

ВІТАЮ ТЕБЕ НА КУРСІ

«7 КРОКІВ ДО ЩАСЛИВИХ СТОСУНКІВ»

МЕНЕ ЗВАТИ МАРИНА КОЛІСНИК.

**Я — ПСИХОЛОГ ДЛЯ ЖІНОК І ПАР, СЕРТИФІКОВАНІЙ КОУЧ (ІСТА),
ПСИХОТЕРАПЕВТ У НАВЧАННІ В МЕТОДІ ТРАНЗАКЦІЙНОГО АНАЛІЗУ, 11
РОКІВ У ЩАСЛИВОМУ ШЛЮБІ, МАМА ДВОХ СИНІВ.**

**ЦЕЙ КУРС — РЕЗУЛЬТАТ МОГО ВИВЧЕННЯ СТОСУНКІВ ЯК
ПРОФЕСІЙНОГО ШЛЯХУ, ТАК І ОСОБИСТОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ, ЯКУ Я
ПРОЙШЛА ЗА СВОЄ ЖИТТЯ. А ТАКОЖ ВІН СТВОРЕНИЙ ПІСЛЯ СОТЕН
ПОВТОРЮВАНИХ ІСТОРІЙ МОЇХ КЛІЄНТОК, ЯКІ ПРИХОДИЛИ З БОЛЕМ,
СУМНІВАМИ, НАДІЄЮ. БО СТОСУНКИ - ОДНА З НАЙПРЕКРАСНІШИХ
РЕЧЕЙ В ЦЬОМУ СВІТІ, АЛЕ І ОДНА З НАЙСКЛАДНІШИХ.**



Марина Колісник
Експерт з гармонійних стосунків

ЧОМУ НАМ ТАК СКЛАДНО БУДУВАТИ СТОСУНКИ?

**ТОМУ ЩО НАС ЦЬОМУ НІХТО НЕ ВЧИВ.
АБО ВЧИВ , АЛЕ ЧЕРЕЗ СПОТВОРЕНІ УЯВЛЕННЯ ПРО ЛЮБОВ ТА
БЛИЗЬКОСТЬ.**

**НАШІ БАТЬКИ Й ПОКОЛІННЯ ДО НІХ НЕ МАЛИ ЗДОРОВОГО
ПРИКЛАДУ, ЯК ВИГЛЯДАЮТЬ ПОВАГА, БЛИЗЬКОСТЬ І
ВЗАЄМНІСТЬ У СТОСУНКАХ.
І МИ — ТЕЖ НЕ МАЛИ.**

**АЛЕ МИ МОЖЕМО ЗУПИНИТИСЯ І СПРОБУВАТИ РОЗІБРАТИСЯ З
ПРИЧИНAMI, НАСЛІДКАМИ І СПОСОБАМИ ЗМІНИТИ СВОЄ
МИСЛЕННЯ, ПОВЕДІНКУ ТА ВИБОРИ. І ВЗЯТИ ВІДПОВІДальність
ЗА СВОє щастя У СТОСУНКАХ. САМЕ ЦИМ МИ І
ЗАЙМАТИМЕМСЯ НА КУРСІ.**



