

ВІДГУКИ НА КНИЖКУ «ТЕОРІЯ ПРИХИЛЬНОСТІ»	7
СЛОВО ВІД АВТОРІВ	13
Вступ. НОВІТНІЙ ПІДХІД ДО ПРИХИЛЬНОСТІ В ДОРΟΣЛИХ	15
Розділ 1 РОЗШИФРУВАННЯ ПОВЕДІНКИ У СТОСУНКАХ	17
Розділ 2 ЗАЛЕЖНІСТЬ — НЕ ПОГАНЕ СЛОВО	33

Частина перша

ВАШ ІНСТРУМЕНТАРІЙ ДЛЯ СТОСУНКІВ: РОЗШИФРУВАННЯ ТИПІВ ПРИХИЛЬНОСТІ

Розділ 3 ПЕРШИЙ КРОК: ЯКИЙ У МЕНЕ ТИП ПРИХИЛЬНОСТІ?	53
Розділ 4 КРОК ДРУГИЙ: ЛАМАЄМО КОД — ЯКИЙ ТИП ПРИХИЛЬНОСТІ У МОГО ПАРТНЕРА?	63

Частина друга

ТРИ ТИПИ ПРИХИЛЬНОСТІ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

Розділ 5 ЖИТИ З ПЕРЕДЧУТТЯМ ЗАГРОЗИ: ТРИВОЖНИЙ ТИП ПРИХИЛЬНОСТІ	91
Розділ 6 КОХАННЯ НА ВІДСТАНІ ВИТЯГНУТОЇ РУКИ: УНИКЛИВИЙ ТИП ПРИХИЛЬНОСТІ	125
Розділ 7 КОМФОРТНА БЛИЗЬКІСТЬ: ПРИХИЛЬНІСТЬ БЕЗПЕЧНОГО ТИПУ	147

Частина третя

КОЛИ СТИКАЮТЬСЯ РІЗНІ ТИПИ ПРИХИЛЬНОСТІ

		167
Розділ 8	ПАСТКА ТРИВОЖНОГО ТА УНИКЛИВОГО ТИПІВ	169
Розділ 9	УТЕЧА ІЗ ТРИВОЖНО-УНИКЛИВОЇ ПАСТКИ: ЯК ПАРА МОЖЕ СТАТИ БІЛЬШ БЕЗПЕЧНОЮ	179
Розділ 10	НЕНОРМАЛЬНЕ СТАЄ НОРМОЮ: ЯК РОЗІЙТИСЯ, ЗВАЖАЮЧИ НА ВАШ ТИП ПРИХИЛЬНОСТІ	209

Частина четверта

**ШЛЯХ ДО БЕЗПЕКИ — ВІДТОЧУЄМО НАВИЧКИ НАЛАГОДЖЕННЯ
СТОСУНКІВ**

		231
Розділ 11	ЕФЕКТИВНА КОМУНІКАЦІЯ: ЯК ДОНЕСТИ СВОЮ ДУМКУ ДО СПІВРОЗМОВНИКА	233
Розділ 12	НАЛАГОДЖЕННЯ СТОСУНКІВ: П'ЯТЬ ПРИНЦИПІВ БЕЗПЕЧНОГО РОЗВ'ЯЗАННЯ КОНФЛІКТІВ	256
Епілог		281
Подяки		287
Бібліографія		292

ВІДГУКИ НА КНИЖКУ «ТЕОРІЯ ПРИХИЛЬНОСТІ»

«Насичена порадами, анкетами та реальними прикладами книга, що спирається на ґрунтовно досліджений та оригінальний підхід до одвічної проблеми “знайти саме ту людину” чи покращити теперішні стосунки».

— *Publishers Weekly*

«Практичний і захопливий посібник для налагодження щасливих стосунків».

— *Kirkus Reviews*

«Це справжня наукова робота, а не вправо загорнута особиста думка. Теорію зрозуміло викладено з використанням чималої кількості прикладів. Є поради, як уникнути нещасливих стосунків чи як вийти із тих, що приречені на повторюване протиборство. В останньому розділі детально розглядаються питання ефективної комунікації та розв’язання конфліктів. Цей розділ допоможе вашим клієнтам заощадити цілий статок на оплаті за терапію і дасть можливість підтримувати здорові, комфортні стосунки».

— *New Age Retailer*

«Амір Левін і Рейчел Геллер написали дуже розумну книгу: вона зрозуміла, змістовна, її легко читати. Це цінний poradnik, байдуже, чи ваші стосунки з новим партнером лише зароджуються, чи (як у моєму випад-

ку) ви прожили у шлюбі двадцять один рік і думали, що знаєте про свого чоловіка чи дружину все».

— Марієтт Ді Крістіна, головна редакторка журналу *Scientific American*

«Ця книжка захоплива й весела водночас. “Теорія прихильності” допоможе кожному читачеві зрозуміти, хто приваблює його як партнер, чому і що можна зробити, щоб досягти успіху в коханні. Мені сподобалося буквально все».

— Джанет Клоско, докторка філософії, співавторка бестселера «Переосмислити своє життя» (*Reinventing Your Life*)

«Новаторська книга, яка дає змогу переосмислити те, що означає бути у стосунках».

— Джон Грей, доктор філософії, автор бестселера «Чоловіки з Марса, жінки з Венери» (*Men Are from Mars, Women Are from Venus*)

«Ті, кого мучить одвічне питання: “Що з ним таке?”, отримають користь від експрес-курсу з теорії прихильності».

