

## **Коли кохання занадто багато**

**КУПИТИ**

Коли кохання занадто багато, зростає небезпека любовної залежності.

Основа щасливого кохання — здорові інтимні відносини, які не зводяться до фізичної близькості. Інтимність — це взаємне кохання, радість порозуміння, співпраця, довіра, надійність, духовне зростання.

Інтимні відносини не утворюються за одну добу. Може заважати попередній досвід, травматичні події дитинства, нестійка самооцінка, психологічні помилки.

Позбутися хибних уявлень, непотрібних страхів, знайти вірні орієнтири у пошуках кохання допоможе вам ця книга.

Для широкого загалу читачів.

## Зміст

Передмова

Поспішне заміжжя

Перші розчарування

Жертви породжують жертв

Правда чи помилка?

1. Якщо я дозволю собі близькі стосунки з тобою, я втрачу тебе/себе

2. Якщо ти дізнаєшся про мої недоліки, то покинеш мене

Ми — єдине ціле

Бути вразливою людиною завжди погано

Ми ніколи не сваритимемося та не критикуватимемо один одного

6. Якщо щось йде не так, то це моя вина.

Я погана людина

7. Щоб бути коханою, я завжди повинна виглядати щасливою, веселою, безтурботною

Ми повністю довірятимемо один одному — відразу і назавжди

Ми все робитимемо разом

Ти будеш підсвідомо розуміти всі мої бажання та потреби

Якщо я не буду себе повністю контролювати, життя перетвориться на хаос і щастя розвалиться

Якщо ми справді кохаємо один одного, то будемо нерозлучні

Так, я тебе розумію.

Кохання чи залежність?

Кола інтимності

То що ж це таке — здорові інтимні стосунки?

Стадії подружніх взаємовідносин

Шлюби здійснюються на небесах

Дисфункціональна сім'я

Якою ж є функціональна родина?

Безцінні якості новонароджених дітей

Найважливіші потреби душі

Виживання

Дотик

Увага

Управління

Прийняття та схвалення

Вміння ховати свої втрати

Підтримка

Відданість та довіра

Досягнення

Розваги, втеча від буденності

Сексуальність

Свобода

Турбота

Кохання без жодних умов

Ще трохи про кордони особистості

«Так або ні, моя люба?».

Сім'я — зона психологічного комфорту

Завдання на сьогодні

Роль сексу в інтимних стосунках

Везіння у коханні

Отже, ви будете здорові стосунки

Почуття гніву

Почуття провини

Почуття сорому

Плаксивість

Страхи

Як дитячі почуття проявляються у подружжі?

Травматичні події дитинства

Корені та гілки дерева залежностей

«Браво, Вікторіє!»

Принцип бумерангу

Деякі вправи, що допомагають позитивним змінам у собі і у взаємовідносинах з іншими

Висновок

## Передмова

Якщо ви ніколи не відчували труднощів у взаєминах з близькими людьми, відкладіть цю книгу. Вона не для вас. Я пишу для тих, хто кохає та страждає, кому не завжди щастить. Особливо симпатизую та хочу допомогти жінкам, і молодим, і навченим досвідом сімейного життя, які, начебто, все роблять для своїх коханих, але чомусь не дуже щасливі.

Можливо, ці жінки кохають надто сильно.

Ситуація: кохання занадто багато, а результат не задовольняє вас, — що ж робити? Одна з відповідей — шукати спосіб вирішення можливих помилок. У сфері кохання, як і в інших сферах життя, є свої міфи і є реальність. Ми будемо говорити про інтимні стосунки. Давайте домовимося, що саме ми будемо розуміти під інтимними стосунками.

У сучасному житті це поняття звузилося — в уяві деяких людей до асортименту магазину «Інтим». Сексуальні стосунки — лише невелика частина інтимних взаємин, тільки окремий випадок, один із елементів таких взаємовідносин.

Те, про що ми говоритимемо в цій книзі, є набагато ширшим, різноманітнішим та цікавішим.

Інтимність — це свято, на якому можна розділити всі то чуття, а не тільки хороший секс. Отже, інтимність — це біль ще, ніж просто секс. Звернемося до значень та походження цього слова.

Латинські корені слова «інтимність» мають наступний зміст. Латинське дієслово *intimare* означає «оголошувати», «робити відомим», а слово *intimus* — «той, що лежить глибоко всередині», «найглибший, потаємний».

Відкрийте словник В. І. Даля і ви побачите: «Інтимний (лат.) — близький, короткий, тісний, задушевний, сердечний, щирий; таємний, негласний, міжособний, потайний; відсторонений, той, що тримається відособлено». Ось про такі стосунки між людьми — близькі, задушевні і в той же час, можливо, приховані від чужих очей, таємні — ми й говоритимемо в цій книзі.