МОДУЛЬ 1

1. ЖИТТЄВА ПОЗИЦІЯ

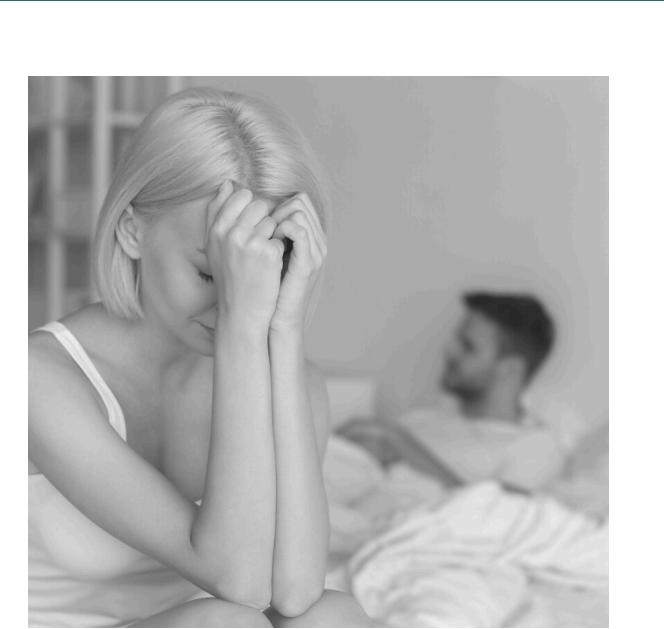
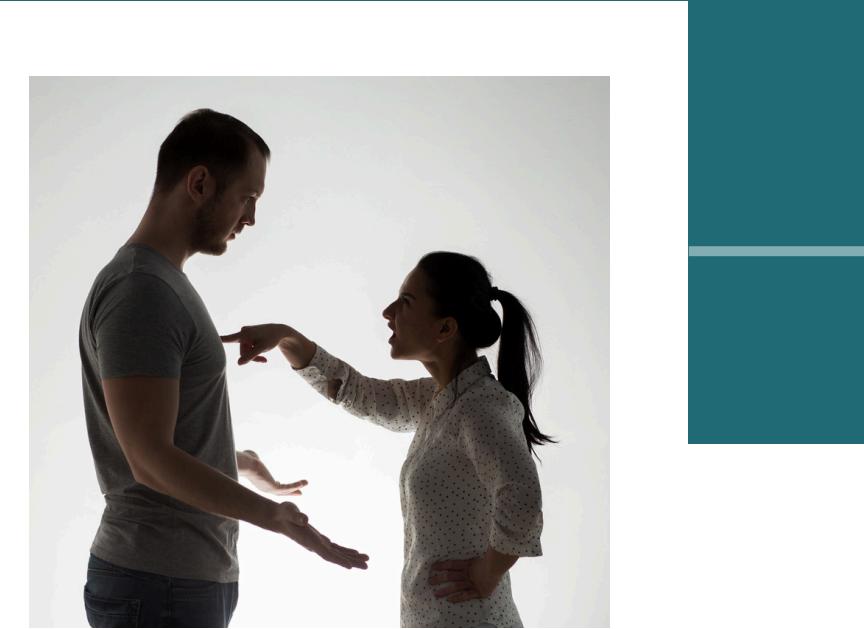
**«ЧОМУ Я ПОСТІЙНО ОБИРАЮ
НЕ ТИХ?»
ПОГЛЯД НА СЕБЕ І СВІТ, ЩО
ЗАКЛАДАЄТЬСЯ В ДИТИНСТВІ,
АЛЕ КЕРУЄ ТВОЇМИ ВИБОРАМИ
ЩОДНЯ В ДОРОСЛОМУ ЖИТТІ.**



МОДУЛЬ 1

7 КРОКІВ ДО ЩАСЛИВИХ СТОСУНКІВ

КУРС ПРО ТЕБЕ, ТВОЇ РАНИ, СЦЕНАРІЇ ТА ШЛЯХ ДО
СПРАВЖНОЇ БЛИЗЬКОСТІ

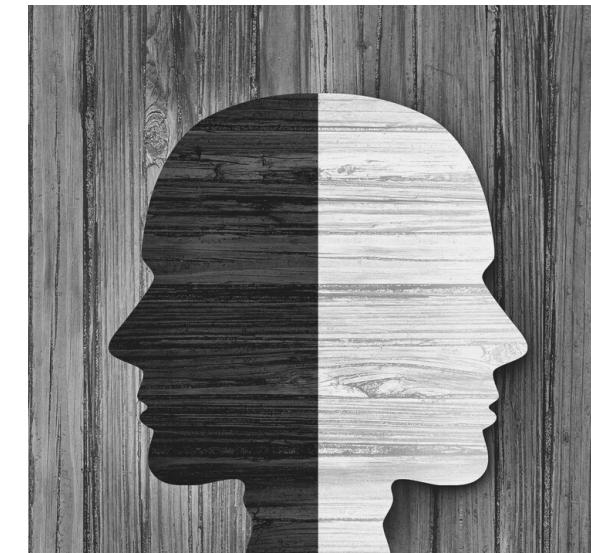
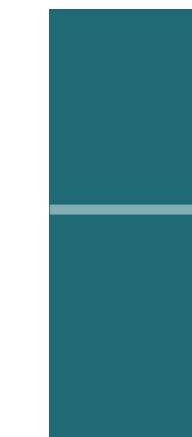
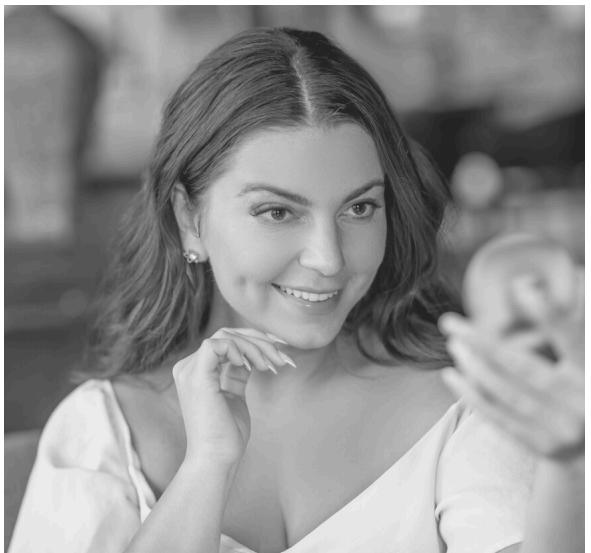


