

Ілсе Санд



# КОМПАС ЕМОЦІЙ



*Як зрозуміти свої почуття*

КЛУБ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ

## Annotation

Життя — завжди емоції. Однак не лише позитивні. Наприклад, ваш друг придбав машину й аж не тямиться з радощів. Проте у вас це викликає лише роздратування та... заздрість. Ви намагаєтеся якось упоратись із цим почуттям, притлумити його... Натомість датський психолог і психотерапевт Ілсе Санд радить аж ніяк не соромитися гніву, страху чи заздрощів — усіх тих почуттів, які ми звикли вважати неправильними й негативними. Не приховувати, а розібратися в природі цих емоцій, навчитись уважніше ставитися до себе та своїх почуттів — ось що, на думку автора, допоможе позбутися 90 % життєвих проблем і негараздів.

Налаштуйте свій внутрішній компас, аби не загубитись у вирі емоцій.

- 
- - 
  - 
  - 
  - 
  - [Пролог](#)
  - [Вступ](#)
  - [Розділ 1. У пошуках справжніх почуттів тут-і-зараз](#)
  - 
  - 
  - 
  - 
  - [Розділ 3. Уникайте зайвих конфліктів](#)
  - [Розділ 4. Прислухайтеся до делікатніших і вразливіших почуттів, що лежать в основі гніву.](#)
  - [Розділ 5. Кажіть про те, чого прагнете](#)
  - [Розділ 6. Опирайтеся смуткові або прийміть його повністю](#)
  - [Розділ 7. Використовуйте заздрість конструктивно](#)
  - [Розділ 8. Прислухайтеся до ревнощів](#)
  - [Розділ 9. Познайомтеся зі страхом](#)
  - 
  - [Розділ 10. Як стримуватися, коли емоції сповнюють](#)
  - [Розділ 11. Дайте волю радості й щастю](#)
  -

- [Розділ 12. Інвестуйте у стосунки](#)
  - [Розділ 13. Відмовтеся від виправдань: розширюйте самосприйняття](#)
  - 
  - [Додаток](#)
  - 
  - [Епілог](#)
  - 
  - [Джерела](#)
  - 
  - [Подяки](#)
  - 
  - 
  - 
  - [notes](#)
    - [1](#)
    - [2](#)
    - [3](#)
    - [4](#)
    - [5](#)
-



Ilse Sand

THE EMOTIONAL  
COMPASS

*How to Think Better  
about Your Feelings*

Jessica Kingsley Publishers

Ілсе Санд

# КОМПАС ЕМОЦІЙ

*Як зрозуміти свої почуття*

ХАРКІВ  **КЛУБ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ**  
2019

 **КЛУБ  
СІМЕЙНОГО  
ДОЗВІЛЛЯ**

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2019

ISBN 978-617-12-6647-6 (fb2)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в  
будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

**Електронна версія зроблена за виданням:**

Перекладено за виданням:

Sand I. The Emotional Compass: How to Think Better about Your Feelings /  
Ilse Sand. — London: Jessica Kingsley Publishers, 2016. — 136 p.

Переклад з англійської *Тетяни Микитюк*  
Дизайнер обкладинки *Костянтин Кізуб*

## **Санд І.**

С18 Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття / Ілсе Санд ; перекл. з англ. Т. Микитюк. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2019. — 160 с.

ISBN 978-617-12-4665-2

ISBN 978-1785921278 (англ.)

**УДК 159.942**

© Ilse Sand, 2016

© Hemiro Ltd, видання українською мовою, 2019

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2019

## Пролог

Ця книжка призначена тим, хто хотів би більше пізнати себе, зокрема на емоційному рівні. Вона також буде корисною психотерапевтам, психологам та іншим фахівцям, які допомагають людям долати емоційні проблеми.

Протягом багатьох років я викладала курси й читала лекції із психології. Цей досвід показав мені, що складний матеріал для широкої аудиторії краще пояснювати на конкретних прикладах. Ось чому під час написання книжки я використовувала численні ситуації із життя клієнтів, слухачів курсів і, звісно ж, зі свого життя.

Знання, оприлюднені в цій книжці, сформувалися на основі тривалого досвіду виступів, а також під час проведення курсів і терапевтичних сеансів. Я переконалася, що глибше усвідомлення дії психологічних механізмів і зв'язків між ними полегшило життя моїх співрозмовників. Тепер сподіваюся розширити свою аудиторію завдяки цьому виданню.

Прямолінійність моїх порад не означає, що правильно чинити лише так, як я кажу. Усі люди різні, і не існує єдиного правильного способу для всіх. Знайдіть власну дорогу, а мої поради сприймайте як припущення. Дослухатися до них чи ні — вирішуйте самі. Можливо, ваш шлях зовсім інший, і я не мала справи із чимось бодай подібним до нього.

Ви винесете з цієї книжки більше, якщо прочитаєте її від початку до кінця, але з нею також можна ознайомлюватися по розділах, як із довідником.

*Ілсе Санд*

## Вступ

Упродовж багатьох років я слухала історії людей — спершу як священник, а згодом і як психотерапевт. Тривалий час я була наближеним свідком чужих радощів і труднощів.

Мене часто дивувало те, наскільки багато проблем виникає через нестачу загальних знань про почуття. Дехто застрягає в нездорових сценаріях, намагаючись змінити те, що змінити неможливо. Інші страждають через ситуації, які насправді можна виправити, а ще хтось утягується в зайві конфлікти, спровоковані неправильними мисленневими звичками, які можна відкоригувати за наявності відповідних знань.

Я бачила, як людям вдається знайти свій шлях, щойно вони отримують необхідні знання. Обізнаність у психології емоцій допомагала віднайти сили, щоб усвідомити: це змінити можна, а ось це — просто неможливо.

Завдання книжки — розповісти про психологічні зв'язки доступною мовою, спираючись на реальні досвіди. Коли ви дізнаєтеся, що насправді відчуваєте і чому так відбувається, знайти свій шлях у житті буде значно легше.

## **Розділ 1. У пошуках справжніх почуттів тут-і-зараз**

Емоції не завжди є тим, чим видаються на перший погляд. Наприклад, якщо ви побачите заплакану жінку, то, мабуть, подумаете, що їй сумно. Проте насправді вона може бути наляканою чи сердитою. Жінки нерідко ховають під смутком різні почуття.

Якщо ж вам трапиться розгніваний чоловік, не можна бути впевненими в тому, що він переживає саме цю емоцію. Чоловіки нерідко лютують у стані кризи чи депресії або коли відчувають страх, смуток. Часом ми не здатні усвідомити, що саме нас переповнює. Утім, що краще ми усвідомимо свої безпосередні почуття, то легше буде давати з ними раду.

Почуття можна поділити на базові й змішані. Базові властиві всім людям і високорозвиненим тваринам. Змішані почуття — це комбінації базових.

Існують різні думки про те, які почуття слід вважати базовими. І все-таки психологи дійшли згоди щодо таких чотирьох почуттів:

- Щастя
- Смуток
- Страх/тривога
- Гнів

Цього достатньо для опису більшості людських емоцій.

Наприклад, розчарування — це комбінація смутку і гніву, а напруження — поєднання тривоги і щастя.

Якщо я не впевнена в тому, що саме відчуваю цієї миті, то, спираючись на чотири базові почуття, питаю себе:

«Я розгнівалася?»

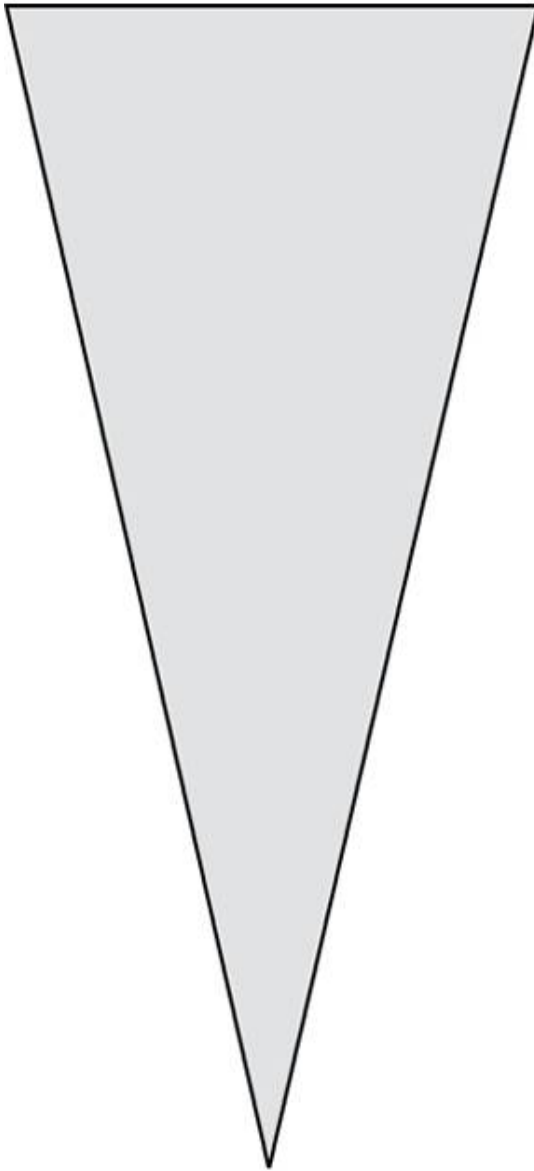
«Можливо, щось мене засмутило?»

«Мені страшно? Чи, може, це ще не усвідомлена радість?»

Завдяки відповідям на ці запитання стає легше висловити свої почуття вербально.

***Різні рівні почуттів: пам'ятайте про перші етапи***

Часто ми не фіксуємо почуттів доти, доки вони не наберуть певної сили. Якщо 0 — це відсутність почуття, а 10 — найвищий рівень його вияву, то усвідомити почуття можна не раніше ніж на 5 рівні. Візьмімо для прикладу щастя. На ранніх етапах вияву нам властиво відчувати щось легке, приємне. Якщо щастя набере повної сили, імовірно, вам захочеться співати, танцювати чи обійняти когось.



*Бажання обійняти когось чи поцілувати; танцювати*  
*Відчуття тепла*  
*Почуття внутрішньої радості*  
*Почуття ентузіазму*  
*Відчуття легкості*

*Зростання енергійності*

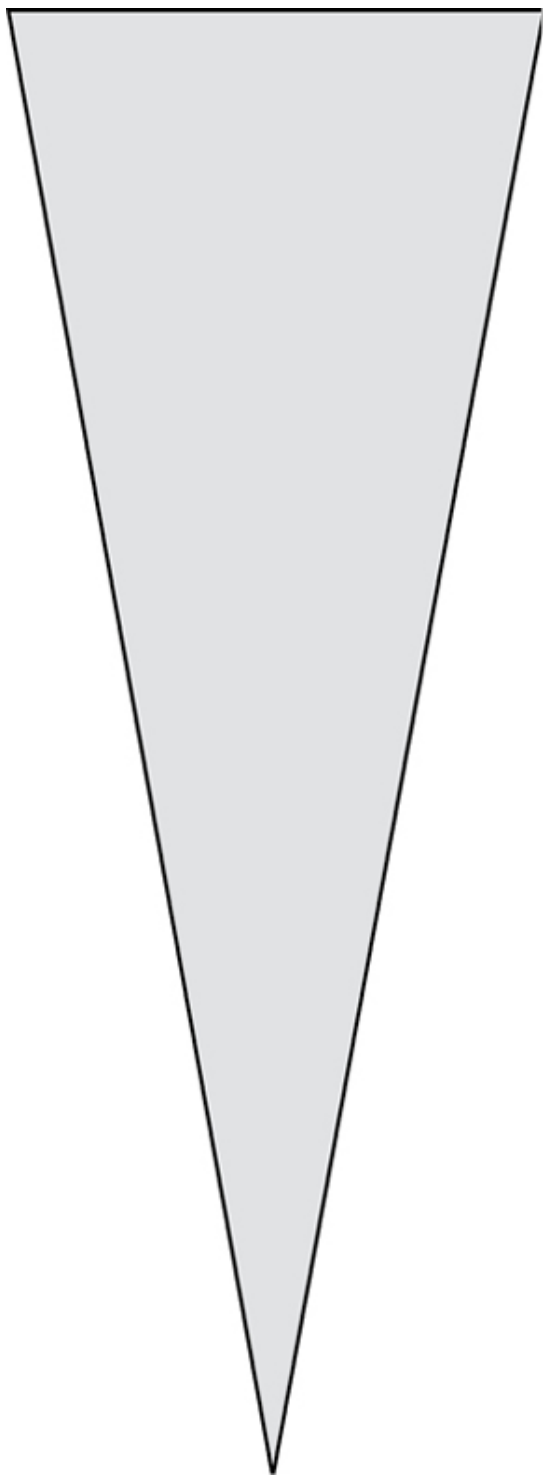
*Відчуття бульбашок у животі*

*Легке відчуття чогось приємного*

Можна навчитися помічати почуття, коли вони тільки зароджуються. Зокрема, радість принеситиме вам більше задоволення, якщо ви призвичаїтеся помічати навіть її швидкоплинні вияви на другому рівні.

Наприклад, коли вашої щоки торкнувся сонячний промінь або коли вам усміхнувся незнайомець.

Смуток теж відчувається на різних рівнях. Цей процес може мати такий вигляд:

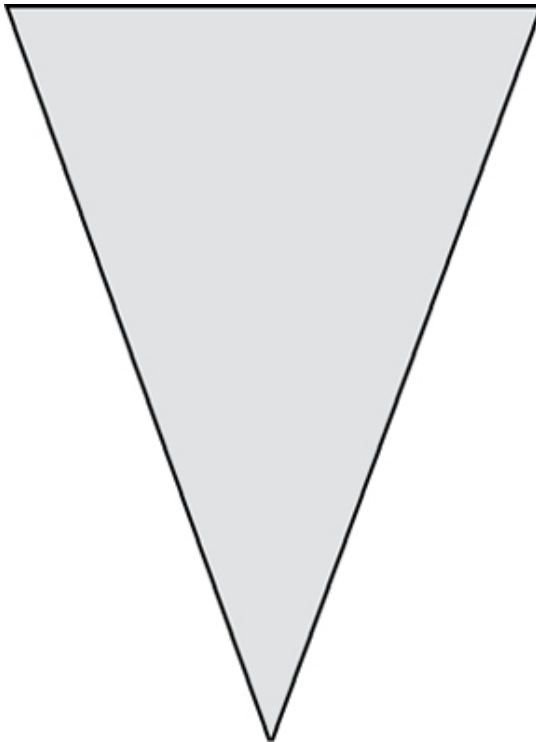


*Бажання заснути назавжди  
Нестерпна втома  
Глибокий смуток  
Плач  
Бажання виплакати*

*Тремтіння в обличчі  
Клубок у горлі  
Сльози в очах  
Важкість у тілі  
Почуття розчарування  
Незначна втома*

Якщо ви виявите смуток відносно рано, у вас буде більше енергії, щоб сформуванати своє ставлення до нього. У шостому розділі ви зможете дізнатися про те, як дистанціюватися від смутку або піддатися йому й «оплакати».

Щодо гніву, то його вкрай важливо виявляти якомога раніше. Після того як ми піддаємося гніву, мислити розсудливо стає важко, тож зазвичай ми сприймаємо все в чорно-білих тонах, а наша здатність до співпереживання знижується.



*Нестяма  
Шал  
Лють  
Злість  
Роздратування  
Легке відчуття того, що вам «усе це не подобається»*

Коли я розповідаю про гнів, іноді прошу слухачів простежити, як у них зароджується це почуття. Одні кажуть, що відчують холод, інших, навпаки, кидає в жар. Ще в когось на етапі роздратування виникає специфічне відчуття в животі. Якщо ви дослухатиметеся до свого тіла, це допоможе вам виявляти ваші почуття — навіть ті, які ледве-ледве зародилися.

Сила ваших почуттів залежить від типу взаємин. Почуття будуть сильними до тих, хто насправді для вас важливий, — причому це стосується і негативних почуттів також. Якщо ви не отримуєте бажаного від дорогої для вас людини, біль буде особливо сильним. Утім якщо справа стосується продавця чи листоноші, це майже зовсім вас не зачепить.

Якщо вас змалку привчали до думки, що варто бути якомога стриманішим і не обтяжувати інших своїми почуттями, у майбутньому надзвичайно важко будувати стосунки. Припускаю, що саме з цієї несвідомої причини деякі люди залишаються самотніми й не можуть зустріти пари. Щойно хтось освідчується їм, вони одразу лякаються власних почуттів і намагаються захистити себе; такі люди швидко знаходять недоліки в партнері й використовують їх, щоб віддалитися. «Він мені не підходив», — кажуть вони собі та іншим.

### ***Виявіть свої почуття за допомогою думок***

Іноді, коли під час розмови клієнт зізнається, що йому сумно, я відчуваю: тут ідеться про інші почуття. У такому разі надійним дороговказом можуть стати думки клієнта, адже вони тісно пов'язані з почуттями. Тому я завжди запитую: «Які думки у вас викликає це почуття?» Якщо клієнт скаржиться, що з ним учинили неправильно, то, імовірно, він не сумує, а злиться. Коли в думці закладено моральний осуд, відповідне почуття — гнів. Це також стосується думок про несправедливість.

### ***Думки, що супроводжують гнів***

Він мав би бути чуйнішим до мене (моральний осуд).

Я мала б здогадатися раніше (осудження себе — гнів, спрямований на себе).

Це несправедливо.

Мене обманюють.

### ***Думки, що супроводжують смуток***

Це думки про те, що ви хотіли б мати. Можливо, ви думали про те, як чудово було б усе-таки здійснити поїздку, яку довелося скасувати через непередбачувані витрати. Або в уяві постає хтось, кого ви дуже хотіли б узяти з собою в цю поїздку, але в нього виявилися інші пріоритети. Чи, можливо, ваші думки пов'язані із прагненням бути стрункішими, красивішими, розумнішими або чарівнішими.

### ***Думки, що супроводжують щастя***

Як мені пощастило!  
Як це прекрасно!  
Який чудовий день!  
Завтра буде ще краще.  
Могло бути гірше.

### ***Думки, що супроводжують тривогу***

Це не спрацює.  
Я цього не витримаю.  
Я не впораюся.  
Я не встигну.  
Це небезпечно.  
Отже, якщо ви не впевнені в тому, що саме відчуваєте, можна пошукати відповідь у своїх думках. Інший спосіб виявити ваші почуття — з'ясувати, чого ви хочете.

### ***Виявлення почуттів за допомогою бажань***

У почуттях закладено імпульс, прагнення руху. Візьмімо, наприклад, слово «емоція», що означає «перед рухом». Ви можете виявити почуття, прислухавшись до цього руху. Уявіть, як ви або якась інша людина виконує дію, що здатна принести вам задоволення в цей момент.

Дехто відчуває неспокій чи невдоволення, не розуміючи, що це таке і звідки воно береться.

Наприклад, якщо відчуття неспокою виникає в ногах, зазвичай я запитую себе: що мої ноги хотіли б зробити? Якщо вони бажають утекти, імовірно, це тривога. Якщо хочуть когось ударити — ідеться про гнів.

Коли ви сердиті, імовірно, матимете схильність до агресії. Однак через неприйнятність такого вчинку ви його в собі пригасите. Можливо, ви не помічатимете агресивного бажання й сумніватиметеся, чи воно взагалі у вас виникало. Уявіть собі, що людина, на яку ви сердитесь, просто на ваших очах посковзнулася на банановій шкірці. Спробуйте відчуття, як це на вас уплине. Якщо ваше обличчя оживає і ви смієтеся, імовірно, ви таки розгнівані.

Якщо ви не впевнені, що відчуваєте, можна спробувати інший підхід. Запитайте себе: «Чого зараз хотіло б моє тіло?» Зосередившись на тому, чого прагне тіло, ви можете виявити супутні почуття.

