



Передмова

Як можна поновити щирість і довіру до тієї людини, з якою ви втратили близькість, не з'ясувавши стосунки?

Можливо, у вас є родич або друг, за яким ви сумуєте, але більше з ним не спілкуєтеся. Або, ймовірно, ваша ситуація кардинально інша: ви постійно спілкуєтеся — власне, живете разом — але більше не відчуваєте колишньої відкритості й емоційного зв'язку з цією людиною.

Будучи парафіяльною сповідницею та психотерапевткою, я вислухала безліч історій про стосунки й збагнула, що люди дуже мало знають про те, як відновити зруйнований зв'язок. Багато хто думає, що весь секрет у тому, щоб висловити все іншій особі, та насправді це може лише погіршити ситуацію. Існують інші, значно продуктивніші способи.

У цій книжці я розповім про різні стратегії, які можуть допомогти, якщо





ви хочете відновити або поліпшити якісь стосунки. Наведу багато прикладів і запропоную готові фрази, які можна застосувати за певних обставин.

Наприкінці кожного розділу я додаю вправи, завдяки яким ви зможете побачити себе та свої стосунки в іншому світлі. Деякі з них можуть здійняти вир емоцій. Тож перш ніж починати виконувати вправу, можливо, варто зателефонувати другові, якщо ви відчуєте потребу поговорити з кимось під час або після виконання.

Ви можете прочитати книжку повністю, або ж використовувати її як довідник чи каталог ідей. Детально викладений зміст і короткі анотації після кожного розділу полегшать вам орієнтацію.

Більшість людей змінюється й розвивається протягом усього життя. Цілком природно, що дружні стосунки трансформуються або сходять нанівець, щоб поступитися місцем новим дружбам. Мета цієї книжки полягає не в тому, щоб змусити людей зціпити зуби й міцно триматися за те, як було раніше. Утім, там, де дружні або сімейні стосунки розпада-



ються через непорозуміння або нерозв'язані конфлікти, можливо, варто зупинитися й подумати про способи їх поновити.

У цій книжці я апріорі обстоюю позиції захисту стосунків і надихаю вас побачити нові можливості в тих відносинах, про які ви, може, й думати забули. Це не означає, що я завжди вважаю за краще в будь-якому разі підтримувати зв'язок. Іноді буває так, що краще відпустити людину заради поліпшення власного життя або ж тому, що це — найменш болючий вихід. У розділі 12 йдеться про об'єктивні (і не дуже) причини, з яких зазвичай відпускають іншу людину.

Я оперую тут переважно прикладами з моєї особистої практики парафіяльної сповідниці та набутого пізніше досвіду психотерапевтки — адже консультувала сімейні пари, допомагала батькам та відчуженим від них дітям порозумітися і вислуховувала безліч історій про проблеми в стосунках. Також я звертаюся й до своїх власних історій. Більше про це ви зможете прочитати у вступі.

Наприкінці ви знайдете тест, який я розробила спеціально для цієї книжки.





За його допомогою ви зможете виміряти власне бажання порозумітися з тими, за ким сумуєте. Ви зможете скористатися ним, щоб дізнатися, на що саме здатні заради відновлення цих стосунків.

Замість того, щоб писати «він/вона», я свідомо вирішила писати «вона», говорячи про людину, чий ґендер мені невідомий. Гадаю, вам буде нескладно подумки замінювати «вона» на «він», якщо людина, про стосунки з якою ви розмірковуєте, — чоловік.

Гальд Говелґаард, червень 2018 р.

Ілсе Санд





Вступ

ВАЖЛИВІСТЬ СТОСУНКІВ ДЛЯ ВАШОГО ДОБРОБУТУ

Одного дня я сиділа навпроти Бента Фалька, пастора і психотерапевта, й розповідала йому, яка я зла на свого батька, якого не бачила вже багато років.

— Ви не злі на нього, — вирік Бент із урочистим виглядом.

