ВІД АВТОРА ХІТА «КОМПАС ЕМОЦІЙ. ЯК ЗРОЗУМІТИ СВОЇ ПОЧУТТЯ»

Ілсе Санд — данська психотерапевтка, письменниця, авторка бестселерів, які допомогли мільйонам людей налагодити своє життя та докорінно змінити світогляд.

Розставання з романтичним партнером, хорошим другом чи втрата близької людини — це болісний етап життя для кожного. І, здається, немає світла в кінці тонелю — лише темрява і самотність. Проте будь-яке розставання чи втрату можна не тільки пережити, а й перетворити на нову сторінку життя. Головне, правильно розуміти ситуацію та мужньо зустріти труднощі.

Прочитавши цю книжку, ви:

- *Навчитеся керувати гнівом, який спричинив біль втрати*
- *Зрозумієте, чому вас покинули і чи причина дійсно у вас*
- *Напишете прощального листа минулому*
- *Пробачите нереалізовані мрії колишньому партнерові*
- *Дозволите новій людині ввійти до вашого серця*

www.bookclub.ua
ISBN 978-617-12-9316-8
9 786171 293168

Ілсе Санд

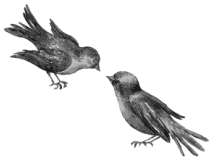
СУМУЮ ЗА ТОБОЮ

Ілсе Санд

СУМУЮ ЗА ТОБОЮ

Як пережити біль розставання, відновити стосунки та відпустити минуле

КСД



Ilse Sand

DO YOU MISS SOMEONE?

How to hear a damaged relationship — or let it go

Ілсе Санд

СУМУЮ ЗА ТОБОЮ

Як пережити біль розставання, відновити стосунки та відпустити минуле

ХАРКІВ 2022 КСД

УДК 615.851
С18

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

Перекладено за виданням:
Sand I. Do You Miss Someone? How to Heal
a Damaged Relationship — or Let it Go / Ilse Sand. —
2018. — 153 p.

Переклад з англійської *Дар'ї Москвітіної*

Дизайнер обкладинки *Анастасія Попова*

© Ilse Sand, 2018
© Depositphotos.com / Depiano, обкладинка, 2022
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2022
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2022

ISBN 978-617-12-9316-8

Передмова

Як можна поновити щирість і довіру до тієї людини, з якою ви втратили близькість, не з'ясувавши стосунки?

Можливо, у вас є родич або друг, за яким ви сумуєте, але більше з ним не спілкуєтеся. Або, ймовірно, ваша ситуація кардинально інша: ви постійно спілкуєтеся — власне, живете разом — але більше не відчуваєте колишньої відкритості й емоційного зв'язку з цією людиною.

Будучи парафіяльною сповідницею та психотерапевткою, я вислухала безліч історій про стосунки й збагнула, що люди дуже мало знають про те, як відновити зруйнований зв'язок. Багато хто думає, що весь секрет у тому, щоб висловити все іншій особі, та насправді це може лише погіршити ситуацію. Існують інші, значно продуктивніші способи.

У цій книжці я розповім про різні стратегії, які можуть допомогти, якщо

ви хочете відновити або поліпшити якісь стосунки. Наведу багато прикладів і запропоную готові фрази, які можна застосувати за певних обставин.

Наприкінці кожного розділу я додаю вправи, завдяки яким ви зможете побачити себе та свої стосунки в іншому світлі. Деякі з них можуть здійняти вир емоцій. Тож перш ніж починати виконувати вправу, можливо, варто зателефонувати другові, якщо ви відчуєте потребу поговорити з кимось під час або після виконання.

Ви можете прочитати книжку повністю, або ж використовувати її як довідник чи каталог ідей. Детально викладений зміст і короткі анотації після кожного розділу полегшать вам орієнтацію.

