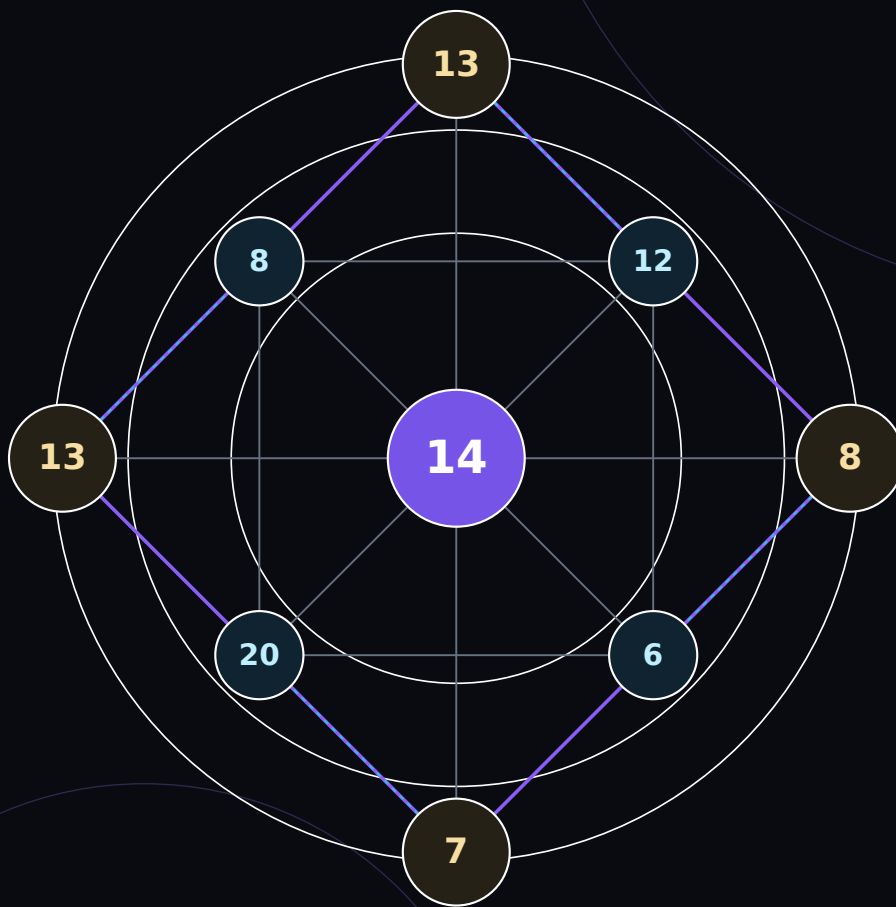


SOULMAP

БОЛЬШАЯ КАРТА ОТНОШЕНИЙ

Анна + Иван

Анна — 08.02.1995 · Иван — 23.11.1991



Объединённая карта пары · практический разбор взаимодействия

КАК ЧИТАТЬ

Не оценка пары, а карта взаимодействия

Этот отчёт не решает, быть вам вместе или нет. Он помогает увидеть, как именно два человека переживают близость, напряжение, быт и важные решения.

Проверяйте жизнь	Отмечайте только то, что узнаётся в реальных ситуациях между вами.
Называйте имена	Блоки с заголовком «Анна» относятся к первому человеку, а блоки «Иван» — ко второму.
Читайте постепенно	Один раздел и один разговор обычно полезнее, чем попытка обсудить весь документ за вечер.
Не ставьте диагноз	Числовая карта не определяет качество отношений и не отменяет личный выбор, границы и ответственность.

Как устроен разбор

Сначала показаны две личные карты. Затем их числа складываются в отдельную объединённую карту пары. Она описывает не отдельного человека, а то, что чаще возникает именно во взаимодействии: общий эмоциональный ритм, способ проходить напряжение, создавать доверие и принимать совместные решения.

ТРИ КАРТЫ

Два человека и отдельная карта пары

Личные карты показывают привычные реакции каждого. Объединённая карта показывает, что возникает, когда эти реакции встречаются.



Анна	Личная схема для даты 08.02.1995. Она относится только к привычкам и реакциям первого человека.
Иван	Личная схема для даты 23.11.1991. Она относится только к привычкам и реакциям второго человека.
Пара	Отдельная схема, рассчитанная из двух личных карт. Именно она используется в главах об общем ритме, повторяющихся темах и развитии отношений.

