

Алина Адлер

ежедневник для пар

НАШ ГОД

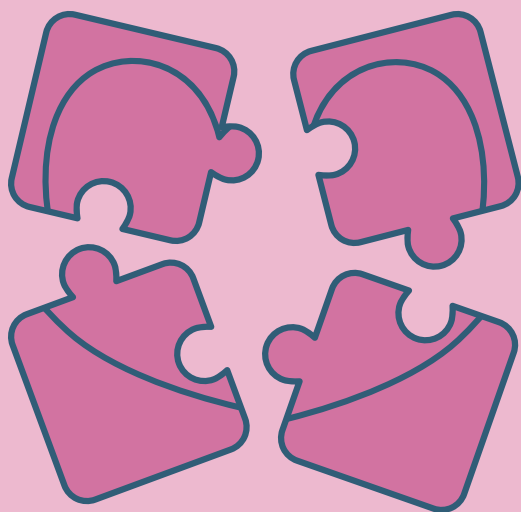


Один вопрос в день
для лучшего понимания
друг друга



альпина
ПАБЛИШЕР

Москва
2023



Вступление

Вы пара. Вам повезло — вы нашли свою вторую половинку, и вот уже около года или больше вы в отношениях. Вы мечтаете о том, чтобы ваши отношения были счастливыми, наполненными взаимной любовью и уважением и длились всю жизнь.

Безусловно, это прекрасное стремление, однако отношения цикличны. В них есть периоды сближения и отдаления, кризисы, конфликты. В сложные моменты паре необходим фундамент, который удержит расшатавшуюся конструкцию. Этот фундамент — здоровая привязанность, которую можно назвать сердцем отношений. Это похоже на внутренний орган, который, пока здоров, незаметен и не ощущается, но если заболит, то становится плохо всему организму. Отношения тоже могут болеть. Отношения могут умереть, если не заботиться о них.

«Мы не слышим друг друга. Что нам делать?» Этот вопрос мне часто задают партнеры, когда я провожу консультацию пары. На сеансе мы многое проясняем про их привычные способы контактирования. Я подробно расспрашиваю о конфликтах и претензиях друг к другу, чтобы найти глубинную причину непонимания, нащупать место надрыва привязанности и в результате помочь людям сблизиться. Также я помогаю партнерам наладить искренний диалог

друг с другом, который они смогут продолжать до бесконечности, выйдя за двери кабинета психолога.

Разговаривать, обсуждать противоречия без оценок и осуждения, внимательно слушать, прояснять, с уважением относиться к потребностям и принимать индивидуальность своей половинки, поддерживать эмоциональную близость, искренне интересоваться друг другом в партнерстве — это условия создания здоровой привязанности. Общаться друг с другом — это привычка, навык, который нарабатывается легче, чем иногда кажется. За завтраком, по дороге в супермаркет, во время романтического ужина, потратив десять минут или два часа, — разговаривать вы можете везде и уделять этому процессу удобное для вас количество времени. Главное — регулярность и ваше желание. А в результате вы ощутите, насколько более крепким стал фундамент ваших отношений.

С какой периодичностью разговаривать, чтобы прийти к результату? «Желательно 365 дней в году!» — рекомендую я.

Я создала для вас дневник, который так и назвала — «Наш год». Этот дневник состоит из 365 вопросов (с расчетом ровно на год), ежедневные ответы на которые будут помогать вам разговаривать друг с другом. Вы сможете ближе познакомиться, начнете лучше заботиться друг о друге, откроете новые стороны и грани ваших отношений, вне зависимости от того, как давно вы вместе.

Дневник — это инструмент, который поможет создать здоровые привычки в отношениях. Подскажет, как заменить защитные или контрзависимые способы общения на уважительные и доверительные; как пошагово выстраивать устойчивое счастье в паре, укреплять ваш союз. Поможет нащупать баланс между «я — отдельная личность» и «мы — одно целое».

Задавайте вопросы из этого дневника любимому человеку (или наоборот, пусть он/она задает вопрос вам), для того чтобы начать разговор. Смысл вопросов в том, чтобы пробудить в вас любо-

пытство и чувство заинтересованности друг другом. Смысл бесед, которые зарождаются во время ответов на предложенные вопросы, — ваше более глубокое знакомство. Чем лучше вы друг друга узнаете, чем больше искренности, честности и бережности принесете в ваши отношения, тем легче станете счастливыми!

