

# ВІД АВТОРА

Погана новина про наукові дослідження: на сьогодні вони переважно присвячені вивченню цисгендерних гетеросексуальних пар. На щастя, коли вчені *таки розглядають* взаємини ЛГБТК+ людей, то виявляють, що ті мають багато таких самих проблем, тож можуть скористатися більшістю порад, наведених у вже наявних студіях.

Під час написання цієї книги я спілкувалася з людьми найрізноманітніших сексуальних орієнтацій та ідентичностей. Я бажала пізнати історії кохання та досвід побачень ЛГБТК+ людей. Усі розповіді в цій книзі правдиві, хоча в окремих персонажах поєднано кількох осіб. Імена та характеристики, за якими їх можна розпізнати, змінено, а діалоги відтворено за спогадами.

Після завершення цього рукопису я влаштувала-ся на посаду завідувачки з науки про взаємини в додатку для знайомств «Hinge». Така робота дає мені змогу допомагати мільйонам людей навчитися більш ефективно вибудовувати взаємини. Усі дослідження та думки в цій книжці повністю мої.

# ВСТУП

Ви можете вважати, що книгу про кохання купувати не варто. Кохання — це щось невимушене, природне, органічне. Ви *просто закохуетесь*, не *обмірковуючи*, як вам це зробити. Йдеться про спонтанну хімічну реакцію, а не зважене рішення.

І все ж ви тут. Тримаєте цю книжку, бо хочете знайти кохання і вам це поки що не вдалося. Правда ось у чому: кохання, може, й природний інстинкт, але побудова взаємин — точно ні. Ми не народжуємося зі знанням про те, як правильно обирати партнера.

А якби ми таки розуміли це від народження, я була би безробітна. Я — тренерка з поведінки на побаченнях і порадиця із сумісності партнерів. Я студіювала психологію в Гарварді й уже багато років досліджую людську поведінку та стосунки. Ця робота привела мене до **цілеспрямованого кохання**, моєї філософії побудови здорових взаємин. Теорія цілеспрямованого кохання передбачає розгляд особистого життя як низки виборів, а не випадковостей. Це книга про те, як бути свідомим і цілеспрямованим — визнавати свої шкідливі звички, коригувати техніку поведінки на побаченнях і починати важливі розмови про стосунки.

Чудові взаємини потрібно *будувати*, а не шукати. Тривалі стосунки не просто з'являються. Це кульмінація низки рішень — коли зустрічатися, з ким, як обірвати взаємини не з тією людиною, коли оселитися разом із тією й усяке таке. Ухвалюючи правильні рішення, ви наближаєтеся до чудової любовної історії.

Коли ж ухвалюєте помилкові, відхиляєтеся від курсу та прирікаєте себе на повторення одних і тих самих хибних шаблонів поведінки знову та знову.

## СПОЙЛЕР: МИ НЕРАЦІОНАЛЬНІ

Часто ми не розуміємо, чому ухвалюємо певні рішення, і припускаємося помилок. Такі хиби перешкоджають нам у квесті «знайти кохання». Тут може стати в пригоді біхевіористика, тобто наука про поведінку.

Біхевіористика вивчає процес ухвалення рішення. Вона допомагає зняти пласти нашого мозку, зазирнути досередини і зрозуміти, чому ми схильні до певного вибору. Спойлер: ми нераціональні. Ми часто ухвалюємо рішення не з огляду на власні інтереси.

Це трапляється в усіх сферах життя. Ось чому ми говоримо, що волимо заощадити на пенсію, а потім вичерпуємо кредити на всіх картках на ремонт квартири. Або кажемо собі, що більше займатимемося спортом, а тоді використовуємо бігову доріжку як вішак для одягу. Хоча хай як часто та щиро ми ставимо перед собою цілі, однаково зрештою чинимо по-своєму.

