

Для стосунків потрібні двоє

КУПИТИ

Коли вирішуємо будувати стосунки, ми маємо запам'ятати: правильних рецептів не існує, кожен торуватиме свій неповторний шлях. Хтось одружиться, а хтось будуватиме довготривалі взаємини без офіційної реєстрації шлюбу. У когось будуть діти, а хтось житиме без них. Одні будуть разом з людьми протилежної статі, інші — з людьми своєї статі. У всіх цих ситуаціях буде щось спільне, а щось тільки ваше, особливе.

У книжці психолог-психотерапевт Володимир Станчишин розповідає про схожі моменти, які може переживати кожна пара. Що відбувається, коли закінчується перший етап закоханості? Чому кризи та конфлікти — це нормально? Як змінюється життя, коли в пари з'являється немовля? Як батькам пережити «вибух» підліткового віку дитини? Які етапи проходить сім'я, що виховує дитину з інвалідністю? Чому домашнє насильство — це не приватна справа і про нього треба говорити? Як жити членам сім'ї, де є алкозалежна людина? Як пережити втрату партнера?

Автор не пропонує програми дій, готових відповідей чи порад. Натомість, відштовхуючись від годин своєї практики, охоплює ті життєві ситуації, про які найчастіше говорять його клієнти.

Володимир Станчишин

ДЛЯ СТОСУНКІВ ПОТРІБНІ ДВОЄ



віхблa

Володимир Станчишин

ДЛЯ СТОСУНКІВ ПОТРІБНІ ДВОЄ

віхла

Київ · 2021

Відгуки про книжку

Нова книжка Володимира Станчишина — це дружня розмова про те, що важливо врахувати в розбудові близькості, як краще долати труднощі. Але водночас автор попереджає про небезпеки й пастки, про важкі періоди й ознаки, коли люди вже стають чужими...

На своїх консультаціях я часто наводжу метафору: стосунки — це танець. Часом так буває, що один з партнерів не може повноцінно танцювати, підгинає ноги і повисає на іншому. І той інший партнер може навіть трохи взяти першого на руки й прокружляти так кілька разів. Але це може тривати дуже недовго, бо далі, ймовірно, буде втома, виснаження, злість і насильство... Ця книжка про те, як можна танцювати спільний танець, насолоджуючись, не наступаючи одне одному на ноги!

Марта Чумало,
Центр «Жіночі перспективи»

Психологія сьогодні дуже популярна, є доступ до книжок, статей, дуже багато інформації також можна знайти в інтернеті. І здається, що основні базові речі вже всі знають. Але це не так. Щодня в кабінеті психотерапевта частина часу витрачається на психоедукацію. Ми пояснюємо, що кризи – це нормальна ознака розвитку (дитини або сім'ї), що підлітковий бунт має свої пояснення й причини (біологічні, психологічні та соціальні), що конфлікт – неминуча частина стосунків, що алкоголізм не є поганою поведінкою, а є хворобою, що не треба дозволяти до себе погано ставитися навіть під прикриттям «любові», бо така «любов» називається насильством. Саме про це в дуже зрозумілій і одночасно емоційній формі з багатьма прикладами розповідається в цій книжці. А ще вона просякнута гумором і небайдужістю автора, і це дуже відрізняє її від сухої професійної чи технологічної літератури. А ще в ній знайшлося місце для особливі тем: про сім'ї з дітьми, що мають інвалідність, – теми, про яку ще двадцять років тому говорили тихо і сумно. Володимир Станчишин упевнено просуває популяризацію психології та психотерапії в нашій країні.

Олена Добродняк, системна сімейна психотерапевтка

УДК 615.85(0.062)
С76

Станчишин Володимир

С76 Для стосунків потрібні двоє / Володимир Станчишин. — К. : Віхола, 2022. — 280 с.

ISBN 978-617-7960-30-9 (п. в.)

ISBN 978-617-7960-58-3 (п. в.)

Коли вирішуємо будувати стосунки, ми маємо запам'ятати: правильних рецептів не існує, кожен торуватиме свій неповторний шлях. Хтось одружиться, а хтось будуватиме довготривалі взаємини без офіційної реєстрації шлюбу. У когось будуть діти, а хтось житиме без них. Одні будуть разом з людьми протилежної статі, інші — з людьми своєї статі. У всіх цих ситуаціях буде щось спільне, а щось тільки ваше, особливе.

У книжці психолог-психотерапевт Володимир Станчишин розповідає про схожі моменти, які може переживати кожна пара. Що відбувається, коли закінчується перший етап закоханості? Чому кризи та конфлікти — це нормально? Як змінюється життя, коли в пари з'являється немовля? Як батькам пережити «вибух» підліткового віку дитини? Які етапи проходить сім'я, що виховує дитину з інвалідністю? Чому домашнє насильство — це не приватна справа і про нього треба говорити? Як жити членам сім'ї, де є алкозалежна людина? Як пережити втрату партнера?

Автор не пропонує програми дій, готових відповідей чи порад. Натомість, відштовхуючись від годин своєї практики, охоплює ті життєві ситуації, про які найчастіше говорять його клієнти.

УДК 615.85(0.062)

Усі права застережено. Будь-яку частину цього видання в будь-якій формі та будь-яким способом без письмової згоди видавництва і правовласників відтворювати заборонено.

ISBN 978-617-7960-30-9 (п. в.)
ISBN 978-617-7960-58-3 (п. в.)

