

ВСТУП

Кохання ніколи не вмирає природною смертю.
Воно вмирає, бо ми не знаємо, як поповнити його джерело.
Воно вмирає від нерозсудливості й помилок...

Анаїс Нін

Кожний заслуговує на велике кохання. Чи ви своє знайшли?

Я знайшов. Але я не завжди був у цьому впевнений.

Я його мав. Коли я закохався в майбутню дружину аж по самі вуха. Ще в коледжі. Я довгі місяці не зводив очей із дівчини, що жила поверхом вище. Це почалося того дня, коли вона переїхала до нашого будинку. Я запропонував допомогти, бо чув, як мій майбутній тесть важко порається з меблями прямо наді мною. Вона ввічливо відмовила, запевнивши, що в неї все під контролем. Пропущу якийсь період часу, і ось ми вже разом проходимо стажування з психології, прямуючи з кількома іншими студентами в авто з кампусу до місця, де відбуваються консультації. У машині я запрошую її на вечірки, а дівчина знову ввічливо відхиляє всі запрошення. Коли потрібно було писати останню курсову роботу, мені вдалося зробити так, що нам із нею довелося співпрацювати. Я весь час вигадував якісь приводи, щоб звернутися до неї по допомогу. Вона доброзичливо ставилася до дурника з нижнього поверху. Навіть настільки доброзичливо, що погодилася на побачення. Цього вечора, замість того щоб готуватися до тесту для вступу до магістратури, який мав писати наступного ранку, я пробалакав із дівчиною понад шість годин, аж до третьої ранку. І потрапив на гачок, стовідсотково впевнений у тому, що проведу все своє життя разом із цією чудовою людиною.

А потім почалися життєві труднощі. Я отримав диплом і переїхав до іншого штату, щоб захистити дисертацію на ступінь доктора філософії, а кохана була на останньому курсі. Після важкого року, проведеного нарізно, вона могла обирати, де навчатися в магістратурі, але зрештою вирішила піти до мого університету. Ми почали жити разом, і життя почало налагоджуватися. Але було тяжко. Ми були бідні, знервовані, утомлені, і наші стосунки стали напружені. За мою програмою я займався теорією чудових стосунків. Мені легко було поставити діагноз нашій сім'ї та визначити проблеми. Я почав замислюватися. А чи це ті стосунки, що нам потрібні? А чи я справді закоханий? Чи я знайшов свою «Одну-Єдину»? А може, мені необхідно щось виправити? Імовірно, я надто вимогливий? А може, задовольняюся надто малим? Відповісти було важко, але питання були правомірні.

Відповідь я отримав від позитивної психології, яка зосереджується не на слабких сторонах, а на сильних. Вона відкрила мені очі на мою сліпу пляму: я зосереджувався не на тому, що треба. Оскільки я лише вишукував проблеми, я їх таки знайшов. Я зрозумів, що сама моя особистість становить проблему. Мені варто було приборкати свою перфекціоністську ментальність — «усе або нічого» — і зосередити увагу на всіх тих речах, які були позитивними в нашій парі. А такого було повно. Я цього не бачив, бо не знав, де шукати.

Коли в душу закрадається сумнів і починає гризти вас, потрібна серйозна перебудова. Однак іноді найпростіші рішення бувають найкращими. Я зрозумів, що слід змінити погляди. Як сказав Ален Кей, фахівець у галузі інформатики, «за зміну перспективи потрібно нараховувати 80 балів тесту на айк'ю». Подивившись інакше на наші стосунки, я відчув себе генієм. Замість того щоб вважати купу дрібних непорозумінь індикаторами близької поразки, я зрозумів: це свідчить про те, що двоє людей хочуть про все поговорити

широ, виляяти одне одного останніми словами й почати роботу над поліпшенням стосунків. Так роблять найкращі друзі, а ми ж як були друзями, так і залишаємося ними дотепер.

До того як я почав вивчати романтичні стосунки, я був упевнений, що все знаю про кохання. Але з кожною прочитаною з цієї теми статтею відчував, що мої попередні знання є поверховими, хибними й просто дурними. Протягом останніх двадцяти років я заповнював прогалини, прочитавши сотні (якщо не тисячі) наукових праць, для того щоб краще зрозуміти романтичні стосунки. І зараз, після понад двадцяти років читання, обмірковування, вивчення, викладання й обговорення цієї проблеми, абсолютно впевнено можу сказати, що всі стосунки мають принаймні одну спільну рису — сумнів. Та й, справді, дивно було б, якби ми не замислювалися над чимось настільки важливим. Я це кажу не тому, що сам мав сумніви, або для того, щоб вас підбадьорити. Просто всі ці роки підвели мене до єдиного можливого висновку: у стосунках ми непокоїмося не про те, що треба, не помічаємо позитивних сигналів і ставимося до них набагато суворіше, ніж вони на це заслуговують.

