

# ЗМІСТ

*Передмова* ..... 11

*Вступ. УРОКИ КОХАННЯ* ..... 14

## *Частина перша*

### САМОАНАЛІЗ

*Урок 1.* Зрозуміти своє минуле ..... 25

*Урок 2.* Створити свою історію ..... 33

*Урок 3.* Розкрити очі на своє життя сьогодні ..... 42

*Урок 4.* Сформувати нові зв'язки ..... 51

*Урок 5.* Установити здорові межі ..... 61

## *Частина друга*

### САМОСВІДОМІСТЬ

*Урок 6.* Прийняти свою унікальну  
правду кохання ..... 75

*Урок 7.* Відмовитися від казки ..... 85

*Урок 8.* Головне — душа ..... 95

*Урок 9.* Прислухатися до інтуїції ..... 102

*Урок 10.* Знайти джерело життя всередині себе ..... 111

## *Частина третя*

### САМОВИРАЖЕННЯ

*Урок 11.* Залишатися у своєму тілі ..... 123

*Урок 12.* Поважати простір між ..... 140

*Урок 13.* Поважати паузу ..... 151

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

Урок 14.	КОПАТИ ТРОХИ ГЛИБШЕ .....	164
Урок 15.	УСТАНОВИТИ ПОДУШКУ БЕЗПЕКИ .....	174

### *Частина четверта*

#### **САМОРОЗВИТОК**

Урок 16.	ВЧИМОСЯ КАЗАТИ «ВИБАЧ» ІЗ ЛЮБОВ'Ю .....	189
Урок 17.	ПРОБАЧАТИ... ЗНОВУ І ЗНОВУ .....	200
Урок 18.	ЦІНУВАТИ ПРИСУТНІСТЬ .....	209
Урок 19.	БУТИ НА СВОЄМУ БОЦІ .....	221
Урок 20.	ВІДДАТИСЯ ТЕЧІЇ .....	229

<i>Підсумки</i> .....	237
-----------------------	-----

<i>Подяки</i> .....	241
---------------------	-----

<i>Додаток 1. ТРАВМАТИЧНИЙ ДОСВІД</i> .....	244
---	-----

<i>Додаток 2. ЯК ЗНАЙТИ ПСИХОТЕРАПЕВТА</i> .....	247
--	-----

<i>Список літератури</i> .....	251
--------------------------------	-----

# ПЕРЕДМОВА

**Б**ільшість із нас любить бути закоханими, але часто ми не знаємо, як знайти це почуття або як його утримати. У цій непересічній книжці Александра Соломон розповідає про обидві ці проблеми, запрошуючи нас у подорож, де чекають відкриття і дослідження див, викликів та дилем кохання. «Не бійтеся любити» дає читачам наснаги перейти від риторики «Як знайти Того Єдиного або Ту Єдину» до «Як бути Тим Єдиним або Тією Єдиною». Авторка визначає головні навички, необхідні для того, щоб бути чудовим партнером — не лише в ліжку, а й протягом дня. Щоб досягнути цього, потрібно розвинути в собі «самосвідомість у стосунках» — зрозуміти, що саме вас мотивує. Александра підштовхує нас переглянути власні історії про кохання, секс, стать і відданість. Вона зазначає: історії, які ми розповідаємо собі, формують наші реакції, що часто роблять нас нещасними. Якщо візьмемо під контроль власні історії, то з'явиться простір для того, аби написати щось набагато успішніше.

«У цьому виданні я також досліджую ідею того, що у власній книжці життя ви можете бути автором, а не виконувати роль жертви». Книжка Александри Соломон дає приголомшливу інструкцію, як стати автором власного сценарію стосунків.

Для Александра сміливість — це сила духу подивитись в очі власному «я», визначити свої вразливі сторони і способи маневрувати у світі стосунків. Бути сміливим у коханні також означає приймати той факт, що це почуття хаотичне і постійно розвивається. Замість того щоб поділяти все на «біле і чорне», авторка заохочує прийняти наявність сірої зони. Тобто побачити циклічність наших танців з партнером життя і не намагатися заперечувати діалектику кохання. Людина, яка любить і захищає нас, іноді може й підвести. Ми добрі й чутливі, але коли відчуваємо загрозу, можемо виявити егоїзм і грубість. Прийняти дуалістичну природу життя і кохання — це частина мудрості, яку пропонує нам Александра.

