Зміст

Подяки 7
Вступ 11

Частина I. **Хибні моделі поведінки, що створюють нерівність у коханні** 25
Розділ 1. Закоханість 25
Розділ 2. Зберегти баланс 42
Розділ 3. «Сильні» 58
Розділ 4. Синдром невизначених взаємин (СНВ) 79
Розділ 5. «Слабкі» 102
Розділ 6. З найглибшого дна до нового життя 125

Частина II. **Як створити рівноправне і тривале кохання** 151
Розділ 7. Забути про старі методи 151
Розділ 8. Спілкування 163
Розділ 9. Що може вдіяти «слабкий» 188
Розділ 10. Що може вдіяти «сильний» 214
Розділ 11. У пошуках причин дисбалансу 236
Розділ 12. Збалансоване «я» 260
Розділ 13. Особистість «слабкого» 267
Розділ 14. Особистість «сильного» 290
Розділ 15. Коли краще піти 312
Розділ 16. Як прийняти пастку пристрасті в коханні та шлюбі 328

Бібліографія 349
Про авторів 350

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Вступ

Кілька років тому на борту літака під час трансконтинентального рейсу в мене з'явився несподіваний клієнт. Моєю сусідкою була розкішно одягнена приваблива жінка — справжня бізнес-леді. На вигляд вона мала близько 37 років. Зі свого місця я добре бачив її замислений, стурбований вираз обличчя — вигляд людини, якій треба виговоритися.

Я летів до Нью-Йорка, куди мене запросили прочитати лекцію і розповісти про розроблений мною психологічний тест. Я відклав підготовку на останній момент і збирався попрацювати в літаку, тому зрадів, побачивши, що сусідка не квапиться починати розмову. Натомість вона видобула з дорожньої сумки популярну книжку в паперовій обкладинці на тему проблем у взаєминах. Мене це заінтригувало, оскільки такими питаннями я цікавився вже тоді.

Під час обіду ми таки поговорили. Ліз працювала фінансовим аналітиком, і її робота передбачала часті відрядження на Західне узбережжя. Я завжди з цікавістю спостерігав за тим, як люди реагують на мою професію. Іноді вони замовкають і стають обережними, інколи починають нервуватись, а часом відкриваються. Ліз належала до останніх. Вона запитала, чи знайомий я з роботами автора, книжку якого вона щойно читала. Я відповів, що знайомий, і поцікавився її враженнями. Розмова, що зав'язалася після цього, виявилася знаковою — вона підштовхнула мене до того, чим я займаюся нині.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Про книжку Ліз сказала:

> Таке враження, що вона написана про мене. Це трохи лячно.

Я попросив її пояснити. Жінка підняла книжку і сказала:

> У моїх взаєминах зараз справжнісінька криза. Я опинилася між двох вогнів — між моїм чоловіком... і моїм колегою із Західного узбережжя. Це зводить мене з глузду. Мій чоловік Нейт — найдобріша у світі людина. Він лікар. Заради мене він готовий на все. Ми одружені вже протягом дванадцяти років, але він усе ще дарує мені троянди без жодного на те приводу і пам'ятає всі наші дати, як-от день, коли ми познайомилися. Це змушує мене почуватися ще більш винуватою, тому що хоч і кохаю його, я легко від нього втомлююсь. І те, що він терпить усі мої вибрики, все тільки ускладнює: він намагається мені догодити, а я зараз на це заслуговую найменше.

Коли Ліз розповідала про чоловіка і свій шлюб, я відчув напругу в її голосі, але коли вона почала говорити про свого коханця, її тон разюче змінився. Вона немов ожила, захоплено розповідаючи мені про нього, принаймні на початку.

> Ми з Дуґом познайомилися близько року тому. Він наш консультант на Західному узбережжі. Дуґ молодший, ніж я, такий собі крутий хлопець, знаєте. Спершу я була скептично налаштована щодо його залицянь. Я зовсім не в його стилі. Проте він здавався щирим. Дуґ почав мені подобатись, але я сподівалася, що це виявиться лише швидкоплинною закоханістю. Минуло близько чотирьох місяців, але нічого не змінилось. Я ніколи не зраджувала Нейта, тож тут подумала: «Ну то

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

й що, я можу собі дозволити симпатію до когось, це лише коротка інтрижка». Та після кількох таких відряджень я усвідомила, що відбувається щось серйозніше. Я постійно думала про нього і весь час телефонувала йому з роботи. У нашому відділі тоді була новенька, молода дівчина-аналітик. Одного разу її відправили на Західне узбережжя, і я ледь не померла з ревнощів. Я думала, вона точно закохається в Дуґа.