У кожного з нас є свій внутрішній світ, свій внутрішній простір. Інтимність же знаходиться поза його межами, це світ, відкритий двом. І вступають у нього з тим, на що багата душа. Тон взаєминам задає душевне багатство (або бідність) партнерів. Однак стосунки постійно знаходяться у динаміці, їх можна будувати, змінювати — аби лише знати цілі, до яких прагнеш, та правила будівництва. Всьому можна навчитися, якщо є на те добра воля. Ніщо так не заважає людям жити в добрій злагоді один з одним, як страхи, упередження, побоювання, які я називаю міфами, що взялися казна-звідки. Міф — це відхід від реальності, щось протилежне до правди життя, хибна думка. Моє завдання — показати людські помилки, які найчастіше виникають в процесі побудови близьких стосунків. Як добре відомо, будь-який розлад починається з голови. Вихід із вашого скрутного становища ви знайдете самі. У кожної людини є свої міфи та реалії інтимності. Поговоримо про деякі з них, які зустрічаються досить часто, принаймні у моїй практиці психотерапевта.

Сподіваюся, що ця книга допоможе вам побудувати здорові інтимні стосунки і що з її допомогою ви просунетеся в самовдосконаленні. Навіть якщо в процесі читання ви лише замислитеся над питаннями, які тут обговорюються, поговорите зі своїми близькими на цю тему, ви вже щось здобудете і отримаєте імпульс до подальшого духовного зростання.

Близькі стосунки — це настільки важлива сфера людсько-то життя, що я переконана: про це варто говорити. Один мій друг любить повторювати: «Побажайте, щоб когось пощастило зустріти Вас, тоді і Вам пощастить його зустріти». Мені також подобається цей афоризм.

### Поспішне заміжжя

Ніхто не очікував, що Таня вийде заміж так швидко. Дівчиною вона була серйозною, дуже відповідальною, сторонилася галасливих компаній. І раптом — ось тобі на! Виходить заміж! А зустрічалася з хлопцем лише тиждень.

Її обранець мав гарну зовнішність і... непросту долю. Його перша дружина втекла з молодим офіцером, залишивши йому спільну дитину. Усі

співчували зрадженому та покинутому чоловікові. Здавалося, що зараз він переймається лише труднощами побуту та вихованням сина. Але варто було Тані з'явитися в конструкторському бюро, де він працював, а вона — проходила практику, як хлопець одразу звернув на неї увагу. А далі — запрошення до ресторану, до себе додому... Все сталося дуже швидко.

Таня закохалася в нього з першого погляду. Йй було 22, йому — 35. Вона не мала жодного досвіду в коханні, крім болісного, нерозділеного почуття до студента, який здавався їй зіркою курсу. Такий собі успішний у всіх справах юнак, як то кажуть, душа компанії. Прийшов час визнати — не зуміла вона його домогтися, хоч і дуже старалась. Що ж, нехай минуле залишається у минулому. Тані здавалося, що цей епізод пройшов безслідно. Але чи це дійсно так? І взагалі, чи хоч щось проходить безслідно?

Таня дуже хотіла мати хорошу, дружню родину, щоб і чоловік, і діти любили її. Це так природно. І хіба вона не заслуговує такої долі? У неї хороша зовнішність, та й переваг — скільки завгодно. Розумна, старанна, ніколи не лінувалася, у батьківській хаті все на ній трималося.

Мама працювала на режимному підприємстві, поверталась додому пізно і стомленою. Тані так хотілося порадувати її чистотою у квартирі, смачним обідом. Однак постійно втомлена мама мало чому раділа.

У школі Таня намагалася отримувати хороші оцінки, мати зразкову поведінку. Але мамина втома, здавалося, ніколи не закінчувалася, а тато... А що, власне, тато? Його Таня якось і не пам'ятає. Він завжди був відсутній. У нього збори, змагання, він — мотогонщик. А коли залишив великий спорт, розпочалися службові відрядження. Таня спочатку сумувала, потім звикла. Начебто у неї був тато, а начебто й не було.

Таня ніколи не бачила, щоб батьки цілувалися чи радісно сміялися. Щоправда, вони й не сварилися. Але атмосфера в домі була зовсім нерадісною.

Таня надзвичайно хотіла влаштувати своє сімейне життя інакше, зовсім не так, як у батьків. «У мене все буде по-іншому», — думала вона. А чому б і ні? Хіба людина не коваль свого щастя? Хіба Таня не вміє бути відданою, ніжною, нескінченно чуйною до потреб близької людини?

**WAR BOOKS**  
військова література

**КУПИТИ**