

ОЛЕКСІЙ **СКУРИХІН**

Чоловічий
погляд
на стосунки

**ЯК ВІДПУСТИТИ
МИНУЛЕ Й РОЗПОЧАТИ
НОВЕ ЖИТТЯ**

Перекладач Анастасія Сіненко

Київ
BOOKSHEF
2020

Зміст

9

Частина 1

Що таке стосунки?

Чому в них так багато проблем?

І чому їх треба час від часу завершувати?

27

Частина 2

Підготовка до процесу

31

Частина 3

Основа успіху людини

119

Частина 4

Звідки береться «божевільна» залежність

129

Частина 5

Опис процесу Завершення

217

Частина 6

Що робити після того, як стосунки завершено

223

Частина 7

Приклади листів, написаних студентами курсу
«Як завершувати стосунки»

Від автора

До 29 років мені не вдавалося створити міцної сім'ї, це були темні часи мого життя. Але саме це допомогло поставити самому собі дуже важливі запитання й знайти на них відповіді. Коли нарешті я зустрів свою майбутню дружину Любу й за якийсь час зненацька усвідомив, що разом ми створили те, про що так давно мріяли, переді мною постав один дуже прикрий факт: величезна кількість людей навколо зазнає невдач у сфері стосунків... Поки й сам належиш до тієї категорії людей, це може здаватися нормальним. Але коли вийдеш на вищий рівень і зможеш подивитися на це збоку, здивуєшся: «Що ж увесь той час робив?». Саме ця думка свого часу привела мене до того, щоб спробувати допомогти навколишнім у питаннях сім'ї й стосунків.

Ця путь починалася з простих дружніх порад, які, як мені тоді здавалося, «чомусь» спрацьовували: хтось із моїх знайомих мінімізував кількість конфліктів із дружиною, кілька приятелів побачили руйнівність подружніх зрад і обрали бути вірними дружинам, а хтось діставав відповіді на складні запитання, на які не міг відповісти собі роками.

Поступово я набрався певності в собі й оголосив війну проблемам, які роблять нас нещасливими. Війну неuczтву в стосунках.

Минуло майже чотири роки відтоді, й тепер до мене щодня звертаються десятки людей із проханнями допомогти розібратися в тій чи іншій ситуації. До речі, близько 30 % із них — професійні психологи або випускники факультетів психології, хоча сам я диплома психолога не маю, здебільшого в мене виходить бути корисним для цих прекрасних людей. Мабуть, стандартна психологічна освіта не розв'язує проблем свого носія...

І ось нещодавно видавництво запропонувало написати цю книжку. Як це, ймовірно, буває з усіма книжками, в результаті ми дістали дещо не те, що очікували. Як наші предки не знали, чекати хлопчика чи дівчинку, аж поки дитина народиться, так і автор книжки до кінця не знає, що в нього вийде, аж поки книжка буде завершена. Тим паче, я ніколи раніше цього не робив.

Що ж, щойно я написав слова: «Кінець книжки», які ви прочитаете за кілька днів чи годин,

і лише тепер зможу досить добре відповісти на запитання: що ж то за книжка?

Спочатку планувалося створити невеликий посібник для тих, хто вирішив покласти край стосункам і не знає, як це зробити. Але вийшло щось набагато більше. Вийшов справжній підручник, який допоможе вам не лише досягти своєї мети (завершити обтяжливі стосунки, стати вільнішими й сильнішими душевно, навчитися підбивати підсумки й поліпшувати поточні стосунки), а й допомагати в цьому іншим людям, якщо ви проштудіюєте його досить ретельно й трохи попрактикуєтеся. А це, до речі, зробить вас консультантом із завершення стосунків, якщо ви цього забажаєте, звісно.

Тож попереду в вас не просто шлях до свободи, а, можливо, і шлях до нової професії.

Почнімо?

19 квітня 2019 року

Сочі

Частина 1



Що таке стосунки?

Чому в них так багато проблем?

**І чому їх треба час від часу
завершувати?**

Стосунки...

Лише на саме це слово наш розум бентежить-ся. Спробуйте запитати навколишніх, що це таке, і різноманіття відповідей вас здивує, якщо не приголомшить! Хтось скаже, що це повага й кохання, хтось скаже: «Це коли я спілкуюся з людиною», а для декого це слово означає сексуальний контакт. Відповіді будуть різноманітними, але, якщо ви виявите чуйність і вимогливість, побачите, що всі вони нечіткі.

