

**Чого я хочу. Дванадцять
потаємних бажань, щоб
підкорити світ**

КУПИТИ

Бажання... Їх має кожен та кожна. Деякі з них ми демонструємо. Інші - приховуємо. Одні бажання мотивують, інші - лякають і змушують ніяковіти. Нерідко суспільство вимагає слідувати нав'язаним стереотипам і приховувати власні потреби. Ми женемо від себе думки, яких начебто не повинні мати. І, врешті-решт, уже не знаємо, чого насправді хочемо від роботи, стосунків, власного життя.

Психотерапевтка Шарлотта Фокс Вебер, донька відомої письменниці Кетрін Вебер, переконливо доводить: розуміння власних бажань повертає нас до себе і стає трампліном для особистісного зростання. Тож час подолати внутрішні суперечності, розпізнати та усвідомити, чого ми хочемо, щоб нарешті відверто поглянути на себе й почати отримувати задоволення від життя.

12 базових бажань людини (любити, бути вільними, перемагати, розуміти, контролювати тощо), показані крізь призму життєвих історій, допоможуть знайти відповідь на найважливіше питання. Відповідь, яка вразить вас. Бо вона стане ключем до власного повноцінного життя, сповненого щасливих митей, без синдрому відкладених можливостей чи непрожитого життя.

Про авторку:

Шарлотта Вебер пройшла навчання із психотерапії в Tavistock & Portman Trust, Інституті психоаналізу, WPF і Ріджентському університеті. Вона зареєстрована та акредитована Радою з психотерапії Великобританії (UKCP), а також є членом Британської асоціації консультування та психотерапії (MBACP). Шарлотта заснувала The School of Life Psychotherapy і зараз працює приватно. Вона також є довіреною особою в правлінні Фонду Йозефа та Анні Альберс.

Вступ

Я провела в терапії роки, очікуючи, що психотерапевти запитають мене про мої великі бажання. Але ніхто цього так і не зробив. Я відволікала себе дрібними бажаннями та великими перешкодами, переслідуючи деякі з тих, що мали для мене значення, і водночас стримуючи себе в безліч способів. Я не раз ставала на власному шляху й більше прив'язувалася до тягарів, ніж до можливостей.

Запитайте мене, чого я справді хочу! Що змушує мене жити?

Я прагнула дозволу. А мене стримували сором і гордість.

Хай які широкі горизонти я бажала мати, вузькість мислення втримувала мене від повноцінної участі у власному житті.

Нарешті, втомлена очікуванням та відчуттям застрягості, я почала сама ставити ці запитання, коли стала психотерапевткою. Працюючи з тисячами людей з усіх верств суспільства, я була вражена, яким наелектризованим може бути вивчення прихованих бажань. Хай би що це було, хай би якими були обставини, виокремлення того, чого ми хочемо, просуває нас уперед і дає нам відчуття можливості. Розуміння наших бажань повертає нас до себе і стає трампліном для зростання.

Ми всі маємо бажання — і внутрішні суперечності. Деякі з наших бажань ми демонструємо, але інші приховуємо, навіть від власного усвідомлення. Наші потаємні бажання лякають та хвилюють нас. Ми боїмося провалу і тривожимося щодо успіху. Розпізнавання та розуміння того, чого ми хочемо, допомагає нам подивитися на себе прямо й стимулює до задоволенішого та радіснішого життя. Суспільство вимагає від нас виконувати чужі та приховувати власні бажання. Ми вдаємо, що хочемо відповідного, правильним чином. Женемо від себе бажання, яких не повинні мати. Поміщаємо наші таємні прагнення на такий собі психологічний склад — наше непрожите життя.

Ми зберігаємо секрети не лише від інших, а й від самих себе. Коли ми можемо розкритися и поговорити про свої заборонені

прагнення, це стає відкриттям. Зустріч із нашими таємними бажаннями — важлива частина психотерапії. Ми маємо справу з болісними жалями та нереалізованими фантазіями. Ми дивимося в обличчя всього, що тягнеться з нашого минулого й заважає нам тепер. Іноді секрети, які ми розкриваємо, — це вже відомі нам приховані проблеми: любовні зв'язки, залежності, нав'язливі ідеї. Але іноді наші секрети - це нерозказані історії, яких ми не розповідали навіть собі.

Наші таємні бажання конфліктують із нашими повинностями — тим, що ми маємо хотіти чи робити, щоб це отримати. Ми застрягаємо, бо боїмося провалу й маємо суперечливі почуття щодо наших бажань. Догодження людям та перфекціонізм можуть завадити нам наважитись здобути новий досвід, і ми тоді всіляко намагаємося цього уникати. Ми знеболюємо себе наркотиками або алкоголем. Ми вдягаємо маски, приховуючи частини себе. Ми хочемо того, чого начебто не маємо хотіти, і не хочемо того, чого начебто маємо.

Ми часто боїмося своїх справжніх почуттів і надто націлені жити за сценарієм. Ця книжка заохочує вас розуміти та примати ваші бажання. Вона пропонує альтернативу почуттю сорому, що стримує та придушує наші таємні прагнення. Найкращий вихід із відчуття застрягості — це розуміти наші бажання, усвідомлювати, що вони означають, і чітко розставляти пріоритети.

У своїх фантазіях ми уявляємо, яким могло б бути наше життя. Одного дня ми зробимо те, що насправді хочемо зробити. Якби тільки щось пішло для нас інакше або ми зробили інший вибір, життя було б таким, як ми хочемо. Але це одного дня та якби тільки морочить нам голову, мучить нас проблисками минулого та уявного майбутнього, водночас блокуючи нашу здатність максимально скористатися з усіх можливостей теперішнього. Історії в цій книжці розповідають про людей різного віку та етапів життя, що мають труднощі зі своїми потаємними прагненнями. Після зустрічі зі своїми бажаннями та власною правдою вони почали працювати над розв'язанням накопичених проблем.

Ця книжка допоможе вам сягнути власних глибин, щоб зрозуміти те, що ви приховуєте від інших та самих себе, і завдяки цьому усвідомленню скоріше відшукати власний бажаний шлях уперед у цьому єдиному дорогоцінному житті.

Розділ 1

ЛЮБИТИ, І ЩОБ ЛЮБИЛИ НАС

Ми хочемо любити, і щоб нас теж любили. Це може бути просто та легко. Це може бути нестерпно та безмежно складно. Ми шукаємо любові, боремося з фантазіями, вважаємо любов неможливою, вимагаємо її, боїмося, руйнуємо, відштовхуємо, жадаємо. Ми розбиваємо серця, зокрема власні. Життя може бути жахливим, але любов робить його прекрасним.

Ми всі маємо історії про любов. Це ті історії, які, на вашу думку, її описують. Ви можете не озвучувати їх напряду, але це внутрішні сценарії, часто незавершені, які формують любов, яку ви хочете, уявляєте, даєте. Ви знаєте про любов із власного досвіду, з культури, від людей, що вас любили, розчаровували, відштовхували, вчили, оберігали. Ви вчитеся. Поки живете, можете вчитися. Ви дізнаєтеся про любов від незнайомих, із невдач, книжок, фільмів, розповідей інших людей, живої природи. Іноді любити інших — це пекло, а іноді любов здається спасінням. Ви можете любити й ненавидіти одну й ту саму людину, зокрема самих себе.

Корисно постійно оновлювати наші любовні історії. Потрібна щаслива випадковість, образ, загадковість. Світ змінюється, і ми разом із ним, а широкі уявлення про любов дають гнучкість мисленню.

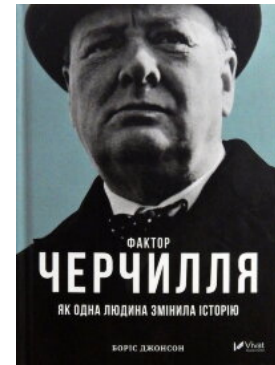
Рекомендована література



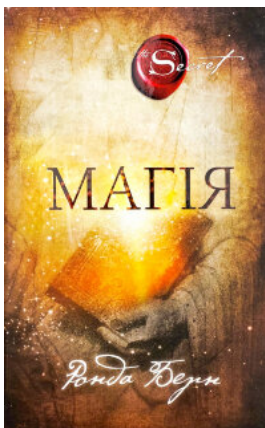
Іди туди, де страшно. І матимеш те, про що мрієш



Радикальне Прощення



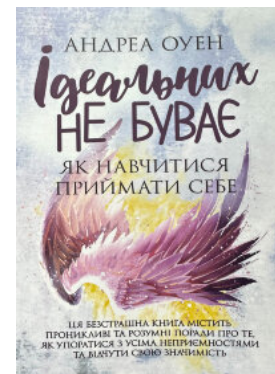
Фактор Черчилля. Як одна людина змінила історію



Магія



Особисті кордони. Керівництво зі спокійного життя



Ідеальних не буває. Як навчитися приймати себе

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