Я різко загальмувала і, затиноючись, промимрила: «Тоді я вже не знаю...» — аж тут мене накрило хвилиєю сліз, і я раптом відчула, як сильно сумую за ним — за людиною, котру викреслила зі свого життя.

Пізніше я зрозуміла, що це сталося не тому, що я сердилася, бо не можу опинитися в одній кімнаті з батьком. Ця злість була переважно захистом. Вона приховувала значно сильніші почуття — власне, сильне бажання любові, близькості й спільності.





У той момент я побоялась піддатися відчуттю втрати і дозволити сльозам узяти наді мною гору. Ситуація вже склалася — ми не могли достукатися одне до одного в плані емоцій. Утім, коли я була малою, ми були близькі — і ці болісні очікування ятрили мене, унеможливаючи навіть побіжне контактування з батьком.

Минуло багато років, перш ніж мені вдалося проторувати шлях крізь нашарування журби, тривоги й сорому, і я змогла налагодити з батьком емоційний зв'язок і почуватися поряд із ним спокійно й невимушено. Тоді виявилось, що теплі почуття, які ми потайки плекали одне до одного, залишилися незмінними.

Багато людей почуваються самотніми через те, що стосунки, які колись мали, розірвалися, зійшли нанівець, або просто вичерпалися. І дуже часто травми, що залишилися після болісного переживання втрати, не були належним чином опрацьовані, щоб людина змогла впевнено налагоджувати нові стосунки. Можливо, наступні стосунки будуть трохи більш поверхневими, адже людина



може побоятися знову відкритись, щоб не стати залежною та вразливою.

Ваш добробут значною мірою залежить від стосунків, у яких ви перебуваєте. Люди, що мають здорові близькі стосунки, загалом почуваються добре, а от ті, хто не має близьких зв'язків, можуть відчувати проблеми з отриманням задоволення від життя.

Копирсання в колишніх або теперішніх стосунках, розмова про них, а також опрацювання пов'язаних із ними проблем іноді дає змогу їм розквітнути повторно. В іншому випадку завдяки цьому можна розпрощатись і наповнитись бажанням та відвагою для того, щоб зав'язати нові стосунки.

Сподіваюся, ви зможете використати викладені в цій книжці поради та рецепти, щоб поліпшити якісь із ваших стосунків на користь та задля задоволення обох сторін. Якщо виявиться, що поновлення неможливе, сподіваюся, що ви знайдете тут натхнення для того, щоб поставити належним чином крапку — так, щоб відчути полегшення і зберегти енергію для нових стосунків.





Розділ 1

ЗНАЙДІТЬ МУЖНІСТЬ ВИЗНАТИ ПРОБЛЕМИ В СТОСУНКАХ

Навіть якщо стосунки втратили гармонійність, і це бентежить вас, однаково може спливати багато часу, перш ніж ви вирішите, що варто щось із цим робити. Можливо, вам бракує правильних засобів, або ж ви спантеличені хибними думками, які заважають вам узятися до справи.

Либонь ви вдаєтеся до одного з перелічених нижче виправдань.

Виправдання й відповіді

1. Якби інша людина була в цьому зацікавлена, вона б сама зі мною зв'язалася.
2. Вочевидь, ця людина на мене зла.
3. Мені варто було зробити це дуже давно. А тепер уже надто пізно.
4. Якщо я плазуватиму перед цією людиною, це буде проявом слабкості.



5. Якщо зроблю перший крок, а мене відштовхнуть, я шкодуватиму, що проявив ініціативу, і це мене засмучуватиме.

6. Ця особа відверто сказала мені, що не хоче більше зі мною спілкуватися.

7. У цій ситуації найбільш розумним буде, якщо інша людина все ініціюватиме.

8. Якщо інша людина не хоче зі мною спілкуватися, мені до того діла немає. Це для мене байдуже.