© Володимир Станчишин, 2021
© Олена Каньшина, обкладинка, 2021
© Дзвенислава Загайська, фото, 2021
© ТОВ «Віхола», виключна ліцензія на видання, оригінал-макет, 2021

*Моїй дружині Марії
та моїм дітям: Яремі і Лукії*

*Якщо в стосунках я не можу бути вразливим,
то навіщо мені такі стосунки?*

Мій клієнт

Вступ

Стосунки первинні. І це класно. Хоча не завжди просто.

Я вірю в те, що люди покликані до стосунків, що в кожному з нас закладена потреба розділяти своє життя з людьми, яких любимо ми і які люблять нас.

Це основне послання цієї книжки: ми потребуємо бути з кимось. Хтось із нас одружиться, хтось будуватиме довготривалі стосунки без реєстрації шлюбу, у якихось сім'ях будуть діти, а деякі житимуть без дітей. Ця книжка для всіх нас. Хтось матиме стосунки з людьми протилежної статі, хтось — з людьми своєї статі. І в кожній із ситуацій буде багато спільного й дещо відмінне.

Бо основа стосунків — це рішення бути разом, попри труднощі, що виникатимуть на цьому шляху. А вони виникають завжди, тому для мене основним маркером стосунків є вибір бути разом і відповідальність за цей вибір.

У мене є мета: розповідати про психотерапію. Адже ми все ще часто думаємо про неї як про щось недосяжне, незрозуміле або як про звичайнісіньку балаканину, яку можна провадити і з подругою чи другом за чашкою кави. Але це не зовсім так. Тому я читаю багато семінарів, де розповідаю про сім'ю, про стосунки, про нас з вами. Саме ці семінари й наштовхнули мене на ідею написання книжки, де можна в доступній формі розказати про основи сім'ї, кризи, проблеми, які виникають у наших родинах, про насильство і про втрати, які ми переживаємо. Це історія про багатьох з нас. Я не ставлю собі за мету дослідити нові відкриття в психотерапії, хочу лише, щоб ми знали те, що може допомогти орієнтуватися в нашому повсякденному житті, бо в ньому є так багато стосунків.

Авжеж, інформація, зібрана тут, не є ані всеохопною, ані вичерпною — це не спеціалізована література. У книжці я розповідаю те, що знаю сам і в що вірю сам. Наприкінці я наводжу перелік літератури, що може допомогти зорієнтуватися в напрямках, де можна шукати розширених поглядів на інформацію, зібрану тут. Я користувався

згаданими книжками, як і багатьма іншими матеріалами, яких не наводжу, бо вони загубились у роках мого навчання.

У цій книжці щось буде про вас, а щось — зовсім не про вас. Це нормально. Бо не все ми беремо собі, а лише те, що відгукується в наших стосунках, інше ми залишаємо тим, хто має інші стосунки. Тут немає рецептів, бо рецептів не існує, немає відповідей на всі запитання, але є спроба побачити нас у взаємодії одне з одним.

Я дуже хотів би, щоб кожен з нас знав: єдиного правильного рецепта побудови стосунків, єдино правильного їх формату не існує — проте є багато речей, у яких ми схожі. І ця книжка — про нашу схожість.

Але життєва ситуація кожного з нас є індивідуальною, я знаю це з годин терапії, що ми провели разом. Тому головними експертами своїх стосунків залишаєтеся ви. Книжка — це напрямки пошуку себе у стосунках, але не програма дій.

Це надзвичайно важливо, бо часом ми хочемо почути від когось чи прочитати в книжці відповіді на всі наші запитання й отримати керівництво до правильних дій. Але лише ви знаєте, що треба робити насправді. Психотерапевти й книжки можуть допомогти зрозуміти ситуацію, усвідомити моделі поведінки, але не можуть і не мають, зрештою, приймати рішення замість нас.

Бо це великий дар: жити своє життя.

1. Цикли і кризи життя сім'ї

Коли я читаю батькам лекцію про цикли сім'ї, мені часто кажуть, що її потрібно читати всім дітям ще в одинадцятому класі. Бо прості знання про те, як розвивається сім'я, які кризи переживає, можуть допомогти уникнути багатьох непорозумінь, що закономірно виникають у наших родинах. Не знаю щодо одинадцятикласників, але книжку я вирішив почати саме із цієї теми. Тут ми поговоримо про миті піднесення й кризи, що переживає кожна сім'я від початку її створення й до моменту, коли ми знову залишаємося самі.

Почнімо з дуже простого: заплющте очі й подумайте про свою сім'ю. Не має значення, одружені ви чи ні. На хвилинку згадайте свою, власне, батьківську родину. Спробуйте навести якийсь теплий спогад зі свого дитинства, пов'язаний з батьками, бабусями, дідусями чи людьми, які їх заміняли. А тепер подумайте, наскільки цей і інші спогади вплинули на ваше становлення й на ваше ставлення до нинішньої сім'ї або на ваше рішення чи змогу мати чи не мати її зараз або в майбутньому.

Батьківська родина (чи люди, які її заміняли), поза сумнівом, певним чином вплинула на вас. Зі свого досвіду скажу, що немає жодної терапії, у якій ми не поверталися б хоча б раз у дитинство, до батьків. Сім'я — це щось, із чого ми всі постали. Відсутність батьківської сім'ї впливає на розвиток нашої ідентичності не менше, ніж будь-який варіант її присутності. Усі ми родом з дитинства.