На щастя, ця нераціональність не є випадковою. Наш мозок заводить нас на манівці передбачуваними шляхами. Біхевіористи послуговуються цими знаннями, щоб допомогти людям змінити свою поведінку, роблячи їх щасливішими, здоровішими та заможнішими.

Власне, якийсь час я зверталася до своїх знань з біхевіористики, застосовуючи їх у «Гуглі». Я об'єдналася з видатним біхевіористом Деном Аріелі, щоб створити гугл-групу з назвою «Ірраціональна лабора-

торія» (відсилання до його книги «Передбачувана ірраціональність»). І хоча мені дуже подобалося працювати з Деном і командою «Ірраціональної лабораторії», аналізувати поведінку людей і ставити експерименти, я переймалася іншими проблемами. Я була самотня і мала трохи за двадцять. Я шукала відповідь на одне з найважливіших і найпоширеніших запитань у житті: як знайти та зберегти кохання?

Мене давно цікавило дослідження побачень, стосунків і сексу. У коледжі я вивчала звички студентів Гарварду, пов'язані з переглядом порно, для роботи, яку писала та якій дала назву «Porn to Be Wild» (натякну: гарвардські студенти дивляться багато порнофільмів). Під час першої роботи в «Гуглі» — за кілька років до «Ірраціональної лабораторії» — я керувала акаунтами «Google Ads» для клієнтів, що займалися порнографією та секс-іграшками, як-от «Bangbros», «Playboy» та «Good Vibrations». Нашу групу неофіційно називали «Porn Pod».

Власний інтерес до стосунків я можу відстежити аж до дитинства. Я зростала в щасливій, люблячій сім'ї, але у мої сімнадцять років батьки раптово розлучилися. Бульбашка, в якій «жили вони разом довго та щасливо», луснула, і я більше не сприймала тривалий вдалий шлюб як належне.

На той час я була самотня. Щойно з'явилися додатки для знайомств, і я гаяла багато часу на свайпи. Я бачила, що люди навколо мене також на цьому зосереджені. Ми пройшли шлях від першого «iPod» («тисяча пісень у вашій кишені») до всюдисущих смартфонів, а тепер у нашій кишені маємо тисячу людей з Тіндера, з якими можна було б піти на побачення.

Замість того щоби побратися з Боббі чи Беліндою, які мешкають по сусідству, ми тепер обираємо онлайн серед тисяч одинаків.

З огляду на це я паралельно започаткувала проєкт із назвою «Розмови в “Гуглі”: сучасна романтика», що передбачав виступи спікерів про проблеми сучасних побачень і стосунків. Я брала у всесвітньо відомих експертів інтерв'ю про знайомства в Інтернеті, спілкування в епоху цифрових технологій, моногамію, емпатію та секрети щасливого шлюбу. За кілька годин тисячі співробітників «Гугла» підписалися на розсилку «Сучасної романтики», щоб отримувати повідомлення про нові розмови. Щойно ці інтерв'ю з'являлися в доступі — мільйони глядачів переглядали їх на Ютубі. Очевидно, що не лише у мене та моїх друзів були з усім цим проблеми.

Одного вечора до мене підійшов незнайомец і сказав: «Я бачив вашу розмову про поліаморію. Я й не уявляв, що стосунки можуть бути такими. Це перевернуло весь мій світ». Тієї миті я зрозуміла, який вплив має моя робота. Я знайшла своє покликання.

Але я не хотіла бути просто черговим гуру кохання, що роздає ненаукові поради. Я подумала: «А що, як я візьму інструменти біхевіористики, які відшліфувала в “Гуглі”, та застосовуватиму їх, щоб допомагати людям ухвалювати правильніші рішення в романтичних стосунках?»

## ЖИЛИ ВОНИ ДОВГО ТА НЕРАЦІОНАЛЬНО

Після того як пропрацювала майже десять років з інформаційними технологіями, я облишила це та взялася

допомагати людям зав'язувати та підтримувати тривалі стосунки. Я переконана, що саме через природні помилки в ухваленні рішень ми робимо хибні кроки. Біхевіористика — це та ланка, якої зазвичай не вистачає та яка може допомогти людям змінити власну поведінку, позбутися неправильних шаблонів і знайти тривале кохання.

