Аудит 10 правил взаємин з коханою людиною

Мета. Оцінити, наскільки ваші стосунки спираються на базові правила здорових взаємин.

1. Оцініть кожне твердження від 1 до 10 — обведіть число.
2. Для трьох найнижчих оцінок запишіть одну дію на цей тиждень.

Твердження	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Що зроблю, щоб додати +1
1. Сприймаю кохану людину як дзеркало себе											
2. Працюю над собою, а не над зміною «дзеркала»; ніхто мені нічого не винен											
3. Хочу змінити звичку партнера — спершу змінюю якусь свою											
4. Не чекаю, що мої думки прочитають, — говорю											
5. Враховую, що чоловіки й жінки різні, і зважаю на потреби одне одного											
6. Ми регулярно проводимо час разом											
7. Плекаю в собі любов, а не лише покладаюся на закоханість											
8. Враховую батьківські моделі коханої людини											
9. Поважаю потреби, цінності й цілі партнера так само, як свої											
10. Сприймаю кохану людину цілісно, а не частинами											

Мої ідеальні взаємини

Мета. Чітко уявити ідеальні стосунки — частіші роздуми про ідеал наближають до нього.

«Той, хто шукає мільйони, рідко їх знаходить, але хто не шукає — не знаходить ніколи» (О. де Бальзак). Так само і з ідеальними взаєминами.

Якими я бачу свої ідеальні взаємини?

Які власні навики я розвиватиму, щоб їх досягти?

Чим я готовий(-а) «заплатити» чи що віддати, щоб їх мати?

Що я сьогодні зроблю, щоб відчувати свої взаємини ідеальними?

Емоційний банк

Мета. Порахувати свою «емоційну банківську історію» і вийти з емоційного боргу.

Кожен раз, коли ви похвалили, посміхнулися, поцілували, надихнули, погладили словом чи дотиком, — +1 бал. При інших людях — +3. Хотіли зірватися, але стрималися — +5. Дорікнули, покритикували, нахмурилися, різко відповіли, згадали минулу кривду — −1. При інших — −3. Влаштували істерику — −5.

1. Тиждень чесно записуйте всі «внески» і «зняття».
2. Щовечора підбивайте баланс дня і загальний баланс.
3. Ті, хто ретельно рахував, за п’ять днів виявляли борг понад 100 балів, — і потім вирівнювали стосунки.

День	Компліменти, тепло, підтримка (+)	Докори, критика, роздратування (–)	Баланс дня	Загальний
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Нд				

Робота з власним ставленням

Мета. Щодня тренувати добре ставлення до людей — бо вміння любити не дається від народження, його виробляють.

Вдячність — профілактика образ; прохання — профілактика гордощів; прийняття — профілактика зверхності; радість за іншого — профілактика заздрощів; обійми — людина, яку довго не обіймають, спотикається на кожному кроці.

1. Щодня записуйте, кого ви сьогодні прийняли, кому були вдячні, кого попросили, за кого раділи, кого обійняли...
2. Пам'ятайте: якщо хочете любити одну людину, маєте любити і весь світ навколо.

Кого / кому сьогодні	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Прийняли							
Відчули вдячність							
Попросили							
Пораділи							
Обійняли							
Побачили позитивний намір							
Поцілували							

Комплексний погляд: ланцюжок подій

Мета. Навчитися бачити в кожній дії одночасно і причину, і наслідок, — тоді легше «розплутувати» конфлікти.

Ми часто розглядаємо проблему так, наче вона виникла сама по собі. Таке обмежене бачення не дає знайти вихід.

ПРИКЛАД

... ← Жінка вчора не похвалила його за відремонтований кран ← Дружина не випрасувала йому сорочку ← **Чоловік, не попередивши, пізно прийшов з роботи** → Чоловік забув купити яблука, які просила дружина → Чоловік не попередив, що на вихідних їде на рибалку → ...

Посередині запишіть подію. Ліворуч і праворуч по черзі дописуйте причини й наслідки — якомога далі.

← Причини	ПОДІЯ	Наслідки →

Риси, які я хотів(-ла) би змінити

Мета. Зрозуміти, що «погані» риси коханої людини мають спільний корінь із тими, які ви в ній цінуєте.

1. Ліворуч випишіть риси, які хотіли б змінити: від дрібних побутових (чавкання, розкиданий одяг) до глобальних.
2. Праворуч — позитивні риси, які мають із ними спільний корінь (вміння робити багато справ одночасно, імпровізація...).
3. З'єднайте лініями пов'язані риси. Чесно дайте відповідь: чи готові ви стерти риси з обох колонок одночасно?