А тепер, відштовхуючись від спогадів, помандруймо в наші подружні стосунки. Почнімо з ідеї, яку варто зрозуміти на самому початку подорожі:

Самотність — не хвороба, сім'я — не ліки

Карл Вітакер, один із засновників сімейної терапії, казав: «Якщо ви відчуваєте внутрішню самотність і заради того, щоб її позбутися, створюєте сім'ю, у ній ви станете ще самотнішими».

Звісно, стосунки справляють цілющий ефект. Безперечно, любов партнера додає сили й допомагає здолати демонів минулого.

Прив'язаність, яку ми формуємо з партнером, може замінити прив'язаність, якої нам бракувало в минулому. І багато терапевтів, працюючи з парами, акцентують саме на прив'язаності, яка є основною потребою, що сягає корінням нашого дитинства (більше про це в наступному розділі).

І все-таки не партнер вирішує наші внутрішні проблеми. Ті, хто все своє життя чекає на зустріч з рятівником, зазвичай втрапляють в іще одні залежні стосунки, де обоє стають нещасливими. Добрі стосунки допомагають, проте основна праця залишається за нами. Бо це наше життя.

Самість — це щось, що належить лише нам і чого ми не можемо ділити ні з ким (можливо, лише окрім Бога). І тільки навчаючись бути із собою, ми зможемо навчитися бути з іншими. Тому й самотність — не хвороба, а наш внутрішній стан, який ми можемо навчитися розуміти, з яким маємо вчитися жити і який сприймаємо як невід'ємну частину нашого життя. Тоді сім'я стає доброю підтримкою двох самостей, що беруть відповідальність кожне за своє життя і вчаться допомагати одне одному, проте не зливаються в одну нерозривну ідентичність.

Цей маленький ліричний відступ вважатимемо вступом до теми, а тепер спробуємо поглянути на періоди, з яких складається історія життя сім'ї.

1. Батьківська сім'я

Почнімо з батьківської сім'ї, адже саме там закладалися базові психологічні потреби, як-от любов і прийняття, автономія й визнання, правила й межі, висловлювання емоцій та потреба в спонтанності й грі, які є наріжними каменями всього нашого світосприйняття та стану нашої психіки.

Наше зростання, ставлення до нас батьків, вихована в нас самооцінка визначають не лише те, як ми ставимось до себе сьогодні, а й те, які маємо асоціації зі словом «сім'я». Правда в тому, що часто своє родинне вогнище люди плекають на основі тих моделей, які спостерігали у своїх батьків. Тому наше коріння справлятиме безпосередній вплив на сімейне життя.

Із цієї причини у психотерапії ми завжди спочатку розбираємося з батьківською родиною, розглядаємо моделі виховання, ціннісну систему, чи легким був процес покидання рідного гнізда для самостійного польоту з точки зору батьків та вашої. Направду є безліч варіантів, які ускладнені тими чи іншими обставинами.

Одного разу в житті наших батьків настає такий непростий момент, коли вони розуміють, що ми вирости: стали самостійні, не завжди дослухаємося до їхніх порад, робимо свій вибір у тій чи іншій сфері життя. Тоді в них починається **сепараційна тривога** — вони бояться, що їхні діти їх покинуть. Тому в підлітковому віці батьки з такою люб'язною нав'язливістю часто втручаються в наше життя, нерідко апелюючи: «Ми знаємо краще». І тоді починається одвічне: «Ми хочемо, щоб ви уникнули наших помилок, щоб ваше життя було кращим, ніж наше...». І забувають при тому додати: «Ми боїмося залишитися самі». А що ж ми? Важливим завданням для нас є лише одне: зрозуміти, пробачити й не забути, що інколи батьки мають рацію.

А тепер кілька слів про наші страхи забрати проблеми батьківської сім'ї у свою подружню. У мене була клієнтка, у якої алкозалежний батько. У рамках терапії вона писала йому листа: *«Батьку, я завжди дивилася на тебе і завжди соромилася тебе. Я думала, що ти нікчемний. Зараз я розумію, що цю нікчемність від тебе я взяла собі й несу її із собою. Я завжди думала, що ти проблемний, а тепер цю проблемність бачу в собі»*.

Це дуже важлива вправа. Моя клієнтка — успішна й гарна жінка, але, звісно, вона в це не вірить, навпаки, вважає себе не надто розумною і невродливою. Після сесії вона сказала, що, написавши цього листа, вперше зрозуміла, що всі проблеми, які мала, взяла від свого алкозалежного батька. Я аж ніяк не засуджую алкозалежних людей. Про тонкощі цієї теми говоритимемо в п'ятому розділі. Це радше ще одне нагадування, що свою уявну нікчемність ми часто беремо з батьківської сім'ї.

Пригадую, наприкінці сесії клієнтка запитала в мене: а що ж їй робити далі, якщо батько генетично передав їй нікчемність? Але він не передав. Гена нікчемності не існує. Є наші дитячі душі, які вірять у те, що бачать, а бачать інколи не те, що мали би.

Наступним домашнім завданням цієї жінки було написати татові ще одного листа, у якому вона мала повернути йому своє відчуття нікчемності. Мабуть, важливо додати, що **листи, написані батькам, ми ніколи не надсилаємо батькам**. Їм не треба читати цього, побережіть їхні серця. Ця вправа — для нас самих.

За бажання ви також можете написати батькам, висловивши все, чого колись не змогли сказати вголос. Краще робити це в супроводі психотерапевта, проте можна й самотійно. Інколи це просто трохи вивільняє душу.