Якщо ви трохи схожі на мене, яким я був багато років тому, оцінка ваших стосунків або те, що вам відомо про знаходження, формування, зростання, підтримку й зникнення кохання, заслугове на значний перегляд. Так, чимало знань про ці стосунки ви, мабуть, отримали від батьків, родини, друзів, з власного досвіду, чи навіть із масмедіа. Ви можете покладатися на точно встановлені факти або добромисну вигадку, навіть не розуміючи, чи це перше, чи друге. І це не ваша провина. Ви не є науковцем, ви не читали й не досліджували безкінечних наукових розвідок про те, що мотивує подібні стосунки. Природно, у вас виникає безліч запитань.

Будьте певні, у романтичних стосунках запитання є частиною досвіду. Найсерйозніші запитання пояснюються вашим

відчуттям непевності, що породжує тривогу: «Як розвиваються наші стосунки? Чи є в них майбутнє? Чи, може, існує щось краще? Чи вони закінчилися? Що буде далі?» Коли в людей виникають запитання, вони часто звертають до гугла по відповідь. Коли гугл прослідкував найбільш популярні запитання, поставлені 2017 року, то пошуки типу «Як дізнатися, що наші стосунки закінчилися?», «Як розпізнати здорові стосунки?» і «Як врятувати мої стосунки?» посіли місце в першій десятці¹. Це зрозуміло. Чимало людей мають щодо цього сумніви. Бути певним на 100 % є на 100 % неможливим.

Виправляти становище

Однак ви бажаєте виправити становище. Якщо ви складете список найважливіших аспектів свого життя, романтичні стосунки опиняться на першому місці. Девід Брукс у «Нью-Йорк Таймс» зауважив: «Для кожного з нас найважливішим рішенням є те, з ким ми одружуємося. Однак не існує курсів, де б навчали, як обрати собі пару»². Додайте до цього звіт Гарвардського університету про те, що люди після двадцяти відчувають, що «...не готові до того, щоб піклуватися, продовжувати романтичні зв'язки, та бояться їх розвивати»³. Відчуття неготовності до того, щоб прийняти найважливіше в житті рішення, лише посилює невпевненість, яку ви починаєте відчувати з розвитком ваших стосунків.

Це нервує? Без сумніву. Саме тому, що ставки високі. Нехай підніме руку той, хто в дитинстві мріяв залишитися на самоті, ставши дорослим. Думаю, таких не буде. І це розумно, бо іноді перебування в стосунках може справді порятувати життя. Ви вважаєте це перебільшенням? Спробую вас переконати: соціальна ізоляція, перебування наодинці й самотність підвищують ваші шанси померти⁴. До того ж самотність, як передвісник ранньої смерті, супроводжується

курінням і надмірною вагою. От як пише про це колишній міністр охорони здоров'я США Вівек Мерфі в статті в «Гарвард Бізнес Рев'ю»: «Самотність і слабкі соціальні зв'язки асоціюються зі скороченням тривалості життя так само, як куріння 15 сигарет на день, а може, ще й більше, бо це зазвичай супроводжується ожирінням»⁵. Не дивно, що нікому не хочеться закінчувати життя на самоті.

Користь від стосунків є добре задокументованою. Якщо ви маєте гарні стосунки, це поліпшує ваше загальне самопочуття й задоволення життям, ваш фінансовий стан, психічне здоров'я і, що, можливо, найважливіше, ваше фізичне здоров'я та тривалість життя. Якщо ви маєте щасливого партнера*, це особливо корисно для вашого здоров'я⁶. Стосунки також формують ваше мислення й ваш погляд на світ. Звучить пишномовно? 2017 року вчені Єльського університету показали учасникам експерименту фотографії природи й потім розповіли про їхню реакцію⁷. Деякі учасники розглядали світлини наодинці, деякі — разом із незнайомою людиною, а третя група — разом із близькою людиною. Хоч вони дивилися на абсолютно ті самі картинки, висновки були різними. Ті, хто переглядав їх разом із людиною знайомою та дорогою, більше захоплювалися фотографіями та вважали зображення більш реалістичними.

