

Безусловные права в отношениях

- Право на принятие

- Право на искренность и честность

- Право на уважение

- Право на доверие

- Право на заботу

- Право на внимание

- Право на взаимность



- Право на безопасность

- Право на открытое выражение своих эмоций, потребностей и желаний

- Право бережно и корректно высказывать недовольство ситуацией

- Право на соблюдение договоренностей

Каждый из нас, будучи в отношениях, имеет права на перечисленное здесь. Если вы чувствуете, что какие-то права нарушаются или вы сами являетесь нарушителем - обратите внимание на эту сферу. Возможно, вами руководят негативные установки или нереалистичные ожидания, стереотипы об отношениях.

Полезные книги по психологии отношений

Дарья Митрофанова "Прежде чем мы привяжемся. Почему мы повторяем одни и те же ошибки в отношениях с разными людьми" - очень полезная книга для определения своего типа привязанности (и понимания, как он сформировался) с практическими рекомендациями, как решать типичные для человека с таким типом привязанности проблемы.

Сью Джонсон "Обними меня крепче. 7 диалогов для любви на всю жизнь" - любопытная книга с разбором самых частых проблем, возникающих в паре, того, что за ними скрывается и примерами выхода из подобных кризисов.

Книги рекомендуются для прочтения и работы для обоих партнёров в паре.



На чём строится доверие в отношениях

Честность между партнёрами.

Вам говорят правду и вы говорите правду.

Открытость в общении.

Вы можете прямо говорить о своих чувствах и потребностях и готовы слушать и слышать партнёра.

Надёжность.

И вы, и ваш партнёр выполняете данные обещания и придерживаетесь существующих между вами договорённостей.



Последовательность в словах и поступках.

Ваши слова и поступки совпадают, они предсказуемы для партнёра - и наоборот.

Эмоциональная безопасность.

Вы не боитесь показывать друг другу свои слабые стороны, уязвимость, говорить о том, что болит.

Эмпатия.

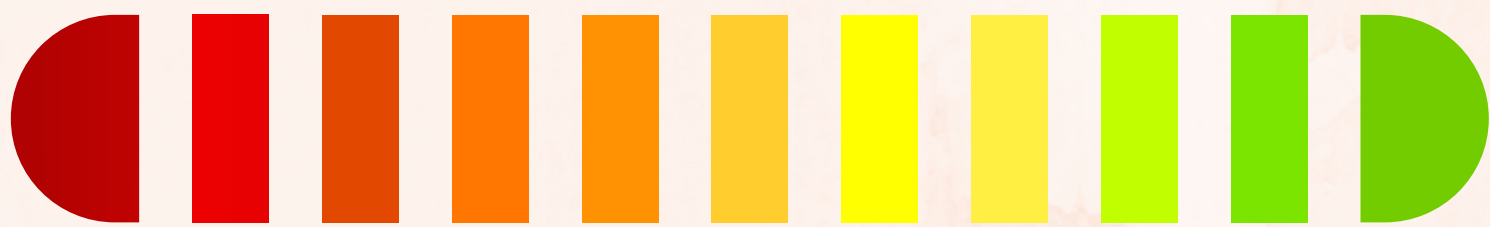
Вы понимаете чувства и потребности друг друга, проявляете заботу, искренне переживаете о благополучии друг друга.

Доверие является основой любых значимых для человека отношений.

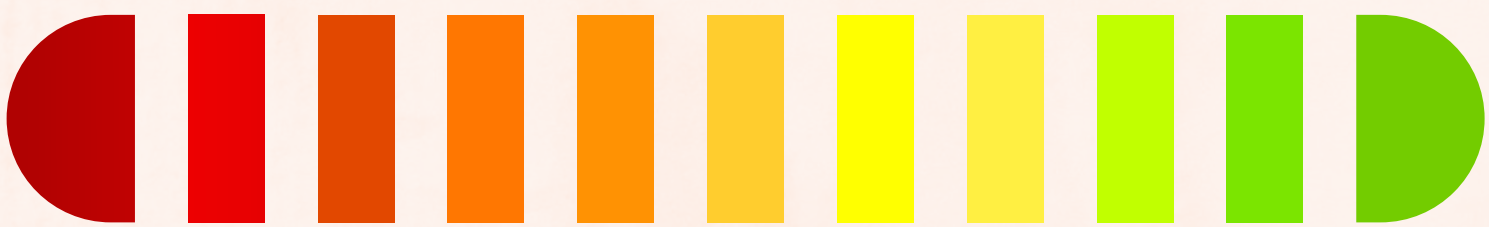
Основанные на доверии отношения более крепкие и долговечные.

Оцените доверие в вашей паре

Оцените каждый из перечисленных выше пунктов. Это поможет наглядно увидеть, какая ситуация с доверием складывается в ваших отношениях.