***Визнавайте свої почуття, але не слідуйте за ними сліпо***

Ви — не ваші почуття. Почуття — те, що в нас є, але не те, чим ми є.

Спробуйте дистанціюватися від почуття, яке у вас виникло, і вирішіть: ви хочете йому піддатися чи опиратися? Пам'ятайте, що у вас є вибір.

Під час написання цієї книжки я роблю перерви, роздруковую деякі розділи й перечитую їх. Іноді мені здається, що я написала щось беззмістовне. Я засмучуюсь і хочу викинути все у смітник. Але все-таки вирішую опиратися почуттю і бажанню. Я змушую себе ще трохи попрацювати й часто несподівано для себе знаходжу новий, більш логічний спосіб висловити думку.

Можливо, ви теж помічали таку закономірність: якщо лишитися в хаосі замість того, щоб утекти, можна, врешті-решт, віднайти щось нове.

***Підсумок розділу 1: у пошуках справжніх почуттів тут-і-зараз***

Почуття — те, що в нас є, але не те, чим ми є. Ми можемо піддатися почуттям, або дистанціюватися від них і перемкнутися на щось інше. Чим точніше ми визначимо, що ж саме відчуваємо, тим легше буде окреслити план дій. Якщо ми не впевнені в тому, що відчуваємо, можна проаналізувати думки, пов'язані з цим почуттям, або запитати себе, що в цей момент хотіло б зробити наше тіло.

## ***Розділ 2. Дистанційуйтеся від своїх думок***

Думки й почуття тісно пов'язані. Вони взаємодіють.

Людина не здатна безпосередньо підпорядкувати собі власні почуття. Наприклад, якщо ви отримали на Різдво жахливий подарунок, то не можете почуватися щасливими. Найбільше, на що ви спроможетеся, — удавана вітха. Так само не вийде заперечити існування злості чи заздрощів, хоч без цих почуттів жити було б набагато зручніше.

Однак ви не повністю залежні від ваших почуттів, адже на них можна впливати за допомогою думок. На відміну від почуттів, думки частково можна контролювати, вибираючи, на чому зосередитись.

Одна й та сама подія може викликати різні почуття залежно від того, як ви її сприймаєте. Уявімо, що ви отримали подарунок від сусіда. Якщо вам одразу спала на думку підозра («Що він задумав?») — ви злякалися. Якщо почнете думати: «Та за кого він себе має? Ми зроду-віку не обмінювалися подарунки, а тепер мені теж доведеться якимось йому віддячити», — ви можете відчувати гнів. Якщо ви припускаєте: «Напевно, в сусіда видався чудовий день, якщо він захотів зробити мені подарунок», — ваші почуття нейтральні. А якщо ви скажете собі: «Мабуть, сусід вважає, що я чудова людина», — ви почуватиметеся щасливими.

## ***Мисліть реалістично***

У наш час люди приділяють багато уваги позитивному мисленню. Дехто робить це так добре, що ніби утворює своєрідний фільтр між собою й дійсністю. Хай що трапляється з такими людьми, вони в усьому шукають позитив. Якщо інші завдають їм клопоту, вони припускають, що так вийшло ненавмисно. У результаті такі люди можуть ніколи не дізнатися, як насправді мало отримують від стосунків, і тому залишатимуться у взаєминах, із яких краще було б утекти.

Не варто змушувати себе мислити якомога позитивніше. Якщо ви надто наївні, це спрацює проти вас. Якщо переконувати себе, що ви всім подобаєтеся, можна пережити великий шок і навіть кризу, коли стане очевидно, що деякі люди від вас не в захваті.

Ось чому треба мислити якомога реалістичніше. Якщо світ здається вам надто позитивним, слід протерти окуляри й побачити його ближчим до істини. Тоді орієнтуватися буде значно легше.

Якщо ви схильні до негативного мислення, вам теж слід навести різкість, щоб бачити світ і себе без викривлень. Якщо це вдасться, ваш настрій покращиться, а енергійність зросте.

Важливо мислити якомога реалістичніше. Не надто негативно і не надто позитивно. Завжди пам'ятайте, що ви — не ваші думки. Думки — це те, що присутнє у вас. Важливо дотримуватися правильної дистанції.

Сприймайте свої думки об'єктивно — так, наче вони належать комусь іншому. Чудова ідея — викласти їх на папері. Таким чином вам буде легше дистанціюватися. Оцініть реалістичність написаного. Якщо виникають сумніви, наполегливо раджу обговорити їх із тими, хто сприйматиме ситуацію об'єктивніше хоча б тому, що вони — не ви.

### ***Стежте за тим, із ким ви порівнюєте себе***

Час від часу я спілкуюся з молодими нещасливими людьми, які внадилися читати про численні досягнення своїх друзів у *Facebook*. Мені здається, що в цій мережі всі зосереджені на історіях успіху, тоді як історії поразок зазвичай замовчуються. Так формується спотворене уявлення про життя інших. Завжди можна знайти того, порівняно з ким ви почуватиметеся невдахою. Хай як добре розгортаються ваші справи, у когось вони завжди будуть іще кращими. У деяких людей є мало не мазохічна звичка порівнювати себе зі щасливцями, про яких усі говорять, — це, врешті-решт, призводить до знецінення своїх успіхів.

Якщо ви схильні знущатися з себе таким чином, раджу вам швидко виконати вправу: уявіть собі, що перед вами людина вашої статі, котра має інвалідність і живе в будинку для людей похилого віку. Порівняйте себе із цією людиною, і ви відчуєте, як у вас покращується настрій і з'являється вдячність за все, що маєте і чого можете досягти.

Налаштованість суттєво пов'язана із запитаннями, які ви ставите собі. Якщо думаєте, що з вами щось не так, і ламаєте голову, чому про вас, на відміну від когось, не пишуть у газетах, — ви зосереджуєтесь на своїх недоліках. Проте якщо ви запитуєте: «Як я не опинився на вулиці без даху над головою?» — то фокусуєтесь на своїх ресурсах. Замислюючись над тим, чому вам ніколи не хотілося накласти на себе руки, ви концентруєтесь на радості, надії і найважливіших цінностях.

### ***Підсумок розділу 2: дистанціюйтеся від своїх думок***

Якщо ви легко піддаєтеся негативним думкам про себе і своє майбутнє або про інших людей, хороший вихід для вас — зосередитися на своїх думках. Дистанціюйтесь від них, щоб об'єктивно їх оцінити й зупинити, якщо вони нереалістичні або погіршують ваш настрій. Тому запитайте себе: «Чи можна подумати про цю ситуацію в іншому руслі? Чи, можливо, варто зосередитися на чомусь іншому?»

Пам'ятайте, що не всі думки можна перетворити на позитивні, не змінивши свого сприйняття реальності. Продуктивніше міркувати про щось негативне реалістично, аніж іти на компроміси з реальністю й бачити світ у рожевих окулярах. Скажімо, краще припустити, що того дня, на який ви запланували пікнік у саду, може дощити. Тоді ви встигнете підготувати «план Б». Значно гірше навіювати собі думки штибу: «З якого б це дива пішов дощ?»

## **Розділ 3. Уникайте зайвих конфліктів**

### *Уважніше прислухайтеся до гнівних думок*

Існують конфлікти, яких неможливо уникнути, тому що вам це дорого обійдеться. Якщо не окреслити меж приватності й не захищати їх, ваш особистий простір стане вразливим. Однак не завжди є необхідність протистояти, тож деяких необов'язкових конфліктів можна уникнути, просто змінивши своє ставлення до них.

Щоразу, коли мене охоплює гнів, я передусім аналізую свої злісні думки. Можливо, їх породило хибне уявлення про проблему і вони зникнуть, щойно я виправлю цю помилку.

Якось у п'ятницю по обіді я чекала на важливий лист, аж раптом зникло з'єднання з Інтернетом. Час спливав, і моє роздратування посилювалося. Минала хвилина за хвилиною, і я вже почала уявляти, як працівники служби підтримки припинили роботу й вирушили святкувати початок вихідних. Я малювала в уяві картини, як ці люди розважаються, поки я тут знервовано чекаю. Фантазуючи про їхні розваги, я не могла заспокоїтися.

Потім я усвідомила, що роблю, і змінила уявну картинку. Я пригадала, як мій син у підлітковому віці хвилювався, коли не міг полагодити комп'ютер. Потім я уявила собі юнаків, які десь просто зараз намагаються відновити з'єднання. Я ніби бачила, як у них на чолі від хвилювання проступає піт. Моя злість відразу ж послабилася, і я змогла зосередитися на інших справах, поки з'єднання не відновиться. До речі, Інтернет полагодили протягом години.

### *Сприйняття всього особисто*

Більшість із нас припускається помилок, персоніфікуючи речі. Коротко кажучи, ми сприймаємо вчинки інших як такі, що спрямовані проти нас або мають на меті нам нашкодити. Це трохи схоже на дитячий егоцентризм. У такі моменти ми, так само, як діти, вважаємо себе центром усесвіту й забуваємо, що інші люди, найімовірніше, чинять так чи інакше з огляду на

свій внутрішній стан. Тобто в центрі їхнього всесвіту перебуваємо зовсім не ми, а вони.

Наприклад, син запізнюється на зустріч. Мої думки: «Він запізнюється, тому що не поважає мене. Йому байдуже до мого часу». Проте насправді хлопчина настільки захопився якимось проектом, що просто забув про час. Я теж маю таку схильність, тож зрозуміло, від кого син успадкував цю рису. Міркуючи в такому руслі, я почуваюся щасливою, а не сердитою.

Коли виникають сумніви в об'єктивності моїх гнівних думок, я іноді раджуся з людиною, на яку розізлилася. Я ділюся з нею своїми думками й не виражаю гніву доти, доки не пересвідчуся, що він обґрунтований.

Наприклад, я можу сказати своїй подрузі таке: «Щоразу, коли я приходжу до тебе в гості, там такий безлад, що мені ніде сісти. Ти ж знаєш, як я ціную охайність. Вочевидь, ти не надто переймаєшся моїми потребами». Подруга відповідає: «Мені відома твоя любов до чистоти, але я також знаю, що зараз ти потребуєш моєї уваги й розради. Тому, коли я приходжу додому після важкого дня на роботі, я спершу йду на пробіжку, щоб не навантажувати тебе своїми думками, а натомість уважно вислухати. Тепер я розслаблена й готова дізнатись, як у тебе справи».

Звісно, після такого діалогу моя злість умить зникає, і я відчуваю полегшення від того, що уникла суперечки й неприємної атмосфери.

### ***Злість може бути спричинена нереалістичними очікуваннями***

Якось я дуже розсердилася на свою страхову компанію і безперестанку сновигала кімнатою, обмірковуючи скаргу. Я не знаходила спокою. З голови не йшла єдина думка: «Я стільки років платила внески цій страховій компанії, а тепер, коли мені потрібна допомога, я можу розраховувати на сміховинну суму». Отже, мене обманули.

Іноді думки застрягають у голові, викликаючи різні емоції. Можливо, ви помітили, що люди мають схильність приймати свої думки за дійсність. Утім якщо ви дозволите собі сліпо слідувати за нав'язаними почуттями, то змарнуєте багато енергії на злість і конфлікти.

Часом украй корисно проаналізувати свої думки перед тим, як робити емоційні вчинки. Зазвичай ми не хочемо дистанціюватися від своїх думок. Значно легше піддатися їм і почуттям, які вони викликають. Щоб дистанціюватися, потрібно зібратися, зробити крок назад і поглянути на свої дії очима стороннього спостерігача.

На щастя, саме так я і зробила, перш ніж поскаржитись. Якийсь час я думала про те, як узагалі влаштована робота у страхових компаніях. Потім

проаналізувала непорозуміння. Тоді зрозуміла, що моя злість ґрунтувалася на хибних очікуваннях, які виникли через мою недостатню поінформованість у ситуації.

Обміркувавши все як слід, я зрозуміла, що страхові компанії працюють не так, як банки, де клієнт розраховує отримати суму, еквіваленту внеску — та ще й бажано з відсотками. Страхові компанії витрачають багато грошей на адміністрування, заробітну платню для своїх агентів тощо. Ось чому страхові внески не слід сприймати як прибуткову інвестицію. Насправді ви платите за відчуття безпеки. Коли я почала аналізувати ситуацію з такого погляду, моя злість послабилася настільки, що я змогла владнати всі проблеми й зосередитися на своїй роботі. Якщо ви витрачаєте багато енергії на гнів, можливо, вам слід скоригувати свої уявлення про дійсність. Наприклад, якщо ви вважаєте себе особливим й очікуєте належного ставлення від інших, на вас чекає багато розчарувань у житті. Те саме стосується людей, які думають, що можна вимагати щастя й радості.

Ось що сказала в інтерв'ю художниця Ніколін Верделін:

«Сприйняття щастя як чогось тривалого — одна з найдеструктивніших концепцій, які ми засвоюємо з дитинства. Як і поняття бездоганності, щастя — недосяжне, тому що воно з'являється на коротку мить. Коли ми народилися, хтось мусив би нам сказати: “Привіт! Ласкаво просимо у світ! Я хочу, щоб ти знала: місце, куди ти прибула, часом страхітливе. Іноді ти почуватимешся боягузкою, часом тобі здаватиметься, що ти зрадила когось чи щось, деколи ти будеш щасливою і відчуватимеш трохи (а якщо пощастить – багато) близькості. Якщо навчишся читати, то ніколи не почуватимешся зовсім самотньою”.

Утім ми виростаємо з іншими уявленнями про життя, і тому рано чи пізно виникає велике розчарування разом із усвідомленням швидкоплинності життя. Ми шоковані й невдовзі помічаємо всю тривогу, лють і непорозуміння, з яких насправді і складається повсякдення».

*Цитата з «PASSIONER, Atten stafetsamtaler»*

*Пітер Овіг Кнудсен: Gyldendal. 1998*

Я вирішила навести цю цитату, бо, на мою думку, вона цікаво контрастує із сьогочасним фокусом на «щасливій людині». Нас зусібіч переслідують рекламні образи щасливих родин, тож нам ніщо не заважає звинувачувати себе чи партнера в тому, що реальне життя не відповідає ідеалам.

Чимало проблем у парах виникає через те, що одна чи обидві сторони почувуються зовсім не такими щасливими, як очікувалося. З цієї причини кожен може без вагань звинуватити в цьому свою половинку.

### ***Підсумок розділу 3: уникайте зайвих конфліктів***

Коли ви вирішуєте дистанціюватися від своїх думок і уважніше проаналізувати ті, що провокують гнів, ви берете на себе більшу відповідальність за свої емоції. Відтак стає важче звинувачувати інших і заявляти: «Ти мене розізлив». Натомість ви скажете: «Я розсердилась, тому що подумала...»

Якщо ви не звикли стримувати гніву, для початку можна ретельніше аналізувати свої думки. Найімовірніше, ви помітите, що рідше втягуватиметесь у конфлікти. До того ж зможете конструктивніше вивільняти й застосувати свою енергію.

Якщо ви вже вмієте виявляти у зародку зайві негативні думки і в такий спосіб уникати непотрібних конфліктів, у наступному розділі вас чекає інформація про те, як працювати із гнівом, який неможливо змінити, навіть скоригувавши свої думки чи ставлення.

## **Розділ 4. Прислухайтеся до делікатніших і вразливіших почуттів, що лежать в основі гніву**

Нерідко мої клієнти посилаються на книги із саморозвитку, де зазначено, що стримувати гнів шкідливо. Дотримуючись цієї поради, люди іноді втягуються в конфлікти, які їх ще більше розлючують. Згідно з непорушним правилом, коли ви вихлюпуєте на когось свою злість, можете не сумніватися, що таким чином ви спровокуєте злість на себе. Гнів заразний.

У деяких ситуаціях це навіть добре. Можливо, вам якраз і потрібна здорова суперечка для того, щоб розставити все на свої місця і згодом посміятися з проблеми. Проте найчастіше нестриманий гнів може суттєво все погіршити.

Донедавна вважалося, що можна позбутися гніву, виразивши його в якийсь спосіб, наприклад відгамселивши подушку. Однак коли ви «розряджаєтесь» тілесно, це справляє протилежний ефект, тобто ви тільки підтримуєте свій гнів або ще гірше — посилюєте його. Значно ефективніше в такій ситуації поговорити з кимось чи порелаксувати.

### ***Делікатні і вразливі почуття***

Часто за гнівом насправді приховано вразливість. Якщо ви можете встановити зв'язок зі своєю вразливістю, то матимете більше сил на потужнішу трансформацію і зцілення.

Іноді гнів є основною емоцією, і тоді його справді варто вихлюпнути. Однак зі свого досвіду я помітила, що гнів переважно все-таки вторинний. Він захищає глибші і важливіші почуття, що лежать під поверхнею і більше відповідають ситуації.

### ***Основний і вторинний гнів у різних ситуаціях***

Причини гніву бувають різними. Якщо встановити, що саме провокує гнів, реагувати на нього буде легше. Ви побачите, що різні причини гніву

породжують різні потреби. Причини гніву можна поділити на такі групи:

### ***Чотири причини виникнення гніву***

1. Хтось зачіпає ваше самолюбство словами чи діями. Судячи з мого досвіду, це найпоширеніша причина гніву. Ми гніваємося, тому що нашій самооцінці завдали удару.

2. Вам нав'язують близькість або співчуття, яких ви або не бажаєте, або не готові прийняти саме зараз. Гнів чи роздратування — це майже автоматичний захисний механізм проти нав'язаної близькості.

3. Дії інших людей суперечать вашим цінностям чи правилам.

4. Сталося або відбувається щось украй небажане для вас.

Нижче докладно розтлумачено ці причини.

### ***1. Ваша самооцінка під загрозою***

Гнів, що виникає у відповідь на вражене самолюбство, називається нарцисичним. Якщо вашій самооцінці завдали удару, зазвичай вам хотітиметься висловитися про те, як сильно вас розсердили слова або вчинки іншої людини. Можливо, навіть забажається поквитатись із кривдником так, як це роблять діти, коли вигукують «сам такий!» у відповідь на критику. Найімовірніше, ви знайдете для себе багато виправдань, мета яких — змінити враження опонента про вас. Насправді жоден із цих методів не працює! Ні вираження свого гніву, ані звинувачення опонента не змінять його уявлення про вас, тим більше на краще. Те саме стосується виправдань. Вони, навпаки, можуть роздратувати людину, яка хоче просто довіряти своїй інтуїції й підтримувати свою думку про вас без стороннього впливу.

Візьмімо для прикладу Ханса, який каже своїй дружині Інзі:

«Правда ж, ти трохи ледача?»

У відповідь розгнівана Інга поривається нагадати чоловіку, як багато вона встигає зробити. Однак це не спрацьовує, бо гнів вторинний і насправді він приховує дві інші емоції.

Перша — смуток через те, що Інгу сприймають не так, як вона хотіла б. У цьому разі було б доречно сказати, наприклад, таке: «Мені шкода, що ти мене так сприймаєш». І, можливо, додати: «Я себе сприймаю інакше».

У відповідь Ханс міг би сказати: «А як ти себе сприймаєш?»

Це дозволило б Інзі пояснити свої переконання після того, як Ханс висловив готовність їх вислухати.

Інше почуття, що може ховатися під нарцисичним гнівом, — страх або тривога. У згаданій ситуації Інга може запитувати себе: чи захоче Ханс далі жити з нею, якщо в нього склалася така думка про неї? Чи існує ризик, що Ханс її покине?

Інга може дослідити, наскільки обґрунтований її страх, запитавши Ханса: «Якщо в тебе складається таке враження, чи означає це, що я тобі менше подобаюся?»