Що хочу змінити	Позитивна риса з тим самим коренем

Чи готовий(-а) я до такого «обміну»? Що я вирішую?

Придумайте свій ритуал

Мета. Створити непорушний ритуал, який у складні часи «витягне» вас з ями непорозуміння.

Він цілує її вранці — незалежно від того, як закінчився вечір. Вона гладить його по голові перед сніданком. Ритуалом може бути слово, дотик, подарунок, спільна молитва — будь-що, що не викликає спротиву і виконується за будь-яких обставин.

1. Запишіть кілька варіантів ритуалів і оберіть один.
2. Визначте, коли і як часто він виконуватиметься.
3. Відзначайте щодня, чи вдалося дотриматися ритуалу.

Можливі ритуали:

Мій ритуал: що, коли, як часто

Тиждень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
1							
2							
3							
4							

Найкращі і найгірші риси: баш на баш

Мета. Прийняти людину цілою, а не частинами: у Всесвіті все чесно — місяць має й другу сторону.

1. Випишіть 5 найкращих рис коханої людини, якими ви захоплюєтеся.
2. Поруч — 5 найгірших, які вас по-справжньому дратують.
3. Чесно запитайте себе: чи готові ви «обміняти» пункт 1 з першого списку на пункт 1 з другого? А всі п'ять?
4. Якщо не готові — приймайте людину такою, як вона є, і побачите, як вона змінюватиметься сама.

5 найкращих рис	5 найгірших рис
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.

Моє рішення:

Успішні дні

Мета. Поступово збільшувати кількість добрих днів у ваших стосунках.

1. Порахуйте, скільки «безхмарних» днів поспіль ви зазвичай витримуєте разом. Додайте до цього числа один.
2. У ці дні ваша роль — «ангел на землі»: пробачати, приймати, цінувати, дякувати, не вестися на провокації.
3. Якщо дуже захочеться, «з'ясовуйте стосунки» в наступний день, а потім знову — серія «ангельських» днів.
4. З часом переходьте до 4, 5, 6, 7 днів.

Зараз я витримую ____ добрих днів поспіль. Моя мета на місяць — ____ днів.

Тиждень	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
1							
2							
3							
4							
5							

Позначайте: ☺ — добрий день, ○ — нейтральний, × — конфлікт. Не розчухуйте те, що болить, — дайте взаєминам час.

Риси батьків, які я помітив(-ла) за собою

Мета. Побачити, як батьківські моделі проявляються у вашій поведінці у стосунках.

1. Запишіть, що вас не влаштовує в коханій людині.
2. Знайдіть схожу рису у собі — часто це риса, успадкована від батьків.
3. Запишіть, що ви зробите, щоб змінитися.

Що не влаштовує в коханій людині	Схоже в мені (від кого з батьків?)	Що зроблю, щоб змінитися

Мої визначення

Мета. Сформулювати власне розуміння ключових понять стосунків — від цього залежить, що ви будуєте.

1. Не шукайте «правильних» визначень — запишіть своє розуміння.
2. За можливості попросіть коханих людей зробити те саме і порівняйте відповіді.

Любов — це...

Емоційна підтримка — це...

Порозуміння — це...

Щастя — це...

Претензії

Мета. Порівняти претензії до коханої людини з претензіями до себе — і перетворити їх на план дій.

1. Випишіть усі претензії до коханої людини — від найдрібніших до суттєвих.
2. Випишіть претензії до себе: чого ви не додаєте коханій людині, що робите неякісно чи рідко.
3. Біля кожного пункту запишіть, що плануєте робити. Наприклад: «не роблю компліментів» → «щодня 10 компліментів».
4. За можливості обміняйтеся списками й обговоріть їх.

Претензії до коханої людини	Що я робитиму

Претензії до себе	Що я робитиму

Модель батьків коханої людини

Мета. Зрозуміти, які «незакриті» моделі батьків партнера можуть проявитися у ваших стосунках.

Доки діти не закрили моделей батьків, не отримають своїх.

ЗАКОНОМІРНОСТІ

- Мали розійтися, але не розійшлися — це зроблять їхні діти.
- Мали триматися разом, але розійшлися — діти триматимуться за своїх коханих.
- Мали коханців замість берегти сім'ю — діти берегтимуть.
- Мали допомагати одне одному зростати, але не робили цього — діти допомагатимуть своїм коханим.
- Мали більше турбуватися — діти турбуватимуться, навіть якщо друга людина на це не заслуговує.

Проаналізуйте, що мали б зробити батьки вашої коханої людини (і ваші власні батьки), але не зробили.