На жаль, батьків, хай як старатимемося, ми врятувати не зможемо, бо їхнє життя належить тільки їм, проте відпустити їхню невіру в нас — цілком. Її потрібно віддати в листі. Ця невіра не належить вам, вона належить їм. Нам відверто прикро, що свого часу мама чи тато, чи бабуся, дідусь, хтось інший не зміг чи не змогла самотужки впоратися з ідеєю про нікчемність, але хай там як, а вирішувати ці проблеми належить їм.

Ще одна моя клієнтка якось «розмовляла» з мамою: *«Ти ж розумієш, що це твоя проблема, це ти не віриш, що я можу бути щасливою, що я можу збудувати добрі стосунки, що мене хтось по-справжньому любитиме. Це не моя ідея, вона твоя, тому повертаю це тобі назад і прошу піти»*.

Тоді уявна мама мала встати й вийти з кабінету. Моїй клієнтці було сумно, що її мати нещасна. Я відповів: навпроти мого кабінету є двері іншого психотерапевта, до якого та завжди може прийти. Повторюся, що надзвичайно важливо усвідомити: хай скільки старатимемося, ми не зробимо своїх батьків щасливими, досягаючи щоразу нових успіхів чи роблячи все так, як вони хочуть.

Щастя — це процес усередині нас, це особистий стосунок із власною внутрішньою дитиною. Тому на початку нашого дорослішання ми маємо залишити батьків з їхніми клопатами й проблемами і, хай як важко, дозволити їм самим розбиратися із цим усім. Ми живемо насамперед для себе, наше життя належить лише нам — це перше, що варто взяти із собою у власну сім'ю.

У вправі з листами ми іноді пишемо їх по кілька штук. У таких випадках останній лист буде написано від імені батьків собі. Бо дорослими ми стаємо не лише коли їх відпускаємо, а й коли розуміємо,

чому вони робили так чи інакше. Ось, до прикладу, частинка листа від батька до клієнта, написаного самим клієнтом: *«Андрію, свого часу я не зміг побачити в тобі успішного хлопця, тому що сам ніколи не був таким. Бо мої батьки також не вірили в мене... Здавалося: хто ми всі такі, щоб думати про успіх?.. Тепер мені шкода. Але я радію твоїм успіхам, навіть якщо ніколи тобі цього не казав».*

Чи справді його батько так думає? Я не знаю. Але суть полягає в тому, що нашому мозку потрібно усвідомити, що такий сценарій можливий. Наші батьки теж стали такими, якими ми їх знаємо, під впливом історії їхнього життя.

Якщо копнути глибше, можна побачити, що невміння любити іноді триває поколіннями. Чи означає це, що ми приречені? Аж ніяк! Рецепти боротьби надзвичайно прості. Звісно, можна постійно нарікати, що в тому, що наше життя не склалося, винні саме батьки. А можна розірвати це зачароване коло й зупинити страждання поколінь на собі. Наші батьки цього для нас не зроблять, бо не вони в терапії. Тому ми працюємо з тими батьками, які живуть у нашій голові. Ми можемо остаточно вирішити, що не хочемо передавати своїм дітям відчуття того, що хтось із них невдаха, що любов треба заслужити, що світ жорстокий — і ще багато численних ідей, притаманних нашому суспільству. Всі ці сімейні сценарії, на жаль, не можна зупинити покоління назад, проте зробити це здатні ми самі.

На мою думку, справжнє дорослішання — це коли ми усвідомлюємо, що наші батьки робили те, що могли. Так, не все було здійсненним, зокрема через час та обставини, які від них не залежали. Тож спроби змінити батьків, щось їм довести не працюватимуть. Найкраще, що ми можемо зробити, — просто жити для себе. Усвідомити, що мама з татом можуть нас не зрозуміти одразу. Може бути, що цього взагалі ніколи не станеться. Але варто відпустити, бо це вже їхня психотерапія, підуть вони на неї чи ні.

2. Монада

Особливий час нашого життя — коли ми вчимося жити, бути, існувати, відчувати, виживати самі. Дослівно «монада» означає «один». Тобто це той час, коли ми наважуємося сказати батькам, що

їдемо вчитися в інше місто, переїжджаємо від них, починаємо самотійно влаштовувати власне життя. Цей етап незмірно важливий для всього, що відбуватиметься в майбутньому. Зокрема, він характеризується тим, що ми вчимося вирішувати свої проблеми самотійно. Триває він переважно від 16 до 25 років (хоча ці межі дуже умовні).

Монада визначає перед молодого людину три завдання:

- **побутова незалежність.** Ми вчимося самі готувати собі їсти, перемо свої шкарпетки, самі обираємо одяг відповідно до погоди, вирішуємо, коли лягаємо спати, щоб прокинутися зранку на роботу чи навчання тощо. Чому це важливо? Бо це вчить нас самодисципліни й відповідальності за власне життя. Тоді ми знаємо ціну часу, що витрачається на побут, і відчуваємося незалежними. Не прибрано? Але це наше «не прибрано». Не зварено? Але це наше «не зварено». Не випрано? Але це наше «не випрано». Можемо пишатися собою. А потім учимося дбати про себе, і самооцінка дивним чином росте. Бо якщо я можу вижити сам у цьому «жахливо-- побутовому» світі, то я не безнадійний;
- **фінансова незалежність.** Звісно, у студентському віці часто про життя суто на свої гроші не йдеться. Але ми щонайменше вчимося оперувати тим бюджетом, який нам регулярно виділяють батьки: на харчування, букет для партнера чи партнерки, якісь розваги. Якщо ми вчимося робити це зараз з невеликою сумою, то починає формуватися наша фінансова грамотність, яка потім буде потрібна впродовж усього життя. Проте наші батьки інколи так за нас хвилюються, що не дозволяють нам вирішувати фінансові питання самотійно.