На це він може відповісти: «Аж ніяк. На мою думку, чудово, що ти вмієш насолоджуватися життям, поки я працюю. Отже, ти будеш спокійною і щасливою, коли я повернуся додому». У результаті гнів і страх Інги відразу ж зникнуть (що особливо корисно для вразливих людей). Суперечка за цих обставин тільки змарнувала б час.

Коли ситуація протилежна і це ви своїми висловлюваннями чи вчинками викликали в когось нарцисичний гнів, варто зосередитися не на ньому а на прихованому смуткові або страху. Якщо ви покажете іншій людині, що здатні бачити її в позитивному світлі, і вона вам повірить, це допоможе розрядити ситуацію. Скажімо, я вказала своєму співрозмовнику на те, що він здається мені дуже чутливою і вразливою людиною. Його це розсердило. Так сталося або тому, що я помиляюся, або тому, що він не хоче, щоб його так сприймали. Можливо, мій співрозмовник пов'язує чутливість зі слабкістю і вважає, що варто бути незворушним, інакше його покинуть.

Замість того щоб сперечатися, я спершу врахую, що можу й помилитися. Потім скажу, що для мене вираження почуттів є рисою сміливців і що я вважаю свого опонента сильною особистістю і приємним співрозмовником. Таким чином я послаблюю його страх і полегшую біль. Можливо, тепер він здається мені ще вразливішим, але про це я промовчу. Імовірно, з часом мій співрозмовник навчиться краще приймати й контролювати цю сторону своєї особистості.

Натомість я могла б висловити своє роздратування, адже наразилася на гнів тільки тому, що поділилася своїми думками. Я б могла розказати, наскільки мені це неприємно. Однак тоді я лише підсилила б його страх і смуток, приховані під гнівом, і мій співрозмовник знавіснів би ще більше.

Чи означає це, що я ніколи не висловлюватиму свого роздратування? Ні, я можу зробити це у щоденнику або виказати прямо, коли емоції вщухнуть. На щастя, більшість із нас із віком вчиться приймати свої почуття, не висловлюючи їх відразу. Це добре, адже так ми уникаємо багатьох конфліктів і не стикаємося з образами і злістю в ситуаціях, які можна розв'язати мирно, якщо тримати свої реакції при собі. Хоч

замовчування почуттів — не завжди найкращий вихід, і часом це призводить до інших проблем, усе-таки добре мати вибір.

Має значення, на що саме спрямовані слова, які вражають ваше самолюбство: на вас особисто чи на ваші дії. Вас засуджують за вчинки чи за те, якими ви є? Якщо критикують поведінку, ви можете її змінити. Наприклад, колега зауважує, що ви замало встигаєте зробити. Якщо це щира правда і вам є куди рости, це нагода підвищити ефективність своєї роботи. Для початку треба змінити свою поведінку. Можливо, внаслідок цього ви будете більше задоволені собою.

## **2. Самозахист**

Розгляньмо таку ситуацію. Лона повертається додому після відмови в підвищенні. Удома на неї чекає чоловік Пер. Лона почувається вразливою і не може впоратися зі своїм розчаруванням. Вона йде на кухню й починає готувати. Коли Пер намагається обійняти дружину, Лона раптом відштовхує його і критикує через «не такі» продукти, які він купив.

Тут, знов-таки, гнів є вторинним. Це прикриття або форма захисту. Небажання спілкуватися в таких ситуаціях абсолютно нормальне, і варто було б казати про це вголос. Наприклад, можна почати так: «Зараз я не хочу ні про що говорити. Тому поки охолону, доведеться трохи віддалитися і від тебе». Можна додати: «Ти тут ні до чого, і ми повернемося до розмови, щойно я буду готова».

Трапляються ситуації, коли ви відчуваєте гнів мало не як вимушену неконтрольовану реакцію. Можливо, ви прагнете більшої близькості й глибоко в душі не хочете, щоб цей (можливо, вибуховий) гнів створював таку дистанцію між вами та іншими. У такому разі я раджу поговорити про це із професійним терапевтом. Ви марнуєте свою енергію, віддаляючись від людей не із власної волі. Цю проблему можна подолати, звернувшись до фахівців.

## **3. Коли ваші цінності або правила зазнали удару**

Якщо ви гніваєтеся через чужі вчинки, це може бути пов'язано з тим, що дехто живе за іншими правилами. Можливо, деякі люди роблять те, що ви собі заборонили. Наприклад, мене дратують люди, які безперестанку говорять і не дуже переймаються тим, чи цікаво це їхнім співрозмовникам. Я можу відреагувати на це двома способами. По-перше, можна попросити

людину змінити свою поведінку. По-друге, є нагода вплинути на власну. Скажімо, в майбутньому теж можна спробувати говорити трохи спонтанніше й менше перейматися рівнем зацікавленості співрозмовника.

Якщо ви до себе дуже вимогливі, вас дратуватимуть люди, які дозволяють собі часто розслаблятися. Можливо, вам слід переглянути свої принципи й замислитися над тим, щоб змінити деякі з них?

Однак із цінностями ситуація зовсім інакша. Якщо одна з ваших цінностей — потреба захищати природу й диких тварин, мабуть, ви розлютитесь, коли хтось забруднюватиме довкілля. У такому разі я не радила б вам спокійніше ставитися до пестицидів. Навпаки, ви почуватиметеся комфортніше, якщо боротиметеся за свої цінності, наприклад, увійшовши до організації, учасники якої їх поділяють.

#### **4. Невідповідність бажанням**

У цій категорії ситуацій ви непокоїтеся не через уражену гордість, бажання дистанціюватися від інших чи невідповідність чужих вчинків вашим правилам і цінностям. Сюди належать усі інші ситуації, що суперечать вашим прагненням і бажанням. Наведу кілька прикладів:

Щось затримує вас або не дозволяє вчасно завершити задумане.

Ви не отримуєте бажаного (натомість відчуваєте розчарування, змішане почуття, що значною мірою складається зі злості. Докладніше про змішані почуття можна прочитати в розділі 1).

Хтось порушує межі приватності, переставляє ваші речі або танцює, притулившись до вашого партнера. Останній приклад може викликати територіальний гнів, який виразно виявляється у тварин.

У всіх згаданих ситуаціях гнів первинний. Він наче створений для того, щоб окреслювати межі та усувати перешкоди. Наприклад, якщо ви побачите, що ваш сусід припаркувався перед вашим гаражем, імовірно, ви відчуєте, як роздратування перетворюється на силу, що спонукає діяти. Ви можете розповісти сусіду, наскільки він вас розгнівав і як це було неввічливо з його боку. Висловлення гніву може лишити по собі приємні відчуття. Ви ніби зітхаєте з полегшенням. На жаль, відчуття радості швидкоплинне, адже можна не сумніватися, що вихлюпнувши на когось свій гнів, ви отримаєте його назад.

Найімовірніше, сусід поскаржиться на те, що з ним так розмовляють.

Зазвичай я раджу клієнтам і слухачам курсів виражати гнів як побажання. Якщо ви сердиті, це означає, що вас турбує невиконане бажання. Якщо ви знатимете про нього й наважатиметеся висловлювати його,

замість того щоб гніватися, найімовірніше, отримаєте кращі результати. Наприклад, ви могли б сказати своєму сусідові: «Я дуже хотів би, щоб ти паркував свій автомобіль на півтора метра лівіше від мого гаража. Тоді мені буде легше виїжджати». Найімовірніше, сусід із задоволенням виконає прохання.

Або якщо колега позичив ваш комп'ютер без дозволу, ви можете сказати: «Я хотів би, щоб наступного разу ти попросив у мене дозволу перед тим, як сісти за мій комп'ютер. Тоді я зможу зберегти всі дані й пересвідчитися, що нічого не зникне». Найімовірніше, і до цього побажання прислухаються.

Окрім висловлення побажань, існує ще один спосіб змінити ситуацію, яка вас не влаштовує. Ви можете змиритись із тим, що ваше бажання лишиться невиконаним. Коли ви відмовляєтеся від боротьби, гнів перетворюється на смуток. Зі смутку, на відміну від гніву, частіше народжуються життєва енергія й рух. Смуток не статичний — він поступово послаблюється і зазвичай рано чи пізно зникає. Після цього ви, імовірно, виявите інші бажання й можливості.

Скажімо, колега, який позичає ваш комп'ютер без дозволу, відмовляється виконувати ваше прохання. Можна почати з ним суперечку або змиритись і приготуватися до такої ситуації. Звичайно, ви почуватиметесь розчарованими через те, що не отримали бажаного, але згодом ви звикнете до такої поведінки і привчите себе зберігати всю інформацію перед тим, як устати з-за столу.

Коли гнів вторинний, варто знайти вразливіші почуття, що лежать під поверхнею. Коли гнів первинний, буде доцільніше висловити його у вигляді побажання. Або ж змиритися з ситуацією. Як це зробити, читайте далі.

Модель чотирьох причин гніву і відповідних знарядь. Категорії, про які йдеться, заштриховано.

*Висловіть смуток  
Проаналізуйте наслідки  
Змініть поведінку, за яку  
вас критикують*

*Чітко і прямо заявіть  
про своє бажання побути  
на самоті  
Поговоріть про це зі своїм  
терапевтом*

*Змініть свої  
правила  
Обговоріть ваші  
правила чи цінності  
Спробуйте переконати  
іншу людину змінити  
поведінку  
Боріться за свої цінності  
(можливо, разом  
з однодумцями)*



*Висловіть ваше бажання  
Змиріться з тим, що  
не отримуєте бажаного*

### ***Деякі ситуації потрапляють до кількох категорій***

Скажімо, ваш друг останньої миті скасував зустріч. Такі ситуації насамперед належать до четвертої категорії «невідповідність бажанням». Утім, навіть якщо ви відчуваєте полегшення, бо не мали енергії для цього візиту, інші категорії теж можуть накласти відбиток.

Можливо, у вас є правило, що забороняє скасовувати домовленості, і через це ви вважаєте, що ваш друг учинив неправильно (третя категорія). Імовірно, ваша самооцінка зазнала удару, бо в такі моменти ви відчуваєте, що ваш друг не поважає й не цінує вас, особливо якщо при цьому він не перепрошує щиро. Якщо ситуація підпадає під кілька категорій, ви маєте більше інструментів на вибір.

**Інструменти з першої комірки (коли ваша самооцінка зазнала удару):** проаналізуйте, чи є підстави вважати, що вас менше цінують. Запитайте в друга, чи часто він скасовує зустрічі, чи це, можливо, якимось пов'язано з вами. Якщо стане зрозуміло, що зустріч не відбулася, тому що ваша дружба не є для нього пріоритетом, можна висловити свій смуток словами: «Мені шкода, що я не важу для тебе більше» або «Я хотів би бути вище у списку твоїх пріоритетів».

**Інструменти з третьої комірки (цінності і правила):** поміркуйте, чи можна попрацювати з вашим правилом і зробити його менш суворим. Якщо правило звучить так: «Скасовувати зустріч або домовленість заборонено», — можливо, його вдасться перефразувати на: «Допустимо скасовувати зустріч лише з поважних причин». Можливо також, що вас влаштовує правило, і ви насправді не хочете його змінювати.

Варто поговорити з другом про ваші правила чи цінності й запитати, які правила й цінності має він. Імовірно, ваші погляди відрізняються. Однак обговорення допоможе краще розуміти реакції одне одного.

Ви також можете спробувати змінити поведінку друга шляхом безпосереднього прохання, наприклад, такого: «Для мене важливо бути впевненим у планах, які я погоджую із друзями. Іншого разу, якщо в тебе виникне потреба змінити домовленість, повідом про це якомога раніше».

**Інструменти із четвертої комірки (невідповідність бажанням):** наполягайте на своєму бажанні і висловіть його, наприклад, так: «Чи не міг би ти переглянути своє рішення? Я дуже хотів із тобою зустрітись і думаю, що ми могли б чудово провести час».

Якщо людина не йде вам назустріч, бо ви не в пріоритеті, варто задуматися, наскільки цінна ця дружба. Схоже, за неї доведеться платити: ваш друг скасує вашу зустріч, щойно отримає запрошення від когось важливішого. У такому разі ви можете відмовитися від спроб змінити поведінку свого друга і змиритися, якщо не хочете його втратити.

Напевно, у більшості ситуацій ви спершу висловіте своє побажання, сподіваючись на зміни. Якщо це неможливо, доведеться або припинити стосунки, або перестати сподіватися, що вони зміняться. Нерідко можна відразу визначити, що ситуація безнадійна, а наслідки втручання будуть надто важкими: тоді варто просто змиритися.

Якщо ви вважаєте свого друга шляхетною й цікавою людиною, імовірно, ви просто змиритесь з ситуацією і звикнете до думки, що часом за дружбу потрібно платити. Якщо ж дійдете висновку, що ця людина не така вже й цінна для вас, варто висловити ультиматум: або вона дотримує слова, коли про щось із вами домовляється, або ви більше не матимете з нею справ.

Модель чотирьох причин гніву та відповідних інструментів взаємодії. Категорії, про які йдеться, заштриховано.



### Модель 2

Розгляньмо приклад, у якому задіяно кілька категорій. Скажімо, ваш сусід стверджує, що ви несправедливі. Це завдає удару вашій самооцінці (тобто є ознаки першої категорії). Якщо сусід не висловлюватиметься спокійно, а гриматиме на вас чи повчатиме у присутності свідків, імовірно, цю ситуацію можна зарахувати до четвертої категорії (невідповідність бажанням) і, можливо, третьої (правила або цінності).

Якщо ситуація належить до кількох категорій, можна використати інструменти з різних комірок.

**Інструменти з першої комірки (загроза самооцінці):** висловіть ваш смуток, наприклад, такими словами: «Мені шкода, що ти вважаєш мою поведінку різкою». Можна додати: «Мабуть, ти маєш рацію» або «Я сприймаю це інакше». Ви також можете дослідити, як ця ситуація вплине на ваші подальші стосунки, зауваживши: «Сподіваюся, це не означає, що ми не зможемо разом ходити на футбол».

**Інструменти з третьої комірки (правила або цінності):** ви здатні змінити ваше правило, якщо воно звучить приблизно так: «Не можна надокучати людям, гаркаючи або огризаячись до них» або «Якщо ти хочеш зробити комусь зауваження, потрібно робити це віч-на-віч». Імовірно, ви

розповісте сусідові про ваші цінності, попросите його враховувати межі, які ви встановлюєте у спілкуванні.

**Інструменти із четвертої комірки (невідповідність бажанням):** знов-таки, варто висловити прохання ставитися до вас із повагою. Можливо, варто відмовитися від того, щоб впливати на комунікативні манери співрозмовника.

Імовірно, найкращий метод — змиритися з поведінкою опонента, надто якщо це літня людина або якщо співрозмовник схильний до психічних розладів чи функціональних захворювань, що впливають на спосіб спілкування.

Модель чотирьох причин гніву та відповідних інструментів узаємодії. Категорії, про які йдеться, заштриховано



Модель 3

**Коли гнів приховує почуття безпорадності і смутку**

Як уже згадувалося, нерідко наш гнів приховує інші почуття, з якими можна працювати значно конструктивніше. У них закладено шлях до більшої щирості, життєрадісності й щастя. Приховані емоції важко усвідомити уповні, бо гнів забирає більше уваги.

У люті закладено приховану надію на те, що дійсність можна змінити. Гнів — це сильний вид енергії, здатної усувати перешкоди на нашому шляху. Гнів допомагає боротися з труднощами, адже людина (не завжди усвідомлено) наміряється щось змінити.

Проблема виникає тоді, коли є спроби змінити незмінюване. Наприклад, якщо ви сердитесь на партнера, сподіваючись, що він змінить фундаментальні риси своєї особистості після того, як ви покритикуєте або повиправляєте кілька разів. У такому разі ви ускладнюватимете життя не лише йому, а й собі. Марні зусилля. Фундаментальні риси особистості рідко піддаються змінам.

Інший приклад — коли ви злитесь на своїх стареньких батьків. Поки ви сердитесь, ви за щось боретесь, можливо, навіть не усвідомлюючи цього. Під гнівом жевріє надія, що щось можна змінити на краще. Що ви якимось дивним чином зможете отримати те, чого недоотримали в дитинстві. Чи принаймні якусь компенсацію. Що мама і тато врешті-решт зміняться, і ви житимете довго і щасливо.

### ***Коли не хочеться бути частиною дійсності***

Ми часто сердимось доти, доки не наберемося сил осмислити нашу втрату і прийняти дійсність такою, якою вона є. Того дня, коли ви наважитесь відмовитися від безнадійної боротьби, гнів перетвориться на смуток. А у смутку, на відміну від гніву, є перевага: він викликає співчуття в інших. Ви отримаєте допомогу. Крім того, у смутку закладено відчуття руху. Здоровий смуток триватиме якийсь час, поки ви не «оплачете» свою втрату й не будете готові втерти сльози й пошукати нові можливості. Натомість гнів може перетворитися на озлобленість і тривати все життя.

Модель гніву, що приховує надію, спостерігається в багатьох типах стосунків: наприклад, між колишніми партнерами, братами і сестрами або між колегами. Якщо ви усвідомите цю надію, вам буде легше знайти вихід і рухатися далі. Знайдіть надію у своєму гніві і змініть дійсність там, де це можливо, а там, де ні, — змиріться і «виплачте» свій емоційний тягар, тоді ви будете готові розпочати нове життя.

Коли ви оплачете те, чого не отримали від батьків у дитинстві або у старшому віці від партнера, то зможете побачити ваших близьких такими, якими вони є, — з усіма перевагами й недоліками. І хоч не можна отримати нового дитинства чи повернути час назад, щоб почати романтичні стосунки наново, характер взаємин може змінитися після того, як ви припините

вимагати з інших те, чого вони не мають, і відмовитися від свого бажання змінити дійсність та інших людей.

Якщо ви зіткнетеся із гнівом з боку, наприклад, ваших дорослих дітей, у розмові можна апелювати до безпорадності: «Я хотів (-ла) б дати тобі нове дитинство». Другові, який скаржиться на зіпсований день народження через те, що ви рано пішли додому, можна сказати: «Я хотів (-ла) б повестись інакше».

### ***Від «мав би» до «хотів би»: від гніву до смутку***

Слова «ти мав (-ла) б» добре використовувати для повчань. Повчати можна себе чи інших. «У мене мало б бути більше енергії для дітей» — це приклад морального самоосуду. Ви спрямовуєте гнів на себе. Можна також докоряти іншим: «Ти мала б більше думати про мене», — або ще гірше: «Після всього, що я для тебе зробила, тобі слід було б хоч трохи виявляти вдячність». Якщо вам подобається накручувати себе, саме час роздавати «моральні оцінки» собі чи іншим.

### ***Різниця між бажаннями й надією***

Існує різниця між бажанням і надією. Надія повинна узгоджуватися з дійсністю. Якщо те, на що ми сподіваємося, існує лише в примарному світі, можна змарнувати багато часу та енергії на те, що, по суті, є мертвим. Прикладом цього є жінки, які перебувають у невдалому шлюбі, сподіваючись, що одного дня їхні чоловіки кардинально змінять свої погляди на життя. Таким дружинам краще було б відмовитися від надії. Без марних сподівань буде легше тверезо обміркувати ситуацію й вирішити, що краще: прийняти все як є чи вийти із цих стосунків.

Бажання — це зовсім інше. Можна запросто прагнути чогось нереалістичного. Наприклад, мріяти, щоб дорога померла людина на мить повернулася. Вам не до снаги керувати такими емоціями. Ви не здатні змусити себе любити жовтий колір більше, ніж синій. Ви лише можете дослухатися до свого внутрішнього «я», щоб збагнути, який же колір вам подобається найбільше. Певною мірою можна сказати, що ви — це ваші бажання.

Коли я хочу дізнатися, що за людина переді мною, я запитую про її бажання. Відповідь чимало розповідає про співрозмовника.