Модуль 1

1. ЖИТТЄВА ПОЗИЦІЯ

«ЧОМУ Я ПОСТІЙНО ВИБИРАЮ НЕ ТИХ?»

ПОГЛЯД НА СЕБЕ І СВІТ, що закладається в дитинстві, але керує
вибором партнера в дорослом житті.



66

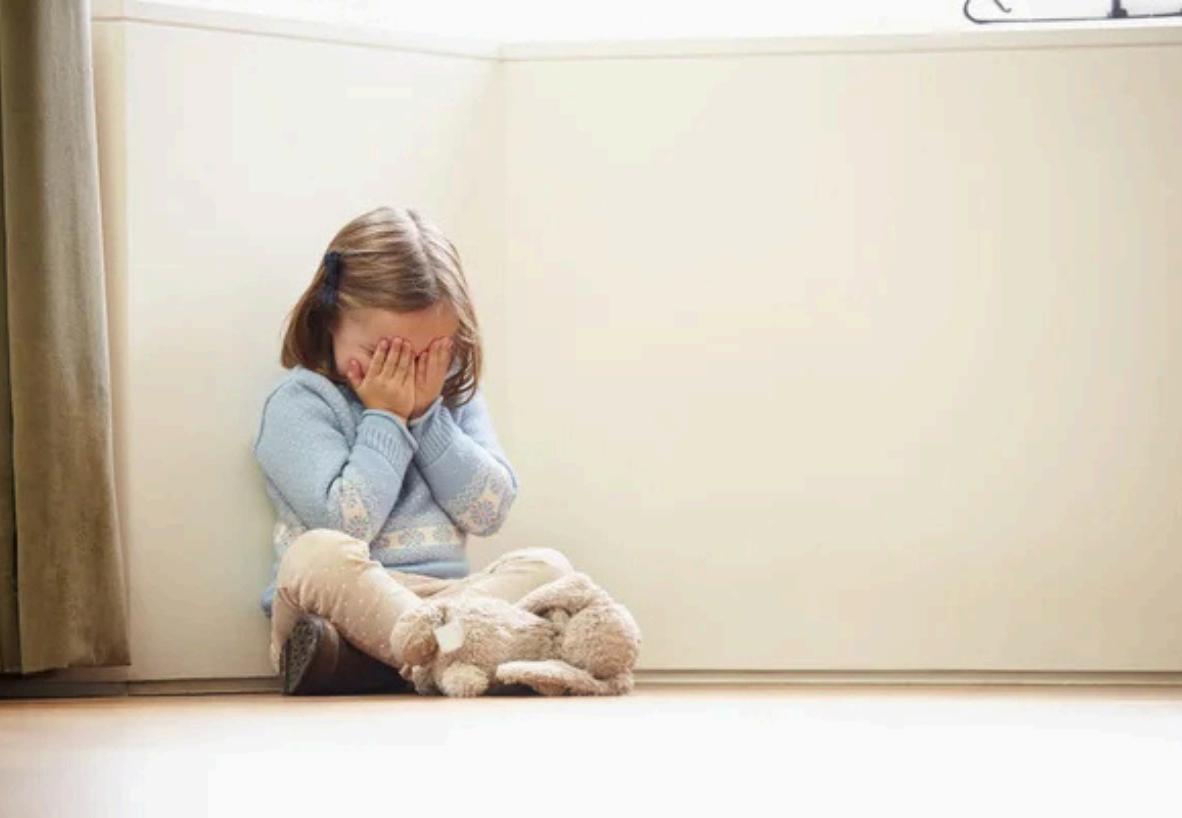
Єдиний спосіб вийти з ГРИ - ЦЕ
СКАЗАТИ ПРАВДУ

ЕРЖ БЕРН



Є у мене дуже показовий приклад, як саме у людини формується уявлення про любов.