СОДЕРЖАНИЕ

Шестнадцать глав о ваших отношениях

Можно читать по порядку или открыть тему, которая сейчас особенно важна.

- | | |
|----|--|
| 01 | Главное о вашей паре |
| 02 | Анна в отношениях |
| 03 | Иван в отношениях |
| 04 | Три сильные стороны пары |
| 05 | Что видно со стороны и что происходит внутри |
| 06 | Эмоциональный контакт и поддержка |
| 07 | Повседневность, быт и ответственность |
| 08 | Как развивается ссора |
| 09 | Как возвращать близость |
| 10 | Деньги и совместные решения |
| 11 | Границы и личное пространство |
| 12 | Семейные привычки |
| 13 | Объединённая карта и повторяющиеся числа |
| 14 | Четыре жизненные ситуации |
| 15 | План разговоров на 30 дней |
| 16 | Итоговая карта действий |

01

Главное о вашей паре

Важнее не общий процент, а то, где вам легко понимать друг друга и где одинаковые слова могут означать разные вещи.

Анна и Иван создают собственный эмоциональный ритм пары. В спокойные периоды отношения поддерживают спокойствие и чувство ритма. Внешне пара чаще проявляется через решительность в завершении и способность обновляться. Когда становится трудно, могут включаться спешка и жизнь в режиме постоянной гонки. Главная сильная зона — «Быт и повседневность», а больше ясных договорённостей требуется в теме «Общее направление роста». Это не оценка отношений, а подсказка, откуда начинать разговор: сначала опереться на то, что уже получается, затем обсуждать различие.

Сильная зона	Быт и повседневность — здесь проще почувствовать себя командой.
Зона внимания	Общее направление роста — здесь особенно важны прямые просьбы и проверка ожиданий.
Общий ритм	спокойствие и чувство ритма
Ранний сигнал	спешка и жизнь в режиме постоянной гонки

Главная задача пары

Анна и Иван не обязаны становиться одинаковыми. Полезнее научиться раньше узнавать момент, когда различие уже воспринимается как равнодушие, давление или отсутствие уважения.

02

Анна в отношениях

Анна: повседневный темп, важные ориентиры, защитная реакция и способ восстанавливать контакт.

Дата рождения: 08.02.1995

Анна в повседневной жизни может проявлять такие качества: объективность и чувство меры. Внутри отношений особенно заметны: последовательность и умение передавать опыт. Когда напряжение растёт, могут проявляться резкость и разрушение сгоряча. Анна: это не описание характера целиком, а три наблюдаемых ориентира — как человек включается в контакт, что помогает чувствовать связь и что меняется в сложный момент.

В повседневности	Анна участвует в общей жизни через такие качества: объективность и чувство меры. Поэтому Анна может показывать заботу конкретными делами, темпом решений или стремлением организовать происходящее. Анна: партнёру полезно не угадывать смысл поступка, а уточнять, какая помощь или реакция сейчас ожидается.
В важных решениях	Анна — важные ориентиры: наблюдательность и тонкое понимание людей. Риск этой стороны — закрытость и затянутое ожидание. Анна: полезный разговор начинается не с доказательства правоты, а с вопроса — какое важное условие сейчас хочется защитить?
В споре	Анна в споре может проявлять следующее: резкость и разрушение сгоряча. За этим обычно стоит попытка вернуть внутреннюю опору: смелость видеть слабое место и способность быстро перестраивать неработающее. Если Анна назовёт эту потребность до обвинения, разговору легче остаться разговором о ситуации, а не перейти в оценку личности.
После напряжения	После напряжения Анна легче возвращается в контакт, когда доступны: последовательность и умение передавать опыт. Мешать могут назидательность и страх отойти от привычных правил. Анна получит больше ясности, если заранее договориться, сколько времени нужно на паузу и какой небольшой знак покажет: контакт не потерян, разговор продолжится.

Что помогает близости

Анна особенно ценит в близости следующее: свобода мышления и любопытство. При нехватке контакта могут включаться безответственность и бегство от ограничений. Анна получит больше ясности от конкретной просьбы — о разговоре, объятии, совместном времени или помощи — чем от молчаливой проверки чувств.

03

Иван в отношениях

Иван: что поддерживает близость, что меняется при напряжении и почему иногда нужен иной темп разговора.

