

ОЛЬГА КЕРХЕР

СТОСУНКИ БЕЗ БОЛЮ

3 кроки
до зцілення
травмуючого
досвіду
щоб бути
щасливою
поруч
з коханим

Перше видання
2024 рік

УДК 159.9
К36

Ольга Керхер

Стосунки без болю: 3 кроки до зцілення травмуючого досвіду щоб бути щасливою поруч з коханим – Харків: «Діса плюс», 2024. – 140с.

ISBN 978-617-8346-00-3

Моє головне завдання, що я ставлю перед самою собою в роботі, - дати людям найефективніші інструменти і знання, що допоможуть їм прожити своє найкраще життя екологічно!

© Ольга Керхер

ЗМІСТ

ВСТУП	4
ПРАВДА ПРО ТЕ, ЧОМУ НЕ СКЛАДАЮТЬСЯ СТОСУНКИ	7
1.1. Що ж таке стосунки насправді?.....	9
1.2. Як визначити й обрати свої цінності?.....	23
1.3. Що трапляється з життям і стосунками чоловіків та жінок, які не працюють над своїм психологічним станом.....	33
1.4. Що таке упередження і як вони формуються?.....	37
НАШ ЕМОЦІЙНИЙ ІНТЕЛЕКТ. ЯК МИ СПРИЙМАЄМО СВОЇ ПОЧУТТЯ, ЯК МИ СПРИЙМАЄМО	
ПОЧУТТЯ ІНШИХ	60
2.1. Як же ми сприймаємо свої почуття та почуття інших?.....	61
2.2. Як народжуються наші почуття та емоції?.....	81
2.3. Як упоратися з почуттям «не до» й дозволити собі обирати найкраще?.....	86
2.4. Роздратування: причини та наслідки.....	93
ОЧИЩЕННЯ СВОГО ВНУТРІШНЬОГО ПРОСТОРУ, ДУШІ ВІД БОЛЮ МИНУЛОГО, СОРОМУ ТА СТРАХУ. СИСТЕМА ТРЬОХ ЛИСТІВ	110
3.1. Як біль минулого впливає на теперішнє і руйнує майбутнє?.....	110
Лист №1. Прощення.....	113
Лист №2. Прощення себе.....	115
Лист №3. Подяка собі та віра у своє найкраще майбутнє.....	117
ЕПІЛОГ	122

Вступ

Мене звати Ольга Керхер, і все своє життя я допомагаю людям краще себе усвідомлювати.

Психологом я вирішила стати ще в п'ятнадцять. Але батьки все ж наполягли на тому, аби я обрала приземленішу професію, тож довелося вступити до вишу на спеціальність «Фармацевт». Уже на третьому курсі я зрозуміла: ні! Це не моє. Я хочу справді лікувати людей, а не усувати симптоми їхніх проблем. Потім у моєму житті були ще маркетинг і реклама, але поки я працювала в цих сферах, бажання стати психологом мене не покидало, ба більше, ставало дедалі сильнішим. Тож одного дня я вирішила, що життя занадто коротке, аби відкладати свої справжні бажання на потім.

Зараз мені тридцять п'ять, я тренерка зі здорового мислення, докторка PhD у галузі психології, а також авторка програми для жінок, які прагнуть отримати від життя максимум. Тепер я почуваюся щасливою та реалізованою людиною, бо можу дати іншим людям інструменти, які справді зможуть покращити їхнє життя: і фізично, і психологічно.

Для глибшого розуміння психології стосунків і того, як саме створюються здорові взаємини, я провела дослідження. В ньому взяли участь 220 одружених пар, які на той

момент були в шлюбі від трьох до шести років і перебували на межі розлучення. Особисто для мене тоді ця тема теж була актуальною, бо я й сама була розлученою. Розлучилася, тому що не розуміла, за яким сценарієм хочу будувати свої стосунки. Що є щастям у стосунках особисто для мене? Лише через три роки шлюбу я усвідомила, що мої цінності абсолютно не збігаються з цінностями колишнього чоловіка. Я усвідомила, що ми живемо не як двоє людей, які кохають одне одного і рухаються в одному напрямку, а радше як сусіди, що вимушені перебувати в одному помешканні. Згодом ми розлучилися, і я почала професійно вивчати тему стосунків і працювати з психологом особисто. Паралельно будувала фундамент для того, щоб зустріти справді «свого» чоловіка, з яким захочу і зможу прожити довге й щасливе життя. За ці три роки дослідження себе, своїх попередніх стосунків, а також навчання й роботи з психологом я зрозуміла, що це дуже актуальна проблема для багатьох людей. Так і народилося моє бажання здійснити велике дослідження понад 200 пар. Воно лягло в основу моєї дисертації.