Відчувати свої бажання — означає бути близьким до самого себе. Коли ви наважуєтеся відчувати і приймати свої бажання, ви справді щирі з собою. Якщо ж ви водночас готові чути бажання інших, то зможете створити міцні і плідні відносини.

### ***Бажання не бувають неправильними***

Бажання людині не підвладні. Можна спробувати їх пригасити, але ціна за це буде непомірно високою. За приглушення бажань доведеться заплатити втратою життєрадісності, почуттям беззмістовності або смутком.

Бажання сповнюють життям. Бажати чогось боляче, коли реальність суттєво розходиться із мріями. Відчуваючи суть ваших бажань, ви встановлюєте зв'язок зі смутком і глибинним «я». Щодо мене, то я волію підтримувати хороший контакт зі своїм смутком, щоб відчувати, що живу. Це краще, ніж переживати порожнє, безбарвне відчуття, що виникає, якщо стримувати забагато болісних думок.

Коли ви повчаєте себе або інших, то контактуєте зі своїм гнівом, спрямовуючи його назовні або всередину. Під час контакту зі своїм бажанням вам боляче, якщо втілити омріяне неможливо, і радісно, якщо задумане справджується.

Установку «Я повинен бути так само вправним, як і інші» можна замінити на: «Я хотів би бути настільки вправним, як інші». У другому реченні усунуто відчуття вини і є більше місця для смутку. А фразу «Ти мав би більше мені допомогти» є сенс замінити на: «Я хотіла б, щоб ти допомагав мені більше», — або навіть конкретніше: «Мені бракувало твоєї допомоги».

Сподіваюся, читачі усвідомлять, наскільки змінюються відчуття, коли людина говорить на основі бажань, а не на основі повчань і установок «мав би». Спробуйте вибрати одне з ваших типових суджень про себе чи інших і перефразувати його за допомогою слів «Я хотів (-ла) б» або «Мені не вистачає». Відчуйте внутрішню зміну. Зверніть увагу, що ви відчуєте більше спокою, хай навіть із присмаком смутку.

Гнів — це зазвичай поверхове почуття. Чимало людей довго злиться, замість того щоб дозволити собі перейти до більш глибоких вразливих почуттів. Існує кілька причин такої ситуації. Можливо, вам не вдається впоратися зі смутком, прихованим під гнівом. Можливо, вам болить відчуття безпорадності, що приходить з усвідомленням неможливості щось отримати чи на щось вплинути. Коли людина розгнівана, це означає, що вона за щось

бореться. Що сильніша боротьба, то менше відчуттів вам потрібно переживати.

Деяким людям приємніше спрямовувати свій гнів на старі невдалі стосунки замість того, щоб змиритися. Але минулого не повернути й не змінити! Якщо ви пережили втрату, залишаться шрами, з якими вам доведеться жити. Щойно ви сприймете це як даність, ваш гнів перетвориться на смуток.

У смутку криється зцілення. Смуток — це процес, для якого потрібен час. Коли ви сумуєте, вам набагато легше отримувати любов інших, аніж тоді, коли ви розгнівані. У такій ситуації шансів викликати у когось співчуття значно менше. Гнів віддаляє, а смуток зближує.

***Підсумок розділу 4: прислухайтеся до делікатних і вразливих почуттів, що лежать в основі гніву***

Якщо гнів зумовлений тим, що хтось перейшов ваші межі, можна висловити свої думки як побажання. Тим, хто звик виражати гнів у таких ситуаціях, можна спробувати новий підхід: відшукайте приховане бажання й поговоріть про нього. Якщо гнів приховує інші вразливі почуття, відверта розмова про них сформує набагато кращий зв'язок. Обговорення безпорадності, тривоги або смутку замість гніву підкаже вам новий підхід чи тактику, яка зробить ваші відносини теплішими.

## Розділ 5. Кажіть про те, чого прагнете

Якщо ви не любите конфліктувати, є спокуса ніколи не показувати негативних емоцій і просто вдавати, що все добре. Ви можете запевняти себе, що все це не так уже й важливо. Якщо щось негаразд, потрібно знайти золоту середину між протилежними позиціями. Одна з них — добряче висварити іншу сторону. Інша — звинувачувати себе. Десь між цими двома сценаріями пролягає нагода сказати щось про себе. В ідеалі це має бути нейтральне повідомлення про те, що ви помічаєте або відчуваєте.

Це повідомлення не повинно звучати як: «Тобі вдалося зруйнувати мені настрій» або «Я надто чутлива». Ось кілька прикладів таких тверджень:

Коли ти так дивишся на мене, у мене всередині все стискається.

Я хотіла б, щоб ти сказав мені зараз щось приємне.

Я хочу салат, а не мариновані огірки.

Мені важливо розраховувати на те, що ми з тобою запланували.

Чим чіткіше ви повідомлятимете, чому віддаєте перевагу і чого бажаєте, тим краще вас сприйматимуть у стосунках. Окреслені межі — запорука хороших взаємин. Чим більше ви наважуєтеся показати себе справжнього, тим глибший зв'язок виникне між вами й іншими.

Хоч у короткостроковій перспективі легше сказати собі, що нічого страшного не відбулося (особливо якщо ви не любите гніватися), завжди так чинити — погана ідея. Якщо ви не наважуєтеся висловлювати негатив, то ризикуєте завжди перебувати в поверхових і нещасливих стосунках.

Якщо ви не відстоюєте свою позицію в ситуаціях, коли це було б доречно, можна говорити про низьку самооцінку.

*«Мені часто кажуть, щоб я перестав бути таким терплячим і нарешті грюкнув кулаком по столу, щоб змусити себе поважати. Я намагався дослухатися до цієї доброзичливої поради, але щоразу, коли збирався підвищити голос, він зривався, ставав тихим і хрипким.*

*Тепер я розумію, що це було пов'язано з моєю низькою самооцінкою. Глибоко в душі я був не впевнений, чи взагалі маю право існувати на світі. Я відчував, що не маю рації і що треба бути вдячним уже за те, що мені дозволили бути частиною людської спільноти. До всього я не міг допустити, щоб у когось через мене були проблеми. Щойно я збирався вихлюпнути свій гнів, мені ставало страшно. І не тому що не відчував гніву або не знав, як зробити так, щоб мене почули». Єнс, 45 років.*

Таким чоловікам, як Єнс, нема потреби працювати зі своїм гнівом, навіть попри заохочення. Насправді чоловікові потрібно працювати над самооцінкою.

***Коли заяви про те, чого ви хочете або не хочете, не допомагають***

Дехто думає, що їх не почують, якщо не підвищити голос. Я вважаю, що таке переконання ґрунтується на відлунні минулого досвіду. Коли ми були немовлятами, щоб привернути до себе увагу, треба було кричати. Якщо мама і тато не приходили й не позбавляли нас дискомфорту, доводилося горлати ще голосніше і вередувати доти, доки батьки все не владнають.

Залишки цієї стратегії я іноді помічаю у подружніх конфліктах. Можливо, вам знайоме бажання ускладнити життя вашого партнера, щоб підштовхнути його до дій. Ви можете чинити так, навіть не усвідомлюючи, що ж саме партнер мусить зробити. Може, у дитинстві ця стратегія і працювала, однак для дорослого життя вона фатальна. Якщо в дорослому віці ми надокучаємо іншим своїми проблемами, зазвичай це погано закінчується. Власне, ми часто виявляємо, що досягти бажаного не завжди вдається, а от наразитися на нові неприємності можна. Спокійне і стримане «Ні», або «Я б не хотів», або «Мене це не влаштовує» діє краще, ніж нестримний гнів.

У тих ситуаціях, коли чемне і спокійне висловлення побажань не допомагає, нестримний гнів теж не дасть результату. Зазвичай це означає, що ситуацію не можна змінити, оскільки людина, від якої ви чогось хочете, або не має цього, або не хоче чи не може надати вам бажане.

Якщо ви поінформували людину, які дії для вас є небажаними, а непорозуміння триває, буває корисно вказати на подальші наслідки такої поведінки, наприклад: «Якщо наступного разу ти запізнишся, я на тебе не чекатиму».

***Підсумок розділу 5: розкажіть про свої наміри й бажання***

Якщо ви інформуватимете своє оточення про те, чого прагнете й бажаєте, вас розумітимуть набагато краще. Висловлювати побажання вголос — це вияв самоповаги. Хоч не завжди все складається так, як хотілося б, усе ж ви почуватиметеся краще, якщо скажете про те, чого хочете, а не змовчите.

Якщо ви заявили про своє небажання брати участь у певних діях, але це не допомогло, підвищення голосу нічого не вирішить. Можливо, краще буде вказати на наслідки небажаних учинків і діяти рішуче.

## **Розділ 6. Опирайтеся смуткові або прийміть його повністю**

Коли те, чого ви прагнете, не втілюватиметься в життя, ви відчуватимете смуток.

У такій ситуації можна опиратися смутку, зосередившись на чомусь приємному. Ось один зі способів: скласти список позитивних речей, які казали про вас різні люди. Якийсь час ви можете щодня пригадувати бодай одне позитивне твердження про себе. Подумайте, що хорошого про себе ви можете сказати самі.

Ще один спосіб покращити настрій — займатися тим, що приносить задоволення. Навіть якщо ви ще не визначилися з хобі, спробуйте зробити щось, що теоретично вам цікаво. Більше прочитати про те, як почуватися щасливішим, можна в одинадцятому розділі.

Якщо ви схильні до самокопання, пошук цікавих занять стане хорошим виходом. Можливо, ви безрезультатно намагалися з'ясувати корінь проблеми і віддали цьому забагато часу. Немає нічого поганого в тому, щоб шукати витоки проблем. Однак варто усвідомлювати, що при цьому у вас виникатиме багато неприємних думок і тому ви почуватиметеся ще більш пригніченими. До того ж джерело проблеми не завжди можна знайти, і навіть якщо вам вдасться це зробити, це не завжди змінить ситуацію на краще. Можливо, копирсаючись у першопричинах проблеми, ви звикли забагато думати про труднощі та замало — про свої сильні сторони й ресурси.

Якщо вам добре вдається зосереджуватися на своїх сильних сторонах і мислити позитивно, але відчуття смутку так і не відступає, можна зробити навпаки: прийміть свій смуток повністю і дозвольте собі виплакати його.

Не забувайте, що є два види плачу, які ми називатимемо плачем-закликом і плачем-прощанням. Натомість гнів — це почуття, що переважно пов'язане з боротьбою, смуток більше пов'язаний із розлукою. Якщо ви ще не готові боротися або відпустити, імовірно, ви відчуваєте регресивний смуток.

***Регресивний плач-заклик***

Регресія — це повернення до певної стратегії, що була важливою на попередніх етапах розвитку. Наприклад, коли в дитини, яку вже привчили до горщика, виникає енурез, це називається регресією. Так може статися тому, що дитина стикається з певним викликом — народженням братика або сестрички, початком навчання в садочку тощо.

Ми регресуємо, коли не можемо дати ради з актуальними викликами і нам стає страшно. Регресивний плач є виявом тривоги, а не смутку. Думки, пов'язані з регресивним плачем, можна висловити так: «Я так більше не можу, допоможіть мені».

Одна клієнтка каже: «Часом я починаю плакати, коли дуже гніваюся. Щойно я наважуся дати волю нестримній люті, мій голос зривається, тихшає, і звук більше схожий на хрипіння, ніж на рик». Багатьом жінкам знайомий такий стан.

Чоловіків часто збиває з пантелику те, що їхня явно розгнівана подруга починає плакати. Вони звикли, що коли жінка плаче, з нею потрібно поводитися чемно, і їм самим стає важко сердитися. Деякі чоловіки вважають, що жінки плачуть навмисне, щоб тиснути на інших. Але здебільшого це не так. Це регресія, якої більшість жінок хотіла б позбутися. Проте через страх регресія відбувається всупереч їхній волі.

Зазвичай жінки бояться гніву більше, ніж чоловіки, бо їх змалку привчають до думки, що гніватися — погано. Можливо, у дитинстві таких жінок піддавали остракізму й веліли йти до себе в кімнату й не виходити, «доки не навчишся поводитися як слід». Тому, коли вже в дорослому віці жінка збирається виразити сильний гнів, страх самотності змушує її регресувати.

Чоловіки теж мають схожий дитячий досвід. І все-таки гнів видається прийнятнішим для хлопчиків. Натомість їм іноді доводиться чути, що «плачуть лише слабаки». Ось чому чоловіки рідше регресують, коли відчувають сильний гнів.

Ще один приклад плачу-заклику спостерігається у вдів та вдівців на першому етапі переживання втрати. Поки вони не можуть впоратися зі своєю емоційною реакцією на втрату — а саме так зазвичай і буває одразу після втрати — саме ця форма плачу переважає.

### ***Прохання про допомогу***

Перевагою плачу-заклику є те, що він посилає сигнал, який у більшості з нас викликає інстинктивну позитивну реакцію. Цей сигнал повідомляє: «Потурбуйтеся про мене». І якщо у вас немає украй неприємного досвіду,

пов'язаного із плачем інших, і ви при цьому спокійно сприймаєте власний плач, чужі сльози пробудять у вас бажання виявити співчуття. Таким чином ви надасте людині цілком природну допомогу.

Мені неприємно чути, що смуток — це негативне почуття, адже сльози можуть створити відчуття близькості. Можливо, вам знайома ситуація співпереживання, коли ви підходите до людини, яка плаче, і ніжно її обіймаєте.

Деякі люди не хочуть визнавати, що потребують співчуття. Вони звикли самостійно дбати про себе й не обтяжувати інших. Іноді я спілкуюся з клієнтами, які запевняють, що дають собі раду, в той час як сльози котяться в них по щоках. Я сприймаю цей плач як вияв більш автентичної і вразливої сторони особистості, яку клієнт придушує, але вона подає сигнал тривоги шляхом сліз.

### ***Коли ви чимось зворушені***

Деяких людей може зворушити фільм або чиясь розповідь. Я іноді розчулююся, коли слухаю своїх пацієнтів. У таких випадках я зазвичай коментую своє зворушення. Судячи з мого досвіду, це допомагає клієнтові відчутти, що нас щось поєднує і що ми разом переживаємо радісні чи складні моменти.

Багато людей почувається ніяково через зворушення. Типовий приклад: хтось каже про вас щось приємне або дарує подарунок — і вам на очі набігають сльози, у горлі виникає клубок. Сльози показують, наскільки для вас важливе визнання або як ви цінуєте подарунок. Якщо зворушення або розчулення здається вам небезпечним, то треба усвідомити, що це — лише вершина айсберга. Під нею може ховатися величезна потреба в любові.

Схильність розчулюватися є ознакою здоров'я. Це вид контакту, під час якого ви демонструєте співрозмовнику: те, що зараз відбувається, важливо. Більшість людей радіє, коли їхній подарунок або комплімент когось зворушує.

### ***Коли плач-заклик має сенс?***

Плач-заклик має сенс тільки тоді, коли поряд із вами є інші люди. Мені здається, що часом регресія корисна: ми внутрішньо стаємо ніби дітьми, дозволяючи іншим контролювати ситуацію, заспокоїти нас і підтримати.

У найкращому разі ви незабаром відновитеся і з новими силами будете готові втілювати свої дорослі стратегії.

Однак коли ви самі, ніхто не почує вашого заклику. У такій ситуації краще відволіктися: вийти на прогулянку чи зайнятися чимось цікавим і натхненним.

Мабуть, ви чули, що плакати корисно.

Можливо, вам відоме старе прислів'я: «Поплачеш — і на душі легше». Однак це не стосується регресивного плачу-заклику, адже він не приносить жодної користі, коли людина перебуває наодинці. Такий плач може тривати не один день, і ви ризикуєте зазнати головного болю замість полегшення. Можливо, це найкраще, що ви можете зробити для себе в певний момент. Утім немає жодної потреби в тому, щоб використовувати цей плач зі сподіваннями відчутти користь.

Якщо ви заміните регресивний плач-заклик на інший вид плачу, який приносить полегшення, то чіткіше сприйматимете свій смуток як певний «процес». Такий перехід можна ініціювати, написавши прощальний лист. Більше про це — далі.

### ***Прощання і супровідний плач***

Почуття смутку виникає внаслідок втрати. Ви позбавлені чогось або хотіли б мати щось, чого не маєте. Це не обов'язково мусить бути щось суттєве. Крім того, втрата надії або певної мрії теж може викликати тугу.

Тієї миті, коли ви побачите, чим насправді є ваша втрата, ви почнете плакати — сльози котитимуться по вашому обличчю, або все тіло тремтітиме від схлипувань. Для декого такий плач, який, до речі, рідко триває довше 5—6 хвилин, приносить таке саме відчуття свободи й заспокоєння, як і оргазм.

Деякі люди зізнаються, що відчувають клубок у горлі й потребу виплакати, але їх наче щось стримує. Це схоже на хвилю, що ніяк не піднімається. Декому легше відпускати зайве у присутності людей, із якими їм безпечно. Іншим краще бути на самоті. Якщо ви належите до другої категорії і вам потрібен лише невеликий поштовх для того, щоб щось відпустити, можна спробувати такий підхід:

### ***Станьте для себе хорошим батьком***

Наші батьки мали такі самі можливості й обмеження, як і інші люди. Водночас у нас сформувалося уявлення про ідеальних батьків, які цілковито нас розуміють, приймають наші почуття, люблять нас беззастережно й завжди кажуть саме те, що нам потрібно почути...

Поговоріть із собою так, наче ви — взірцевий батько. Я кажу таке: «Люба Ілсе, мені шкода, що все сталося не так, як ти сподівалася. Ти так наполегливо боролася за бажане...» Далі я якомога точніше описую, на що саме сподівалась, і думаю, як було б чудово, якби задумане справдилось. Після цього сльози течуть самі, і я можу це відпустити.

Якщо під час внутрішнього діалогу ви обіймаєте себе за плечі або гладите по руках, ефект буде сильнішим. Однак цього методу не завжди достатньо, щоб викликати емоційний потік сліз.

### ***Небажання відпускати***

Уявіть собі порожню банку з-під мармеладу, підвішену на мотузці догори дригом. Там застрягла муха, і вона відчайдушно літає по колу, намагаючись вибратися через верх, хоч це неможливо. Єдиний вихід — унизу, там, де отвір банки. Однак муха так затялася летіти вгору, що продовжує метушитися по колу під самим дном замість того, щоб спуститися на кілька сантиметрів і здобути свободу.

Мені знайоме це небажання зануритись у себе, щоб зіткнутись із чимось важким і неприємним. Буває, я довгий час живу у стані внутрішнього стресу, перш ніж дозволю собі здатись і змиритися, упасти, щоб повернутися до себе.

Усвідомлення того, що я можу відпускати проблему й повертатися додому, дає мені більше сміливості взаємодіяти з людьми і речами, які я одного дня можу втратити.

Деякі люди стають сильнішими, коли переживають велике нещастя: вони знають, що глибокий біль можна пережити, виплакавши його. Це знання робить життя менш небезпечним. Інші до кінця життя несуть із собою тягар смутку, якого хотіли частково чи повністю уникнути. Симптоми витісненого смутку можуть нагадувати посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) або інші проблеми. До того ж витіснений смуток може призвести до депресії.

Якщо стосунки з дорогою для вас людиною були складними, смуток за нею виявиться ще нестерпнішим. Можливо, ви навіть здивуєтеся, чому вам так боляче через людину, від якої ви отримали дуже мало. А от тим, хто мав

близькі, теплі й легкі взаємини, набагато легше відпускати свої почуття. Такі люди можуть покладатися на свої теплі спогади.

Якщо ваші стосунки були прохолодними і ви ніколи не отримували від них душевної рівноваги, вам буде важче їх відпустити. У такому разі доведеться прощатися не лише з людиною, а й із тим, чого ви від неї не отримали і вже не отримаєте. Так само як і незакінчену справу, невдалі стосунки покинути непросто.