Більшість людей змінюється й розвивається протягом усього життя. Цілком природно, що дружні стосунки трансформуються або сходять нанівець, щоб поступитися місцем новим дружбам. Мета цієї книжки полягає не в тому, щоб змусити людей зціпити зуби й міцно триматися за те, як було раніше. Утім, там, де дружні або сімейні стосунки розпада-

ються через непорозуміння або нерозв'язані конфлікти, можливо, варто зупинитися й подумати про способи їх поновити.

У цій книжці я апріорі обстоюю позиції захисту стосунків і надихаю вас побачити нові можливості в тих відносинах, про які ви, може, й думати забули. Це не означає, що я завжди вважаю за краще в будь-якому разі підтримувати зв'язок. Іноді буває так, що краще відпустити людину заради поліпшення власного життя або ж тому, що це — найменш болючий вихід. У розділі 12 йдеться про об'єктивні (і не дуже) причини, з яких зазвичай відпускають іншу людину.

Я оперую тут переважно прикладами з моєї особистої практики парафіяльної сповідниці та набутого пізніше досвіду психотерапевтки — адже консультувала сімейні пари, допомагала батькам та відчуженим від них дітям порозумітися і вислуховувала безліч історій про проблеми в стосунках. Також я звертаюся й до своїх власних історій. Більше про це ви зможете прочитати у вступі.

Наприкінці ви знайдете тест, який я розробила спеціально для цієї книжки.

За його допомогою ви зможете виміряти власне бажання порозумітися з тими, за ким сумуєте. Ви зможете скористатися ним, щоб дізнатися, на що саме здатні заради відновлення цих стосунків.

Замість того, щоб писати «він/вона», я свідомо вирішила писати «вона», говорячи про людину, чий ґендер мені невідомий. Гадаю, вам буде нескладно подумки замінювати «вона» на «він», якщо людина, про стосунки з якою ви розмірковуєте, — чоловік.

Гальд Говелґаард, червень 2018 р.
Ілсе Санд

Вступ

ВАЖЛИВІСТЬ СТОСУНКІВ ДЛЯ ВАШОГО ДОБРОБУТУ

Одного дня я сиділа навпроти Бента Фалька, пастора і психотерапевта, й розповідала йому, яка я зла на свого батька, якого не бачила вже багато років.

— Ви не злі на нього, — вирік Бент із урочистим виглядом.

Я різко загальмувала і, затинаючись, промимрила: «Тоді я вже не знаю...» — аж тут мене накрило хвилею сліз, і я раптом відчула, як сильно сумую за ним — за людиною, котру викреслила зі свого життя.

Пізніше я зрозуміла, що це сталося не тому, що я сердилася, бо не можу опинитися в одній кімнаті з батьком. Ця злість була переважно захистом. Вона приховувала значно сильніші почуття — власне, сильне бажання любові, близькості й спільності.

У той момент я побоялась піддатися відчуттю втрати і дозволити сльозам узяти наді мною гору. Ситуація вже склалася — ми не могли достукатися одне до одного в плані емоцій. Утім, коли я була малою, ми були близькі — і ці болісні очікування ятрили мене, унеможливлюючи навіть побіжне контактування з батьком.

Минуло багато років, перш ніж мені вдалося проторувати шлях крізь нашарування журби, тривоги й сорому, і я змогла налагодити з батьком емоційний зв'язок і почуватися поряд із ним спокійно й невимушено. Тоді виявилося, що теплі почуття, які ми потайки плекали одне до одного, залишилися незмінними.

Багато людей почуваються самотніми через те, що стосунки, які колись мали, розірвалися, зійшли нанівець, або просто вичерпалися. І дуже часто травми, що залишилися після болісного переживання втрати, не були належним чином опрацьовані, щоб людина змогла впевнено налагоджувати нові стосунки. Можливо, наступні стосунки будуть трохи більш поверхневими, адже людина

може побоятися знову відкритись, щоб не стати залежною та вразливою.

Ваш добробут значною мірою залежить від стосунків, у яких ви перебуваєте. Люди, що мають здорові близькі стосунки, загалом почуваються добре, а от ті, хто не має близьких зв'язків, можуть відчувати проблеми з отриманням задоволення від життя.