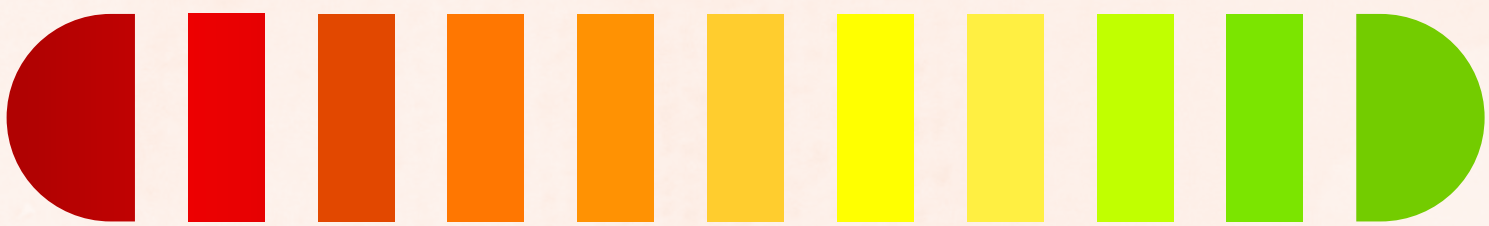
Честность



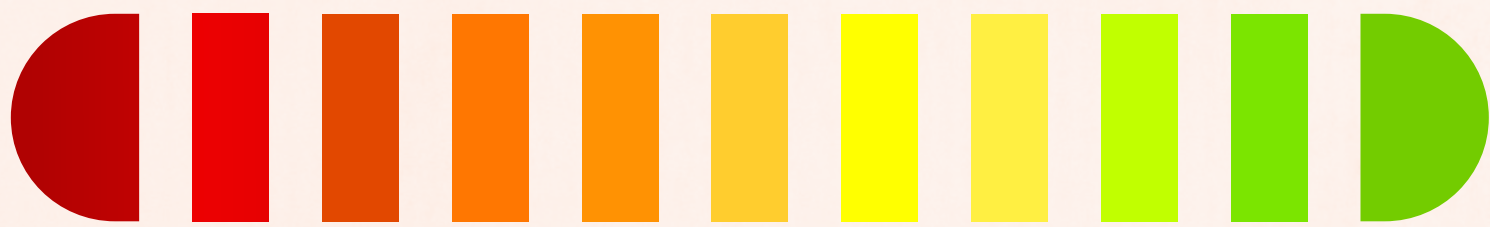
Открытость



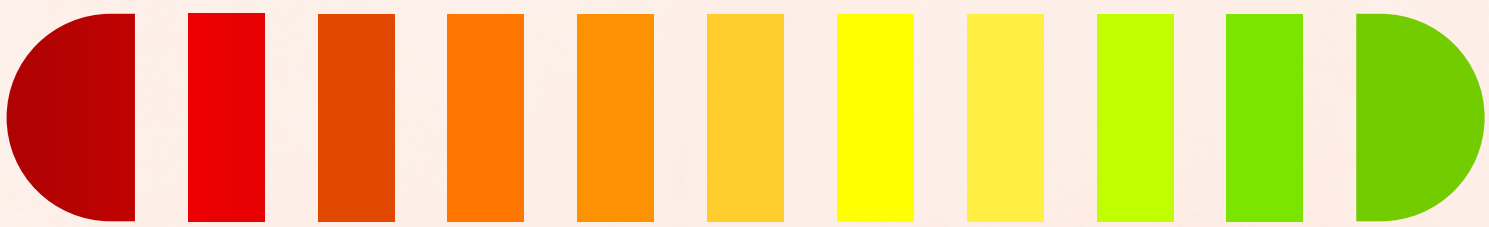
Надёжность



Последовательность



Безопасность



Эмпатия

Даже самый лучший партнёр не СМОЖЕТ...

- Читать ваши мысли
- Быть всегда идеальным
- Воплощать ваши мечты и цели вместо вас
- Всегда и во всем соглашаться с вами
- Спасти вас



Многие из этих потребностей вы можете закрыть только сами. А такие ожидания и требования к партнёру часто ведут лишь к ухудшению отношений.

- Дать вам всё то, что вы недополучили в детстве от родителей
- Быть для тебя всем, заменить весь мир
- Полностью оградить вас от любых трудностей

Какие из перечисленных ожиданий вам близки?

Как вы думаете, откуда они берут своё начало? Как оказались в
вашей картине “идеальных отношений”?

Адекватные желания в отношениях

- Желание, чтобы тебя слушали и слышали
- Желание взаимного уважения личных границ в паре
- Желание ответной инициативы от партнёра
- Желание безопасности в отношениях



Помните, что в отношениях каждый из партнеров не только берет что-то, но и отдает. Вы имеете право ожидать от партнера соблюдения всех перечисленных правил, но и сами должны соответствовать.

