

**Кожен здатний на стосунки:
як знайти баланс між
свободою та близькістю**

КУПИТИ

Сьогодні ми часто чуємо про "покоління, нездатне до стосунків" - людей, чиї взаємини постійно руйнуються через страх близькості.

Проте здорові та тривалі любовні стосунки - це не випадковість, а питання внутрішнього налаштування. Щоб побудувати міцний зв'язок, потрібно попрацювати із власною самооцінкою та знайти баланс між пристосуванням і самоствердженням.

Книжка Штефані Шталь допоможе вам:

подолати страх втрати;

позбутися токсичної прив'язаності;

звільнитися від шкідливих психологічних механізмів,

набутих через дитячі травми; навчитися брати відповідальність за себе та свої почуття; припинити ідеалізувати людей та прийняти правду.

Книжка містить вправи для самотерапії, що ґрунтуються на реальних історіях клієнтів психологині і допоможуть побудувати здорові стосунки.

*Для Гольгера —
мого чоловіка, коханого й найкращого друга*

*Між стимулом і реакцією лежить свобода.
Віктор Франкл*

ПЕРЕПРОШУЮ?! КОЖЕН ЗДАТЕН НА СТОСУНКИ?

Так, ви прочитали правильно: здебільшого люди, які безуспішно шукають своє щастя в коханні — адже, здавалось би, ніколи не знаходять «самого» чи «саме ту» або ж уперто залишаються в нещасливих стосунках, — потенційно здатні стати щасливими в парі — також і з тією людиною, яка вже поряд, тут і тепер. Щоправда, для цього необхідно навчитися кількох речей — основоположних для щасливого партнерства. Про які саме навички йдеться і як їх набути, я хочу пояснити у цій книзі. Наповнені стосунки, власне, не падають із неба — це питання особистого вибору і самонастанови.

Звичайно, трапляються і окремі випадки, коли люди не здатні, чи дуже обмежено здатні, побудувати близькі партнерські стосунки. Це люди, які зазнали такої сильної психологічної травми, що зруйнувала їхню довіру до інших людей, та/або ті, кому бракує, частково також і з генетичних причин, украй важливої для кохання якості, як, наприклад, емпатії чи здатності до емоційного резонансу. За дуже важких порушень емоційного сприйняття можливості психотерапії обмежені. Тож моє сміливе твердження «Кожен здатен на стосунки!» не поширюється на згадані винятки.

Проте я переконана: (майже) кожна людина може побудувати щасливі стосунки, якщо їй вдасться встановити баланс між пристосуванням і самоствердженням, або, як кажуть психологи, між прив'язаністю та автономністю. Це звучить ледь не банально, а проте так воно і є. І все ж мало хто усвідомлює, як неймовірно сильно ці дві здатності (з одного боку, уміти пристосовуватись, а з іншого —

самостверджуватися) визначають наші почуття, думки та дії. Прив'язаність (яка передбачає пристосування) та автономність (яка передбачає самоствердження) — це теми, що стосуються всього людства і є екзистенційними психологічними базовими потребами. Вони навіть формують наше відчуття самоцінності. Адже те, чи ми відчуваємо себе радше важливими і цінними або ж, навпаки, часто сумніваємось у власній значущості, зрештою, походить із досвіду, який ми отримуємо чи отримали в дитинстві або дорослому житті у сфері прив'язаності та любові з одного боку та самоствердження і автономності — з іншого.

Поступово я дійшла висновку, що вибір нашого партнера чи партнерки, так само як успіх або невдача стосунків, зводиться до двох пар протилежностей — прив'язаності та автономності, а також почуття нижчості та вищості (самоцінності). Також і проблема — не знаходити собі людини для стосунків, бажаючи цього, чи прагнути жити самотою — сягає своїм корінням невдалого поводження із цією полярною парою — прив'язаністю та автономністю.

Справедливість, розподіл обов'язків, компроміси, боротьба за владу, привабливість, пристрасть, еротика, батьківство, шлюб, життя без пари, зради, романи, довіра, недовіра... — усі ці теми, які відіграють таку важливу роль у стосунках або також і під час життя без пари, можна звести до прагнення прив'язаності та потреби в автономності учасників і до їхніх почуттів нижчості чи вищості, а тоді зрозуміти й — що особливо важливо — покращити та виправити становище. Хто знаходить надійний баланс між пристосуванням і самоствердженням та відчувається на рівних зі своєю парою (та з іншими людьми), той здатен будувати стосунки, розвиватися та отримувати задоволення. Ці три здатності є ще і стовпами, на яких тримається психічне здоров'я. Проте, як видно з назви, основний акцент у цій книзі зроблено саме на здатності вибудовувати стосунки.

Я хочу пояснити вам, як глибоко базові людські потреби прив'язаності, автономності та підвищення самооцінки пронизують побудову наших стосунків. Наше поводження із цими базовими потребами суттєво впливає на те, чого ми прагнемо й ким ми є; кого ми кохаємо і як поводитимось в парі; чого ми боїмось і як захищаємося від цього страху; чи ми

самореалізовуємося, чи живемо за чужим сценарієм; що нас приваблює, а що відштовхує; про що ми сперечаємось і в чому поступаємось, і ще багато-багато іншого.

Окрім того, я також, звісно, хочу пояснити, як ви — щоб знайти своє щастя в коханні — можете покращити свою здатність до прив'язаності та/або автономності, водночас стабілізувавши і власну самооцінку. Із цією метою я даю багато практичних порад і пропоную відповідні вправи.

Ця книга створена для людей будь-якої сексуальної орієнтації, оскільки описані механізми прив'язаності, автономності й самооцінки відіграють стрижневу роль у кожних стосунках. Навіть якщо в цій книзі у прикладах згадано гетеросексуальні пари, я прошу, щоб геї, лесбійки і трансгендерні люди сприймали, що це стосується і їх також.

Я хочу, щоб ви взяли особисте щастя у свої руки, а не пасивно чекали, поки коли-небудь зміниться кохана людина чи у двері постукає «саме той» або «саме та». За допомогою цієї книги ви зможете самотійно й активно вирушити назустріч парі своєї мрії або ж збагнути, що, можливо, він або вона вже давно поруч із вами.

Тут подано багато практичних вправ, які потребують вашої активної участі. Чи ви їх усіх активно виконуватимете, чи просто прочитаєте, щоб упорядкувати думки, — вирішувати вам. Звичайно, можете обирати також тільки ті вправи, які вам до душі.

WAR BOOKS
військова література

КУПИТИ