У мене в терапії була одна дівчина. Час від часу вона брала кредити (це було пов'язано не з імпульсивністю, а радше зі звичайним невмінням розпоряджатися грошима). Щойно мама про це дізнавалася, як одразу бігла в банк, сплачувала кредит, а потім сварила доньку, бо та геть безпорадна. Дівчина на той час працювала й ці кредити могла сплачувати самотійно.

Одного разу я запросив маму на зустріч. Вона прийшла й одразу почала розказувати, що донька несамотійна, постійно чинить дурниці, тож її треба весь час пильнувати.

Я запитую: «А чому ви її кредити сплачуєте?»

Вона здивовано: «Ну, як чому? Вона не заплатить сама».

Я: «Звідки ви знаєте, якщо в неї ніколи не було шансу цього зробити? Так вона ніколи не навчиться цього».

Звісно, на початку без фінансових вливань батьків буває непросто: не житимеш на широку ногу, коли сам сплачуєш оренду й комунальні послуги, купуєш продукти, — на себе майже нічого не залишається. Але це також вчить у фінансовому плані розраховувати на самого себе. На наступних етапах, уже в сім'ї, ми розумітимемо, звідки беруться гроші, куди вони йдуть, — загалом грамотно керуватимемо вже більшим бюджетом. Але якщо нам підносять гроші «на тарілці», ми ніколи не матимемо отого славнозвісного відчуття перемоги «Я досяг цього сам!».

Є неймовірна книжка «Завтра я завжди бувала левом» Архільд Лаувенг. Вона розповідає історію жінки, яка страждала на шизофренію й сама про себе написала, коли одужала (чи була в стані тривалої ремісії). У ній авторка ділиться ідеєю: *найважче, що відчують люди, які мають шизофренію, — це те, що вони нічого не можуть дати іншим*. Вони завжди лише отримують. Ця жінка, через хворобу відчуючи величезну порожнечу всередині, могла їсти абсолютно все, що бачила: целофан, скло, деревину. Вона знала, що може розбити будь-що, аби лишень задовольнити цей невгамовний голод. Коли одного разу під час чергової ремісії головна героїня прийшла додому, її мама витягнула найкращий родинний сервіз, щоб разом з донькою випити чаю. Цей момент став для авторки цілющим — це був єдиний раз, коли головна героїня нічого не розбила. Бо мама їй довіряла. Ця мить була для неї важливою, бо тоді вона нарешті змогла дати щось своїй мамі — довіру. У цей момент героїня відчула перемогу. Мама дівчини пішла на ризик — принесла найкращий сервіз. Так інколи й нашим батькам потрібно піти на ризик — дати нам із чимось упоратися, із чим, здається, ми ніколи до цього не давали ради.

Так і з самооцінкою: коли в людини є все і їй нічого не дозволяють робити самотійно, вона не може відчувати радості від особистих

досягнень. У цьому сенсі фінансова незалежність є надзвичайно важливою;

- **емоційна незалежність.** Це вміння самотійно давати раду своїм емоційним станам у різних життєвих ситуаціях. Уміння бути наодинці з собою. Уміння відстоювати свої інтереси, бути асертивним, висловлювати почуття. Це вміння бути самотійним, брати на себе відповідальність за наслідки своїх дій.

Якщо молода людина не вчиться емоційно відокремлюватися від батьківської сім'ї, то модель залежності вона переносить у свої подальші стосунки з партнером/партнеркою. Вона відчуває, що не зможе жити без партнера, що вона/він не може самотійно приймати рішень, що треба з кимось порадитися, когось спитати, комусь делегувати відповідальність; або просто почати уникати, і «справи якось самі налагодяться» (бо партнер чи партнерка вирішить їх за замовчуванням).

Інколи це підходить обом, бо партнер/партнерка також потребує надмірно піклуватися про когось, але, зрештою, все має свою ціну, тож у якусь мить співзалежні стосунки починають вібрувати невдоволенням, і ця вібрація руйнує мури будь-якої товщини.

Якщо ми не вчимося бути емоційно незалежними від людей навколо, якщо боїмося бути наодинці з собою, то в залежних стосунках погоджуємося на насильство, зради, зневагу і так далі. Бо не віримо, що можемо давати раду із самими собою. Ми боїмося розлучення, боїмося піти, боїмося щось сказати, навіть коли нам дуже погано.

Одна моя клієнтка, дізнавшись, що чоловік їй зраджує, тривалий час дуже погано почувалася. Щоразу, коли вона в цьому зізнавалася, чоловік називав її божевільною, і вона не могла дати йому гідної відсічі. Вона терпіла й мовчки ненавиділа себе. У терапії з'ясувалося, що впродовж усього свого дитинства вона чула від батьків: «Така, як ти, ніколи й нікому не буде потрібна». У юності вона дозволяла хлопцям поводитися з нею справді погано, бо це був єдиний спосіб бути потрібною.

Три завдання, визначені монадою, добре даються тим молодим людям, які наважилися фізично відокремитися від батьків: переїхали вчитися в інше місто, відселилися на іншу квартиру... Але це не обов'язкова умова. Багато хто з нас студентські роки прожив удома і їв мамині вареники до... Довго. Певен, що вчитися самотійності можна й у присутності батьків: удома ми теж можемо дбати про власні побут, фінанси й емоції самотійно, визначаючи доброзичливі межі батькам і навчаючись бути відповідальними за власне життя.