Дата рождения: 23.11.1991

Иван в повседневной жизни может проявлять такие качества: последовательность и умение передавать опыт. Внутри отношений особенно заметны: самостоятельность мышления и глубина. Когда напряжение растёт, могут проявляться изоляция и чрезмерная требовательность. Иван: это не описание характера целиком, а три наблюдаемых ориентира — как человек включается в контакт, что помогает чувствовать связь и что меняется в сложный момент.

В повседневности	Иван участвует в общей жизни через такие качества: последовательность и умение передавать опыт. Поэтому Иван может показывать заботу конкретными делами, темпом решений или стремлением организовать происходящее. Иван: партнёру полезно не угадывать смысл поступка, а уточнять, какая помощь или реакция сейчас ожидается.
В важных решениях	Иван — важные ориентиры: выдержка и внутренняя сила. Риск этой стороны — давление и подавленная злость. Иван: полезный разговор начинается не с доказательства правоты, а с вопроса — какое важное условие сейчас хочется защитить?
В споре	Иван в споре может проявлять следующее: изоляция и чрезмерная требовательность. За этим обычно стоит попытка вернуть внутреннюю опору: самостоятельность мышления и глубина. Если Иван назовёт эту потребность до обвинения, разговору легче остаться разговором о ситуации, а не перейти в оценку личности.
После напряжения	После напряжения Иван легче возвращается в контакт, когда доступны: самостоятельность мышления и глубина. Мешать могут изоляция и чрезмерная требовательность. Иван получит больше ясности, если заранее договориться, сколько времени нужно на паузу и какой небольшой знак покажет: контакт не потерян, разговор продолжится.

Что помогает близости

Иван особенно ценит в близости следующее: выдержка и внутренняя сила. При нехватке контакта могут включаться давление и подавленная злость. Иван получит больше ясности от конкретной просьбы — о разговоре, объятии, совместном времени или помощи — чем от молчаливой проверки чувств.

04

Три сильные стороны пары

Сильная сторона — не обещание бесконфликтных отношений, а место, откуда легче начинать сложный разговор.

1. Быт и повседневность · 79%

Здесь есть и сходство, и различие. Обычно эта тема хорошо решается, когда ожидания названы до того, как накопилась обида. В этой сильной зоне Анна проявляет такие качества: объективность и чувство меры; Иван — последовательность и умение передавать опыт. Сходство можно использовать как точку входа в более трудный разговор. Практика: Разделить одну повторяющуюся бытовую задачу так, чтобы были видны ответственность, срок и момент, когда можно попросить помощь.

2. Где вы можете не сразу понимать друг друга · 61%

Здесь способы партнёров заметно различаются. Это не недостаток пары, но именно в этой теме особенно опасно считать свой способ единственно естественным. В этой сильной зоне Анна проявляет такие качества: смелость видеть слабое место и способность быстро перестраивать неработающее; Иван — самостоятельность мышления и глубина. Сходство можно использовать как точку входа в более трудный разговор. Практика: Заранее выбрать фразу для паузы и точное время возвращения к сложному разговору.

3. Семейные привычки и установки · 56%

Здесь способы партнёров заметно различаются. Это не недостаток пары, но именно в этой теме особенно опасно считать свой способ единственно естественным. В этой сильной зоне Анна проявляет такие качества: гибкость и чувство момента; Иван — смелость видеть слабое место и способность быстро перестраивать неработающее. Сходство можно использовать как точку входа в более трудный разговор. Практика: Обсудить одно семейное правило, которое хочется оставить, и одно, которое вы хотите заменить собственным.

05

Что видно со стороны и что происходит внутри

Внешний рисунок отношений и реальные потребности партнёров могут не совпадать.

Со стороны Анна и Иван могут выглядеть через качества «решительность в завершении и способность обновляться». Внутри отношения чувствительнее к теме «спокойствие и чувство ритма». Поэтому внешнее спокойствие не всегда означает, что обоим спокойно. Анна может ждать такую форму контакта: последовательность и умение передавать опыт; Иван — самостоятельность мышления и глубина. Вопрос «чего тебе сейчас не хватает от меня?» даст больше ясности, чем общее «всё нормально?».

Снаружи	Какими Анна и Иван кажутся друзьям и семье?
Анна	Что уже переживает Анна, но это пока не стало прямой просьбой?
Иван	Что Иван считает очевидным и потому не объясняет словами?
Между вами	Какой вопрос лучше задать прямо, прежде чем делать вывод о чувствах или намерениях партнёра?

Практика без угадывания

Вместо «всё нормально?» задайте два вопроса: «что сейчас помогает тебе чувствовать связь со мной?» и «чего тебе не хватает от меня в этой ситуации?»

