



СІМ РЕАЛЬНИХ ІСТОРІЙ ТА СІМ ПРАВИЛ ІДЕАЛЬНИХ СТОСУНКІВ

Сью Джонсон — директорка Оттавського інституту сім'ї та шлюбу (Канада) і Міжнародного центру з підвищення кваліфікації експертів емоційно-сфокусованої терапії, почесна професорка Міжнародного університету Сан-Дієго (Каліфорнія) і професорка клінічної психології Оттавського університету. Авторка бере активну участь у роботі Американського психологічного товариства й отримала численні нагороди за свої дослідження в галузі сімейної терапії.

Пам'ятаєте дитячі казки про «кохання з першого погляду» та про «жили вони довго й щасливо»? І ніколи не сварилися з приводу того, хто винесе сміття чи помие посуд. Бажаєте так само, але в реальних стосунках?

Докторка Сью Джонсон дає нове розуміння того, як треба любити і як це робити правильно. Для всіх пар — молодих, літніх; співмешканців, заручених, одружених; щасливих, нещасних, гетеро- чи гомосексуальних, — усіх, хто прагне знайти та зберегти кохання.

АВТОРКА ПОЯСНЮЄ

- Які вчинки зміцнюють чи, навпаки, знищують кохання
- Що руйнує довіру та чому в стосунках важлива емпатія
- Як пробачати та не наступати на «болючі мозолі» партнера
- Чому обійми гарантують довгі гармонійні стосунки
- Як навчитися слухати одне одного та підтримувати вогонь кохання

bookclub.ua

ISBN 978-617-12-8886-7



9 786171 288867



Сью Джонсон



ПСИХОЛОГІЯ КОХАННЯ



Сью Джонсон



ПСИХОЛОГІЯ КОХАННЯ

7 правил, що змінять
стосунки на краще

КСД



SUE JOHNSON

HOLD ME
TIGHT:

SEVEN CONVERSATIONS
FOR A LIFETIME OF LOVE



Little, Brown Spark
New York Boston London

Сью Джонсон

ПСИХОЛОГІЯ КОХАННЯ

7 ПРАВИЛ, ЩО ЗМІНЯТЬ
СТОСУНКИ НА КРАЩЕ

ХАРКІВ
2021 **КСД**

УДК 159.9
Д42

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

This edition published by arrangement with Little,
Brown and Company, New York, New York, USA.
All rights reserved

Перекладено за виданням:
Johnson S. Hold Me Tight. Seven Conversations for a Lifetime
of Love / Sue Johnson. — New York, Boston, London:
Little, Brown Spark, 2008. — 320 p.

Переклад з англійської *Віри Кучменко*

Дизайнер обкладинки *Петро Вихорь*

ISBN 978-617-12-8886-7
ISBN 978-0-316-11300-7 (англ.)

© Susan Johnson, 2008
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного
Дозвілля», видання українською
мовою, 2021
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-
го Дозвілля», переклад і художнє
оформлення, 2021

*Пацієнтам та колегам, які допомогли мені
зрозуміти, що таке любов. Моєму коханому
Джону й дітям — Тіму, Еммі й Сарі,
які навчили мене відчувати її
та дарувати іншим*

Танець свій веди зі мною
Під палкі ридання скрипки.
Дай душі моїй спокою
На шляхах, де серцю хрипко.
Підійми оливи гілку
Над вселенською журбою,
Будь голубкою моєю
Понад урвищами болю.
Танець свій веди зі мною
до кінця любові.

Леонард Коен.

«Dance Me to the End of Love»

(пісня)

ЗМІСТ

<i>Вступ</i>	10
ЧАСТИНА ПЕРША	
Кохання у новому світі	19
<i>Кохання — нова революційна концепція</i>	21
<i>Куди поділося кохання? Утрата зв'язку</i>	40
<i>Емоційна чуйність як запорука кохання на все життя</i> ..	55
ЧАСТИНА ДРУГА	
Сім діалогів, що змінять ваші стосунки на краще	83
<i>Діалог 1: Розпізнаємо диявольський шепіт</i>	85
<i>Діалог 2: Знаходимо болючі мозолі</i>	126
<i>Діалог 3: Повернення до переломного моменту</i>	155
<i>Діалог 4: Обійми мене міцніше — небайдужість</i> <i>породжує близькість</i>	180
<i>Діалог 5: Пробачаємо образи</i>	211
<i>Діалог 6: Торкаємось і кохаємось, щоб стати ближчими</i> ..	236
<i>Діалог 7: Підтримуємо вогонь кохання</i>	261
ЧАСТИНА ТРЕТЯ	
Цілюща сила обіймів	293
<i>Кохання загоює рани — сила кохання</i>	295
<i>Абсолютна близькість — кохання як останній рубіж</i> ...	320
<i>Подяки</i>	339
<i>Словник</i>	342
<i>Про автора</i>	347
<i>Бібліографія</i>	348

ВСТУП

Стосунки між людьми завжди викликали в мене щире захоплення. Я зростала у Великій Британії, де мій батько тримав паб, і повсякчас бачила, як люди зустрічаються, теревеняють, хиляють чарчину, сваряться, танцюють, заграють одне з одним... Однак здебільшого в юному віці моя увага зосереджувалася на шлюбі моїх батьків. Зазвичай я безпорадно спостерігала за тим, як вони руйнують свої стосунки й самих себе, і водночас завжди знала, що ці двоє дуже кохають одне одного. За кілька днів до смерті батько гірко ридав, згадуючи матір, хоч вони не жили разом уже понад двадцять років.