Отож ви можете подумати: дійсно, коли ви поруч із другом, у вас є більше тем для обговорення, коли дивитеся на фото, або ви можете робити зауваження, які роблять цей процес приємнішим (додавати смішні ремарки, іронічно посміхатися або закочувати очі). Але в цьому експерименті ті, хто переглядав світлини разом із незнайомою людиною, робили це мовчки, не спілкуючись між собою. Саме перебування поруч із коханою людиною активізувало перегляд.

* Для простоти викладення слово «партнер» у перекладі означає також «партнерка», бо в англійській мові це одне й те саме слово. (Тут і далі прим. пер.)

Таке «партнерство в злочині» може також полегшувати складні ситуації. В одній розвідці перехожих прохали оцінити крутизну пагорба⁸. На відміну від одинаків, ті, хто оцінював її в супроводі «болільника», уважали пагорб менш стрімким, особливо якщо між цими людьми були чудові стосунки. Зрозуміло, що партнерство покращує наш погляд на світ, полегшує та поліпшує життя.

Рішення в непевних ситуаціях

Настав час налаштувати себе на успіх. Перший крок: навчіть-ся долати непевність. Стикаючись із сумнівами та двозначністю, ми надто часто заплющуємо очі, сподіваючись відчутти полегшення. Дослідження 2017 року засвідчує, що, коли життя стає скрутним і зростає напруження, людям простіше перебувати в темряві⁹. Якби було можливо дізнатися, коли ви помрете, чи ви бажали б цього? А щодо причини вашої смерті — вам хотілося б про це дізнатися? Якщо ні, то ви тут не самотні. Опитування близько тисячі людей показало, що більшість (80—90 %) не бажає дізнаватися про час і про причину власної смерті. А що стосується смерті партнера? Це питання важче, оскільки знання могло б надати шанс використати максимально час, що залишилося провести разом. Більше часу на відпочинок, менше на ремонт будинку. Але ж ні, 9 осіб з 10 (89,5 %) не хочуть цього знати. Однак, можливо, смерть є настільки страшною й остаточною, що безглуздо хвилюватися з приводу того, чого ви не можете контролювати.

А як там із вашими стосунками? Науковці запитали: «Уявіть, що ви шойно одружилися. Бажали б ви сьогодні дізнатися, чи закінчиться ваш шлюб розлученням, чи ні?» Знову негативна відповідь: 86,5 % бажали цього не знати. Надто багато людей у стосунках довіряють свій вибір і його результати випадковості й лише сподіваються на краще.

Блаженне невідання може спричинити руйнівні наслідки. Уникання потенційно корисного перегляду ваших стосунків дозволяє значним проблемам поглинути вас. І тоді, якщо особисте життя здається вам надто важким або неврівноваженим, легше розглянути крайній випадок — закінчити стосунки. Французи мають спеціальне найменування для тенденції розглядати трагічні кінцівки: «L'appel du Vide» — «заклик порожнечі». Коли вам здається, що вас підштовхнули до краю безодні, розумним здається скочити туди. Час плигати, оскільки, безумовно, там має чекати на нас щось краще.

Найпростіше послухатися цього імпульсу, завершити одні стосунки й почати інші, варто лише пальцем поворухнути. Технологія переглянула сучасні стосунки, адже один клік мишкою комп'ютера може запропонувати цілий потік доступних партнерів. Але це не обов'язково на краще. По-перше, більша доступність пропонує ширший вибір. Коли відкривається значний асортимент потенційних партнерів, виникає нав'язлива підозра, що можна знайти ще кращого. Це не лише робить нас більш вередливими — це робить нас лінивими. Замість того щоб присвятити свій час і зусилля тому, щоб попрацювати над ситуацією, люди спокійно відкидають одні зв'язки й шукають інші. Сучасні стосунки є одноразовими.

Однак обережно. Безкінечно шукаючи наступного партнера, людина може не побачити єдиного бажаного (єдину бажану). Кожному хочеться прийняти правильне рішення, уникаючи того, щоб отримати менше, ніж ми заслуговуємо, або розійтися надто швидко. Щоб прийняти правильне рішення, час розплющити очі й побачити ті сліпі плями, які непомітно заважають нашим стосункам. Але зважити сильні й слабкі сторони нашої пари складно, бо належить розглянути багато чинників. Існує чимало наукових розвідок, що передбачають, які стосунки будуть успішними, а які

зазнають краху, але корисно дізнатися, про які саме аспекти варто подумати насамперед, оцінюючи їхню долю. Такого дослідження раніше не існувало, воно проводилося вперше.