Копирсання в колишніх або теперішніх стосунках, розмова про них, а також опрацювання пов'язаних із ними проблем іноді дає змогу їм розквітнути повторно. В іншому випадку завдяки цьому можна розпрощатись і наповнитись бажанням та відвагою для того, щоб зав'язати нові стосунки.

Сподіваюся, ви зможете використати викладені в цій книжці поради та рецепти, щоб поліпшити якісь із ваших стосунків на користь та задля задоволення обох сторін. Якщо виявиться, що поновлення неможливе, сподіваюся, що ви знайдете тут натхнення для того, щоб поставити належним чином крапку — так, щоб відчути полегшення і зберегти енергію для нових стосунків.

Розділ 1

ЗНАЙДІТЬ МУЖНІСТЬ ВИЗНАТИ ПРОБЛЕМИ В СТОСУНКАХ

Навіть якщо стосунки втратили гармонійність, і це бентежить вас, однаково може спливти багато часу, перш ніж ви вирішите, що варто щось із цим робити. Можливо, вам бракує правильних засобів, або ж ви спантеличені хибними думками, які заважають вам узятися до справи.

Либонь ви вдаєтеся до одного з перелічених нижче виправдань.

Виправдання й відповіді

1. Якби інша людина була в цьому зацікавлена, вона б сама зі мною зв'язалася.

2. Вочевидь, ця людина на мене зла.

3. Мені варто було зробити це дуже давно. А тепер уже надто пізно.

4. Якщо я плазуватиму перед цією людиною, це буде проявом слабкості.

5. Якщо зроблю перший крок, а мене відштовхнуть, я шкодуватиму, що проявив ініціативу, і це мене засмучуватиме.

6. Ця особа відверто сказала мені, що не хоче більше зі мною спілкуватися.

7. У цій ситуації найбільш розумним буде, якщо інша людина все ініціюватиме.

8. Якщо інша людина не хоче зі мною спілкуватися, мені до того діла немає. Це для мене байдуже.

Можливо, ви впізнаєте одне чи декілька з цих пояснень, або вдаєтеся до інших.

Ось відповіді до цих виправдань:

1. Якби інша людина була в цьому зацікавлена, вона б сама зі мною зв'язалася.

Певно, існує безліч причин, із яких вона не взяла ініціативу в свої руки.

Можливо, ця людина боїться, що ви сердитеся на неї? Можливо, вона щось не так зрозуміла? Можливо, ви образили її, самі того не усвідомлюючи? Можливо, вона чекає на ваш перший крок?

Тому варто спитати себе, чому ви не отримуєте звісток від цієї особи.

2. Вочевидь, ця людина на мене зла.

Це цілком вірогідно. **Ймовірно, ви також сердитеся на неї.** Ваша зустріч зможе пом'якшити злість — принаймні, ви зможете з'ясувати непорозуміння, і це полегшить стан обох.

3. Мені варто було зробити це дуже давно. А тепер уже надто пізно.

Не існує жодних часових обмежень. Допоки думки та почуття щодо іншої особи посідають важливе місце у вашій свідомості, є привід працювати над стосунками та підтримувати зв'язок.

4. Якщо я плазуватиму перед цією людиною — це буде проявом слабкості.

Бути динамічним та підприємливим — це прояв сили. Ба більше, мужність полягає в тому, щоб продемонструвати свою вразливість і зробити конструктивну спробу полагодити те, що розбито — або, принаймні, взяти на себе ініціативу правильно поставити

фінальну крапку. Якщо ви зможете подолати гордощі й першим зробити крок назустріч — це буде ознакою внутрішньої сили.

5. Якщо зроблю перший крок, а мене відштовхнуть, я шкодуватиму, що проявив ініціативу, і це мене засмучуватиме.

