

**УЙТИ НЕЛЬЗЯ ОСТАТЬСЯ –
ГДЕ СТАВИТЬ ЗАПЯТУЮ?**

КАК СПАСТИ СВОЮ СЕМЬЮ

**300 главных вопросов друг другу –
пособие для пар на грани развода**

*ЕСЛИ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ИДТИ К ПСИХОЛОГУ –
СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ для САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ*

ВОПРОСЫ и ЗАДАНИЯ для САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ В ПАРЕ,
РАБОТА С КОНФЛИКТАМИ И ПРЕТЕНЗИЯМИ

Книга для чтения вслух!!!

Содержание

1. Три правила и три главных вопроса.....	3
2. К чему следует стремиться? Как обрести комфорт.....	8
3. Этапы жизненного цикла семьи.....	16
4. Кризисы семейной жизни.....	20
5. Причины конфликтов в паре и пути выхода из них.....	38
6. Проективные методики неоконченных выражений.....	48
7. 300 вопросов друг другу.....	61

1. Три правила и три главных вопроса до начала работы.

Причиной современных разводов – а разводятся примерно три пары из пяти – являются необдуманная женитьба в раннем возрасте, когда люди психологически еще не готовы к браку; различные виды зависимостей одного из супругов; бесплодие или нежелание заводить детей; измены или насилие одного из партнеров. Но 60% пар, которые разводятся, не умеют продуктивно общаться. Любовь есть, влечение друг к другу есть, желание есть, а навыков просто по-человечески разговаривать друг с другом, словами - нет! Именно для таких пар эта книга. Для тех, кто не может перешагнуть очередной кризис своей семьи.

В самые сложные свои моменты люди общаются эмоциями, раня друг друга, себя, детей. Ходят по кругу, одинаково из раза в раз пытаясь решить конфликт. Не умеют задавать вопросы и не слышат партнера, ослепленные своими чувствами. И семейная жизнь, которая начиналась так красиво, заваривается как невкусная каша, приправленная негативными эмоциями, эмоциональной незрелостью, родительскими сценариями, отсутствием коммуникативных навыков. И все. Была семья, были два любящих сердца, и нет семьи. Остались два несчастных человека, в одиночестве зализывающие свои раны.

Давайте быть компетентными в своих отношениях? Никогда не поздно начать этому учиться.

Что такое семья? Это организм, который живет и развивается по своим законам. Всегда семья была удобным социальным формированием для продолжения рода. При этом в первобытном обществе семья была основой для безопасного совместного существования. В средние века – для совместного ведения большого хозяйства. Сегодня, когда вопросы быта, безопасности,

натурального хозяйства уже решены, семья стала основой для общения и развития человека, его комфортного и спокойного существования.

Сегодня каждый взрослый человек волен и способен проживать свою жизнь в одиночку. Но люди, как и раньше, влюбляются, встречаются и соединяются, чтобы быть вместе. И к сожалению, часто эта ценность совместного существования по разным причинам нивелируется или рушится, принося в души супругов негативные эмоции, боль и страдания. Все знают, что душевная боль намного болезненнее физической боли. Но не все знают, как с этим быть, когда рушится брак.

Бывают ли идеальные семьи? Нет. Нет. И нет. Не бывает в семье правильного или не правильного. Нет хороших людей или плохих. Каждая семья уникальна, потому что два человека, соединяясь, создают совершенно новый для себя и окружающих маленький мир, в котором хотят быть вдвоем, рожать и воспитывать своих детей, приглашать в этот семейный уголок своих родных и друзей, вместе строить свое гнездо и путешествовать по совместной жизни, городам и странам. Хотят, но не могут – потому что не умеют. И не знают, где этому учиться – у нас нет школ счастливой семейной жизни. Этому не учат в колледжах и институтах. Единственное, что мы можем – запомнить на подсознательном уровне то, как проживали жизнь наши родители. Или почитать умные книги и пообщаться с близким другом. Это впечатывается в наш мозг, формирует наши нейросвязи и ведет по семейной жизни. Но этого очень и очень мало...

Почему же партнеры сегодня так часто не находят общий язык и разрушают свой союз? Жизнь стала энергичнее, появилось больше раздражителей, стресс всерьез и надолго внедрился в нашу жизнь. Родительские сценарии, заложенные в детстве, многим бессознательно не удается подстроить друг под друга во взрослой

жизни. А чтобы осознавать эти тонкости – нужно овладеть психологическим знаниями и учиться их применять в своей жизни, что удается только единицам. Все это сказывается на том, что супруги в семьях, даже имея чувства и влечение друг к другу, стали конфликтовать намного больше, безвозвратно разрушая свое партнерство, делая друг другу больно, взаимно выжигая в душах глубокие раны. Разводов очень много! Искусство партнерства сильно пошатнулось в современном мире. А желание быть счастливым никуда не делось. Сегодня партнерство должно быть осознанным – только тогда оно будет успешным.

Нас никто не учит – ни дома, ни в школе, ни в дружеских компаниях, что семья, жизнь в паре – это система, у которой есть свои правила и законы развития, свои этапы и кризисы. Нам никто не подсказывает, как проводить профилактику семейных конфликтов и семейного выгорания, как выходить из ссор и противоречий. Нас никто не обеспечивает подушкой безопасности, если отношения не сложились и пришли к завершению. По тяжести переживания развод стоит на втором месте после потери близкого человека. Когда люди создают семью, они еще не знают, что их ждет впереди. И когда партнерство рушится – часто не знают, как остановить или исправить это болезненное разрушение. Мы живем интуитивно, проживая сценарий, заложенный родителями, не умея остановиться, осознать и изменить свои отношения в паре. А между тем, есть унифицированные правила построения гармоничных отношений в партнерстве. Они есть, но вы о них не знаете? Никогда не поздно их освоить.

Как наше воображение рисует идеальные отношения в семье в молодости? Я люблю партнера, он любит меня. Я забочусь о партнере, он заботится обо мне. У нас идеальные дети и родные. Мы счастливы вместе 100% нашего времени, проживем сто лет, объездим весь мир и умрем в один день рука в руке на райском острове под шорох пальм.

А как происходит на самом деле? У каждого человека – свой характер, эмоциональный, гормональный фон, разные биоритмы и жизненные пристрастия. Люди приходят в пару из родительских семей с различными семейными устоями и традициями и пытаются этот богатый индивидуальный комплект «подточить» друг под друга. Или наоборот, не пытаются, надеясь на то, что партнер «подточится» под них сам.

Если партнеры умеют разговаривать, «через рот», вслух, словами, а не со своим внутренним критиком в своей голове, умеют выстраивать диалог, а не монолог, готовы безболезненно доносить свои мысли и выслушивать и признавать мысли партнера – у пары есть будущее. Если же это умение в паре не приобретено и не сформировано осознанно – пара, чаще всего, обречена на расставание. Или на существование в формате «соседей». При этом, расставаясь, ошибки из своих предыдущих отношений человек никуда не денет, не проработав их, он обязательно принесет их в новые отношения, в новую пару – и все пойдет по тому же сценарию, что и раньше.

Поэтому самое главное правило номер один –

УЧИТЬСЯ В ПАРЕ РАЗГОВАРИВАТЬ!

Как быть? Общаться, общаться и еще раз общаться. Задавать вопросы партнеру – внимание! ужасно сложная задача! – пытаться услышать ответ партнера, а не домысливать его. Учиться продуктивным коммуникациям, не обидным и не бессмысленным, учиться психологически грамотно доносить свои мысли и эмоции, например, через «Я-послание». Заставлять себя усилием воли общаться после ссор. Работать. Работать над собой, работать с партнером, работать над изменением и улучшением своих отношений, если к этому есть обоюдное желание двоих, есть

желание каждого вносить свой труд в построение крепкой семьи, в обновление взаимоотношений.

Правила общения для профилактики развода очень просты - разговаривать в паре, строить диалог, задавать вопросы, учиться слушать то, что отвечает партнер. Но эти правила игнорируются партнерами и люди не учатся общаться, страдая от расставаний. Делать это нужно вместе. В одиночку ситуацию исправить сложнее и менее перспективно. И часто это только удлиняет путь к разводу. В одни руки пару не сохранить. Учитесь разговаривать друг с другом!

Правило номер два –

ПРОКАЧАТЬ СОВМЕСТНОЕ ЖЕЛАНИЕ К ИЗМЕНЕНИЯМ

Как выглядит идеальная семья с точки зрения психологов? Идеальная семья, в которой комфортно всем – это взрослые, ответственные отношения двух самодостаточных людей, со зрелой самооценкой и продуктивными коммуникативными навыками, с четким распределением уровней ответственности, гендерных и бытовых ролей, с позитивным энергетическим, эмоциональным и био - физиологическим обменом в паре, со сбалансированным разделением между партнерами категорий «брать» - «давать». Но это идеал, а что у вас?

В разводе есть доля каждого супруга. Как только появляется что-то, что вам мешает строить гармонию и баланс в семье – прокачивайте совместно эти помехи, пытайтесь найти то решение, которое устроит обоих партнеров. Совместность – ваш лозунг, находите уловки для прокачки совместного желания к изменениям в семейной жизни. У каждого есть рычаги, которые могут помочь прокачивать совместность. Постарайтесь найти эти рычаги – у себя и у партнера. И включить их в работу над ошибками, которые вы уже наворотили в ваших отношениях.

Правило номер три – не рубить плеча, а

ИЗУЧИТЬ СИТУАЦИЮ в СВОЕЙ СЕМЬЕ –

ЧТО ИМЕННО И ПОЧЕМУ ВАС И ПАРТНЕРА НЕ УСТРАИВАЕТ.

Как психологи рекомендуют останавливаться в гневе? Замереть на месте, где вас накрыло, и посчитать до 10, сделать несколько глубоких вдохов. Задать себе три вопроса – где я нахожусь? Что меня сейчас окружает? Что я сейчас чувствую? Тогда гнев из разрушительной эмоции переходит на уровень осознания ситуации, эмоция усилием воли переводится в мысль.

Так и в браке на грани развода. Где мы в браке всегда? На пике эмоции. А нужно быть на пике мысли, перевести себя и партнера в осознание. То есть сначала нужно остановиться и изучить ситуацию. Совместно и в диалоге. И только потом принимать решения – возможны ли изменения, возможны ли они совместными усилиями или только один из партнеров думает об этом. Есть ли какие-то новые пути для вашей совместной работы по сохранению барака? Или путь остался только один – развод? Постоянно изучать ситуацию в своей семье, в своих отношениях предстоит каждому, кто решил связать себя партнерством с другим человеком. Чем больше вы будете настроены на изучение, а не на быстрые кардинальные изменения – «порвать ко всем чертям!» - тем больше у вас шансов получить результаты. Не спешите с разводом в семье. Изучите свой больной вопрос, изучите себя, изучите партнера и только потом, сообщая, находите компромисс в его решении. Потому что спокойный развод – это тоже компромисс между двумя партнерами. И не думайте, что вы все уже знаете. Проработав ситуацию по этому пособию, вы с удивлением обнаружите такие неизвестные вам черты и явления – и в себе, и в партнере – что удивляться будете еще очень долго.

Данное пособие состоит из вопросов друг другу. Представьте себе, что вы пришли на консультацию к психологу. При этом экспертом для вас будет ваш партнер, а экспертом для вашего

партнера будете вы. Давайте учиться задавать друг другу вопросы. Именно через вопросы работают все консультанты и врачи. Предлагаем лечить вашу семью, оказавшуюся на грани развода, именно вопросами. Вопросы друг другу и честные ответы на них – это тот живительный лечебный препарат, который может вам помочь в точке за два шага до развода.

2. К чему следует стремиться? Как обрести комфорт

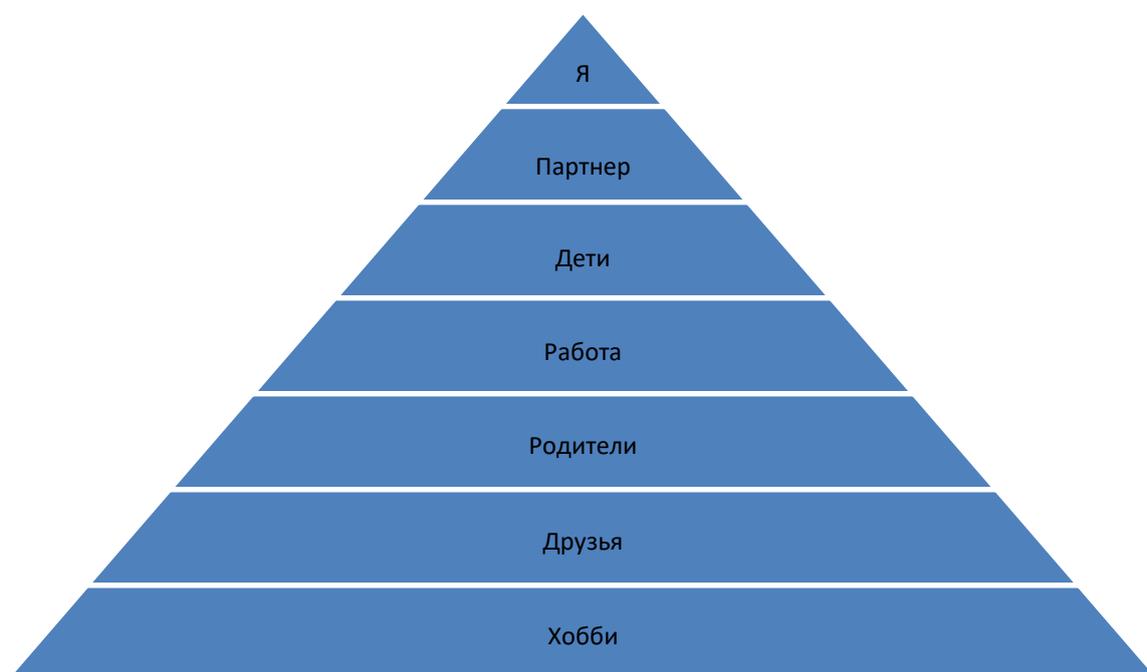
Итак, идеальной семьи не бывает. Люди не могут не проявлять свои эмоции, не высказывать несогласие и недовольство, не ссориться. Если эмоции загонять внутрь, они обязательно выйдут болезнями и психосоматикой. Проявлениями своего отношения к ситуации нормальные люди расставляют свои приоритеты и изучают приоритеты партнера. Всем давно известно – в споре рождается истина. В споре, а не в войне.

Другой вопрос, если спорить удастся из одной плоскости, плоскости взрослого ответственного анализа ситуации, то решение всегда возможно найти. Если же вы спорите из разных жизненных плоскостей, например, из позиции тирана и жертвы, «ребенка» и «родителя», из позиции со-зависимости, то обоюдное решение, скорее всего, найдено не будет. Нельзя заставить партнера переместиться в вашу плоскость. Однако можно совместно научиться находить одну комфортную плоскость для двоих, из которой следует начинать обсуждение проблем. И эта плоскость называется ВЗРОСЛОЕ ответственное отношение к своему партнерству.