«У роботі з конфліктними парами я допомагаю їм навчитися розвинути навички “плекати сильні стосунки”, що охоплює емоційну регуляцію, емпатію і щедрість». Александра пропонує техніки, які допомагають із цим. Вона радить знайти простір між стимулом (коли кохана людина робить щось, що засмучує вас) і реакцією (коли ви читаете нотації цієї людині!). Не можна реагувати на автопілоті, віддавши керування нашому емоційному мозку. Натомість, як пропонує Александра, потрібно пригальмувати і спитати: «Що зробило б кохання?». Ми можемо відповісти за допомогою вищого мозку, обравши більш дорослу, зрілу реакцію. Авторка також просить нас проаналізувати те, як ми «допомагаємо кохання, як його підтримуємо». На її думку, ми не просто пасивні реципієнти вчинків нашого партнера. Ми можемо зробити вибір, який дасть змогу бути успішними коханими в найширшому сенсі.

На початку Александра використовує метафору водія в машині. Ця метафора з'являється і далі в книжці, вона питає нас: «Хто за кермом вашого життя?». Можна сказати, що ця книжка — наче інструкція для водія вашого життя. Це зовсім не схоже на кулінарні рецепти — кохання не можна звести до купки стандартних правил на різні випадки. Авторка не представляє свої ідеї як щось ідеальне, наче вони — це істина в останній інстанції. Александра Соломон пропонує свою мудрість про

стосунки — а її багато в цій книжці — ненав'язливо, привітно, а часто і з гумором. Окрім посилань на ключові ідеї з психології і наукових досліджень про стосунки, вона також ділиться розповідями з клінічної практики та власного життя. Їй доводиться пробиратися через такі самі хащі особистих взаємин, як і всім, і вона запрошує приєднатися до подорожі цариною стосунків.

Кохання — це не пункт призначення, а процес. Щоб бути хорошими партнерами в коханні, потрібно розвинути в собі навички емоційного інтелекту. Александра пропонує практичні інструменти для розвитку цих навичок, а також способи відступити від власних обмежених переконань і припущень. Вона заохочує нас встановити контроль і волю в особистому житті.

У цій книжці на вас чекає багато цікавого. Александра вміє дотепно, привітно й легко розповідати. Вона розуміє труднощі сучасної культури романтичних знайомств, а також те, як ми можемо застрягти у власних закостенілих поглядах на стосунки, які сформувала наша родинна історія, культура і гендерні стереотипи. Александра ненав'язливо кидає нам виклик — подивитися в очі сталим переконанням і вирости з них, щоб створити успішніші історії. Вона просить полюбити себе, що дасть змогу покохати іншу людину, а також навчитися прийняти власні вразливі сторони. Вирушайте з Александрою в подорож — після її завершення ви станете мудрішими та матимете у своєму арсеналі прекрасну зброю, щоб стати героєм або героїнею власної історії кохання.

МОНА ФІШБЕЙН,  
докторка психологічних наук,  
авторка книжки «Любити з розумом:  
нейробіологія і сімейна психотерапія»,  
керівниця курсу «Сімейна психотерапія»  
у Чиказькому центрі сімейного здоров'я

## УРОКИ КОХАННЯ

*Якби він хотів дізнатися про автомобілі, то, безсумнівно, наполегливо вивчав би літературу про машини. Якби його дружина забажала стати шеф-кухарем, то точно почала б вивчати кулінарне мистецтво, можливо, навіть записалася б на кулінарні курси. Але йому ніколи не здавалось очевидним, що раз він хоче жити в коханні, то повинен витратити принаймні стільки ж часу на вивчення цього почуття, скільки автомеханік або шеф-кухар витрачають на опанування своїх царин.*