А як можна впливати на щось нечітке?

Аби краще зрозуміти, про що це я, наведу простий приклад. Згадайте будь-яку сферу життя, в якій справи йдуть добре, або якусь діяльність із минулого, яку ви успішно здійснювали. І стане очевидно, що саме в цій сфері ви добре знали предмет праці.

Якщо ви успішний підприємець, ви чітко знаєте свій продукт, свої теперішні можливості, інструменти впливу на клієнтів, працівників тощо, і завдяки цьому легко можете:

- 1) ініціювати процеси в середині цієї сфери,
- 2) впливати на ті процеси,
- 3) завершувати їх тоді, коли вважаєте за потрібне.

Інакше кажучи, ви досконало знаєте й контролюєте свою діяльність.

Якщо ж у чомусь маєте проблеми, то або не досить добре знаєте предмет праці (на що впливати?), або не можете керувати тими процесами, які відбуваються в цьому місці (як впливати?). А найчастіше й те, й те.

Саме тому в ситуації з працею вам треба:

- 1) Прояснити, що саме маєте робити.
- 2) Навчитися керувати процесами, щоб це робити.

І сфера стосунків — не виняток!

Якщо вас щось не влаштовує, то найпершою проблемою є незнання предмета праці, а вже потім — питання на кшталт «як», «коли» й «чому».

Саме це помилка багатьох, хто має проблеми в стосунках і родині: вони цікавляться способами розв'язання проблеми, ще не прояснивши як слід, що саме хочуть мати в результаті.

Саме тому розпочнемо від самого початку й прояснимо значення слова «стосунки», яке ми так часто використовуємо, але так слабо розуміємо.

Я в своїй практиці користувався теорією Л. Рона Хаббарда й, у поєднанні цієї теорії зі своїми думками й спостереженнями, зробив такий висновок:

Стосунки — це енергетичні потоки, які передаються людиною будь-кому, а також потоки, що їх отримують від будь-кого. Ці потоки умовно можна згрупувати як:

- емоції (енергетичні хвилі, вироблені будь-якою живою істотою),**
- згоду (більшою чи меншою мірою),**
- спілкування (всі можливі способи передавання й приймання інформації).**

Стосунки можуть бути привабливими (об'єкт стосунків приємний, і ми прагнемо його притягнути до себе ближче). У цьому разі ми відчуваємо «позитивні» емоції (симпатію чи навіть кохання), у нас багато згоди з об'єктом кохання, і, звісно, нам приємно й легко спілкуватися. На цьому рівні стосунків ми прагнемо піднести одне одному приємні подарунки, враження, добрі вчинки, підтримку й повагу, особистий час — усе те, що підтверджує наші добрі наміри.

І стосунки бувають відразливими, або негативними (об'єкт нам неприємний, і ми намагаємося виштовхнути його зі свого життя, перемістити якнайдалі від себе або зовсім зруйнувати). Тут ми

**Якщо вас щось не влаштовує,
то найпершою проблемою
є незнання предмета праці,
а вже потім — питання на
кшталт «як», «коли» й «чому».**



відчуваємо негативні емоції (неприйняття чи навіть ненависть), ми заперечуємо частково чи повністю щось у об'єкті (брак згоди), і, звісно, нам важко спілкуватися, а часом і зовсім неможливо...

Це дуже просто продемонструвати. Згадайте, як ви вперше закохалися! І ви згадаєте, як створювали найпотужніші притягальні потоки. Вас сміливо можна було під'єднати до дефібрилятора (це така медична штука, що подає розряд електричного струму, щоб змусити серце пацієнта, яке зупинилося, знову битися), і ваших потоків вистачило б на те, щоб він працював! Ви погоджувалися з коханим (-ою) якщо не в усьому, то здебільшого, і жадібно ловили кожну мить спілкування. Так?

Гаразд. А тепер згадайте, як ви билися з кимось чи просто сильно сердилися на когось, і знову відчуєте, як створюєте відразливі потоки, які можна порівняти за величиною хіба що з хмарочосом. Ви були незгодні з усім чи майже з усім, що говорив або робив ваш опонент (а можливо, навіть і з самим фактом його існування). І, звісно, всі ті слова (чи думки), які ви вимовляли (думали) про цю ситуацію, важко назвати спілкуванням. Скоріше це справляло враження суцільного словесного потоку, в якому нема місця для діалогу. Це коли супротивники щось кажуть, але водночас жоден із них не сприймає інформації. У народі це називається плескати язиком, що недалеко від правди.