### ***Розділіть свій смуток***

Коли люди, які пережили смерть близьких або розлучення, надовго застрягають у власному смутку та образах, це свідчить про нездатність упоратися з емоційною реакцією на втрату. Щоб контролювати цю потужну емоцію, «я» людини повинне бути сильним; також потрібна принаймні одна небайдужа людина, яка підтримуватиме, допоможе прийняти втрату й розібратись із природними в такій ситуації почуттями безпорадності і смутку.

Якщо вам надто важко відпускати стосунки, можливо, ви ще недостатньо сильні, щоб прийняти свою емоційну реакцію на втрату, і не усвідомили всього масштабу ситуації.

У такому разі варто поділитися своїм досвідом із тим, хто вміє добре слухати й допоможе вам навести лад у думках. Кажуть, що смуток, розділений із кимось, удвічі легший. Однак має значення, кого ви виберете за помічника. Це мусить бути той, хто може і хоче допомогти вам розібратись із вашими почуттями, — інакше полегшення не настане. Навпаки, найімовірніше, ви відчуватимете роздратування або сум'яття, і вам здаватиметься, що ви не маєте рації.

Саме тому ще до початку розмови слід з'ясувати, чи готова людина до ролі слухача. Наприклад, можна сказати: «Я хочу розповісти тобі про дещо дуже болісне для мене. Ти готовий вислухати мене зараз чи краще зробити це пізніше?» Якщо людина відповість заперечно або невпевнено, можливо, вона теж пережила біль і намагається його пригасити, але ваша розповідь здатна вивести його на поверхню у вигляді тривоги.

Якщо у вашому оточенні немає нікого, хто хоче або може розділити з вами ваш біль, можна звернутися до фахівця. Консультації з нейтральною особою, яку ви не обов'язково колись побачите знову, мають чимало переваг. І все ж пам'ятайте, що звання психотерапевта чи психолога не гарантує, що людина зможе розібратись у чужих почуттях. Щоб

працювати з іншими, потрібно вміти стримувати власні почуття й мати ресурси для допомоги іншим.

Якщо ви сумніваєтеся, проведіть невеликий тест: для початку розкажіть про щось менш болісне й подивіться, як ви при цьому почуватиметеся. Якщо вам комфортно і ваш смуток послабився, можна розповісти про щось більш болісне.

### ***Напишіть прощального листа***

Коли я відчуваю, що клієнтові було б корисно щось чи когось відпустити, я даю завдання написати прощальний лист для цієї речі або людини. Для натхнення клієнт отримує папір і список запитань (його можна знайти наприкінці книжки). Можливо, написання прощального листа допоможе вам відпустити ситуацію.

Коли ви збираєтеся з кимось чи чимось попрощатися, бажано при цьому висловити вдячність. Наприклад, якщо ви хочете попрощатися з сигаретами, подякуйте їм за всі ті приємні моменти, які вони вам принесли. Якщо ви хочете попрощатися зі старою стратегією виживання — наприклад, із постійним нагадуванням: «Я повинен сам давати всьому раду», — спочатку варто сказати спасибі за допомогу, яку ця стратегія вам надавала. Мабуть, колись вона була дуже корисною, інакше ви б її не використовували. Можливо, вона дозволяла вам не помічати, як мало ресурсів чи компетентності для виховання мали ваші батьки. А завдяки тому, що ви були спокійною і слухняною дитиною, імовірно, ви отримували максимум від цих взаємин.

Коли ви прощаєтеся з людиною, слід подякувати їй і побажати всього найкращого. Власне, слово *farewell*<sup>[1]</sup> означає «Хай щастить!». Інакше кажучи, ми бажаємо, щоб у того, з ким ми прощаємось, у майбутньому все складалось якнайліпше. Якщо ви не можете побажати людині щастя, ви її ще не відпустили.

Написавши листа, прочитайте його людині, якій довіряєте, адже добре мати свідка вашого прощання. Якщо ви не знаєте нікого, хто годиться на цю роль, зачитайте листа, скажімо, дубові. Дереву завжди готові слухати...

Чимало людей пише прощальні листи зі сльозами на очах. Напевно, ви поглянете на свої почуття зблизька і вам стане зрозуміло, наскільки важливою була ця людина у вашому житті. Коли почуття вас поглинають, можна дозволити їм вийти назовні зі слізьми — нерідко це приносить людям полегшення.

### ***Злість і образи повинні перетворитися на «смуток розлуки»***

Якщо ви накопичили за давнини гнів чи образи, вашій душі буде корисно їх відпустити. Саме для цього можна використати прощальний лист. Будьте якомога точнішими, формулюючи те, що саме хочете відпустити.

Можливо, ідеться радше про вашу мрію або уявлення про себе / самосприйняття, а не про когось іншого. Якщо написання листа не допомагає, мабуть, варто вказати іншого адресата. Найбільшою втратою може виявитися не так людина, як мрія про те, якими могли б бути ваші стосунки. Або ж для вас найбільша втрата — це соціальний статус, пов'язаний із певними взаєминами. У такому разі потрібно написати листа своїй мрії або соціальному статусу.

### ***Не поспішайте позбутися смутку***

У нашій культурі до смутку ставляться не дуже терпляче. Людей, котрі сумують, переконують якомога швидше опанувати себе. Однак тоді є ризик утратити нагоду для росту, яка виникає саме тоді, коли ми дозволяємо собі на якийсь час пригальмувати і спрямувати енергію на себе.

Судячи з мого досвіду, після тривалого смутку люди часто повертаються до життя з новою енергією і свіжими поглядами на речі. Вони наче весь цей час розкладали свої внутрішні пазли і шукали новий спосіб їх скласти.

Можливо, ви теж протягом якогось часу дозволяли собі відчувати біль і думати про життя і смерть, щоб потім повернутися до активнішого життя й помітити, що деякі речі стали для вас легшими і простішими.

Можливо, ви також зауважили, що відчуваєте щастя ще глибше. Як сказав один мудрий чоловік: «Біль поглиблює резервуар радості, звільняючи для неї місце».

Однак, звісно, страждати можна до певної межі.

### ***Коли ми відпускаємо зарано***

Люди часто тримаються за те, що варто було б відпустити. Проте буває й навпаки. Наприклад, ви відмовилися здобути науковий ступінь чи інші навички, які насправді вам вдалося б розвинути, якби ви більше вірили

в себе. Або ж поставили хрест на особистому житті ще до того, як розглянули всі можливості.

Якщо ви часто дратуєтесь і почуваєтесь втомленими, можливо, ви відмовилися від чогось важливого. Про це навіть можна вже не пам'ятати. Імовірно, ви позбулися чогось ще на ранніх етапах життя, бо вам у цьому часто відмовляли, а ви ще не могли належно сформулювати свої бажання. Тепер ви прагнете недоотриманої уваги, але не знаєте, що це таке і як її здобути.

У такій ситуації вам слід піти іншим шляхом. Не можна здаватися, краще через гнів і боротьбу набиратися сил, щоб мати енергію для досягнення бажаного.

Перший крок — абсолютно чітко усвідомити, чого ви прагнете. Один клієнт у відчаї запитав мене: «Як мені дізнатися, чого я хочу, якщо я сам цього не усвідомлюю?»

І все-таки з'ясувати це не так важко, як здається. Придушене прагнення часто намагається вийти на світло. Воно часом виявляється у вигляді тривоги. Або лишає сліди у заздросцах чи фантазіях.

Крім того, якщо ви протягом тривалого часу відвідуватимете психотерапевта, те, чого ви шукаєте, виявить себе під час спілкування. У такому разі за умови вашої цілковитої щирості фахівець допоможе дібрати слова й навчитися просити про бажане.

Клієнтка, з якою я працювала протягом майже року, одного дня нерішуче зізналася, що відчуває потребу сісти мені на коліна й обійнятися. Звісно, таке не можна реалізовувати в кабінеті психотерапевта. Однак це прагнення варто осмислити, уважно проаналізувати і якомога чіткіше висловити.

Коли пацієнтка усвідомила своє призабуте прагнення, наступним викликом для неї було вийти з кабінету й отримати бажане. Важливо не відмовитися й не відпустити свого прагнення ще раз.

У житті існує хиткий баланс між боротьбою і відмовою від бажаного. Якщо ви достатньо гнучкі, то помітите, що цей баланс постійно змінюється. Іноді найкраще рішення — відпустити щось, а часом треба поборотися.

Як правило, вам краще вдаватиметься або одне, або інше. Якщо ви впертий борець, очевидно, вам потрібно навчитися відпускати, щоб відчути свободу.

***Підсумок розділу 6: опирайтеся смуткові або прийміть його повністю***

На смуток можна реагувати по-різному. Ви можете інтенсивніше боротися за бажане, якщо це можливо. Безглуздо плакати через те, чого можна досягнути. Зазвичай труднощі полягають у тому, щоб відрізнити можливе від неможливого. Принагідно на думку спадають «Молитви про душевний спокій»: «Боже, дай мені спокою прийняти те, чому не зарадити, хоробрості для того, що ще можна змінити, і мудрості, щоб відрізнити одне від одного».

Якщо ви вирішите змиритися, бо ситуацію не змінити або ціна боротьби зависока, вас охопить смуток. Знов-таки, і тут є два шляхи. Можна опиратися цьому почуттю, перемкнувши думки на щось позитивне або роблячи те, що подобається. Також можна піддатися своєму смутку, знайти необхідні співчуття й турботу, поринути в тугу й дозволити собі думати про те, що ви хотіли б мати. Можливо, це принесе вам полегшення і сміливість рухатись далі. Доцільно вміти робити і те, й інше, переходити від першого варіанту до другого.

Я завжди раджу своїм засмученим пацієнтам займатися улюбленою справою. Це дозволить накопичити достатньо енергії і сил, щоб повністю прийняти свій біль.

Якщо ви постійно опираєтесь тому, що завдає вам болю, можна випробувати таку стратегію: зануртесь у ваш біль і виплачте його. Однак, якщо ви легко піддаєтесь похмурих почуттям, можна вчинити інакше: іти проти цих почуттів і шукати те, що приносить радість.

Якщо один метод не працює, спробуйте інший. Згодом ви віднайдете власний гнучкий спосіб взаємодії зі смутком, що дозволить вам опиратися своїм почуттям або дослухатися до них відповідно до ситуації.

## **Розділ 7. Використовуйте заздрість конструктивно**

На лекціях про почуття я завжди кілька хвилин розповідаю про заздрість. Деякі слухачі часто роблять для себе відкриття. Річ у тім, що вони звикли сприймати заздрість як неправильну або негативну емоцію. І коли такі люди дізнаються про позитивний аспект цього почуття, дехто чи не вперше в житті наважується поговорити про затаєну заздрість, що вже тривалий час отруює життя.

Заздрити боляче, і з цим нічого не вдієш. Ніхто не прагне цього із власної волі. Якби ми мали вибір, мабуть, вирішили б жити без цього почуття. В основі заздрощів — нереалізовані прагнення, потреби й незатребувані таланти. Ви заздрите людині, яка має або робить те, чого хочете ви.

Деякі пацієнти психотерапевтів зізнаються, що застрягли в сірому смутку й не можуть відчувати або сприймати власних бажань. А коли я запитую: «Чого ви хочете?» — відповіді нема. Пацієнти не знають, чого прагнуть. Тоді я зазвичай уточнюю: «Коли ви відчуваєте заздрість?» Відповідь на це запитання часто дозволяє віднайти ключ до придушених бажань і прагнень.

Я сама стала психотерапевтом через заздрість. Моя подруга працювала в цій галузі, і щоразу, коли вона розповідала про роботу, мені було майже фізично боляче. Через це я довго страждала й соромилася того, що не можу просто порадіти за близьку людину. Докори сумління припинилися, коли я почала сприймати свою заздрість серйозно і звільнилася з роботи, щоб випробувати себе в омріяній справі.

### ***У заздрості закладено важливі повідомлення***

Данський психотерапевт, теолог, автор багатьох книг Бент Фальк називає заздрість міношукачем, що вказує на наші прагнення й нереалізовані таланти.

У заздрощах, найімовірніше, криються нереалізовані таланти й бажання. Якщо ви повністю їх переживатимете й не боятимете усвідомлювати, чого саме хочете, то перед вами відкриється новий шлях.

Один із моїх клієнтів заздрив заможному двоюрідному братові. За словами клієнта, він не міг навіть мріяти про те, щоб досягти такого рівня багатства. Проте часом люди виявляють новий підхід до проблеми, коли шукають глибших причин. Задумаймося, чим нас так приваблює багатство?

Як з'ясувалося, Єнса воно приваблювало з двох причин. Перша — це свобода від постійної роботи. Друга була пов'язана із самооцінкою. Єнс хотів, щоб його сприймали як успішну людину.

Єнс здобув свободу, коли переїхав у дешевшу квартиру і скоротив витрати на речі, які виявилися не такими вже й важливими. Також йому вдалось домовитися зі своїм роботодавцем про відпустку за свій рахунок і кілька вихідних. Як з'ясувалось, у Єнса був талант насолоджуватися свободою.

Коли ми дослідили потребу сприйняття Єнса як успішної людини, то швидко виявили, що за цим стоїть травматична подія. Школярем Єнс був найнещаснішою дитиною у класі, тому що зазнав тривалого цькування. Коли його батьки врешті-решт про це дізналися, то перевели сина в іншу школу. Відтоді Єнс не хотів говорити й думати про цькування, а просто спробував забути про нього й жити так, наче нічого не відбулося. Проте щоразу, коли він почувався нещасливим, наприклад, у присутності свого багатого двоюрідного брата, відчуття безпорадності, самотності та осуду підкрадалося знову.

Після того, як Єнс пропрацював свою травму, бажання почуватися успішнішим, ніж інші, зникло. Чоловік усвідомив, яку прірву породило таке мислення. Тепер Єнсові просто захотілося бути звичайною людиною, спілкуватися з іншими нарівні й насолоджуватися стосунками.

### ***Бажання знищувати***

Заздрість — це змішане почуття. Воно поєднує в собі кілька базових почуттів. Найсильнішим із-поміж них зазвичай є смуток. Смуток складається з туги й відсутності бажаного. Також сюди більшою чи меншою мірою входить гнів. Можливо, ви відчуваєте легке роздратування, коли інші докладно описують те, чого вам не вистачає. Або ж ваш біль стає настільки сильним, що ви хочете знищити те, що є в цієї людини.

Саме собою бажання знищити щось не є небезпечним. Між імпульсом і його реалізацією велика відстань, якщо ви не страждаєте на психічні розлади й не перебуваєте під впливом алкоголю або наркотиків. Сподіваюся, ваші цінності не дозволять наважитися на знищення. Однак, усупереч поширеній думці, ви жодним чином не підвищите ймовірності поганого

вчинку тільки тим, що визнаєте бажання його здійснити. Навпаки! Чим краще ви усвідомлюєте почуття, тим більше контролюєте дії.

У заздрощах також закладено радість, адже ви усвідомлюєте і відчуваєте, наскільки щаслива інша людина і якими щасливими були б ви на її місці.

Дехто засуджує заздрість. Це виявляється в коментарях на кшталт: «Він не захотів піти з нами тільки через те, що заздрить». Але справа не «тільки» в заздрощах. Це надзвичайно болісна емоція, від якої буває дуже самотньо, бо людина, яка її відчуває, часто засуджує себе й не хоче ні з ким про це говорити.

Якщо ви відчуваєте заздрість до когось, найімовірніше, вам потрібні співчуття і підтримка. Вони допоможуть вам виявити власний потенціал і втілити його в життя.

### ***Поговоріть про заздрість***

Заздрість нерідко руйнує взаємини, бо ми про неї майже не говоримо. Люди соромляться говорити про свою заздрість. Це табу.

Якби ми почали спілкуватися на цю тему відвертіше, багатьох проблем можна було б уникнути. Наприклад, ви можете сказати: «Я тішуся за тебе, але водночас мені боляче. Я хотів би, щоб зі мною теж таке сталося».

Або так: «Коли ти розповідаєш про свій новий роман, мені стає так тоскно, що навіть дихати важко. Я хотіла б розділити твою радість. Але це нелегко». Щира відповідь може перейти в розмову про те, як заздрісникові наблизити втілення свого бажання або досягнути своєї мети, адже заздрість посилюється залежно від того, наскільки людина вірить у досяжність для неї цих цілей або речей. Чим більша віра людини, тим менше відчуватиметься заздрість.

Іноді розмову повинен почати той, кому заздрять. Заздрісник може соромитися про це говорити. У таких ситуаціях буває корисно почути: «Я відчуваю, що між нами виникає певна дистанція щоразу, коли я говорю про свої успіхи. Ти наче кудись зникаєш. Я хочу, щоб ти знав, що я повністю зрозумію, якщо тобі боляче про це слухати».

Заздрощі або ревності можуть виявитися такими сильними, що вам доведеться припинити дружбу або зробити в ній перерву. Якщо ваш друг або колега отримав підвищення, на яке сподівалися ви, нелегко спостерігати за його успіхами зблизька. Можливо, через кілька місяців або років ви зможете поновити спілкування.

Вдови і вдівці часто вирішують не спілкуватися зі щасливими парами на першому етапі переживання втрати, тому що це роз'ятрює рани. Утім через тривалий час біль втрати послаблюється настільки, що такі люди можуть опанувати свої почуття — навіть тоді, коли від споглядання взаємного кохання стає гірше.

Однак і тим, кому заздять, буває нелегко. Успішні люди нерідко самотні. Тим, хто має такі ж мрії і, найімовірніше, такий же талант, як і вони, важко знаходитись поряд. Таку ціну доводиться платити за досягнення, і я сподіваюся, що ви не пішли б на це добровільно.

### ***Уникайте моралізаторства***

Дехто вважає, що заздрість — це погане почуття, і ми повинні бути вищими за нього. «Заздрити несправедливо», — можуть сказати такі люди. Проте немає сенсу висловлювати моральні судження щодо емоцій, тому що ми їх не вибираємо. Не можна змусити себе припинити щось відчувати. І навіть якби вам це вдалося, то дорого обійшлося б. У такій ситуації неминуче пригнічення, яке часто супроводжується втратою життєрадісності й цілеспрямованості, а також життєвих орієнтирів.

І все-таки впливати на свої почуття можна. Найкраще, що варто зробити, щоб не навантажувати інших своєю заздрістю, — отримати бажане. Або ж припинити на це сподіватися й «оплакати» свою надію; відтак визначити собі інші, досяжні цілі.

Якщо ви не здатні отримати те, чого прагнете, і не можете відпустити це почуття, є сенс поговорити із професійним психотерапевтом або коучем замість того, щоб обдумувати все самотужки й нікуди не рухатися.

### ***Радість від того, що вами захоплюються і вам заздять***

У дитинстві я якийсь час заздрила зведеній сестрі, коли та отримувала подарунки від мачухи. Трохи згодом я, побувавши в мами, повернулася з коробкою, куди запакувала свої найкращі речі. Я загорнула їх у фольгу й переклала вату, щоб довше розпакувати іграшки на очах у зведеної сестри. Не пам'ятаю, чи вона мені позаздрила, але саме цього мені хотілося досягти.

Дітям властиво демонструвати щось, насміхаючись, мовляв: «Правда ж, у тебе цього немає?»

Існує багато причин для того, щоб викликати заздрість в інших. Наприклад, це може бути спосіб поквитатися. Чи вияв пасивно-агресивної поведінки, з якою важко боротися, коли вона стосується дорослих. Або бажання відстояти свої переконання чи прагнення, постати у вигіднішому світлі. Чи й проста потреба викликати захоплення в інших.

Деякі люди одержимі тим, щоб ними захоплювались. Вони часто плутають захоплення з любов'ю. Імовірно, що в дитинстві такі люди отримували забагато першого й замало другого.