Якщо ти кажеш дитині:
«Я так рада, що ти в мене є. Ти можеш на мене покластися в будь-якій ситуації. Я подбаю про тебе. Ти — цінна. Для тебе відкритий увесь світ», — дитина думає: ось вона, любов.



А тепер уявімо, що словами звучить те ж саме, але на ділі — зовсім інакше.
«Я подбаю про тебе» перетворюється на:
«Це ти винна, що з тобою не хочуть дружити.
Ну вдарив тебе друг — сама винна.
У мене немає часу слухати твоє скиглення, розбирайся сама».

І тоді дитина робить той самий висновок: ось вона, любов.

А якщо дитину постійно сварять, кажуть, що вона нікчемна, хвалять лише за ідеальний результат, звертають увагу тільки тоді, коли вона прибрала в кімнаті чи принесла гарну оцінку — вона знову думає: ось вона, любов.

І ця дитина виростає у дорослу людину. Але під її шкірою вже записаний деструктивний сценарій:

- що любов — це біль і страждання,
- що бути собою — небезпечно,
- що роль — безпечніше, ніж справжність,
- що стосунки треба заслужити: жертвами, зусиллям, терпінням. Багато терпіння.

Багатьом із нас ще в дитинстві показали, що любов — це плата собою. Що нормальні стосунки — це боротьба, перевірки, доведення власної гідності.

І ти несеш цей сценарій у кожен контакт. У кожне побачення. У кожну розмову. Бо просто не знаєш, як інакше. Бо не маєш прикладу, що стосунки можуть бути без болю.

Саме тому навіть коли тобі нестерпно боляче, самотньо, соромно, страшно, ти залишаєшся там, де тебе не чують, не поважають, не підтримують. Де тебе щодня «стирають».

Але мета стосунків — не в геройзмі й не в терпінні.

Стосунки — це не випробування. Це вибір.

Усвідомлений вибір бути з людиною, яка тобі підходить. Не ламати її, не переробляти, не грати роль. А ділити з нею життя. І робити його — для вас обох — кращим.

Так, навіть у найздоровіших стосунках бувають кризи, складнощі, конфлікти. Але там є щось справжнє, за що варто триматися. І там не страшно говорити, чесно чути, домовлятись і зростати разом.

Але замість цього я часто бачу боротьбу не за стосунки, а за кількість жертв, які людина вже поклала.

«Я ж віддала йому 5/7/10/16 років життя».

І шкода того часу. Тому людина залишається — і продовжує жертвувати ще. Собою. Своїм життям. Але це не працює.

А іноді не йдуть не через жертви — а через страх бути самою.

Бо під шкірою — сором. Той самий знайомий сором.

«Кому я така потрібна?»

«Ти з дітьми нікому не потрібна»

«Тільки я тебе можу витримати»

«Ти неадекватна»

...і далі по списку.

Але вся ця «правда» — неправда.

Кожна людина має вибір.

Ми кожного дня робимо вибори, які показують, як ми ставимось до себе, до партнера, до життя.

Не треба обирати біль, щоб відчути любов.

Любов — це не знецінення.

Любов — це свобода бути собою.

Це підтримка, тепло, довіра, щирі розмови.

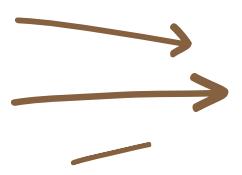
Це емоційна відкритість, готовність домовлятися, а не грати.

Це розуміння, що ми не завжди однакові, не завжди в одному темпі.

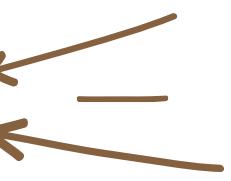
Але ми можемо створити простір, у якому кожен важливий.