Вочевидь, демонстрація проста й показова.

Тепер ми поговоримо на тему особистих і сімейних стосунків (особисті й сімейні — не завжди

одне й те саме, але, гадаю, ви зрозуміли. Принаймні вашого інтуїтивного розуміння цих слів на цьому етапі буде достатньо).

Отже, люди не лише зустрічаються, закохуються й одружуються, але й... розлучаються.

Можливо, ви, мій друже, читаете цю книжку вже в далекому майбутньому, але 2018 року статистикою розлучень у 80 % від кількості шлюбів нікого не здивуєш. Це навіть не найстрашніший показник — є регіони, де відсоток розлучень досяг позначки 110 %... Вважаю цей факт сумним і таким, що потребує нашої спільної уваги. Адже якщо розлучаються так часто, сфера стосунків для багатьох людей — це справді джерело проблем і неприсмностей, а не кохання й щастя, як це, вочевидь, мало би бути...

І першим кроком до розв'язання цієї проблеми буде найважливіший навик: **УМІННЯ ЗАВЕРШУВАТИ СТОСУНКИ.**

Чому стосунки треба вміти завершувати? У чому особливість цієї дії? Адже можна просто розділити майно, розробити графік спілкування з дітьми, якщо вони вже народились, і справу зроблено!

Ні, мої дорогенькі, **не плутайте розставання із завершенням. Зникне з очей — не значить, що зійде з думки.**

Люди, які пережили розлучення чи втрату близької людини, можуть роками й десятиліттями страждати. Якись там учені в якомусь там інституті проводили дослідження й заявили, що в середньому дівчата переживають через розрив

стосунків близько року. Скільки страждають чоловіки, вони не сказали, але підозрюю, що не-набагато менше.

Механіка така:

Ось люди розійшлися, пережили перший різкий біль і потім перебувають в ілюзії, що стосунки завершено. Але!

За час тих стосунків до моменту розставання вони вже створили якусь спільну реальність, у якій вони РАЗОМ: бурхливий секс на 10-ту річницю, казки на ніч для діточок, що підростають, затишний будинок, спільна гордість за успіхи в кар'єрі чи бізнесі, онуки лопотять ніжками по паркету й кумедно пустують, безтурботні подорожі до Чорногорії, помідори в теплиці, потріскування дров у каміні й ніжне прощання перед відходом із життя... І це все разом, одна доля на двох. До самої смерті, в горі й радості, в бідності й багатстві.

Образно кажучи, **вони запалили ліхтарики одне для одного й навіть пообіцяли, що підтримуватимуть «світло» протягом усього свого життя.**

А потім як стій! Ця реальність розповзається...

Один пішов, а другий і далі запалює ліхтарики вечорами, все ще дає їм енергію.

Дає-дає-дає... але, не дістаючи нічого натомість, виснажується й знесилюється. Це відбувається, бо **покинутий партнер не в змозі повністю прийняти факт завершення, він відчуває біль, але частина його сутності відмовляється в те вірити.** Ті, хто цього зазнав, кажуть, що

це схоже на шизофренію (роздвоєння особистості) в легкій стадії.

Розривання відбулося.

Опісля ми щосили намагаємося забути це, іноді тупо перечікуємо, іноді вплутуємося в нову історію, але, хай би там що, час від часу відчуваємо незавершеність.

**ТЕСТ на сканування хроніки життя
й визначення — чи завершені стосунки
насправді**

Згадайте людину, яка була вам близька, й поставте собі запитання:

- 1) Чи я спокійний (-на) на саму думку або під час зустрічі з ним (нею)?
- 2) Чи я почуваюся таким (-ою) же сильним (-ною), як до цих стосунків?

Якщо на одне з цих запитань ви відповіли «ні», то стосунки не завершені, а це означає, що попереду буде багато праці. Уже зовсім скоро ви зможете повернути собі цю купу енергії, яка застигла в майбутньому, яке не склеїлося!