Якщо заздрощі виникають навіть попри те, що вам це загалом не властиво, варто задуматися: чи немає в цієї людини прихованої, найімовірніше неусвідомленої, мети викликати своїми розповідями такі емоції?

Іноді заздрощі у взаєминах більше кажуть про того, кому заздять, ніж про самого заздрісника.

В одного мого клієнта Пера був брат, який постійно торочив про свої успіхи. Перу було важко це слухати.

«Але я, мабуть, просто заздрю», — думав він.

Я взялася розпитувати Пера про зв'язок між ним і братом. Урешті-решт, Пер розплющив очі на те, що насправді відбувалось. Як з'ясувалося, брат Якоб не цікавився внутрішнім світом Пера. Якоб шукав у Перові тільки позитивне відображення себе. Він очікував на похвалу, а Пер звинувачував себе в тому, що йому так важко виправдовувати братові сподівання.

Однак бути для когось відображенням завжди обтяжливо, особливо якщо між людьми немає міцного зв'язку або взаємного інтересу.

Якщо вам неприємно слухати розповіді про те, як добре в когось ідуть справи, причина не обов'язково криється у вашій заздрості. Можливо, вас використовують як інструмент, знаряддя, а це нікому не сподобається, якщо немає чіткої і взаємної згоди на такі стосунки.

У результаті Пер вирішив рідше спілкуватися з Якобом. Він перестав звинувачувати себе в тому, що спілкування із братом виснажливе, і більше не змушував себе це витримувати. Урешті-решт, Пер відчув приплив енергії, щоб підтримати стосунки. Йому стало легше давати Якобу те, чого той так хотів.

### ***Підсумок розділу 7: використовуйте заздрість конструктивно***

Якщо ви настільки соромитеся своєї заздрості, що ледве наважуєтеся її відчувати або усвідомлювати, спробуйте новий метод або підхід: виведіть це почуття на світло. Можливо, вам слід поговорити з кимось про це, щоб

з'ясувати, чого вам не вистачає в житті і як це отримати. Якщо те, чого ви прагнете, недоступне, можна спробувати інший підхід: цілковито прийняти свій смуток, щоб потім відпустити його.

Якщо ваша дружба чи близькі стосунки припинилися через заздрість, можна дати їм іще один шанс, але перед цим варто обговорити ці почуття. Це стосується і тих випадків, коли заздрість відчували ви, і тих, коли інша сторона приділяла менше уваги дружбі або припинила її через заздрість.

## Розділ 8. Прислухайтеся до ревнощів

Ревнощі — ненависне почуття, якого багато хто соромиться. Люди схильні звинувачувати себе вже за те, що відчують ревнощі. Дехто придушує їх і відмовляється визнавати.

Думаю, якби ми мали вибір, більшість захотіла б ніколи не відчувати ревнощів. Однак не можна просто заборонити собі щось відчувати. Утім кожен має можливість попрацювати над зв'язком із людиною, яку ревнує, і завдяки цьому почуватися впевненіше й безпечніше. Найчастіше ми ревнуємо своїх партнерів у коханні, але ревнощі також можуть стосуватися брата, сестри, батьків, друзів тощо.

По суті, ревнощі — це страх бути перевершеним. Об'єктом ревнощів не обов'язково є людина. Можливо, вам знайомі ревнощі до телебачення, роботи, хобі чи інших занять, які настільки важливі для вашого партнера, що ви почуваетесь покинутими.

Між заздрістю й ревнощами багато схожого. У них обох закладено такі базові емоції, як гнів, смуток і радість. Крім того, ревнощі — це ще й страх лишитися самотнім.

Багатьом людям легше боротися з гнівом, аніж із тривогою чи страхом. Можливо, ви ледве відчуваєте свій страх, тому що повністю зосереджені на гніві й бажанні боротися з суперником або з партнером, який віддав перевагу не вам. Якщо ви наважитесь повністю прийняти ваш страх і розповісти про нього партнеру, то отримаєте більше шансів на позитивну реакцію, ніж якщо просто виявлятимете гнів.

### *Якщо вас ревнує партнер*

Коли йдеться про почуття, пов'язані із соромом, важливо дбати про те, щоб ніхто не почувався ображеним. Тому робіть усе можливе, щоб обговорювати ці почуття в атмосфері прийняття — навіть якщо для вас це важко або ви боїтеся, що вашу свободу хочуть обмежити.

Можливо, ви зіткнулися з дилемою. Якщо наважитесь донести її до вашого партнера й залучите його до пошуку подолання проблеми, це піде тільки на користь стосункам. Дилема може звучати приблизно так: «Щоразу, коли я виходжу з дому й бачу, що тобі через це боляче, мені хочеться негайно все скасувати, тільки б ти усміхалася й була радісною. Проте

я боюся, що якщо відмовлюся від проекту, який наповнює моє життя сенсом, то стану надто роздратованим, сердитим і неприємним, і тобі не захочеться зі мною бути».

Якщо ваш партнер відчуває, що важливий для вас і ви враховуєте його думку під час ухвалення рішень, його ревності послабляться.

***Іноді ревності є ознакою низької самооцінки або ж указують на проблеми в стосунках***

Деякі люди ревнують частіше, ніж інші. Якщо ви ревниві, причиною може бути ваша вразливість. І чим нижча ваша самооцінка, тим більше ви ревнуватимете. Якщо ви вважаєте себе менш привабливими, то відчуватимете значно більшу загрозу з боку конкурентів, на відміну від тих, хто вірить у свою винятковість. Якщо вам властиво хвилюватися, що вас ось-ось покинуть заради когось кращого, варто попрацювати над своєю самооцінкою.

Іноді до мене приходять клієнти, які потерпають від ревності. Вони звертаються в клініку за порадою своїх партнерів, які хочуть допомогти позбутися цієї надокучливої емоції.

І все ж, судячи з мого досвіду, ревності розповідають набагато більше про стосунки, ніж про самого ревнивця. Зазвичай більш вразлива в парі людина першою відчуває, що зі взаєминами щось негаразд. Можливо, емоційне тепло, яке колись було між партнерами, кудись зникає. Коли ревності виявляються симптомом, парі корисно поговорити про них як про спільну проблему. Це допоможе краще усвідомити, що про відносини потрібно дбати й повсякчас інвестувати в них, щоб вони тривали довго.

І все-таки в деяких ситуаціях ревнивій людині варто пройти курс психотерапії, щоб дослідити й усунути те, що заважає сформувати адекватну здорову самооцінку.

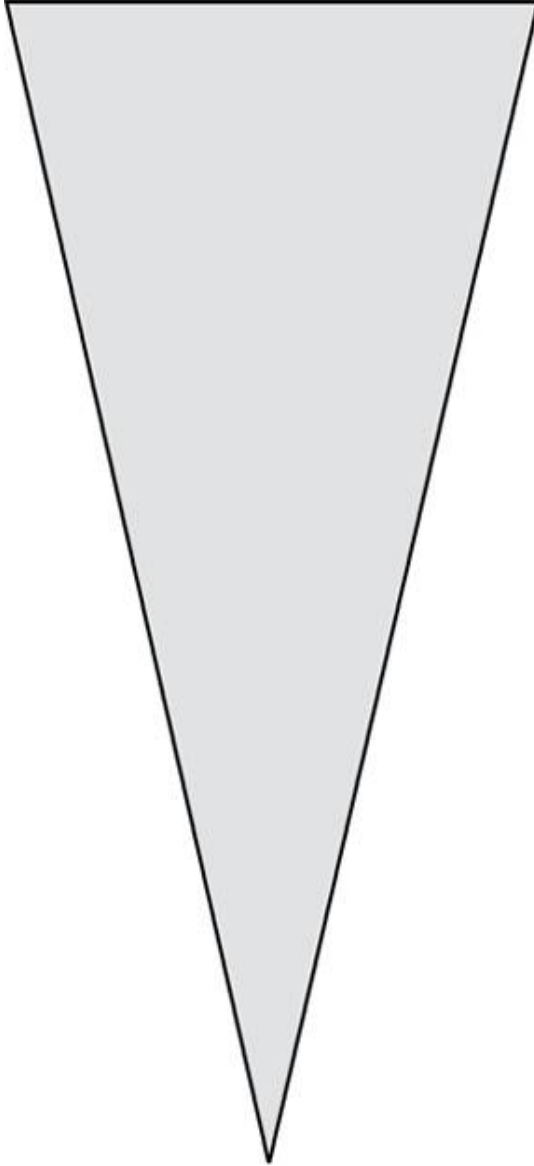
***Підсумок розділу 8: прислухайтеся до своїх ревностей***

Ревності — це насамперед страх бути перевершеним. Це почуття може бути пов'язаним із низькою самооцінкою ревнивця. Іноді воно вказує на те, що вам слід подбати про свої стосунки й розбудовувати їх. Якщо ви можете говорити про ревності так, щоб жодна сторона не почувалася винною, ви на правильному шляху.

## Розділ 9. Познайомтеся зі страхом

Страх — почуття природне. Але декому його бракує. Вчинки таких людей бувають необдуманими, і в цьому криється небезпека. Гадаю, коли ми відпускаємо дітей у самостійне життя, більшість із нас сподівається, що закладений страх не дозволить їм бродити вночі небезпечними вулицями незнайомого міста. Страх може відчуватися на різних рівнях: від легкого неспокою і до панічної тривоги. Деякі клієнти спершу стверджують, що тривога їм невідома. Однак, коли я починаю розповідати їм трохи більше про тривогу, вони з подивом погоджуються, що деякі з їхніх симптомів є виявом саме цього почуття. Далі можна ознайомитися з симптомами тривоги.

Люди, які заявляють, що ніколи нічого не бояться, неправильно розуміють дійсність. Життя небезпечне. Ми попремо від нього, хоч і не знаємо, коли саме. Ми не знаємо, що станеться завтра, а наслідки рішень, які ми ухвалюємо сьогодні, можуть виявитися через багато років. Певна невизначеність у поглядах на життя цілком природна.



*Прискорене серцебиття  
Стиснення у грудях  
Проблеми з диханням  
Тремтіння  
Підвищена пітливість  
Підкошуються ноги  
Запаморочення  
Біль під час ковтання  
Збудження «як на голках»  
Метушливість  
Знервованість  
Неспокій*

*Хвилювання  
Нездатність розслабитись  
Легкий неспокій*

Тривога може вказувати на те, що певна річ є небезпечною і від неї краще віддалитися. Утім ця емоція також свідчить, що щось є важливим для нас, і тоді краще, навпаки, наблизитися.

Якщо вимірювати страх за шкалою від 0 балів до 10, то перед своєю першою лекцією в житті в мене було 8. За день до події мене нудило, підвищилася температура. За кілька хвилин до початку виступу моє серце калатало в грудях, я спітніла і відчула, як важко стало дихати.

Я могла б припинити кар'єру лектора просто тоді. Однак бажання поділитися думками було настільки сильним і важливим для мене, що я вирішила рухатися вперед.

Відтоді минуло 9 років. Я й досі час від часу тривожуся. Але задоволення від захопливої роботи, безперечно, перевищує неприємні аспекти тривоги.

Якщо ви відчуваєте, що опиратися тривозі стає дедалі складніше і це заважає вам повноцінно самовиражатися, зверніться до фахівця. Кілька сеансів когнітивної терапії допоможуть вилікувати найгірші вияви тривоги та озброять кількома способами її подолання.

Пам'ятайте, що когнітивна терапія не завжди повністю усуває проблему. Проте фахова допомога може послабити найгірші вияви тривоги, тому цей варіант вартий уваги. Під час сеансів можна знайти вихід для прихованої енергії, і це дозволить вам реалізувати себе в різних царинах.

Сама тривога безпосередньо не небезпечна. Від неї не помирають. Тривога може підготувати людину до різних процесів, наприклад, до боротьби або втечі під час небезпеки. Якщо ви ретельно вивчите природу своєї тривоги й навчитеся спокійніше ставитися до певних відчуттів у своєму тілі, то зможете подолати чимало проблем.

### ***Підсумок розділу 9: познайомтеся зі страхом***

Тривожитися природно. Це почуття може попереджати про небезпеку й сигналізувати, що з певної ситуації треба тікати. Часом тривога означає, що ви на порозі чогось важливого. У такому разі тривогу краще прийняти й рухатися вперед.

Чим краще ви вивчили свою тривогу й породжені нею фізичні відчуття, тим спокійніше ставитиметеся до ситуації. Найкращий вихід —

потоваришувати зі своєю тривогою. Привітайте її, визнайте право на існування, але ніколи не допускайте, щоб це почуття керувало вашими діями.

## **Розділ 10. Як стримуватися, коли емоції сповнюють**

Українці рідко вчинки, скоєні на емоціях, призводять до чогось хорошого. Як правило, сильні почуття провокують «тунельний зір», через який ми здатні бачити тільки причину емоцій і нічого більше. Ширший кут зору на життя зникає, а короткострокові цілі раптом здаються набагато важливішими, ніж довгострокові.

Наприклад, якщо вам як сніг на голову звалився величезний рахунок, то можна на мить забути про рішення позбутися тютюнозалежності і спокуситися на цигарку для заспокоєння. На емоціях ви можете порушити установку не турбувати стареньку матір різними проблемами й таки зателефонувати їй, вихлюпнувши на неї своє роздратування. Згодом ви почуватиметеся не тільки розчарованими цим нежданим рахунком, а й винними через те, що порушили свої обіцянки.

Іноді мистецтво реагування на поточну ситуацію полягає в тому, щоб нічого не робити, доки вас охоплює злість і, судячи з усього, позбавляє вас здатності мислити раціонально. Емоційність лише погіршить ситуацію. Ви можете навчитися стримувати себе під час хвилювання замість того, щоб удаватися до необдуманих учинків. Навички самоконтролю можна розвивати так само, як і будь-які інші.

Коли почуття переповнюють, а сил їх контролювати нема, ви ризикуєте піддатися емоціям, не обдумавши ситуацію як слід. Різні стратегії допоможуть вам відтермінувати реакцію в часі. Далі — кілька варіантів таких стратегій.

### ***Стратегії відтермінування імпульсивних учинків***

Прийміть теплу ванну або зробіть ванночку для ніг

•

Порахуйте до десяти

•

Підіть на пробіжку

•

Зателефонуйте друзеві

•

Помоліться

•

Увімкніть вашу улюблену музику, поспівайте або потанцюйте під неї.

•

Обійміть себе і скажіть щось приємне, підбадьорливе, наприклад, що попри складність ситуації ви вже через таке проходили і знаєте, що це не смертельно. І що наступного літа, коли ви прогулюватиметеся пляжем, ви навіть не згадаєте про цю ситуацію.

•

Складіть список плюсів і мінусів: поділіть клаптик паперу на дві колонки й запишіть з одного боку переваги запланованої дії, а з іншого — її недоліки. Відкладіть цей папірець і на якийсь час займіться чимось іншим. Потім поверніться до списку й перечитайте його.

•

Перемкніть увагу на щось інше: наприклад, перегляньте фільм.

Вигадайте інші методи, запишіть їх на клаптик паперу й покладіть список на видноті. Наступного разу, коли рівновага похитнеться і ви не знатимете, як правильно чинити, цей список стане у пригоді.

Після того як емоційний шторм ущухне, настане час для саморефлексії. Що вам намагалися сказати ці сильні емоції? На що вони вказують у конкретній ситуації чи в координатах ваших цінностей? Можливо, щось у житті варто змінити?

### ***Підсумок розділу 10: як стримуватися, коли емоції сповнюють***

Зазвичай удаватися до будь-яких дій у розлюченому стані — погана ідея. Значно краще скористатися навичками самоконтролю. Можливо, ви вже напрацювали кілька ефективних стратегій. Якщо ні, можна вибрати кілька із запропонованого списку чи розробити власні й почати їх застосовувати. Чим краще вам вдаватиметься стримуватися, тим менше часу й енергії у вас забиратимуть почуття провини або намагання згладити наслідки імпульсивних вчинків. Заощаджений час можна присвятити довгостроковим цілям.

## Розділ 11. Дайте волю радості й щастю

Для початку я хотіла б сказати кілька слів про те, чим є справжнє щастя. У наш час бути щасливим престижно. Якщо зазирнути на сайт онлайн-знайомств, то можна помітити: більшість людей у профілях указує, що вони щасливі. Старенька жінка в будинку для людей похилого віку сказала мені: «Я завжди щаслива, бо просто не маю вибору. Інакше ніхто не захоче мене провідувати».

Коли ви бачите усміхнену людину, це ще не означає, що вона щаслива. Усмішка може означати різне. Вона може вказувати на те, що певна людина добре до вас ставиться. Водночас ця емоція часом поверхова, вона ніби приховано повідомляє: «Поглянь, як у мене все добре» чи «Зверни увагу, яка я чудова людина».

Іноді це просто маска, що приховує тривогу або гнів. Якщо вам неприємно бути свідком чужого щастя, можливо, воно несправжнє.

Буває обтяжливо спостерігати за вдаваним щастям. Усе по-іншому, коли щастя йде з глибини душі.

На відміну від гніву, який зазвичай змушує людей віддалятися й замикатися в собі, справжнє щастя робить нас лагідними та відкритими. Яскравий приклад можна побачити у фільмі «Банкет Бабетти» продюсера Габріеля Акселя<sup>[2]</sup>, знятому на основі повісті Карен Бліксен<sup>[3]</sup>. Бабетта запрошує скромну норвезьку общину на вечерю. Гості походять із середовища, якому бракує не тільки грошей, а й енергії та радості. Бабетта довго готувалася до вечері й витратила чималу суму на продукти. Урешті-решт, Бабетта організувала вишуканий банкет, і ми бачимо, як настрій гостей покращується, вони умиротворені й радісні. Задоволення від вечері наповнює їх додатковою енергією, що дозволяє їм бути уважнішими до інших. Старі суперечки забуті. Любов і розуміння запанували поміж усіма. Наприкінці фільму всі беруться за руки й танцюють.

Ось вам приклад того, як інвестиції в задоволення спонукають людей відкриватися одне одному завдяки позитивним емоціям, що поширюються, наче кільця на воді.

Один зі способів відчувати більше щастя — ретельніше планувати свій день, залишаючи місце для задоволення і приємних занять. Не менш пильно варто заохочувати близьких робити так само й надавати їм необхідний простір. Радість швидко передається.

Нестача радості зазвичай виявляється у втомі, і в такому стані людина зазвичай хоче лягти в ліжку й заснути. Однак відпочинок і сон не допомагають позбутися сильної втоми, що свідчить про низькі показники вашого «барометра радості». Насправді в таких ситуаціях замість сну потрібні радісні емоції. Щоб дізнатися, наскільки вам їх вистачає, можна скористатися таблицею. У таблиці можна протягом тижня проводити моніторинг радості. Оцінюйте її за шкалою від 0 до 10 балів. Упродовж певного тижня вам потрібно зосереджуватися саме на цьому почутті. Щоразу, коли ви помічаєте, що воно посилюється, запишіть оцінку в таблицю. Поруч напишіть кілька ключових слів про те, що саме ви робили, коли відчували радість. Наприклад: 4 — скошили газон; 7 — приємна телефонна розмова з донькою; 3 — сонце визирнуло з-за хмар. Приклад заповненої таблиці можна знайти наприкінці книжки.

**Таблиця аналізу радості**

## Таблиця аналізу радості

	Поне-ділок	Вів-то-рок	Се-реда	Чет-вер	П'ят-ниця	Су-бота	Не-діля
Ранок							
Пізній ранок							
Обід							
Надвечір'я							
Вечір, ніч							

Ви також можете знайти цю таблицю для друку за адресою: [www.ilsesand.dk](http://www.ilsesand.dk).

Проаналізувавши таблицю наприкінці тижня, ви можете визначити, чи вистачає вам утіхи в повсякденному житті, чи, може, варто попрацювати над тим, щоб позитивних емоцій не бракувало. Якщо вам потрібно більше радості, розгляньте такі пропозиції:

Купіть собі букет квітів.