Я відреагувала на болісний досвід батьків по-своєму: присяглася, що ніколи не вийду заміж. Вирішила, що романтичне кохання — то винятково ілюзія й пастка. Ліпше вже покладатися на власні сили та бути вільною й незалежною жінкою. Та згодом я, звісно, закохалася й таки взяла шлюб. Що більше я відштовхувала любов, то сильніше вона тягнула мене до себе.

То що ж це було за потужне й загадкове почуття, яке за-напастило моїх батьків, добряче ускладнило моє життя й водночас вважалося джерелом радощів і страждань для багатьох із нас? Чи можна вибратися із цього заплутаного лабіринту й нарешті пізнати нескінченне кохання?

Захоплення проблемою любові й прив'язаності зрештою спонукало мене до вивчення психології та консультування. Обравши такий шлях, я вивчала ці драматичні переживання з точки зору поетів і науковців. Працювала зі складними

дітьми, які заперечували любов як таку; консультиувала дорослих, що намагалися пережити втрату кохання; допомагала родинам, де всі любили одне одного, однак не могли жити ані разом, ані нарізно. Любов залишалася загадкою.

А тоді, на фінальному етапі здобуття ступеня доктора з консультативної психології в університеті Британської Колумбії, що у Ванкувері, я почала працювати з парами. І мене вмить зачарувало те, як відчайдушно вони боролися, як висловлювалися про свої стосунки — немовби то було питання життя та смерті.

Я досягла неабиякого успіху в індивідуальних і родинних консультаціях, однак виявилася безсилою, коли йшлося про роботу з двома партнерами, між якими тривала війна. Тут не допомагали ані бібліотечні книжки, ані всі техніки, що я їх засвоїла. Пари не мали жодного бажання аналізувати стосунки зі свого дитинства; вони цуралися здорового глузду й не погоджувалися вести нормальний діалог. Вони не хотіли вивчати правила, які підвищили б ефективність їхньої боротьби.

Скидалося на те, що любов і перемовини були абсолютно несумісними речами. Неможливо виторгувати співчуття чи близькість. Ідеться не про інтелектуальні, а про *емоційні* реакції. Тож я перетворилася на своєрідного спостерігача й дозволила парам поділитися зі мною досвідом та навчити мене ритмам і особливостям танцю, що його уособлює романтичне кохання. Я почала записувати наші зустрічі на плівку, а тоді слухала їх знову й знову.

Я бачила, як мої клієнти кричали одне на одного, заливалися слізьми, сперечалися, закривалися в собі... і зрештою

почала розуміти, що стосунки неможливі без ключових негативних і позитивних емоційних моментів. Саме вони лягли в основу нового підходу до терапії пар, який мені вдалося втілити в життя за підтримки мого наукового керівника Леса Грінберга. Ми назвали його «емоційно-фокусованою терапією» — скорочено ЕФТ.

Згодом було розпочато дослідницький проект, у межах якого одній групі пар пропонувалася ЕФТ (її розвиток ще тривав), другій — поведінкова терапія, що передбачала розвиток комунікативних навичок та мистецтва переговорів, а з третьою групою не працювали взагалі. Результати ЕФТ неабияк вразили, адже вона виявилася значно ефективнішою, ніж поведінкова терапія чи відсутність будь-яких консультацій. Пари менше сварилися, партнери ставали ближчими й отримували більше задоволення від своїх стосунків. Завдяки успішному дослідженню я здобула академічну посаду в Оттавському університеті, де продовжила свою діяльність. Дослідження тривали багато років — у них брали участь найрізноманітніші пари, а проводили їх у кабінетах психологів, тренінг-центрах та медичних закладах. Незмінним залишався результат — мій підхід був ефективним і неабияк усіх вразав.

Попри успіх я усвідомлювала одне: емоційна драма, що змушує всіх цих людей страждати, для мене й досі залишається незрозумілою. Авжеж, я рішуче крокувала лабіринтом кохання, однак і досі не дісталася його центру. У голові дзигчали тисячі запитань на кшталт: «Чому під час консультацій проблемні партнери просто-таки вибухають потужними емоціями? Чому люди не припиняють боротися, доки не от-

римають реакцію коханого чи коханої? Чому ЕФТ виявилася ефективною та як зробити її ще кращою?»

Якось під час суперечки з колегою в пабі — місці, де я вперше почала вивчати стосунки між людьми — у мене, як то кажуть, неначе полуда з очей спала. Ми саме говорили, що більшість психотерапевтів щиро переконані: здорові стосунки — то просто раціональні угоди. Усі прагнуть отримати якнайбільше за максимально низьку ціну.

