

Передмова

Чому попри наше прагнення до стосунків, іноді щось заважає нам зробити їх комфортними та щасливими? Чому між близькими та люблячими людьми часом виникають відчуження, агресія, жорстокість та взаємне розчарування? Що робить нас такими вразливими і водночас такими «колючими» для оточуючих? Чому ми не завжди справляємося із власними почуттями? Як найефективніше постояти за себе? Як виникає емоційна залежність від іншої людини і чи можна її уникнути? Як допомогти власній дитині вирости здатною на близькість та любов, тобто автономною, емоційно грамотною та аутентичною особистістю?

У цій книзі я поділюся своїм досвідом терапевта стосунків і розгляну ці та багато інших питань. Я розповім про те, що допомагає мені та моїм клієнтам досягати бажаних позитивних змін у стосунках та житті в цілому. Сподіваюся, моя робота буде для вас корисною, так само як мені свого часу допомогли досвід моїх вчителів та їхня готовність цим досвідом ділитися.

Починаючи вивчати психотерапевтичні методи, я практично відразу обрала для себе транзактний аналіз. Ерік Берн,

автор цього підходу, був першим психотерапевтом, який заговорив з клієнтом зрозумілою йому мовою, ставлячи клієнта на один рівень із собою і заохочуючи його бути співтворцем бажаних змін. Метод транзактного аналізу допоміг мені створити проект дослідження, завдяки якому мене запросили провести наукове дослідження у Німеччині. В основу проекту покладено питання «Що саме робить людей авторитарними?», і в його розробці мені допоміг порадою Клод Штайнер, учень та послідовник Еріка Берна. Розповім про це трохи докладніше.

Моїм учителем тоді була Єлена Соболева, яка приїжджала до Києва проводити семінари з транзактного аналізу. На одному з цих семінарів ми обговорювали концепт життєвих сценаріїв, і Єлена згадала книгу американського психолога Клода Штайнера «Сценарії життя людей», у якій подана думка, що людина може свідомо змінити свій життєвий сценарій на краще. Ця книга у синій обкладинці — єдина на той момент книга Штайнера, яка була перекладена російською мовою, — допомогла мені усвідомити мій власний сценарій і те, як я хотіла б його змінити.

«Зворотний бік влади» була другою його книгою, яку я прочитала. Тоді я працювала над проектом свого дослідження, і авторське розуміння природи влади, так званих силових ігор, здалося мені ідеальним описом авторитарного характеру. Це і спонукало мене перевірити дослідним шляхом, чи не є «неокейність» (у розумінні транзактного аналізу) причиною формування та свого роду живильним підґрунтям для авторитарності.

Мені пощастило отримати від Штайнера підтримку та пораду за моїм проектом. Пізніше мене запросили до одного

з університетів міста Бремена, щоб я могла провести дослідження. Воно підтвердило мої гіпотези. Як тільки статистичний аналіз даних було проведено, дисертацію написано та захищено, я вирішила повернутися у професію: знайшла місце у реабілітаційній клініці в Баварії і ось уже більше 11 років працюю у ній, а паралельно веду приватну психологічну практику. Кейси, які ви зустрінете у тексті, взяті з моєї роботи, яку я ніжно люблю і дуже щаслива, що сама колись вирішила змінити свій сценарій.

Написати цю книгу мене спонукали мої клієнти. Після того, як одне з німецьких видавництв опублікувало дві мої книги, мені неодноразово доводилося чути від вдячних читачів: «А напишіть книгу і про це — це ж найважливіше у нашому житті!» Під «найважливішим» малося на увазі те, чому мені справді доводиться приділяти багато уваги у роботі: цінність та сила. Ці два аспекти наших стосунків — відчуття людиною власної безумовної цінності та сила її особистості — немов дві сторони однієї не медалі, а монети, метафоричної валюти у будь-яких відносинах.

До мене часто звертаються пари, що переживають кризу, і в межах терапії нам неминуче доводиться прояснити не завжди очевидний, але дуже важливий феномен: будь-які людські стосунки — це взаємозв'язок і взаємодія цінності та сили, що перетікають одна в одну та реалізуються одна через іншу. Саме тому у «погано працюючих» стосунках часто виникають безсилля, насильство та знецінення, як наслідок, не цілком усвідомленого підходу до власної цінності і до сили як уміння впливати. Як тільки кожен у парі відновлює і відчуває свою цінність, він більше не вдається до насильства, його

впливом стає сила кохання. У книзі я розповім, як це працює і яке місце у цьому займають наші емоції та потреби.

Емоції багатьма сприймаються як якась некерована стихія, що заважає і суперечить логіці, і тому багато хто не приділяє своїм емоціям та емоціям партнера належної уваги, табує їх, намагається придушувати чи не показувати, «замітати під килим», як щось неважливе та непотрібне. Проте емоції — наші помічники і добрі порадики. Розуміючи та приймаючи свої емоції, ми можемо керувати і ними, і своїми стосунками. Про те, як правильно розуміти «логіку емоцій», а також про їхні функції та призначення теж йтиметься далі.

Мене дуже тішить те, що психологія як практика позбавилася статусу «для тих, у кого проблеми», і завдяки цьому тепер нам доступна така безліч розкішних текстів на тему стосунків. І я навряд чи почала б писати цю книгу, якби не моє бажання розповісти про те, що я називаю принципом цінності. Знання цього принципу допомагає ясніше розуміти стосунки та змінювати реальність на краще. Як планети обертаються навколо Сонця, людські відносини «обертаються» навколо цінності — індивідуальної цінності тих, хто у ці відносини залучений. Стосунки приносять радість, якщо людина почувається у них цінною. Якщо ж цінність ставиться під питання або, ще гірше, нам відмовляють у її підтвердженні — стосунки псуються, руйнуються, завдають болю. Наше відчуття власної цінності формується ще у дитинстві, у стосунках з батьками, і у дорослому житті ми будемо стосунки з тими, хто, як ми сподіваємося, нашу цінність підтвердить. Конфлікти, відчуження та образи виникають там, де індивідуальна цінність та її значення для відносин не усвідомлю-

ються. Знецінення як зловживання силою неминуче викликає відчуття безсилля, і цей цикл може повторюватися без кінця... Я покажу, як це виправити.

Ця книга для тих, хто з огляду на професію, займається терапією стосунків та вихованням, і для всіх допитливих та вимогливих читачів, які прагнуть зробити свої відносини комфортнішими. Не погоджуйтесь на менше, ніж щастя!

1. Дослідження емоційного ландшафту



Наші обличчя завжди виражають емоції, навіть коли ми намагаємося їх приховати. У словах теж є емоції, особливо коли ми уникаємо про них говорити. Ось до мене у кабінет заходить пара: у нього на обличчі розгубленість, у неї — біль, або навпаки. Найближчі люди дуже часто не вміють висловлювати свої емоції і через це не можуть зрозуміти одне одного. Емоції, ніби димова завіса, заважають побачити суть конфлікту та розв'язати його. Діапазон проблем, з якими звертаються до терапевта стосунків, широкий: від нечутливості до зловживання силою.

Вирази «мене це бісить», «напружує», «я шокований» знайомі кожному з нас. У нашій мові є багато метафор та алегорій, що описують емоції як якусь стихію, не завжди підвладну нам, могутню і непередбачувану: «ним керує пристрасть», «вийти з себе», «не володіти собою» тощо. Всі знають, як складно іноді буває «взяти себе в руки», «набути емоційної рівноваги». Ми й хотіли б відчувати лише приємні емоції та уникали неприємних... але часто відбувається якраз навпаки.