Можна запобігти смутку ще до того, як робити перший крок, — просто вирішіть, як ви реагуватимете, якщо отримаєте відкоша. Либонь можна просто сказати собі «**гарна спроба**» й поплескати себе по спині за вияв сміливості, гнучкості й наполегливості. Також можна домовитися з другом, який зуміє вислухати й підтримати вас, якщо ця спроба виявиться невдалою.

6. Ця особа відверто сказала мені, що не хоче більше зі мною спілкуватися.

Звісно, ви можете погодитися й поважати вибір цієї людини — принаймні, деякий час. Та якщо ви дали спокій іншій особі вже доволі давно, може, варто перевірити, чи її відмова досі актуальна? **Можливо, ви зумієте запропонувати**

щось нове, що примусить іншу особу змінити свою думку?

Також цілком можливо, що інша особа пішла від вас, охоплена негативними емоціями, наче дитина, що тікає й кричить: «Я ніколи не повернуся!» — хоча насправді, глибоко в душі, вона бажає, щоб ви її наздогнали й зупинили.

Якщо пощастить умовити іншу особу бодай на одну зустріч, можливо, вам вдасться порозумітися, і ви обоє зможете побудувати нову довіру й відкритість. Навіть якщо відновити стосунки не вдасться, ця зустріч матиме велике значення для вашого душевного спокою в майбутньому.

7. У цій ситуації найбільш розумним буде, якщо інша людина візьме ініціативу на себе.

Обирайте не те, що розумно, а те, що можливо. Звісно, можна сказати, що найбільш розумним буде, якщо особа, яка розірвала зв'язок, ініціюватиме його поновлення. А якщо йдеться про стосунки між батьком та дорослою дитиною, найбільш природним і розумним було б,

якби батько спробував налагодити контакт з дитиною, а не навпаки. Та якщо ми проігноруємо те, що здається правильним і розумним, а натомість зосередимось на тому, як досягти найкращих результатів, з'явиться інша картина. Успіху можна досягти тоді, коли психологічно сильніша та гнучкіша людина погоджується почати наводити мости і за потреби проходить увесь шлях тими мостами, щоб зустрітися з іншою особою на її полі.

Іноді трапляється так, що саме молодша — і найбільш постраждала — людина має достатньо психічних ресурсів та мудрості, щоб бути гнучкою й почати наводити мости. Якщо наполягатимемо, щоб першою на контакт виходила старша особа або ініціатор розриву, ми залишимося ні з чим.

Якщо ви надто наполягатимете на тому, щоб усе було правильно й розумно, можете проґавити шанси й можливості відкритися. Навіть у гармонійних стосунках часто трапляються несправедливі й нерозумні речі. Корисно розуміти, що світ не завжди справедливий, адже

ви зможете дозволити собі бути щедрим навіть тоді, коли шанси отримати таке саме ставлення у відповідь — мінімальні.

8. Якщо інша людина не хоче зі мною спілкуватися, мені до того діла немає. Це для мене неважливо.

Ця людина може важити для вас більше, ніж ви вважаєте.

Нам властиво применшувати або й спростовувати важливість людини, яка нас відкинула. Краще вже забути про неї та думати про щось інше. Проте викинути щось із голови за командою — справа непроста. Ціна за спробу притлумити спогади, думки й почуття до людини, яка колись була вам важлива, може виявитися дуже високою — ви можете поплатитися власною енергією та життєвою силою.

Важливих людей — або тих, хто колись мав для нас вагу, — ми завжди маємо при собі. Цілком імовірно, що подумки ви можете «почути» старого друга з минулого — з критикою, або ж з порадою.

Ось вам декілька прикладів:

Іноді я вагаюся перед ухваленням рішення — так трапляється; і в такі моменти, коли я за кермом — перед очима постає померлий батько, тоді я одразу ж розумію, що саме він би мені порадив. Генрік, 59 років.