Батьки коханої людини: що лишилося «незакритим»?

Мої батьки: що лишилося «незакритим»?

Як це вже проявляється в наших стосунках?

Пропорція у взаєминах

Мета. Вирівняти систему: у взаєминах на кожну рису є спільний «казанок», і хтось бере більше, а хтось — менше.

1. Для кожної риси чи обов'язку оцініть, яку частку (у %) берете ви, а яку — кохана людина.
2. Хочете змінити рису в іншій людині — почніть віддавати зайве з себе або першими брати потрібне.

Риса / обов'язок	Скільки беру я	Скільки бере інша людина	Позначте розподіл: 0% ←→ 100%
Ініціатива	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Відповідальність	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Любов до порядку	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Миття посуду	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Догляд за дітьми	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Радість до життя	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Відпочинок	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
Чесність	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	
	Я: ___ %	Інша людина: ___ %	

Що я віддам або візьму на себе, щоб вирівняти систему?

Три основні риси

Мета. Усвідомити базові цінності, на яких ви будуєте взаємини: що вам потрібно і що ви готові дати.

Більшість людей ніколи не замислювалися, що їм потрібно від стосунків протягом усього життя, — і чим вони готові за це платити.

1. Напишіть три основні речі (властивості, стани, відчуття), які вам потрібні від чоловіка / дружини.
2. Напишіть три, які ви можете дати коханій людині і над якими готові працювати.
3. Добре обміркуйте відповіді — або запишіть перше, що спаде на думку: це теж буде чесно.

Мені потрібно від коханої людини	Я можу дати коханій людині
1.	1.
2.	2.
3.	3.

Якщо робите разом: що збіглося, а що — ні?

Щотижневе обговорення

Мета. Запровадити регулярну «нараду» пари, на якій можна спокійно сказати, що «так», а що «не так».

Обговорення має бути: 1) регулярним; 2) у встановлену годину; 3) офіційним — за наперед узгодженим регламентом. Трохи критики у форматі, на відміну від замовчаної правди, будує міцні взаємини.

1. Домовтеся про день, годину і регламент (наприклад, по 15 хв кожному без перебивань).
2. Готуйтеся заздалегідь: занотовуйте протягом тижня, що хочете сказати.

Наш день і час: _____ Регламент: _____

Що мені сподобалося цього тижня	Що мене зачепило і як я це трактую	Мої прохання та поради

Про що ми домовилися:

Що мене дратує в поведінці батьків

Мета. Прийняти моделі батьків, які вас бентежать, як свої власні — тоді ви зможете їх змінювати.

Те, що вас найбільше дратує у вчинках батьків, — і є ваше справжнє коріння, з яким ви боретеся. Несправедливість тата до бабусі, ставлення мами до роботи батька, батьківське ставлення до грошей — це ваша модель, навіть якщо на перший погляд так не виглядає.

1. Випишіть, що вас дратує в поведінці батьків.
2. Знайдіть, де ця сама модель проявляється у вашому житті — хоча б у дрібницях.

Що мене дратує в поведінці батьків	Де це проявляється в мені	Що я хочу змінити

Моноліт

Мета. Перестати «виколупувати цеглинки» з людини: на «хороших» рисах тримаються «погані», і навпаки.

Подобається, як людина вишукано їсть, — любіть і її повільність в інших справах. Дратує, що вона виходить на роботу у вихідні, — пам'ятайте про ресурси, які вона здобуває для вас. Непунктуальність може бути другою стороною доброти й душевності.

1. Випишіть негативні риси коханої людини.
2. Для кожної знайдіть позитивну рису, яка на ній тримається (або яку вона «тримає»).

Негативна риса	Позитивна риса, яка на ній тримається

Підтримка ініціативи

Мета. Перестати «вбивати» ініціативу коханої людини в дрібницях — і дати їй прорости.

Щоб людина почала робити щось швидко і як належить, спершу потрібно дозволити їй робити це як завгодно, але самій!

1. Сьогодні стежте за собою: які ідеї та починання коханої людини ви підтримали, а які — розкритикували?
2. Ведіть записи тиждень і рахуйте співвідношення.

День	Ідеї / ініціатива, які я підтримав(-ла)	Які «витоптав(-ла)»	Як можна було підтримати
Пн			
Вт			
Ср			
Чт			
Пт			
Сб			
Нд			

Розмова з дзеркалом

Мета. Підняти рівень емоційної компетентності: спершу сказати все дзеркалу, а вже потім — людині.