— Журнал *Elle*

«У “Попелюшці” принц завзято перевертав своє королівство догори дригом у пошуках ідеальної жіночої ніжки, а потім жив із коханою довго й щасливо. Ця книжка — для всіх нас. У “Теорії прихильності” Левін і Геллер виклали багаторічні дослідження теорії прихильності про природу людських стосунків у формі практичного, написаного доступною мовою посібника, що дає змогу читачам попередити чи “розплутати”

приречені стосунки, а також передбачити й підсилити ті, які будуть міцними та життєздатними».

— Джон Б. Герман, доктор медичних наук,
видатний науковець у галузі медичної психіатрії,
головний психіатр лікарні загального профілю
Массачусетса і доцент кафедри психіатрії
Гарвардської медичної школи

«Спираючись на 25-річні дослідження, ця насичена яскравими й повчальними прикладами та збагачена цікавими й грамотно продуманими вправами книжка пропонує глибоке розуміння та безцінні навички, які стануть у пригоді кожному читачеві».

— Філіп Р. Шейвер, доктор філософії, почесний
професор психології Каліфорнійського університету
в Девісі та колишній президент Міжнародної
асоціації дослідження стосунків

Розділ 1

РОЗШИФРУВАННЯ ПОВЕДІНКИ У СТОСУНКАХ

- *Лише два тижні зустрічаюся з хлопцем, а вже жахливо почуваюся, хвилююся, що він не вважає мене достатньо привабливою, і одержима думкою: зателефонує він чи ні! Знаю, всі страхи про те, що я недостатньо хороша, стануть самоздійсненним пророцтвом і я зіпсую черговий шанс на стосунки!*
- *Що зі мною не так? Я розумний, симпатичний чоловік, успішний у професії, маю що запропонувати. Зустрічався з кількома дивовижними жінками, але, як завжди, через кілька тижнів втрачав інтерес і почувався наче в пастці. Невже настільки важко знайти когось підходящого?*
- *Ми з чоловіком одружені багато років, але мені самотньо. Він і раніше не був схильний обговорювати свої почуття чи наші стосунки, а тепер усе лишень погіршилося. Він майже щодня допізна затримується на роботі, а у вихідні або з друзями на гольфі, або дивиться спортивний канал. Нас ніщо не пов'язує. Мабуть, мені краще бути самій.*

Кожна з цих ситуацій надзвичайно болісна, зачіпає найсокровенніше у житті людини. Усі проблеми та їх розв'язання — різні. Кожен випадок унікальний

і надто особистий; у кожного є нескінченна кількість можливих першопричин. Щоб розгадати їх, треба добре знати усіх причетних осіб. Їхнє минуле, попередні стосунки, тип особистості — це лише кілька аспектів, які має розглянути психотерапевт. Так навчали нас, лікарів у сфері психічного здоров'я, і так ми сприймали це, допоки не зробили відкриття, що пояснило всі три описані вище проблеми, та й багато інших. У цій книжці розповідається про історію самого відкриття і що було далі.

ЧИ КОХАННЯ ДОСТАТНЬО?

Кілька років тому наша подруга Тамара почала зустрічатися з чоловіком.

Спершу я помітила Грега на коктейльній вечірці у будинку друзів. Він був неймовірно привабливий, і мені дуже лестило, що він звернув увагу саме на мене. Через кілька днів ми перетнулися на вечері в інших людей, і я не могла опиратися тому, як він із захопленням позирає на мене. Та найбільше мене привабили його слова й безумовна обіцянка єднання, виражена в них. Обіцянка не залишати мене саму. Він казав таке: «Тамаро, тобі не обов'язково бути вдома самій, можеш приходити та працювати у мене», «Можеш телефонувати мені коли завгодно». У цих фразах було багато підтримки, затишку від того, що ти чиясь, що не самотня у цьому світі. Якби ж то я уважно слухала, то почула б інше повідомлення, не узгоджене з цим. Воно чітко давало зрозуміти, що Грег надто боїться близьких стосунків і відчуває незручності через зобов'язання. Він кілька разів зга-

дав, що у нього ніколи не було довготривалих стосунків, з певної причини він завжди втомлювався від своїх подруг і відчував потребу рухатися далі.

Хоча ці моменти можна було визначити як потенційного проблемні, на той час я неправильно усвідомила їхнє значення. Я керувалася звичним переконанням, з яким виросло багато нас: з вірою, що кохання переможе усе. І я дозволила коханню перемогти себе. Для мене не було нічого важливішого, ніж бути з ним. І все ж, від нього надійшли повідомлення про нездатність взяти на себе зобов'язання. Я ігнорувала їх, впевнена, що зі мною усе буде по-іншому. Звісно, я помилилася. Під час зближення його повідомлення ставали хаотичнішими й усе почало сипатися; він почав казати, що не зможе зустрітися того чи іншого вечора. Іноді стверджував, що в нього просто божевільний робочий тиждень, і питав, чи зможемо зустрітися на вихідних. Я погоджувалася, та в душі відчувала, що щось не так, але що?

Відтоді я постійно тривожилася. Постійно турбувалася, де він зараз, стала гіперчутливою до всього, що могло натякати на те, що він хоче розійтися. Та хоча Грегова поведінка надавала мені достатньо доказів його невдоволення, він чергував відштовхування та достатню кількість ніжності й вибачень, щоб я не порвала з ним.

Через деякий час такі злети та падіння почали втомлювати мене, і я уже не могла контролювати свої емоції. Я не знала, як поводитися і, попри здоровий глузд, припинила планувати зустрічі з друзями на випадок, якщо він подзвонить. Я цілком втратила зацікавленість у тому, що було для мене