Мій колишній чоловік не припиняв сердитися на мене навіть через багато років після розлучення. Ми так до пуття й не помирилися. Зараз я нечасто про нього думаю; проте іноді, коли з кимось конфліктую, він наче притискає своє обличчя до мого й сичить: «Ти думаєш лише про себе!» Анна, 40 років.

Важливі для нас люди — або ті, що були важливими колись, — посідають своє більше чи менше місце, залежно від їхньої значущості, у нашому внутрішньому житті. Це пояснює, чому нерозв'язані конфлікти або загнані в глухий кут стосунки можуть обтяжити нам душу, навіть

якщо ми більше не спілкуємося з тим, із ким маємо незавершену справу. Це також означає: якщо ви залагодите ці стосунки, то й у душі запанують мир і спокій.

Вправа

Напишіть перелік причин, з яких ви не бажаєте контактувати з якоюсь людиною, і поговоріть із кимось про них. Чи вони взагалі мають сенс? Можливо, ці причини можуть бути взаємовиключними? Чи є тут щось, що свідчить про те, що ваше пояснення нещире або небажане?

Якщо ваші аргументи не мають жодного підтвердження в реальному житті або ж є просто недоречними, мабуть, варто написати відповідь або контраргумент до кожного з них.

Причини, з яких я не контактую з кимось	Відповідь
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Підсумок розділу 1: Зважтеся відверто визнати проблеми у стосунках

Коли стосунки розладналися, пропонувати зустріч може бути доволі ризиковано. Ми часто намагаємося уникати конфліктів і вигадуємо якісь причини, аби лише не зустрічатися з кимось віч-на-віч. Ви також можете подумати, що вже надто пізно, або що інша людина мала б проявити ініціативу. Можете побоюватися, що вами знехтують, або вмовити себе, що ці зруйновані стосунки не такі вже й значущі.

Коли ми називаємо проблему, вона втрачає свою силу. Якщо виявиться, що ваші аргументи недоречні, більше не вдасться за ними ховатися — можливо, саме це вам і потрібно, щоб, нарешті, взяти ініціативу до своїх рук.

Розділ 2

ПРОАНАЛІЗУЙТЕ СВОЇ ВІДЧУТТЯ, ДУМКИ Й БАЖАННЯ

Коли йдеться про конкретні стосунки, ви можете відчувати певний внутрішній дискомфорт. Годі визначити напевне, які тут задіяні емоції, або що може примусити це набридливе відчуття зникнути. Хай там як, полегшення може настати, якщо ідентифікувати свої емоції та почуття, з'ясувати, в чому полягає важливість цієї людини і що необхідно, щоб залагодити з нею стосунки, — себто сконцентруватися на своїх почуттях, емоціях і думках щодо цієї людини.

Напишіть прощального листа

Почніть із написання прощального листа до цієї особи. Надсилати його не треба. Це робиться винятково для вашої користі.

Мене часто запитують, чому це конче має бути прощальний лист, а не просто

лист. А тому, що під час прощання ми переживаємо сильніші емоції, тож важливість цієї людини окреслиться більш яскраво. Приміром, можна уявити, що ви або ваш адресат переїжджаєте кудись на край світу, тож прощаєтеся назавжди.

Можете, наприклад, почати так:

Люба Сесіль,

ми не бачилися вже багато років, і я, власне, вирішила, що наступний крок у нашому спілкуванні маєш зробити саме ти. Та однаково зараз пишу тобі. Я не припиняю думати про тебе і пригадувати всі ті моменти, коли нам було добре разом. Пам'ятаєш, як ми..?

Або так:

Любий тату,

коли я думаю про своє дитинство, то пригадую, як ти брав мене із собою рибалити. Мені подобалися ці вилазки. Дякую, що у своєму напруженому графіку ти знаходив час на мене. Я також

пам'ятаю, як ти заступався, коли старші хлопці до мене чіплялися, а ти був поряд. Із тобою я завжди почувався в безпеці.

Коли ти знайшов нове кохання і покинув нас із мамою, то, гадаю, не вповні усвідомлював, як це позначиться на мені...