Обрати партнера є вже саме по собі страшенно складним завданням, обтяженим культурним багажем, поганими порадами та тиском суспільства й сім'ї. Але дотепер ніхто не скористався потенціалом біхевіористики, щоб допомогти людям знайти кохання. Можливо, це тому, що вважаємо любов якимось магічним явищем, яке не піддається науковому аналізу, чи маємо страх перед критикою: «Як можна поводитися раціонально, коли йдеться про кохання?» Але насправді все не так: я не намагаюся перетворити вас на гіперраціональний суперкомп'ютер, який аналізує всі гіпотетичні збіги та видає рішення щодо другої половинки, а прагну допомогти заповнити власні сліпі плями, що заважають пошуку кохання.

Зміна поведінки — це процес із двох кроків. Спочатку ми дізнаємося про невидимі сили, що керують нашими діями, про ті хибні судження, що призводять до помилок, які дорого нам обходяться. Таких помилок, як відмова брати на себе зобов'язання, бо ви постійно замислюєтеся, чи немає десь для вас когось кращого (розділ 4), пошук партнера на один день, а не супутника на все життя (розділ 7) чи небажання розірвати стосунки, які давно себе вичерпали (розділ 14).

Але саме лише розуміння не зумовляє дій. (Усвідомлення, що не варто зустрічатися з «поганими хлопцями» чи «маніякальними дівчатами мрії піксі», не робить їх менш привабливими.) Треба, власне, щось із цим насправді робити. Тут у дію вступає другий рекомендований біхевіористикою крок. Перевірені методи сприятимуть переходу від простого розуміння до дій. Другий етап — це розроблення нової системи, що уможливить зміну власної поведінки та досягнення мети. У кожному розділі містяться науково обґрунтовані відомості та вправи, що дадуть змогу зорієнтуватися у важливих рішеннях, які стосуються взаємин.

## ЧИМ МОЖЕ ДОПОМОГТИ ЦЯ КНИГА

Із цієї книги ви дізнаєтеся, що не самі. Ви не єдині, кого охоплюють такі сумніви. Ви та ваші запитання й тривоги є абсолютно нормальними.

У взаєминах немає певності, але ви *можете* братися до ухвалення рішень більш стратегічно — з огляду на дослідження, що розкривають сильні та слабкі грані мозку (та серця). Про цілеспрямоване кохання розповідають і наука про стосунки (та, що допомагає вибудовувати тривалі взаємини), і біхевіористика (та, що підказує, як змусити себе виконувати власні наміри).

Я ознайомлю вас із цим процесом. А процес створює спокій.

Це працює у моїх клієнтів, і я знаю, що це може допомогти й вам.

## ЧАСТИНА 1: ПІДГОТОВКА

Передусім розглянемо, чому сьогодні знайти взаємини складніше, ніж будь-коли досі. Потім ви виконаєте тест, щоб виявити в себе білі плями з теми стосунків — тенденції вашого життя, що заважають, хоча ви, радше за все, цього навіть не усвідомлюєте. Тоді я поясню, як ці тенденції впливають на ваше особисте життя та що зробити, щоб подолати їх. Далі поговоримо про теорію прив'язаності та як вона позначається на тому, кого і як ви любите. Я вкажу вам, що варто шукати у партнері, з яким ви хочете залишитися надовго. Ймовірно, це не те, про що ви думаєте зараз.

## ЧАСТИНА 2: ЧАС ДІЯТИ

Ми глибоко зануримося в тему додатків для знайомств. Я допоможу вам розгледіти підводні камені більшості сучасних побачень і впоратися з ними. Ви почнете ефективніше користуватися додатками для знайомств, зустрічатися з людьми в реальному житті та ходити на побачення, що не скидатимуться на співбесіду. Ви познайомитеся із кращою системою, що даватиме вам змогу вирішити, з ким варто побачитися ще раз.