Я зауважила, що стосунки — це щось значно суттєвіше, про що свідчить моя робота з парами. «Гаразд, — пхикнув колега, — якщо любовні стосунки — не угода, тоді чим вони є насправді?» І я почула, як відповідаю на це запитання, — абсолютно спокійно й буденно: «О, передусім це емоційна близькість. Ідеться про внутрішню потребу в безпечному емоційному зв'язку. Це трохи схоже на теорію прив'язаності британського психіатра Джона Боулбі щодо дітей і матерів. Те саме можна сказати й про дорослих».

Після тієї розмови я відчула неабияке піднесення. Мені зненацька відкрилася логіка, що ховалася за всіма пристрасними претензіями й відчайдушними захисними реакціями моїх пар. Я знала, чого вони потребували, і зрозуміла, як ЕФТ трансформує стосунки. Романтичне кохання — це передусім прив'язаність та емоційна близькість. Кожен із нас має вроджену потребу в іншій людині, на яку можна покластися і яка здатна запропонувати надійний емоційний зв'язок і комфорт.

Гадаю, мені вдалося відкрити, чим насправді є кохання і як ми можемо його «полагодити», щоб воно тривало якнайдовше. Зосередившись на аспектах прив'язаності та близькості,

я почала краще розуміти драматичність стосунків проблемних пар. Крім того, це дозволило мені поглянути по-новому і на свій шлюб. Я усвідомила, що будь-яка драма свідчить про те, що нас полонять власні емоції — невід’ємний складник виживання. Їх породили мільйони років еволюції. Цих почуттів та потреб неможливо уникнути, бо тоді людина заперечує власну природу. Я розуміла, що психотерапії та освіти пар бракувало чіткого наукового підходу до кохання. Утім, коли спробувала опублікувати свої думки із цього приводу, більшість моїх колег їх розкритикувала. Передусім вони стверджували, що доросла людина повинна вміти контролювати свої емоції, адже надмірна емоційність є основною проблемою більшості шлюбів. Їх необхідно долати, до них не варто прислухатися, їм не потрібно потурати. Та найважливіше, на думку моїх колег, було те, що здорова доросла особистість зазвичай самодостатня. Тож тільки дисфункційні люди мають потребу покладатися на інших. Вони, мовляв, *«заплуталися»*, *стали співзалежними* та прагнуть *злитися* зі своїм партнером і *розчинитися* в ньому. Інакше кажучи, у їхньому житті панує повний безлад. Надмірна залежність одного партнера від іншого — ось що насправді підриває будь-який шлюб!

Крім того, мої колеги наголошували, що психотерапевти мають заохочувати своїх пацієнтів твердо стояти на ногах. Це нагадало мені пораду доктора Спока — він застерігав, що не варто брати на руки дитину, яка плаче, якщо не хочете виховати плаксія. Проблема ж полягала в тому, що пан Спок глибоко помилявся щодо виховання дітей. Як і мої колеги — щоправда, у їхній ситуації йшлося про дорослих.

Основна думка ЕФТ насправді проста: не варто вчитися мистецтва суперечок, аналізувати раннє дитинство, вдаватися до грандіозних романтичних жестів чи експериментувати з новими позиціями в сексі. Натомість зрозумійте та визнайте те, що ви емоційно прив'язані до партнера й залежні від нього — подібно до того, як малюк залежить від матері чи батька, які годують його, заспокоюють та захищають.

Прив'язаність у дорослому віці може бути більш взаємною та менш зосередженою на фізичному контакті, однак природа емоційного зв'язку залишається незмінною. ЕФТ зосереджується на створенні й зміцненні вищезазначеного зв'язку між партнерами, ідентифікуючи й трансформуючи ключові моменти, що плекають розвиток дорослих романтичних стосунків: відкритість, перебування «на одній хвилі» та чуйність у ставленні одне до одного.

Нині цей підхід до психотерапії пар можна вважати істинно революційним. Численні ґрунтовні дослідження, здійснені протягом останніх 15 років, засвідчили: близько 70—75 % пар, які долучаються до ЕФТ, успішно долають кризу та віднаходять щастя у своїх стосунках. Варто зауважити, що результати тривалі — навіть коли йдеться про партнерів, які перебувають на межі розлучення. Американська психологічна асоціація визнала ЕФТ емпірично доведеним підходом до терапії подружніх пар. У Північній Америці вже працюють тисячі фахівців, які пройшли підготовку з ЕФТ, сотні з них успішно застосовують її в Європі, Великій Британії, Австралії та Новій Зеландії. ЕФТ опановують у Китаї, Тайвані та Кореї. Останнім часом великі організації, зокрема збройні сили США та Канади, а також Пожежний департамент Нью-Йорка звер-

талися до мене по допомогу, пропонуючи презентувати ЕФТ їхнім працівникам, які мають проблемні стосунки.