Простір, у якому є обидвое

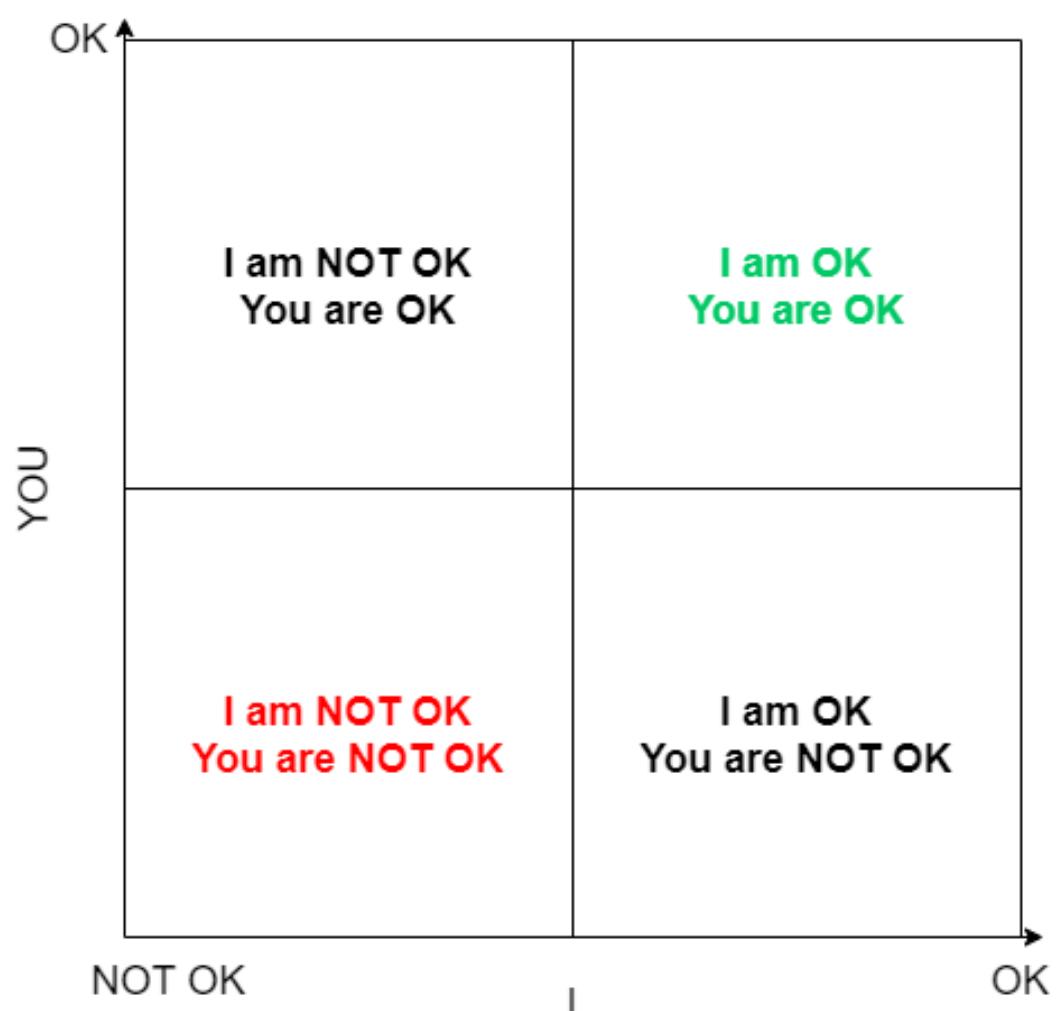
З самого дитинства у кожної людини формується
те, що дуже впливає і керує поведінкою,
рішеннями і виборами, які вона робить
вступаючи у стосунки і перебуваючи в них. А саме:



Життєва позиція
Тип прив'язаності
Драйвери
Заборони
Сценарії
Засвоєні психологічні ігри



◆ Що таке життєва позиція?



Життєва позиція — це те, як ти глибоко всередині себе відповідаєш на два питання:

- ◆ Я — нормальний чи зі мною щось не так?
- ◆ Інші люди — нормальні чи небезпечні, байдужі, кращі за мене?

Це внутрішня «точка відліку», з якої ти дивишся на себе, на інших і на світ загалом.

Ця позиція формується ще в дитинстві — як висновок з досвіду:
як до тебе ставились, що ти чула, коли тобі було страшно, чи тебе захищали, чи приймали твої почуття.

◆ У транзакційному аналізі є 4 життєві позиції:

Я OK — Ти OK

„Я хороший. І ти хороший. Ми можемо порозумітись.”

- ◆ Це здорова, зріла позиція. Людина вважає себе цінною і визнає цінність інших. Може будувати довірливі стосунки, поважати межі — свої і чужі.
 - ❖ Приклад: У стосунках така людина вміє домовлятись, висловлює потреби без агресії або самопожертви.
-

Я не OK — Ти OK

„Інші кращі за мене. Я — недостатній/-я.”