## ЧАСТИНА 3: КОЛИ ВСЕ СТАЄ СЕРЬОЗНО

Потім порозмовляємо про те, як ухвалювати рішення у важливі моменти стосунків, зокрема як прояснити взаємини та визначити, чи варто вам жити разом. Я докладно поясню, як вирішити, чи доцільно вам розривати стосунки, як розлучитися з партнером і як зцілити власне розбите серце. Якщо ж усе розвиватиметься далі, ви можете зловити себе на думці: «Чи треба

нам одружитися?» Останній розділ цієї частини допоможе знайти відповідь на це запитання. І насамкінець поспілкуємося про методи, що дадуть змогу зробити тривалі стосунки більш успішними, щодня приділяючи їм увагу та працюючи над взаєминами, що змінюються та перетворюються водночас із тим, як зростають у них люди.

## ЗОБОВ'ЯЖІТЬСЯ СПРОБУВАТИ ЩОСЬ НОВЕ

Ви читаете цю книгу, тому що прагнете знайти кохання. Можливо, ви зустрічалися з багатьма людьми, з якими не розкривалися ваші найкращі якості, з людьми, що кидали вас розчарованими та самотніми. А може, ви взагалі ніколи не вступали у взаємини: вам заважали навчання, робота, родина та всі труднощі життя. Але глибоко в душі ви розумієте, що волієте знайти когось.

Я тут, щоб допомогти вам зробити наступний крок. Я хочу, щоб ви вважали себе моїм клієнтом, а мене — власною консультанткою з поведінки на побаченнях. Ось про що я вас прошу: візьміть на себе зобов'язання виконувати вправи. (Вони насправді працюють!) І дайте мені шанс змінити вашу думку. Ви все життя чинили по-своєму. Чому б не спробувати щось нове? Можливо, на іншому березі на вас чекають тривалі, сповнені любові взаємини.

---

ЧАСТИНА 1

---

ПІДГОТОВКА

## РОЗДІЛ 1

# **ЧОМУ ЗАРАЗ БУДУВАТИ ВЗАЄМИНИ ВАЖЧЕ, НІЖ БУДЬ-КОЛИ РАНІШЕ**

### *Як зрозуміти проблеми сучасних стосунків*

Кожне покоління стикається з новими викликами життя — війни, економічні кризи, підплічники. Те саме стосується і взаємин. Попри те що в усі епохи люди скаржилися на труднощі з особистим життям, зараз самотні, либонь, мають рацію: будувати стосунки сьогодні складніше, ніж будь-коли в історії. І наступного разу, коли мама почне вам утовкмачувати, що треба знайти собі когось хорошого й улаштувати власне життя, — можете їй відповісти, що я так сказала.

У цій книзі я запропоную рішення певних найскладніших проблем, пов'язаних зі взаєминами. Але перш ніж узятися до тактичних порад, я хочу закласти підвалини та пояснити фактори, які перешкоджають тим, хто намагається зараз вибудувати взаємини. Якщо через пошук любові ви відчуваєте неймовірний стрес, то причина саме у них.

## МИ ФОРМУЄМО ВЛАСНУ ОСОБИСТІТЬ

Життя наших пращурів визначалося релігією, громадою та соціальним класом. Було точно відомо, на що очікувати, а власні рішення ухвалювали нечасто. Знаючи, де та в якій сім'ї народилися, ви розуміли, наприклад, що торгуватимете тканинами, житимете у Бухаресті, споживатимете кошерну їжу та ходитимете до синагоги чи працюватимете на фермі, мешкатимете у передмісті Шанхая та харчуватиметеся м'ясом власної худоби й урожаєм зі своєї землі. Коли ж ішлося про пошук партнера, відповідь часто залежала від посагу: хто запропонує кращі землі чи більший караван верблюдів.