Ось приклад короткого прощального листа від початку до кінця.

Люба Марі,

ми дружили з тобою зі школи. Ми знайомі з родинами одна одної та пам'ятаємо наших перших хлопців. Я відчувала, що можу довірити тобі геть усе. Дякую за те, що була мені «жилеткою» і підтримкою. Не знаю, як би я пережила той непростий випускний рік, якби не ти. Також дякую, що прийшла на мій 25-й день народження, хоча заради цього тобі довелося скасувати інші плани. Те, що ти обрала мене, багато важить.

Коли ми разом ходили до школи, ти казала, що я для тебе також велика підтримка. Утім, відтоді я вважаю, що

мала б більше вислуховувати тебе, а не лише вантажити своїми проблемами.

Тепер ми віддалилися одна від одної, і цей факт для мене — джерело незбагненного смутку. Шкода, що не вдалося зберегти нашу дружбу, коли ти переїхала до Ютландії. Шкода, що ми не змогли розділити досвід материнства. Шкода, що тобі більше не цікаво знати, що відбувається в моєму щоденному житті.

Гадаю, прощання з тобою нарешті принесе мені полегшення. І я припиню сподіватися, що ти напишеш або зателефонуєш.

Бажаю тобі всього найкращого. Ти на це заслуговуєш.

Щиро твоя,
Жозефін

Коли допишете листа, покажіть його комусь. Зачитайте близькій людині або психотерапевтові; портретові дорогої вам, але вже покійної людини; хатньому улюбленцеві або дереву в лісі. Іноді ви зможете відчути всю глибину емоцій лише тоді, коли прочитаєте комусь цього листа.

Відпустіть цю людину

Можливо, ви гадаєте, чи варто прощатися з тим, із ким хотілося б зблизитися. Утім, прощання з кимось інколи може відкрити нові горизонти й дасть змогу інакше поглянути на ваші стосунки. Уявіть, що ви назавжди розлучаєтеся з цією людиною, глибоко занурюєтеся в почуття, пов'язані з від'їздом, відчуваєте смуток — але й полегшення також. Сподіваюся, ви побачите, що життя триває і що ви зможете вистояти — навіть без подальших стосунків із цією особою.

Уявна сцена останнього прощання може спричинити доволі гнітючі відчуття, особливо якщо йдеться про дуже близьку людину — приміром, про дитину, з якою ви втратили взаєморозуміння. Деякі з моїх клієнтів спочатку не могли змусити себе виконати цю прощальну вправу. Якщо це завдання видається надто гірким або обтяжливим, можливо, вам знадобляться один-два сеанси психотерапії. Помічним також буде, якщо ви домовитеся з другом, щоб він був

на зв'язку, коли виконуватимете цю вправу — щоб ви могли зателефонувати й розповісти про свої емоції, якщо вони будуть надто гострими.

Цю вправу ви маєте виконати самотужки — можливо, за допомогою психотерапевта або близького друга. Вірогідно, вам захочеться надіслати листа адресатові, або особисто сказати, що відпускаєте його. ПОЧЕКАЙТЕ, НЕ РОБІТЬ ЦЬОГО ОДРАЗУ. Якщо ви пустили цю людину надто глибоко в себе, вона зможе про це здогадатися з виразу вашого обличчя або з тону. Якщо захочете надіслати листа, він має бути написаний трохи інакше. Детальніше про це читайте в розділах 6 і 7.

Окресліть свої бажання

Ви також можете використовувати вправу з написанням листа для того, щоб окреслити власні бажання та очікування від стосунків з цією особою. Напишіть від її імені листа собі. Опишіть там усе, що в глибині душі бажаєте почути від цієї людини. Цей лист не обов'язково

буде реалістичним. Просто відпустіть уяву у вільний політ.

Ось приклад листа, який Лоне написала собі від імені свого колишнього хлопця:

Люба Лоне,

я дуже вдячний за те, що ми зустрілися одне одного. Я багато чого від тебе навчився, тож тепер моє життя значно багатше, ніж до нашого знайомства.

