ОПРОСНИК ДЛЯ ПАРЫ

# 100 вопросов друг другу

Разговоры о семье, близости, деньгах и совместном будущем.

Выберите одну тему и несколько вопросов. Отвечайте по очереди, без спешки. Можно пропустить любой вопрос или договориться вернуться к нему в другой день.

## Дети и родительство

01 Вы хотите иметь детей?

02 Сколько детей вы хотите, с какой разницей в возрасте?

03 Когда вы хотите завести первого ребёнка, когда второго и т.д.?

04 Что вы хотели бы делать, если окажется, что зачать ребёнка естественным путём не получается?

05 Какие варианты вы готовы обсуждать: ЭКО, донорские программы, усыновление или жизнь без детей?

06 Как вы обсудите это, если кто-то из вас изменит решение о детях?

07 Какими будут три самых значимых ценности, которые вы бы хотели привить своим детям?

08 Какими родителями вы хотели бы быть? Какие способы устанавливать границы считаете приемлемыми?

09 Когда появятся дети, как вы представляете свою часть обязанностей?

10 Кто из вас возьмет отпуск по уходу за ребенком, на какой срок?

# Дети и близкие родственники

11 Если у вас уже есть дети, какой вы видите роль партнёра в их жизни?

12 Если у партнёра есть дети от предыдущих отношений, какую роль в их жизни вы готовы взять на себя?

13 Что вы думаете о своей семье?

14 С кем из вашей семьи у вас самые теплые отношения, с кем самые напряженные? Кто вас больше всего поддерживает, как думаете почему?

15 Как часто вы парой будете посещать свои семьи?

16 Как вы видите свои отпуска? Допускаете ли отпуска по отдельности?

17 Хотели бы вы жить рядом с родителями? Как вы представляете помощь и уход, если они им понадобятся?

# Секс и близость

18 Какие ожидания относительно секса у вас есть?

19 Как вы скажете партнёру, если вам чего-то не хватает в сексуальной близости?

20 Что вам больше всего нравится в сексе?

21 Смотрите ли вы порно и как будете относиться к просмотру порно партнёром?

22 Что вас больше всего привлекает, возбуждает?

23 Вы когда-нибудь сомневались в своей сексуальности?

24 Как вы думаете, будет ли вам достаточно физической составляющей в этих отношениях?

25 Как вы думаете, вы можете достаточно доверять партнёру, чтобы обсудить ваши сексуальные различия, страхи или фантазии?

26 Есть ли у вас желания, границы или важные обстоятельства, которые вы хотели бы обсудить с партнёром?

27 Сможете ли вы откровенно вынести на обсуждение своё увлечение кем-либо (если такое случится), до того, как произойдёт что-то существенное «на стороне»?

# Как мы ссоримся и миримся

28 Как вы обычно выражаете гнев?

29 Каков ваш стиль конфликта (избегать, подстраиваться, противостоять)? Как вы себя ведете во время конфликта?

30 Как реагировали на конфликты ваши близкие?

31 Как вы думаете, какие ваши типичные, повторяющиеся конфликты (основанные на личностных особенностях или различиях в образе жизни)?

32 Какие привычки или поступки партнёра вас чаще всего раздражают?

33 Как вы себя чувствуете, когда кто-то не согласен с вашими аргументами?

34 Что будет примером сложного конфликта в ваших отношениях, который, по вашему мнению, настолько серьезен, что может привести к разрыву?

35 Какой конфликт вам удалось уладить? Что помогло?

36 Что было бы неприемлемо в случае возникновения спора?

**Что мы хотим обсудить ещё раз?**

# Отношения и обязательства

37 Когда вы чувствовали себя наиболее любимыми в этих отношениях?

38 Сможете ли вы откровенно обсудить, если почувствуете «рутину» в отношениях?

39 Как вы относитесь к обязательствам?

40 Что самое романтичное было в ваших отношениях?

41 Почему вы хотите жениться/выйти замуж и почему именно на своём партнёре?

42 За какие три качества вы уважаете партнёра?

43 Какими тремя качествами партнёра вы восхищаетесь?

44 Что вас в первую очередь привлекло в партнёре?

45 Как вы представляете себе свою жизнь через пять лет? Через 10? Через 20?

# Доверие, время и поддержка

46 Каково ваше определение неверности?

47 Что вы любите в партнёре и хотели бы сохранить в ваших отношениях?

48 Как вы думаете, от чего вам придется отказаться, когда вы поженитесь и будете жить вместе?

