

Зміст

9

Частина 1

Що таке стосунки?

Чому в них так багато проблем?

І чому їх треба час від часу завершувати?

27

Частина 2

Підготовка до процесу

31

Частина 3

Основа успіху людини

119

Частина 4

Звідки береться «божевільна» залежність

129

Частина 5

Опис процесу Завершення

217

Частина 6

Що робити після того, як стосунки завершено

223

Частина 7

Приклади листів, написаних студентами курсу
«Як завершувати стосунки»

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Від автора

До 29 років мені не вдавалося створити міцної сім'ї, це були темні часи мого життя. Але саме це допомогло поставити самому собі дуже важливі запитання й знайти на них відповіді. Коли нарешті я зустрів свою майбутню дружину Любу й за якийсь час зненацька усвідомив, що разом ми створили те, про що так давно мріяли, переді мною постав один дуже прикрий факт: величезна кількість людей навколо зазнає невдач у сфері стосунків... Поки й сам належиш до тієї категорії людей, це може здаватися нормальним. Але коли вийдеш на вищий рівень і зможеш подивитися на це збоку, здивуєшся: «Що ж увесь той час робив?». Саме ця думка свого часу привела мене до того, щоб спробувати допомогти навколишнім у питаннях сім'ї й стосунків.

Ця путь починалася з простих дружніх порад, які, як мені тоді здавалося, «чомусь» спрацьовували: хтось із моїх знайомих мінімізував кількість конфліктів із дружиною, кілька приятелів побачили руйнівність подружніх зрад і обрали бути вірними дружинам, а хтось діставав відповіді на складні запитання, на які не міг відповісти собі роками.

Поступово я набрався певності в собі й оголосив війну проблемам, які роблять нас нещасливими. Війну неuczтву в стосунках.

Минуло майже чотири роки відтоді, й тепер до мене щодня звертаються десятки людей із проханнями допомогти розібратися в тій чи іншій ситуації. До речі, близько 30 % із них — професійні психологи або випускники факультетів психології, хоча сам я диплома психолога не маю, здебільшого в мене виходить бути корисним для цих прекрасних людей. Мабуть, стандартна психологічна освіта не розв'язує проблем свого носія...

І ось нещодавно видавництво запропонувало написати цю книжку. Як це, ймовірно, буває з усіма книжками, в результаті ми дістали дещо не те, що очікували. Як наші предки не знали, чекати хлопчика чи дівчинку, аж поки дитина народиться, так і автор книжки до кінця не знає, що в нього вийде, аж поки книжка буде завершена. Тим паче, я ніколи раніше цього не робив.

Що ж, щойно я написав слова: «Кінець книжки», які ви прочитаете за кілька днів чи годин,

і лише тепер зможу досить добре відповісти на запитання: що ж то за книжка?

Спочатку планувалося створити невеликий посібник для тих, хто вирішив покласти край стосункам і не знає, як це зробити. Але вийшло щось набагато більше. Вийшов справжній підручник, який допоможе вам не лише досягти своєї мети (завершити обтяжливі стосунки, стати вільнішими й сильнішими душевно, навчитися підбивати підсумки й поліпшувати поточні стосунки), а й допомагати в цьому іншим людям, якщо ви проштудіюєте його досить ретельно й трохи попрактикуєтеся. А це, до речі, зробить вас консультантом із завершення стосунків, якщо ви цього забажаєте, звісно.

Тож попереду в вас не просто шлях до свободи, а, можливо, і шлях до нової професії.

Почнімо?

19 квітня 2019 року

Сочі

Частина 1



Що таке стосунки?

Чому в них так багато проблем?

**І чому їх треба час від часу
завершувати?**

Стосунки...

Лише на саме це слово наш розум бентежить-ся. Спробуйте запитати навколишніх, що це таке, і різноманіття відповідей вас здивує, якщо не приголомшить! Хтось скаже, що це повага й кохання, хтось скаже: «Це коли я спілкуюся з людиною», а для декого це слово означає сексуальний контакт. Відповіді будуть різноманітними, але, якщо ви виявите чуйність і вимогливість, побачите, що всі вони нечіткі.

А як можна впливати на щось нечітке?

Аби краще зрозуміти, про що це я, наведу простий приклад. Згадайте будь-яку сферу життя, в якій справи йдуть добре, або якусь діяльність із минулого, яку ви успішно здійснювали. І стане очевидно, що саме в цій сфері ви добре знали предмет праці.