Однаке перш ніж ми перейдемо до впорядкування механізмів і їхнього запуску, я зобов'язаний узгодити ситуації, в яких вам згодиться цей навик. А що за думками, викладеними вище, може виникнути хибне відчуття, що завершувати треба лише

особисті та сімейні стосунки, то це не так. Не знаючи всього переліку ситуацій, у яких треба застосувати процедуру Завершення, описану в цій книжці, ви ризикуєте спробувати вплинути не на справжню причину болю, а лише на її наслідки. Було б дивно бачити, як пожежники ллють воду на дим, а не на полум'я, еге ж? Тож з'ясуймо, коли вам знадобиться навик завершення стосунків.

З вашого дозволу, я без зайвих слів просто назву ситуації, коли це потрібно. Майте на увазі, я назву їх у тому порядку, в якому вам треба сканувати своє життя у пошуках незавершеного. Хоча, по суті, це будь-яка ситуація, коли люди переходять в іншу, віддаленішу від вас сферу вашого життя. Все-таки варто проказати, щоб вам не довелося читати поміж рядків, шукаючи повного сенсу.

Ось перелік цих ситуацій:

1) Батьки в момент вашого повноліття переходять у категорію родичів.

Загалом, у цей самий момент ви стаєте самостійною людиною. Звісно, батьки й далі залишатимуться важливими людьми. І виконання процесу завершення не зробить вас чужими й тим паче не зітре вашої пам'яті про їхній унесок у ваш розвиток. Це просто допоможе вам прийняти статус дорослої й самостійної людини, взяти відповідальність на себе, розумієте?

Добре, коли батьки й діти можуть залишатися близькими, але все-таки треба звільнити місце поруч із собою для майбутнього чоловіка чи дружини. Інакше вам буде, щоб не сказати інакше, тісно.

Може, саме тому, що люди цього не розуміють, так часто спалахують конфлікти типу «невістка — свекруха» або «теща — зять».

Хоча незавершеність стосунків із батьками має й інші аспекти проблеми. Нерідко трапляються люди, які намагаються знайти партнерів, схожих на улюбленого родича, або, навпаки, не схожих на родича-опонента (пошук антипода, людини-протилежності). Такий вибір у своїй основі призводить до негативних наслідків, адже в ньому нема свідомого погляду на потенційного чоловіка чи дружину, а є гарячкове бажання компенсувати дефіцит любові, який утворився, або панічну втечу від антилюбові.

Саме тому студенти моїх курсів часто й густо дістають перші рекомендації як завершення стосунків саме з батьками.

2) Чоловік (дружина) в момент розлучення.

Тут не надто важливо, хто ініціатор розлучення, як те, щоб Завершення справді відбулося. Інакше цей досвід і далі завдаватиме болю й поведінка партнерів, які не закінчили стосунки, буде спотвореною.

Часто й густо в перебігу консультації і в дівчат, і в чоловіків я виявляв дивний потяг до партнерів, несхожих на колишніх. Мабуть, це тому, що люди, схожі на колишніх, занадто сильно нагадували про хворобливе (читайте — незавершене) минуле, і під час таких зустрічей у моїх підопічних знову виникали негативні відчуття, які змушували їх вдаватися до неадекватних рішень у сьогоденні...

Замість ліричного відступу розповідаю дві реальні історії.

ІСТОРІЯ ПЕРША

Віка кілька місяців тому розійшлася з цивільним чоловіком, залишившись із дитиною. Вона не надто переживала, бо стосунки давно геть розпадалися, і це було цілком передбачувано. І ось у неї зав'язався новий роман із Володимиром. Усе було просто супер. Але через тиждень-другий він кілька разів не відповів на її повідомлення, і Віка вибухнула — вона висловила своє невдоволення НЕАДЕКВАТНО різко, і це зіпсувало такий прекрасний початок.

У перебігу консультації дівчина змогла побачити, що насправді ті слова призначалися колишньому чоловікові, але так і не були висловлені, — натомість дісталось Володимирові. Скільки це шкідливо, й самі розумієте.

(Ця історія ілюструє, як ми драматизуємо (програємо заново) сценарії минулих стосунків і як це псує нам життя, а отже, й те, як важливо вміти завершувати стосунки.)