Усі засвоєні уроки сепарації від батьківської сім'ї на етапі монади стають добрим особистим фундаментом для того, щоб одного разу зустріти її / його. Якщо з уроків узято користь, ми готові брати на себе відповідальність у нових стосунках, не покладаючись на рішення батьків і не перекладаючи відповідальності на плечі партнерки чи партнера. Ми вчимося бути самотійними у стосунках, а отже, навчаємося бути незалежними й залишатися з коханою людиною, власне, через почуття, а не тому, що нам здається, нібито без неї ми повністю втратимо себе.

3. Діада

Період діади наступає тоді, коли ми одружуємось, і триває, поки ми живемо лише вдвох. Отож нас двоє.

Проте саме монада визначатиме, як ми обиратимемо собі партнера чи партнерку. На жаль, якщо в нас були проблеми на етапі монади, то є ймовірність, що ми знайдемо кохану людину, яка теж має із цим негаразди. Цей процес відбувається несвідомо, і шкода, але найчастіше він працює так, що ми обираємо людину, яка підходить до наших проблем, а не ту, яка пасує до переваг.

Приміром, дівчина, що має алкозалежного батька. Є ймовірність, що вона підсвідомо шукатиме такого самого чоловіка й намагатиметься його змінити, тим самим прагнучи розв'язати дві проблеми одразу: налагодити особисте життя з коханим зараз і налагодити взаємини з батьком у дитинстві. Інакше кажучи, дівчина намагатиметься «врятувати» чоловіка, щоб таким чином виправдати свою неможливість «урятувати» батька, а цього вона колись хотіла понад усе на світі. Можливо, цей принцип може пояснити значну кількість

розлучень: адже люди одружуються з проблемами, замість вирішити їх самотійно на етапі монади.

Проте буває й інакше, бо також є велика ймовірність, що на цьому етапі побудови сім'ї партнер/партнерка допоможуть подолати кризи самооцінки, і пара житиме чудовим подружнім життям, залишивши в минулому всі негаразди у взаєминах із батьками (більше про це в наступному розділі, де ми говоритимемо про любов).

На початку стосунків усе ідеально: квіти, концерти, прогулянки, взаєморозуміння... Перші негаразди спливають на поверхню пізніше — коли пара починає жити разом чи одружується. Починається перший цикл сімейного життя і **перша криза**.

Отже, людина сепарувалася від батьків, жила сама, прекрасно усвідомлювала, на що розраховувати, щонайменше знала, де лежать шкарпетки: навіть якщо одна валялася під ліжком, а друга висіла на торшері — людина була абсолютно переконана, що там їхнє місце. Однак життя в парі перевернуло все догори дриґом: виявляється, *свої звички вже треба узгоджувати зі звичками партнера чи партнерки*, аби жити в злагоді. У спільному побуті ми раптом виразно помічаємо недоліки одне одного, чого не вдавалося зробити під час прогулянок у парку чи за любовними повідомленнями, які ми набирали, надягнувши рожеві окуляри. Це після весілля раптом осяває страшна думка: «Господи, за кого я заміж вийшла?» або «Чорт забирай, з ким я одружився?».

Перший рік життя сім'ї є дуже непростим. Є хороша фраза, якою зі мною поділилися колеги і яку я люблю вживати в контексті розмов про кризи подружнього життя: «Сім'ю потрібно не лише плекати, але й клепати». Бо ми не лише плекаємо мрію, а й важко працюємо, щоб усе це трималося купи.

Також варто розуміти, що, одружуючись, єднаються не лише дві людини — відбувається союз двох родин, і кожна має свої ідеї стосовно того, якою має бути молода сім'я. У теці з тестем чи свекрухи зі свекром часто є переконання, що вони краще знають, як має бути, бо «вони вже життя прожили». І тут, власне, знову впливатиме монада. *Наскільки добре ми змогли реалізувати три завдання попереднього етапу, настільки незалежною буде наша сім'я від впливів родини*. Я не кажу, що на поради батьків не потрібно

зважати. Так, вони вболівають за молоду сім'ю. Проте рішення молоді сім'ї, навіть якщо здаються дивними чи неприйнятними решті, є найправильнішими, бо у своїй сім'ї ми — єдині експерти.

Важко назвати стосунки здоровими, якщо під час конфлікту дружина телефонує мамі по пораду, як саме треба відповісти чоловікові; або ж він дзвонить своїй, щоб запитати, чи можна до неї зайти на сніданок, бо він знову голодний. Якщо молода пара не вміє обговорювати такі ситуації між собою, виникатиме немало сварок. Поширеними є випадки розлучень через надто міцний зв'язок партнерів з батьківськими родинami, а отже, через їхній надмірний вплив на молодих.

На етапі діади знову гостро постає питання про відокремлення. Безумовно, якщо є змога, молоді люди переїжджають від батьків. Як на мене, набагато легше жити удвох у гірших умовах, ніж у розкішних апартаментах, де мама з татом ходитимуть і по годиннику звирятимуть, коли молоде подружжя займається сексом (звісно, я перебільшую). Це смішно, але такі історії не поодинокі. Чи то радянська ментальність, чи то якась інша, архаїчніша, часом позначається на власницькій думці: раз квартира моя, значить, маю право заходити в будь-яку кімнату, коли захочу. Уявіть, що ви з чоловіком чи дружиною у своїй кімнаті маєте інтимний момент, наприклад, читаєте Нечуя-Левицького. Аж раптом різко відчиняються двері, заходить мама й питає: «Ви їсти будете?». Це неймовірно незручно, бо Нечуй-Левицький любить, щоб його читали без мами. Так, можна попросити її стукати перед тим, як заходити, але вона з поглядом, повним нерозуміння, запитає: «У своїй квартирі, та ще й стукати?». Так буває, погодьтеся.