Прогуляйтеся на природі, помилуйтеся чимось красивим.

Перегляньте хороший фільм.

Насолодіться витвором мистецтва.

Приготуйте смачну вечерю, запаліть свічку та увімкніть свою улюблену музику перед тим, як сісти за стіл.

Пропоную вам скласти свій список занять, що приносять вам радість, і почепити його на видноті, адже у стресовій ситуації ви можете забути про ці пункти.

Ідеї для натхнення можна знайти у своїй таблиці. Зосередьтеся на тих митях, коли ви відчували найбільше радості. Запитайте себе: «Що я тоді робив (-ла) такого, що приносило мені втіху?» і «Чи є в мене нагода робити це частіше?»

### *Хороші вчинки*

Ще один спосіб отримати позитивні почуття — зробити щось, що дозволить вам пишатися собою. Інтенсивність радості залежить від різних дій. Порівняйте, наприклад, задоволення від чашки кави з шоколадом та радість від добре виконаної роботи. Обидва заняття викликають приємні емоції, але в першому випадку вони короткотривалі й ненадовго затримуються в пам'яті, а в другому тривають довше — особливо, якщо ваші досягнення принесли радість іншим. Можливо, навіть через рік ви пам'ятатимете, як зрадив ваш сусід, коли ви почистили від снігу дорогу до його під'їзду. Спогад про це, імовірно, тішитиме вас навіть через десять років.

Коли я була священиком і готувала кандидатів до конфірмації<sup>[4]</sup>, я давала їм завдання піти додому і зробити щось таке, від чого радітимуть і вони, й інші люди. Коли протягом наступного заняття учні ділилися своїми розповідями, аудиторія наповнилася радістю. Хтось пограв у футбол зі своїм молодшим братом; хтось, на великий подив батьків, зголосився помити посуд. Дехто покосив газон. Розповідаючи про свої вчинки, кожен із учасників сявав від задоволення, і загальна атмосфера в аудиторії відразу ж стала невимушеною й теплою.

## ***Підсумок розділу 11: дайте волю радості й щастю***

Якщо ви хочете мати більше позитивних почуттів у житті, додайте приємних відчуттів у повсякдення або зробіть щось, що протягом тривалого часу приносить радість вам та іншим.

Чи маєте ви звичку дозволяти одному дню перетікати в інший і не задумуватися про те, як минув кожен із цих днів? Випробуйте новий підхід: спробуйте ретельно планувати графік і знаходити час для речей, якими справді хочете займатися. А також не оминайте нагоди для хороших учинків, що приносять радість іншим, а вам дають привід для гордості.

Третій спосіб посилити відчуття радості — працювати над своїми стосунками. Добробут людини суттєво залежить від якості дружніх і романтичних стосунків.

## **Розділ 12. Інвестуйте у стосунки**

Що краще ви ладнаєте зі своїм оточенням, то успішнішим буде ваше повсякденне життя. Іноді клієнти приходять до мене, щоб розібратися, наскільки можна покращити стосунки із сестрою, матір'ю, дитиною чи партнером. Наприклад, вони цікавляться: бути відвертим корисно чи це навпаки може загрожувати взаєминам?

Обговорення стосунків зі сторонньою людиною чи фахівцем допоможе з'ясувати, як можна збагатити спілкування.

### ***Якщо ви відчуваєте роздратування або нудьгу***

Деякі люди воліють не надто задумуватися про своє спілкування. Їм подобається бути спонтанними й казати те, що спадає на думку, без ретельного обмірковування. Якщо ви — така людина, і цей метод вам підходить, не варто заглиблюватись у різні моделі комунікації.

З іншого боку, якщо ви шукаєте глибшого спілкування, а спонтанність видається вам поверховою, зверніть увагу на способи підсилення й удосконалення комунікації.

У книзі «Любіть себе» я розповідаю про чотири сходинки на шляху до якіснішого спілкування. Там також ідеться про те, як давати й отримувати більш продумані відповіді на комунікативні сигнали від інших людей. Оскільки у цій книжці недостатньо місця для повного опису різних моделей, я обмежуся посиланням на книгу «Любіть себе».

### ***Коли виникає дистанція або ворожість***

Існує два шляхи реагування на дистанцію чи відверту ворожість. По-перше, можна зосередитися на безпосередньому подоланні проблеми. Інший спосіб — викликати в опонента почуття радості. Вибравши перший спосіб, ви, найімовірніше, намагатиметеся поговорити. За найкращого розгортання подій обидві сторони зможуть пояснити, що їх засмучує чи дратує у стосунках, щоб наважитися на компроміс, порівну розділити відповідальність за негативні аспекти та висловити жаль щодо своїх неналежних або неконструктивних вчинків.

Утім, конструктивно обговорити проблему вдасться не завжди. Якщо ви починаєте з того, що вас засмучує або дратує, існує ризик, що співрозмовник узагалі не захоче нічого чути. До того ж не всі готові брати на себе частину відповідальності за проблему. Декому бракує сил узяти на себе відповідальність за будь-що. У такому разі обговорення негативних аспектів стосунків не принесе полегшення.

Інший варіант — створювати позитивні емоції у стосунках. Якщо ви сердитесь на вашого партнера, мабуть, вам буде складно викликати в нього радість. І все ж спробуйте це зробити. Поцілуйте його, усміхніться, скажіть, що вам у ньому подобається, і подивіться, що буде далі. Можливо, реакція пробудить у вас так багато радості, що привід для гніву здаватиметься вже несуттєвим і не вартим згадки — або ж про нього можна буде згадати з гумором.

Коли йдеться про закохані пари, за моїми спостереженнями, саме жінки в більшості ситуацій прагнуть обговорити проблеми. Натомість чоловіки воліють купити букет квітів і сказати щось приємне. В ідеалі варто переходити від однієї стратегії до іншої. Тим більше, не в усіх стосунках обговорення проблем допомагає. Більше про це можна прочитати в наступному розділі.

### ***Проаналізуйте стосунки за допомогою прощального листа***

Коли клієнт хоче попрацювати над стосунками, зазвичай я спершу прошу його написати листа. Прощального листа до певної людини. Не варто його комусь вручати, цей лист призначений передусім для себе. Прощаючись із кимось, ми чіткіше відчуваємо, яку роль людина відіграє для нас, і, врешті-решт, краще усвідомлюємо почуття до неї.

Це має бути саме прощальний лист, а не довільний. Під час прощання ми бачимо все чіткіше. Так само людина на порозі смерті розмірковує про своє життя і виявляє зв'язки, які раніше були для неї непомітними.

Найімовірніше, під час написання листа ви відчуєте, що робите крок назад і ніби дивитеся на цю людину з відстані. Таким чином ви можете побачити її не через звичний фільтр власних бажань і потреб, а з точки зору її індивідуальності. Ця відстань розплющує очі на багато речей, демонструє природу ваших відносин і шляхи їхнього покращення.

Після такого досвіду може виникнути бажання передати лист адресатові. І все ж краще написати іншого. Існує суттєва різниця між текстом, який ви пишете від щирого серця, щоб краще зрозуміти себе й висловити свої почуття, і тим, яким ви хочете достукатися до іншої

людини. Поставте себе на місце адресата. Можливо, йому потрібно почути від вас щось зовсім інше.

### ***Вибір між стосунками й особистими цілями***

Перед вами може постати питання: що важливіше — стосунки чи особисті цілі? Що в пріоритеті — отримати бажане тут і зараз чи зберегти міцні взаємини з кимось? Дехто зосереджується на одному з цих аспектів, забуваючи про інший.

Якщо ви рідко досягаєте власних цілей, бо хочете виправдати очікування інших, вам слід цілеспрямовано втілювати свої прагнення — навіть якщо це викличе незадоволення друзів чи колег.

З іншого боку, якщо ви схильні потрапляти в конфліктні ситуації, можливо, ви надто зосереджуєтесь на досягненні цілей, забуваючи про важливість міцного зв'язку з іншими людьми. У такому разі варто повчитися більше фокусуватися на стосунках. Наприклад, виберіть одного із друзів або близьких і скажіть собі, що протягом якогось часу ви насамперед зосереджуватиметесь на цих взаєминах і менше уваги приділятимете реалізації своїх цілей і потреб. Найімовірніше, ви виявите нові приводи для спільних радощів. При цьому шанси досягнути своїх цілей у довгостроковій перспективі підвищаться.

### ***Підсумки розділу 12: інвестуйте у стосунки***

Стосунки, які ми підтримуємо з іншими, надзвичайно важливі для нашого добробуту. Якщо вам нудно у взаєминах або якщо відчувається дистанція чи протистояння, не завадить попрацювати над ними. Є два шляхи. Якщо ви звикли вирішувати проблеми безпосередньо й обговорювати їх, спробуйте поекспериментувати і зробити щось передусім для щастя близької людини. А якщо ви постійно намагаєтесь догодити цій людині та уникаєте складних тем, варто перевірити, чи принесе обговорення проблем більше глибини й сенсу у ваші взаємини. Однак пам'ятайте, що другий метод підходить не для всіх стосунків, бо він вимагає від обох сторін гнучкості й високої самооцінки.

## **Розділ 13. Відмовтеся від виправдань: розширюйте самосприйняття**

Кожен має певне уявлення про те, як нас сприймають інші. Загальна картина формується ще в дитинстві. Ми дізнаємося, ким ми є, споглядаючи своє відображення в очах батьків і в їхніх реакціях.

Якщо батьки мали вдосталь енергії, щоб повноцінно цікавитися вашою особистістю і висловлювати це, ви, напевне, маєте чітку думку про себе. Що міцніші ваші переконання й упевненість у тому, що ви — непогана людина, тим легше буде спілкуватися з іншими, зокрема усміхатись у відповідь на чужі кпини.

Не всі батьки звертають увагу на особистість своєї дитини. З цієї причини вже в дорослому віці людина не може пізнати себе. Часом батьки хибно трактують поведінку своїх дітей, бо бачать у них тільки те, що хочуть. Можливо, вони прагнули, щоб їхні діти були кращими за інших, і тому наше відображення було надто позитивним. Або ж вони бачили в нас власні придушені негативні сторони, і тому наше відображення було надто негативним.

Ті життєві аспекти, у яких вас змалку неправильно сприймали батьки, виявляться проблемними й у дорослому житті.

Цілком можливо, що ви зовсім не впевнені, ким є насправді. Або ж ваша самооцінка настільки невизначена, що однієї миті ви маєте себе за невдачу, а іншої — за героя.

Деякі люди мають надто обмежене самосприйняття. Наприклад, якщо ви вважаєте себе сильною особистістю, здатною впоратися з будь-якою проблемою, вам виявиться важко просити про допомогу. Вам узагалі буде важко сприймати свої слабінки. А якщо ви сприймаєте себе як послужливу людину, вам буде складно встановлювати межі, а також приймати себе, коли бракує енергії на допомогу іншим.

Якщо ви не впевнені в тому, ким ви є, чи все у вас гаразд і чи ви взагалі варті того, щоб вас любили, думка сторонніх людей матиме для вас неабияке значення. Якщо хтось натякне, що ви — егоцентричні, ви вкрай цим перейматиметесь і захочете навести безліч контраргументів, щоб довести, що співрозмовник помиляється.

*Пояснення як спроба змінити враження*

Якщо ви знаєте, хто ви, і вам це до душі, не виникатиме бажання комусь щось доводити й пояснювати. Ви просто будете собою.

Мета більшості пояснень — зробити так, щоб інші сприймали вас правильно, тобто так, як ви хочете. І щоб стороннє враження не було негативним — у тому сенсі, який ви в це вкладаєте.

Постійне прагнення виправдатись і сформувані про себе певне уявлення дратує. Більшість людей хотіла б бачити і сприймати вас по-своєму. Проте іноді нас лякає такий сценарій.

Деякі люди одразу ж починають виправдовуватися, причому вони зовсім нездатні це контролювати. Можливо, у них сильний страх самотності, тому що глибоко в душі вони думають, що їх усі покинуть у світлі неправильного сприйняття. Імовірно, лише так свого часу їм удавалося привертати увагу батьків.

Для того щоб повноцінно прожити кожен мить, треба не боятися дивитися в очі співрозмовнику, а також бути відкритими й відчувати одне одного. Якщо в розмовах з іншою людиною ви навчитеся слухати, бути уважними й відкритими до того, щоб дізнатися щось зовсім нове про себе і про неї, то між вами сформується якісний зв'язок.

Якщо ви марнуєте час на пояснення того, ким ви є насправді, це заважатиме вести підбадьорливі й щирі розмови будь з ким.

### ***Коли обговорити проблеми не вдається***

Деякі люди звертаються до психотерапевтів, тому що їхні суперечки із близькими ходять по колу, а всі спроби обговорити проблеми закінчуються гнівом та звинуваченнями. У таких ситуаціях я пропоную клієнтам сісти одне навпроти одного і продемонструвати, як саме вони намагаються обговорити суперечливі питання. Зазвичай стає очевидно, що обидві сторони мають вразливу самооцінку, якій начебто щось загрожує.

Можливо, усе почалося з конфлікту інтересів. У подружжя розходяться думки щодо того, де і як установлювати межі дозволеного для їхніх дітей. Замість того щоб визнати непорозуміння, озвучити свої переконання і знайти компроміс, чоловік і дружина починають виправдовуватися, і все йде шкереберть.

Дружина прагне переконати чоловіка, що саме її погляд на ситуацію правильний і що хороше виховання неможливе без урахування її пропозицій. Проблема полягає в тому, що чоловік сприймає ці пояснення як критику. Якщо дружина правильно виховує дитину, то що ж тоді робить він, чоловік? Невже він за «погане виховання»? Якщо чоловікова самооцінка

вразлива, він відчуватиме, що на нього нападають, і, найімовірніше, захищатиметься за допомогою пояснень. А в його поясненнях дружина вбачатиме критику. І суперечка триватиме по новому колу.

Якісно обговорити проблему можна тільки тоді, коли кожна зі сторін готова визнати, що часом не має рації. Що вона боїться втратити любов інших. Що вона могла стати причиною чіїхось труднощів. У найкращому разі люди підуть одне одному назустріч і розділять відповідальність за негативні речі на двох, а потім попросять вибачення. Саме таким має бути здорове примирення.

Утім не кожна людина на це здатна. Якщо самооцінка нестійка, визнання своїх недоліків може викликати надто сильну тривогу.

Ось чому деякі люди воліють ні за що не відповідати. Вони ніколи не почуваються винними, бо їм невідоме відчуття, що вони щось роблять неправильно. Такі люди заперечуватимуть свою відповідальність за негативні речі, мовляв: «Я був (-ла) змушений (-а)... у мене не було виходу». А якщо хтось натякне, що можна було вчинити інакше, то у відповідь почує нескінченний потік виправдань, іноді приправлений гнівом, але ніколи — вибаченнями. Такі люди просто не здатні визнавати свої недоліки.

### ***Як надати стосункам глибини***

Вираження негативу поглиблює стосунки. Якщо кожна сторона має сміливість виражати негативні емоції і приймати їх як у собі, так і в партнері, це шанс до здорового примирення. Завдяки цьому обом сторонам вдасться розділити відповідальність за все хороше й погане. Або ж одна сторона адекватно сприйме негативні почуття іншої, не вдаючись до пояснень. В обох ситуаціях стосунки тільки міцнітимуть, ставатимуть надійнішими.

Не очікуйте, що всі стосунки надаються до вдосконалення. Можливо, у вас не вийде поглибити навіть відносини з вашою другою половинкою. Як уже згадувалося, це можливо тільки тоді, коли обидві сторони здатні визнавати, що можуть помилятися й завдавати болю іншим. Якщо ваш партнер не такий, ви ризикуєте змарнувати багато енергії на те, щоб він узяв на себе відповідальність за негативні аспекти ваших стосунків.

Якщо партнер до цього не готовий, нічого не зміниться, а спроби обговорити проблему виявляться марними. Набагато доцільніше витратити свою енергію на щось позитивне. Скажіть партнеру щось приємне. Кожному це потрібно. Постарайтеся насолодитися іншими сторонами ваших

стосунків. Відмовившись від думки про те, що вашим стосункам чогось бракує, ви зможете краще цінувати позитивні якості партнера.

Можливо, отримати бажане вдасться в якийсь інший спосіб. Якщо ж ви все-таки не здатні миритися з тим, що стосункам бракує глибини, тоді доведеться покинути партнера й пошукати щастя з іншим.

### ***Навчіться повідомляти, а не пояснювати***

Якщо ви описуватимете свої почуття замість того, щоб докладно пояснювати, як їх потрібно сприймати, ваші стосунки значно покращаться. Наприклад, краще сказати: «Мене кидає у піт» замість «Мені важко сприймати критику, тому що...»

На відміну від розлогих пояснень, опис почуттів, емоцій і бажань породжує значно міцніший зв'язок і близькість. Не варто все розтлумачувати, захищатися або виправдовуватися. Як є, так є. Крапка.

Не варто завжди шукати розуміння інших людей. Багато з моїх клієнтів — особливо клієток — витрачає купу часу і слів, щоб пояснити партнерам, чому вони чогось хочуть. Можливо, чоловік не зацікавлений у тому, щоб це зрозуміти, тому що його бажання розходяться з її бажаннями. У результаті вона постійно щось пояснює людині, яка її не чує. Її непрохані пояснення дратують або й гнівають. Але вам не потрібне розуміння інших людей. Скажіть, чого ви хочете, і попросіть співрозмовника поважати ваші бажання. Цього достатньо. Оповідання «Надія», яке ви знайдете наприкінці книжки, — яскравий приклад на користь цієї думки.

### ***Ніколи не пізно***

На щастя, ніколи не пізно усвідомити, ким ви є насправді, щоб почуватися впевненими в собі. Уявлення про себе, яке батьки мали б сформувані у вас ще змалку, можна коригувати в будь-якому віці. Можливо, коли ви вже були дорослими, хтось висловлював про вас якусь думку, і ви одразу ж відзначали: «Так, це точно про мене».

У такі миті ви додаєте нові елементи до пазла свого «я» й робите його більш цілісним. Іноді клієнти звертаються до мене по терапевтичну допомогу на шляху самопошуку. Тоді я маю за обов'язок слухати, приймати і відображати їхнє «я». Саме в цьому віддзеркаленні пацієнти мають нагоду пропустити зайве й натомість віднайти важливі подробиці, які дозволять пізнати себе на набагато глибшому рівні.

Окрім цього, я допомагаю пацієнтам отримати характеристики від інших: що більше свідчень знайдеться, то краще. Іноді я прошу їх запитати у трьох людей, яке враження вони на них справляють, і поділитися зі мною цією інформацією зі мною наступного разу. Для більшості це чудова нагода почути думку інших про себе. Звичайно, часом відповіді надто розмиті, так що користі від них жодної. Але в інших випадках клієнти отримують важливу інформацію, яку можна використати для підвищення впевненості в собі.

***Підсумок розділу 13: відмовтеся від пояснень: розширюйте  
самосприйняття***

Якщо ви схильні часто пояснювати свою поведінку, можна попрацювати над посиленням почуття свого «я». Попросіть друзів або фахівця допомогти вам.

Що впевненішими в собі ви будете, то міцнішим виявиться ваш фундамент самооцінки і тим менше ви боятиметесь бути собою у стосунках.

Чим більше прийняття і гнучкості матиме ваша самооцінка і чим краще ви розумітимете себе, тим легше вам буде приймати інших. Ви створите комфортну та безпечну атмосферу довкола себе.

Як сказав грецький філософ Арістотель: «Бути мудрим — означає знати себе, пізнавати своє “я” й розвивати вроджену силу, яка й робить тебе унікальним».

***Надія***

**Оповідання**

Вона сподівалася: колись він зрозуміє.