Я сказав дещо очевидне — що, напевно, їй тоді було дуже складно. Жінка іронічно посміхнулася.

Що ж, ревнощі виявилися безпідставними, і ми з Дуґом поступово стали дуже близькими. Мене це неабияк лякало, я почувалася просто жахливо. У мене ж є чоловік, про якого інші жінки тільки мріють, і ось погляньте, що я накоїла. Я багато разів обіцяла собі припинити думати про Дуґа, але щойно бачила його, то забувала про всі свої рішення. Я могла думати лише про те, як його кохаю. Це тривало ще протягом семи місяців. Я почала думати, що, можливо, ми з Дуґом і справді створені одне для одного. У мене ніколи не було дітей, тож ніщо не тримало мене в Нью-Йорку. Мене без жодних проблем перевели б у каліфорнійський офіс. Якраз тоді Дуґ почав трохи віддалятися від мене, і я гадала, що слід діяти, поки не пізно.

Ліз замовкла на мить і знову спохмурніла.

Коли ми зустрілися наступного разу, я подарувала йому класичні золоті запонки. Я твердо вирішила розповісти йому про свої наміри. Одначе Дуґ здавався ще холоднішим, аніж завжди. Тоді він запитав мене, чого мені треба, і я розгубилась. Я змогла тільки сказати йому, що мені хотілося б проводити з ним більше часу. Дуґ

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

відповів: «Іноді краще вчасно піти, перш ніж щось хороше зникне остаточно». Мене немов облили крижаною водою. Я вдала, ніби сприйняла це як жарт. Я практично впевнена, що він знайшов собі іншу. Серйозно, я готова навідатись у Белв'ю і переконатися.

Ми поговорили ще трохи, і я запитав Ліз, чи допомогла їй та книжка.

Після неї я зрозуміла, чому в моїх стосунках із чоловіками все так погано. Виявляється, це все через страх перед емоційною близькістю. Саме тому я не могла відповідати своєму чоловікові тим теплом, з яким він ставився до мене, і тому я так нездорово прив'язалася до Дуґа. Схоже, батьки виховали мене так, що я підсвідомо знаходжу неправильних партнерів, хоча в мене було щасливе дитинство. Причина всього — у моїй низькій самооцінці й потребі картати себе. Можливо, це тому, що мої батьки були занадто люблячими і в дитинстві я не змогла з цим упоратися...

ПОШУКИ ПРОВИНИ НЕ ТАМ, ДЕ СЛІД ЇЇ ШУКАТИ

Більшість людей, які відвідують сеанси психотерапії, йдуть туди через проблеми у стосунках. Мене завжди дивувало те, як складно знайти стале щастя в коханні і як часто при цьому ми знаходимо лише страждання. А також те, що почуття, яке обіцяє людині найбільше задоволення, скидаючись на чийсь злий жарт, частіше жорстоко карає того, хто його шукає.

Слухаючи, як Ліз вишукує причини своїх невдач у собі, я надихнувся бажанням допомогти. Розумна і приваблива, вона говорить про себе як про невдаху, нездатну на здорові емоції. З одного боку, з її страхом близькості в шлюбі, Ліз нагадувала людину, що боїться стосунків. Із другого — з Дуґом вона поводилась, як жінка,

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

що занадто кохає, залежна від байдужого чоловіка. Інакше кажучи, її підручники із самодопомоги пропонували їй взаємовиключні діагнози.

З того, що вона розповіла про свою родину, я зробив висновок, що доля подарувала їй надзвичайно турботливих батьків. Її сім'я не була кепським прикладом взаємин і навряд чи стала причиною її невдалих стосунків.

Я розумів Ліз і співчував їй. Кохання справді *може* зводити з глузду, незалежно від того, нові ці взаємини чи ні. Страх відмови, наприклад, може знизити самооцінку та спричинити тривогу, схильність до надто бурхливого прояву емоцій і одержимості коханим, що не дає новим почуттям змоги розвинутися.

З іншого боку, якщо *ваше* кохання починає згасати, це може зробити вас емоційно глухим і змусити думати, що ви не здатні на любов. Усе це викликає гостре почуття провини.

У певні моменти свого життя я відчував те, що відчувала Ліз, що *відчував кожен, хто будь-коли закохувався*. Схоже, що ці бурхливі почуття таки були цілком нормальними.