Одного разу на семінарі для мам, діти яких уже одружилися, я стверджував, що перед тим як приїхати, дітям варто спершу подзвонити. Після цього одна мама підійшла до мене й сказала, що все це, звісно, добре, але завтра вона збирає сумки, пакує котлети, які сьогодні насмажила, і їде зранку, хочуть вони цього чи ні. Що ж, котлети — це чудово. Буває й таке, що якусь купюру в кишеню засунуть, бо ж ми бідні молодята. Не взяти — негарно і страшно, а проте такі моменти ніби «купають» індульгенцію на приїзд батьків без попередження.

Надмірна турбота батьків — лише одна із причин виникнення конфліктів на перших етапах життя молодій сім'ї. Пара тільки вчиться жити разом, люди лише звикають одне до одного, ще проблем зі шкарпетками не вирішено, а тут ще й батьки. А якщо там ще дядьки, тітки, брати, сестри... Словом, «Моя сім'я та інші звірі».

Особливістю етапу діади є те, що молодята ще не мають дітей, здоров'я в них прекрасне, обоє працюють, є вільний час на кіно, каву чи зустрічі з друзями, ще можна вдосталь висипатися. Мабуть, це останній етап у житті, який даруватиме повноцінний сон (жартую). Оскільки діада прямо залежить від монади, треба старатися, щоб із монадою було все гаразд: фінансово ми, як молода пара, могли стояти на своїх ногах, побутово кожен міг відповідати за себе й емоційно бути відокремленим від батьків.

Згодом, на одному з наступних етапів, коли будемо в такій самій ситуації, як наші мама з татом зараз, ми зрозуміємо, чому відпускати своїх дітей так важко.

Інші проблеми, які можуть виникати в молодій сім'ї, постають через негаразди з базовими потребами: низька самооцінка, залежності, страхи тощо. Ці питання виходять за межі звичайних криз сім'ї, тому ми розглянемо їх в інших розділах. Інколи молодята також можуть проходити індивідуальну терапію, щоб краще розуміти себе й одне одного.

Класно, коли наші батьки дозволяють нам жити власним життям, уміють бути присутніми в нашому житті дуже делікатно й розуміють, що жити окремо від них — це нормально.

4. Сім'я з новонародженою дитиною

Народжується дитина. До двох додається третій, а разом з ним — і певні закономірні кризи. Знову ж таки, у цьому розділі ми абстрагуємося від проблем, які могли принести з попередніх етапів: постійні сварки між молодятами, незаплановану вагітність тощо. Ідеться про те, що навіть якщо до цього моменту все було ідеально, народження третього члена сім'ї матиме свої виклики.

Передовсім варто наголосити, що до батьківства не буває готовим ніхто. Так, дитина бажана, її безмежно люблять, однак відсутності

досвіду ніхто не скасовував.

З народженням малюка світ перевертається з ніг на голову. Для чоловіка криза зазвичай зумовлюється тим, що він починає усвідомлювати: здається, для дружини він уже не на першому місці. Чоловік часто нервується, бо в нього забрали те, що він вважав цілком закономірним і стабільним, — увагу. На етапі монади вона вся належала йому. У діаді увага ділиться з партнером чи партнеркою: кожному по половині. Коли народжується дитина, утворюється трикутник, у якому, на початкових етапах, здебільшого вся увага жінки спрямована на малюка. Тоді психіка б'є у дзвони: чому життя так несправедливо змінилося?

Поки дитина в животика, то здається, що це щось таке гарне, м'якеньке, рожевеньке. Ми малюємо собі щасливі сцени, ніби в кінофільмах. А потім виявляється, що підгузки пахнуть. І це докорінно змінює наші уявлення про виховання дитини.

Інший аспект, який також провокує кризу, — сексуальне життя стає менш частим. Причина проста: втома. Її стає чомусь так багато, що секс припиняє бути аж таким важливим для нашого сьогодення (а даремно, скаже дехто і, напевно, матиме рацію).

Крім того, у жінок (і в чоловіків також буває) часто починається **післяпологова депресія**. Моя дружина мала ідею заснувати *Клуб нелицемірних мам*, тобто тих, які не соромляться визнавати, що з дітьми важко. Бо це справді непросто: мама втрачає можливість ходити на роботу, розважатися з друзями, займатися собою. Для неї дитина стає центром уваги, соціальним середовищем і щоденною працею. Одна моя клієнтка сказала, що сердита на всіх своїх родичів і друзів, бо вони не попередили її, «що буде *так* важко»...

З другою дитиною зазвичай легше, бо батьки вже мають досвід і знають, що на них чекає. Так, діти різні, але всі процеси в загальних рисах схожі. Пригадую, коли народився наш первісток, Ярема, у нас була спеціальна тумбочка, на якій стояв пеленатор. Якщо треба було міняти підгузки, ми урочисто несли сина в спальню, розстеляли на пеленаторі пелюшку, клали Ярему й міняли підгузок. З Лукією ми вже в ці ігри не грали, ніхто не знав, де той пеленатор узагалі є.