Цей підхід швидко поширюється й застосовується на практиці, і з кожним днем про нього дізнається дедалі більше людей. Мене повсякчас просять розробити простішу й більш популярну версію ЕФТ для пересічних людей, які могли б успішно застосовувати її самостійно. Це вона і є.

Я написала книжку *«Психологія кохання! 7 правил, що змінять стосунки на краще»* для всіх без винятку пар — молодих, літніх, одружених, заручених, співмешканців; щасливих, нещасних, гетеро- чи гомосексуальних — усіх, хто прагне знайти кохання на все життя. Вона для жінок і чоловіків. Для всіх соціальних груп і культур, бо ж кожна людина на цій планеті має базову потребу в близькості. Водночас книга не розрахована на тих, хто перебуває в агресивних стосунках, де один партнер пригнічує іншого, і на тих, хто має серйозні залежності чи зраджує свого супутника протягом тривалого часу. Подібні аспекти добряче підривають підвалини здорових стосунків, тож за умов таких ситуацій найкращим рішенням буде робота з психотерапевтом.

Я розділила цю книжку на три частини. Перша відповідає на одвічне запитання: «Що таке кохання?». Вона пояснює, як ми втрачаємо близькість і любов попри наші найкращі наміри та блискучі ідеї. Крім того, тут зібрані результати досліджень із теми близьких стосунків, яких останнім часом аж ніяк не бракує. Як зауважує Говард Маркмен, експерт Центру з вивчення подружніх і сімейних стосунків Денверського університету, «настає зоряний час для подружньої терапії та просвітництва».

Нарешті ми починаємо розбудовувати науку близьких стосунків. Аналізуємо, як наші спілкування та вчинки віддзеркалюють найглибші потреби й страхи, а ще зміцнюють чи то, навпаки, розривають напрочуд цінні зв'язки з тими, хто нас оточує. Ця книжка відкриває перед усіма, хто любить, абсолютно новий світ, нове розуміння того, як треба любити, і як це робити правильно.

Її друга частина презентує спрощену версію ЕФТ у вигляді семи діалогів, що ілюструють найважливіші аспекти романтичних стосунків та вчать читача творити їх самостійно, аби зрештою вибудувати міцний і тривалий зв'язок. Реальні історії та практичні завдання наприкінці кожного діалогу допоможуть засвоїти уроки та самостійно застосувати ЕФТ у ваших стосунках. Частина третя присвячена силі любові, зокрема її неймовірній здатності загоювати страшні рани, що подеколи наносить нам саме життя. До того ж любов підживлює наше відчуття зв'язку з усім світом. Чуйність, яку породжує любов, формує підґрунтя воістину емпатичного, цивілізованого суспільства.

Наприкінці книжки наведено словник важливих термінів, що має полегшити процес читання.

Появою ЕФТ я завдячую всім парам, з якими мені доводилося спілкуватися протягом багатьох років; у цій книжці я наводжу історії багатьох із них, однак імена й певні деталі змінено для захисту особистого життя цих людей. Усі історії є узагальненням численних зустрічей і сеансів, вони спрощені та покликані проілюструвати загальні істини, які вдалося виокремити під час роботи з тисячами пар. Вони навчатимуть вас так само, як навчали мене. Тож ця книжка — це передусім спроба передати здобуті знання іншим.

Я почала працювати з парами на початку 80-х років. Ми-нуло вже понад двадцять п'ять років і, на диво, мій ентузіазм не вщухав ані на мить — я сповнююся ним щоразу, як почи-наю розмову з двома партнерами у своєму кабінеті. А ще відчуваю неабияке піднесення, коли ці двоє зненацька усві-домлюють щирі почуття одне одного й наважуються зробити крок назустріч. Їхня щоденна боротьба й незмінна наполег-ливість неабияк мене надихають та спонукають плекати мої власні близькі взаємини з іншими людьми.

Ми всі переживаємо драми зближення та втрати зв'язку. Тепер це можна робити з розумінням того, що насправді відбувається. Сподіваюся, ця книжка допоможе перетвори-ти ваші стосунки на славетні пригоди. Адже саме такою була й моя мандрівка, про яку ви дізнаєтеся із цих сторінок.

«Кохання уособлює все, що про нього думають... — за-уважає Еріка Йонг. — Заради нього варто боротися, бути хоробрим, ризикувати всім, що маєш... Та є одна проблема: якщо нічим не ризикуєш, твій ризик ще більше зростає». І я не можу не погодитися з цими словами.

A decorative arrangement of butterflies in various sizes and orientations, centered around the text. The largest butterfly is positioned directly above the first line of text. Other smaller butterflies are scattered around the text, some above and some below.

ЧАСТИНА ПЕРША

КОХАННЯ В НОВОМУ
СВІТЛІ

КОХАННЯ — НОВА РЕВОЛЮЦІЙНА КОНЦЕПЦІЯ

Свій прихисток знайдеш у душі того, хто поряд.

