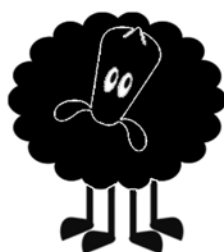


«ШЕДЕВРИ НОН-ФІКШН»

ДАНИЛО ЯНЕВСЬКИЙ
ЛЕСЯ КОВАЛЬЧУК

СЕКС ПІД ЛАМПОЮ



ХАРКІВ
«ФОЛІО»
2022

ВІДПОВІДІ НА ПИТАННЯ ПРО СЕКС, «КОЛИШНІХ» ТА БАТЬКІВ

Д.Я.: Наразі розпочнемо відповідати на питання глядачів зацікавлених та не дуже. Почнемо з того, що ми підготували несподівано завдяки Тарасу Галичу. Йому сьогодні приз, його питання перше: *«Як переконати людину звернутися до спеціаліста, психолога, якщо вона не вірить, що це може допомогти подолати депресивний стан?»* Моя відповідь: нехай помирає. Якщо серйозно, то всім бажаємо здоров'я.

Л.К.: Дякую за ваші питання, за те, що ви їх пишете, і ми будемо зараз їх висвітлювати. Перша відповідь буде такою: якщо Ви намагаєтеся допомогти людині, яка в принципі не відчуває, не усвідомлює і не прагне допомоги, то, мабуть, допомога потрібна Вам. Допомогати потрібно тій людині, яка страждає, яка відчуває психологічний дискомфорт, тобто вона і має звертатися до спеціаліста. Якщо Ви відчуваєте дискомфорт через те, що Ваша близька людина, можливо, робить щось не те, живе якимось не так, має відхилення у поведінці або дивні звички, але ця людина так не вважає, то саме Вам потрібна допомога, а не цій людині.

Вам треба зрозуміти, насамперед, чому Вас це так зачіпає? Чому Ви від цього залежні? Що Ви можете змінити в собі, щоб Вас це не зачіпало? Або взагалі не бути в стосунках, які Вас, можливо, руйнують. Але допомога потрібна тій людині, яка про неї питає.

Д.Я.: По-перше, країна Рад давно закінчилася. Я би, Лесю, сказав так, що насамперед треба зайнятися своїми проблемами. По-друге, якщо Ви бачите, що ці стосунки з людиною Вас демотивують, дратують, роблять Вас нервовим, треба просто вийти з цих стосунків.

Л.К.: Або, можливо, стосунки Вас не нервують, а нервує сама людина. Вас дратує те, як вона живе, проявляється. Але знову ж таки, питання не про людину, а про те, чому це відбувається саме з Вами особисто? Чому Ви в цьому залишаєтеся, чому Ви на це не впливаєте, а хочете вплинути на іншу людину.

Д.Я.: Якби мою думку запитали, я би сам пішов в такому випадку до фахівця, а не тягнув би інших за роги зі своєю «допомогою». Як мені сказав один прекрасний чоловік: «Чого ви всі мене лікуєте від алкоголізму? Я просто розкрився в цьому мистецтві, я розкриваюся в ньому кожного дня!»

Л.К.: До речі, я категорично відмовляюся брати в роботу людей, яких записують родичі або друзі — тільки якщо людина сама зателефонувала, сама озвучила свій запит, ми з нею поговорили, зрозуміли, що я можу допомогти, а людина може отримати допомогу, тоді ми працюємо. Якщо хтось когось тягне або хоче рятувати, або дарує консультацію чи щось подібне — це не працює.

Д.Я.: «Спасение утопающих — дело рук самих утопающих». Друзі, ваші питання «відформатували», трішки відредагували в моєму невгамовному прагненні до досконалості і зупинилися на тих, які з нашої точки зору є найбільш гострими, принаймні в тих спільнотах, в яких ми спілкуємось. Наталія Паніна: *«Що робити з нескінченним поверненням колишніх і до колишніх?»*.

Л.К.: Хочеться сказати: скінчіть нескінченне. Якщо Ви не можете скінчити нескінченне повернення колишніх, то тоді колишні є теперішніми, і перестаньте називати речі не своїми іменами, тим, чим вони є. Це і є Ваш теперішній бойфренд, або наречений, або чоловік. Він не «колишній», якщо він повертається знову і знову. Треба визнати той факт, що Ваші стосунки саме такі, і вони Вам не подобаються. Вам не подобається форма, це не те, про що ви мріяли, але, вибачте, стосунки у Вас зараз виходять тільки такими. Ви хочете цих стосунків позбутися, або хочете мати інші стосунки з іншою людиною? Від того, що Ви змініте партнера, стосунки не зміняться, на жаль.

Д.Я.: А люди ж цього не розуміють, для них зміна — це шафу переставити в квартирі...

Л.К.: Та ж сама шафа в іншому куточку стоїть... Можливо, і відбувається це «повернення»: знову і знову бачиш і стикаєшся з тією ж проблемою. Річ не в тім, що він «колишній», а в тім, що Ви не бачите, що це і є Ваше теперішнє.