Його авторкою є Саманта Джоель, зірка світу науки про стосунки. Саманта — канадська професорка, яка їздить на мотоциклі та є провідною дослідницею Лабораторії прийняття рішень у галузі романтичних стосунків у Західному університеті¹⁰. У дослідженні 2018 року, проведеному разом з її колегами Джоффом Макдональдом і Елізабет Пейдж-Гулд, Саманта запитала: «Які можливі варіанти стосунків розглядають особи, що стоять перед вибором: розірвати їх або залишитися разом?»¹¹ Здається, їх може бути мільйон. Щоб звузити пошук, дослідники попрохали учасників експерименту описати, які чинники вони вважають важливими, приймаючи рішення щодо майбутнього цих стосунків.

Виявилось п'ятдесят спільних тем, що містили 27 причин залишитися разом, таких як привабливість, фізична й емоційна близькість, покращення власного характеру, залежність, підтримка, надія на подальше поліпшення стосунків, страх залишитися на самоті, переконання, що партнер є «другою половинкою», побоювання непевності або невідомості. Учасники назвали також 23 причини бажання піти, які здебільшого зосереджувалися на тих самих темах (наприклад, втрата потягу, недостатні інтимні стосунки тощо).

Щоб побачити, як ці партнери реалізують на практиці рішення залишитися чи піти, дослідники продовжували контролювати понад 200 осіб, які вирішували розривати зв'язки чи розлучатися. Результати засвідчили, що, незважаючи на сумніви, приблизно половина учасників мала серйозні наміри продовжувати стосунки. Це зрозуміло. Інерція є сильною. Утім, ті самі люди одночасно мали серйозні наміри розірвати стосунки. Це якось не узгоджується? Дослідження є важливим із двох причин: воно свідчить, наскільки поширеними

є сумніви, і допомагає нам знайти сліпі плями в тих царинах стосунків, про які думаємо найбільше. Зосередившись на 10 сліпих плямах у цій книзі, ми розуміємо, що існує ще чимало інших, але дослідження допомогло виявити ті, які, мабуть, є найважливішими.

Як читати цю книгу

Мої посилання на дослідження Саманти щодо десяти сліпих плям, які псують ваші стосунки, і про навички дивитися крізь них не були випадковими. «Твої правила кохання. 10 кроків до обіймів найкращої людини на землі» є книгою щодо іншого типу стосунків, у якій наука є постійно присутнім провідником. У першому розділі я розповім про безпрецедентну кількість розвідок щодо інтимних стосунків. У такий спосіб я підніму завісу над науковим процесом для того, щоб ви змогли краще поцінувати високу якість досліджень, що проводять мої колеги. Утім, як і в будь-якому іншому типі наукових розвідок, важливо визнати, що окрема з них не є абсолютним доказом будь-якого явища. Скоріше можна сказати, що кожне дослідження є одним кроком на довгому шляху пошуків і кожен крок потребує перевірки й подальшого вивчення. Ці кроки не завжди є абсолютно послідовними, і деяких часто бракує. Науковці, що вивчають стосунки, роблять чудову роботу, досліджуючи різні аспекти тем, про які йдеться в цій книзі. Одним із найбільших викликів для мене як ученого було подолати бажання написати популярний огляд розвідок із кожної теми. Виходячи з міркувань обсягу й доступності читання, я провів відбір і, на жаль, не згадав чимало праць. Сподіваюся, що їхні автори мені це пробачать. Так само, як це роблю я. Читаючи лекції чи проводячи конференції, я коментую дослідження, на які посилаюся, для того щоб

створити послідовну розповідь, наскільки це можливо. Хочу пояснити, що всі екстраполяції, які я роблю з фактичного матеріалу, є повністю моїми власними, а не належать дослідникам. Стріляйте в гінця.

Нарешті, вам варто подумати про те, що в цьому дослідженні я подаю речові докази, які можуть стати базою для подальшого розгляду, і ви зможете по-інакшому поглянути на власні стосунки. Цей текст не є універсальним, але його мета — задовольнити більшість людей. Деякі висновки досягнуть цього результату й дозволять вам серйозно змінити своє ставлення до стосунків. Інші можуть бути не настільки дієвими. Оскільки не існує однакових стосунків, то кожна людина засвоїть із прочитаного щось трохи інше. Я дам вам також змогу відповісти на дослідницькі запитання, щоб краще зрозуміти, як наукові концепти стосуються вас і вашого особистого життя. Для цього я збираюся поставити вам кілька запитань, дуже схожих на ті, що дослідники пропонують людям у своїх експериментах. Отже, ми не зашкодимо офіційним анкетам, якими користуватимуться майбутні респонденти, але дамо вам точніше уявлення про ті питання особистого життя, які вас цікавлять.