- Желание искренности и открытости
- Желание надёжности и последовательности в словах и поступках
- Желание поровну делить ответственность за отношения
- Желание строить общие планы и проводить вместе время

Бинго здоровых ожидания в отношениях

Две пустых ячейки дополните важными для вас ожиданиями от отношений

Умение слушать и слышать	Принятие	Безопас- ность	Инициатива
Последова- тельность	Надёж- ность	Взаимное уважение	Искрен- ность
Открытость	Ответствен- ность	Общие планы	Совместное время
Верность	Честность		

Что нужно для начала счастливых отношений?

Свобода от прошлого

Чтобы построить здоровые отношения, нужно отпустить бывшего партнёра и прожить расставание.

Взаимность

Умение её видеть и проявлять друг к другу.

Здоровая мотивация

Когда отношения нужны не для побега от прошлого, "клин клином", спасения от тревоги, залечивания ран, тотальной заботы и перекладывания ответственности, а для взаимного желания получать и дарить друг другу радость и поддержку.



Здоровые отношения позволяют нам расти и развиваться, дают опору и поддержку, а не тормозят и не тянут назад.

Поэтому очень важно с самого начала выстраивать именно здоровые отношения в паре.

Адекватные ожидания от отношений

Ожидания без нарушения личных границ, желаний и интересов друг друга.

Инициатива с обеих сторон

Отношения, где инициативу постоянно проявляет только один из партнёром - как игра "в одни ворота".

Открытость

Умение прямо обсудить важные для вас вопросы, в том числе и ваши границы в отношениях, спорные моменты, ваши эмоции и желания.

Чек-лист “Готовы ли вы к началу здоровых отношений”?

Самые крепкие отношения у тех, кто...

- Разделяют ценности и жизненные принципы друг друга
- Открыто и бережно общаются, проявляя друг к другу внимание и заботу
- Принимают друг друга такими, какие они есть, а не такими, какими планируют друг друга "сделать", "перевоспитать"
- В сложных ситуациях встают вместе против проблемы, а не против друг друга, не тонут во взаимных обидах, претензиях, оскорблениях



На совместимость людей влияют отнюдь не гороскопы и положения планет, а личностные качества, модели семьи, заложенные с детства, уровень осознанности, эмпатии и эмоционального интеллекта.

- Руководствуются собственными взаимными договорённостями и границами, а не стереотипами о том, как "правильно" и "положено"
- Искренне интересуются друг другом, видят вдруг в друге отдельную личность
- Уважают и поддерживают друг друга
- Понимают друг друга, замечают, что происходит с партнёром и могут правильно это трактовать

Шаги к здоровым отношениям

Прийти к адекватной ответственности

Принимать ответственность за самого себя, совместную ответственность за ваши отношения, и не пытаться взваливать на себя полную ответственность за партнёра.

Научиться распознавать свои эмоции и потребности и прямо говорить о них

Понимать, чего вы хотите, почему, прямо говорить об этом с партнёром без обид, манипуляций и ожиданий, что он "прочитает мысли" и "должен сам всё понять".

Выстроить крепкие, но гибкие личные границы и уметь их отстаивать

Гибкие границы - умение искать компромисс в ситуациях, которые для вас не критичны, слышать своего партнёра.

О границах обязательно нужно говорить друг с другом, прямо и открыто.



Здоровые отношения - это союз двух самодостаточных людей, который основан на взаимном уважении друг к другу, обоюдном желании быть вместе. В здоровых отношениях партнёры обговаривают цели и желания, которые они преследуют в отношениях, а также несут ответственность за взятые на себя обязательства.

Развить навыки общения и активного слушания

Разговаривать "я-сообщениями", слушать безоценочно, высказываться бережно и корректно по отношению друг к другу.

Понять и обсудить с партнёром ваши типы привязанности и "языки любви"

Это поможет вам спокойнее решать возникающие конфликты и понимать, когда партнёр проявляет к вам любовь и внимание, а также отдавать их ему.

Проработать травмы для того, чтобы научиться жить счастливо

Часто людям, у которых остались непроработанные травмы, здоровые отношения кажутся "скучными" и "пресными", так как в них отсутствуют эмоциональные качели, фоновая тревожность, страхи и т.д.

На каком этапе вы сейчас?

Прийти к адекватной
ответственности

Научиться распознавать свои
эмоции и потребности и прямо
говорить о них

Выстроить крепкие, но гибкие
личные границы и уметь их
отстаивать

Развить навыки общения и
активного слушания

Понять и обсудить с партнёром
ваши типы привязанности и
"языки любви"

Проработать травмы для того,
чтобы научиться жить счастливо