Заполняя дневник, вы вдвоем встаете на путь исследования. Вопросы разработаны таким образом, чтобы вызвать саморефлексию, активизировать воображение и пробудить желание играть. Для каждого ответа выделены строки, на которых вы можете сделать запись. Вы можете договориться об очередности по дням: кто задает вопросы, а кто отвечает. Можете использовать цветные ручки, чтобы различать, где чьи ответы. В напряженные дни можете написать ответы отдельно, а затем поделиться размышлениями друг с другом в удобное для вас обоим время.

Не всегда у вашего партнера есть настроение отвечать на вопрос. Отнеситесь с уважением к его «пока не могу сказать точно» или «я никогда не задумывался(лась) об этом». И помните, что вы тоже имеете право отвечать не сразу. Вы можете отметить проблемный вопрос и вернуться к нему. Идите дальше. На следующих страницах вам будет что обсудить. Но обязательно вернитесь к оставленному вопросу позже. Хотя через 201 день, но вернитесь. По желанию вы можете расширить список вопросов.

Важно отметить, что одна из целей дневника — способствовать вашему общению и взаимодействию друг с другом за пределами ответов на страницах. Пусть ограниченное пространство для записи вас не останавливает. Помните: вопрос в дневнике — это опора, подсказка и повод поговорить о вас, о ваших отношениях.

В конце года вернитесь в начало и проанализируйте, какую работу вы проделали. Что нового узнали друг о друге? Что удалось улучшить, а от чего избавиться? Оцените, как вы вместе выросли на пути к формированию привязанности. Чем 365 порций внимания друг к другу насытили ваше партнерство?

Для удобства я разделила вопросы на условные четыре группы. Так вам будет проще сориентироваться, в каких сферах вам удалось продвинуться лучше, а какие еще требуют внимания. Ведь работа над отношениями не прекращается никогда.



Что нас сближает, или почему мы вместе. Эти вопросы для исследования вашей сексуальности, характера и темперамента, для игры и юмора. Для поиска новых скрытых граней. Для понимания того, почему вы полюбили друг друга и что делаете для того, чтобы оставаться вместе.



Что нас отделяет, или «мы разные, но мы можем быть вместе». Вопросы для того, чтобы научиться осознанно разбираться в разногласиях, рационально смотреть в ядро конфликта. Понимать, почему и чем партнер может раздражать. Учиться договариваться и двигаться в одном направлении, несмотря на различия.



Ты личность, я личность. Нам интересно друг с другом. Познаем друг друга: прошлое, детство, о чем думаете, о чем мечтаете, психология, взгляды на жизнь и на отношения других людей. Как меняется ваша жизненная философия.



Наше будущее — наша опора. Вопросы для того, чтобы мечтать вместе, ставить цели, определять и пересматривать общие ценности. Формирование опоры и ресурса.

В процессе заполнения дневника обращайте внимание на то, какие вопросы вам помогают в ежедневном общении. Что лично вы можете сделать, чтобы вам было интересно общаться? Какое поведение собеседника, когда вы отвечаете на вопросы, помогает вам почувствовать, что вас услышали? Чему вы можете научиться друг у друга? Замечайте свои эмоциональные реакции. Когда вы раз-

говариваете, держите в голове позитивный образ партнера, ведь вы оба люди, у которых есть недостатки и достоинства. Бережно относитесь к искренности друг друга.

Как профессиональный психолог, я не могу не предостеречь вас об одном нюансе. Есть риск, что вопросы каких-то тематик могут стать для вас любимыми, а другие, наоборот, — сложными. Обратите внимание на «сложные». В них заложено психологическое сопротивление. Скорее всего, это темы, которых вы избегаете в своих отношениях. Избегание приводит к отдалению. Но вы же заполняете дневник для противоположного эффекта, правда? Поэтому я рекомендую переименовать «сложное» в «любопытное» и отвести ему особое место. Будьте смелее!

Чтобы начать дневник, вам не понадобится ничего специального. Возьмите ручку и, дочитав введение, перелистывайте страницу и переходите к первому вопросу. Спрашивайте, разговаривайте, рассказывайте про себя, любопытствуйте, открывайте новое в себе и в партнере, чувствуйте, удивляйтесь и удивляйте. Знакомьтесь и влюбляйтесь заново! Замедлитесь, взгляните друг на друга и не проскакивайте близость. И тогда ваши отношения непременно станут счастливыми, долгими, прочными и наполненными любовью! А я желаю вам удачи на этом пути.

