

# ЗМІСТ

Від автора .....	6
Вступ .....	7
<b>Частина 1. Підготовка .....</b>	<b>15</b>
Розділ 1. Чому зараз будувати взаємини важче, ніж будь-коли раніше.....	17
Розділ 2. Три тенденції побудови взаємин.....	26
Розділ 3. Дісней нам брехав .....	33
Розділ 4. Не давайте змоги найкращому стати ворогом хорошого.....	50
Розділ 5. Не вагайтеся — зустрічайтеся .....	66
Розділ 6. Визначте свій тип прив'язаності.....	88
Розділ 7. Шукайте супутника життя, а не партнера для випускного.....	102
<b>Частина 2. Час діяти .....</b>	<b>141</b>
Розділ 8. Вам здається, що ви знаєте, що вам потрібно, але ви помиляєтесь .....	143
Розділ 9. Знайомтеся в реальному житті.....	178
Розділ 10. Побачення, а не співбесіда .....	200
Розділ 11. До біса іскру .....	228
Розділ 12. Ідіть на друге побачення .....	237
<b>Частина 3. Коли все стає серйозно .....</b>	<b>261</b>
Розділ 13. Рішення ухвалюйте, пасивно не чекайте .....	263
Розділ 14. Не залипайте та не втікайте.....	279
Розділ 15. Складаємо план розриву .....	306
Розділ 16. Перетворіть розрив із втрати на досягнення .....	330
Розділ 17. Перш ніж вступити у шлюб, зробіть ось що .....	347
Розділ 18. Цілеспрямоване кохання .....	362
Подяка .....	375
<b>Додатки .....</b>	<b>380</b>
Про автора .....	399

## 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 влаштувалася 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 воліємо 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 “Ґуглі”: 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 «Ґугла» 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 “Ґуглі”, 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 зумовлює 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 читаєте 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.