Лео Бускалья

**П**ам'ятаю день, коли мені було шістнадцять і я складала письмовий тест із правил дорожнього руху — знервована, сиділа в автотранспортній інспекції і несамовито перебирала в голові всі дорожні знаки. Я готувалася понад рік. І хоч мене охоплювала тривога перед такою величезною відповідальністю, я відчувала, що була готова. Дідько, я знову й знову перечитувала збірку правил і наїздила купу годин за кермом! Проте, коли закохувалася в майбутнього чоловіка, такої підготовки в мене не було. Я не вивчала місяцями те, як побудувати тривалі стосунки, перш ніж поцілувати його вперше. Не переймалася тим, щоб моє або його серце було в безпеці — це прийшло значно пізніше, коли я по вуха була в цих стосунках. Чому я не доклала тих самих зусиль до вивчення того, як кохати, як перед іспитом з водіння?

Ми припускаємо, що люди просто повинні знати, як любити. І це величезна проблема. Саме з нею я працюю ось уже майже двадцять років у своєму кріслі психотерапевта-практика,

## ЗРОЗУМІТИ СВОЄ МИНУЛЕ

*Робіть усе, що змога, поки не можете більше. Потім, коли зможете більше, робіть більше.*

Мая Енджелоу

**В**и існуєте в теперішньому моменті, ваше минуле позаду вас, а майбутнє — попереду. Та ваше минуле все ще з вами — і завжди буде: воно є тією призмою, через яку ви сприймаєте теперішні події. ***Ваше минуле формує те, як ви кохаєте.***

Свої перші уроки стосунків ми отримуємо від родини, в якій вирости. Сім'я — ваша перша школа любові. На її уроках ви вивчали те, як кохати і бути коханим, як знаходити спільну мову і вирішувати конфлікти, а також як просити, щоб отримати бажане. Ваш *стиль прив'язаності* — суміш природи і виховання, що впливає на те, як ви спілкуєтесь, налагоджуєте зв'язок з тими, хто про вас піклується. Цей стиль сформувався ще до вашого другого дня народження. І дуже ймовірно, що він досі з вами. Те, як ви спілкувались і ставилися до тих, хто про вас піклувався, дуже схоже на те, як ви це робите з романтичним партнером зараз. ***Минуле завжди з нами.***

Взаємини батьків між собою є першим шаблоном романтичних стосунків. Неважливо, які вони були: міцні і сповнені кохання, міцні, але нездорові або зруйновані. Стосунки батьків були вашим першим взірцем кохання, навіть якщо вони не були близькі між собою — відсутність чогось все одно може

впливати на нас. Те, як дорослі поводитися у стосунках, було уроком кохання для вас. Деякі з цих уроків були явними, але більшість — ні.

У першій сцені кінострічки 2015 року «Дівчина без комплексів» персонаж Емі Шумер — це маленька дівчинка, яка сидить із сестрою на капоті сімейного універсала. Їхній батько, щоб пояснити майбутнє розлучення, просить дівчат знову і знову повторювати за ним: «Моногамії не існує». Ось вам і явний урок кохання! Більшість батьків указує нам на те, що має і не має бути в близьких стосунках, не так «в лоб», та ми все мотаємо на вус, коли слухаємо, дивимось і відчуваємо те, як батьки кохають одне одного.

Ваші батьки демонстрували співчуття, ніжність, повагу і чесність між собою? Якщо так, то ви, певно, прагнете також мати ці складові у власних стосунках. Або навпаки: батьки виявляли ворожість, вдавалися до насилля, мали залежності, зневажали або обманювали одне одного? У цьому разі ви, мабуть, не захочете такого життя для себе і намагатиметеся кохати інакше. На жаль, просто сказати «У мене ніколи не буде так, як у батьків» недостатньо. Адже багато, якщо не більшість, уроків про любов і кохання, які ми отримали в дитинстві, були тихими і засвоювалися несвідомо. Є велика різниця між словами і ділом. Родинні звички, цінності і спадщина (нематеріальна) мають значну силу, і якщо ви не готові досліджувати своє минуле, то ризикуєте повторювати старі помилки за кермом свого особистого життя.