Можливо, ви впізнаєте одне чи декілька з цих пояснень, або вдаєтеся до інших.

Ось відповіді до цих виправдань:

1. Якби інша людина була в цьому зацікавлена, вона б сама зі мною зв'язалася.

Певно, існує безліч причин, із яких вона не взяла ініціативу в свої руки.

Можливо, ця людина боїться, що ви сердитесь на неї? Можливо, вона щось не так зрозуміла? Можливо, ви образили її, самі того не усвідомлюючи? Можливо, вона чекає на ваш перший крок?





Тому варто спитати себе, чому ви не отримуєте звісток від цієї особи.

2. *Вочевидь, ця людина на мене зла.*

Це цілком вірогідно. **Ймовірно, ви також сердитесь на неї.** Ваша зустріч зможе пом'якшити злість — принаймні, ви зможете з'ясувати непорозуміння, і це полегшить стан обох.

3. *Мені варто було зробити це дуже давно. А тепер уже надто пізно.*

Не існує жодних часових обмежень. Допоки думки та почуття щодо іншої особи посідають важливе місце у вашій свідомості, є привід працювати над стосунками та підтримувати зв'язок.

4. *Якщо я плазуватиму перед цією людиною — це буде проявом слабкості.*

Бути динамічним та підприємливим — це прояв сили. Ба більше, мужність полягає в тому, щоб продемонструвати свою вразливість і зробити конструктивну спробу полагодити те, що розбито — або, принаймні, взяти на себе ініціативу правильно поставити



фінальну крапку. Якщо ви зможете подолати гордощі й першим зробити крок назустріч — це буде ознакою внутрішньої сили.

5. Якщо зроблю перший крок, а мене відштовхнуть, я шкодуватиму, що проявив ініціативу, і це мене засмучуватиме.

Можна запобігти смутку ще до того, як робити перший крок, — просто вирішіть, як ви реагуватимете, якщо отримаєте відкоша. Либонь можна просто сказати собі «**гарна спроба**» й поплескати себе по спині за вияв сміливості, гнучкості й наполегливості. Також можна домовитися з другом, який зуміє вислухати й підтримати вас, якщо ця спроба виявиться невдалою.

6. Ця особа відверто сказала мені, що не хоче більше зі мною спілкуватися.

Звісно, ви можете погодитися й поважати вибір цієї людини — принаймні, деякий час. Та якщо ви дали спокій іншій особі вже доволі давно, може, варто перевірити, чи її відмова досі актуальна? **Можливо, ви зумієте запропонувати**





щось нове, що примусить іншу особу змінити свою думку?

Також цілком можливо, що інша особа пішла від вас, охоплена негативними емоціями, наче дитина, що тікає й кричить: «Я ніколи не повернуся!» — хоча насправді, глибоко в душі, вона бажає, щоб ви її наздогнали й зупинили.

Якщо пощастить умовити іншу особу бодай на одну зустріч, можливо, вам вдасться порозумітися, і ви обоє зможете побудувати нову довіру й відкритість. Навіть якщо відновити стосунки не вдасться, ця зустріч матиме велике значення для вашого душевного спокою в майбутньому.

7. У цій ситуації найбільш розумним буде, якщо інша людина візьме ініціативу на себе.

Обирайте не те, що розумно, а те, що можливо. Звісно, можна сказати, що найбільш розумним буде, якщо особа, яка розірвала зв'язок, ініціюватиме його поновлення. А якщо йдеться про стосунки між батьком та дорослою дитиною, найбільш природним і розумним було б,



якби батько спробував налагодити контакт з дитиною, а не навпаки. Та якщо ми проігноруємо те, що здається правильним і розумним, а натомість зосередимось на тому, як досягти найкращих результатів, з'явиться інша картина. Успіху можна досягти тоді, коли психологічно сильніша та гнучкіша людина погоджується почати наводити мости і за потреби проходить увесь шлях тими мостами, щоб зустрітися з іншою особою на її полі.