Искренне ваша, психолог Алина Адлер.

Мой сайт www.psiholog-pomogi.ru.

ВОПРОСЫ



1

Дата:

Как ты себе представляешь идеальное путешествие со мной?
Куда бы ты хотел(а) поехать вместе?



2

Дата:

Изменило ли знакомство со мной твоё представление о любви?



3

Дата:

Если бы у тебя была возможность написать письмо другу/подруге, с которым(ой) вы были близки, но потеряли связь, то что было бы в этом письме?



4

Дата:

Чего ты больше всего желаешь для меня, для себя и для наших отношений в будущем году?



5

Дата:

Какой самый запоминающийся эротический опыт был у тебя со мной?



6

Дата:

Что тебя больше всего привлекло во мне, когда мы впервые встретились? Важно ли это для тебя до сих пор и почему?



Если бы у тебя был выбор между двумя сверхспособностями: уметь летать или быть невидимым(ой), что бы ты выбрал(а) и почему?

[illegible]

Если бы нам предложили выбрать какие-то совместные занятия (кулинарные курсы, танцы, лекции по искусству, уроки финансового планирования, групповые занятия фитнесом, рисование и т. п.), то какие ты бы выбрал(а) и почему?

[illegible]



9

Дата:

Ты считаешь себя упрямым человеком или гибким? В чем тебе помогает и чем мешает это качество?



10

Дата:

Если бы мы обладали сверхспособностью предсказывать поступки друг друга, это могло бы улучшить наши отношения?



11

Дата:

Возникает ли у тебя иногда желание лучше понимать людей и жизнь? Если да, то как эти знания помогли бы тебе? Как ты думаешь, что для этого тебе было бы необходимо делать (интересоваться психологией, познавать себя, изучать разные религии, философию или еще что-то)?



12

Дата:

Когда ты видишь, как кто-то рискованно ведет автомобиль, какие мысли приходят тебе в голову? Совершаешь ли ты рискованные поступки и как оправдываешь риск?



13

Дата:

Завидуешь ли ты каким-то чертам характера или способностям других людей? Почему?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



14

Дата:

Вспомни, пожалуйста, в подробностях момент и место, когда ты первый раз почувствовал(а), что влюблен(а) в меня.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Были у тебя в детстве друзья (друг), с которыми ты совершал(а) поступки, сейчас кажущиеся тебе безумными и опасными для детей? Расскажи об одном из таких приключений.

[illegible]

Продолжи фразу: «Если бы не ты, то...» и расскажи, какие изменения не произошли бы с тобой, если бы мы не встретились.

[illegible]



17

Дата:

Представь себя через 15 лет. Какие изменения ты видишь в своем характере, внешности, карьере, окружении?



18

Дата:

Попробуй представить, что наши отношения — это какая-то приправа, а твоя жизнь — блюдо. Какого привкуса, аромата, пикантности добавила «приправа» к «блюда» с тех пор, как в твоей жизни появились наши отношения? Опиши, из чего могла бы состоять эта приправа?



19

Дата:

Во время каких действий ты чувствуешь себя наиболее привлекательным(ой) и сексуальным(ой) (например: когда принимаешь аромаванну, тренируешься в спортзале, идешь по улице в новой одежде, выступаешь перед аудиторией и т. д.)?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



20

Дата:

Как ты чувствовал(а) себя при первом знакомстве с моими родителями?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



21

Дата:

Есть ли человек, у которого ты хотел(а) бы попросить прощения за свой поступок в прошлом? Что это за человек и о каком поступке ты сожалеешь?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



22

Дата:

Есть ли какое-то занятие, которым ты хотел(а) бы заняться вместе со мной? Например, чем-то, чем, как ты думал(а), можно заниматься только с друзьями.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Представь, что ты случайно услышал(а) мой рассказ маме о том, какой/какая ты. Что бы ты в нем хотел(а) слышать?

[illegible]

Как ты относишься к своим ошибкам: считаешь, что ошибаться — это нормально, или испытываешь досаду/стыд?

[illegible]



25

Дата:

Если бы у тебя не было финансовых ограничений и ты бы построил(а) собственный умный дом по своему вкусу и под свои потребности, что в нем обязательно было бы для максимального упрощения быта?



26

Дата:

Расскажи свою историю рождения и раннего детства. Как познакомились твои родители, в каком месте ты родился(лась), где жила семья, кто в основном тебя воспитывал?