06

Эмоциональный контакт и поддержка

Любовь не всегда выражается тем способом, который партнёру легче всего распознать.

Анна: привычный сильный способ в теме «Эмоциональный контакт» — последовательность и умение передавать опыт. Иван: привычный сильный способ — самостоятельность мышления и глубина. Именно в теме «Эмоциональный контакт» разницу проще выдерживать, когда каждый объясняет не только своё действие, но и какую потребность пытается им закрыть.

Анна	Восстановление поддерживают: последовательность и умение передавать опыт. Ранний сигнал перегрузки: назидательность и страх отойти от привычных правил.
Иван	Восстановление поддерживают: самостоятельность мышления и глубина. Ранний сигнал перегрузки: изоляция и чрезмерная требовательность.
Вместе	Анна при перегрузке может проявлять следующее: безответственность и бегство от ограничений; Иван — давление и подавленная злость. Если эти реакции встречаются одновременно, разговор быстро уходит от исходной темы.

Одна договорённость

Каждому назвать два действия партнёра, после которых действительно становится спокойнее и теплее.

07

Повседневность, быт и ответственность

Бытовой конфликт часто говорит не о чашке или уборке, а о невидимом вкладе, усталости и ожидании инициативы.

Анна: привычный сильный способ в теме «Быт и повседневность» — объективность и чувство меры. Иван: привычный сильный способ — последовательность и умение передавать опыт. Именно в теме «Быт и повседневность» разницу проще выдерживать, когда каждый объясняет не только своё действие, но и какую потребность пытается им закрыть.

Анна при перегрузке может проявлять следующее: назидательность и страх отойти от привычных правил; Иван — изоляция и чрезмерная требовательность. Если эти реакции встречаются одновременно, разговор быстро уходит от исходной темы.

Анна	Какой порядок и темп считает естественным Анна, хотя это ещё не объяснено словами?
Иван	Какой вклад Иван делает регулярно, но считает незамеченным?
Ответственность	Кто владелец задачи, что считается готовым и когда можно попросить помощь?
Пересмотр	Когда вы проверите, работает ли договорённость для обоих?

Практический шаг

Разделить одну повторяющуюся бытовую задачу так, чтобы были видны ответственность, срок и момент, когда можно попросить помощь.

08

Как развивается ссора

Задача этой главы — увидеть последовательность раньше, чем разговор снова перейдёт в обвинение, давление или молчание.

Напряжение чаще начинается не с громкой ссоры, а с разного прочтения одной ситуации. Анна в защите может проявлять следующее: резкость и разрушение сгоряча. Иван — изоляция и чрезмерная требовательность. Затем общая реакция пары усиливается через самообвинение и возвращение к старым решениям. Остановить этот круг помогает порядок из четырёх шагов: назвать факт без оценки, сказать о своём переживании, сформулировать просьбу и договориться о следующем действии.

Повод	Усталость, недосказанное ожидание или разное понимание договорённости.
Анна	Первая заметная защита: резкость и разрушение сгоряча. Скрытая потребность: смелость видеть слабое место и способность быстро перестраивать неработающее.
Иван	Первая заметная защита: изоляция и чрезмерная требовательность. Скрытая потребность: самостоятельность мышления и глубина.
Усиление	Анна при перегрузке может проявлять следующее: сомнения и зависимость от одобрения; Иван — затягивание и избегание острого разговора. Если эти реакции встречаются одновременно, разговор быстро уходит от исходной темы.
Поворот	Заранее выбрать фразу для паузы и точное время возвращения к сложному разговору.

Фраза для остановки

«Я вижу, что мы уже защищаемся и перестали обсуждать саму ситуацию. Давай возьмём паузу до ___ и вернёмся к одному конкретному вопросу».

09

Как возвращать близость

Примирение становится надёжнее, когда кроме слов появляется понятное действие.

Анна легче распознаёт близость по таким признакам: свобода мышления и любопытство. Иван — выдержка и внутренняя сила. Общая карта добавляет эмпатия и способность видеть несколько сторон. Это значит, что примирение лучше строить не вокруг идеального извинения, а вокруг понятного действия: вернуться в оговорённое время, признать влияние своих слов и спросить, что сейчас поможет восстановить контакт.