Д.Я.: Я можу поділитися в цьому сенсі з Вами, і з Наталею власним досвідом, якщо дозволите. Можливо, він комусь стане в нагоді.

У мене є улюблена жінка. Вона фізично вже не присутня в моєму житті, так сталося. Але вона не є моїм минулим і ніколи ним не стане. Вона — в якомусь сенсі моє минуле, бо ми були в стосунках. Вона є моїм теперішнім, тому що я з нею в емоційних стосунках, в дуже глибоких і широких прив'язках. І вона є моїм майбутнім, тому що ці глибокі і широкі прив'язки, емоції, прожиті до кінця. Будь-яке почуття має бути прожите до самого кінця, до самих глибинних шарів вашої свідомості, ваших емоцій, якщо можна так сказати.

Це те, що тримає мене в цьому житті і, що найважливіше, «примушує» далі розвиватися. Тому, Наталю, почнемо з початку: правильно називати речі, говорити правду самим собі: «як Титанік ти назвеш, так він і попливе».

Л.К.: Або це співзалежні стосунки. Тоді передивіться, будь ласка, нашу програму про це, або перечитайте відповідний розділ в цьому виданні. Можливо, Ви отримаєте відповіді на свої питання. Або це Ваше теперішнє, і Ви маєте давати собі раду, йти в цих стосунках до «розкриття». Хоча, насправді, немає кінця «розкриттю», в цьому процесі весь час проявляються нові і нові рівні. Від того, що Ви будете «зачиняти двері», нічого не зміниться. Або потрібно працювати над собою для того, щоб зрозуміти, нащо Вам взагалі усе це, або не працювати. І найголовніше: будьте із собою щирі.

Д.Я.: Треба глянути на самого себе відкритими очима. І, Наталю, я би сказав наступне: весь час повертаючись в ці так звані «минулі» стосунки, Ви насправді знаходитеся в сучасних стосунках. І «вмикаєте» таку умовну «пилораму», яка безперервно виробляє тирсу. Ви весь час з'ясовуєте, що було б, «якби я сказала так», «якби я зробила так», і «якби...» Це може тривати місяцями, роками. Питання: що робити?

Л.К.: Тобто з минулого створюєте майбутнє! Ви берете матеріал, перепрошую, психологічне Ваше надбання, яке Ви отримали, або Ваш досвід і весь час переносите його в майбутнє.

Знову ж таки, треба подивитися правді в вічі і сказати собі чесно, що цей чоловік — є мій чоловік. І я можу створювати лише такі стосунки, можливо, вони вкрай токсичні, можливо, вони абсолютно співзалежні, але на сьогоднішній день в мене вийшло саме це. І з цим вже звертатися до спеціаліста. Або працювати самостійно, якщо на це маєте сили, мудрість, розуміння і знання.

Д.Я.: В принципі є спеціальні методики, але, прямо скажемо, відпрацювати їх просто перед камерою в студії без Вашої особистої участі — це ніяк неможливо.

Л.К.: Я Вам скажу ще, спираючись на свій досвід, здебільшого в таких стосунках йдеться не про кохання. Тобто треба зрозуміти, чому тобі вигідно, щоб ця людина знову і знову пішла-повернулася? Що ти отримуєш? І в чому для тебе тут користь? Можливо, тобі подобається цей момент, коли людина, наприклад, знову повертається? Ти відчуваєш себе якимось зверхньо, відчуваєш таку собі енергію, яку можеш отримати, або якимось задоволення, яке ти можеш отримати лише від того, що людина знову до тебе повернулася.

І тоді це не про кохання, а про «любов до такого стану речей».

Д.Я.: Тобто про любов до себе коханого. Друге питання від Наталі: **«Що робити з токсичними стосунками і що це таке?»**. Давайте визначимося з термінами в першу чергу.

Л.К.: Токсичні стосунки — це таке на сьогоднішній день відоме визначення стосунків, в яких люди більше руйнуються, ніж розвиваються. Руйнують свою особистість, марнують життя. Втрачають своє здоров'я — тому, що ці стосунки нефункціональні. Що це означає?

Це означає, що ми там не виконуємо функції, наприклад, дружини або чоловіка. Не відчуваємо себе жінкою або чоловіком в цих стосунках. Можливо, все переплутано. В токсичних стосунках ми відчуваємо себе гірше, ніж нормально. Психологічний комфорт там відсутній, а здорові стосунки — це психологічний комфорт обох партнерів.

Д.Я.: Стоп, стоп, стоп! А про що з подружками говорити, якщо у тебе все добре?..

Л.К.: Про погане можна поговорити з мамою. До речі, можна поговорити і з подружками, взагалі це завжди тема про те, щоб її винести на розсуд, і вона нескінченна. Тому що токсичні стосунки нескінченні, забирають дуже багато енергії, забирають час життя. Вони в принципі можуть змінювати свідомість, це справді зміна свідомості: ти починаєш втрачати зв'язок з реальністю, якщо знаходишся в них дуже довго.

