

Чому стосунки важливі

Стосунки... Радість від цілого дня з друзями. Відчуття підтримки після розмови з мамою. Страшений біль від розриву з коханою людиною. Стосунки — надзвичайно важлива частина нашого життя. Зі стосунків зіткане все: робота, навчання, особисте життя, дозвілля. Але ми чомусь покладаємося на волю випадку в їх створенні й підтримуванні. І кажемо, що «пощастило» мати добру сім'ю чи справжніх друзів. Яка ж наша роль у побудові міцних стосунків?

Секрет щасливого життя

Гарвардські науковці присвятили 74 роки дослідженню життєвого шляху 724 молодих людей, щоб розкрити секрети щастя, добробуту й здоров'я. І науково довели те, що кожен із нас і так знає з народження, радіючи спілкуванню з батьками чи грі з братом.

Основний елемент у формулі людського щастя — глибокі теплі стосунки! Самотність і соціальна ізоляція негативно позначаються не тільки на характері, а й на здоров'ї. Жодні блага матеріального світу не спроможні дати людині навіть приблизного рівня стійкого задоволення.

Згадуй про це, коли кидаєшся в погоню за великою метою:

Люди у щасливому союзі живуть приблизно на десять років довше за своїх самотніх однолітків.

Люди, які знаходять собі застосування в місцевій спільноті або сім'ї, хворіють значно рідше і довше живуть.

У переліку своїх головних життєвих здобутків літні люди найчастіше згадують стосунки: з чоловіком / дружиною, друзями, сім'єю, колегами.

Віддавати у стосунках так само важливо, як брати. Часто допомогу комусь іншому люди вважають найголовнішим досягненням у житті.



ого впливають два
ливі висновки:



Динось стосунків

тву іншим життє-
авданням, хоч би
и важливими й тер-
ими вони здавалися.
я й здоров'я від цього
ння не прибуде.



Стосунки важливо

и. Не менше, ніж
баємо про профе-
освіту, особисті цілі.
стосунки важливо
няти час. Побудова
требує свідомого
ду.

Ти — архітектор стосунків

Стосунки — це міст, збудований людьми назустріч одне одному. Будувати й підтримувати їх важливо з обох боків. Мости твоїх стосунків будуть різні.

Якісь виявляться вкрай хиткими чи навіть небезпечними — ти навчишся їх визначати й демонтувати вчасно.

Інші несподівано зруйнуються або повільно розсипляться під тиском різноманітних обставин — ти матимеш внутрішню силу й віру в себе, щоб пережити ці прощання і втрати.

Ще якісь виявляться спорудженими з легкого матеріалу швидкоплинної зустрічі й приведуть до людей, які можуть змінити твоє життя.

Будуть і такі, що витримають будь-які стихії та стануть твоєю життєвою опорою, — вчися цінувати і зміцнювати такі стосунки.

Спочатку ти вибудовуєш стосунки із собою — вчишся приймати й любити себе. Потім із близьким оточенням — рідними, друзями, коханими, колегами. Далі поширюєш ці навички на весь світ, вибудовуючи стосунки із суспільством і людством. Виходить, що будь-які стосунки ти будуєш власноруч, цеглина за цеглиною, у фундаменті свого світу.

Як побудувати здорові стосунки

Одні стосунки можна порівняти з вітрилами — вони перетворюють твоє життя на стрімкий фрегат і підтримують у прагненнях, навіть якщо іноді й тріпочуть на зустрічних вітрах. Інші стосунки радше як якір, що тримає тебе на місці й гальмує розвиток чи навіть стає каменем на шиї. Як розпізнати, у яких ти стосунках?

Стосунки здорові й нездорові

Стосунки з кожною людиною унікальні. Вони не лише відображають характер, цінності та переконання їхніх учасників, а й самі впливають на людей. Такий вплив, як і стосунки, може бути здоровим або нездоровим.

Нездорові стосунки

Змушують поводитися не так, як хочеться. Ти ніби граєш нав'язану тобі роль.

Забирають енергію — після спілкування зникає бажання щось робити, відчуваєш утому або апатію.

Обтяжують — ти сумніваєшся в цінності цих стосунків, але не завжди можеш легко їх сам припинити.

Залишають наодинці з проблемами й життєвими труднощами.

Замикають тебе в поточному стані або нав'язують зміни, які тобі не цінні.
Ти відчуваєш постійну критику й тиск.

Здорові стосунки

Дають змогу бути собою, не вимагають зміни чи відмови від чогось у край важливого для тебе.

Дарують радість — ти цінуєш такі стосунки, навіть маючи свободу їх припинити.

Наповнюють енергією і надихають на добрі справи.

Стають опорою у скрутних ситуаціях, дають упевненість у тому, що допомога завжди поряд.

Сприяють особистому розвитку — тобі щиро хочеться рухатися вперед після спілкування з людиною.

Цеглинки здорових стосунків

Усі здорові стосунки створюються з того самого будівельного матеріалу. Байдуже, з ким саме ти будуєш стосунки — з друзями, батьками чи романтичним партнером, — базові принципи цих стосунків схожі.

Розуміння і прийняття

Ніхто не намагається виправити чи змінити одне одного.

Рівність і повага

Стосунки починаються з безумовного прийняття цінності особистості й поваги. Кожен із вас цінний сам собою.

Щирість і довіра

Ви не приховуєте одне від одного того, що є важливим для ваших стосунків. Не брешете і не приймаєте чужої брехні. Довіряєте іншій людині й заслуговуєте її довіру.

Відкритість і вразливість

Ви розумієте ризик прямих стосунків, у яких показуєте себе такими, якими ви є, не захищаючись бронєю чужих ролей і очікувань. Тільки стосунки, побудовані на відкритості, дають справжнє задоволення.

Безпека й особисті межі

Ви поважаєте право на особисту свободу і не дозволяєте собі зазіхнути на тіло чи внутрішній світ іншої людини без явного запрошення. Домовляєтеся про особисті межі дозволеного — без почуття провини.

Емпатія і чуйність

Ви відгукуєтеся на переживання і підтримуєте одне одного в найрізноманітніших ситуаціях. Завжди берете до уваги почуття, потреби й думку іншої людини.

Безкорисливість і готовність віддавати

Ви вкладаєте у стосунки час і енергію й не вимагаєте нічого взамін.



А яких принципів дотримуєшся у спілкуванні з іншими ти?