49 Есть ли что-нибудь, что вы бы хотели изменить в партнере после свадьбы?

50 Каким партнером вы хотели бы быть?

51 Как часто вам нужно время наедине с собой?

52 Хотели бы вы регулярно выделять время для разговора об отношениях? Какой формат удобен вам обоим?

53 Какую поддержку вы ожидаете от партнёра в сложных ситуациях (болезнь, смерть, безработица) и как должна выглядеть эта поддержка?

# Деньги и договорённости

54 Сколько денег вы зарабатываете?

55 Сколько у вас долгов (кредиты, кредитные карты, ипотечные кредиты), если они существуют?

56 Что вы думаете о кредитах, долгах?

57 Каково отношение вашей семьи к деньгам?

58 На чём вам легко экономить, а на что вы готовы тратить больше?

59 Какие совместные накопления для вас важны?

60 Хотите ли вы подписать брачный договор?

61 Считаете ли вы, что должны обсудить значительные расходы, даже если вы планируете использовать свои собственные деньги?

62 Вы допускаете учёт расходов, ведение бюджета в совместной жизни? В каком виде?

# Бюджет, жильё и расходы

63 Как вы думаете делить имущество в случае развода?

64 Будет ли у вас совместный бюджет?

65 Есть ли у вас финансовые обязательства перед бывшим партнёром?

66 Есть ли у вас какие-либо другие финансовые обязательства перед другим лицом по юридическим или моральным причинам, о которых вы должны сообщить партнёру?

67 Какие финансовые цели для вас важны: своё жильё, поездки, автомобиль или что-то другое?

68 Что для вас важнее при выборе жилья: расположение, площадь, обстановка или тип дома?

69 Планируете ли вы покупать жильё или арендовать дом/квартиру?

70 Как вы относитесь к благотворительности, волонтерству?

71 Кто, на ваш взгляд, должен оплачивать счета?

# Эмоциональная связь

72 Насколько вам комфортно, когда партнёр делится трудными чувствами?

73 Что вы чувствуете, когда партнёр с вами не согласен?

74 Есть ли ситуации, когда вы готовы умолчать о чём-то, чтобы не расстроить партнёра?

75 Какие слова или интонации партнёра вы воспринимаете как критику?

76 Бывает ли, что ваши замечания ранят партнёра? Как вы об этом узнаёте?

77 Разочаровал ли вас партнёр? Причинил ли он вам боль?

78 Обсудили ли вы эти проблемы, разрешили ли, или они все еще влияют на ваши отношения?

79 Есть ли что-нибудь в партнёре, что привлекает вас сейчас, но станет раздражать после многих лет?

# Работа и карьера

80 Если партнёру предложат работу мечты в другой части страны, готовы ли вы переехать?

81 Вы бы согласились, если бы партнёр уволился с работы, чтобы заботиться о совместных детях?

82 Что делать, если партнёр не может долго найти работу или ему нужен «профессиональный» перерыв?

83 Каковы ваши карьерные цели в ближайшем и отдаленном будущем?

84 Вы бы поняли и приняли, если бы партнёр работал сверхурочно в течение продолжительных периодов времени?

# Быт и отдых

85 Как выглядит ваш идеальный выходной?

86 Как выглядит ваш идеальный отпуск?

87 Как вы относитесь к тому, что каждый из вас проводит время с друзьями отдельно?

88 Как вы относитесь к наркотикам, алкоголю, табаку?

89 Как вы договоритесь о порядке и чистоте дома, если ваши привычки отличаются?

90 Как вы разделите работу по дому?

91 Вы согласны нанять помощника, использовать клининг?

92 Кто будет делать покупки и готовить в ваших отношениях?

93 Как часто вы планируете обедать вне дома? А какие рестораны вам нравятся больше всего?

94 Насколько важно для вас есть за обеденным столом, не отвлекаясь на телевизор или смартфон?

# Вера и духовность

95 Каковы ваши духовные или религиозные убеждения?

96 Насколько важно для вас соблюдать духовную или религиозную практику?

97 Насколько вы вовлечены в свое духовное или религиозное сообщество?

98 Какого участия партнёра в вашей духовной или религиозной жизни вы ожидаете?

99 Ожидаете ли вы, что ваши дети будут воспитаны с определенной духовной или религиозной верой, и если да, то как это будет выглядеть?

100 Ожидаете ли вы, что ваши дети пройдут через определенные религиозные ритуалы, такие как крещение, первое причастие и т.п.?

Автор исходного опросника, указанный в оригинале: семейный психотерапевт Мириам Торрес Бринкманн.