Помните, у каждого человека есть психологические роли «взрослый», «родитель», «ребенок». Когда мотиваторами в душе у человека работают одни «хочу» - это ребенок, он умеет только требовать. Когда в душе живет установка «я знаю, как надо, а ты

точно не знаешь» - это «родитель», он умеет только заставлять. И только когда есть установка работать с ситуацией в плоскости «мы, как пара» - есть шансы найти верные продуктивные партнерские ответы. Однако же на консультацию к психологу по вопросу развода приходят чаще всего не «взрослые», а «дети» - «капризные малыши» или «непредсказуемые подростки», идущие на поводу своих собственных эгоистичных эмоций. Или деспотично настроенные «родители», для которых супруг - невоспитанное непослушное создание. И при этом расстановки в социально-семейных приоритетах у партнеров, как правило, кардинально различные. Что это за расстановки?

Психологи уже давно обсудили и нарисовали вариант, при котором построение взаимоотношений становится наиболее комфортным и продуктивным для партнеров. Вот идеальная сбалансированная расстановка жизненных семейных приоритетов, иерархия внутренних личностных ценностей:



Именно так взрослый, успешный в отношениях человек видит картину мира. В этой пирамиде ценностей **человек**, в первую очередь, интересен сам себе, он взрослый, ответственный и

самодостаточный. Он – самое важное явление для самого себя. Он прислушивается к своим интересам и интуиции, умеет работать со своими желаниями и эмоциями, осознанно строит и наполняет свою жизнь, принимает себя таким, какой он есть. Позволяет себе радости и огорчения, провалы и взлеты. У него здоровая самооценка и адекватное ровное отношение к окружающим. Именно с таким человеком комфортно рядом партнеру, детям, родителям, коллегам, друзьям. Это в идеале. А в реальной жизни у всех у нас есть «темные пятна», которые, с уважением к себе любому, нужно принимать как данность, изучать их и с ними работать.

Второй по значимости в пирамиде личностно-семейных ценностей стоит **партнер**. Именно с партнером, важным, ценным и интересным, человеку удастся построить свою жизнь полноценной и успешной. Партнера также следует принимать таким, какой он есть – с его плюсами и минусами. Просто принимать, не пытаясь его изменить, подровнять под свои идеалы. Если отношения строятся по принципу со-зависимости, или люди постоянно находятся в треугольнике Жертва-Тиран-Спасатель, или у человека крайне низкая самооценка – то ваш партнер стоит сверху, над вами. Оказывает давление, управляет и контролирует вашу жизнь. Таких форм семейной иерархии в нашем окружении очень много. Вопрос – устраивает ли эта форма участников? Прочтите книгу Робина Норвуда «Женщины, которые любят слишком сильно», это, как раз, о тех женщинах, которые поставили себя на вторую или даже третью или четвертую ступень, погрузив себя в пучину отсутствия счастья. Они «служат» кому-то другому. Посмотрите, какие издержки существуют при таком раскладе и вы поймете, почему такие отношения не прочные и распадаются.

Если на самом верху вы располагаете своих **детей** – вы будете рабом своих родительских отношений. Рекомендуем книгу Алексея Некрасова «Материнская любовь» о том, почему нельзя детей

располагать в самом верху в своей жизни. От этого проигрывают все – вы, ваш партнер в паре, ваши родители, работа. И в первую очередь, от этого непоправимо страдают дети, вырастая слабыми, больными, несамостоятельными, и, в конечном счете, не счастливыми. Гипертрофированная материнская / отцовская любовь губительна для всех. Людям кажется, что они так исполняют свой родительский долг. А на самом деле они этим закрывают свою брешь нелюбви к себе и к партнеру, одновременно формируя неуспешность у детей.

Если вверху живет ваша **работа**, то вы трудоголик, который, скорее всего, успешен в зарабатывании денег, но несчастлив в отношениях. Трудоголизм – это форма зависимости, приносящая не только деньги, власть и успех, но и часто одиночество и депрессию. Прочтите книгу Радислава Гандапаса «Полная Ж». Нельзя становиться рабом своей работы, если вы хотите построить полноценные семейные отношения и вырастить счастливых детей. Распределение жизненных приоритетов обязательно следует пересмотреть, потому что фанатизм, в любом его проявлении, губителен и для человека, и для его семьи. Если сейчас вы на пике своего трудоголизма – ждите, вас обязательно накроет тяжелейшее выгорание. И кризис середины жизни будет чрезвычайно глубоким и затяжным.

Если в самом верху вашей пирамиды прочно расположились ваши **родители**, значит вам так и не удалось сепарироваться от них. Даже если их уже нет в живых. Отделение повзрослевшего ребенка от личности и авторитета родителей, по законам современной гуманистической психологии, должно произойти к 30 годам. Человек взрослеет, до 25-30 лет живет родительскими установками, жизненные и ролевые принципы и сценарии из родительской семьи он забирает с собой во взрослую жизнь, учится всю жизнь их осознавать и корректировать. Но к 30 годам родители уже не должны быть на вашей первой жизненной ступени, они должны к

этому времени научиться жить свою жизнь, а вы – полноценно свою. Общение, семейные праздники, заботу о больных и престарелых никто не отменял. Но расстановка приоритетов, вне сомнения, должна быть именно такой – сначала ваша личная ценность, а потом все остальные. Потому что, если будет иначе – вы будете уставшим, нервным, раздраженным, неуверенным и не счастливым. И мама будет звонить вам по 10 раз в день в самое неудобное время и заставлять вас приезжать за огурцами, которые вам не нужны. Разве счастливы рядом с таким человеком партнеры, дети, родители, друзья? Если вам не удастся поменять ситуацию чрезмерной близости с родителями, они токсичны и тираничны, возможно, вам всем следует прочесть книгу американского психолога Линдси Гибсон «Взрослые дети эмоционально незрелых родителей» и осознать, как исправить ситуацию, проработать ее в первую очередь с собой, затем с родителями, с психологом, найти внутренние рычаги сместить родителей на «свою» ступень в вашей картине мира. И только потом выстраивать зрелое партнерство в паре.

Если же на первую ступень в своей жизни вы поставили **друзей, хобби**, какие-то еще интересы – спорт, игры, пристрастия и **зависимости**, то вопрос о полноценных семейных отношениях вообще не может быть разрешен успешно. Видимо вы или еще не готовы к партнерским отношениям, или вам они вообще не интересны. Ни один уважающий себя человек не будет спокойно терпеть рядом того, кому интересно все, кроме семьи. Поэтому подумайте, как обстоят дела у вас и над чем следует поработать в вашем личном пространстве до того, как начать корректировать отношения с партнером.

Предположим, что ваше пространство и пространство вашего партнера, ваши приоритеты близки к идеальным, описанным выше. И даже совпадают. Но взаимопонимания между вами и партнером все равно нет или оно на грани исчезновения. Почему? Потому что мужчина и женщина ценят совершенно разные вещи в жизни.

Кардинально разные! Это банально, но это так – мужчина и женщина слишком сильно отличаются друг от друга. Почему это часто не учитывается партнерами и партнеры пытаются «подровнять» друг друга под себя? Почему женщины требуют от мужчин романтичности, а мужчины от женщин – уважать их тягу к футболу и друзьям, если это изначально не заложено природой? Не забывайте, что М и Ж – это два разных мира, не ленитесь изучать это всю жизнь.

Пирамида потребностей мужчины



Пирамида потребностей женщины



Итак, для мужчины, в статистическом большинстве, приоритеты потребностей выглядят так:

1. Секс и еда
2. Работа/Хобби
3. Внешняя привлекательность
4. Семейный очаг
5. Уважение и восхищение

Женщина для мужчины нужна именно для того, чтобы закрыть эти потребности. Если женщина не помогает, а только мешает их закрывать – такие отношения обречены на крах.

Для женщины в статистическом большинстве приоритеты потребностей выглядят так:

1. Доверие и безопасность
2. Совместное стабильное будущее
3. Разговоры, общение, понимание
4. Финансовая стабильность
5. Любовь и знаки внимания

Мужчина для женщины нужен именно для того, чтобы закрыть эти потребности. Если мужчина не помогает, а только мешает их закрывать – такие отношения тоже не будут успешными.

Как же совместить эти кардинально противоположные интересы? Постепенно «приучать» партнера к своим желаниям. И этот процесс должен быть взаимным на протяжении всей жизни! Когда у только что завязавших отношения партнеров действиями и мыслями правит биохимия влюбленности, то конфликтов очень мало и все решается само собой. Но этот период длится максимум два года. А потом нужно учиться жить в осознанном партнерстве – и решение противоречий и конфликтов возможно лишь с помощью наших трех принципов, описанных выше:

1. Учиться **разговаривать** и обсуждать, а не скандалить
2. Постоянно прокачивать **совместное** желание к изменениям
3. Совместно **изучать** и мониторить ситуацию – что именно не устраивает и как с этим можно справиться. Не молчать и не отказываться от этого, замещая это работой, детьми или друзьями.

Выпишите формулу семейного счастья:

Разговоры + Совместность = Изучение

Самое интересное, что верных, правильных ответов - как обрести свой собственный комфорт - вы нигде не найдете. Потому что проживание жизни в паре – это всегда творческий, только для вас двоих созданный и существующий, процесс. Представьте, что ваша семья – это опытная площадка, лаборатория, на которой есть два ученых – вы и ваш партнер. И все, что происходит в этой лаборатории – опыты, дискуссии, научные открытия – это только ваше детище, ваш совместный, двух семейных ученых, результат. Поэтому только от вас и вашего партнера зависит, что будет

происходить в вашей лаборатории – взрывы и смятения или рост нового и интересного. Только от вас и ваших навыков совместного гармоничного существования. От вашего диалога двух ученых в лаборатории вашей семьи. Будущее покажет, получили ли вы свою Нобелевскую премию в виде счастливой семьи или каждый сыпал в опытный котел свои ингредиенты тайком, лаборатория взорвалась и осколки больно ранили всех, кто находился рядом.

Навыки и умения, в том числе и в семейной жизни, формируются на уровне нейронных связей. Наши нейронные связи – это наши дороги. В семейных отношениях мы гуляем по этим дорогам, опираясь на то, что в нас заложено природой, родителями и средой. У каждого из партнеров свои дороги. Пройдя этот опросник на грани развода вы сможете немного скорректировать свои дороги. Но самым важным достижением будет то, что вы научитесь их узнавать, принимать и понимать – где же они расходятся. И направлять их в одно, совместно выбранное, направление.

Потому что если вы привыкли молчать и убегать друг от друга, или кричать и бить посуду, или лгать себе и партнеру и прятаться за дела, детей или другие отношения, постоянно привлекать в свой союз третьих лиц – родителей или друзей - то без совместных усилий будет крайне сложно не повторить этот сценарий еще, и еще, и еще раз. До расставания.

3. Этапы жизненного цикла семьи.

Между тем, у развития каждой семьи есть свои этапы и кризисы, которые кто-то проходит спокойнее, а кто-то импульсивно, взрывается и разбивается об их острые края. Если понимать, на каком участке пути сейчас находится ваша пара, можно намного спокойнее и осознаннее подойти к сложной ситуации в семье, разобраться и решить кризисные вопросы. Эти этапы есть у всех, это как возрастное развитие человека – только о пубертате у детей нам

известно, а о пубертате у семьи мы не знаем ничего. Давайте поговорим об этапах жизненного цикла семьи, которые проходят все, без исключения, пары.



Влюбленность . Сплошная гормональная буря и восторг. Конфетно-букетный период, один из самых ярких в жизни каждого человека. В партнере все прекрасно! И вы счастливы. Этот всплеск будет вашей лебединой песней всю оставшуюся жизнь. Но он очень быстро забывается и замещается другими этапами. Длится ярко, но не более 2 лет. Задача этапа – выработать у вас максимальное количество эндорфинов в целях продолжения рода.



Привыкание. Партнер уже рядом, вы расслабились и стали самим собой. Быть всегда на высоте теперь не обязательно. Происходит трезвое оценивание плюсов и минусов друг друга. И в этот момент, чаще всего, и происходит понимание – ваш человек рядом или не ваш. Вас накрывает перенасыщение партнером, которое часто переходит в тихое или ярое раздражение. Но если совместное влечение друг к другу сохранилось, есть шанс перемахнуть привыкание быстро. Сложности добавляются, если в этот период появляется первый ребенок. Уровни ответственности перекраиваются, наслаиваясь на взаимоотношения партнеров. Задача этапа – обозначить партнерам все грани личности, всю изнанку, все боли. Познакомить партнеров друг с другом по-настоящему, по правде, без прикрас и гормональной завесы. Приручить друг друга и научиться быть в ответе за того, кого приручил.



Отвращение и ссоры. «Притирка», как говорят в народе. Этот этап неизбежен в любой паре и на него приходится самый большой процент разводов. Кто это человек рядом со мной? Как я

мог его выбрать в партнеры? Злимся. Взрываемся. Плачем. Бьем двери и посуду. Но важно понимать – не на партнера злимся, а на самого себя, на того, который вам так нравился в первом конфетно-букетном периоде и которого больше нет. Эйфория, как опьянение, прошло, а похмелье оказалось таким болезненным... Ссоры неизбежны. Но если расстаться, то с новым партнером есть шансы пройти ровно до этого же этапа и на нем опять разойтись. Вдвойне сложно проходить этот этап при наличии маленьких детей. Кроме своих внутренних болей нужно распределять родительские обязанности и принимать себя уже не только как партнеров, но и как родителей, ответственных за проживание жизни этим новым маленьким человеком. Задача этапа принять каждому своего партнера таким, какой он есть, сняв розовые очки и придуманные ожидания. Расставить приоритеты и роли. Разделить зоны ответственности. И разрешить себе и партнеру быть настоящим.



Сотрудничество. Если вы прошли испытание первыми тремя этапами, не разбились о быт, не возненавидели друг друга, своих детей и родных, то ваши отношения, наконец-то, подарят вам мудрость совместного бытия. Партнеры уже поняли, что ссоры ссорами, а жить как-то нужно. Узнали все потайные стороны двух характеров, свои и партнерские возможности и желания. Стали понимать, кто из вас на что и как реагирует. Расставили приоритеты и гендерные уровни ответственности. Если появились дети – партнеры научились ощущать себя в роли папы и мамы. Разложили бытовые, финансовые, организационные вопросы по полочкам. Познакомились с собой новым. И сделали выбор в пользу своего партнера. Партнеры в семье в этот период похожи на деловых партнеров – они строят гнездо, все в дом, все в семью. Этап нужен для того, чтобы укрепить фундамент ваших прочных семейных отношений на оставшиеся долгие годы. Отточить взаимную поддержку и навыки терпеть то, что, казалось бы, вытерпеть

невозможно. И построить настоящее гнездо, семью, утвердить себя как устоявшуюся пару.



Уважение и терпение. Партнеры прошли очень сложный и болезненный путь становления пары. Все копыя изломаны и сожжены на семейном огне. Уже, возможно, и дети достигли школьного возраста или даже совершеннолетия. И родители стали не так важны, партнеры от родителей сепарировались (в идеале). Первичные бытовые вопросы решили. Свои и партнерские слабости и пристрастия изучили. И вот, наконец-то, появляется уважение и терпение к другому человеку, готовому стойко переносить ваши выходки и каждый вечер возвращаться в общий дом. Уважение это уже не на уровне осознанности, а интуитивно, подсознательно. Этот этап нужен для выстраивания безоговорочного доверия партнеру. Наступила пора уважать и терпеть того, кто так же в ответ уважает и терпит вас. Наступила эра благодарности партнеру. Желание сделать ему что-то приятное не с ожиданием приятности в ответ, а просто потому, что он рядом. И потому что это доставляет настоящее наслаждение самому партнеру.