1. Перш ніж висловити близькій людині все, що ви про неї думаєте, скажіть це... своєму відображенню в дзеркалі.
2. Покривляйтеся, покажіть невдоволення. Розумно вийшло?
3. Те саме — для водіїв, які «підрізали», клієнтів, що підвели, безвідповідальних колег.
4. Запишіть, що відчули і чи захотілося після цього щось казати людині.

Ситуація / кому хотів(-ла) висловити	Що сказав(-ла) дзеркалу	Що відчув(-ла)	Що зрештою зробив(-ла)

Звичні емоції

Мета. Побачити, крізь яку «призму» минулих відчуттів ви дивитеся на світ.

Здатність відчувати певні емоції — це звичка. Як горнятко, у якому довго тримали чай, стає коричневим, так і людина з часом сприймає все крізь домінуючі емоції.

1. Кілька днів спостерігайте за собою.
2. Запишіть, які емоції ви виражаєте найчастіше і в якій пропорції (разом — 100%).

Емоція	% часу	Коли найчастіше
Радість		
Сум		
Гнів		
Страх		
Інтерес		
Образа		
Роздратування		
Спокій		

Моя «галерея» емоцій: намалюйте кругову діаграму

Яка емоція «забарвила» мою «посудину»? Яку я хочу додати?

Система емоцій сім'ї

Мета. Побачити, що настрій кожного — це система, яка залежить від емоцій людей поруч.

1. У колонках впишіть найважливіших людей (особливо тих, з ким маєте спільний побут) і себе.
2. Для кожного оцініть, яку частку часу (у %) він відчуває кожну емоцію. Разом у колонці — 100%.
3. Порахуйте середнє по кожній емоції. Змініть свої емоції — і зміняться емоції всіх навколо!

Емоція	Я					Середнє
Радість						
Сум						
Гнів						
Роздратування						
Страх						
Інтерес						
Спокій						
Разом						

Висновки:

Моделі батьків: анкета

Мета. Добре знати модель стосунків батьків вашого обраника чи обраниці — вона неодмінно дасть про себе знати.

Де і коли зазвичай виникають непорозуміння між ними? На ґрунті чого?

Як довго тривають конфлікти? Де місце єднання після них (кухня, спільна праця, ліжко...)?

Чого бракувало мамі (зокрема, як подарунків)? Чого бракувало батькові у стосунках?

Що недоказане витає між ними? Що досі неприємне в їхній поведінці одне до одного?

Що їх об'єднує?

З ким я проводжу свій час

Мета. Перевірити, чи є кохана людина номером один за часом, який ви їй віддаєте.

Ми є тими, з ким проводимо свій час. Якщо кохана людина тривалий час не на першому місці — це майже вірна ознака майбутніх проблем.

1. Зафіксуйте витрати часу вчора і сьогодні: на людей, домашніх улюбленців, соцмережі, інтернет, телевізор.
2. Відсортуйте за спаданням. Хто на першому місці?

Вчора: з ким / на що	Хв

Сьогодні: з ким / на що	Хв

Що я зміню, щоб кохана людина була номером один?

Відпускання: пробачення → прийняття → вдячність

Мета. Відпустити ситуацію з минулого, яка досі «муляє».

Ситуація відпускає нас лише тоді, коли ми ставимося до неї з вдячністю: «Я радію, що це було, — без цього я не був би таким, яким я є». Але спершу потрібно пройти дві стадії.

1. Оберіть ситуацію з минулого (батьки, колишні стосунки, родичі, друзі).
2. Пройдіть три стадії по черзі — можливо, за кілька підходів, доки не відчуєте полегшення.

Ситуація:

1. Пробачення: «Я вже не маю крайньої негативної емоції щодо того, що ти зробив(-ла)...»

2. Прийняття: «Ти мав(-ла) право повестися так, як повівся(-лася); приймаю тебе таким(-ою), як ти є...»

3. Вдячність: «Я радію, що це зі мною було, бо завдяки цьому я...»

«Погані» слова

Мета. Говорити добрі слова вчасно — поки вони не «зіпсувалися» і не стали поганими.

Поганих слів не існує. Є добрі слова, які не сказали вчасно, — як торт, що згірк, бо його не з'їли свіжим.

ПРИКЛАД

Чоловік мав прийти о 18:00 і не попередив, що затримується. 18:01 — «Коханий, як я тебе чекаю». 18:10 — «Чому не дзвониш, я хвилююся». 18:35 — «Тобі зовсім до нас діла немає!» 19:00 — «Ти просто егоїст». 19:30 він приходить і чує: «Не хочу тебе бачити, ти безвідповідальний!»

Змоделюйте три свої ситуації і запишіть, як «псуються» думки з часом.

