Час іти чи ще є шанс?

Для тих, хто втомився жити
між “піти” і “залишитися”



Щоденник для чесної
розмови з собою

Юлія Усенко

ПСИХОЛОГ

Вступ

ЧОМУ З'ЯВИВСЯ ЦЕЙ ВОРКБУК

Якщо ти відкрила цей воркбук, швидше за все, у твоїх стосунках зараз більше запитань, ніж відповідей.

Ти можеш любити партнера — і водночас дедалі частіше думати про розрив. Можеш уже не раз збиратися піти. Або залишатися з надією, що цього разу щось справді зміниться.

> *Довго жити між «залишитися» і «піти» виснажує.*

Я не буду вирішувати за тебе. Моє завдання — допомогти тобі розібратися, що насправді відбувається у твоїх стосунках, що відбувається з тобою поруч із цією людиною і на що ти хочеш спертися у своєму рішенні.

Чого НЕ буде в цьому воркбуці

Я не скажу тобі:

- «Терміново йди зі стосунків.»
- «Борися за кохання будь-якою ціною.»
- «Усі стосунки можна врятувати.»
- «Усі токсичні стосунки потрібно негайно завершувати.»

> Універсальних відповідей не існує.
> Кожна історія унікальна.

Що буде

> Тут ми будемо спиратися не лише на почуття.
> Подивимося на факти, твої потреби, цінності,
> поведінку партнера і на те, якою ти стаєш у цих стосунках.
>
> Рішення все одно буде твоїм. Але я хочу,
> щоб наприкінці воно було не просто емоційною реакцією
> на чергову сварку чи страх залишитися самій,
> а рішенням, яке ти розумієш.

Як працювати з воркбуком

- Не поспішай.
- Виконуй вправи письмово.
- Не пропускай розділи, навіть якщо деякі з них здаються простими.
- Іноді саме найпростіші запитання допомагають побачити найважливіше.
- Якщо якась вправа викликає сильні емоції — зроби паузу й повернися до неї пізніше.

Важливо

> Цей воркбук не замінює психотерапію.
>
> Якщо у твоїх стосунках є фізичне насильство,
> серйозні погрози або ти боїшся за свою безпеку, будь ласка,
> звернися по допомогу до відповідних служб або спеціаліста.

Розділ 1

Точка, з якої ти починаєш

Перш ніж вирішувати, куди рухатися, зафіксуй точку, в якій ти є зараз.

Не остаточне рішення. Просто твій сьогоднішній стан — до вправ, аналізу й висновків.



Обери свій знак

Протягом усього воркбука ти будеш робити невеликі позначки. Обери маленький знак, який сьогодні найбільше відгукується тобі.

Слід
Я готова рухатися крок за кроком.

Серце
Я хочу бути чесною із собою.

Сонце
Я шукаю більше ясності.

Метелик
Я відкрита до змін.

Вогник
Я дозволяю собі відчувати навіть складні емоції.

Квітка
Я обираю турботу про себе.

Саме цим знаком ти будеш позначати свої думки, відкриття та важливі моменти протягом усього воркбука.

Сьогодні я більше схиляюся до того, щоб...

Залишитися ⟷ Піти



Постав на лінії свій знак там, де він найбільше відповідає твоєму внутрішньому стану сьогодні.

Перегорни сторінку. Твій шлях починається саме тут.

Розділ 2

Чесний погляд на твої стосунки

Перед тим як рухатися далі

Перш ніж шукати відповідь на запитання «Час іти чи ще є шанс?», подивися на свої стосунки такими, якими вони є зараз.



Це не тест на «хороші» чи «погані» стосунки. Тут немає правильних або неправильних відповідей.

Відповідай чесно, навіть якщо деякі речі буде неприємно визнавати.

Тут важливо не отримати «хороший» результат, а побачити реальну картину.

Оціни кожне твердження за шкалою

0 - ніколи

1 - рідко

2 - іноді

3 - часто

4 - майже завжди

ЕМОЦІЙНА БЛИЗЬКІСТЬ

	0	1	2	3	4
1. Я почуваюся поруч із партнером у безпеці.	○	○	○	○	○
2. Ми можемо відкрито говорити навіть про складні теми.	○	○	○	○	○
3. Коли я говорю про свої почуття чи потреби, мені не доводиться доводити, що вони «правильні».	○	○	○	○	○
4. Після конфліктів нам вдається відновити контакт.	○	○	○	○	○
5. Я можу бути собою поруч із цією людиною.	○	○	○	○	○

ПОВАГА

	0	1	2	3	4
6. Навіть якщо ми не погоджуємося, я не почуваюся менш важливою.	○	○	○	○	○
7. Я можу сказати «ні» без страху, що мене покарають мовчанням, образами чи агресією.	○	○	○	○	○
8. Я не боюся висловлювати власну думку.	○	○	○	○	○
9. Партнер не принижує мене словами або поведінкою.	○	○	○	○	○
10. Наші конфлікти не переходять у приниження чи знецінення.	○	○	○	○	○

ДОВІРА

	0	1	2	3	4
11. Я довіряю партнеру.	○	○	○	○	○
12. Мені не доводиться постійно перевіряти його слова або дії.	○	○	○	○	○
13. Я не живу в очікуванні чергового розчарування.	○	○	○	○	○
14. Ми чесні одне з одним.	○	○	○	○	○
15. Мені не доводиться постійно бути насторожі.	○	○	○	○	○