- ◆ Людина знецінює себе, живе з почуттям провини, сорому, меншовартості. Часто йде у залежність, ідеалізує партнера, боїться покинутості.
 - ❖ Приклад: У стосунках — “ти головний, я підлаштууюсь, аби тільки ти був поруч”.
-

Я OK — Ти не OK

„Я знаю, як краще. Інші — ні. На них не можна покластись.”

- ◆ Це захисна позиція, яку часто займають ті, хто не хоче довіряти. Вона може проявлятись як зверхність, холодність, критика. А всередині — страх бути вразливим.
 - ❖ Приклад: Людина дистанційована, контролює, критикує партнера, але не йде в щиру близькість.
-

Я не OK — Ти не OK

„Я поганий. І світ теж поганий. Ніхто ніколи не допоможе.”

- ◆ Це позиція глибокої безнадії, яка часто виникає після травм. Людина не бачить сенсу ні в собі, ні в людях. Часто — депресія, самознищення або емоційне відсторонення.
- ❖ Приклад: Людина уникає стосунків, не довіряє і не вірить, що щось може змінитись.



Чому важливо знати свою життєву позицію?

Бо вона — як фільтр:

- Через неї ти сприймаєш себе, партнера, його дії.
- Вона визначає, чи ти взагалі дозволиш собі щастя, підтримку, любов.
- І найголовніше — її можна змінювати.



**Далі ви знайдете тест
для визначення своєї
життєвої позиції**

Що вам казали батьки

Нижче наведені найбільш типові висловлювання наших батьків, що сприяють формуванню в дитини однієї з чотирьох життєвих позицій.

Послідовно в кожному з розділів ставте + поряд з фразами, схожими на ті, які ви чули від батьків.

Розділ 1. Життєва позиція «Я не ОК, Ви -ОК»

1. Нічого путнього з тебе не вийде
2. У всіх діти як діти, а ти..
3. Ти колись станеш людиною?
4. Горе ти мое горе...
5. Покинь це заняття, тобі все одно нічого не вдасться.
6. Ким ти себе вважаєш?
7. Ти не можеш, дай я зроблю.
8. Ти дурненька (лінива, слабак, недотепа, бруднуля...)
9. Всі будуть над тобою сміятися.
10. Що про тебе люди скажуть?
11. За тобою завжди золоті верби ростуть
12. Ніхто не запитував твоєї думки.
13. Роби що кажуть
14. Ти ще нічого не заслужила



Якщо у Вас більше, ніж половина плюсів, існує схильність до позиції «Я – не ОК, Ви – ОК».

Розділ 2. Життєва позиція «Я - OK, Ви - не OK»

- 1. Йди сюди, зараз получиш.**
- 2. Тільки спробуй (отримати двійку, не з'їсти кашу) – получиш.**
- 3. Давно батьківського ременя не пробувала?**
- 4. Ах ти ж зараза мала.**
- 5. Очі б мої тебе не бачили.**
- 6. Мені не потрібна така дитина.**
- 7. Для чого ти взагалі на світ появилася?**
- 8. Я тебе собакам віддам (міліції, бабі-язі..)**
- 9. Геть з очей**
- 10. Заткнись**
- 11. Зараз копняка дам**
- 12. Ще раз так зробиш – поб'ю**
- 13. Пеняй на себе.**
- 14. Щоб ти провалилась.**

Якщо у Вас більше, ніж половина плюсів, існує склонність до цієї позиції



1313317178

Розділ 3. Життєва позиція «Я – не ОК, Ви –не ОК»

- 1. Не заважай мені.**
- 2. Не плутайся під ногами.**
- 3. Сиди тихо, щоб тебе ніхто не бачив і не чув.**
- 4. Відстань.**
- 5. Знову впала (набила гулю, вдарилася) ха-ха-ха.**
- 6. Не кажи дурниць.**
- 7. Перестань плакати.**
- 8. Перестань сміятися.**
- 9. Перестань розумничати**
- 10. Терпи і не жалійся.**
- 11. Нічого не поробиш, всі так живуть.**
- 12. Ніхто тобі не допоможе, не надійся.**
- 13. Нікого не цікавлять твої проблеми.**
- 14. Роби що хочеш, мені все одно.**

Якщо у Вас більше, ніж половина плюсів, існує схильність до цієї позиції



Розділ 4. Життєва позиція «Я – ОК, Ви – ОК»

:::