Дружба. Стадия жизненного цикла семьи, на которой уже нечего делить, потому что характеры и желания друг другом изучены вдоль и поперек, дети выросли, быт налажен. Остается только желание спокойного комфортного существования рядом друг с другом. Если отношения сохранились до этого периода, то в этот период уже нет желания и смысла разводиться, потому что человек вряд ли встретит кого-то лучше. Да и возраст начинать все заново – уже не тот. Исключение составляют пары, которые держались вместе только для выращивания детей. У таких пар, обычно, данный этап – время расставания, потому что не осталось совместных интересов. У всех остальных в арсенале – богатая жизненная история, семейные традиции, глубинное понимание

партнера, собственные и совместные достижения. Что остается людям, прожившим жизнь вместе? Спокойно и дальше быть рядом друг с другом. Дружить. Находить новые совместные ценности и мероприятия. Ждать детей и внуков в гости. Путешествовать. Жить в свое совместное удовольствие.



Любовь. Полное принятие партнера таким, какой он есть. Понимание, где высказать свое мнение, а где промолчать. Даже если партнеры ворчат или ругаются – они уже заведомо знают, что ждать от второго партнера и от этой ссоры. И делают это, скорее, по привычке, чем с ожиданием изменений. Такую пару, чаще всего, можно назвать гармоничной. Они сделали это! - партнеры состарилась вместе и это одно из самых больших достижений в жизни. Это завершающий жизненный этап принятия и проживания совместного взросления.

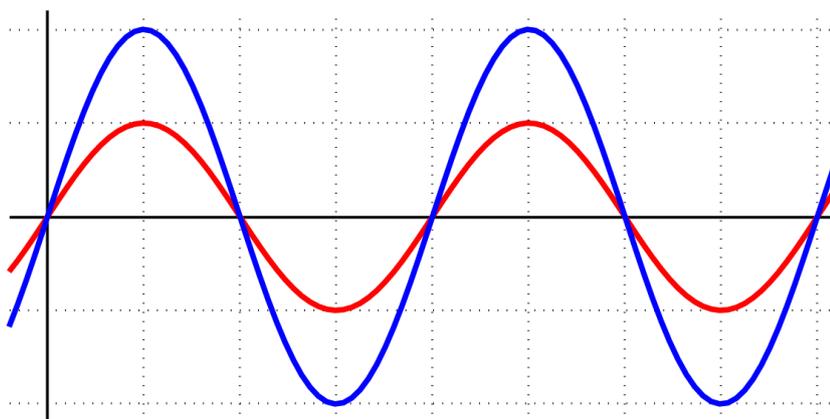
Зная, на каком этапе сейчас находится ваша пара, можно подробнее изучить особенности этого периода, особенности развития партнерских отношений, подводные камни и течения именно этого этапа. Определить, что вас ждет, примерить перспективы. И понять, вписываетесь ли вы в рамки проблем этого этапа или ваши конфликты за рамками этапа цикла семьи, есть ли возможность сохранить брак или путь один – расставание.

4. Кризисы семейной жизни

Помимо знаний об этапах развития партнерства в семье, на грани развода следует осознать – а какой сейчас кризис в вашей паре? Потому что кризисы в паре – это тоже закономерные шаги в развитии отношений, давно описанные психологами. Их не избежать, каким бы замечательным человеком не были вы и ваш

партнер. Кризисы есть везде – у каждого человека – возрастные, личностные. У отношений – семейные. У бизнеса – кризисы развития компании. У экономики – экономические кризисы. Потому что любое развитие – это движение вверх, а затем вниз. Вверх, вниз. Семья тоже плывет именно по этим волнам, от кризиса к кризису, и это нормальный, поступательный путь развития человека и человеческих отношений. Вам плохо, больно, грустно, чувство безысходности не отпускает. Но, возможно, вам не стоит пока разводиться, а стоит осознать свой семейный кризис и поискать пути выхода из него?

Любое развитие – это всегда синусоида. Кризисы – все нижние точки. Это дно развития семьи, на котором очень тяжело, грустно и неприятно всем. Кризисы крайне болезненны, но, к сожалению, неизбежны.



И оттого, насколько глубоко вы о них осведомлены и готовы их разрешать, зависит будущее ваших отношений – глубина ваших семейных провалов и время выхода вверх. Очень часто семейный кризис накладывается на личностный кризис одного или сразу обоих партнеров. И тогда человек испытывает двойную нагрузку.

Итак, что такое кризис? Кризис – это обязательный этап перехода человека / отношений из одного жизненного слоя, состояния, этапа, в другой, следующий.

Возрастные кризисы – временное нормальное состояние каждого человека, необходимое для его поступательного развития. В кризисе есть начало, течение / проживание кризиса и конец, это ограниченный во времени период жизни. Без него не будет следующего этапа, его обязательно нужно пройти.

Напомним, возрастные кризисы у каждого человека такие:

В детстве:

- кризис новорожденного – отделяет эмбриональный период развития от младенческого возраста;
- кризис 1 года – отделяет младенчество от раннего детства;
- кризис 3 лет – переход к дошкольному возрасту;
- кризис 7 лет – соединительное звено между дошкольным и школьным возрастом;
- кризис подросткового пубертатного возраста (12-16 лет)

Во взрослом возрасте:

- кризис юности 15-18 лет – этап самоопределения
- кризис сепарации от родителей 25-30 лет
- кризис среднего возраста, смены ценностей 40-45 лет
- кризис выхода на пенсию 60-70 лет

Если текущие жизненные задачи решаются вами спокойно и постепенно, ярких кризисных состояний у вас не будет. Но если нерешенные возрастные, личностные, эмоциональные, коммуникативные проблемы накапливаются, то в кризис они проявляются у человека с особой остротой. И кризис накрывает по полной.

Вы в стадию кризиса входите с букетом нерешенных проблем? Ждите эмоциональную бурю. Как быть в кризис? Принять его как неизбежный и необходимый факт, как обязательный этап вашего развития; осознать, какие жизненные задачи лично у вас не решены, изучить причины вашего кризиса и особенности проявления. Искать собственные пути выхода – самостоятельно, с помощью семьи, мудрых взрослых родителей или друзей, или, что сейчас набирает популярность – с помощью психолога или самостоятельного прохождения психологических тренингов.

А какие кризисы проживает семья, пара, партнерство? Это тоже давно известно психологам, но, часто, не известно людям, попадающим в ловушку своих семейных кризисов. И вдвойне сложно, когда на семейные кризисы накладываются кризисы личностного развития – а это неизбежно.

Опишем семейные кризисы.

1. Кризис МОНАДЫ, где «моно» - один.

Человек еще один, пробует сам себя на зубок в новой взрослой жизни. Изучает свои желания и потребности. Анализирует новое взрослое состояние. Стадия нужна, чтобы понять – что я из себя представляю, чем я могу быть интересен себе, партнеру, окружающему миру. Что я могу, как реагирую, какой я. Важно в этот период начинать учиться жить отдельно от родителей, потому что родители, как правило, дают своим авторитетом, не отпускают молодого человека из своего жизненного сценария, опекают. А если этого периода не было – из-под родительского крыла, не узнав себя настоящего, человек сразу попадает под крыло супруга – провал в самоопределении будет долго сказываться на семейной жизни. Поэтому ранние браки такие не крепкие. В народе говорят – «не нагулялся». Кризис появляется в сильнейшем ощущении одиночества и безысходности, в растерянности и раздражении. Чем глубже давление родителей, меньше пространства и

самостоятельности, чем дольше человек не знакомится сам с собой, тем ярче эти негативные ощущения.

В этой стадии человек еще без пары, развивается и живет по своим личностным законам, но если кризис монады пройти своевременно, то человек к определенному возрасту очень хочет создать семью. У девушек появляется желание за кем-то ухаживать, вить гнездо, они внимательнее смотрят на чужих маленьких детей. У юношей появляется желание прекратить поиски, успокоиться, получать бытовые удобства и секс в одном месте, они ищут женщину, для которой станут значимым и важным.

В этот период как раз и протекает кризис юности, взросления, самоопределения. Задача этого кризиса – самоопределиться в своей «самости» - узнать и принять себя, понять, чего хочется в жизни, какого партнера, каких отношений.

2. Кризис ДИАДЫ. «Диа» - нас двое!

Это стадия влюбленности, о которой говорилось выше. Люди во влюбленности ослеплены гормонами, когда работает либидо и не работает мозг. Природа «подстроила» этот бурный процесс, чтобы пара могла быстро родить ребенка. Природа заинтересована в размножении человечества. Но если вы с партнером полноценно не прошли три этапа своей семьи – влюбленности, привыкания, ссор и отвращения, а сразу родили ребенка – получите кризис!

Чаще всего, будучи в *диа* – *де*, и сразу родив малыша, пара не успевает научиться *диа-логу*. Люди не успевают научиться разговаривать! Осознавать и обсуждать себя и партнера, свои и взаимные чувства, находить совместные решения, так как у каждого в багаже только родительские сценарии и установки, и не отработанный собственный дуэт, не умение проживать жизнь совместно. И уже появился третий член семьи.

В этот период продолжается личностный кризис самоопределения и следующий – кризис сепарации от родителей, кризис взросления. Человек учится быть собой, без родительской опеки. Учится жить и мыслить не так, как этого хотят родители. И учится жить в паре.

Задача кризиса – синхронизировать в паре картины мира двух совершенно разных людей, научиться диалогу – договариваться. Именно это – главная основа семейной жизни в дальнейшем, единственный инструмент успешного совместного существования. Научиться разговаривать и совместно решать семейные и личностные вопросы, уважать интересы, пространство и границы друг друга. В противном случае партнеры начинают делить власть, превалировать друг над другом, постоянно конфликтовать, самооценка каждого страдает, груз неумения вести диалог переходит в следующие этапы, нанизывая все больше и больше проблем в последующих кризисах. Разведясь на этом этапе, есть шанс застрять в стадии влюбленности со всеми последующими партнерами, подсев на эйфорию влюбленности как на наркотик. Менять партнеров, не меняя себя – это же так удобно... Но бесперспективно. И заканчивается усталостью и одиночеством.

3. Кризис ТРИАДЫ. Ура!

В семье рождается третий. Неохватное вселенское счастье рождения ребенка накрывает партнеров вперемешку с ежедневными трудностями жизни с новорожденным. Первые три года похожи на войну, отчаянные боевые действия, где у каждого бойца в молодой семье - свой окоп.

У молодого (а иногда и не очень молодого) мужчины появляется ощущение, что он этой паре – маме и ребенку – не очень-то и нужен, потому что они все время вместе. А на него времени, практически, не остается. Молодой сладкой жены и всех прежних

удобств в его жизни стало на порядок меньше. Ответственности и требований – гораздо больше. Ребенок забирает всё - силы, эмоции, время, финансы. Как это пережить? Если мужчина взрослый по своему психологическому развитию и уровню ответственности – он перекраивает ценности и поведение в пользу жены и ребенка. Но бывает, что и не понимает и не умеет этого. Ему просто плохо, некомфортно, обидно. Когда он был маленьким, он капризничал и плакал. Став взрослым, такой мужчина восполняет возникший дефицит жены, внимания, удобств новыми отношениями на стороне, компенсируя появившийся дискомфорт в общении с другими, не обремененными новорожденными, женщинами. Или полностью прячется в работу, друзей, игры. Или уходит из семьи, скинув груз ответственности на женщину. Ушедший в первый год жизни ребенка мужчина – не созревший для семьи, не готовый брать на себя этот груз, человек. Если он остается, провалы в паре можно наверстать в дальнейшем. Но если уходит, не проработав кризис триады – есть опасность, что будет уходить и от всех последующих новорожденных детей и их мам.

У молодой мамы, если она эмоционально «незрела», может проявиться послеродовая депрессия – я всегда была на высоте, а тут появился ребенок, которые теперь всегда будет забирать часть меня! Психика сопротивляется. Если мама справляется с новыми функциями, то после рождения ребенка возникает закономерный вопрос к «незрелому» мужу – он же взрослый мужчина, неужели не понимает, как мне трудно с малышом? Почему не помогает, его помощь мне сейчас жизненно необходима! У меня гормональный взрыв, я все время хочу спать, ни на что не хватает времени. Он правда не понимает???. Да, да, да - он просто не понимает! Если у него была травма брошенности в детстве (например, его мама привела в дом отчима), низкая самооценка, в нем живет формат «обиженного ребенка», то в «треугольнике Карпмана» он бессознательно выбирает удобную позицию жертвы, где жена,

требующая взрослости, которой психологически нет – выступает для него тираном.

Выход только один – продолжать взрослеть вместе, пытаюсь преодолеть этот кризис сообща. Не решив его в первой семье, разведясь на этой стадии, задача взросления накроет вас в каждом следующих отношениях. Потому что она уйдет вместе с вами в новую семью, во все другие отношения. И учтите, взрослые родители, бабушки и дедушки, все родственники со всех сторон будут тут как тут со своей сердобольной помощью. Исключите, по возможности, их советы и вмешательства, взрослейте и проживайте свои кризисы самостоятельно, только вдвоем, не привлекайте их на свою сторону, играя командой против вашего неокрепшего партнера. Они, родственники, получают бонусы в копилку своего психологического «родителя» - а вы развалившуюся семью.

Как выжить этой семье в кризис? Только вдвоем, выстроив свои границы вокруг своей семьи, можно преодолеть этот кризис. Задача его – научить молодых маму и папу жить не только с новым человечком, появившимся на свет, но, самое важное - друг с другом в новых условиях. Поставьте себе цель вырастить из супруга полноценного союзника, а не «перевоспитать» его. Без вмешательства родных, при новых правилах, составленных партнерами, с новым навыком конструктивного семейного диалога и четко очерченными для третьих лиц границами. В интересах – в первую очередь! – себя, своей пары, и только потом в интересах ребенка.

4. Кризис ВТОРОГО РЕБЕНКА.

У вас родился второй малыш. При этом он незаметно вытеснил первенца, став самым младшим в вашей семье, самым любимым и самым опекаемым. Закономерна ревность старшего ребенка. И

новые ссоры между родителями. Второй ребенок всегда будет проверкой на прочность любой семьи.

Какой опасности подвергаются все члены семьи? Почему счастье второго родительства – это кризис? Потому что есть очень легкий путь – скинуть ответственность за малыша на старшего ребенка, заменив свою родительскую ответственность на популярные слова «ты старший, ты должен...» Каждый взрослый, который был старшим ребенком в семье, знает этот груз, эту боль не понаслышке. И это настоящее детское горе, когда мамы и папы у старшего ребенка в прежнем объеме нет, любви стало меньше, их внимание переключилось на другого ребенка, ребенок не понимает, почему так получилось, но четко понимает одно – его теперь не любят. И виноват в этом новый ребенок – такое восприятие основа для формирования болезненной конкуренции у детей и борьбы за внимание родителей в дальнейшем.

Родители, в свою очередь, не понимают вдруг ставшего старшим ребенка – сколько бы лет ему не было, 3 или 15 – считают его поведение эгоизмом, чем закладывают негативный фундамент в формирование конкурентных отношений между братьями и сестрами в дальнейшем, основу для низкой самооценки старшего ребенка и избалованности младшего. Младший новорожденный, требует сил, весь объем бытовой работы по его выращиванию никто не отменял. Нагрузки – моральной, физической, финансовой – добавилось. Все капризничают, всем не комфортно, в жизнь семьи неизбежно добавляются ссоры и конфликты. Родители, не научившиеся договариваться на предыдущих этапах, не сумеют разложить уровни удвоившейся ответственности и гендерных ролей в новых условиях. У детей формируется нездоровая конкуренция за внимание родителей. Родители бьются за пальму первенства в родительстве. Получите кризис.

