Вступ

Стосунки первинні. І це класно. Хоча не завжди просто.

Я вірю в те, що люди покликані до стосунків, що в кожному з нас закладена потреба розділяти своє життя з людьми, яких любимо ми і які люблять нас.

Це основне послання цієї книжки: ми потребуємо бути з кимось. Хтось із нас одружиться, хтось будуватиме довготривалі стосунки без реєстрації шлюбу, у якихось сім'ях будуть діти, а деякі житимуть без дітей. Ця книжка для всіх нас. Хтось матиме стосунки з людьми протилежної статі, хтось — з людьми своєї статі. І в кожній із ситуацій буде багато спільного й дещо відмінне.

Бо основа стосунків — це рішення бути разом, попри труднощі, що виникатимуть на цьому шляху. А вони виникають завжди, тому для мене основним маркером стосунків є вибір бути разом і відповідальність за цей вибір.

У мене є мета: розповідати про психотерапію. Адже ми все ще часто думаємо про неї як про щось недосяжне, незрозуміле або як про звичайнісіньку балаканину, яку можна провадити і з подругою чи другом за чашкою кави. Але це не зовсім так. Тому я читаю багато семінарів, де розповідаю про сім'ю, про стосунки, про нас з вами. Саме ці семінари й наштовхнули мене на ідею написання книжки, де можна в доступній формі розказати про основи сім'ї, кризи, проблеми, які виникають у наших родинах, про насильство і про втрати, які ми переживаємо. Це історія про багатьох з нас. Я не ставлю собі за мету дослідити нові відкриття в психотерапії, хочу лише, щоб ми знали те, що може допомогти орієнтуватися в нашому повсякденному житті, бо в ньому є так багато стосунків.

Авжеж, інформація, зібрана тут, не є ані всеохопною, ані вичерпною — це не спеціалізована література. У книжці я розповідаю те, що знаю сам і в що вірю сам. Наприкінці я наводжу перелік літератури, що може допомогти зорієнтуватися в напрямках, де можна шукати розширених поглядів на інформацію, зібрану тут. Я користувався згаданими книжками, як і багатьма іншими матеріалами, яких не наводжу, бо вони загубились у роках мого навчання.

У цій книжці щось буде про вас, а щось — зовсім не про вас. Це нормально. Бо не все ми беремо собі, а лише те, що відгукується в наших стосунках, інше ми залишаємо тим, хто має інші стосунки. Тут немає рецептів, бо рецептів не існує, немає відповідей на всі запитання, але є спроба побачити нас у взаємодії одне з одним.

Я дуже хотів би, щоб кожен з нас знав: єдиного правильного рецепта побудови стосунків, єдино правильного їх формату не існує — проте є багато речей, у яких ми схожі. І ця книжка — про нашу схожість.

Але життєва ситуація кожного з нас є індивідуальною, я знаю це з годин терапії, що ми провели разом. Тому головними експертами своїх стосунків залишаєтеся ви. Книжка — це напрямки пошуку себе у стосунках, але не програма дій.

Це надзвичайно важливо, бо часом ми хочемо почути від когось чи прочитати в книжці відповіді на всі наші запитання й отримати керівництво до правильних дій. Але лише ви знаєте, що треба робити насправді. Психотерапевти й книжки можуть допомогти зрозуміти ситуацію, усвідомити моделі поведінки, але не можуть і не мають, зрештою, приймати рішення замість нас.

Бо це великий дар: жити своє життя.

1 Цикли і кризи життя сім'ї

Коли я читаю батькам лекцію про цикли сім'ї, мені часто кажуть, що її потрібно читати всім дітям ще в одинадцятому класі. Бо прості знання про те, як розвивається сім'я, які кризи переживає, можуть допомогти уникнути багатьох непорозумінь, що закономірно виникають у наших родинах. Не знаю щодо одинадцятикласників, але книжку я вирішив почати саме із цієї теми. Тут ми поговоримо про миті піднесення й кризи, що переживає кожна сім'я від початку її створення й до моменту, коли ми знову залишаємося самі.

Почнімо з дуже простого: заплющте очі й подумайте про свою сім'ю. Не має значення, одружені ви чи ні. На хвилинку згадайте свою, власне, батьківську родину. Спробуйте навести якийсь теплий спогад зі свого дитинства, пов'язаний з батьками, бабусями, дідусями чи людьми, які їх заміняли. А тепер подумайте, наскільки цей і інші спогади вплинули на ваше становлення й на ваше ставлення до нинішньої сім'ї

або на ваше рішення чи змогу мати чи не мати її зараз або в майбутньому.