СПІЛЬНЕ МАЙБУТНЄ

	0	1	2	3	4
16. Ми хочемо приблизно одного й того самого від життя.	○	○	○	○	○
17. Я бачу своє майбутнє поруч із цією людиною.	○	○	○	○	○
18. Коли виникають важливі рішення, ми шукаємо рішення разом, а не боремося одне проти одного.	○	○	○	○	○
19. Наші життєві цінності загалом збігаються.	○	○	○	○	○
20. Я відчуваю, що ми команда.	○	○	○	○	○

МОЄ САМОПОЧУТТЯ

	0	1	2	3	4
21. Ці стосунки роблять мене щасливішою.	○	○	○	○	○
22. Поруч із партнером мені не доводиться зменшувати себе.	○	○	○	○	○
23. У цих стосунках я розвиваюся, а не лише виживаю.	○	○	○	○	○
24. Після спілкування з партнером я частіше відчуваю спокій, ніж виснаження.	○	○	○	○	○
25. Якби я могла повернутися в день нашого знайомства, знаючи все, що знаю зараз, я б знову обрала ці стосунки.	○	○	○	○	○

Що говорять твої результати?

Перш ніж читати результати...

Можливо, зараз тобі вже хочеться зробити висновок.

«Усе не так погано.»

Або навпаки:

«Тепер я точно знаю, що потрібно робити.»

Не поспішай із висновком.

Ці бали нічого не вирішують за тебе. Вони потрібні, щоб винести з голови на папір те, що легко губиться серед любові, образ, страху, звички й надії.

Саме тому ми будемо дивитися не лише на загальну кількість балів, а й на окремі сфери твоїх стосунків.

Крок 1.

Подивися на свої п’ять шкал

Запиши свої результати.

Шкала	Твій результат
Емоційна близкість	____ /20
Повага	____ /20
Довіра	____ /20
Спільне майбутнє	____ /20
Моє самопочуття	____ /20

Як читати свої результати

16–20 балів
Це одна з твоїх сильних сторін. Саме вона може бути ресурсом для змін.

11–15 балів
Тут уже є труднощі. Вони ще не обов’язково руйнують стосунки, але вже впливають на їхню якість.

6–10 балів
Це зона ризику. Саме тут найчастіше накопичуються образи, нерозуміння та віддалення.

0–5 балів
Це сигнал не ігнорувати проблему. Саме ця сфера потребує найбільшої уваги.

Крок 2.

Загальний результат

Твій результат: _____ із 100

80-100

У твоїх стосунках, найімовірніше, зберігся міцний фундамент: довіра, повага й здатність повертатися до контакту після складних моментів.

60-79

У стосунках уже є помітні труднощі. Можливо, почуття зберігаються, але разом із ними накопичуються втома, образи, незадоволені потреби або повторювані конфлікти.

Це не вирок стосункам, але сигнал: без реальних змін проблеми навряд чи зникнуть самі.

40-59

У стосунках накопичилося багато труднощів. Можливо, зараз у них більше напруги, ніж радості, а надія на зміни або спогади про минуле тримають сильніше, ніж те, що відбувається сьогодні.

Цей результат не визначає, залишатися чи йти. Але відкладати увагу до проблем уже не варто.

0-39

Результат вказує на глибоку кризу у стосунках. Ймовірно, у цих стосунках уже багато напруги, виснаження або болю, а важливі потреби тривалий час залишаються незадоволеними.

Навіть такий результат не приймає рішення за тебе. Він лише показує: те, що ти переживаєш, достатньо серйозне, щоб не ігнорувати це й дослідити далі.

Якщо одна зі шкал помітно нижча за інші, зверни на неї окрему увагу: одна слабка сфера може поступово впливати на всю систему стосунків.

Загальний бал не завжди розповідає всю історію. Якщо одна зі сфер має дуже низький результат, не варто «перекривати» його високими балами в інших. Особливо коли йдеться про безпеку, повагу чи довіру.

У стосунках може бути багато близькості, спільних планів і теплих моментів — і водночас існувати проблема, яку не можна ігнорувати лише тому, що «в іншому все добре».

Зверни увагу

Якщо під час проходження цього тесту ти помітила, що тобі було складно відповідати чесно, це теж важлива інформація.

У кризових стосунках люди часто звикають применшувати власний біль, виправдовувати поведінку партнера або сумніватися у власних почуттях.

Якщо ти кілька разів ловила себе на думці: «Не знаю, як відповісти», «Може, я перебільшую» або «Напевно, це нормально», — зверни на це особливу увагу.

Іноді саме ця невпевненість є одним із перших сигналів, що у стосунках уже давно порушені важливі межі.

Найважливіше

Подивися ще раз на свої п’ять шкал.

Яка з них отримала найменше балів — і що саме в цьому результаті тебе зачіпає? Цифри тут лише орієнтир. Важливіше те, що ти побачила про свої стосунки.

Моя шкала з найнижчим результатом:

Що найбільше здивувало мене в результатах:

Що варто забрати із собою після цього розділу

Один інсайт

Результати не дають готового рішення, але показують, на що варто дивитися уважніше. А тепер — до складнішого питання: чому навіть тоді, коли багато що вже зрозуміло, зробити вибір усе одно буває так важко?

А тепер найцікавіше.

Ви вже почали чесну розмову із собою. Але головне ще попереду.

Зрозуміти, що вас тримає: любов, надія чи страх. Побачити, чи є у ваших стосунків майбутнє.

І головне питання:

Скільки ще часу ви готові витратити на сумніви, відкладаючи власне життя?

Не залишайте себе без відповіді.

[Придбати повну версію щоденника]