Задача кризиса – расставить роли и действия родителей в паре и с детьми так, чтобы исключить эгоизм и соперничество между собой, неравенство и соперничество между детьми, не допустить роли «бесплатной няньки» для старшего, научиться равноценно любить детей и показывать им в равной степени свою любовь и заботу, не забывая об отношениях между самими супругами. Не старший ребенок родитель для младшего ребенка, а вы двое – родители для старшего и для младшего, и все еще пара друг для друга. Встройте это понимание в свои отношения – дети вырастут, ваша задача через любовь и грамотное родительство вырастить их любящими вас и друг друга людьми, и при этом сохранить вашу пару.

Индикатор правильного поведения в родительской паре всегда – поведение их детей. Если родители по-прежнему бьются до первой крови за то, что «мой метод воспитания правильный, будем делать так, как я говорю», а не «давай подумаем вместе» - родители несчастны как пара, дети капризны и несчастны как дети сейчас и в партнерстве в будущей взрослой жизни. Если разойтись на этом этапе, не решится задача благополучного взросления – у партнеров их родительского взросления, у детей их личностного становления. Развод родителей - одна из самых болезненных травм детства в жизни любого человека. И эти раны «зализывать» во взрослой жизни очень и очень сложно. Да и родителей, оставшихся в одиночестве с двумя детьми, трудно назвать счастливыми.

5. Кризис МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ В СЕМЬЕ.

Дети поступают в школу, начинают показывать свою дисциплину и успеваемость. Вот где вы точно пройдете тест на родительство! А ваша семья – тест на функциональность и жизнеспособность. Кто у нас двоечники и дебоширы в школе? Правильно – дети из неблагополучных семей. Вы не алкоголики, не

безработные, не воры и не мошенники? Но дети не вполне успешны и дисфункциональны в школе? Неумение партнеров договариваться в отношении друг друга и в отношении детей – это и есть психологическое неблагополучие. И никогда не поздно признать, что, не научившись договариваться, вы не сможете это исправить, не подарите себе и семье счастливое совместное существование.

Если ваш ребенок справляется со своими новыми школьными задачами – учебы и социализации, значит вы, как пара и как родители, все делаете правильно. Если нет – дело не в вашем ребенке, а в вас, в вашем партнерстве. И наступает кризис с закономерным вопросом – кто виноват в неуспеваемости ребенка и что делать?

Во-первых, как бы это не было больно, вам с партнером вдвоем следует понять, что вины ребенка в его неуспешности нет. Ни в коем случае не перекладывать на него эту ответственность! Это только усугубит ситуацию и снизит его самооценку ниже уровня плинтуса на всю оставшуюся жизнь. Вы сформируете у него сценарий Пораженного. (Напомним, есть сценарий Победителя, Не-победителя и Пораженного – в зависимости от умения человеком достигать жизненных целей, а умение это закладывается родителями). Во-вторых, неуспешность ребенка – это повод начать решать проблемы в вашем супружеском партнерстве. В третьих, пришло время понять, что симптомы ребенка – это зеркало вашей пары, вашей родительской состоятельности. Позвольте себе смелость признать этот факт и приступить к изменениям.

Задача этого кризиса – проверить вашу пару на функциональность и состоятельность. Социализировать ваших детей через свои отношения в паре. Потому что у детей до 15 лет самая главная потребность – это потребность в вашей родительской защите, они еще психологически беспомощны. И если есть двойки, конфликты с детьми и педагогами, плохое поведение – это протест

против вашего неумения разговаривать, общаться, вдохновлять. Протест против отсутствия эмоциональной безопасности в семье.

Ни в коем случае не берите на себя полностью школьные задания, не навязывайте ему свой тотальный контроль – даже если вы делаете домашнее задание в начальной школе, а сейчас это очень распространено в связи с огромной школьной нагрузкой – делать следует все только с ним, со своим малышом. Только помощь, поддержка и сообщения о своем опыте прохождения этого периода в вашей жизни. У него важнейший этап – обучиться думать и учиться, а в дальнейшем работать. Пусть у него будут свои достижения и неудачи, это его школа жизни, не ваша. Если вы только слегка и осознанно помогаете ему в этом – у ребенка формируется сценарий Победителя. Если берете его учебу на себя, идя на поводу своего родительского перфекционизма – а так, безусловно, легче, взять и все сделать за него! – выращиваете Побежденного, того, кто не получил навыков справляться с задачами в детстве и не сможет стать успешным, потому что этот навык не сформировался.

Задача в паре на этот период – разбить функционал первичных школьных и социальных навыков ребенка между двумя родителями. Если мама занимается бытом и школой – папа спортом и досугом. Если мама учит общаться с одноклассниками и педагогами, папа – с детьми противоположного пола и друзьями. И так далее.

Почему для ребенка одинаково важны и мама и папа в этот период? Потому что их совместное участие возвращают в ребенке гармонию и баланс личности. Мама и сына, и дочь учит терпению, неконфликтности, приспособляемости, общению. Папа учит ребенка энергично действовать, познавать и завоевывать этот мир. Это мужская и женская энергия, они важны для развивающегося ребенка в одинаковой степени. И ваша пара в этот период не только реализует ваш родительский потенциал, но и формирует вашего

ребенка для его будущей жизни, это крайне ответственный этап. Постарайтесь это осознать и обсудить в паре заранее.

Пройдя правильно кризис младшего школьного возраста вашего ребенка, вы сохраните жизнеспособную, функциональную, социально продуктивную пару, где для мальчика **папа показывает**, как нужно делать, как себя вести в разных жизненных ситуациях, а мама хвалит. Для девочки **мама показывает**, как нужно делать, как себя вести в разных жизненных ситуациях, а папа хвалит. И любовь ваша совместно-родительская к ребенку должна быть безусловной, просто потому что он у вас есть, этот ребенок, а, ни в коем случае, не за его школьные или внешкольные заслуги. Этот подход укрепляет и ваши партнерские отношения, потому что вы видите плоды вашего семейного сотрудничества, которые не могут не вдохновлять вас.

И если вы все сделали правильно, достойно прошли этот кризис, у ребенка будет спокойный пубертатный период, вашу семью не взорвет его переходный возраст. А если нет – ждите войны, жесткой, болезненной и беспощадной.

6. Кризис ПОДРОСТКА.

Все мы знаем, что пубертат – один из самых сложных периодов в жизни и ребенка, и родителей. Но наивно надеемся, что уж нас-то эта участь пройдет стороной. Потому что мы хорошие родители и у нас замечательные дети.

Если все кризисное, что описано выше, имело место в вашей семейной жизни, вы так и не научились договариваться между собой - подросток выдаст вам самый сложный период своего взросления по полной. Прожарит так, что гореть будет все – ваша психика, отношения, эмоции, быт, устоявшиеся традиции и самооценка. Вашу пару – каждого в отдельности и обоих родителей вместе - он прокачает так, что брак вполне может начать трещать по

швам. Поэтому готовится к подростковому в семье лучше начать заранее. Как?

Накопите любви и терпения заранее, в период младшей школы. Психологи уверены, что чем ярче бунтует подросток, тем сильнее и крепче будет его психика во взрослой жизни, лучше будут сформированы его волевые процессы. Однако это очень сложно и больно, и часто родители не знают, как реагировать на этот бунт. Ваша задача – пережить этот период с наименьшими потерями, сжав зубы, перетерпеть, не потеряв контакт с подростком. Потому что ребенок учится делать свои ошибки, им двигают гормоны, он обязательно вырастет и изменится, но если потерял контакт в пубертат – в 18 вы его уже не восстановите.

В чем проявляется кризис? В кардинальном изменении мировосприятия вашего ребенка и не готовности родителей к этим изменениям. Партнеры-родители, особенно мужчины, по старинке пытаются вернуть власть над подростком старыми методами, которые срабатывали в младшем школьном возрасте – силой, авторитетом, безоговорочными указаниями, наказаниями. Мамы, как правило, при такой папиной воспитательной настойчивости, вступают в защиту чада, но наедине с ребенком инструменты включают те же самые – волевые, авторитарные. А они уже не работают... И тоже не могут найти нити управления подростком, все больше и больше теряя с ним контакт.

У всех начинается паника. У ребенка – потому что он потерял островок доверия в лице авторитарных родителей. У родителей – потому что они потеряли контроль над таким послушным ранее ребенком. У пары супругов – потому что у них не хватает сил и мудрости на отношения друг с другом, когда в семье творится такое... И еще на партнеров, как снег на голову, в этот период накладывается один из самых сложных личностных кризисов – кризис середины жизни, когда в голове вопросы – Кто я? Что я? Что

я успел сделать? Почему надоела моя профессия? Как это – половина жизни, я же еще только в начале, а возраст капает и накручивает десятилетия... Куда двигаться дальше?

Выход только один – договариваться. Всем вместе и по отдельности с каждым. Пубертат – это время разговоров. Не власти, не авторитаризма, не подчинения, не манипуляций, а разговоров. На ваших глазах птенец оперяется. Расчешите его молодые перья, принимайте их такими, какие они растут, не пытайтесь их выдернуть или перекрасить. Это его защитное покрытие на всю оставшуюся жизнь. Научите его летать, научите его жизни, покажите ему горизонты и его возможности – только через разговоры и совместные действия, своим примером и своими партнерскими родительскими отношениями.

Вам страшно, что он теперь другой и выпадает из области вашего контроля, к которому вы так привыкли? Мужчинам - папам это чаще намного страшнее, чем женщинам. Засуньте свои страхи и эмоции в самый дальний ящик. Не паникуйте. Ему не нужен сейчас ваш безоговорочный авторитет, потому что он формирует свой – ему нужно сейчас только ваше внимание и понимание, именно это он воспринимает как вашу родительскую защиту в подростковый период. Не критикуйте его и друг друга. Гораздо продуктивнее четко обозначать, что хорошо в этой жизни, а что недопустимо, на ваш взгляд. Но вы должны научиться давать право своему подростку выбирать между этим – делегировать ему его право выбора, не ваше. Ищите инструменты, чтобы он прислушивался к вам – но выбор при этом учился делать сам. Если не научились разговаривать раньше – учитесь сейчас! Задавайте ему вопросы и слушайте его, учите его тоже осознанно разговаривать и анализировать свои жизненные ситуации в диалоге. Рассказывайте, как вы выбирали в своем подростковом возрасте. Давайте ему право на его эмоции. Иначе он, ваш подросток, не оперившись, отчаянно выпрыгнет из вашего гнезда, найдет, с кем обсудить и при этом набьет ненужные

шишки и шрамы. Больно будет и ему, и вам. И обсуждайте, обсуждайте, обсуждайте свои родительские страхи и опасения, открытия и неудачи друг с другом в паре, вырабатывая совместную продуктивную родительскую политику.

Задача пары в этот кризис не пойти проживать этот период отдельно, не тянуть одеяло контроля подростка на себя, не бежать разводиться из-за этих сложностей, не искать спокойствия на стороне или в работе, а пройти его, этот кризис, вместе (вспоминаем три правила) – разговаривая, сообщая, постоянно анализируя ситуацию. Договоритесь друг с другом быть антикризисными менеджерами – для себя, для вашего подростка, друг для друга. Проживите этот кризис в формате «мы» и он вернется к вам повзрослевшими функциональными детьми и сохраненной семьей.

7. Кризис «ОПУСТЕВШЕГО ГНЕЗДА».

Прошло время. Подростки выросли, неизбежно повзрослели. Шагнули в самостоятельную жизнь. Если они были смыслом вашего существования, стояли в первой строке вашей пирамиды семейных ценностей, конструктивно скрепляли ваши отношения в паре, были вовлечены в ваши отношения – будет ужасно больно их отпускать. Невыносимо. Потому что без них – там, где нет лично вас и вашего партнера - пустота. А жить в пустоте очень тяжело. И многие, не осознавая проблемы, продолжают бесконечно привязывать повзрослевших детей к себе – деньгами, квартирами, машинами, путешествиями, вкусной едой, постоянными звонками, авторитетом. Не отпускают – бессознательно, манипулятивно, получая свои психологические бонусы по заполнению собственной пустоты. И повзрослевшие дети в 30-35 лет, когда уже полностью и бесповоротно должны сепарироваться от родителей, получают финансирование, указание как жить, контроль и манипуляции – и становятся придатком так и не повзрослевших своих родителей.

Вы на 100% заполнили себя родительством? Тогда там 0% вашего партнера. А если вы все еще пребываете в личностном кризисе середины жизни и смены ценностей... Кризис, шок, боль, депрессия неизбежны. За длительный период люди так и не научились быть парой, партнерами. Или этот процесс очень сильно страдал. И если первая волна разводов – после 2-3 лет совместной жизни, то вторая – именно когда выросли дети. Когда брак больше не нужен партнерам как явление. Они умеют быть родителями, но не умеют быть парой.

Если же партнерства на этом этапе нет, вы все равно сомневаетесь, оставаться или разводиться, то пройдите этот кризис. Задача кризиса – отпустить повзрослевших детей, повернуться лицом к самому себе и к своему супругу. И именно сейчас самый хороший период начать жить с чистого листа для себя и друг для друга. Остаться на вторую половину жизни с уже известным вам, изученным и понятным, а возможно все еще любимым, человеком.

8. Кризис ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ.

В 18 мы думаем, что 30-летние – это взрослые дяди и тети. В 30 мы думаем, что пенсия – это из области фантастики. А она приходит незаметно, пошаркивая стоптанными тапочками, поблескивая сединой и отдаваясь болями в спине. Выход на пенсию многие сравнивают по уровню стресса с затяжной болезнью. Человек ощущает себя никому не нужным, социальная роль нивелируется, навыков занимать свое жизненное пространство чем-то другим, кроме работы, нет. Новоиспеченный пенсионер заваливается в позицию жертвы, страдает, чувствует себя глубоко не востребованным и от этого несчастным, запускает механизм болезней – как способ дополнительного общения в том числе.

Если второй партнер активен, то он не сможет понять душевную бурю другого. Поэтому задача кризиса – вернуть партнерам активность в свою жизнь. Любую, которая по душе и по

силам, индивидуальную или парную, в группе, коллективе, с друзьями. К этому периоду есть финансовая подушка, опыт, знания – самое время научиться жить без работы. Постарайтесь наверстать то, что не успели с маленькими детьми и в период трудовой деятельности. Если справляетесь сами – помогите партнеру оглянуться, принять свой опыт и свою жизнь, выйти из состояния побежденной жертвы, окунуться с удовольствием в свою мудрость и зрелость. Помогите вашей паре состариться вместе.

9. Кризис ЗРЕЛОГО ОДИНОЧЕСТВА.

И вновь этап монады – моно – человек остается один. Если здоровье не подводит, то остается время на мысли о смысле жизни. Как это было? Все ли я сделал правильно? Зачем это было все? Было бы идеально, если бы взрослых людей учили готовиться к старости заранее. Накопить финансы, организовать свой быт, свое окружение, свой досуг. Задача кризиса – окружить старого человека близкими, чтобы им было интересно с ним, не потому что долг зовет, не потому что светит наследство, а потому что он готов делиться своей мудростью и с ним интересно. Если вы прожили жизнь психологически верно – в награду вы получите красивую, старость, внимание и заботу своих близких. Если нет – будете грустить, страдать и уходить из жизни в печальном одиночестве.