Робота з такою кількістю молодих пар дала мені змогу не лише глибоко вивчити питання, а й винайти власну техніку: «Мій сценарій щасливого кохання?». Виявилось, що більшість людей, з якими я працювала, взагалі не розуміють, чого хочуть у стосунках, і від того страшенно страждають. Вони знають, чого точно не хочуть, але ніколи не ставлять собі за мету усвідомити справжні бажання, а головне — дозволити їм стати реальністю. Колись я теж такою була. Я писала у своїй голові наперед провальні сценарії власних стосунків. І вони зі мною траплялися по колу. Але згодом, коли винайшла психологічну модель створення щасливих стосунків,

моє життя кардинально змінилося. Я закохалася взаємно в чудового чоловіка, з яким збігаються цінності, ми разом уже сім років, одружилися й зовсім скоро станемо батьками двох чудових малюків:)

Крім здобуття власного досвіду, я допомогла стати щасливими багатьом жінкам, які врешті-решт позбулися негативних сценаріїв, що раз по раз повторювалися в їхньому житті. Вони змінили спосіб мислення й припинили страждати в стосунках. Я впевнена: що більше людей зрозуміють себе, свої істинні бажання та навчаться правильно вибудовувати взаємини, то вища ймовірність, що майбутні покоління українців будуть ментально здоровими й формуватимуть власний світогляд у гармонії. Адже аби виростити здорову дитину, її мама й тато повинні бути відносно психологічно здоровими і, відповідно, — щасливими.

Моя мета в тому, щоб таких людей ставало дедалі більше. Тому я й вирішила написати цю книжку. В ній ви знайдете практики, які допоможуть вам спочатку зрозуміти себе, свої істинні бажання й цінності, а потім кардинально змінити життя. Зараз вам може видатися, що це звучить, як фантастика, що книжок, які змінюють життя, просто не буває.

Що ж, я можу з вами сміливо посперечатися, бо точно знаю, що неможливого не існує. Все, що вам потрібно це:

- бажання змінюватися;
- ця книжка;
- робота над собою.

А всі потрібні для цього інструменти я надам.

Правда про те, чому не складаються стосунки

Усі стосунки між чоловіками й жінками створюються певним чином, і це закладено нашою сім'єю чи її відсутністю, звичками, середовищем, у якому ми формувалися, і навіть книгами, які читали, та фільмами, які дивилися в дитинстві.

Зазвичай батьки навчали нас декількох сценаріїв поведінки. Якщо ти народилася дівчинкою, то потрібно, аби чоловіки тебе добивалися, ти не маєш права першою показувати свої почуття, сиди й очікуй на армію прихильників. Також дівчат учили, що вони повинні покохати один раз — і на все життя. Один зі сценаріїв — обов'язкова самореалізація, за якої треба забезпечити себе житлом і вміти подбати про власні потреби; обов'язково купити квартиру, хай маленьку, не дуже затишну, але власну (пам'ятаєте таке упередження «мати свій куток»?)! Або ж обов'язково потрібно вийти заміж, народити дітей і на самореалізацію не претендувати. Завдання дівчини — стати берегинею сімейного вогнища. В ідеалі — зустріти мільонера. Бо тільки чоловік з грошима зробить жінку щасливою. Безліч «повинна» і різні сценарії, за якими диктувало жити старше покоління. А де в цьому власний вибір жінки? Яке життя хоче мати саме вона?

У хлопців сценарії інші, але вони теж присутні. Зазвичай їх налаштовували на те, що вони повинні бути успішними, сильними, забезпечувати родину, самореалізуватися. Звісно, це добрі сценарії, але є й негативні: чоловікам не можна проявляти почуття (фраза «Хлопці / чоловіки не плачуть» якраз про це), натомість вони мусять бути твердими й жорсткими в рішеннях. Проблеми починаються тоді, коли хлопчик зростає без тата. На жаль, це поширений сценарій, за якого дитину виховує самотня мама, що з раннього дитинства «ліпить» особистість майбутнього чоловіка, як то кажуть, «для себе». У хлопчика з'являється почуття провини, невиконаного боргу, переплутаність ролей, що супроводжуватимуть його протягом усього життя. Матір для нього стає не мамою в класичному плані сприйняття, а жінкою, для якої син повинен робити абсолютно все, чого вона вимагатиме, бо ж вона його народила й пожертвувала абсолютно всім заради нього. Він їй зобов'язаний. У майбутньому це сформує ось такі життєві сценарії:

- чоловік дорослішає, перебуває в стосунках з кількома жінками, бо він не здатен обрати лише одну. Адже одна-єдина в його житті вже є — це мама;
- чоловік усвідомлено або неусвідомлено ненавидить усіх жінок, бо мати пригнічувала його волю: принижувала чоловічу гідність, знецінювала фразами на зразок «Ти як твій батько». Такий чоловік намагатиметься відігратися на жінках, аби довести, що він гідний поваги. Та це марно, бо сценарій щоразу повторюватиметься: він зустрічатиме точно таких жінок, як його мати, а вони його знецінюватимуть і принижуватимуть.

Повторювані сценарії, спричинені дитячими травмами й негативними впливами виховання, зрештою, і руйнують життя й стосунки людей. Через ці руйнівні сценарії формується наше світосприйняття й те, як ми заводимо взаємини та чого від них очікуємо в подальшому.

У цьому розділі ми розберемо, як люди «входять» у стосунки, що роблять з ними в процесі та як власноруч їх руйнують. І, звісно, з'ясуємо, що таке «здоровий вхід» і що робити з руйнівними сценаріями.

1.1. Що ж таке стосунки насправді?

Стосунки — це набір якісних, узгоджених та/або неусвідомлених парок взаємодій. Взаємодія є їхнім фундаментом. Від того, наскільки ми розуміємо, як саме взаємодіємо чи хочемо взаємодіяти з іншим або іншою, залежить наше задоволення від стосунків. Наприклад, під взаємодією ми можемо розуміти такі цінності, як турбота, любов, розуміння. При цьому для кожного з нас ці слова означають різну дію. На жаль, більшість людей узагалі не можуть відповісти на запитання «Що таке для мене кохання?», «Що таке для мене увага?», «Як я зрозумію, що людина мені справді дає цю увагу?», «А як я насправді хочу, щоб мені давали увагу чи турботу, якою саме дією?».

Із нерозуміння себе проростає багато претензій до партнера/партнерки та, врешті-решт, незадоволення стосунками. Також нерозуміння своїх цінностей у дії змушує нас входити в стосунки, які заздалегідь приречені, бо ми не розу-

міємо й не можемо пояснити: що означають для мене поняття «турбота», «любов», «увага», в якій саме дії відносно мене я хочу їх отримувати? Тому, коли зустрічаємо нового партнера / партнерку, не знаємо, на що саме слід звертати увагу в його чи її поведінці і як задовольняти свої потреби в «увазі», «любові», «турботі» через взаємодію з ним або нею. Чи здатен партнер задовольнити наші потреби саме в тому вигляді, в якому ми хотіли б їх отримати?

Цю главу ми присвяtimo основним способам «входу в стосунки»: тим, що на початку створюють ілюзію щастя, але в результаті призводять до болю, і тим, які справді передбачають щасливе майбутнє.

Почнімо зі власне способів «входу в стосунки». Їх шість:

- через пристрасть;
- через секс;
- через дружбу;
- через подарунки;
- через допомогу;
- через контроль.

ПРИСТРАСТЬ

Одразу зауважу: важливо не плутати пристрасть і секс. У це може бути складно повірити, але буває, що на початку стосунків між парами існує пристрасть, але немає сексу, так само, як може бути секс, але геть без пристрасті. Пристрасть — це фантазія про іншу людину, про її якості, про те, на що вона здатна й на що не здатна, це наше уявлення про тіло людини під одягом. Пристрасть для декого — відправна точка, коли пара зустрічається й починає взаємну комунікацію, під час якої відчуває шалену хімію, розуміє, що

хочеться бути весь час поруч, не може вдосталь насолодитися спільним товариством. У пристрасті хочеться пізнавати партнера / партнерку дедалі більше, дивитися в очі, торкатися, відчувати запах тощо.

Стосунки через пристрасть починаються, як у кіно, коли вона сидить у ресторані, замовляє вечерю, він за столиком навпроти, вони зустрічаються поглядами, у цю мить обоє відчують нестримну жагу та інтерес пізнати одне одного. Є кілька варіантів розвитку подій: ці двоє обмінюються номерами, передають свої контакти, написані на серветці, і їхня перша зустріч є для них зустріччю споріднених душ. Пристрасть, як дзиґа, набирає шалених обертів. Ці двоє не думають ні про зовнішні обставини, ні про наслідки знайомства. Відтепер вони хочуть одне одного, і їм здається, що це назавжди.