Кожен розділ запросить вас на екскурсію, під час якої ви ознайомитеся з основними проблемами в стосунках і найбільш поширеними сліпими плямами, що стають на перешкоді їхнього розв'язання. З першого розділу ви дізнаєтесь, як довіра до хибних припущень і неправдивої інформації може заохотити вас шукати проблеми там, де їх немає. Кожен наступний розділ зосереджуватиметься на одній сліпій плямі, що формує ваші думки про кохання таким чином, що це шкодить вашим стосункам. Ви зможете подивитися на особисте життя іншої людини й побачити, як діють ці хибні уявлення. А потім у розділі буде виправлено ці помилки й показано, як наука про інтимні стосунки знайшла

вихід із конкретної ситуації. Нарешті, вам буде надано дієві поради, основані на наукових висновках, про те, як подолати цю сліпу пляму. Завдяки описаним результатам досліджень ви зможете виявити ті зони у ваших стосунках, що заслуговують на посилену увагу й більшу довіру. Усе це допоможе вам знайти не знані для вас виходи із ситуації та належно оцінити ваше особисте життя.

Книгу «Твої правила кохання. 10 кроків до обіймів найкращої людини на землі» належить прочитати всім, у кого виникають сумніви щодо власних стосунків, або тим, хто планує якісь зміни. Вона адресована тим, хто обмірковує, як зробити наступний крок, і тим, хто бажає більш упевнено йти шляхом уже створених зв'язків. Вона звертається до тих, хто вирішив, що їм уже набридли нетривалі стосунки, і кому хочеться зосередитися на тому, щоб знайти собі такого важливого партнера, з яким можна прожити до старості. Книга буде корисною і для тих, чії стосунки є міцними, але хто все ж ставить собі запитання про майбутнє й розглядає альтернативи. Її належить прочитати й тим людям, які не бажають сталих інтимних зв'язків і бояться загрузнути в буденності, і тим, які знають, чого вони хочуть, але не можуть оцінити того, що вже мають.

Оскільки я є фахівцем у галузі особистих стосунків, люди постійно запитують мене, чи таке глибоке знання про цей предмет допомагає моему власному особистому життю. Щоб отримати точну відповідь, вам, мабуть, потрібно звернутися до моєї дружини. Ми разом уже понад двадцять років, тобто це чогось варте. Те, що я спеціалізувався в цій галузі, надзвичайно мені допомогло. Але, мабуть, не так, як ви думаєте. Я не наводжу дружині цитат із наукових досліджень і не роблю мініопитувань, щоб визначити, як покращити наше сімейне життя. Утім, мені допомагає моє бачення загальної картини. Я більше не витрачаю емоційної енергії на ті речі, які не мають великого значення. Я також набагато краще

за інших визначаю всі позитивні моменти нашого життя, яких не зауважують вони, й оскільки я бачу ці моменти, то дуже їх ціную, і це поліпшує наші подружні стосунки.

Власний досвід дозволив мені зрозуміти, що більшість людей не бачить свої стосунки в справжньому світлі. Настав час подумати про це, поки ви не зробили різких рухів. Ставки надто високі, щоб довіряти лише інтуїції. Ми потребуємо погляду науковців на проблеми кохання. Такого погляду, що зосередиться не на негативних моментах, а на позитиві, який ґрунтуватиметься на фактах, а не на чийось порадах, думках чи здогадках. Зрештою, зрозуміти кохання не так просто. Вам необхідно переконатися, що ви звертаєте увагу саме на те, на що потрібно, ставите правильні запитання й зосереджуєтесь на тому, що є справді важливим.

Книга «Твої правила кохання» містить пояснення, що допоможуть вам, можливо, уперше краще зрозуміти ваше особисте життя. Ви зможете більше цінувати ваші стосунки й стати значно впевненішими в собі, перестанете зосереджуватися на недоліках, вишукувати проблеми, яких немає, ігнорувати банальні погляди на те, що є справді важливим, й отримати точніше уявлення про те, чи є ваші стосунки успішними. Бачення позитивних сторін особистого життя за допомогою цієї книги дозволить вам також зміцнити ті аспекти, які почали трохи хитатися й потребують виправлення. Першим кроком до розв'язання проблеми є розуміння, у чому вона полягає. Якщо ви це зробите, зможете нарешті усвідомити, чого вам не вистачало.

Стосунки є надто важливими. Часу бракує. Дійте в правильному напрямі.