

ЗМІСТ

Вступ.....	7
1. Як ми любимо. Формування міцних та змістовних відносин з людьми та собою.....	13
Чому ми прагнемо стосунків.....	15
Коли стосунки стають випробуванням.....	21
Як ми формуємо зв'язки.....	26
Два різні підходи до підтримки дружніх стосунків.....	30
Міф про ідеальне.....	33
Страх стосунків «на все життя».....	37
Одержимість — це не кохання.....	39
Стосунки — це більше, ніж секс.....	43
Сила прийняття.....	47
Збереження міцної самоідентифікації.....	52
2. Як ми сперечаємося. Вирішення конфліктів в особистій та професійній сферах.....	59
Врегулювання суперечки. Стратегія № 1: когнітивний, емоційний та поведінковий підхід.....	61
Врегулювання суперечки. Стратегія № 2: перекладання відповідальності.....	64
Врегулювання суперечки. Стратегія № 3: роль «героя» та «жертви».....	69
Врегулювання суперечки. Стратегія № 4: протистояння фактів і почуттів.....	75
Врегулювання суперечки. Стратегія № 5: драматичний трикутник Карпмана.....	77
Врегулювання суперечки. Стратегія № 6: уникання конфлікту.....	81

Філіппа Перрі. Важливо, щоб цю книжку прочитали всі, кого любите...

Врегулювання суперечки.	
Стратегія № 7: імпульсивне реагування.....	85
Прагніть до переконливості.....	89
На завершення	92
Розрив та відновлення стосунків.....	95
3. Як ми змінюємося. Нова реальність: шлях до зростання чи втрат?	101
Вирватися із замкненого кола	102
Зміна як спосіб звільнення від тягаря минулого.....	109
Формування нових звичок	115
Зміни: біль втрати	120
Прийняття старіння.....	127
Подолання горя	132
4. Як ми досягаємо емоційного комфорту. Осягнення душевної гармонії, наповненості та сенсу буття.....	137
Управління стресом та тривогою.....	138
Приборкання внутрішнього критика	145
Перекладання провини.....	151
Зцілення психологічної травми	158
Задоволення від життя	165
Прагнути до осмислення.....	171
Післямова.....	182
Подяки.....	186
Про авторку.....	188

ВСТУП

Як психотерапевта з багаторічним досвідом, мене завжди вражало, що фахівці нашої галузі обговорюють свої теорії переважно в межах професійної спільноти. Водночас я добре уявляю, яку непересічну цінність усі ці теорії становлять для широкого загалу. Аналізуючи численні дилеми і запитання, які мені надсилають, я поступово формую уявлення про те, що люди прагнуть дізнатися на шляху до гармонійного життя, і намагаюся знайти для них відповіді. Тому моєю місією стало донесення цих концепцій та ідей до широкої аудиторії. У своїх працях я прагну поділитися цією мудрістю в доступній формі, сподіваючись, що якомога більше людей зможе скористатися нею.

Ця книжка узагальнює численні відповіді на запитання, які люди ставили мені упродовж багатьох років моєї роботи психотерапевтом і психологом-консультантом: у рубриці порад, під час виступів та заходів, а також у повсякденному спілкуванні. Я ціную ваші запитання, адже саме вони дають змогу виявити аспекти, які потребують додаткового роз'яснення. Зважаючи і на унікальність кожної особистості, і на специфіку запитань, які мені зазвичай ставлять, я помічаю в тих аспектах явну закономірність та спільні риси, тому розібратися в цьому можна — якщо уже набув досвіду і маєш певні інструменти. Кожне запитання чогось мене навчило, і я сподіваюся, що мої відповіді також допомогли вам час від часу досягати власних моментів прозріння.

Філіппа Перрі. Важливо, щоб цю книжку прочитали всі, кого любите...

У дитинстві ми формуємо системи переконань та адаптивні стратегії, які дозволяють нам ефективно взаємодіяти з навколишнім світом. Часто ми навіть не усвідомлюємо, що призвичаїлися до цих систем і приймаємо рішення та взаємодіємо з людьми відповідно до цього свого усталеного способу сприйняття світу. Проте з віком, коли ми зустрічаємо нових людей та набуваємо життєвого досвіду, ці системи можуть утратити актуальність і утримувати нас у застарілих шаблонах мислення та поведінки. Я маю надію, що ця книжка допоможе вам зрозуміти ваші власні адаптивні механізми та систему переконань, сформовані в дитинстві, а також краще усвідомити, чим вони корисні, а що, можливо, варто переглянути. Уявіть самосвідомість як розуміння свого поточного місцеположення на життєвій мапі: без цього не зрозуміти, як досягти бажаної мети. Важливо дослідити, як ми реагуємо на світ і як виявляємо гнів, як оцінюємо інших людей і як ведемо внутрішній діалог. Лише усвідомивши свої дії та мотиви поведінки, ми зрозуміємо, що саме потрібно змінити.

На початкових сеансах психотерапії люди зазвичай прагнуть говорити про інших, а не про себе. Я пояснюю їм, що ми не можемо змінити когось, але здатні навчитися контролювати себе. Багато хто не усвідомлює, що це можливо — змінювати власні реакції та відповіді, переглянути свої пріоритети, переконання і патерни поведінки. Зміни вимагають часу, і нові звички не народжуються миттєво. Але ми можемо пробувати щось нове, усвідомлюючи, що маємо значно більший контроль над своїм життям, ніж думаємо. Ми, зокрема, контролюємо свій розум і напрям думок. Навіть у моменти цілковитої безпорадності ми здатні обирати, як мислити, як керувати своїм тілом і як взаємодіяти з оточенням. Стосовно

керування тілом, я маю на увазі усвідомлення того, в яких частинах тіла ми накопичуємо напругу або відчуваємо скутість. Наприклад, якщо ви зосередите увагу на своїй щелепі, то чи відчуєте, що з вашими м'язами? Розслаблені вони чи напружені? Так само прислухайтеся до свого дихання: глибоке воно чи поверхнєве?