Сьогодні все це ми вирішуємо самі. Сучасне життя — це шлях, який ми обираємо самотійно. Нашим пращурам не доводилося вирішувати, де жити та чим заробляти на життя, тоді як тепер ми вибираємо. Це дає широченну свободу у формуванні особистості: ми спроможні обрати Нашвілл, а не Атланту, вирішуємо, працювати метеорологом чи математиком, але за цю свободу платимо впевненістю. Пізно ввечері, з обличчями, осяяними блакитним світлом смартфонів, ми запитуємо себе: «Хто я? І що я роблю зі своїм життям?» Похмурим боком усієї цієї свободи та нескінченного вибору є руйнівний страх, що ми все життя шукатимемо щастя... і так його й не знайдемо. Якщо вся відповідальність на нас, то звинувачувати в усюму муситимемо лише самих себе. Ми можемо зазнати невдачі — і це буде наша провина.

І одне з найважливіших запитань, відповідь на яке нам потрібно шукати самостійно — а раніше за нас вирішили би батьки та суспільство, — «Кого я маю обрати за свого партнера?».

## У НАС НАДТО ШИРОКИЙ ВИБІР

Зараз у культурі побудови взаємин відбуваються кардинальні зміни. Взагалі побачення як такі з'явилися в 1890-х роках, інтернет-знайомства — у 1994 році з *Kiss.com*, а ще через рік виник *Match.com*. Свайпати ж у пошуку кохання ми почали менше ніж десять років тому. Якщо нам здається, що ми перебуваємо в центрі велетенського культурного експерименту, то нам не здається.

Тепер нам більше не треба обмежуватися знайомствами із самотніми людьми на роботі, у церкві чи по сусідству, бо можемо за один раз переглянути сотні потенційних партнерів.

Але в цьому начебто нескінченному виборі є свій мінус. Психологи, як-от Баррі Шварц, почесний професор Свортмор-коледжу, виявили, що, попри прагнення людей до вибору, забагато варіантів можуть зробити їх менш щасливими та змусити сумніватися у власних рішеннях. Це називають **парадоксом вибору**.

Людям складно. Як того надокучливого покупця, що стоїть попереду в черзі за морозивом і ніяк не обере смак («А можна ще раз їх усі понюхати?»), нас сковує аналітичний параліч. І це особливо актуально, коли йдеться про вибір супутника життя.

## МИ ЖАДАЄМО ПЕВНОСТІ

Відгуки про яку останню покупку ви шукали в Інтернеті? Яку електричну зубну щітку придбати? Які бездротові блютуз-колонки взяти братові в його нову квартиру? Ми живемо в багатому на інформацію суспільстві, що забезпечує хибний комфорт пошуку. Від ідеального рішення нас начебто відділяють якихось кілька пошукових запитів у Гуглі.

Шукаємо ми найбільш автентичне місце, де краще поїсти тако, чи пілосос, що працює найякісніше, — ми переглядаємо нескінченні рейтинги та відгуки. Нібито, якщо нам удасться розглянути всі доступні можливості, ми виберемо серед них саме те, що треба.

Ми ловимося на гачок цього почуття певності та прагнемо його в особистому житті. Але коли йдеться про стосунки, жодної певності не існує. Не знайти «правильної відповіді» на запитання «Із ким мені бути?», «Скільки мені йти на компроміси?» і «Чи зміниться він/вона коли-небудь?». Жоден Гугл не підкаже, чи стане Джеймс хорошим чоловіком, а Джилліан — гарною дружиною. Ми не спроможні набути цілковитої певності, перш ніж вирішити будь-що важливе про стосунки, — і, що дуже посутньо, нам це не потрібно для щастя. Чудові стосунки треба вибудовувати, а не знаходити. Але ми часто потрапляємо у пастку, думаючи, що, проаналізувавши сотні варіантів, наблизимось до розуміння того, чи є людина, яка перед нами, «тією самою».