У ситуації, в якій опинилася Ліз, вона відчувала обидва боки кохання водночас. Не дивина, що вона почувалась емоційно розбитою. Було дивно спостерігати, як її вираз обличчя та голос миттєво змінювалися залежно від того, про кого з чоловіків вона говорила. *Розвиток наших взаємин впливає на нас настільки потужно, що може змінювати нас до невпізнання.* Характер цього перетворення залежить від того, на якому боці кохання ми перебуваємо — чи боїмося бути покинутими, чи самі відштовхуємо партнера.

Я зробив висновок, що розв'язувати проблеми взаємин можна, лише зважаючи на могутність і передбачуваність їхньої емоційної динаміки, тобто *за їхніми правилами*.

Однак я ще ніколи не зустрічав такого погляду в книжках про кохання і взаємини. Наша поведінка у близьких стосунках завжди відображає щось більш глибинне — частіше те, як до нас ставились у дитинстві. Приміром, у своїх невдалих взаєминах із чоловіками Ліз звинувачувала неправильне виховання. Проте

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

вона хибно вважала, що з нею «щось не так». Радше, «щось не так» було саме з її готовністю звинувачувати в усьому себе. Та найбільше «щось не так» було з книжкою, яка заохочувала її до цього.

Я сказав Ліз, що існують певні *безумовні* проблеми в коханні, які змушують нас поводитися, на перший погляд, «патологічно», але насправді така поведінка є нормальною, закономірною та властивою всім.

Ліз допомогла мені зрозуміти, як важливо розповідати про це людям. Вона спонукала мене до ось таких висновків:

- ✓ Нашому «психотерапевтичному» колу варто припинити розглядати проблеми у взаєминах як симптоми емоційного неблагополуччя, причина якого ховається в дитинстві. Дедалі більше я переконувався в тому, що дозволяти людям відчувати себе «ненормальними» лише тому, що вони переживають проблеми у взаєминах, жорстоко і безвідповідально.
- ✓ Погляд на природні, спільні для всіх проблеми в коханні як на патологію може виявитися надзвичайно руйнівним. Такий підхід змушує нас зневіритись у пошуках гармонійних стосунків і страждати від того, що ми повторюємо ті самі ситуації з різними партнерами. Патологізація не є ефективною стратегією, оскільки вона не бере до уваги природного перебігу взаємин.
- ✓ Саме в наш час як ніколи важливо навчитися долати труднощі у стосунках. Завдяки безлічі книжок у стилі «допоможи собі сам», виданих за останнє десятиліття, можна сміливо сказати, що наша генерація є найбільш обізнаною в питаннях психології за всю історію людства. Утім, я встиг переконатись у тому, що значна частка таких опусів завдає більше шкоди, ніж користі, саме внаслідок патологізації, а також часто суперечливих позицій. Уже сам факт того, що ці книжки мають надзвичайну популярність, свідчить про те, що ми ще ніколи не почувалися такими розгубленими в питаннях взаємин і ніколи так не потребували підказок.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ПАСТКА ПРИСТРАСТІ

Щойно в мене почали з'являтися сумніви щодо панівного погляду на проблеми у взаєминах, я вирішив повернутися до основ. Я намагався пояснювати собі найпростішими словами явища, які спричиняли найбільше труднощів у взаєминах моїх клієнтів (ніде правди діти, у моїх власних). Усе звелося до ось чого: *один з партнерів є* ***більш*** *закоханим (або більше «викладається» у взаєминах), ніж інший. Чим більше любові закоханий партнер вимагає від коханого, тим* ***менше*** *останній бажає її віддавати.*

Я описав цей стан дисбалансу, назвавши «більш закоханого» партнера «слабким», а «менш закоханого» — «сильним». Зі свого досвіду знаю, що і чоловіки, і жінки можуть займати позицію як сильного, так і слабкого в різних ситуаціях. Мені здається, що сучасна тенденція до зображення жінки виключно як жертви чоловічої тиранії змусила нас забути про важливий факт: жінки також можуть розбивати серця.

Я дійшов висновку, що будь-яка людина відчуває різні боки кохання однаково. Не має значення, обожнювала вас мама чи ігнорувала, було ваше дитинство безхмарним чи нещасливим. Ніхто, навіть найбільш «емоційно здорова» людина, не здатен уникнути страждань, спричинених коханням, яке втратило рівновагу. Звичайно, людина з певними психологічними проблемами може частіше опинятись у незбалансованих взаєминах, натомість здоровіша особистість швидше здолає ці проблеми і здобуде важливий досвід. Одначе кохання може вийти з-під контролю в будь-кого.