Признать	Назвать не намерение, а то, как ваши слова или действия повлияли на партнёра.
Уточнить	Спросить отдельно: «Анна, какая поддержка нужна сейчас?» и «Иван, какая поддержка нужна сейчас?»
Исправить	Согласовать одно действие, которое можно выполнить сегодня или в ближайшие дни.
Проверить	Вернуться к теме после действия и убедиться, что договорённость понята одинаково.

Важно

Возвращение к близости не требует немедленно согласиться со всем. Оно требует показать, что связь и переживание партнёра не исчезли из поля внимания.

10

Деньги и совместные решения

Разговор о деньгах одновременно затрагивает безопасность, свободу, вклад, власть и планы на будущее.

Анна в важных решениях чаще опирается на наблюдательность и тонкое понимание людей. Иван — на выдержка и внутренняя сила. Даже одинаковая сумма может означать для одного безопасность, а для другого — возможность, свободу или признание вклада.

Общее	Какие обязательные расходы и цели вы считаете общими?
Личное	Какой суммой каждый распоряжается без согласования?
Крупное	С какой суммы решение обязательно обсуждается заранее?
Вклад	Как вы учитываете не только деньги, но и время, быт, заботу и организационную нагрузку?

Проверка разговора

После обсуждения Анна и Иван должны одинаково ответить на три вопроса: что решили, кто делает следующий шаг и когда вы вернётесь к теме.

11

Границы и личное пространство

Пауза, тишина и отдельные интересы могут восстанавливать близость — если их смысл понятен обоим.

Анна	Анна связывает долгую устойчивость отношений с такими качествами: эмпатия и способность видеть несколько сторон. Слабое место — сомнения и зависимость от одобрения. Анна выиграет от ясного различия между личным пространством и дистанцированием: первое восстанавливает человека, второе оставляет партнёра без понимания происходящего.
Иван	Иван связывает долгую устойчивость отношений с такими качествами: спокойствие и чувство ритма. Слабое место — затягивание и избегание острого разговора. Иван выиграет от ясного различия между личным пространством и дистанцированием: первое восстанавливает человека, второе оставляет партнёра без понимания происходящего.
Риск пары	Анна при перегрузке может проявлять следующее: сомнения и зависимость от одобрения; Иван — затягивание и избегание острого разговора. Если эти реакции встречаются одновременно, разговор быстро уходит от исходной темы.

Граница без наказания

Здоровая граница содержит три части: что мне сейчас нужно; сколько времени это займёт; как я покажу партнёру, что контакт сохраняется. Молчаливое исчезновение не даёт этой ясности.

Отдельно стоит обсудить отдых, друзей, работу вне общего времени, переписку, личные деньги, отношения с родственниками и право не отвечать на сложный вопрос немедленно.

12

Семейные привычки

В отношения приходят не только два человека, но и два представления о том, как принято спорить, помогать, отдыхать и показывать любовь.

Анна может автоматически приносить в общую жизнь гибкость и чувство момента; при перегрузке — категоричность и внутренний суд. Иван чаще опирается на смелость видеть слабое место и способность быстро перестраивать неработающее; при напряжении могут проявляться жёсткость и микроконтроль.

Конфликт	Что в каждой семье считалось допустимым спором, а что — неуважением?
Забота	Любовь чаще показывали словами, делами, контролем, помощью или совместным временем?
Отдых	Кому разрешалось уставать и просить помощь?
Деньги	О тратах говорили открыто, избегали темы или спорили о ней?
Ваш выбор	Какое одно правило вы хотите создать уже вдвоём?

13

Объединённая карта и повторяющиеся числа

Здесь показаны числа именно пары — не личная карта одного из партнёров.

Число	Что показывает в отношениях	Когда помогает
13	как пара проявляется в повседневной жизни	решительность в завершении и способность обновляться
13	что партнёры считают важным и правильным	решительность в завершении и способность обновляться
8	куда отношения зовут расти	объективность и чувство меры
7	как пара проходит перемены и напряжение	целеустремлённость и собранность в движении
14	внутренний эмоциональный ритм	спокойствие и чувство ритма
8	привычки, принесённые из одной семейной линии	объективность и чувство меры
12	привычки, принесённые из другой семейной линии	способность увидеть ситуацию иначе и терпение
6	как создаются доверие и близость	эмпатия и способность видеть несколько сторон
20	на что пара опирается в долгой перспективе	способность видеть общий смысл опыта и готовность отвечать на важный внутренний вызов

Повторяющееся число 8

Число 8 повторяется 2 раза: куда отношения зовут расти и привычки, принесённые из одной семейной линии. Поэтому качества «объективность и чувство меры» могут проявляться в разных ситуациях — от обычного разговора до важного решения. Ранний сигнал перегрузки — категоричность и внутренний суд. Чем раньше партнёры называют происходящее, тем меньше вероятность снова пройти один и тот же круг.