## **ВИ СОБІ НЕ ВОРОГ**

Досліджувати минуле може бути страшно. Навіть мої випускники опираються таким «розкопкам», бо це незручно, неприємно і боляче. Але вони мусять зробити це, щоб бути хорошими психотерапевтами. Тільки подумайте: ці люди збираються присвятити своє життя родинним стосункам, але бояться досліджувати власні! Страх охоплює не лише вас!



## СТВОРИТИ СВОЮ ІСТОРІЮ

*Коли ви дивитеся чомусь просто в очі, визнаєте, що воно існує, називаєте це своїм іменем і вирішуєте, яку роль це відіграватиме у вашому житті, тоді, мої любі, ви зробили перший крок до свободи.*

Іянла Ванзант

**Д**есять місяців тому Марк і Тоня сиділи й плакали в моєму кабінеті, сховавши обличчя в долонях. Це були сльози суму і полегшення. Принаймні все було з'ясовано. Хоч їхній шлюб був чесним і відвертим, вони бачили можливість для вдосконалення. Сором, злість і страх, які Марк носив у собі роками, стали занадто тяжким вантажем, тож протягом виснажливих сеансів він поступово розкрив Тоні правду, яку приховував глибоко всередині. Він зізнався у зрадах, про які Тоня підозрювала, але не мала підтвердження. Зізнався, що підлітком став жертвою сексуального насильства вчителя. Серце Тоні було розбите. Їй боліло все, коли вона дізналася про те, що Марк пережив у минулому, і її переповнювали гнів і сум через його невірність.

Сьогодні стосунки між Марком і Тонею є найміцнішими за весь час. Марк наполегливо намагається одужати. Перш ніж світ навколо нього зруйнувався, він був жертвою. Окрім того, що чоловік зривався в сексуальному плані (зради), він також був схильний до спалахів гніву, швидко перекидаючи провину за проблеми в шлюбі на Тоню. Марк був нездатний проаналізувати власну поведінку. Зараз він *уцілілий борець*. Чоловік чітко знає і розуміє свою історію: історію насильства над ним,

історію його негідних і дуже болісних вчинків, історію зцілення. Марк аж ніяк не досконалий, адже це ніколи не було метою. Але він чесний і сміливий. Марк узяв відповідальність за проблеми в шлюбі, які виникли через його травму (проблеми з довірою і відчуттям близькості), тож більше безпідставно не звинувачує дружину. Тоня також зцілюється. Спершу вона вважала, що залишатись у цьому шлюбі було ознакою слабкості, але коли взяла необхідний час і простір, щоб зосередитися на собі, вона витягла на поверхню свою найглибшу правду: бажання залишитись у шлюбі й подивитися, що він ще може їм дати. Вона почала працювати над тим, щоб пробачити Марку і попросити в нього те, що їй потрібно, аби відновити її довіру до нього.

Не кожна пара може (та й не кожній треба) вціліти після такого потрясіння, але Марк і Тоня тримаються завдяки глибокій відданості життю, яке вони збудували разом, і вірі в те, що «вихід назовні — всередині нас».

## СИЛА ІСТОРІЇ

Сімейна терапія з Марком і Тонею нагадує мені про *силу історії*. Наскільки можливо зцілитися, коли ми сміливо говоримо про історії нашого життя і без сорому дивимось в очі правді. Розповідь допомагає оповідачеві зрозуміти себе і порозумітися з іншими людьми. У психології є напрям під назвою *психологія особистості*. Його дослідники використовують різні підходи до розуміння особистості. Деякі з них говорять, що особистість — це набір порівняно стабільних якостей, як-от інтроверсія, екстраверсія, нервовий розлад і доброзичливість. Інші стверджують: якщо хочете пізнати когось, потрібно дізнатися її або його історію життя. Згідно із цими психологами, **історія нашого життя — це наша особистість**. Вони стверджують, що ми — це наша життєва історія. Кажуть, що найкращий спосіб справді пізнати людину — дізнатись історію, яку вона розповідає про своє життя.