Вот наглядная таблица закономерного поступательного движения по жизненным циклам, расположение на жизненном пути человека этапов и кризисов – возрастных, личностных, семейных. Возраст и наложение кризисов указывается номинально, очень приблизительно, потому что этапы могут наслаиваться друг на друга, могут проявляться, а могут пройти незаметными. Могут наступать раньше или позже. У каждого этот процесс проходит индивидуально, без привязки к физическому возрасту. Но знать, по

каким психологическим законам развиваетесь вы и ваше партнерство, очень важно.

Возрастной кризис	Стадия развития семьи	Семейный кризис
18-20 лет Юность	Мысли о семье	Монада
20-30 лет Самоопределение Сепарация от родителей	Влюбленность Привыкание Отвращение	Диада
30-40 лет Кризис среднего возраста	Сотрудничество Уважение и терпение	Триада Второй ребенок
40-50 лет Кризис среднего возраста	Дружба	Школьный возраст детей Дети - подростки
50-60 + Кризис выхода на пенсию	Дружба Любовь	Опустевшее гнездо Пенсия Одиночество

Как мы видим, у семьи, как и у человека, есть этапы развития и кризисы. Это закономерное поступательное жизненное развитие. Изучив, в какой точке вы сейчас находитесь, можно спроектировать дальнейшую траекторию вашего партнерского развития. И уже, исходя из этого, понять - есть ли смысл сохранять брак и как это возможно сделать. Давайте разберемся, почему же пары конфликтуют и как психологически правильно выходить из семейных ссор.

5. Причины конфликтов в паре и пути выхода из них

Только родители могут подарить вам, сначала маленькому, потом взрослому человеку, свою безусловную любовь - любить вас просто так, потому что вы есть на белом свете. В браке же между двумя взрослыми людьми выстраивается баланс из двух категорий «брать» - «давать». Этот баланс следует выстраивать всю свою жизнь в паре. Если требовать от партнера его безусловной любви, или определить для себя функцию раздачи безусловной любви, ничего не предлагая и не принимая взамен, неизбежны противоречия и конфликты, потому что будет жесткий дисбаланс. У родителей с ребенком безусловная любовь. У супругов в браке – партнерская любовь.

Как показывает практика, большинство людей вступают в брак с намерением перевоспитать партнера. Все четко уверены – он меня любит, он будет слушаться, он делает неправильно, а я очень умный, я знаю, как **должно** быть – я исправлю ситуацию, у меня не забалуешь... И к психологу чаще обращаются женщины с репликой – «вот мой муж, он не прав в том-то, в том-то, научите его, как он должен себя вести». И даже после многочисленных консультаций продолжают играть в ту же игру - **перевоспитателя**. Этим страдают и мужчины, но они меньше готовы это обсуждать. И 80% пар вступают в брак с мыслью перевоспитать партнера, разбиваются о невозможность этого и расстаются.

Есть одна очень простая для психологов и крайне сложная для клиентов – супругов из семейных пар – мысль: меняться придется ВАМ, а не партнеру. Наш «обиженный ребенок» внутри протестует – как так? Разве это я должен работать? Разве это во мне дело? Я не хочу! Не буду! Я знаю, как правильно, а он нет. Дайте рецепт, который изменит его и ситуацию. Его нужно научить!

Увы. Перевоспитание – это тупик, потому что характер и привычки закладываются в детстве, до 5 лет. Ваш супруг чуть-чуть постарше? Да, и он личность, сформированная и стабильная, как бы

вам инфантильно не хотелось другого. Поэтому единственный путь - меняться нужно самому. А партнер обязательно отзеркалит эти семейные нововведения, подхватит ваши изменения и подтянется, это закономерный психологический процесс. Но это самая, самая, самая сложная мысль для партнеров.

Молодоженам на свадьбе мудро говорят – важно не смотреть друг на друга, а смотреть в одном направлении. Какая пара является ресурсной, перспективной? В которой есть схожие составляющие:

- 1) Жизненные ценности и интересы
- 2) Уровень развития и интеллекта
- 3) Желание быть вместе
- 4) Желание совместно вкладываться в свое партнерство

Как мы уже говорили, люди в паре всегда разные. Развиваются разными темпами, кризисы накатывают на них не одновременно, интроверты-экстраверты по-разному пропускают окружающий мир через себя, партнеры приносят в пару совершенно разные жизненные сценарии своих родителей. Мудрый партнер дает другому партнеру время на ЕГО изменения. НЕ мудрый партнер пытается заставить другого измениться в унисон С СОБОЙ. Если осознать этот процесс, развитие в паре будет происходить более плавно, а кризисы и конфликты - менее болезненно.

Уходить из отношений следует только тогда, когда есть четкое ощущение, что для сохранения брака сделано ВСЕ, ЧТО ВОЗМОЖНО. «Я сделал все, что мог, что было в моих силах».

В каких случаях за брак нет смысла держаться? Когда партнер охладел к вам и у него с другим человеком сильное чувство – **любовь**. Не нужно путать это с изменой. Измена – это штучная интрижка, секс на стороне. Измену можно пережить и начать исправлять ситуацию, есть инструменты не разрушать брак после измены, проработать, проанализировать, принять и отпустить. А любовь – это иное, это - встреча другого, нового партнера, это

окончание вашего партнерства. Полюбив, он не изменил вам – он закончил отношения с вами и выбрал другого человека. Если это любовь, а не интрижка - отпустите его, через боль, через жалость к себе, через слезы. Разрешите себе прожить этот этап, поняв главное - любить его уже нельзя заставить, но можно сохранить любовь к себе. И с этой отправной точки начать новую страницу своей жизни.

За брак нет смысла держаться, если у одного из партнеров есть **зависимость**. Зависимость партнера – любая – к алкоголю, наркотикам, играм, работе – всегда будет делать вас и ваши отношения несчастными. Вспомните пирамиду – у него зависимость правит жизнью, он на самой вершине. Где тогда у него вы? Скорее всего, в самом низу. И если вы не отпускаете эти отношения, значит у вас со-зависимость, от которой вы получаете не только колоссальные страдания, но и психологические бонусы – всегда ощущаете себя благородным Спасателем, нужным и востребованным. При этом о любви к себе речи нет, потому что всю любовь вы сложили к ногам его болезненной страсти. Хотите вернуть любовь к себе и восстать из пепла? Разводите с этой зависимостью. Но не забудьте проработать свою со-зависимость, иначе каждый следующий ваш партнер будет накрывать вас своей новой зависимостью. Единственный верный выбор остаться в таком браке – если ваш партнер сам захотел с этой зависимостью справиться, начал лечение, поставил себя на первую ступень, а вас на уровень партнерства. Это имеет перспективы. Но вы должны понимать – риск сорваться останется с ним навсегда.

Третья причина срочно разрывать отношения – **насилие**. Насилие – физическое и/или психологическое (абьюзерство) – однозначно нельзя терпеть, это разрушает не только ваши отношения, но и вас как личность. Наличие насильника рядом с вами значит, что ваше уважение к самому себе отсутствует в вашей картине мира. Если вы не решаетесь порвать с насильником, значит вы такая закоренелая «жертва», что это повод срочно задуматься о

вашей психологической состоятельности и запустить собственный процесс выхода из этой роли. В любом случае, лучше сначала порвать с тем, кто применяет насилие, найти любые способы удалить его из своей жизни, уйти, спрятаться, спастись – пусть даже в худшие жизненные условия – вы всегда сможете восстановиться, потому что ваш характер, интеллект и сила воли останутся с вами. И только потом решать свои вопросы болезненной жертвенности. Не решив их, нет смысла вступать в новые отношения, потому что это обязательно будет новый тиран, возможно, еще страшнее первого.

Во всех остальных случаях брак можно и нужно пробовать сохранить. Если сбегать из отношений, не проработав свою личностную и партнерскую задачу, она будет сбегать вместе с вами и портить ваши каждые следующие отношения. Именно поэтому многие женщины говорят о том, что притягивают только «дураков», «лентяев», «идиотов», «бабников» - они не ищут решение в себе, а по-детски надеются, что встретят принца и уж он-то наведет порядок в их жизни. Сбегая от одного «лентяя» и «идиота», не проработав причины и пути решения этого, они снова и снова заводят отношения с точно таким же человеком. Равно как и мужчины, которые безуспешно пытаются всю жизнь найти «ту, единственную», а находят «лентяек» и «идиоток», которые «выносят мозг». И жизнь превращается в череду бесконечных энергозатратных и непродуктивных конфликтов.

Так в чем же кроются причины семейных конфликтов? Можно ли их идентифицировать и заниматься их профилактикой? Давайте обозначим их. Первая причина конфликтов в семье -

- 1) **Различный жизненный темп развития и прохождения кризисов у партнеров.** На консультациях очень часто звучит аргумент от женщин – «Я хочу развиваться, мне интересно, а он нет. Лежит на диване и ничего не хочет». Если 100 лет

назад семья могла выжить, только имея патриархальный уклад, где женщина держала быт, дом, хозяйство, занималась детьми, а мужчина – работал в поле или на государственной службе, то сейчас времена кардинально изменились. И женщины, и мужчины расставляют приоритеты совершенно по-другому. Быт, питание, обеспечение существования семьи построено на рыночно-денежных отношениях, может быть удовлетворено как женщиной, так и мужчиной. Тяжелейшей физической нагрузки нет, если семья не справляется – помогает государство. От важных бытовых потребностей переход произошел к личностным, духовным. Раньше семья создавалась, чтобы выжить. Сегодня каждый может выжить по-отдельности, и семья важна – чтобы было интересно вместе развиваться, общаться, путешествовать.

И в этих условиях несоответствие развития партнеров в паре становится серьезным испытанием. Люди начинают отстаивать собственные личностные интересы – конфликты неизбежны. Как быть?

1. Признать разную скорость и несинхронность движения партнеров по синусоиде развития. Люди не могут всегда двигаться одинаково, это нормально.
2. Разговаривать, озвучивать свои поступательные интересы – куда ты хочешь двигаться и как в этом движении видишь своего партнера. Это важно для партнеров в любом возрасте – и в 25 и в 45, на любом этапе своей семейной жизни. Обсуждать! Информировать о своем видении и получать обратную связь для совместного анализа развития.
3. Подумать – как вас ваш партнер может поддержать в вашем развитии? А как вы можете поддержать партнера в его развитии? Эгоизм губителен для отношений – жить следует только в траектории «мы», как бы сложно для вас

это не было. Исключить критику и не забывать, что на первом месте в пирамиде семейных ценностей стоите вы, а вторым номером – ваш партнер. Только тогда вы будете взаимно интересны и важны друг для друга.

Следующая причина конфликтов в современной семье -

2) **Кардинальные различия супругов.** В ценностях и мировоззрении, в психотипах и скорости реакции, в пристрастиях и пожеланиях. Один любит тихие семейные вечера – другой шумные вечерники с друзьями. Один хочет секс вечером под мерцание свечей, другой утром в полусонном состоянии. Один ценит и ждет от партнера эмоциональное единство, другой – вкусный обильный ужин. И так далее.

Как быть?

1. Загляните в вашу картину мира – там точно есть категория «мы»? Вы точно знаете, что в вашем «мы» нет правильных и не правильных вариантов – и у вас, и у вашего партнера есть полное право на свои собственные различия? Или вы нарисовали себе его идеал и всю жизнь пытаетесь его под себя подровнять? Сделайте первый шаг, признайте, что ваш партнер **имеет право**. На свои ценности, привычки и пристрастия. Ведь именно за это вы его и выбрали когда-то в партнеры, не так ли?
2. Прекратите бороться за то, чтобы его, партнера, подровнять под свою картину мира. Лучше поищите компромиссы, где вы лично можете подстроиться по ЕГО ценности, а где он может признать ВАШИ. Совместно обдумайте эти варианты – они есть всегда! Просто вы о них еще не разговаривали, а тупо боролись и страдали.
3. Начните с самого напрягающего вас несоответствия – по описанному ранее принципу: разговаривать, сообщать, исследуя ситуацию, а не разрубая узел. Рассказывайте о том, что

чувствуете вы в пространстве этого несоответствия – ваш партнер наверняка об этом не знает! Познакомьте его с собой. Как только найдете компромисс в первом, самом болезненном несоответствии – двигайте к следующему, пока не отработаете их все. Выращивайте баланс в вашей жизненной лаборатории, это работа – души, ума и тела. Принцев и принцесс нет – есть ваш человек, которого вы выбрали, и есть ваше «мы», которое нужно выращивать, как ребенка, осознанно и терпеливо. Стереотипы и инфантильные ожидания следует исключить – партнерство нужно осознанно формировать.

3) Классическая и пресловутая борьба за власть. Это тоже одна из самых распространенных причин конфликтов в паре. Как это бывает? «Я точно знаю, как нужно – я заставлю тебя сделать то, что мне надо». «Я лучше знаю, я прав. А ты нет». «Тебе что-то нужно? Я тебе точно этого не дам, от меня ты этого не получишь!»

Эгоистичный и авторитарный подход к решению важных вопросов, который никогда не приведет к партнерству. Партнеры не слышат друг друга, как будто разговаривают на разных языках. Поэтому в формате борцов за власть никогда не договорятся. Если ваша пара только формируется – в стадии Диады таким образом расставляются границы друг для друга, это этап расстановки акцентов в отношениях. Пройдите эту стадию и сделайте выводы. Но если это стало вашим способом совместного существования – это крайне не экологичный по отношению к самому себе и к партнеру способ общения.

Где выход? Обсудить тот факт, что оба партнера в своем союзе равны по ценности. Нет того, кто главнее и умнее, и нет того, кто не прав и не важен. Равная ценность партнеров – презумпция продуктивного союза.

Как быть?

- 1) Проговаривайте вслух ваши точки противоборства. Без обид, претензий и «наездов» - партнеры должны выучить границы друг друга и сделать свой выбор по их соблюдению.
- 2) Откажитесь от инструмента «прогнуть» другого, это авторитарный и бесперспективный инструмент домашнего тирана, который таким образом выращивает себе «жертву» и никогда не получит радость от полноценного общения вдвоем. Он получит психологический бонус в виде тотального контроля над партнером, но это уже никогда не приведет к радостным спокойным отношениям в любви. Если такой тиран – вы – придется это признать и поработать в вашем дуэте над искоренением ролей «тиран» и «жертва» в пользу полноценности общения.
- 3) Задайте себе простой, на первый взгляд, вопрос – если это мой любимый человек, зачем мне «прогибать» его под свою картину мира и готов ли я всю жизнь заниматься этим неблагодарным делом? Если это мой не любимый человек – зачем я рядом с ним и какие психологические бонусы я получаю от этого «прогибания» этого нелюбимого человека?

Как и любая другая война, любая борьба за власть имеет свой конец. Если кто-то побеждает, то на этом заканчивается партнерство. Если не побеждает – то борьба становится смыслом семейной жизни и такие отношения уже никогда не станут полноценными, супруги и дети в такой семье всегда несчастны, с низкой самооценкой, в постоянном внутреннем и внешнем конфликте. И даже, проходя процедуру развода, такие супруги пытаются отыграть свою власть максимально, максимально «наказать» другого и максимально эгоистично что-то получить от этого брака. Как правило, не выигрывает никто. Потому что «худой» мир всегда лучше «хорошей» войны.