Розмірковуючи так, я раптом збагнув, що пропускаю певну ланку, яка мусила б пов'язувати дисбаланс в емоційній віддачі обох партнерів із розладом у взаєминах. Саме тут я помітив парадокс, суперечність, яку назвав «пасткою пристрасті». Вона пояснює, чому нам настільки складно розпізнавати й розуміти ці проблеми.

Повернімося до ситуації Ліз. У стосунках зі своїм чоловіком вона виступала в ролі «сильного». Проявом дисбалансу в їхніх

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

взаєминах було повернення Нейта до ролі «залицяльника», що викликало в Ліз протилежну реакцію — бажання відмежуватися від нього, що чимдалі посилювалося, допоки вона не почала сумніватись у тому, чи кохає його взагалі. Ліз уже не почувалася закоханою й не відчувала до чоловіка жодного потягу.

> Усе було по-іншому, коли ми тільки-но побралися. Нейт був моїм лікарем. Окрім того, він на чотирнадцять років старший за мене. Він тоді був у дуже типовому шлюбі, одружений із надто турботливою жінкою. Я обожнювала його — старший чоловік, та ще й лікар. Нейт звик до того, що його дружина виявиться поруч, коли йому буде треба. А я хотіла здобути ступінь магістра ділового адміністрування. Він неохоче спілкувався з моїми друзями, а мене не цікавили його. Я хотіла мати дитину, а він ні. Потім Нейт хотів дитину, а я ні. Та він ще й досі любить мене. У нас є багато чудових спогадів, і ми дбаємо одне про одного.

Я сказав Ліз, що, здається, вона почала приймати свій шлюб.

> Так... Поки не зустріла Дуґа. Я почала по-іншому дивитися на життя. Доти я думала тільки про свою роботу і про те, яку скатертину вибрати на кухню. А відтак немов прокинулась якась частина мене, про яку я давно забула. І це відчуття було сильнішим, ніж я. Мені доводилося докладати зусиль, щоб просто виконувати свою роботу. Гадаю, Дуґ тоді почав щось підозрювати.

Взаємини з Дуґом постали немов віддзеркалення стосунків Ліз із її чоловіком. Усі почуття Нейта були зосереджені на ній, а почуття Ліз — на її новому коханні. Зі своїм чоловіком вона почувалася неспокійною, відчуженою, а не закоханою. Жінка відчувала провину. Натомість із Дуґом вона була пристрасною, схвильованою і дуже закоханою.

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Я сказав Ліз, що людям притаманно втрачати контроль над собою, коли вони закохуються, і це спричиняє тривогу. Вона погодилася.

> Знаєте, перші наші побачення з Дуґом були просто неймовірними. Я почувалася щасливою, для мене почалося нове життя. А згодом виникла тривога. Я боялася, що більше йому не подобаюсь, я боялася сказати чи зробити щось не те.

Тривога Ліз схожа на страх «слабкого» бути покинутим. На відміну від усіх інших аспектів життя, у своїх нових стосунках вона почувалася слабкою, вразливою та невпевненою (і шалено закоханою). Зазвичай обидва партнери почуваються так на початку нового роману.

«Слабкі» починають докладати більше зусиль. Почуваючись невпевненими у собі й намагаючись узяти ситуацію під контроль, вони силкуються звабити партнера. Залицяння завжди є активною самопрезентацією. Люди починають одягати свій найкращий одяг, годинами крутитися перед дзеркалом, обмірковувати кожне слово, щоб сказати щось дотепне, вдосконалювати кулінарні здібності, без зайвих сумнівів витрачати купу грошей на подарунки, вечері в ресторані й романтичні побачення — словом, усе зводиться до спроб бути якомога привабливішим. Ліз пожартувала, що вона, мабуть, витратила свою місячну платню на дорогу косметику та креми, відколи почала зустрічатись із Дуґом.

Головна мета всіх цих зусиль — здобути емоційний контроль над коханою людиною, що допоможе не боятися бути покинутим. Іншими словами, це означає завоювати її або його серце.

Утім, не все так просто.

Зрештою, можна стати занадто привабливим для партнера — настільки привабливим, що він буде закоханий у вас дужче, ніж ви в нього. Так ви зайняли позицію «сильного», і рівновага у ваших стосунках порушилась. Якщо ж ви боїтеся втратити свого партнера, то займаєте позицію «слабкого». Тут і виникає відсутня ланка, про яку я говорив раніше:

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>