У нас були певні розбіжності, і я визнаю, що зі мною не завжди буває легко. Ти багато разів проявляла великодушність і крізь пальці дивилася на мою жахливу поведінку. Мені слід було поводитися з тобою значно поблажливіше. Та я, мабуть, завжди був негнучким.

Ти заслуговуєш на кращого чоловіка, Лоне. На такого, який кохатиме тебе більше, ніж я. Бажаю тобі всього доброго.

Щиро,
Якоб

Дописавши листа, Лоне прочитала його сама собі вголос. Потім попросила подругу зачитати його ще раз. Вона

відчула, що лист дав їй певну розраду, хоч вона й написала його сама. До того ж, вона збагнула, як шалено їй хотілося, щоб Якоб визнав, яким вагомим був її внесок у їхні стосунки, попри все.

А ось лист, який Елен написала собі від імені колишньої найкращої подруги:

Люба Елен,

я сумую за часом, що ми колись проводили разом. Як щодо екскурсії до Копенгагена в моїй компанії?

Щиро твоя,
Гелле

Коли Елен прочитала листа вголос, то відчула, що готова пристати на цю пропозицію, якби вона справді прийшла від Гелле, і почала розмірковувати, що б сама могла зробити, аби поновити їхню дружбу.

Лене написала собі листа від матері:

Дорога Лене,

я розумію, що ти сердишся. Те, що сталося, не можна назвати нормальним.

Я б дуже хотіла все залагодити. Ти зможеш мені пробачити?

З любов'ю,
мама

Коли Лене прочитала собі вголос цього листа, то збагнула, що для неї було б дуже важливо, якби мати визнала провину за те, що Лене довелося пережити в дитинстві. Вона відчула, що готова була б пробачити матір, якби та про це попросила.

Поговоріть із фотографією

Не всім подобається писати листи. Якщо це про вас, то ви натомість можете знайти фото людини, стосунки з якою вам хочеться проаналізувати. Сядьте перед фотографією. Висловіть усе, що вам кортить сказати, людині на фото. Можете використати список запитань для натхнення зі с. 32.

Якщо хочете зрозуміти, що ви самі відчуваєте до цієї особи, подивіться на зображення — і спробуйте витягти з глибини душі те, що вам дуже хочеть-

ся почути від цієї особи. Це може бути щось геть нереалістичне. Зараз треба дослідити ваші бажання й сподівання, а не те, чи здатна інша людина їм відповідати.

Ваші слова можуть відкрити шлях до нового розуміння

Вираження власних почуттів спроможне дати відчуття вивільнення — навіть якщо це лише лист або розмова з фотографією. Допоки думки блукатимуть лише у вашій голові, нічого не зміниться. Але якщо ви їх озвучите, станеться дещо нове. Ви можете помітити, що, пишучи листа або розмовляючи з фотографією, досягаєте чистоти й близькості стосунків. Або ж ви раптом відчуєте, яка важлива вам ця особа, — і тоді спроба зробити щось задля того, щоб стосунки поновилися, стане ще більш нагальною.

Вправа

Напишіть прощального листа. Нижче побачите список запитань, які можуть

вас надихнути. Якщо ж захочете писати про щось інше — це також добре. Головне — те, що ви пишете, має йти від серця.

Запитання для натхнення під час написання прощального листа

1. Що доброго ви втратите?
2. За що ви хочете подякувати?
3. Що для вас є неприємним у цих стосунках?
4. Від чого вас позбавить прощання?
5. Що ви хотіли отримати від цієї особи в минулому?
6. Який внесок у ці стосунки зробили особисто ви (наприклад: «Думаю, що ти була щаслива, коли я...» або «Гадаю, твій біль зменшився, коли я...»)?
7. Чого б вам хотілося отримати більше?
8. Як гадаєте, чому завершилися ваші стосунки?
9. Що б вам хотілося зробити разом із цією особою сьогодні?
10. Чого вам забракло в цих стосунках?
11. Чого ви бажаєте цій людині?