- 1. Тобі все вдається.**
 - 2. Ти гарна дівчинка.**
 - 3. Для мене ти найкраща в світі.**
 - 4. Ти молодчинка.**
 - 5. Я тебе дуже люблю.**
 - 6. Ти в мене чудова.**
 - 7. Ти прекрасно впоралась.**
 - 8. Це тобі цілком під силу.**
 - 9. Я в тебе вірю.**
 - 10. Ти у нас справжньою людиною ростеш.**
 - 11. Ти наша радість.**
 - 12. Ти завжди можеш розраховувати на нашу допомогу і підтримку.**
 - 13. А що ти думаєш з цього приводу?**
 - 14. У тебе дуже цікаві думки (малюнки, розповіді)**
- Якщо у Вас більше, ніж половина плюсів, існує схильність до цієї позиції**

:::



Етап 2

Що ми говоримо самі про себе іншим?

...

Коли ми стаємо дорослими, у нас появляється вибір, продовжувати говорити собі те ж, що говорили нам наші рідні, чи змінити ті твердження, які нам не підходять, на ОК -ні.

Послідовно в кожному з розділів поставте люси поряд з висловами, схожими на ті, які Ви кажете собі та іншим.

...

Розділ 1. Життєва позиція «Я не ОК, Ви -ОК»

1. Ніхто мене не любить, нікому я не потрібна.
2. Я невдаха.
3. Я невезуча.
4. Мені до інших далеко.
5. Мені нічого не потрібно, головне - щоб іншим було добре.
6. Нічого, я потерплю.
7. У мене навряд чи щось вдасться.
8. Я сумніваюсь в своїх силах.
9. Я погоджуясь з будь-яким Вашим рішенням.
10. Великий успіх (багатство, слава, високі досягнення і т.д.) - це не для таких, як я.
11. Так, я намагалась, все одно нічого не вийшло.
12. Потрібно змиритись з тим, що є.
13. Я ні на що не претендую.
14. Я цього не достойна.

Якщо у Вас більше, ніж половина плюсів, існує склонність до цієї позиції



Розділ 2. Життєва позиція «Я - OK, Ви - не OK»

1. Життя – боротьба.
2. Я доведу, хто тут головний.
3. Роби, як я сказала.
4. Я Вас поставлю на місце.
5. Ви мене ще згадаєте.
6. Останнє слово все одно залишиться за мною.
7. Мені до Вас немає ніякого діла.
8. Навіть слухати Вас не буду.
9. Ви для мене порожнє місце.
10. Тільки спробуй не послухатись.
11. Я тебе з-під землі дістану.
12. Я краще знаю.
13. Я це так не залишу.
14. Ну що, получив? Так тобі і треба.



Розділ 3. Життєва позиція «Я – не ОК, Ви –не ОК»

1. Все не має сенсу.
2. Все стає тільки гірше.
3. Нехай все летить до біса.
4. Нічого хорошого не буде.
5. Кинь свої затії, все даремно.
6. Люди злі, життя несправедливе.
7. Немає на що сподіватись.
8. Світ погруз в темряви.
9. Нікому не можна довіряти.
10. Мені взагалі все одно.
11. Все беззмістовне.
12. Мені ніхто нічим не допоможе.
13. Одні дурні ще в щось вірять.
14. В житті немає жодного змісту.

Якщо у Вас більше, ніж половина плюсів, існує склонність до цієї позиції.



Розділ 4. Життєва позиція «Я – ОК, Ви – ОК»

1. Я вдячна своїй долі.
 2. Життя мене не образило.
 3. Все на краще.
 4. Я вірю в себе.
 5. У мене все вдається.
 6. Я роблю це для свого блага і блага інших.
 7. Я рада твоєму успіху.
 8. Я, як і інші люди, достойна хорошого життя.
 9. Потрібно, щоб всі залишились задоволеними.
 10. Мені подобається приносити іншим радість.
 11. Я достойна, хороша людина.
 12. Як це зробити ще краще?
 13. Ти допоможеш іншому – і інші допоможуть тобі.
 14. Я вірю, що мої зусилля допоможуть створювати краще життя для всіх людей.
- Якщо у Вас більше, ніж половина плюсів, існує схильність до цієї позиції.



Розділ 4. Життєва позиція «Я – ОК, Ви – ОК»

1. Я вдячна своїй долі.
 2. Життя мене не образило.
 3. Все на краще.
 4. Я вірю в себе.
 5. У мене все вдається.
 6. Я роблю це для свого блага і блага інших.
 7. Я рада твоєму успіху.
 8. Я, як і інші люди, достойна хорошого життя.
 9. Потрібно, щоб всі залишились задоволеними.
 10. Мені подобається приносити іншим радість.
 11. Я достойна, хороша людина.
 12. Як це зробити ще краще?
 13. Ти допоможеш іншому – і інші допоможуть тобі.
 14. Я вірю, що мої зусилля допоможуть створювати краще життя для всіх людей.
- Якщо у Вас більше, ніж половина плюсів, існує схильність до цієї позиції.



