

## ЗМІСТ

---

Вступ .....	9
Розділ 1. А якщо все, що вам відомо про інтимні стосунки, є хибним? .....	21
Розділ 2. «Чоловіки і жінки просто різні» .....	37
Розділ 3. «Справжнє кохання має бути досконалим і не потребувати зусиль» .....	60
Розділ 4. «Мене можуть приваблювати лише дуже гарні та успішні партнери» .....	82
Розділ 5. «Якщо ми не приділяємо сексу шалено багато часу, ми не закохані» .....	102
Розділ 6. «Якби ти мене кохав (кохала), ти би змінився (змінилася)» .....	121
Розділ 7. «Бути егоїстичним у стосунках — це погано» .....	140
Розділ 8. «Нам варто бути ближчими» .....	158
Розділ 9. «Менше сваритися — краще» .....	178
Розділ 10. «Мені потрібно, щоб ти завжди був (була) зі мною» .....	197
Розділ 11. «Якщо ми щось розбиваємо, воно залишається в друзках» .....	215
Післямова .....	234
Подяки .....	237
Бібліографія .....	239
Про автора .....	255

## 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 з цю 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 моєю 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 десятці<sup>1</sup>. 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»<sup>2</sup>. Додайте до цього звіт Гарвардського університету про те, що люди після двадцяти відчують, що «...не готові до того, щоб піклуватися, продовжувати романтичні зв'язки, та бояться їх розвивати»<sup>3</sup>. 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 померти<sup>4</sup>. До того ж самотність, як передвісник ранньої смерті, супроводжується

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>

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»<sup>5</sup>. 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'я<sup>6</sup>. 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 реакцію<sup>7</sup>. Деякі учасники розглядали світліни 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 дивитися 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 світліни 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 пагорба<sup>8</sup>. 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: навчіться долати непевність. Стикаючись із сумнівами та двозначністю, ми надто часто заплющуємо очі, сподіваючись відчути полегшення. Дослідження 2017 року засвідчує, що, коли життя стає скрутним і зростає напруження, людям простіше перебувати в темряві<sup>9</sup>. 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 щойно 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.

Купити книгу на сайті [kniga.biz.ua](http://kniga.biz.ua) >>>