Кельтське прислів'я

Імовірно, «кохання» є одним із найбільш сильних і найчастіше вживаних слів будь-якої мови світу. Йому присвячують численні томи праць, про нього складають вірші; його оспівують, за нього моляться. Це через нього розв'язуються війни (пригадуєте Єлену Троянську?) та зводяться розкішні монументи — зокрема Тадж-Махал. Почувши зізнання в коханні, ми відчуваємо, що в нас виростають крила, і летимо ввись, та, коли нам кажуть: «Я тебе не кохаю», нагадуємо птаха, що каменем падає з неба. Ми постійно думаємо про кохання й обговорюємо його без упину, однак чим воно є насправді?

Учені й практики століттями билися над визначенням та розумінням кохання як такого. Для деяких холоднокровних спостерігачів воно є винятково взаємовигідною угодою, що ґрунтується на принципі обміну — ти мені, а я тобі. Ті ж, кому імпонує історичний підхід, вважають кохання сентиментальним суспільним звичаєм, який запровадили французькі менеджери XVIII століття. Біологи й антропологи розглядають це явище як стратегію, покликану забезпечити процес передавання генів та виховання потомства.

Утім, для більшості людей кохання було й досі залишається загадковим, невловимим почуттям — його можна описати по-різному, однак точного визначення годі й шукати. У далекому XVIII столітті Бенджамін Франклін, який демонстрував свою мудрість у багатьох галузях науки, визначав кохання як щось «мінливе, тимчасове й випадкове». А Мерілін Ялом, авторка наукової праці про заміжжя, не так давно була змушена визнати свою поразку й описала кохання як «п'янку суміш сексу й почуттів, якій ніхто не годен дати визначення». Моя мати-офіціантка називала його «веселою п'ятихвилинкою» — і це, як на мене, теж влучно, хоч і більш цинічно.

Та, попри все це, сьогодні ми вже не можемо вважати кохання загадковою силою, що перебуває за межами нашого розуміння, бо воно стало надто важливим. Хтозна, на краще воно чи на гірше, однак у XXI столітті кохання опинилося на *першому* місці з-поміж усіх емоційних стосунків, що зринають між людьми.

Однією з причин такої тенденції є постійне зростання соціальної ізоляції. У своїй книжці «*Боулінг на самоті*» (*Bowling Alone*) Роберт Патнем наголошує: «Ми страждаємо від небезпечних втрат “соціального капіталу”. Цей термін був запропонований ще 1916 року педагогом із Вірджинії, який описував у сусідській спільноті прагнення допомагати, співчувати й триматися разом. Більшість із нас уже не мешкають у подібних місцинах, де родичі чи друзі дитинства завжди готові підставити тобі плече. Ми дедалі більше працюємо, від'їжджаємо на великі відстані, а тому нам повсякчас бракує нагод розвинути близькі стосунки.

Здебільшого я працюю з тими, чия «спільнота» складається з двох осіб. 2006 року Національний науковий фонд провів опитування, більшість учасників якого зізналися, що кількість їхніх «довіренних осіб» значно зменшилася; водночас чимало респондентів зауважило, що їм узагалі немає на кого покластися. Тут доречно згадати слова ірландського поета Джона О'Доног'ю: «Самотність велетенська і свинцева вкриває всіх людей, мов крижана зима».

Звісно, наслідків не уникнути, і тепер ми чекаємо від наших «половинок» того емоційного зв'язку й відчуття близькості, що моя бабуся, скажімо, отримувала від усього селища. Водночас усе ускладнюється й через те, що в нашій популярній культурі повсякчас прославляють кохання й романтичні стосунки. Фільми, серіали й мелодрами невпинно візуалізують ідею того, що кохання — то вінець усіх стосунків. З газет, журналів та випусків новин ми майже щодня дізнаємося про те, що актори та інші відомі люди все ще перебувають у пошуку омріяної «половинки». Тож чи варто дивуватися результатам нещодавніх опитувань у США та Канаді, які засвідчили: більшість людей вважає своїм пріоритетом міцні романтичні стосунки, а вже тоді готові думати про добробут і успішну кар'єру.

З огляду на всі ці чинники, дуже важливо визначити, чим насправді є кохання та як до нього ставитися, щоб воно тривало якнайдовше. На щастя, протягом останніх двадцяти років почало зринати нове, революційне бачення цього явища.

Тепер ми знаємо, що кохання — це пік еволюції, найбільш вагомий і переконливий механізм, що забезпечує виживання людства. І зовсім не тому, що воно спонукає нас

паруватися й відтворювати потомство, адже це можна робити й без нього! Завдяки кохання ми відчуваємо емоційну близькість із важливими для нас людьми — тими, хто завжди уособлюватиме надійний прихисток від усіх життєвих негараздів. Це наша опора, яка забезпечує необхідний емоційний захист і допомагає впоратися з усіма злетами й падіннями в житті.

Прагнення емоційної близькості й нестримне бажання знайти того, кому можна сказати: «Обійми мене міцніше», вживлені в наші гени й тіла. Вони так само необхідні для життя, здоров'я та щастя, як і їжа, безпечне житло чи секс. Ми потребуємо емоційних зв'язків із незамінними людьми, бо тільки тоді відчуваємося фізично й психічно здоровими, а без цього неможливо вижити.