Намагалася висловлюватися зрозуміло. Довго добирала правильні слова, і щоразу, коли вдавалося знайти ті, що по-новому описували її біль, вона з великою надією промовляла їх до нього. Фантазувала, що вираз його обличчя зміниться, він ніжно погляне і скаже: «Тепер я розумію, чому ти не можеш із цим змиритися».

Зазвичай часу, щоб візуалізувати й завчити ці слова, не бракувало. Із попереднього досвіду вона засвоїла, що коханого треба підготувати до розмови. Тому спочатку обережно запитувала, чи має він вільну хвилину. Вона ледве наважувалася дивитись на нього, коли говорила. Але не могла втриматися, щоб глянути влівока. Те, що вона бачила, майже відбивало у неї

бажання порушувати цю тему. У нього був такий вигляд, наче вона вилила йому на обличчя відро брудної води. Відсторонення... І все ж він завжди погоджувався знайти у своєму графіку час на розмову. Після цього вона вела внутрішні діалоги з собою, щоб виразити свої думки якомога чіткіше.

Їй поки що не вдалося дібрати правильних слів — принаймні вони не мали очікуваного ефекту.

Вона записалася на консультацію до психотерапевта Оле Петерсена кілька місяців тому. На сайті частенько розглядала його фото, і все ж у житті лікар мав інакший вигляд. Зовсім не схожий на експерта. Деяко невпевнений, надто людяний. Це викликало сумніви. Чи справді цей психотерапевт їй підходить?

— Ви зможете мені допомогти? — запитує вона, втупившись поглядом у стіл.

Якусь мить Оле Петерсен дивиться на пацієнтку так, ніби обдумує запитання.

— Чого саме ви від мене чекаєте? — нарешті запитує він.

Вона здивовано підводить погляд.

— Щоб ви допомогли мені дібрати слова, які дозволять до нього достукатись!

Оле Петерсен знову мовчить, і ще до того, як він почне відповідати, вона розтлумачує відповідь по виразу його обличчя. Ця відповідь «Ні».

— Зате я можу навчити вас чогось нового, — каже Оле.

Розгублена, вона йде до свого автомобіля. Здається, її внутрішній пазл розібрали і змінили форму деяких елементів, тому тепер їх неможливо скласти до купи.

Протягом усієї дороги додому вона плаче над своїм змарнованим життям. Вона витратила стільки енергії в пошуках розуміння. Тепер вона бачить себе ніби відсторонено: умовляння, сподівання, ходіння навшпиньках заради того, щоб він зрозумів, — усе це марно!

У літньому будиночку досить тихо, щоб знову спробувати відшукати себе. Вона довго гуляє узбережжям. Дме сильний вітер — саме те, що потрібно. Свист вітру й рев моря дозволяють викричатися й наплакатися. Можна не перейматися, що хтось почує. Яке кому діло до її зіпсованої зачіски й обвітреного обличчя?

Усередині щось зруйнувалося. Віра в те, що одного дня, коли їй удасться точно висловити свої почуття, він забуде власні потреби й дасть те, чого їй так бракує. Те, що діти можуть отримати від батьків лише в дитинстві. Чому ж вона так довго не могла собі в цьому зізнатися? Адже її власні потреби для неї завжди були на першому місці — вона рідко ними поступалася, хіба коли розраховувала отримати щось натомість.

Вона знову оплакує своє дитинство. Оплакує те, про що мріяла, але так ніколи й не мала вдосталь. Вона пригадує себе шестирічну. Ось ця дівчинка сидить навпроти батька, поки той читає газету. Дивиться на нього великими спраглими очима, які чітко промовляють: «Поглянь на мене! Побач, ким я є! Обійми мене!»

«Чи не хочеш погратися надворі?» — казав її батько, коли нарешті відводив очі від газети.

Таким їй запам'яталося дитинство. Невпинне прагнення постати в центрі чиеїсь уваги, відчуті прийняття й розуміння. Здається, тепер вона переживає свій смуток глибше, ніж будь-коли. І водночас щось ніби втрачає свій вплив на неї.

Через кілька днів вона їде додому. Прямує до саду. Зупиняється, розглядаючи його з віддалі. Він видається їй меншим і похнюпленим. Згорбився, ніби від тягаря проблем. Вона відчиняє двері в сад і відчуває запах бузини, яка щойно зацвіла. Вода дзюркоче у фонтані — цей звук завжди її заспокоював.

Він повертається, зачувши її ходу. Він радіє. Вона дивиться на нього прямо.

— Я мушу тобі щось сказати.

— Гаразд... — здивовано відповідає він. Усмішка зникає, обличчя серйознішає. Він міцно стискає держак граблів, аж біліють пальці. Він ніби шукає підтримки.

— Я ненавиджу, коли ти голосно вмикаєш радіо рано-вранці.

— Гаразд...

— Ти цього не розумієш і ніколи не зрозумієш, бо в тебе не такі чутливі нерви.

— Гаразд...

Зморшка між його бровами трохи розгладжується.

— Я не можу більше цього терпіти і не терпітиму.

Вона дивиться йому прямо в очі й цієї миті відчувається на диво повноцінною.

— От воно що... — він відводить погляд.

— Ти готовий поважати мої прохання? — вона провадить далі.

Тепер уже він дивиться на неї прямо, наче вперше її побачив.

— Мабуть, доведеться.

— Доведеться, якщо хочеш жити зі мною.

— Хочу, Ханно. Я скучив за тобою.

## Додаток

### *Напишіть прощального листа*

Нехай ці запитання надихнуть вас написати свої. Головне — щоб вони йшли від щирого серця.

- Які приємні речі ви втратили?
- За що ви хотіли б подякувати?
- Що неприємного є у ваших стосунках? Чого ви хочете позбутися?
- Чого ви чекаєте від певної людини?
- Чим би ви могли збагатити певні взаємини? (Наприклад: «Думаю, ти зрадив, коли я...» або «Гадаю, твій біль послабився, коли я...»)
- Чого ви хотіли б привнести більше?
- Якими ви хотіли б бачити ваші стосунки?
- Що ви хотіли б зробити сьогодні разом із певною людиною?
- Чого вам бракує у стосунках?
- Чого ви бажаєте партнерові?

### *Зразок прощального листа А*

Люба квартиро у Хойбергу!

Ти була для мене домом протягом чотирьох років, і я дякую тобі за це. Я так добре тебе вивчила, і завдяки цьому почувалася в безпеці. Мені подобалася фінансова свобода, зумовлена низькою орендною платою за тебе. Жити поряд із Кірстен було чудово, і мене тішило, що за кілька кілометрів є три різні супермаркети.

Проте найбільше мені подобалося те, що ти розташована неподалік марселісборгського пляжу й лісу. Я їздила велосипедом на природу і в радісному, і в сумному настрої, і коли в житті панувала невизначеність. Природа заспокоювала душу. Мені бракує таких чудових краєвидів поблизу. Я хотіла б мати їх і надалі.

Однак є речі, з якими я рада була розпрощатись. Я чула шум із сусідньої квартири, він часто будив мене посеред ночі. Це починало мене так

дратувати, що, врешті-решт, терпець урвався. Мені не вистачало можливості посидіти самій на подвір'ї. У Хойбергу для цього не було умов, тому що вікна сусіднього будинку постійно створювали враження, що за мною спостерігають, де б я не сіла.

Наостанок я хочу подякувати тобі за ці чотири роки. Дякую за всі ті прогулянки на природі, за спонтанні зустрічі з Кірстен, за низьку орендну платню і за те, що я могла дістатись велосипедом куди завгодно. Це давало мені спокій, необхідний для роботи над іншими викликами. Роботи, плоди якої я зараз пожинаю.

Дякую тобі за це.

З любов'ю,

Софі

### ***Зразок прощального листа Б***

Цей лист був написаний через 16 років після втрати. Його авторці Маріанне постійно снилося, що її померла тітка Інга повернулася. Через це Маріанне прокидалась засмученою і роздратованою.

Дорога Інго,

без тебе моє життя не було б таким насиченим. Ти була оригінальною й мала велику силу волі. Часом ти була трохи дивакуватою, але ніколи — нудною.

Зовні ти була чарівною, цікавилася людьми і вміла слухати. Усі хотіли з тобою спілкуватися. Проте мало хто зміг тебе по-справжньому пізнати й майже ніхто не знав, наскільки ти страждала.

Я пам'ятаю, як ти іноді просила мене зателефонувати лікарю посеред ночі й викликати його додому, щоб він уколів тобі чистий «Кетоган»<sup>[5]</sup>. Тоді я не розуміла, чому лікарі так неохоче це роблять. Нарешті твоє терпіння вичерпалося. Ти втопилася в озері рано-вранці на Трійцю.

Інго, я вважаю, що ти влаштувала все найкраще — наскільки це взагалі можливо в таких ситуаціях. Я дякую тобі за те, що ти не погрожувала накласти на себе руки, як твоя матір. Ми вдячні за те, що ти зробила все добре і гідно, щоб ми не знайшли тебе травмованою або неповносправною. Спасибі, що тричі телефонувала мені за день до того й казала, що не тримаєш на мене зла. Я дратувалася через ці дзвінки й не розуміла, навіщо кілька разів повторювати те саме, але тепер я розумію, що це було заради мене. Ти не хотіла, щоб я страждала після твого вчинку, адже знала, наскільки ти важлива для мене і наскільки це буде важливо.

Добре це чи ні, але ти таки справді багато значиш для мене. У родині мене ігнорували, а от ти любила протягом багатьох років. Проводила зі мною багато часу. Вважала, що я багато вмію. Не сумнівалася, що одного дня я зроблю щось чудове. Ти навчила мене насолоджуватися природою і спокоєм. Ти приходила до мене, щоб допомогти, коли я хворіла. Ти розпалювала багаття в каміні, а ще в тебе чудово виходило слухати мої історії. З тобою я почувалася в безпеці. Ми могли кпинити одна з одної і веселитися. Як я сміялася з твоїх шерстяних штанів!

Твоя підтримка виявилася безцінною, коли я в дуже молодому віці народила дитину.

Після того як я вийшла заміж, у наших стосунках настали важкі часи. Мені було 23 роки, я заціклювалася на своїх проблемах і не думала про те, якою великою втратою це було для тебе. Ти вказувала на всі мої недоліки, спрямувала свою любов на мою доньку, а твоє прагнення виховувати її ображало мене. Я не залишила тобі місця у своєму серці. Ми намагалися поділити дитину, і наші стосунки стали дуже болісними й дуже складними.

Твоя смерть принесла мені полегшення. Я не мала гадки, що робити...

Але тепер я сумую за тобою, Інго. Я сумую за тими взаєминами, які ми мали до мого одруження. Якби ти мене зараз бачила, то пишалася б мною. Ти мала б бачити, як підростає Ева. Я мала б розділити цю радість із тобою. Ти була б щасливою, якби побачила, як усе добре складається!

Інго, вночі я бачу сни про тебе. Мені сниться, що ти десь поруч, але не хочеш мене бачити. Я завжди прокидаюся перед тим, як зв'язатися з тобою по телефону і сказати, стримуючи хвилювання: «Інго, будь ласка, зустрінься зі мною. Я так сумую за тобою».

Я б так хотіла побачити тебе хоча б раз. Я не дуже тебе торкатимуся — знаю, що ти цього не любиш. Якби я тільки могла покласти руку тобі на плече, поглянути тобі в очі і сказати «дякую». Дякую за все, що ти мені дала. За те, що ти бачила в мені щось важливе і визначне, за те натхнення, яке я від тебе отримала. Ти була людиною, що не боялася йти своїм шляхом. Багато речей зараз складається добре в моєму житті завдяки тому, що ти мене навчила.

Я часто думаю про те, чи могла б тобі допомогти, якби ти досі була з нами.

Ти витягнула квиток. Ти вірила в реінкарнацію і припускала, що почнеш усе спочатку.

Я щиро сподіваюся, що все вийшло так, як ти хотіла. Що ти почала все спочатку серед хороших і люблячих людей. Або що ти зараз на небі поряд із Богом. Я сподіваюся, він гойдає тебе на руках і каже: «У тебе було важке життя, Інго. Добре, що ти прийшла додому, де тебе не торкнеться жодна

біда». Але якщо ти хотіла б переродитися, я сподіваюся, що саме так і сталось. Бажаю тобі всього найкращого.

Тисяча сердечних вітань від Маріанне, яка ніколи тебе не забуде.

## Епілог

Коли Маріанне прочитала свого листа вголос, ми обоє заплакали. Це було сильне переживання. Пізніше Маріанне розповіла мені, що сни припинилися. І якщо раніше їй було дуже боляче навіть думати про Інгу, тепер вона могла пригадувати її з почуттями смутку, умиротворення і вдячності.

## Джерела

Beck, Judith S: Cognitive Behavior Therapy, Second Edition: Basics and Beyond. Guilford Press, 2011.

Buber, Martin: I and Thou. Martino Fine Books, 2010.

Davidson-Nielsen, Marianne og Nini Leick: Healing Pain: Attachment, Loss, and Grief Therapy. Routledge, 1991.

Falk, Bent: Honest Dialogue. Presence, common sense, and boundaries when you want to help someone. Jessica Kingsley Publishers, 2017.

Miller, Alice: The Drama of the Gifted Child. Basic Books, 1997

Della Selva, Patricia Coughlin: Intensive Short-term Dynamic Psychotherapy: Theory and Technique. London: Karnac Books. 1996.

O'toole, Donna: Aarvy Aardvark Finds Hope. Compassion Press, 1988.

Rosenberg, Marshall B.: Non-violent Communication: A language of life. 2003, Puddledancer Press  
Yalom, Irvin D: Existential Psychotherapy. Basic Books, 1980.

Sand, Ilse: Highly Sensitive People in an Insensitive World: How to Create a Happy Life. Jessica Kingsley Publishers, 2016.

Sand, Ilse: Come Closer. Jessica Kingsley Publishers, 2017.

Sand, Ilse: Tools for Helpfull Souls. Jessica Kingsley Publishers, 2017.

Yalom, Irvin D: Existential Psychotherapy, 1980.

Young, Jeffrey E. Young: Cognitive Therapy for Personality Disorders: A Schema-Focused Approach. Professional Resource Exchange In, 1990.

# Подяки

Дипломованому психотерапевту й теологу Бенту Фальку, до чиїх мудрих і розумних слів я із задоволенням дослухалася протягом багатьох років і чиї настанови допомогли мені виявити в собі грані, про існування яких я навіть не здогадувалася.

Магістрові прикладної психології та голові Інституту гештальт-аналізу Нільсу Хоффмеєру, який надихав мене своїм умінням просто й точно висловлюватися про особливості людської психіки. Завдяки його знанням слухачі впізнають себе в багатьох ситуаціях і зітхають із полегшенням.

Магістрові прикладної психології Петеру Сторгарду, який показав мені важливість психологічних досліджень і потенціал когнітивної терапії.

Дякую всім, із ким я спілкувалася під час роботи терапевтом або у приватній практиці. Спасибі слухачам моїх лекцій і курсів. Особлива подяка тим із вас, хто дозволив мені використовувати свої історії в цій книзі.

Також удячна тим, хто прочитав рукопис книги й відгукнувся про неї. Без наших обговорень матеріали цієї книги були б набагато менш точними. Хочу висловити особливу вдячність Мартіну Хаструпу, Джанет Сесілі Лігаард, Кірстіне Санд і Пії Скадхеде. Кожен із вас залишив свій слід у цій книзі.

	Понеділок	Вівторок	Середа		Четвер	П'ятниця	Субота	Неділя
Ранок		Кава на терасі 4				Домашні рулети 3		Лежала, закутавшись у ковдру
Пізній ранок	Мою роботу відзначили 7		Отримала запрошення 5		Дописала звіт 7		Прибрала в будинку 3	
Обід	Колега попросив у мене поради 3	Ходила на пробіжку 6	Погрілась на сонці 8		Отримала приємне повідомлення від Єнса 6	Сподобався обід 4		Квіти зацвіли 3
Надвечір'я		Сказала «ні» у складній ситуації 4	Взяла нові книги в бібліотеці 3		Улюблений чай був у продажу 3	Колега зауважила, що я вмю слухати 2	Поніжилась у ванні	
Вечір, ніч		Зателефонувала сестра 6	Смачна вечеря 4			Запалені свічки, зоряне небо 7	Танцювала 8	Конфіденційний діалог

Популярне видання

*Санд Ілсе*

**Компас емоцій. Як зрозуміти свої почуття**

Керівник проекту С. І. Мозгова

Відповідальний за випуск А. В. Альошичева

Редактор Т. М. Шкарлута

Художній редактор А. О. Попова

Технічний редактор В. Г. Євлахов

Коректор Р. С. Маринич

Підписано до друку 05.04.2019.

Формат 70x100/32. Друк офсетний.

Гарнітура «Constantia». Ум. друк. арк. 6,45.

Наклад 4000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»

Св. № ДК65 від 26.05.2000

61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а

E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

Віддруковано у ПрАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»

Свідоцтво ДК № 5454 від 14.08.2017 р.

09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4

Тел./Факс (0456) 39-17-40

E-mail: [bc-book@ukr.net](mailto:bc-book@ukr.net); сайт: <http://www.bc-book.com.ua>



- за телефонами довідкової служби  
(050) 113-93-93 (МТС); (093)170-03-93 (life);  
(067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88

- на сайті Клубу: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)
- у мережі фірмових магазинів  
див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом

**Надсилається безоплатний каталог**

***Запрошуємо до співпраці авторів***

e-mail: [publish@ksd.ua](mailto:publish@ksd.ua)

***Запрошуємо до співпраці художників,  
перекладачів, редакторів***

e-mail: [editor@ksd.ua](mailto:editor@ksd.ua)

**Для гуртових  
клієнтів**

**Харків**

тел./факс +38(057)703-44-57

e-mail: [trade@ksd.ua](mailto:trade@ksd.ua)

**Київ**

тел./факс +38(067)575-27-55

e-mail: [kyiv@ksd.ua](mailto:kyiv@ksd.ua)

**Видавництво «Клуб Сімейного Дозвілля»  
пропонує розміщення реклами  
на нашій книжковій продукції :  
логотипи, закладки, флаєри, листівки,  
буклети тощо.**

Наші конкурентні переваги:

- вашу рекламу буде представлено в найбільшій дистрибуційній мережі України (у 70 книжкових магазинах видавництва «КСД»);
- також на полицях понад 400 бізнес-партнерів (українські книгарні, продуктові та будівельні маркети);
- ви отримаєте доступ до широкої цільової аудиторії (читачі віком від 20 до 40 років, серед них основна частина — від 25 до 35 років; 55—60 % наших покупців становлять жінки);
- ми видаємо бестселери художньої та нон-фікшн літератури, які перебувають у топі вітчизняних книгарень.

**З пропозиціями звертайтеся за адресою:**

**[trade@ksd.ua](mailto:trade@ksd.ua)**

---

**notes**

## **Примечания**

# 1

Farewell — від англ. «прощання», farewell letter — прощальний лист.  
(Тут і далі прим. перекл.)

Габріель Аксель (Gabriel Axel) (1918—2014) — данський режисер, актор, продюсер, сценарист, володар премії «Оскар» 1988 року за найкращий фільм іноземною мовою.

Карен Бліксен (Karen Blixen) (1885—1962) — данська письменниця, авторка творів данською та англійською мовами. Дві книги «З Африки» та «Банкет Бабетти» лягли в основу сценаріїв до фільмів, що здобули премію «Оскар».

Конфірмація (від лат. *confirmatio* — затвердження) — у протестантській церкві — обряд свідомого сповідання віри, у результаті якого людина стає частиною церкви. Зазвичай його проходять у підлітковому віці (13—14 років).

«Кетоган» (кетобемідон) — потужний опіоїдний анальгетик, який використовують у Норвегії, Данії та Швеції для лікування сильного болю.