Якщо ви успішний підприємець, ви чітко знаєте свій продукт, свої теперішні можливості, інструменти впливу на клієнтів, працівників тощо, і завдяки цьому легко можете:

- 1) ініціювати процеси в середині цієї сфери,
- 2) впливати на ті процеси,
- 3) завершувати їх тоді, коли вважаєте за потрібне.

Інакше кажучи, ви досконало знаєте й контролюєте свою діяльність.

Якщо ж у чомусь маєте проблеми, то або не досить добре знаєте предмет праці (на що впливати?), або не можете керувати тими процесами, які відбуваються в цьому місці (як впливати?). А найчастіше й те, й те.

Саме тому в ситуації з працею вам треба:

- 1) Прояснити, що саме маєте робити.
- 2) Навчитися керувати процесами, щоб це робити.

І сфера стосунків — не виняток!

Якщо вас щось не влаштовує, то найпершою проблемою є незнання предмета праці, а вже потім — питання на кшталт «як», «коли» й «чому».

Саме це помилка багатьох, хто має проблеми в стосунках і родині: вони цікавляться способами розв'язання проблеми, ще не прояснивши як слід, що саме хочуть мати в результаті.

Саме тому розпочнемо від самого початку й прояснимо значення слова «стосунки», яке ми так часто використовуємо, але так слабо розуміємо.

Я в своїй практиці користувався теорією Л. Рона Хаббарда й, у поєднанні цієї теорії зі своїми думками й спостереженнями, зробив такий висновок:

Стосунки — це енергетичні потоки, які передаються людиною будь-кому, а також потоки, що їх отримують від будь-кого. Ці потоки умовно можна згрупувати як:

- **емоції (енергетичні хвилі, вироблені будь-якою живою істотою),**
- **згоду (більшою чи меншою мірою),**
- **спілкування (всі можливі способи передавання й приймання інформації).**

Стосунки можуть бути привабливими (об'єкт стосунків приємний, і ми прагнемо його притягнути до себе ближче). У цьому разі ми відчуваємо «позитивні» емоції (симпатію чи навіть кохання), у нас багато згоди з об'єктом кохання, і, звісно, нам приємно й легко спілкуватися. На цьому рівні стосунків ми прагнемо піднести одне одному приємні подарунки, враження, добрі вчинки, підтримку й повагу, особистий час — усе те, що підтверджує наші добрі наміри.

І стосунки бувають відразливими, або негативними (об'єкт нам неприємний, і ми намагаємося виштовхнути його зі свого життя, перемістити якнайдалі від себе або зовсім зруйнувати). Тут ми

**Якщо вас щось не влаштовує,
то найпершою проблемою
є незнання предмета праці,
а вже потім — питання на
кшталт «як», «коли» й «чому».**



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

відчуваємо негативні емоції (неприйняття чи навіть ненависть), ми заперечуємо частково чи повністю щось у об'єкті (брак згоди), і, звісно, нам важко спілкуватися, а часом і зовсім неможливо...

Це дуже просто продемонструвати. Згадайте, як ви вперше закохалися! І ви згадаєте, як створювали найпотужніші притягальні потоки. Вас сміливо можна було під'єднати до дефібрилятора (це така медична штука, що подає розряд електричного струму, щоб змусити серце пацієнта, яке зупинилося, знову битися), і ваших потоків вистачило б на те, щоб він працював! Ви погоджувалися з коханим (-ою) якщо не в усьому, то здебільшого, і жадібно ловили кожну мить спілкування. Так?

Гаразд. А тепер згадайте, як ви билися з кимось чи просто сильно сердилися на когось, і знову відчуєте, як створюєте відразливі потоки, які можна порівняти за величиною хіба що з хмарочосом. Ви були незгодні з усім чи майже з усім, що говорив або робив ваш опонент (а можливо, навіть і з самим фактом його існування). І, звісно, всі ті слова (чи думки), які ви вимовляли (думали) про цю ситуацію, важко назвати спілкуванням. Скоріше це справляло враження суцільного словесного потоку, в якому нема місця для діалогу. Це коли супротивники щось кажуть, але водночас жоден із них не сприймає інформації. У народі це називається плескати язиком, що недалеко від правди.

Вочевидь, демонстрація проста й показова.

Тепер ми поговоримо на тему особистих і сімейних стосунків (особисті й сімейні — не завжди