

## Зміст

Про авторку.....	5
Вступ .....	9
1. Спілкування, або «Ти мене ніколи не слухаєш» .....	19
2. Родина, або «Твоя мама доводить мене до сказу» .....	76
3. Ролі, або «Ти ніколи не виносиш сміття» .....	122
4. Дистанція: «Чому ти вічно в телефоні?» або «Може, даси мені трохи місця?» .....	157
5. Секс, або «Про це так важко говорити» .....	187
6. Батьківство, або «Все просто стало набагато важче» .....	226
7. Завершення стосунків .....	273
8. Допомога .....	288
9. Думки на закінчення.....	294
Додаток 1. Моя робота і предметно-тематичні дослідження різних випадків.....	302
Додаток 2. Ресурси.....	307
Додаток 3. Додаткова інформація .....	312
Джерела і посилання .....	321
Подяки.....	327

## ВСТУП

Пара на терапії говорить про новий матрац. Один партнер любить спати на жорсткому матраці, а інший — на м'якому, і вони щасливі, що нещодавно знайшли матрац, який підходить їм обом, жорсткий з одного боку і м'який з іншого. Вони сміються: «Якби ж то наші стосунки були такими, щоб кожен із нас міг робити все по-своєму, не сперечатися і не йти на жодні компроміси одне з одним».

Я працюю у сфері стосунків у парі з 2004 року, спочатку як сімейний адвокат, а потім як сімейний терапевт, і мені доводилося чути багато суперечок, які виникають у пар, коли вони намагаються розібратися з тим, як жити й кохати людину, котра відрізняється від них самих. Я також бачила, як вони знаходять різні способи подолання розчарувань і напруженості: іноді намагаються впоратися з ними, зберігши стосунки, а іноді вважають, що краще розійтися. Але я ще не знайшла ідеального варіанту стосунків, де кожен отримує те, що потрібно саме йому — тож кидайте читати зараз, якщо ви сподіваєтеся, що ця книжка запропонує саме його.

Насправді я сподіваюся дати вам відчуття, що ви не одні, коли про щось сперечаетесь з партнером. А ще, показуючи вам приклади з мого



досвіду роботи з парами<sup>1</sup>, я хочу допомогти вам краще зрозуміти, про що насправді можуть бути ваші суперечки, щоб ви могли краще їх використовувати, перестали сваритися так часто і змогли краще відновлюватися після них. І, що дуже важливо, якщо у вас є діти, покращити середовище, у якому вони ростуть. (Навіть якщо ви розлучені, все одно важливо подумати про те, як ваші стосунки можуть вплинути на дітей.)

### **П'ять важливих питань**

За роки роботи з парами я помітила, що є п'ять сфер, які знову і знову постають як сфери напруження (ті, з якими я знайома з власних стосунків, і ті, які бачу і про які чую).

Ці п'ять сфер і є тими п'ятьма питаннями в назві книги. Я могла б назвати їх «П'ять сфер, у яких парам часто доводиться лавірувати одне навколо одного, доки тривають їхні стосунки», але така назва вас би не зацікавила.

Ось вони:

- *Як ми спілкуємося одне з одним.*
- *Як ми взаємодіємо з родичами одне одного.*
- *Як ми справляємося з розподілом домашніх обов'язків.*

---

<sup>1</sup> Усі приклади в книжці є вигаданими, але їх спонукав мій досвід роботи з людьми та їхніми стосунками. Детальніше про мій підхід та мій робочий контекст див. у Додатку 1. (Тут і далі прим. авт.)

- *Як ми долаємо відстань між нами.*
- *Як ми відчуваємось стосовно тіл одне одного.*

Я думаю, що ці п'ять питань — п'ять «суперечок» — є неминучими наслідками спільного використання простору в стосунках — не лише фізичного, але й психічного. Кожній «суперечці» присвячено окремий розділ. Нам потрібно знайти способи домовлятися про спільний простір (розділ 1). Нам потрібно зрозуміти, що кожен із нас привносить у цей простір зі своєї родини, культури та попереднього досвіду (розділ 2). Ми маємо визначити, хто і що робитиме, коли йтиметься про справи, необхідні для влаштування та управління нашим простором (розділ 3). Нам потрібно з'ясувати, як ми керуємо відстанню в нашому спільному просторі (розділ 4). І нам потрібно подумати про те, як наші тіла співвідносяться одне з одним у спільному просторі (розділ 5).

Також є розділ для пар, які стали батьками (розділ 6), оскільки поява дитини або дітей може ускладнити всі ці сфери напруженості. Розділ 7 присвячений завершенню стосунків, а в розділі 8 обговорюємо отримання професійної допомоги для стосунків.

Замість того, щоб думати, що суперечок чи складних розмов слід уникати за будь-яку ціну, дехто бачить у них потенціал для розвитку стосунків. Коли ми зіштовхуємося з різними позиціями одне одного, у нас є можливість дізнатися про те, що нас обох хвилює, і навчитися більш



прийнятним способам взаємодії (а також дізнатися, де розміщені межі одне одного). Я вважаю, що цю ідею яскраво передає японське мистецтво лагодити розбитий керамічний посуд, відоме як кінцугі, яке цінує і привертає увагу до зламу й відновлення речі. Ремонт дуже важливий. Якщо ми зможемо краще зрозуміти, що відбувається між нами в наших стосунках, коли ми сперечаємося, і налагоджувати одне одного після суперечки, це дасть нам можливість зміцнити наші стосунки та стати ближчими одне до одного.

Я зовсім не захожую і не виступаю за суперечки, які виходять з-під контролю або становлять ризик для людей, що сперечаються. Деякі суперечки ворожі, ризиковані, небезпечні, неконтрольовані або насильницькі. Якщо вам щось загрожує, або ви відчуваєте, що можете опинитися під загрозою у стосунках, або якщо існує тривалий конфлікт, який ніколи не вирішується, важливо звернутися по допомогу до фахівців. Ми знаємо, що часті, інтенсивні та погано вирішені конфлікти можуть завдати шкоди дітям, тому украй важливо отримувати допомогу. У Додатку 2 перераховані ресурси, якими можна скористатися.

**Ця книжка лише для пар, котрі сваряться?  
Ми не сперечаємося, то як ця книжка  
стосується нас?**

Звичайно, якщо розбіжності в поглядах не завдають вам клопоту чи не спричиняють стрес,