Пристрасний початок стосунків закладає фундамент залежності. Коли люди від початку охоплені пристрастю, їхнє світосприйняття затьмарюється гормональним сплеском. Тож, зрештою, вони не бачать своїх партнерів такими, якими вони є в реальності, їхніх цінностей, вад. Пристрасть так звужує погляди на світ, що крім ілюзії про нового партнера чи партнерку, важко побачити щось іще.

Пристрасне захоплення може тривати від двох до шести місяців, і за цей час багато хто встигає одружитися, зачати дитину, переїхати в іншу країну — аби лиш зберегти ці стосунки. Зазвичай, коли люди перебувають у стані пристрасті, вони забувають про власні цінності, бажання, пріоритети, бо цілком і повністю охоплені цим почуттям. Тому коли ефект гормонального сплеску згасає, багато тих, хто входив у стосунки через пристрасть, бачить перед собою зовсім іншого

партнера / партнерку. Так трапляється тому, що пристрасть викривляє світосприйняття, а коли вона минає, доводиться зустрітися з реальністю. І ця реальність травмує, бо зовсім не відповідає очікуванням.

Чому ж так? Чому, коли розуміємо, що нас захопила пристрасть, ми нічого не можемо зробити, бо наче захоплені в полон? Річ у тім, що в пристрасних людей мозок в умовах сильних емоційних сплесків ніби «почувається живим». Пристрасна людина обирає партнера не з огляду на його якості, цінності, погляди на майбутнє тощо, а відповідно до «насолоди», якою зайнятий її мозок. Саме пристрасть і дарує цю насолоду.

Стосунки, розпочаті в такий спосіб, часто травмуючі, бо можуть перетворитися в залежні або ж принести глибоке розчарування, коли партнери починають бачити реальність. Наслідком може бути втрата віри в людей, у себе та в щасливий хепіенд.

Коли я розповідаю це клієнтам, які мають пристрасний вхід у стосунки, вони ставлять те саме запитання:

А навіщо взагалі будувати стосунки з людиною, до якої на самому початку не відчуваєш пристрасті?

Насправді це питання сліпої зони нашого мислення. Воно формується від неусвідомленості «а як інакше?». Безперечно, пристрасть у стосунках дуже важлива, але вона мусить формуватися не на початку, а з часом, у процесі пізнання одне одного. Інакше кажучи, **пристрасть — це наслідок глибокого пізнання людини, а не причина виникнення стосунків.** Пристрасть — це переживання певного спільного

досвіду: подорожі, важкі/радісні події, вміння закривати потреби партнера чи партнерки, спільний вектор у розвитку особистості, інтерес до життя партнера / партнерки. Екологічна пристрасть у стосунках формується від усвідомлення реальних якостей, цінностей, бажань і взаємодії з партнером на що потрібен певний час: від пів року до півтора року.

Ще в пристрасті часто присутній флірт. Для когось спілкуватися фліртуючи цілком нормально, водночас ще для когось флірт може означати прояв почуттів або й запрошення в «серйозні» стосунки. Саме в цій точці може виникнути перше непорозуміння.

Одна моя клієнтка прийшла із запитом: вона планує розлучитися з чоловіком, бо в її житті з'явився прихильник, серйозно нею зацікавлений; вона закохана в нього, тож своє майбутнє бачить уже з ним. Як виявилось, це її спортивний тренер. Я запитала, на якій стадії стосунки з новим коханням, чи сталася вже фізична близькість. Клієнтка відповіла: ні, близькості не було, бо вона все-таки досі заміжня. Є лише шалена пристрасть, флірт. Також клієнтка розповіла, як витала свою пасію з днем народженням: спекла пиріг, вони чудово провели час у залі, фліртували й таке інше. За кілька хвилин розповіді я зрозуміла, що ці стосунки є абсолютно ілюзією. Все, про що вона казала, було її фантазією про нього, бо, як з'ясувалося, в них не було навіть зустрічі на каву поза залом. Дівчина вигадала стосунки на тлі своєї пристрасті, водночас для нього це було звичною поведінкою. Він усього лише добре до неї ставився: підносив гантелі, налаштовував тренажери, запитував, як її справи та самопочуття, що є абсолютно нормальним для будь-якого тренера в будь-якому спортивному залі. Однак у картині світу