Іноді трапляється так, що саме молодша — і найбільш постраждала — людина має достатньо психічних ресурсів та мудрості, щоб бути гнучкою й почати наводити мости. Якщо наполягатимемо, щоб першою на контакт виходила старша особа або ініціатор розриву, ми залишимося ні з чим.

Якщо ви надто наполягатимете на тому, щоб усе було правильно й розумно, можете прогавити шанси й можливості відкритися. Навіть у гармонійних стосунках часто трапляються несправедливі й нерозумні речі. Корисно розуміти, що світ не завжди справедливий, адже





ви зможете дозволити собі бути щедрим навіть тоді, коли шанси отримати таке саме ставлення у відповідь — мінімальні.

8. Якщо інша людина не хоче зі мною спілкуватися, мені до того діла немає. Це для мене неважливо.

Ця людина може важити для вас більше, ніж ви вважаєте.

Нам властиво применшувати або й спростовувати важливість людини, яка нас відкинула. Краще вже забути про неї та думати про щось інше. Проте викинути щось із голови за командою — справа непроста. Ціна за спробу притлумити спогади, думки й почуття до людини, яка колись була вам важлива, може виявитися дуже високою — ви можете поплатитися власною енергією та життєвою силою.

Важливих людей — або тих, хто колись мав для нас вагу, — ми завжди маємо при собі. Цілком імовірно, що подумки ви можете «почути» старого друга з минулого — з критикою, або ж з порадою.



Ось вам декілька прикладів:

Іноді я вагаюся перед ухваленням рішення — так трапляється; і в такі моменти, коли я за кермом — перед очима постає померлий батько, тоді я одразу ж розумію, що саме він би мені порадив. Генрік, 59 років.

Мій колишній чоловік не припиняв сердитися на мене навіть через багато років після розлучення. Ми так до пуття й не помирилися. Зараз я нечасто про нього думаю; проте іноді, коли з кимось конфліктую, він наче притискає своє обличчя до мого й сичить: «Ти думаєш лише про себе!» Анна, 40 років.

Важливі для нас люди — або ті, що були важливими колись, — посідають своє більше чи менше місце, залежно від їхньої значущості, у нашому внутрішньому житті. Це пояснює, чому нерозв'язані конфлікти або загнані в глухий кут стосунки можуть обтяжити нам душу, навіть





якщо ми більше не спілкуємося з тим, із ким маємо незавершену справу. Це також означає: якщо ви залагодите ці стосунки, то й у душі запанують мир і спокій.

Вправа

Напишіть перелік причин, з яких ви не бажаєте контактувати з якоюсь людиною, і поговоріть із кимось про них. Чи вони взагалі мають сенс? Можливо, ці причини можуть бути взаємовиключними? Чи є тут щось, що свідчить про те, що ваше пояснення нещире або небажане?

Якщо ваші аргументи не мають жодного підтвердження в реальному житті або ж є просто недоречними, мабуть, варто написати відповідь або контраргумент до кожного з них.

Причини, з яких
я не контактую
з кимось

Відповідь

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____



Підсумок розділу 1: Зважтеся відверто визнати проблеми у стосунках

Коли стосунки розладналися, пропонувати зустріч може бути доволі ризиковано. Ми часто намагаємося уникати конфліктів і вигадуюмо якісь причини, аби лише не зустрічатися з кимось вічно-віч. Ви також можете подумати, що вже надто пізно, або що інша людина мала б проявити ініціативу. Можете побоюватися, що вами знехтують, або вмовити себе, що ці зруйновані стосунки не такі вже й значущі.

Коли ми називаємо проблему, вона втрачає свою силу. Якщо виявиться, що ваші аргументи недоречні, більше не вдасться за ними ховатися — можливо, саме це вам і потрібно, щоб, нарешті, взяти ініціативу до своїх рук.