Повторяющееся число 13

Число 13 повторяется 2 раза: как пара проявляется в повседневной жизни и что партнёры считают важным и правильным. Поэтому качества «решительность в завершении и способность обновляться» могут проявляться в разных ситуациях — от обычного разговора до важного решения. Ранний сигнал перегрузки — резкие разрывы и страх потери. Чем раньше партнёры называют происходящее, тем меньше вероятность снова пройти один и тот же круг.

Четыре жизненные ситуации

Эти примеры переводят различия двух карт в знакомые эпизоды. Их нужно сверять с вашей жизнью, а не воспринимать как предсказание.

1. Один хочет обсудить всё сразу, другому нужна пауза

Анна может первым проявить следующее: резкость и разрушение сгоряча; Иван в ответ — изоляция и чрезмерная требовательность. Анна может почувствовать отвержение, а Иван — давление.

Полезный поворот: пауза называется вслух и сразу получает точное время окончания.

2. Забота выражена делом, но не распознана партнёром

Анна может показывать участие так: объективность и чувство меры; Иван сильнее замечает другой знак близости: выдержка и внутренняя сила. Здесь никто не обязан угадывать язык другого.

Каждому стоит назвать два поступка, которые он воспринимает именно как заботу.

3. Бытовой вопрос превращается в спор о вкладе

Анна в повседневности проявляет такие качества: объективность и чувство меры; Иван — последовательность и умение передавать опыт. Спор становится личным, когда задача не распределена, но каждый уже считает свой вклад очевидным. Рабочее решение — назвать владельца задачи, ожидаемый результат и срок пересмотра договорённости.

4. Разговор о будущем идёт на разных скоростях

Анна в переменах чаще проявляет такие качества: эмпатия и способность видеть несколько сторон; Иван — способность видеть общий смысл опыта и готовность отвечать на важный внутренний вызов.

Один может принять осторожность за отсутствие желания, а другой — скорость за давление.

Сначала полезно отделить общую цель от срока и только потом обсуждать маршрут.

15

План разговоров на 30 дней

Цель плана — не исправить отношения за месяц, а проверить четыре небольшие договорённости в реальной жизни.

Неделя 1

Неделя 1 — язык поддержки. Анна и Иван по отдельности записывают по три действия партнёра, после которых чувствуют заботу. Затем выбирают по одному действию, которое реально повторить на этой неделе.

Неделя 2

Неделя 2 — ясный быт. Возьмите тему «Быт и повседневность». Выберите одну задачу, из-за которой уже возникало раздражение, и договоритесь: кто отвечает, что считается готовым и когда договорённость пересматривается.

Неделя 3

Неделя 3 — новый порядок ссоры. Анна называет свой ранний признак защиты; Иван — свой. Выберите фразу для остановки разговора и максимальное время паузы. Проверьте договорённость в одном небольшом разногласии.

Неделя 4

Неделя 4 — общее направление. Обсудите тему «Быт и повседневность» и назовите одно совместное решение на ближайший месяц. Оно должно быть небольшим, проверяемым и одинаково понятным обоим.

Три вопроса, которые стоит обсудить вдвоём

- В какой теме Анна чаще ждёт, что Иван сам поймёт ожидание без прямой просьбы?
- Что Иван воспринимает как поддержку, а что — как давление или контроль?
- Какое одно правило сложного разговора вы оба готовы соблюдать ближайший месяц?

16

Итоговая карта действий

Сохраните не весь текст, а четыре ориентира и одну договорённость, которую вы действительно проверите.

Анна
Личные привычки и реакции

Иван
Личные привычки и реакции

Объединённая карта
Как две карты работают вместе

Сила	Быт и повседневность
Внимание	Общее направление роста
Анна	Какую потребность Анна будет формулировать прямее?
Иван	Какую потребность Иван будет формулировать прямее?
Договорённость	Какое одно правило разговора вы проверите ближайшие четыре недели?

Один вопрос на месяц

Какое одно правило сложного разговора вы оба готовы соблюдать ближайший месяц?

SoulMap не ставит паре оценку, не предсказывает будущее отношений и не заменяет психолога, семейного специалиста или личную ответственность партнёров.