Нова теорія прив'язаності

Підказок щодо істинної мети любові не бракувало ніколи. Далекого 1760 року іспанський єпископ писав у своїх листах до римського керівництва про те, що діти у виховних будинках регулярно «помирають через зажуру» — і це попри те, що вони мали дах над головою та необхідне харчування. Упродовж 30-х і 40-х років минулого століття в коридорах американських лікарень масово помирали сироти, позбавлені турботливих доторків та емоційного зв'язку. Психіатри почали звертати увагу на фізично здорових дітей, які водночас видавалися відстороненими, бездушними й не здатними до розвитку стосунків з іншими. У своїй статті, опублікованій 1937 року в *Американському психіатричному журналі*, Девід Леві описав ці спостереження, пояснивши таку пове-

дітку дітей і підлітків «емоційним голодом». Протягом 40-х років американський психоаналітик Рене Шпіц запропонував термін «госпіталізм» — ішлося про так звану зупинку розвитку в дітей, які зростали окремо від батьків та страждали від сильних переживань унаслідок такої розлуки.

Однак з'ясувати, що ж насправді коїться, вдалося тільки британському психіатру Джону Боулбі. Скажу відверто: як психолог і звичайна людина, я вручила б нагороду за найкращу систему ідей, що будь-коли зринала, саме йому. Коли йдеться про розуміння людей, він, як на мене, перевершив і Фрейда, і будь-кого іншого. Цей чоловік зібрав усі ниточки — спостереження, звіти тощо — і віртуозно виткав із них послідовну теорію прив'язаності.

Боулбі, батько якого був баронетом, народився 1907 року та виховувався за канонами аристократичної родини — переважно няньками й гувернантками. Коли хлопцеві виповнилося дванадцять, він отримав дозвіл обідати з батьками — і варто зауважити, що йшлося тільки про десерт. Згодом Джона відправили до школи-інтернату, а тоді до Триніті-коледжу, що в Кембриджі.

Традиційний плин подій у житті Боулбі зазнав змін, коли молодик зголосився на волонтерську роботу в інноваційних школах, організованих візіонерами на кшталт А.С. Нілла для емоційно непристосованих дітей, яких було складно виховувати. Головною метою цих закладів стало надання емоційної підтримки замість звичної суворої дисципліни.

Здобутий досвід неабияк зацікавив Боулбі, тож молодик вступив до медичного коледжу, а тоді обрав курс психіатрії, що передбачав сім років психоаналізу. Психоаналітик Джона

вважав його складним пацієнтом. Під впливом таких наставників, як Рональд Фейрбейрн, що стверджували, нібито Фройд недооцінював потребу людини в інших, Боулбі повстав проти професійної теорії. Вона переконувала, що головна причина проблем пацієнтів криється в їхніх внутрішніх конфліктах і несвідомих фантазіях. Боулбі наполягав на тому, що проблеми здебільшого зринають зовні та проростають із реальних стосунків із реальними людьми. Під час роботи з проблемними підлітками в лондонській дитячій консультативній клініці Боулбі дійшов висновку: нездорові стосунки з батьками призводять до того, що діти й підлітки починають ставитися до своїх базових потреб і відчуттів украй негативно. Згодом, 1938 року, розпочалася його лікарська практика під керівництвом визнаного психоаналітика Меланії Кляйн. До нього потрапив пацієнт — юний гіперактивний хлопчак, який мав напрочуд тривожну матір. Утім, Боулбі не дозволили поспілкуватися з останньою, оскільки вважалося, що уваги в таких випадках варті винятково проєкції та фантазії дитини. Це неабияк роздратовало психіатра-початківця. Досвід спонукав його сформулювати власну ідею — насамперед ішлося про те, що якість стосунків із близькими та рання емоційна депривація є ключовими аспектами в розвитку особистості та її здатності вибудовувати стосунки з іншими людьми.

1944 року Джон Боулбі опублікував першу працю про сімейну терапію — «Сорок чотири малолітні крадії» (*Forty-four Juvenile Thieves*), у якій зазначав, що «за маскою байдужості криється бездонне горе, а за неприхованою бездушністю — відчай». Юні підопічні Боулбі неначе заціпеніли,

заприсягнувшись, що ніхто й ніколи не заподіє їм шкоду, і зрештою їх паралізували лють і відчай.

Після Другої світової війни Всесвітня організація охорони здоров'я доручила Боулбі провести дослідження за участю дітей із Європи, які внаслідок конфлікту втратили батьків і дах над головою. Результати зміцнили його думку про реальність емоційного голоду й те, що любов і близькість є так само важливими, як і поживні речовини, що їх потребує організм. Окрім досліджень та власних спостережень, Боулбі неабияк вразили ідеї Чарльза Дарвіна про те, як природний відбір підтримує та зміцнює реакції, що сприяють виживанню. Він дійшов висновку, що близькі стосунки із цінними для нас людьми є геніальним механізмом виживання, створеним самою еволюцією.