4) . **Не зрелые, не партнерские, родительско-детские отношения между супругами.** В психологии это называется «комплементарный брак». Это когда один супруг всегда немного «над» другим - командующий родитель: «мне плевать... ты обязан... я тебя вытащил из грязи... да кем ты был/была до меня...», а второй «под» - в состоянии подростковой обиды: «он мне затыкает рот... ему можно, а мне нельзя... я не могу, потому что... я не умею...» и так далее. Упреки, приказы, обиды, осуждение, претензии, молчаливая ненависть – это все манипуляции периода подросткового созревания. Вид отношений Мать-сын, Отец-дочь, они очень болезненны, эмоционально-зависимы и партнер воспринимается как «крест, который нужно нести».

В зрелом формате в паре равные права, равные обязанности, равные потребности и встречное желание исправить дисфункцию, если она возникла.

Как быть?

1. При наличии таких инфантильных подростковых отношений в партнерстве нужно «доращивать» обоих партнеров до взрослого восприятия партнерства. Каждый в отдельности может прорабатывать этот вопрос с психологом, а затем совместно на семейных консультациях.
2. Если вы ощущаете себя в детской позиции жертвы и подчинения – это ваша личная задача дорастить себя до зрелого партнерства. Партнер не сможет быть «над», если у вас исчезнет эта позиция, ему станет некого воспринимать как младшего. Он будет вынужден

общаться с вами как с равным – а это шанс начать выстраивать здоровое функциональное партнерство.

3. Если вы тот партнер, который «над» и несет функцию родителя – задайтесь вопросом- зачем мне эта двойная ответственность, быть родителем и супругом одновременно? Что я преследую, какие свои внутренние цели? Найдите те причины, которые побуждают вас и вашего партнера поддерживать этот тип взаимоотношений. Что стало основой для их возникновения? Ответ кроется здесь, только найдя его, можно начать выстраивать здоровые зрелые отношения с самим собой и с другим.

Какие выводы можно сделать, анализируя причины конфликтов в паре?

Главная причина – неумение разговаривать, страх обсуждения и осуждения. Страх быть непонятым и остаться одному. Страх разрушить то, что строится долго, но живет по каким-то своим, непонятным вам, законам – ваше партнерство.

Как учиться разговаривать в партнерстве?

1. ПРЯМО озвучивать свои мысли, желания и потребности партнеру. Только то, что думаете вы – без претензий и обид. Начинать со слов «Для меня важно...»
2. Постоянно знакомить вашего партнера с ВАШЕЙ КАРТИНОЙ МИРА. Если вы тайно надеетесь, что он догадается – нет, не догадается. Пока вы ему прямо не озвучите свои мысли, желания и потребности. Мало того, что не догадается – он еще, как и вы, может додумать, исходя из своего видения, дофантазировать, исходя из своей картины мира.
3. Если вас что-то не устраивает, бесит, раздражает, пугает – сначала поймите, что это, а потом сообщите партнеру и

предложите свой вариант, тот, который будет удобен для вас. Принять или не принять ваш вариант – это уже выбор партнера, но он должен знать, из чего выбирать. А это ваша задача.

4. Когда разговариваете с другим человеком – не только учитесь разговаривать. Но и слушать, а самое главное – слышать!!! человека, буквально трактуя его слова. В психологической практике это называется «активное слушание». Исключить свое видение, внутренний диалог, свои домыслы к его ответам – следует слушать только то, что вам говорят. Это требует навыков, но если настроить себя на это – вы откроете много интересного в своем партнере, просто активно слушая его ответы! Учитесь отключать свои эмоции, когда хотите услышать партнера.
5. Задавайте вопросы. Самый главный инструмент в семейном общении – вопросы. Это палочка-выручалочка, которая позволяет безличностно, без претензий и додумывания, получать людям друг от друга объективную информацию.

Следующий наш этап – умение работать с вопросами. Давайте его практиковать.

6. Проективные методики неоконченных предложений

В 1998 году психологом Белорусовым С.А. была разработана психологическая методика - тест «Мое письмо о супруге». Данная методика - тест может быть проведена вами самостоятельно и ее результаты откроют для вас совершенно новые грани себя и партнера. Вы поймете – над чем стоит поработать в ваших отношениях и есть ли вообще перспективы, чтобы их сохранять.

Тест следует заполнить обоим партнерам, продолжив предложенные незаконченные предложения. Заполните тест молча, отдельно друг от друга, не обсуждая. Вставьте пропущенные слова, продолжите мысли.

Партнер № 1

Что я могу рассказать о самом _____
для меня человеке, моем партнере по браку?

Когда мы познакомились, в начале наших отношений для меня
решающим было _____

_____.

а для этого человека - _____

_____.

Впоследствии оказалось, что я _____

_____.

а он _____

_____.

Если пошутить, то из животных он (она) напоминает _____

_____.

потому что главное в нем (ней) _____

_____.

а во мне, по-моему, _____

_____.

Наши родители _____

_____.

Это влияет на наши отношения так _____

_____.

Вступая в этот брак, больше всего мне хотелось, чтобы у нас _____

_____.

Для этого я _____

_____.

Мне кажется, мой партнер по браку хотел _____

_____.

А мои ожидания были _____

_____.

В целом наш брак _____

_____.

Но при этом _____

_____.

Иногда мы _____

_____.

Тогда я _____

Ревность по отношению к партнеру в браке я _____

Мы понимаем друг друга _____

чем раньше, потому что _____

Конечно, мы изменились, о себе могу сказать, что я _____

а человек, который рядом со мной, _____

Иногда я думаю, что, если бы все сложилось иначе, это было бы просто _____

Согласившись написать это письмо, можно признать, хотя бы внутри себя, что у меня есть _____

Если начать с себя: во-первых, я _____

во-вторых, у меня _____

в-третьих, мне _____

Если обсуждать это с партнером, то я бы хотел/ хотела _____

потому что для меня в партнере важно _____

а в наших отношениях важно _____

Существуют вещи, которые я воспринимаю как негативные качества у моего семейного партнера.

Например, мне трудно переносить, когда _____

_____.

Впрочем, я могу мириться с тем, что _____

На его (ее) месте я бы не _____

Из положительных черт моего партнера три главные для меня — это

Я для моего партнера во мне – это _____

Семья для моего партнера – это _____

Работа для моего партнера — это _____

а про себя я могу сказать, что моя цель — _____

Из развлечений я предпочитаю _____

и здесь мой партнер _____

Если в момент свадьбы рейтинг партнера в моих глазах составлял 10 баллов, то за последнее время — _____ баллов.

Наши трудности больше всего связаны с _____ сферой

Причина этого в том, что человек, с которым оказалась связана моя жизнь, мог бы быть _____

Наши взгляды на семейную жизнь практически _____

Когда мы вместе, мы редко _____

Друзья и родственники для нас — это источник _____

Остается добавить, что в отношении детей _____

Мне кажется, что наилучшим выходом было бы _____

Мое главное чувство сейчас - _____
потому что _____

Я прошу своего партнера _____

Дата: _____

Партнер № 2

Что я могу рассказать о самом _____
для меня человеке, моем партнере по браку?

Когда мы познакомились, в начале наших отношений для меня
решающим было _____

_____.

а для этого человека - _____

_____.

Впоследствии оказалось, что я _____

_____.

а он _____

_____.

Если пошутить, то из животных он (она) напоминает _____

_____.

потому что главное в нем (ней) _____

_____.

а во мне, по-моему, _____

_____.

Наши родители _____

_____.

Это влияет на наши отношения так _____

Вступая в этот брак, больше всего мне хотелось, чтобы у нас _____

Для этого я _____

Мне кажется, мой партнер по браку хотел _____

А мои ожидания были _____.

В целом наш брак _____

Но при этом _____

Иногда мы _____

Тогда я _____

Ревность по отношению к партнеру в браке я _____

Мы понимаем друг друга _____

чем раньше, потому что _____

Конечно, мы изменились, о себе могу сказать, что я _____

а человек, который рядом со мной, _____

Иногда я думаю, что, если бы все сложилось иначе, это было бы просто _____

Согласившись написать это письмо, можно признать, хотя бы внутри себя, что у меня есть _____

Если начать с себя: во-первых, я _____

во-вторых, у меня _____

в-третьих, мне _____

Если обсуждать это с партнером, то я бы хотел/ хотела _____

потому что для меня в партнере важно _____

а в наших отношениях важно _____

Существуют вещи, которые я воспринимаю как негативные качества у моего семейного партнера.

Например, мне трудно переносить, когда _____

_____.

Впрочем, я могу мириться с тем, что _____

На его (ее) месте я бы не _____

Из положительных черт моего партнера три главные для меня — это

Я для моего партнера во мне — это _____

Семья для моего партнера – это _____

Работа для моего партнера — это _____

а про себя я могу сказать, что моя цель — _____

Из развлечений я предпочитаю _____

и здесь мой партнер _____

Если в момент свадьбы рейтинг партнера в моих глазах составлял 10 баллов, то за последнее время — _____ баллов.

Наши трудности больше всего связаны с _____ сферой

Причина этого в том, что человек, с которым оказалась связана моя жизнь, мог бы быть _____

Наши взгляды на семейную жизнь практически _____

Когда мы вместе, мы редко _____

Друзья и родственники для нас — это источник _____

Остается добавить, что в отношении детей _____

Мне кажется, что наилучшим выходом было бы _____

Мое главное чувство сейчас - _____
потому что _____

Я прошу своего партнера _____

Дата: _____

После того, как письма были написаны – обменяйтесь письмами друг с другом, прочтите внимательно и возьмите паузу на обдумывание. Обратите внимание - там, где прочерки, ваш партнер не готов обсуждать тему. Где подробно описано – слишком важно для него и подлежит более внимательному обсуждению.

Попробуйте обсудить то, что вы написали. Попунктно, уточняя, если есть вопросы. И подумайте, как это может повлиять на вашу семейную ситуацию сейчас.

После обсуждения возьмите небольшую паузу – день, два. А затем следует приступать к самому важному этапу – опроснику.

7. 300 вопросов друг другу. И 300 честных ответов, после которых ваша жизнь не будет прежней.

Начинаем самый важный этап в реанимации ваших партнерско - семейных отношений. От того, насколько честно и качественно вы будете отвечать друг другу, зависит тот результат, к которому вы придете. Отнеситесь к задаче максимально серьезно. Потому что именно эти вопросы и ваши совместные ответы на них должны стать отправной точкой в принятии вами решения – уйти или остаться друг с другом. Отвечать на вопросы – это энергозатратно, подготовьтесь к не быстрой совместной работе.

Правила работы с опросником, которые нужно уяснить каждому партнеру:

1. Отвечать честно, искренне, потому что в данной ситуации вы будете лгать не партнеру. Вы будете лгать самому себе.
2. Постараться на время работы с опросником отвечать только на поставленный вопрос, не вдаваться в глубины эмоций и подробности воспоминаний. Постараться контролировать свои негативные эмоции, они будут сильно мешать.
3. Отвечать только о себе, про себя, начиная со слов «Я, мне, мое». Никаких попутных обвинений и претензий партнеру. Каждый в этой работе изучает свой мир и свои мысли, раскрывая его по крупицам партнеру.
4. Работать по главам, это тематически удобно. Эксперт (один партнер) кратко записывает ответы другого партнера. Во-первых, ему будет некогда

вставлять свои эмоциональные реплики, когда отвечает второй. Во-вторых, он будет слушать и анализировать то, что говорит партнер, а не свои эмоции по этому поводу. Затем меняются ролями.

5. Очень важное правило – в ответах не употреблять «ты», заменить его на «мой партнер» - т.е. о партнере – только в третьем лице. Как будто вы разговариваете с настоящим экспертом, а не со своим супругом/супругой. Встречных реплик не допускать.
6. Пройти нужно весь опросник целиком, разбивая его на части, т.к. он разбит на тематические сегменты. И логически построен так, что к последнему вопросу вам обоим станет понятно, есть ли будущее у ваших отношений. Скорее всего, это займет не один день, но это и к лучшему – всегда нужно давать себе и партнеру время переварить полученную информацию, обдумать и сформировать понимание. Ни в коем случае не бросайте работу с опросником на полпути. Иначе полноценный срез с ваших отношений вы так и не получите – и не сможете сказать «Я сделал все, чтобы сохранить наш брак».

Поехали !!!

I. ЭМОЦИИ НАЧАЛА ОТНОШЕНИЙ. ОБРАЩЕНИЕ К ИСТОКАМ ПАРТНЕРСТВА.

1. Какой у вас сейчас главный запрос по поводу ваших отношений?
 - Понять и исправить отношения?
 - Убедиться, что решение о разводе правильное?

- Иное? Опишите
2. Ваши отношения – Партнерство? Подчинение? Безразличное сосуществование? Иное? Опишите.
 3. Какое бы вы хотели партнерство в идеале? Опишите.
 4. Зачем вам эти отношения, это партнерство?
 5. Зачем, на ваш взгляд, вашему партнеру эти отношения, это партнерство?
 6. Сколько лет вашим отношениям?
 7. С чего начались ваши отношения?
 8. Давайте перенесемся в то время, когда все начиналось. Вспомните вкратце, как это было. Опишите как это было – что вы испытывали в целом в начале ваших отношений, ваше состояние.
 9. Почему вы начали эти отношения с этим человеком?
 10. Какие чувства и эмоции к партнеру вы испытывали в начале ваших отношений? Вспомните и опишите их.
 11. Вспомните и опишите того человека, вашего партнера, с которым вы были в начале отношений, были готовы строить отношения.
 12. Выделите три его главные черты характера, из-за которых вы его выбрали.
 13. Эти три черты характера остались у него? Изменились? Как?
 14. Вспомните и опишите себя, когда вы были в начале этих отношений.
 15. Выделите свои три главные черты характера, которые вам помогли строить эти отношения.
 16. Эти черты остались в вас? Изменились? Как?
 17. Опишите ваши надежды и мечты тогда, о том, как будет складываться ваше партнерство, в самом начале отношений – о чем вы мечтали по поводу себя лично.
 18. Как думаете, о чем мечтал ваш партнер в начале отношений?

19. Что из этих надеж и мечтаний претворилось в жизнь?
20. Что из этих надежд и мечтаний не претворилось в жизнь (но чего бы вы хотели и сейчас)?
21. Что бы вы точно исключили из ваших отношений, будь у вас возможность отмотать время назад?
22. Какие этапы в ваших отношениях были за весь период? Проанализируйте и опишите их кратко.
23. Какое решение вам ближе – расстаться прямо сейчас в силу бесперспективности отношений или научиться жить по новым правилам, которые вы выработаете с партнером, надеясь на перспективность отношений?
24. Оцените ваши отношения по шкале от 0 до 10, где 9 – отношений нет, они изжили себя, 10 – идеальные отношения.
25. Почему вы дали своим отношениям такую оценку?