Батьківська родина (чи люди, які її заміняли), поза сумнівом, певним чином вплинула на вас. Зі свого досвіду скажу, що немає жодної терапії, у якій ми не поверталися б хоча б раз у дитинство, до батьків. Сім'я — це щось, із чого ми всі постали. Відсутність батьківської сім'ї впливає на розвиток нашої ідентичності не менше, ніж будь-який варіант її присутності. Усі ми родом з дитинства.

А тепер, відштовхуючись від спогадів, помандруймо в наші подружні стосунки. Почнімо з ідеї, яку варто зрозуміти на самому початку подорожі:

Самотність — не хвороба, сім'я — не ліки

Карл Вітакер, один із засновників сімейної терапії, казав: «Якщо ви відчуваєте внутрішню самотність і заради того, щоб її позбутися, створюєте сім'ю, у ній ви станете ще самотнішими».

Звісно, стосунки справляють цілющий ефект. Безперечно, любов партнера додає сили й допомагає здолати демонів минулого. Прив'язаність, яку ми формуємо з партнером, може замінити прив'язаність, якої нам бракувало в минулому. І багато терапевтів, працюючи з парами, акцентують саме на прив'язаності, яка є основною потребою, що сягає корінням нашого дитинства (більше про це в наступному розділі).

І все-таки не партнер вирішує наші внутрішні проблеми. Ті, хто все своє життя чекає на зустріч з рятівником, зазвичай втрапляють в іще одні залежні стосунки, де обоє стають нещасливими. Добрі стосунки допома-

гають, проте основна праця залишається за нами. Бо це наше життя.

Самість — це щось, що належить лише нам і чого ми не можемо ділити ні з ким (можливо, лише окрім Бога). І тільки навчаючись бути із собою, ми зможемо навчитися бути з іншими. Тому й самотність — не хвороба, а наш внутрішній стан, який ми можемо навчитися розуміти, з яким маємо вчитися жити і який сприймаємо як невід'ємну частину нашого життя. Тоді сім'я стає доброю підтримкою двох самостей, що беруть відповідальність кожне за своє життя і вчаться допомагати одне одному, проте не зливаються в одну нерозривну ідентичність.

Цей маленький ліричний відступ вважатимемо вступом до теми, а тепер спробуймо поглянути на періоди, з яких складається історія життя сім'ї.

1. Батьківська сім'я

Почнімо з батьківської сім'ї, адже саме там закладалися базові психологічні потреби, як-от любов і прийняття, автономія й визнання, правила й межі, висловлювання емоцій та потреба в спонтанності й грі, які є наріжними каменями всього нашого світосприйняття та стану нашої психіки.

Наше зростання, ставлення до нас батьків, вихована в нас самооцінка визначають не лише те, як ми ставимося до себе сьогодні, а й те, які маємо асоціації зі словом «сім'я». Правда в тому, що часто своє родинне вогнище люди плекають на основі тих моделей, які спостерігали у своїх батьків. Тому наше коріння справлятиме безпосередній вплив на сімейне життя.

Із цієї причини у психотерапії ми завжди спочатку розбираємося з батьківською родиною, розглядаємо моделі виховання, ціннісну систему, чи легким був процес покидання рідного гнізда для самостійного польоту з точки зору батьків та вашої. Направду є безліч варіантів, які ускладнені тими чи іншими обставинами.

Одного разу в житті наших батьків настає такий непростий момент, коли вони розуміють, що ми виросли: стали самостійні, не завжди дослухаємося до їхніх порад, робимо свій вибір у тій чи іншій сфері життя. Тоді в них починається **сепараційна тривога** — вони бояться, що їхні діти їх покинуть. Тому в підлітковому віці батьки з такою люб'язною нав'язливістю часто втручаються в наше життя, нерідко апелюючи: «Ми знаємо краще». І тоді починається одвічне: «Ми хочемо, щоб ви уникнули наших помилок, щоб ваше життя було кращим, ніж наше...». І забувають при тому додати: «Ми боїмося залишитися самі». А що ж ми? Важливим завданням для нас є лише одне: зрозуміти, пробачити й не забути, що інколи батьки мають рацію.

А тепер кілька слів про наші страхи забрати проблеми батьківської сім'ї у свою подружню. У мене була клієнтка, у якої алкозалежний батько. У рамках терапії вона писала йому листа: *«Батьку, я завжди дивилася на тебе і завжди соромилася тебе. Я думала, що ти нікчемний. Зараз я розумію, що цю нікчемність від тебе я взяла собі й несу її із собою. Я завжди думала, що ти проблемний, а тепер цю проблемність бачу в собі».*

Це дуже важлива вправа. Моя клієнтка — успішна й гарна жінка, але, звісно, вона в це не вірить, навпаки, вважає себе не надто розумною і невродливою. Після