Теорія Боулбі була радикальною, тож зіткнулася з неабияким опором. Його мало не виключили з лав Британської спілки психоаналітиків, адже тоді здебільшого вважалося, що надмірна увага й турбота з боку матері та інших членів родини призведе до того, що дитина стане залежною, їй бракуватиме самостійності — і зрештою вона перетвориться на абсолютно некомпетентного дорослого. Виховувати дітей потрібно правильно — на безпечній, раціональній відстані. Підхід залишався незмінним, навіть коли діти хворіли або ж страшенно засмучувалися. За часів Боулбі батькам не дозволяли перебувати з дітьми в лікарні — хворого сина чи доньку просто лишали біля вхідних дверей закладу.

1951 року Боулбі разом із молодим соціальним працівником Джеймсом Робертсоном створили фільм «*Дволіток у лікарні*» (*A Two-Year-Old Goes to Hospital*), у якому

продемонстрували гнівний протест, лють і розпач маленької дівчинки, яка залишилася в лікарні без батьків. Робертсон показав фільм представникам Королівської медичної спільноти в Лондоні, сподіваючись, що лікарі звернуть увагу на те, який стрес відчуває дитина, коли її розлучають із найдорожчими людьми, та як вона потребує близькості й комфорту. Утім, фільм назвали фальсифікацією та практично заборонили до перегляду. Протягом 60-х років у Великій Британії та США відвідування дітей батьками в лікарні й надалі обмежувалося однією годиною на тиждень.

Отож, Боулбі мав знайти інший спосіб довести світові те, що відчував серцем. І в цьому йому допомогла його асистентка — канадська дослідниця Мері Ейнсворт. Вона розробила простий експеримент, покликаний проаналізувати чотири моделі поведінки, що демонстрували потребу в прив'язаності. По-перше, ми повсякчас стежимо за об'єктом нашої прив'язаності й намагаємося підтримувати з ним емоційну й фізичну близькість. По-друге, хочемо бути поряд із ним, коли почуваємося невпевнено, засмучено чи розчаровано. По-третє, сумуємо за ним під час розлуки. І, по-четверте, покладаємося на нього й розраховуємо на підтримку, досліджуючи навколишній світ.

Експеримент отримав назву «Незнайома ситуація» та сприяв появі численних наукових праць, здійснивши справжню революцію в галузі психології розвитку. Отже, про що саме йшлося? Дослідник запрошує матір із дитиною до незнайомої кімнати. За кілька хвилин матір виходить, і дитина залишається наодинці з експертом, який за потреби намагається її заспокоїти. Через три хвилини матір повертається,

після чого дослідження, що передбачає тимчасову розлуку й возз'єднання, повторюють знову.

Більшість дітей страшенно засмучувалися, коли їхні матері йшли геть, і починали нервово соватися, плакати, жбурляти іграшки. Однак дехто демонстрував значно кращу емоційну стабільність. Вони швидко й успішно заспокоювалися, легко відновлювали контакт із матір'ю та поверталися до гри, подеколи перевіряючи, чи мама й досі поряд. Скидалося на те, що діти були впевнені: мама буде поряд, якщо в тому зрине потреба. Утім, менш емоційно стабільні малюки демонстрували тривожність і агресію або ж виявляли байдужість і відстороненість, коли матір нарешті поверталася. У дітей, здатних самотійно заспокоїтися, зазвичай більш турботливі й чуйні матері, тоді як поведінка матерів агресивних малюків зазвичай непередбачувана, а ті, чий діти демонструють відстороненість, досить холодні й схильні нехтувати їхніми потребами. Завдяки простому дослідженню, що передбачало розлуку й возз'єднання учасників, Боулбі побачив любов у дії та почав фіксувати її закономірності.

Та остаточного широкого визнання ця теорія набула кілька років по тому, коли Джон Боулбі опублікував славнозвісну трилогію, присвячену прив'язаності, розлуці й втраті. Його колега Гаррі Гарлоу, який працював психологом у Вісконсинському університеті, також привертав увагу до сили того, що він назвав «контактом комфорту». Його висновки ґрунтувалися на серйозному дослідженні за участю мавпенят, яких забирали від матерів одразу після народження. Учений з'ясував, що ізольовані малюки страшенно потребували тепла та близькості. Тож, коли перед ними поставав

вибір: дротяна «мама-диспенсер», від якої можна було отримати їжу, чи «мама» з м'якенького рушника без їжі, вони майже завжди обирали останню. Загалом експерименти Гарлоу продемонстрували токсичність ранньої ізоляції: фізично здорові примати, яких відлучали від матерів на першому році життя, виростили в соціально неповноцінних дорослих тварин. Ці мавпи були не здатні вирішувати якісь проблеми чи розуміти сигнали інших. У них спостерігалися депресія, схильність до саморуйнування й нездатність паруватися.