Тривожність, частково зумовлена відсутністю знань і досвіду, неабияк втомлює жінку, яка щойно народила. Її картина світу так різко

мінється, що молода мама цілком може відчувати симптоми післяпологової депресії, за своєю структурою подібні до тих, про які ви читали в книжці «Стіни в моїй голові». І це також впливатиме на загальне благополуччя.

Також на цьому етапі сім'я зазнає фінансового хитання. На попередніх етапах працювали двоє. На цьому зарплата одного з партнерів і дуже значні «копійки» з державної допомоги на дитину — це весь бюджет, на якому тримається молода сім'я тепер уже з трьох осіб.

Крім того, дитина займає майже весь вільний час, тобто походи в кіно чи на каву, вечірки з друзями або романтичні поїздки — усе це залишається у спогадах. Із часом можна буде собі дозволити вечір на двох. Але в кожному разі така різка зміна стилю життя провокуватиме кризу.

Поза тим, у стосунках на цьому етапі з'являється ще один феномен: чоловік з дружиною отримують різні вектори розвитку. Не скажу, добре це чи погано. Просто так є. У період діади пара має спільні цінності, обоє працюють над якимись спільними цілями. Коли народжується малюк, то один із партнерів, доглядаючи дитину, спрямовує свою увагу переважно всередину сім'ї. Другий зосереджується на зароблянні грошей, тому його вектор стає зовнішньоспрямованим. У цьому є перевага, бо він може отримувати емоційний ресурс ззовні. Так, працювати нелегко, але є змога перемкнутися, з кимось словом перекинутися, десь жарт розказати — комунікація перемикає нас на інші хвилі і це допомагає мозку відпочивати. На противагу партнер удома проводить час здебільшого з дитиною, яка перший час те й робить, що спить, їсть і плаче.

Також не варто забувати про бабусь і дідусів, які на цьому етапі багато розповідатимуть про правильне, на їхній погляд, виховання дітей. У них є власне бачення, як вони мають дбати про онуків, і всю не розтрачену на своїх дітей любов вони щедро виливатимуть на них. Часом це виливання буває надмірним, коли батьки почуваються зайвими на цьому святі. (Якщо у вас є така проблема, оберніть її на власну користь і тікайте в кіно чи ресторан, лишень не забувайте суворо визначати межі бабусиною чи дідусевим впливу на дитину.)

Отож з появою маленького дива в молодій сім'ї зростають втома й напруження. Це абсолютно нормальні процеси. Аби не з'їхати з глузду, молодим батькам інколи просто варто почати більше говорити між собою. (Пишу і сам не вірю, що це пишу. Бо це непросто — почати більше говорити між собою, це мистецтво, для якого потрібно дуже багато ресурсу. Але це рецепт здорових стосунків.)

Крім того, цей етап характеризується ще тим, що відбувається зміна ролей. Якщо до народження малюка молода пара була чоловіком та дружиною, то тепер ще додається роль мами й тата. І проблема радше в тому, що інколи в ролях мами й тата ми можемо застрягнути, забуваючи, що ми також чоловік і дружина. Ми можемо побачити це, коли чоловік починає називати свою дружину мамою завжди і всюди (і навпаки, коли дружина називає його татом).

Якщо на попередніх етапах у молодій парі були певні непорозуміння, тут з'являється ідея, що можна повністю присвятити себе дитині. Бо це зручна втеча. Замість вирішувати свої подружні проблеми, обоє батьків зациклюються тільки на негараздах малюка, чим перетворюються лише на маму й тата, тим самим втрачаючи ролі чоловіка та дружини.

Сім'я — це система. І якщо дитина несвідомо почне відчувати, що її клопоти — це єдине, що нас, як батьків, об'єднує, вона створюватиме їх ще й ще, аби лише сім'я залишалася вкупі. Це і дитяча психосоматика, і девіантна поведінка — усе для того, щоб зберегти маму з татом у шлюбі. Так не вирішені колись проблеми сім'ї починають делегуватися наступному поколінню. Тому у випадку родинної терапії доброю практикою є системний підхід, який одразу пояснює всі негаразди в комплексі. Сім'я — це організм. Тільки щось стається з однією його частиною, решта обов'язково відчувають це на собі. Простіше кажучи: якщо ви більше не чоловік і дружина, а лише мама й тато й у вашій дитини почалися проблеми, то проблеми почали з'являтися не в неї, а в чоловіка і дружини, яких ви викинули зі свого життя, але які залишились у вашій сімейній системі.

У мене була клієнтка, яка розповідала, що в чотири роки хотіла вбити свого дідуся. У дорослому віці їй було за це соромно, проте, будучи дитиною, вона тільки в цьому вбачала вихід із ситуації, бо через цього діда часто сварилися мама з татом. Ваші син чи дочка постійно

хотітимуть вирішити ваші проблеми, проте ніколи не зможуть цього зробити. Через це в них з'являтиметься відчуття провини, з одного боку, що не змогли подолати негаразди батьків, а з іншого, як у цій історії, через те, що внучка бажала дідусю смерті. Тому важливе послання до батьків: діти не повинні вирішувати проблем дорослих. А вони намагатимуться це робити, якщо ми забудемо, що їх потрібно вирішувати нам, бо ми не лише мама й тато, але й чоловік і дружина.

5. Сім'я з молодшим школярем

Ось і прийшла пора: наш малюк уже не такий малий, рюкзак на плечі, квіти в руку — і перший раз у перший клас.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