Ти не усвідомлюєш, що з тобою відбувається. Ти перестаєш себе відчувати, тобто пристосовуєшся до дискомфорту і не відчуваєш болю. Наприклад, не відчуваєш взагалі жалю від того, що ти в таких стосунках. Тобто ти пристосовуєшся до того, щоб жити, даруйте за порівняння, в болоті. Людина живе в болоті, і вона вже не відчуває, що щось не так. Вона починає вважати такі обставини нормою, і думати, що нічого не можна змінити. Звичайно ж, можна.

Д.Я.: Я зараз запитав про це. Але Олена цікавиться дуже: «Чи Ви знаєте, про кого і чому Ден говорить?» Відповідаю: ні, не знає, але, може, здогадується, вона розумна і професійна. Як детоксикацію провести-зробити?

Л.К.: Детоксикацію в таких стосунках здійснити м'яко, красиво і безболісно неможливо.

Д.Я.: Що це означає?

Л.К.: Це означає, що в багатьох випадках люди не можуть вийти з цих стосунків без допомоги спеціаліста. Адже ми не можемо оцінити себе критично. Як ми, по-перше, опинилися в такій ситуації? Як ми підтримуємо цю систему? Як ми робимо так, щоб вона продовжувала бути такою токсичною? Іншими словами: що я роблю для того, аби наші стосунки були токсичними?

Це не тому, що в мене поганий партнер або партнерка, а тому, що ми обидва створюємо особливі умови — я створюю, він або вона створює умови, і ці умови весь час самі себе продукують.

Тобто весь час ці токсичні умови відтворюються та відтворюються.

Д.Я.: Мультиплікація відбувається, наростання.

Л.К.: І через деякий час ми перестаємо взагалі розуміти, як це відбувається.

Іноді буває важко просто відкрити очі і зрозуміти, що ти в принципі в токсичних стосунках знаходишся. Іноді прозріння приходить за рахунок того, що людина фізично захворіла. Коли людина хворіє, «раптово» починає розуміти: з моїм життям щось не так.

Або може статися якась подія, раптова втрата: авто зникло, хата згоріла — я крайні випадки наводжу — але може щось статися, якась значна подія, що «вмикає» твою свідомість. Ця подія хоче вплинути на твою свідомість. Начебто Всесвіт хоче тобі сказати: «Стук-стук, ну, давай, ну, будь ласка, відкрий очі, подивись, у тебе вже хати нема, глянь, в тебе вже здоров'я немає, печінка вже відвалилася».

Тоді людина і справді відкриває очі і починає рухатися в напрямку від цих стосунків. Домовитися в токсичних стосунках неможливо — це просто така інтоксикація йде, один одного отрує. Для того, щоби вилікуватися, треба відійти, створити фізичну дистанцію. Треба вилікувати спочатку себе. Багато людей, коли ця дистанція з'являється, починають намагатися лікувати свого партнера: «а він», «а вона», «а йому треба було би спортом займатися», «а їй треба роботу знайти», «кинути пити в першу чергу», «кинути палити», «змінити діяльність», «гроші назбирати» і так далі і тому подібне.

Тобто, коли Ви дивитесь на іншу людину і Вам здається, що Ви маєте право змінювати когось, Ви помиляєтеся. Вам треба фокус уваги відвести від цих стосунків, подивитися на себе і зрозуміти, що Вам треба змінити в собі. І це майже завжди буває дуже важко.

Д.Я.: Я би сказав, що подібну ситуацію зображено в відомому фільмі «Тот самий Мюнхгаузен». Він починається з того, що барон Карл Ієронім фон Мюнхгаузен розповідає мисливцям, як він потрапив у болото, як він витягнув себе: «Голова у мене завжди під рукою». В даному випадку «своя рука» не допоможе — знайдіть професійну людину, якій Ви довіряєте, яка «безпечна» для Вас особисто.

Л.К.: Це можуть бути люди (якщо у Вашому середовищі немає спеціалістів, немає психологів, немає фахівців), які зможуть Вам просто

ЗМІСТ

Відповіді на питання про секс, «колишніх» та батьків	3
Що нам заважає бути щасливими?	25
Чоловіки та жінки — хто ми такі і як ми будемо стосунки?	45
Сліпа любов: чи можливе здорове рішення у нездорових стосунках?	70
Хто така матір? Для чого потрібен батько? Як формується моя стать?	91
Минулі стосунки на заваді щастю	114
Розлучення. Чи можна вийти зі шлюбу без смертельних наслідків?	135
Куди та чому зникає «бурхливий» секс?	
Як зберегти або повернути секс у стосунки?	156
Подружня зрада. Чия це відповідальність?	179
Для чого нас поєднала доля, або Як жити довго та щасливо?	200