Теорія прив'язаності, яку спершу висміювали та зневажали, зрештою здійснила справжню революцію в методах виховання дітей у Північній Америці. Тепер, коли я ночую коло ліжка свого сина, доки він відновлюється після операції з видалення апендикса, я щиро дякую за це Джону Боулбі. Сьогодні дедалі більше людей у всьому світі визнають: діти мають абсолютне право на безпечну й безперервну фізичну та емоційну близькість, і нехтування нею може завдати їм непоправної шкоди.

Любов і дорослі

Боулбі помер 1990 року, не доживши до другої хвилі революції, яку збурила й надихнула його праця. Ішлося про застосування теорії прив'язаності до романтичних стосунків між дорослими. Власне, Боулбі й сам стверджував, що дорослі мають таку саму потребу в прив'язаності, як і діти. Зокрема, після Другої світової війни він провів дослідження за участю вдів та з'ясував, що їхні моделі поведінки були подібні до тих, які демонстрували діти-безхатченки. Саме потреба в близькості

і є тією рушійною силою, що вибудовує стосунки між дорослими людьми. Однак і ці ідеї Боулбі сприйняли вороже, від них усіляко відхрещувалися. Ніхто не очікував, що стриманий і консервативний англійський джентльмен розгадає загадку романтичного кохання! До того ж усі були переконані, що знають про кохання все, що про нього варто знати. Адже це просто короткочасна й замаскована сексуальна одержимість, основний інстинкт, що про нього писав Фройд, — і то добре завуальований. Або ж це потреба покладатися на інших, що аж ніяк не свідчить про зрілість особистості... Чи певна моральна позиція — самовіддана жертва, прагнення віддавати й нічого не потребувати натомість.

Та найважливіше те, що спроби розглядати кохання з точки зору прив'язаності завжди радикально суперечили (і досі суперечать) соціальним і психологічним поглядам на зрілість, які міцно вкоренилися в нашому суспільстві. Зрілість означає незалежність і самодостатність. Наша культура вже давно плекає образ безстрашного й невразливого воїна, який самодостатній проти життєвих негараздів і небезпек. Тут неможливо не згадати образ Джеймса Бонда — уже понад 40 років він є еталоном справжнього чоловіка, мужнього й відважного. Психологи використовують терміни на кшталт *«недиференційований»*, *«співзалежність»*, *«симбіотичний»* чи навіть *«злиття»*, щоб описати людей, які не здатні бути самодостатніми або ж не усвідомлюють себе окремо від інших. На противагу, Боулбі говорив про так звану *«ефективну залежність»* — зокрема про те, що вміння звертатися до інших по емоційну підтримку — *«від колиски й до могили»* — є ознакою та джерелом сили.

Перші згадки про відчуття прив'язаності серед дорослих з'явилися в дослідженнях незадовго до смерті Боулбі. Соціальні психологи Філ Шейвер та Сінді Гезен із Денверського університету вирішили провести опитування серед чоловіків та жінок, зосередившись на запитаннях про їхні любовні стосунки. Дослідники хотіли з'ясувати, чи подібні їхні реакції та моделі поведінки до тих, що їх демонструють матері й діти. Отож вони підготували «анкету про кохання» та опублікували її в місцевій газеті *Rocky Mountain News*.

У своїх відповідях дорослі зізнавалися, що мають потребу в емоційній близькості зі своїм партнером. Вони хотіли бути впевненими в тому, що коханий чи кохана завжди підтримає їх у непростій ситуації. Відчували неабиякий стрес під час розлуки або ж перебуваючи на великій відстані одне від одного. І водночас почувалися більш впевненими та могли легко досліджувати цей світ, якщо мали надійну опору — свого партнера. Крім того, респонденти демонстрували різні моделі поведінки зі своїми коханими. Якщо поряд із партнером людина почувалася в абсолютній безпеці, спілкуватися й вибудовувати близькі стосунки було напрочуд легко. Та коли вона мала сумніви, у неї зринали тривожність і злість, а ще прагнення контролювати — чи, навпаки, бажання максимально віддалитися від партнера й не мати з ним жодних контактів. Боулбі й Ейнсворт отримали аналогічні результати, вивчаючи прив'язаність між матерями й дітьми. Шейвер та Гезен здійснили низку серйозних і формальних експериментів, які підтвердили результати їхнього анкетування й теорії Боулбі, і невдовзі їхні праці спричинили справжню лавину досліджень. Ідеї Боулбі щодо прив'язаності між дорослими

Популярне видання

ДЖОНСОН Сью

Психологія кохання
7 правил, що змінять стосунки на краще

Головний редактор *С. І. Мозгова*
Відповідальний за випуск *О. М. Шелест*
Редактор *Л. В. Кузьміна*
Художній редактор *В. О. Трубчанінов*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*

Підписано до друку 26.04.2021. Формат 75x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «Literaturna». Ум. друк. арк. 16,5.
Наклад 2000 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



- 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

Джонсон С.

Д42 Психологія кохання. 7 правил, що змінять стосунки на краще / Сью Джонсон ; пер. з англ. В. Кучменко. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2021. — 352 с.

ISBN 978-617-12-8886-7

ISBN 978-0-316-11300-7 (англ.)

УДК 159.9