Ситуація	Одразу	5 хв	10 хв	20 хв	30 хв	1 год	2 год

Що варто було сказати одразу?

Однакові люди

Мета. Побачити, що «недолік» коханої людини — це риса, яку вона проявляє не скрізь, а за певних умов.

Немає людей відповідальних чи безвідповідальних, пунктуальних чи непунктуальних. Людина виконує все на роботі і не чує прохань удома; сміливо йде на перекур і боїться публічного виступу; запізнюється до друзів і вчасно приходить на перемовини.

1. Випишіть риси коханої людини, які вас не влаштовують.
2. Знайдіть, де, з ким, за яких умов і в який спосіб вона все-таки проявляє протилежну рису.

Риса, яка мене не влаштовує	Де / з ким / за яких умов людина проявляє протилежне	Що це мені підказує

«Про це»

Мета. Навчитися відкрито говорити про інтимне життя — тема, яку замовчують, нікому не стає кращою.

1. Чесно для себе дайте відповіді на запитання нижче.
2. Оберіть спокійний момент і обговоріть записане з партнером — без звинувачень, з довірою.

Що б ви хотіли реалізувати разом із коханою людиною?

Що вас не влаштовує?

Що хотіли б робити по-іншому?

Про що ми домовилися після розмови?

Фрази, що «бісять»

Мета. Підготувати заздалегідь творчі відповіді на фрази, які вмикають у вас «програму самозахисту».

1. Випишіть одну або кілька фраз коханої людини, які виводять вас із себе (за змістом чи тоном).
2. Для кожної згенеруйте якомога більше цікавих і неповторних відповідей — хоча б десять. Будьте різними!

Фраза 1: _____
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Фраза 2: _____
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

Аналіз сказаного

Мета. Навчитися переписувати критичні фрази — тоді конфлікти легше попереджати.

Наговорити дурниць легко, важко потім «відчищати» від них взаємини.

ПРИКЛАД

Сказав(-ла): «Та від тебе нічого не допросишся». Мав(-ла) б сказати: «Коханий(-а), як мені попросити тебе так, щоб ти таки вкрутив лампочку?»

Що я сказав(-ла) або подумав(-ла)	Як це мало б прозвучати

Лист дитині про любов

Мета. Сформулювати найважливіше, що ви знаєте про любов і стосунки, — так, щоб це зрозуміла дитина.

Ми звикли, що твори пишуть діти. Поміняймося ролями: напишіть твір для них на важливу і складну тему «Любов і стосунки».

1. Напишіть 8–10 речень — найважливіше, що ви хотіли б донести дітям.
2. Перечитайте: чи живете ви самі відповідно до написаного?

Любий(-а) _____ !

Дзеркало: десять рис

Мета. Розгледіти в інших те, чого не хочеться визнавати за собою.

1. Випишіть десять (саме десять!) рис інших людей, які вас відверто дратують.
2. Для кожної чесно запитайте себе: чи не притаманна вона мені? Можливо, в іншій формі.
3. Перевірте підміну понять: ви справді «любите порядок» — чи «любите бачити безлад в інших»?

№	Риса, що дратує	У кого	Як вона проявляється в мені
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Погладжування

Мета. Порахувати, скільки тепла ви даєте і отримуєте щодня.

Щоб вижити, людині потрібно 4 «погладжування» на день, щоб нормально почуватися — 8, щоб розвиватися — 12. Погладжування — це ніжні дотики, обійми, поцілунки, безумовні вияви захоплення. Людина стає сердитою не тому, що вона така, а тому, що її недолюбили.

1. Тиждень рахуйте рисочками, скільки погладжувань ви дали коханій людині і скільки отримали.
2. Якщо вам бракує підтримки — пам'ятайте, що ви завжди можете надихнути й підбадьорити себе самі.

День	Я дав(-ла)	Я отримав(-ла)	Підбадьорив(-ла) себе сам(-а)	Як почувався(-лася)
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Нд				

Мета: 8 — норма, 12 — розвиток.

Самодостатність: мої цілі на 30 років

Мета. Відчути велич власної місії — це робить нас самодостатніми і допомагає будувати якісні стосунки.

1. Випишіть свої цілі на найближчі 30 років: що хочете реалізувати, досягти, мати, створити.
2. Важливо, щоб це були саме ваші, а не спільні цілі, — те, що ви бачите як місію свого життя.

Період	Що я хочу реалізувати, досягти, мати, створити
Найближчий рік	
3 роки	
5 років	
10 років	
20 років	
30 років	

Моя місія одним реченням: