

## Назустріч коханню

**КУПИТИ**

Книга «Назустріч коханню. Як розібратися в собі, навчитися любити та побудувати щасливі відносини» Сніжани Дімітрової присвячена психології побудови гармонійних стосунків між чоловіком та жінкою, відповідає на запитання, чому і як ми закохуємося, та як наші несвідомі родинні сценарії впливають на вибір партнера. Авторка також відкриває секрети побудови щасливих стосунків. Крім того, в кінці кожного розділу пропонуються психологічні рекомендації та практичні вправи, які допомагають краще зрозуміти тему, що в свою чергу дозволить покращити стосунки з партнером — як сексуальні й любовні, так і дружні й людські.

Відгук від анонімного рецензента:

«Книга про Кохання – справжній путівник! Книга не просто обнадіює, а дає збудовану теоретичну модель та спеціальні практичні вправи для тестування своїх заторів у особистих стосунках. Для мене дуже важливий, як для кандидата психологічних наук і практика, такий професійний терапевтичний підхід. Це найцінніше у книзі.»

## Передмова

Ця книга — результат накопиченого досвіду та знань за більше ніж 20 років моєї психотерапевтичної практики. В основному у психотерапію та на психологічні консультації приходять жінки. Їх хвилюють різні проблеми: стосунки з дітьми, переживання, пов'язані з можливістю реалізуватися та знайти справу до душі, вікові кризи, психосоматичні й невротичні симптоми, їхні прояви, які заважають повноцінно жити. Але практично за кожним візитом до психотерапевта стоїть проблема у стосунках з чоловіками: починаючи від батька і закінчуючи чоловіком, або начальником на роботі.

На жаль, нас не вчать відноsinам із протилежною статтю і взагалі, принципам побудови відносин з «Іншим» за термінологією французького психоаналітика Жан-Жака Лакана. Ми переймаємо цей досвід на несвідомому рівні у тих людей, поряд з якими зростаємо, і моделі їх стосунків згодом стають нашими стереотипами й установками. Тож з часом, переживаючи невдачу за невдачею в особистих стосунках, людина запитує себе: «Чому так відбувається? Що я роблю не так?».

І тільки тоді, коли неусвідомлювані моделі поведінки, які вже стали певним сценарієм у житті, починають нам заважати, ми можемо поставити їх під сумнів та приймаємо рішення щось змінювати. А це вже перший крок на шляху до своєї свободи та авторського унікального способу життя!

При перегляді й аналізі свого життя з'являється шанс відшукати та знову відчувати забуті й приховані глибоко всередині бажання і прагнення. Відділивши родові сценарії й установки, які колись допомогли нашим предкам вижити, але вже стали неактуальними, від власних стратегій, можна почати будувати своє життя, взявши всю повноту відповідальності тільки на самих себе.

Ця книга — спроба донести та поділитися тими знаннями, які потрібні зараз, які звучать на моїх авторських тренінгах для жінок і які, за моїми

спостереженнями, здатні допомогти на шляху зміни якості життя у людей, готових пізнавати себе, рости, розвиватися та вивчати світ взаємостосунків.

Величезна вдячність усім моїм клієнткам, учасницям тренінгів, досвід роботи з якими втілює в ідею написати книгу та поділитися знаннями про побудову гармонійних стосунків у парі. Ваша активність та запитання сприяли пошуку не тільки відповідей, а й психологічних технік і вправ, котрі зможуть бути максимально корисними в дослідженні теми стосунків.

Окрема вдячність моєму чоловікові й колезі, Георгію Білошицькому, за допомогу, підтримку та віру в мене на цій, новій для мене, письменницькій ниві. Дякую йому за натхнення й ідеї у написанні деяких розділів книг, за чоловічий погляд на проблему стосунків та створення творчої атмосфери у процесі написання цієї книги.

Сподіваюся, що інформація та вправи із мого «Путівника з чоловічо-жіночих стосунків» стануть корисними і жінкам, і чоловікам, і молодим дівчатам, і дорослим жінкам у розумінні свого внеску у створення відносин із партнером, і подарують можливість покращити та гармонізувати власне життя.

## Чому час не лікує?

«Час — найкращий лікар!». Так зазвичай кажуть, коли нам боляче і ми переживаємо свою особисту драму. Проте чи слухна ця думка?

Час при правильному підході до нього здатний створювати можливість для нових, щасливих, переживань. Так буває, коли ми вирушаємо в подорож новими країнами та місцями. І тоді наша емоційна скарбничка наповнюється яскравими спогадами та приємними переживаннями, витісняючи в минуле весь наш колишній біль та образи. Це схоже на тисячу маминих поцілунків у дитяче забите коліно, від чого біль вщухає.

Якщо мами немає поруч, біль для дитини триває вічно. І якщо ми самі застрягли у важкій ситуації й поринаємо у негативні переживання, то страждання посилюється, і нам здається, що воно тягнеться нескінченно довго.

Відтак, чи мають рацію мудреці, коли стверджують, що час лікує?

Психологи заперечують — ні, час не лікує, а дає змогу змінити обставини та стосунки. І справді, можна випадково зустріти людину, яка завдала вам болю багато років тому, і тіло здригнеться, а пам'ять знову поверне вас до вашої травми.

Так буває, якщо людина закрилася і замкнула своє серце на тисячу замків від інших людей. Тільки нові люди та якісні стосунки здатні загоїти старі рани!

Оновлений досвід кохання, коли вас щиро люблять, цінують, поважають, створює дивовижний коктейль позитивних вражень у сфері людських стосунків, який здатен заживити найстрашніші рани. Проте, щоб цей досвід міг виникнути, потрібне нове ставлення до себе! І тоді виходить, що час не лікує, нові стосунки не лікують, а лікує інше, якісніше та правильніше, а саме оновлене ставлення до себе!

Саме цим ми і займемося з вами під час читання книги-путівника «Назустріч коханню». Ви не тільки аналізуватимете свої минулі драми, знаходячи свої помилки та сумуючи про це, але й зможете побудувати нове ставлення до свого життя, стати господарем власного життя вже сьогодні.

Нам іноді здається, що колись настане час, і ми... змінимося, станемо щасливішими, нарешті займемося тим, про що давно мріяли... На жаль, це — ілюзія! Час не настає, а спливає безповоротно! Тому змінити щось у житті можна саме зараз: спочатку виявивши свої установки та шаблони в голові, потім змінити їх на адекватніші й необхідніші для вашого розвитку, створити новий досвід і, в результаті, інтегрувати його у осмислене ставлення до життя. Зрештою, ви станете найдорожчою і близькою людиною для самого себе, розуміючою власні потреби та бажання, люблячою та чуйною до себе, яка реалізує свій потенціал.

**ridmi**  
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

**КУПИТИ**