Зміст

Передмова .. .. ..

Як продемонструвати відкритість до погляду іншої людини 54
Розділ 5. Зробіть перші кроки 57
Зателефонуйте, напишіть або зустріньтеся особисто 58
Запропонуйте зробити щось приємне разом 61
Розділ 6. Запропонуйте розмову від серця до серця 63
Змістовні чотирирівневі бесіди 66
Розділ 7. Запросіть іншу людину відкрити душу 73
Підіть на поступки 76
Інша людина може захистити вас від болю 82
Моменти, коли вам також потрібно висловитися 87
Двоє не завжди можуть поділитися потаємними думками 89
Розділ 8. Візьміть щось хороше, навіть якщо іншій людині нема чого вам дати 94
Допоможіть іншій людині допомогти вам 95
Розділ 9. Подумайте про приховані причини 104
Альтернативні причини, з яких вас покинули 104
Розділ 10. Дозвольте іншій людині відрізнятися від вас 114
Чи не стали ви занадто схожими? 117
Злиття між дітьми та батьками 121
Розділ 11. Погляньте на вашу родину 124
Навички побудови стосунків успадковуються 124

Намагайтеся передати наступним
поколінням щось хороше 128
Розділ 12. Визначте власні
причини для розриву стосунків 132
Розділ 13. Прощайтеся правильно 158
Гарне прощання багато важить 160
Розділ 14. Навіть якщо йдете,
залиште по собі щось хороше 165
Прощення й примирення. 165
Якщо хочете попросити пробачення 168
Не вимагайте вибачень 169
Новий погляд. 170

Епілог. Будьте добрими 173
Тест. На що ви готові заради іншої людини? ... 175
Ваш результат. .. .. .181
Бібліографія 184
Подяки 186

Популярне видання

САНД Ілсе
Сумую за тобою.
Як пережити біль розставання,
відновити стосунки та відпустити минуле

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *І. М. Андрусяк*
Художній редактор *А. О. Попова*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректор *Т. В. Немировська*

Підписано до друку 09.11.2021. Формат 70x100/32.
Друк офсетний. Гарнітура «Constantia». Ум. друк. арк. 7,74.
Наклад 1500 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61001, м. Харків, вул. Б. Хмельницького, буд. 24
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. www.unisoft.ua
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б
UNISOFT

КЛУБ СІМЕЙНОГО ДОЗВІЛЛЯ

Купуйте книжки за цінами видавництва

- 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: **bookclub.ua**
- у мережі фірмових магазинів див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом

Надсилається безоплатний каталог

Для гуртових клієнтів

Харків
тел./факс +38(057)703-44-57
e-mail: trade@ksd.ua

Запрошуємо до співпраці авторів
e-mail: publish@ksd.ua

Санд І.

С18 Сумую за тобою. Як пережити біль розставання, відновити стосунки та відпустити минуле / Ілсе Санд ; пер. з англ. Д. Москвітіної. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2022. — 192 с.

ISBN 978-617-12-9316-8

Розставання з романтичним партнером, хорошим другом чи втрата близької людини — це болісний етап життя для кожного. І, здається, немає світла в кінці тонелю — лише темрява і самотність. Проте будь-яке розставання чи втрату можна не тільки пережити, а й перетворити на нову сторінку життя. Головне, правильно розуміти ситуацію та мужньо зустріти труднощі.

УДК 615.851

Щодня у коханні, побутовому спілкуванні, офісних контактах ми несвідомо застосовуємо стратегії самозахисту — механізми, які начебто рятують нас від ударів. А насправді — стають на заваді хороших, близьких стосунків. Ми замикаємося, віддаляємося, ховаємося від повноцінного життя. Психологиня Ілсе Санд навчить вас розпізнавати та долати негативні стратегії захисту, деструктивний досвід минулого і страх відкривати внутрішнє «я».