Ось коротке роз'яснення про як кожна життєва позиція впливає на стосунки і які пари найчастіше формуються:

Я ОК — Ти ОК

Як будують стосунки:

- з повагою, щирістю, відкритістю;
- говорять про потреби прямо, не через пасивну агресію або мовчання;
- вміють визнавати свою неправоту і чути іншу людину.

Типовий союз:

- Такі люди шукають рівного партнера;
- схильні обирати взаємозалежні стосунки;
- конфлікти — це простір для росту, а не війна.

Я не ОК — Ти ОК

Як будують стосунки:

- орієнтовані на догоджання;
- часто бояться втратити партнера і миряться з неповагою;
- можуть погоджуватись на стосунки без любові або без взаємності.

Типовий союз:

- Часто обирають партнерів із позиції «Я ОК — Ти не ОК»;
- формують залежні або нерівні стосунки;
- схильні ідеалізувати партнера і знецінювати себе.



Я ОК — Ти не ОК

Як будують стосунки:

- уникають вразливості;
- прагнуть контролю;
- часто критикують і применшують партнера.

Типовий союз:

- Часто обирають партнерів із позиції «Я не ОК — Ти ОК» (це зручно — керувати);
- можуть формувати токсичні або холодні стосунки;
- близькість лякає, тому обирають дистанцію.

Я не ОК — Ти не ОК

Як будують стосунки:

- часто взагалі не вступають у стосунки;
- бояться довіряти, очікують зради, болю або байдужості;
- у відносинах — часто апатія, байдужість або глибокий страх.

Типовий союз:

- Часто пара з подібною позицією: ні собі, ні іншому не вірять;
- або — відносини, де обидвоє травмовані і не можуть підтримати одне одного;
- потребують терапії для формування нової точки відліку: «Я ОК — Ти ОК».



Пропоную вам вправу, яка дозволить побачити для себе можливість подивитися на себе та світ інакше. Але спершу приклад.

Коли ви йдете підписувати договір у нотаріуса, ви абсолютно чітко розумієте, що підписавши, але порушивши домовленості в договорі, ви нестимете відповідальність за це. Тому, як правило, люди виконують пункти, зазначені в договорі. Але, якщо людина дає обіцянку собі або чує обіцянку від партнера і не виконує її, то відповідальність за свої рішення та вчинки люди несуть далеко не завжди. До чого я? Зaproшу вас прочитати цей договір з самою собою, написати його, підписати його і дотримуватись обіцянки, яку ви дали найціннішій людині в своєму житті. СОБІ!

:::



Прийміть рішення про зміни.

Візьміть папір, ручку і напишіть: «Договір із самим собою» (заголовок можете придумати й інший на свій смак, наприклад: «Заява», «Постанова», «Зобов'язання», «Найважливіше рішення» тощо).

Далі напишіть текст, сенс якого може бути приблизно наступним:

«Я (прізвище, ім'я), перебуваючи у здоровому глузді та тверезій пам'яті, укладываю цей договір про те, що з цього дня, години та хвилини я приступаю до здійснення необхідних позитивних змін у моєму житті.

Зміни в моєму житті необхідні, тому що я, безумовно, гідний кращої долі, і зараз настав час отримати її.

Зобов'язуюсь діяти собі на благо.

Зобов'язуюсь знайти життєву позицію «Я в порядку — Ви в порядку».

Зобов'язуюсь жити та діяти у своєму житті як Дорослий.

Вірю, що ви точно зможете це зробити і виконати.



**ДЯКУЮ ЗА
УВАГУ. ЗУСТРІНЕМОСЬ ЗАВТРА І
РОЗГЛЯНЕМУ ДУЖЕ ВАЖЛИВУ
ТЕМУ "ДРАЙВЕРИ І
ЗАБОРОНИ. ЯК ВОНИ
ПРОЯВЛЯЮТЬСЯ, ВПЛИВАЮТЬ
НА ПОВЕДІНКУ І ВИБОРИ, ЯКІ
МИ РОБИМО В ЖИТТІ"**



Марина Колісник
Експерт з гармонійних стосунків