

A watercolor illustration in shades of brown and tan. On the left, two hands are shown gripping a thick bundle of reeds or straw. The reeds are depicted with vertical and diagonal strokes, creating a sense of texture and weight. To the right, several long, thin reeds or stalks extend horizontally across the frame, some with small, dark, seed-like details. The background is a light, textured wash of brown and white, suggesting a natural, outdoor setting.

Я У СВОЄМУ ЖИТТІ

ПУТІВНИК ДО СЕБЕ

НАПИСАЛА МАРТА ПРИРІЗ
НАМАЛЮВАЛА ЮЛЯ СТЕЦА

"МОНОЛІТ"
ХАРКІВ
2020

УДК 159.923.2
ББК 88.351
П77

Присвячую тим, кого люблю

П77 Я у своєму житті / Марта Приріз. — Харків : Моноліт, 2020. — 128 с.

ISBN 978-617-577-229-4

Чого ми хочемо від життя? Що допоможе нам почуватися краще? Як збудувати стосунки, де багато поваги та любові?

Універсальних відповідей нема. Утім, розгорнувши цю книжку, маєте слушну нагоду знайти власні відповіді. У ній запропоновано конкретні завдання, які допоможуть вам зрозуміти, як долати щоденні виклики. Ви розмірковуватимете над запитаннями, малюватимете чи проведитимете експерименти. Дозвольте цій книжці стати вашим путівником до себе — і ви знатимете, куди йдете й навіщо!

© Марта Приріз, текст, 2020
© Юля Стеца, ілюстрації, 2020
© ТОВ «Видавництво “Моноліт”», 2020

Усі права застережено, зокрема право часткового або повного відтворення в будь-якій формі.

Правову підтримку видавництва забезпечує компанія Web-protect



PAN

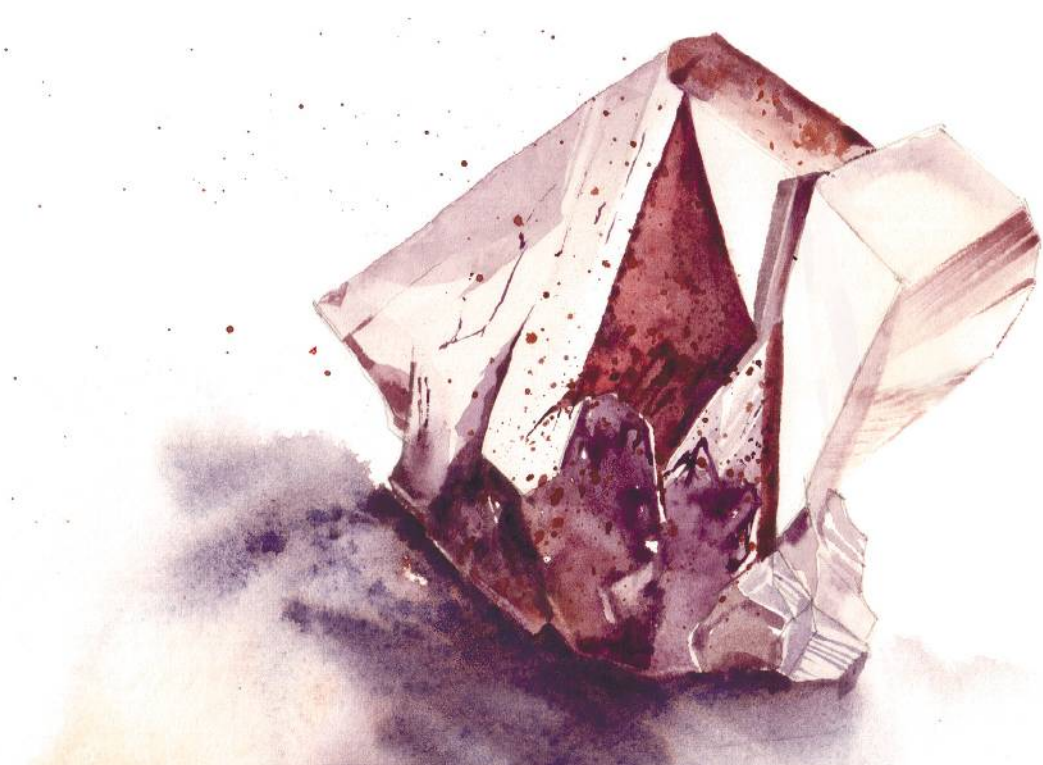
ISBN 978-617-577-229-4

Мільйон відповідей потрібен тобі набагато менше, ніж декілька вічних питань.

Ці питання — алмази, які ти тримаєш проти світла. Вивчай їх усе життя, і ти побачиш безліч відтінків того самого каменя.

Кожного разу, коли ставиш собі одне з цих питань, ти дістаєш саме ту відповідь, яка тобі потрібна, і саме в ту хвилину, коли вона тобі потрібна.

Річард Бах «Втеча від безпеки»



ЗМІСТ

Від авторки 9

- Світ між ребер 9
- Для кого і навіщо ця книжка? 12
- Візьми в дорогу свою валізу 18

Я та емоції 27

- Що там усередині? 29
- Де живуть емоції? 36
- Їхні історії та послання 42
- Горщик з образами 50
- Листи незвичайним отримувачам 58

Я та стосунки 65

- Персональна галактика 67
- Люди твого життя 72
- Три твої силуети 78
- Я — він — ми 84
- Ми пливемо в одному човні 90

Я та ресурси 95

- Місця твоєї сили 97
- Опинися там, де хочеш 102
- Дзеркала, у які ти ще не дивилася 104
- Швидка психологічна допомога 116

- Підсумуємо 122
- Що далі? 126



Big авторки

СВІТ МІЖ РЕБЕР

Щодня я слухаю людей — жінок і чоловіків. Жінок набагато частіше. Далекобійниць, лікарок, програмісток, співачок, журналісток, менеджерок, бухгалтерок, політологинь, дизайнерок, студенток. Хтось із них уже має дітей, інші — у пошуках коханої людини, а ще хтось не планує створювати сім'ю. Натомість роблять речі, які вважають для себе важливими.

У них різні колір волосся, статус, релігія, сексуальна орієнтація, фінансова ситуація. Навіть країни, в яких вони живуть, дуже різні. На щастя, це не перешкода. Досить увімкнути ноутбук — і психологічна допомога з тобою, хоч би де ти мешкала.

ЦИХ ЖІНОК ОБ'ЄДНУЮТЬ ДВІ РЕЧІ — ЦІКАВІСТЬ ДО СЕБЕ ТА ВЛАСНОГО ВНУТРІШНЬОГО СВІТУ І ВІДВАГА, ЩОБ ПОЗНАЙОМИТИСЯ ІЗ СОБОЮ, А ТОДІ ВИЙТИ ІЗ ЗАМКНУТОГО КОЛА ТРУДНОЦІВ.

Ми зустрічаємося раз на тиждень, іноді частіше, щоб з'ясувати багато фундаментальних запитань: чого я хочу від життя? А від свого партнера? Як вийти із затяжної депресії? Як прийняти певну ситуацію чи втрату? Як стати кращою донькою? Як вибачити батькам? Як збудувати стосунки, де багато поваги та любові? Де шукати розв'язок ситуації і що конкретно я можу зараз вдіяти?

У спільних пошуках відповідей ми часто схожі на людей, що блукають у темряві. У наших руках ліхтар. Він підсвічує шлях, проте не далі, ніж на три кроки вперед. Так ми йдемо. Крок за кроком. Роздивляючись, що відбувається навколо, та дослухаючись, як почувається людина від побаченого.

Ми шукаємо відповіді, а ще корисні питання, з якими по життю йдеться легше та натхненніше.

У МОЇЙ РОБОТІ НЕМА ЧАРІВНИХ ПІГУЛОК, ВІД ЯКИХ ЛЮДИ ОДРАЗУ СТАЮТЬ ЩАСЛИВИМИ ТА СВІДОМИМИ.

Немає методів, завдяки яким можна розглянути десятирічну проблему за три зустрічі. Так воно не працює. Відкриття та зміни стаються поступово.

Вартісні речі — такі, як знайомство із собою і краще розуміння власних учинків, емоцій та бажань, — забирають багато часу. Спершу потрібно дати раду з тим, **що** взагалі відбувається, **чому** це сталося, **що** мене привело до цієї ситуації чи стосунків. Аж тоді — **як саме** я можу змінити це і як навчитися думати та діяти по-новому.

Ми шукаємо причини, аналізуємо їхній вплив, а відтак спільно розглядаємо можливі рішення для цієї людини. У кожній з нас унікальний досвід. Ми любимо та сердимось по-своєму. Обираємо різних партнерів і маємо власні потреби.

Ось чому **психотерапія — це завжди про конкретну особу**, її емоції й безмежну внутрішню силу. Про віру в людину, її зростання та зцілення.

Бути психологинею — це носити в собі історії інших і — бути просто людиною з власною історією, радіщами і переживаннями, страхами та викликами. Також втрачати, мати розбите серце і здійснювати мрії. Прощатися з ілюзіями, хоч би якими комфортними вони здавалися. Шукати нові точки для зростання та брати відповідальність за свої вчинки.

Це постійно сумніватися, вчитися і з удачністю зустрічати людей на своєму шляху, бо кожна людина має всередині щось дуже важливе: свою історію. Свій персональний світ.

Що напевно можу зробити — ставитися до таємниць інших трепетно й уважно. Дізнатися, що викликає радість і за чим людина плаче. Зрозуміти, що криється за вдаваною байдужістю. Донести значення емоцій у щоденному житті. Уважно слухати та підмічати, чого людина боїться чи уникає. Знаходити у словах співрозмовника підказки, куди нам рухатися далі.

А ІНОДІ ВСЕ, ЩО Я МОЖУ, ЦЕ БУТИ ПОРУЧ ГОДИНУ НА ТИЖДЕНЬ, АБИ ОЗВУЧИТИ ОДНЕ З ГОЛОВНИХ ЗАПИТАНЬ ЖИТТЯ.

Запитання, яке ми можемо загубити, женучись за чужими стандартами. Запитання, яке залишається поза фокусом уваги:

А чого хочеш ти?

ДЛЯ КОГО І НАВІЩО ЦЯ КНИЖКА?

Психотерапія в Україні досі оповита міфами та легендами. Ось чому багато людей не зважається відвідувати психологів чи психотерапевтів. Когось зупиняє страх розповідати незнайомці найпотаємніші речі, а хтось не звик звертатися по допомогу. Мовляв, доки я не в критичному стані, обійдуся без спеціалістів.

УТИМ ПОТРЕБА ЗРОЗУМІТИ, ЩО Я ВІДЧУВАЮ І ЯК ДАВАТИ РАДУ ЩОДЕННИМ ВИКЛИКАМ, НІКУДИ НЕ ЗНИКАЄ.

Людина залишається наодинці з питаннями та проблемами. Робить кроки назустріч собі.

Моя книжка покликана полегшити це завдання. Вона для жінок, які хочуть познайомитися із собою, роздивитися людину в дзеркалі навпроти, пізнати її, дізнатися про справжні потреби та мрії.

У ній знайдеш конкретні завдання, які допоможуть наблизитися до себе. Ти думатимеш над питаннями, малюватимеш чи проводитимеш експерименти. **Можеш виконувати завдання послідовно або вибирати найбільш цікаві та потрібні тобі.**

Розділ «Я та емоції» розповість про те, чому емоції потрібні і про що вони нас повідомляють. Ти переконаєшся, що немає

«поганих» чи «добрих» емоцій: усі вони важливі й виконують певні функції. Проаналізуєш власні образи, а тоді подумаєш про те, навіщо досі на когось ображаєшся. Крім того, тобі стане зрозумілим, які емоції психологи називають базовими і чому варто навчитися їх розрізняти та проживати.

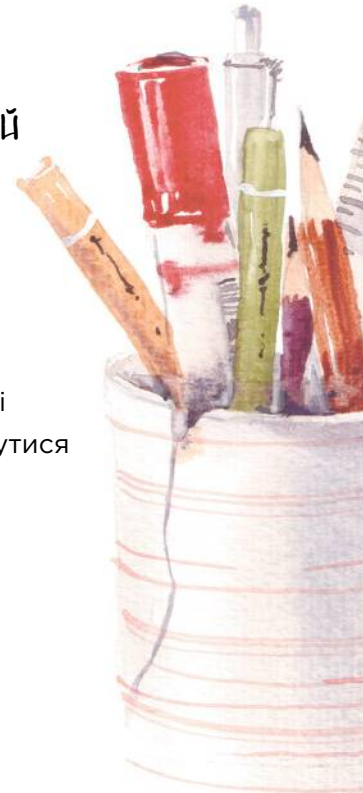
У розділі «Я та стосунки» йтиметься про твої особисті і дружні взаємини. Почнемо ми з пригадування важливих для тебе людей. Після цього ти поміркуєш, до якої з трьох категорій можна зарахувати кожного з них. Також ми поекспериментуємо і поглянемо на тебе з точки зору інших.

Зануримося у твої стосунки з коханою людиною, аби знайти відповідь на запитання: «З чого складається наше “ми”?» і «Як я можу поліпшити наші стосунки?»

Розділ «Я та ресурси» присвячений тому, що тебе наповнює, надихає і додає енергії. Спершу ми визначимо, де на планеті Земля ти почуваєшся добре й затишно. Проведемо експеримент з пошуком твоїх сильних сторін, здібностей і вмінь. Завершимо створенням карти ресурсів, яка допоможе тобі пережити непрості періоди і подбати про себе.

СПРИЙМАЙ КНИЖКУ ЯК ОСОБИСТИЙ ПУТІВНИК, У ЯКОМУ ЗНАЙДЕТЬСЯ МІСЦЕ ДЛЯ ТВОЇХ ДУМОК, ЗАПИСІВ І ЕМОЦІЙ.

Розмірковуй над питаннями стільки, скільки тобі потрібно. Це нормально, якщо захочеш повернутися до того самого завдання кілька разів.



Виконуючи їх, ти поступово вийдеш на власну дорогу до себе — путь, в якій потрібні тільки твоє бажання та ліхтар, що світить на три кроки вперед.

Не зупиняйся.

УНІВЕРСАЛЬНИХ ВІДПОВІДЕЙ НЕМА.

Отож маєш слушну нагоду знайти власні відповіді. Ті, які відгукнуться в серці, заспокоять тебе або, навпаки, спровокують зміни в житті. Вони прийдуть тоді, коли ти будеш готова помітити їх у собі, роздивитися проти світла і збагнути, що робити з усім цим далі.

Ти врешті розрізниш свій голос з-поміж багатьох інших голосів усередині: голосу мами, тата, сестри, бабусь і дідусів, першої вчительки, сусідки з третього поверху, колишнього хлопця та друзів...

*Ми знатимемо,
куди йдемо та навіщо.*

*До насправди
всі відповіді
вже скують
усередині тебе.*

З етичних міркувань усі імена в книжці вигадані, крім випадків, коли клієнтки побажали залишити своє справжнє ім'я. Вся інформація публікується з їхньої згоди.

Деякі деталі в біографіях змінено, щоб зберегти конфіденційність.



МОНОЛІТ BIZZ
ВАШ КЛЮЧ ДО УСПІХУ