II. ЭМОЦИИ СЕЙЧАС. ИЗУЧЕНИЕ ПРОИЗОШЕДШИХ ИЗМЕНЕНИЙ. ОСОЗНАНИЕ СИТУАЦИИ.

26. Какие чувства и эмоции к партнеру вы испытываете сейчас? Опишите.
27. Опишите этого человека (партнера), как вы его видите сейчас. Что в нем, на ваш взгляд, изменилось за период ваших отношений.
28. Постарайтесь подойти к описанию партнера объективно, снизив порог ваших эмоций – опишите, что хорошего в нем сейчас, на ваш взгляд – из-за чего вы готовы продолжать с ним отношения.
29. На ваш взгляд, он мог бы это еще улучшить? Как?
30. Опишите, что плохого, в нем, на ваш взгляд, что категорически мешает вам продолжать с ним отношения. С чем вы не согласны.
31. На ваш взгляд, ваш партнер мог бы исправить это? Как?
32. Зачем ему / партнеру это исправлять?

33. Как думаете, он готов это исправлять для вас?
34. Опишите себя честно – что хорошего, на ваш взгляд, есть в вас, от чего ваши отношения выигрывают?
35. Что вы можете в себе еще улучшить, над чем готовы поработать, чтобы привнести в ваши отношения еще больше плюсов, позитива, жизни?
36. Опишите себя честно – что плохого, на ваш взгляд, есть в вас, от чего ваши отношения проигрывают.
37. Что вы можете из этого в себе исправить, над чем готовы поработать, чтобы минимизировать эти «темные пятна» в ваших отношениях.
38. Зачем вам это исправлять?
39. На сколько, по шкале от 0 до 10, вы готовы в себе исправить эти «плохие» на ваш взгляд черты, мешающие партнерству.
40. С чем из ваших черт – хороших и плохих – не согласен ваш партнер?
41. Вспомните своего партнера в начале отношений. И сейчас. Как ваш партнер изменился за весь период ваших отношений? Проследите его путь изменений, опишите.
42. Каково ваше участие в его изменениях? Как вы повлияли на то, что он изменился рядом с вами?
43. А в чем он изменился без вашего участия?
44. Вспомните себя в начале отношений. И сейчас. Как вы изменились за весь период ваших отношений? Проследите путь ваших изменений, опишите.
45. Каково участие вашего партнера в ваших изменениях?
46. А в чем вы изменились без его участия?
47. Назовите пять самых положительных приобретений для вас лично в этих отношениях.
48. Назовите пять самых болезненных для вас разочарований в этих отношениях.

49. Назовите пять самых положительных приобретений, на ваш взгляд, для вашего партнера в этих отношениях.
50. Назовите пять самых больных разочарований, на ваш взгляд, для вашего партнера.
51. Вы любите своего партнера? Если измерить ваши чувства к партнеру сейчас по 10-бальной шкале, где 0 – это «вообще ничего не чувствую, он мне безразличен», а 10 – «безусловная 100% любовь, это самый любимый мой человек» – на какой точке вы сейчас?
52. Чего не хватает вам лично, чтобы преодолеть этот путь от вашей точки до 10?
53. У вас есть внутренняя потребность преодолеть этот путь – от вашей точки до 10?
54. На что похожа эта ваша потребность изменить отношения? Опишите (образами).
55. Вы готовы работать над отношениям в вашей паре? На сколько ваша готовность от 0 до 10, где «0» - не готов вообще, 10 – «сделаю все, что от меня зависит и даже больше».
56. Говорят, что в паре всегда один любит, а второй подставляет щечку для поцелуев. Как это распределяется у вас? Вас устраивает эта ситуация?
57. Скажите, как вы думаете, человека можно заставить полюбить партнера? А что можно в качестве альтернативы?
58. Возможно ли восстановить/реанимировать ваши чувства?
59. Что можно для этого предпринять вам?
60. Что может для этого предпринять ваш партнер?
61. Вы можете ему об этом рассказать – проговорить свои желания?
62. Вы умеете это делать – проговаривать это?
63. Возможно ли восстановить / реанимировать чувства партнера?
64. Что может для этого предпринять ваш партнер?

65. Что можете для этого предпринять вы?
66. Вы можете рассказать об этом своему партнеру?
67. Он, ваш партнер, умеет проговаривать это?
68. Скажите, как вы думаете, человека можно заставить уважать другого человека?
69. Вы хотите ЗАСТАВЛЯТЬ партнера уважать вас? Или есть альтернатива?
70. А что можете сделать вы, чтобы это уважение завоевать по отношению к себе? (здесь и сейчас)
71. Возможно ли восстановить / реанимировать уважение вами вашего партнера? Как?
72. Возможно ли восстановить / реанимировать уважение вас вашим партнером? Как?
73. Опишите вашу картину мира с указанием ролей «он», «она», «дети», «родные», «друзья», «работа», «финансы», «отдых», «досуг», «развитие», «дом», «быт», иное – на ваше усмотрение.
74. Опишите как вы видите картину мира вашего партнера.
75. Ваша картина мира совпадает с картиной мира партнера?
76. В чем у вас совпадения в картине мира с партнером? В каких точках?
77. В чем у вас различия в картине мира с партнером? В каких точках?
78. У вас есть потребность менять картину мира партнера, подравнивая ее под свою? Или возможен какой-то иной путь?
79. Какой приемлем для вас? Как вы думаете, насколько этот путь будет результативен? Оцените по шкале от 0 до 10, где 0 – результатов не будет, 10 – все получится.

III. РАБОТА С ВНУТРЕННИМИ ВОЗРАЖЕНИЯМИ. **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ ПАРТНЕРСТВА.**

80. Многие вступают в отношения с образом некоего идеала перед глазами. Потом кто-то живет и общается с живым партнером, отодвигая идеал в сторону, а кто-то живет и общается с идеалом, отодвигая личность партнера в сторону. Как у вас? У вас есть перед глазами или в мыслях образ идеального мужчины/женщины? На что он похож? Опишите свой идеал. Он похож на вашу мать/отца?
81. Ваш партнер соответствует этому идеалу? На сколько процентов?
82. Ответьте честно - вы проживаете жизнь с вашим идеалом в мыслях, пытаетесь подравнять вашего партнера под эти черты?
83. Вы хотите, чтобы ваш партнер соответствовал этому идеалу? Вы будете счастливы с «другим», идеальным партнером? Или вы хотите именно этого, но «подровненного» под ваш идеал?
84. Вы что-то делаете или делали, чтобы его «подровнять» с вашим идеалом? Что именно?
85. Если да, то как думаете, есть ли будущее у таких ваших попыток подравнять другого человека под ваш идеал? Вы готовы продолжать это делать?
86. Зачем вам это? Это дает / даст результаты?
87. Есть ли альтернатива соотнести ваш идеал и вашего живого настоящего партнера?
88. Вы можете договориться с самим собой по поводу этого несоответствия? Как?
89. Если посадить вместе вас, вашего партнера и этого идеального партнера – что вы спросите/скажете сами себе, своему партнеру и этому идеалу? Озвучьте этот разговор.
90. Как вы можете метафорой (образами) описать ваши отношения сейчас – то, что между вами происходит. Нарисуйте картину ваших отношений сейчас с любыми образами.

91. Какую самую положительную эмоцию вызывает у вас ваш партнер – опишите ситуацию (яркий пример) и свою эмоцию, как она протекает у вас внутри.
92. Где и как она начинается, ваша положительная эмоция в партнерстве?
93. Где всегда живет точка отсчета вашей положительной эмоции в партнерстве? Что ее обычно порождает?
94. Как обычно вы проявляете (во что выливается) ваша положительная эмоция? Как ее видит ваш партнер? Как вы доносите свою положительную эмоцию до него?
95. Какую самую отрицательную эмоцию вызывает у вас ваш партнер – опишите ситуацию (яркий пример) и вашу эмоцию, как она протекает у вас внутри.
96. Где и как она начинается, ваша отрицательная эмоция в партнерстве? Что ее обычно порождает?
97. Где живет точка отсчета вашей отрицательной эмоции/энергии?
98. Как обычно вы проявляете (во что выливается) ваша отрицательная эмоция? Как ее видит ваш партнер? Как вы доносите свою отрицательную эмоцию до него?
99. Какими своими словами/действиями вы вызываете положительные эмоции у своего партнера? Как они выражаются?
100. Вы их считываете, понимаете? Как вы на них реагируете?
101. Вы даете партнеру обратную связь на положительные эмоции? Как?
102. Какими своими словами/действиями вы вызываете отрицательные эмоции у своего партнера? Как они выражаются?
103. Вы их считываете, понимаете? Как вы на них реагируете?
104. Вы даете партнеру обратную связь на отрицательные эмоции? Как?

105. Вы знакомы с треугольником «жертва-тиран спасатель?»
У вас есть такой треугольник в отношениях в семье?
106. Вы домашний тиран? Или жертва? Или спасатель?
107. Вы проявляете агрессию по отношению к партнеру? К членам семьи?
108. Ваш партнер тиран? Или жертва? Или спасатель?
109. Он проявляет агрессию по отношению к вам? А к членам семьи?
110. Вы манипулятор? Опишите типовую манипуляцию с вашей стороны.
111. Ваш партнер манипулятор? Опишите типовую манипуляцию со стороны партнера.
112. Как вы ведете себя на публике, в компаниях в присутствии вашего партнера? Что вас радует, вдохновляет? А что раздражает и вызывает бешенство?
113. Как ведет себя ваш партнер на публике, в компаниях? Что его радует, вдохновляет? А что раздражает и вызывает бешенство?
114. Опишите три главные (основные) свои эмоции от партнерства на сегодняшний день.
115. Вы умеете управлять вашими эмоциями в партнерстве? Что бы вы хотели изменить в своих эмоциях? Чтобы вам могло помочь управлять эмоциями?
116. Опишите три главные (основные) эмоции вашего партнера от партнерства на сегодняшний день.
117. Ваш партнер умеет управлять эмоциями в партнерстве? Чтобы вы рекомендовали ему изменить в своих эмоциях?
118. Во всех живет внутренний критик, с которым человек ведет внутренний диалог. Опишите вашего внутреннего критика. Дайте ему имя. Как вы с ним обычно общаетесь?
119. О чем вы с ним разговариваете? Вы обсуждаете с ним вашего партнера? Он вам помогает или мешает? Он занимает вашу позицию или защищает вашего партнера?

120. Что бы вы посоветовали своему внутреннему критику?
121. Чтобы вы посоветовали себе при последующем общении с внутренним критиком?

IV. САМООЦЕНКА ПАРТНЕРОВ В ПАРЕ

122. Опишите себя – дайте краткую характеристику тех черт, которые важны для вас и вашего партнерства.
123. Опишите вашего партнера – дайте краткую характеристику тех черт, которые важны для вашего партнера и для вас в партнерстве.
124. Как думаете, вы реально себя оцениваете? А партнера? Есть где-то ложь в оценке?
125. Обозначьте ваш уровень самооценки любым способом.
126. Ваша самооценка определяет ваши отношения с партнером?
127. Дайте уровень самооценки вашего партнера.
128. Его уровень самооценки определяет ваши отношения?
129. Где есть «провалы» в вашей самооценке? Над чем стоит вам поработать?
130. Где есть провалы в самооценке вашего партнера? Над чем стоит ему поработать?
131. Как вам в партнерстве можно помогать друг другу в формировании самооценки?
132. Что бы вы попросили у партнера, чтобы он помогал вам в формировании вашей самооценки?

V. КОММУНИКАЦИИ В ПАРЕ.

133. Вы умеете доносить до партнера ваши эмоции словами, рассказываете о них, «через рот»? Как и почему строятся ваши коммуникации?

134. Как вы обычно общаетесь? У вас есть традиции коммуникаций? Основные вопросы для общения? Опишите.
135. Как бы вы хотели, чтобы проходили ваши коммуникации/общение? Опишите идеальный для вас вариант ежедневного общения с партнером. По шагам, мелочам, из чего складывалась бы идеальная коммуникация, общение.
136. Как вы лично можете приблизить/внедрить этот вариант? По шагам.
137. Назовите 5 главных причин (люди, эмоции, объекты, процессы), которые, на ваш взгляд, вам мешают иметь идеальные коммуникации с партнером.
138. Назовите 5 главных причин, которые, на ваш взгляд, мешают вашему партнеру иметь идеальные коммуникации с вами.
139. Подумайте объективно - как вы можете лично повлиять на каждый из этих 5 пунктов – что бы вы сами себе рекомендовали? Обязательное условие - влияние должно быть экологичным по отношению к вам лично и к вашему партнеру, безболезненным и без стрессовым.
140. Подумайте объективно – как ваш партнер может лично повлиять на эти 5 пунктов - что бы вы ему рекомендовали? Обязательное условие - влияние должно быть экологичным по отношению к вам лично и к вашему партнеру, безболезненным и без стрессовым.
141. Какие действия совершаются в паре для поддержания семьи, дома, отношений.
142. Какие права и обязанности у вас. Составьте список своих прав и обязанностей.
143. Какие права и обязанности у партнера. Составить список прав и обязанностей партнера.

144. Сравнить и оцените – у кого какая нагрузка при осуществлении поддержания семьи, дома, отношений. Кто вкладывает в семью, дом, отношения больше?
145. Чтобы вы изменили в распределении прав и обязанностей в вашем партнерстве? Опишите по пунктам все свои пожелания.
146. Вы можете обсудить с партнером эти желаемые изменения? Вы сделаете это?

VI. КОНФЛИКТЫ в ПАРЕ.

147. Как часто вы конфликтуете в паре? Измерьте конфликтность вашей пары по шкале от 0 до 10, где 0 – «вообще нет конфликтов», 10 – «наша жизнь один сплошной конфликт».
148. Эту шкалу можно изменить? Вы хотели бы начать работать над снижением конфликтности? Каково ваше желание начать работать над снижением конфликтности в вашей паре по шкале от 0 до 10, где 0 – вообще не хочу, 10 – максимально хочу.
149. Снижение конфликтности возможно сразу с вашей острой точки до нуля? Или это долгая пошаговая работа по убиранию остроты конфликтов – медленно, осознанно и постепенно?
150. Опишите ваш стандартный сценарий конфликта. С чего начинается. Как ведете себя вы. Как ведет себя ваш партнер. Где происходит кульминация. Чем заканчивается ваш стандартный конфликт.
151. Что обычно происходит после конфликта? Где вы и где ваш партнер в конфликте?
152. Сколько по времени длится конфликт? И что обычно происходит после него?

153. Вы в конфликте обращаете свое внимание к партнеру, обращаетесь к его личности – обзываете его, унижаете, грубите, подыскиваете самые обидные слова? Или пытаетесь обсудить действие партнера, с которым вы не согласны, описать из-за чего вы нервничаете, что вас раздражает и прилагаете усилия, чтобы решить конструктивно процесс? Т.е. что преобладает, конфликт «личность – ты дурак, ты меня раздражаешь» или конфликт «процесс - мне не нравится то-то и то-то, давай попробуем изменить»?
154. Если это конфликт «личность» - как думаете, есть шансы в таком конфликте получить продуктивное решение? Или в ответ будет только противостояние обиженного партнера?
155. Конфликт «личность» - как это в вашей паре происходит?
156. Если это конфликт «процесс» - как он, в идеале, должен протекать? Чтобы выйти из него без душевной боли и с каким-то результатом?
157. Конфликт «процесс» - как это в вашей паре применимо?
158. Дети списывают сценарий со своих родителей.
Проанализируйте семейный сценарий конфликтов ваших родителей, опишите.
159. Ваш родитель вашего пола уважает/уважал своего партнера? (второго вашего родителя)?
160. Ваш родитель противоположного пола счастлив в своей паре?
161. Ваш родитель вашего пола счастлив в своей паре?
162. Вы копируете эти отношения? Только честно.
163. Родители вашего партнера уважают друг друга? Они счастливы друг с другом?
164. Ваш партнер копирует эти отношения?
165. У вас есть дети? Ваши дети спишут ваш сценарий. Вы хотели бы передать им в наследство такой сценарий общения в паре, как у вас?