ІСТОРІЯ ДРУГА

Якось надвечір до мене звернулася Юлія, її стан був, не сказати інакше, кепським: чоловік щойно повідомив, що подає на розлучення (і це після 20 років шлюбу!). Вона ледве спромоглася підвестися з ліжка, не могла заснути без снодійного,

почувалася нікчемною й розчавленою. Я зрозумів, що ситуація екстрена, і запропонував провести процес Завершення. Треба віддати належне — Юля змогла опанувати себе й зробила це.

Того самого вечора вона змогла спокійно заснути, без жодних препаратів, і протягом найближчого тижня так само відчувала поліпшення самопочуття. Тобто процес звільнення від залежності запущено, він і далі набирав повної сили ще кілька днів.

(Сподіваюся, ці історії надихнуть вас на даліше читання й ретельне виконання інструкцій цієї книжки, адже вона демонструє, що між розриванням і опорядженням себе не обов'язково мають минути місяці й роки.)

Тепер повертаємося до переліку ситуацій, у яких треба застосовувати Процес.

3) Людина, з якою ви заходили в дошлюбні стосунки, але це так і не розвинулося у щось більше.

Хоча таке припинення стосунків можна назвати легким порівняно з розриванням після 20-річного шлюбу, все-таки певні сили віддано на спільну реальність. І ці «ліхтарики» теж не завадять вимкнути, аби повернути енергію, а точніше, перестати витрачати її на реальність, яка не справдилася.

4) Хтось близький пішов із життя.

У нашій (слов'янській) культурі годиться боятися смерті. Вважається, що то щось погане й небажане. Справді, ця подія небажана, та чи варто її боятися, якщо вона неминуча?

Наприклад, на острові Балі день смерті святкують так само радісно, як і день народження. Місцеві

жителі вважають, що на етапі смерті людина звільняється від проблем поточного життя й дістає шанс почати спочатку (переродитися), побудувати нове, щасливіше, життя. І завдяки цьому їх ніхто не зміг підкорити. Як можна зробити рабом людину, яка не боїться померти?

(Історична довідка:

У 1902 році під час спроби голландців завоювати Балі, замість агресивної відсічі, островом прокотилася хвиля масових ритуальних самогубств (понад 4000 людей). Це сильно підірвало репутацію Голландії в світовій політиці, і попри те, що вони фізично захопили острів, ця перемога була порожньою в моральному й духовному сенсі. Опісля вони відступили, визнавши, що поневолити людей, які не бояться смерті, неможливо.)

Однаке Балі — це Балі, а ми живемо в іншому інформаційному полі, тому деякі люди здригаються на самудумку, що хтось може померти. І з цієї причини, коли хтось усе-таки помирає, це викликає в нас почуття, вельми далекі від Щастя. Аналогічно розставанню, ми непокоїмося й упадаємо в депресію, але куди більшою мірою. Як і під час розставання, частина розуму відмовляється вірити в це, ми витрачаємо кілотонни енергії, щоб повернути те, чого не можна повернути. А коли не дістаємо результату, впадаємо в розпач.

Для того щоб жити далі на повну силу, треба прийняти нову реальність. Реальність, у якій нема конкретної людини.

Інакше створюватимете багато ілюзій, мріяти-мете про втрачене, і це на тривалий час змусить вас жити впівсили.



Марійка й Сергій прожили в шлюбі п'ять років. Стосунки не були простими, але в підсумку вони створили те, що зветься Родинним Щастям. Сергій дбав про дружину, щомісяця дарував квіти, підтримував у скрутну хвилину й завжди підкреслював її красу й жіночність.

Марійка розквітала на очах. Та одного разу, повертаючись уночі додому, Сергій не впорався з керуванням і зіткнувся з КамАЗом... Кілька днів лікарі боролися за його життя, але безуспішно. Марійка розповідала, що пережила це тільки завдяки дитині, якій на той час виповнилося три роки...

Коли вона до мене звернулася, від часу тієї події минуло кілька років. Але відтоді її особисте життя ніяк не складалося. Попрацювавши, ми визначили, що вона подумки й духовно все ще була заміжною за Сергієм, доречно сказати — жила минулими спогадами й десь глибоко в душі вважала себе зрадницею, коли приймала залицяння інших чоловіків.

Саме тому вона буквально забарикадувала свій шлях у нові, щасливі, стосунки. Цю історію можна було б назвати «ходінням по граблях», бо, вважаючи себе негідною, вона обирала (якщо не сказати інакше) не найкращих персонажів для зустрічей.