Іноді ми ставимо собі неправильні запитання. Ми постійно запитуємо *чому*, адже ми істоти, які шукають сенс і прагнуть відповідей. «Чому хтось розлучився зі мною?» «Чому моя дитина погано поводиться?» «Чому я почуваюся таким нещасним?» Емоції аж вирують навколо цього питання, адже ми обожаємо історії та пояснення. Однак замість того, щоб запитувати себе *чому*, від чого зазвичай мало користі, краще зосередитися на запитанні *як* — це частіше веде до рішення. Мене цікавить, що саме впливає на ваш емоційний стан: *як* ви проявляєте любов, сперечаєтеся, адаптуєтеся до змін та досягаєте внутрішньої рівноваги. Ось чому ця книжка складається з чотирьох розділів, що відповідають на питання «Як». Ці розділи відокремлені, і ми можемо розглядати їх як окремі питання, але всі вони взаємопов'язані.

Працюючи психотерапевтом, я переконалася, що особистісне зростання відбувається індивідуально та у власному темпі, але лише в умовах, де людина *може* бути собою і де їй *дозволено* досліджувати свої можливості, а не слідувати нав'язаним ззовні чи самообмежувальним уявленням про те, ким вона має бути. Отже, мій підхід такий. Я визначаю добру пораду як здатність особи висловити те, що і ви завжди знали, але не спромоглися сформулювати це самостійно. Ніхто не володіє абсолютною істиною. Я також не завжди маю рацію. І якщо ви зустрінете людину, яка вважає себе

Філіппа Перрі. Важливо, щоб цю книжку прочитали всі, кого любите...

завжди правою, будьте обережні. Адже такі люди часто намагаються переконати нас у нашій постійній неправоті, а це не найкраще відчуття.

Якби мені довелося дати вам одну пораду для початку, це була б порада визнаного авторитета в галузі самопомоги, докторки Сьюзан Джефферс: «Ви достатньо хороші саме такими, якими ви є. Ви сильна і сповнена любові людина, яка пізнає нове і розвивається з кожним кроком на своєму життєвому шляху». Інакше кажучи, ви прийнятні такими, якими ви є, просто тут і зараз. Коли щось працює на нас, ми можемо не розуміти, як саме воно працює, і корисно також це усвідомлювати. Ми можемо ставитися до себе занадто суворо. Це не дивно. Щотижня я чую: «Я не вмію будувати стосунки», «Я жахливий друг», «Я нерозумний», «Я занадто сором'язливий»... Чи ви розумієте, про що йдеться? Нам не потрібно так себе засуджувати. Так, ми всі припускалися помилок, але ми — це не наші помилки. Ми вчимося на них, аби надалі робити інші. Ми живемо фантазіями про те, чого хочемо і потребуємо, та коли досягаємо своєї мрії, реальність, можливо, вчить нас, що ми зробили помилку. Тож ми виправляємо цю помилку і робимо з неї висновки, а потім приймаємо наступне рішення. Воно ефективно якийсь час, але згодом вимагає додаткових корективів. Це не закінчиться, доки не закінчиться, і до того часу ми можемо продовжувати сподіватися, робити спроби та експериментувати. Коли ми виносимо остаточний вирок щодо себе, коли символічно надягаємо суддівську чорну мантию і стукаємо молотком, засуджуючи себе, ми не робимо послугу ні собі, ні іншим. Майже завжди краще утримуватися від осуду. У всіх нас багато спільного. Ми всі вразливі істоти, які мають навчитися, що у визнанні своєї

вразливості більше сили, ніж у чіплянні за поверхневу маску удаваної могутності.

Насамкінець я сподіваюся, що читання цієї книжки принесе вам задоволення. Хоча це може здаватися банальним, насолода життям має бути одним із наших пріоритетів. Якщо, окрім задоволення, ця книжка знайде відгук у вашому серці й ви подумаете: «Так, це саме те!» — а речі почнуть ставати на свої місця, нехай навіть трохи, це буде чудово. Звісно, саме цього я й прагну досягти своєю книжкою. Але лише ваш власний досвід покаже, чи мені це вдалося.

У західному суспільстві особиста незалежність сприймається як одна з фундаментальних цінностей. Історії про підприємців, які нібито досягли успіху власними силами, та стереотипи про «сучасну незалежну жінку» зустрічаються на кожному кроці. Але я вважаю, що ми ніколи не буваємо по-справжньому незалежні: ми покладаємося на інших людей практично в кожному аспекті нашого життя: від збирання врожаю та доставки його в магазини до забезпечення нас проточною водою та будівництва будинків, у яких ми живемо. Це ілюзія, що існує така річ, як повна незалежність. І так само, як нам потрібні інші люди, щоб забезпечити нас питною водою, нам потрібні інші для спілкування — навіть якщо дехто з нас намагається звільнитися від цієї потреби.

На відміну від певних представників тваринного світу, люди не приходять у світ повністю готові до самостійного існування. Ми розвиваємося у стосунках з нашими найпершими опікунами — наше відчуття себе, наша ідентичність, наші потреби та риси особистості формуються на основі того, як про нас свого часу піклувалися. Психолог і педіатр Дональд Вінкотт стверджував: «Немає такого поняття, як дитина, є лише дитина і мати». Це робить нас істотами, які потребують зв'язку впродовж усього життя, щоб відчувати себе частиною ширшого світу. Зазвичай цей зв'язок існує