166. Вы получаете внутреннее удовлетворение, когда в конфликте «одерживаете победу»?
167. В чем выражается ваша победа в конфликте?
168. Вы стараетесь найти самые болезненные слова и фразы, совершить самые обидные действия, чтобы побольнее задеть партнера? Если да, то зачем вы это делаете?
169. Какова ваша внутренняя потребность в конфликте?
170. Вы действительно стараетесь сделать партнеру побольнее – или это его внутреннее убеждение, он так ярко реагирует на ваши обычные слова?
171. Вы считаете такой путь единственно правильным решением в конфликте?
172. Вы понимаете при этом, что причиняете партнеру боль?
173. Ваш партнер старается найти самые болезненные слова и фразы, совершить самые обидные действия по отношению к вам, чтобы побольнее задеть вас? Зачем он это делает?
174. Ваш партнер действительно старается сделать вам побольнее – или это ваше внутреннее убеждение, и это вы так ярко реагируете на обычные слова?
175. Опишите свою боль в ваших конфликтах. Любым удобным способом – словами, образами, эмоциями. Что вы чувствуете в конфликте.
176. Попробуйте описать боль вашего партнера в ваших конфликтах. Любым удобным способом – словами, образами, эмоциями. Как вы думаете, что он чувствует в конфликте?
177. Что вы делаете неправильно в конфликте с партнером, чего можно было бы избежать?
178. Вы готовы это внедрять?
179. Что делает, на ваш взгляд, неправильно в конфликте ваш партнер, чего можно было бы избежать?
180. Как думаете, он готов это внедрять?
181. Возможно ли и оправдано ли бесконфликтное общение в вашей паре?

182. Если составить формулу «правильного» конфликта – какова она? Опишите ее.
183. Она применима в вашей паре? Как ее можно внедрить?
184. Как вы думаете, какова основная цель любого конфликта? Как, на ваш взгляд, следует конфликтовать, чтобы от него был какой-то результат, цель была достигнута?
185. Какова обычно основная цель конфликтов в вашей паре?
186. Как конфликты повлияли на вас лично?
187. Как конфликты повлияли на вашего партнера?
188. Как конфликты повлияли на вашу семью (детей)?
189. Как конфликты повлияли на ваших родных?
190. Возможно ли уменьшить количество конфликтов в вашей паре? До какой концентрации?
191. Какой путь решения вы видите – назовите 5 объективно действенных шагов к уменьшению/минимизации конфликтов в вашей паре.
192. У вас есть желание научиться правильно конфликтовать – по вшей формуле? А транслировать эти правила на партнера?
193. Оцените по шкале от 0 до 10 вашу готовность внедрять новые правила конфликта в вашей паре – продуктивного, описанного вами ранее.
194. С чего вы начнете это внедрение?

VII. РЕСУРСЫ на РАБОТУ С КОНФЛИКТАМИ и НА ИЗМЕНЕНИЯ в ПАРЕ.

195. Ваш партнер умеет признавать свои ошибки и извиняться перед вами? Как часто он это делает?
196. Насколько для вас важно, чтобы он это делал? Почему?
197. Вы умеете признавать свои ошибки и извиняться перед партнером? Как часто вы это делаете?
198. Насколько для вас важно, чтобы вы это делали?
Насколько для вас важно, чтобы он это делал? Почему?

199. Опишите свое отношение к вашему партнеру.
200. На минуту представьте, что вы – это ваш партнер. Как вы думаете, какими словами ваш партнер сейчас опишет ваше отношение к нему? (попробовать встать в позицию партнера и описать, что он чувствует)
201. Вы уважаете своего партнера? Оцените по шкале от 0 до 10, где 0 – «вообще не уважаю», 10- очень сильно, безмерно уважаю.
202. Как вы думаете, уважает ли вас ваш партнер? Оцените по шкале от 0 до 10 его уважение к вам.
203. Что может потенциально изменить/сделать ваш партнер, чтобы ваш коэффициент уважения к нему максимально сместился от вашей точки до 10?
204. Что можете потенциально изменить/сделать вы, чтобы его коэффициент уважения к вам сместился от его точки до 10?
205. Как вы думаете, возможно ли вам повлиять на изменения вашего партнера, переделать его?
206. Что бы вы хотели в партнере поменять, если бы у вас была волшебная палочка?
207. Что вы можете поменять в партнере, учитывая, что у вас нет волшебной палочки?
208. Как вы можете это сделать, повлиять на ситуацию? Объективно и честно.
209. Вспомните самый счастливый случай в ваших отношениях. Опишите, что вы чувствовали.
210. Скажите, что может делать ваш партнер, чтобы вы чаще испытывали эти чувства.
211. Вспомните самый грустный, болезненный, несчастный случай в ваших отношениях. Опишите, что вы чувствовали.
212. Скажите, что может делать ваш партнер, чтобы вы никогда больше не испытывали эти чувства.
213. Вы заботитесь о своем партнере? В чем это выражается?

214. Вы могли бы заботиться о партнере еще больше? Что бы вы могли добавить в свой список заботы о нем?
215. Что партнеру нужно предпринять, чтобы вы достаточно заботились о нем?
216. Вы могли бы еще больше и осознаннее заботиться о своем партнере? Что бы это могло быть?
217. Ваш партнер заботится о вас? В чем это выражается?
218. Он мог бы заботиться о вас еще больше? Чего бы хотели вы в его заботе?
219. Что для этого нужно сделать вам, чтобы получать достаточно его заботы?
220. Вы хвалите вашего партнера? За что и как? Вы готовы его хвалить больше и чаще?
221. Вас хвалит ваш партнер? За что и как? Вы готовы ему сообщить, за что и почему вы хотели бы получать похвалу?
222. Вы дарите подарки вашему партнеру? Как у вас вообще обстоят дела с подарками и знаками внимания?
223. Как думаете, чтобы ваш партнер хотел получить/получать в качестве знаков внимания и подарков?
224. Ваш партнер дарит вам подарки? Как у него обстоят дела с подарками и знаками внимания?
225. Чтобы вы хотели получить/получать в качестве знаков внимания / подарков?
226. За что вы больше всего рассержены на вашего партнера в ваших отношениях?
227. За что вы больше всего благодарны вашему партнеру в ваших отношениях?
228. За что вы больше всего рассержены НА СЕБЯ в ваших отношениях.
229. ЗА что вы больше всего благодарны СЕБЕ в ваших отношениях.
230. За что вы готовы попросить прощения у партнера в ваших отношениях?

231. За что вы готовы попросить прощения у себя в этих отношениях?

VIII. ПЛАН ДЕЙСТВИЙ И ШАГОВ к ИЗМЕНЕНИЯМ В ПАРТНЕРСТВЕ.

232. Давайте нарисуем ваш круг отношений сейчас. Можно брать любые фигуры, предметы, пьедесталы, расстояния – любой формат. Если представить, что ваша семья – шахматы, вы и ваши близкие, семья, окружение – фигуры на шахматной доске. Какая фигура – вы? Какая фигура – ваш партнер?

233. Кто еще из близких находится на этой доске? Как бы вы всех расставили? Нарисуйте (расставьте, если есть шахматная доска) реальное положение дел в вашей семье сейчас из этих фигур.

234. А как, на ваш взгляд, должны стоять фигуры в идеале, чтобы было реальное партнерство? Опишите идеальную расстановку.

235. Что мешает вам (шахматным фигурам) встать сейчас в этот идеальный расклад?

236. Опишите вашу модель идеальных отношений с этим партнером словами, эмоциями, действиями.

237. Что Вы лично можете привнести в эту модель, чтобы она имела право на существование? Как Вы можете исправить сложившуюся ситуацию?

238. Составьте план ваших действий по исправлению ситуации в партнерстве из 5 пунктов – самые главные шаги, которые Вы можете предпринять.

239. Как вы думаете, что лично может привнести в эту модель ВАШ ПАРТНЕР, чтобы она имела право на существование? Как он реально может исправить сложившуюся ситуацию?

240. Составьте план его действий из 5 пунктов по исправлению ситуации в партнерстве.

241. Как вы думаете, с чем из этого плана ваш партнер согласится, а с чем нет?

IX. РЕСУРСЫ ВНУТРЕННЕЙ СРЕДЫ.

242. Нарисуйте/опишите идеальную картину вашего партнерства через год.

243. Нарисуйте/опишите идеальную картину вашего партнерства через 3 года.

244. Нарисуйте/опишите идеальную картину вашего партнерства через 5 и через 10 лет.

245. За что в ваших отношениях вы готовы лично взять ответственность на себя.

246. Оцените свою готовность взять ответственность на себя от 0 до 10, где 0 – вообще не готов, 10 – готов очень сильно, прямо сейчас.

247. Какой объем ответственности, по вашему, лежит на вашем партнере?

248. За что он, по вашему, должен отвечать в ваших отношениях?

249. Как думаете, у него есть готовность взять ответственность за это? Оцените его готовность от 0 до 10.

250. Какие внешние обстоятельства оказывают влияние на ваши отношения?

251. Как вы думаете, что является определяющим в вашем партнерстве – внешние обстоятельства или внутреннее содержание каждого партнера?

252. Вы больше склонны менять партнера или меняться сами?

253. Партнер в курсе ваших ожиданий от партнерства? Вы ему о них говорили? Или ждете, что он о них должен сам догадаться?

254. Вы готовы качественно транслировать ваши ожидания вашему партнеру? Как вы можете это делать? Опишите.
255. А как это можно делать, чтобы его не обижать, не вызывать противостояние?
256. Как вы можете общаться с партнером, чтобы получать и от него обратную связь? Какие способы нового общения с партнером готовы попробовать внедрить для этого?
257. Опишите 5 пунктов - ваши ожидания от партнера после такого же разговора. Что он реально, на ваш взгляд, может сделать в целях изменения отношений?
258. Опишите 5 пунктов – ваши ожидания от самого себя после этого разговора. Что вы реально сможете сделать в целях изменения отношений?
259. С чего вы начнете? В какие сроки?
260. Продолжите фразу «Я смогу остаться с этим человеком в паре, если....»
261. Продолжите фразу «Мой партнер сможет остаться со мной в паре, если...»
262. Продолжите фразу «Я не смогу остаться с этим человеком в паре, если...»
263. Продолжите фразу «Мой партнер не сможет остаться со мной в паре, если...»

Х. ЗАКРЕПЛЕНИЕ ОСОЗНАННОСТИ РЕСУРСОВ.

264. Колесо баланса. Нарисуйте колесо и разделите его на 8 равных долей. Назовите 8 самых главных сфер ваших отношений, на которых все строится и вокруг которых все ваши коммуникации (например, секс, еда, дети, родня, бюджет, поездки, досуг, друзья, чистота, уют, дом и т.п.) . Впишите свои важные сферы. Давайте построим /заштрихуем сферы в колесе баланса, где 0 – это все очень плохо, 10 – идеально. Для каждой сферы.

265. Что нужно сделать в каждой сфере вам, чтобы ситуация улучшилась от вашей точки до 10. Напишите план улучшений из 6 пунктов для каждой сферы.
266. Что, на ваш взгляд, нужно сделать в каждой сфере вашему партнеру, чтобы ситуация улучшилась от вашей точки до 10. Напишите свой план для него из 6 пунктов для каждой сферы.
267. Оцените реальность вашего плана к исполнению по шкале от 0 до 10, где 0 – «это не реально, это только мои фантазии», 10 – «все реально, все пункты исполнимы на 100%»
268. Если попробовать «обнулить» ваш негативный опыт в партнерстве и начать все с «чистого листа». С чего вы начнете?
269. Сейчас у вас есть план/понимание по внедрению изменений ваших отношений в партнерстве? Насколько вы в нем уверены?
270. Если вы останетесь в этом партнерстве – что вы приобретете?
271. Если вы останетесь в этом партнерстве – что вы потеряете?
272. Если вы выйдете из этого партнерства – что вы приобретете?
273. Если вы выйдете из этого партнерства – что вы потеряете?
274. Что не изменится для вас при любом решении – остаться или выйти из партнерства?
275. Что из негативного, недостатков, допустимо для вашего партнера, на что вы можете спокойно «закрыть глаза» в вашем партнерстве?
276. Что недопустимо для вашего партнера, с чем вы никогда не смиритесь?
277. Что из негативного, недостатков допустимо в отношении вас, на что ваш партнер может спокойно «закрыть глаза»?

278. Что не допустимо в отношении вас, с чем он никогда не смирится?
279. У вас есть какая-то идеальная картина партнерских отношений, не ваша, но на которую вы равняетесь? Эта идеальная картина вам помогает или мешает строить свои отношения?
280. У вас появилось понимание, как из обвинения и претензий перевести партнерство в ракурс личностных продуктивных отношений?
281. Что вы в итоге хотите от этого партнерства? Опишите свои ожидания.
282. Что в итоге хочет, как вы думаете, ваш партнер от этого партнерства? Опишите его ожидания.
283. Еще раз – что вы можете предпринять, чтобы сделать ситуацию наиболее благоприятной для вас в этом партнерстве?
284. Еще раз – что, на ваш взгляд, может сделать партнер, чтобы сделать ситуацию наиболее благоприятной для него?
285. Какие внутренние ресурсы есть у вас, чтобы эту ситуацию изменить в нужном направлении?
286. Какие внутренние ресурсы есть у вашего партнера, чтобы ситуацию изменить в нужном направлении?
287. Вам нужны помощники (другие люди, специалисты, эксперты, врачи, родственники и т.п.) для осуществления вашего плана? Такие есть? Вы будете их привлекать?
288. Какие дополнительные внешние ресурсы вы можете задействовать для осуществления вашего плана? Вы будете их использовать?

XI. СИЛЬНОЕ ЗАВЕРШЕНИЕ СЕССИИ.

289. Что вы нового узнали о себе из этого разговора?
290. Что открыли для себя в себе?

291. Что вы нового узнали о партнере из этого разговора?
292. Что открыли для себя в партнере?
293. Какая мысль была самая ценная для вас в этом разговоре?
294. Какой бы самый главный совет вы дали вашему партнеру, сформулируйте.
295. Какой бы самый главный совет вы дали себе после этого разговора, сформулируйте.
296. У вас появилось видение – что и как может исправить ситуацию в паре?
297. Какие перспективы вы видите? Опишите.
298. За что вы можете себя похвалить в этом разговоре?
299. Какой вопрос вы бы задали сами себе – который не прозвучал в этом разговоре?
300. Какой вопрос вы бы задали своему партнеру, который не прозвучал в этом разговоре?

ХII. ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ.

- 1) Обдумать и «переварить» весь разговор каждый сам с собой.
- 2) Слушать свой внутренний диалог, особенно первые три дня.
- 3) Записывать все мысли, которые будут появляться.
- 4) Обсудить с партнером то, что родилось за этот период, после обдумывания результатов опроса.

Выполнив это задание, вы точно поймете – что вам теперь делать.

**И где поставить запятую в предложении
«Уйти нельзя остаться».**

Спасибо вам за эту работу.