

**Твої правила кохання. 10  
кроків до обіймів найкращої  
людини на землі**

А ну як все, що вам відомо про стосунки, є хибним? Усі ці міфи про те, що чоловіки та жінки різні, справжнє кохання має бути досконалим і не вимагати жертв, а бути егоїстичним у стосунках — це погано. Чи ні?..

Доктор Гері В. Левандовскі-молодший розриває шаблони та показує, яким насправді є кохання та що таке ідеальні стосунки (і як їх збудувати). Автор пропонує науково обґрунтовані поради з ключових питань взаємин, які турбують більшість із нас. Доктор Левандовскі безкомпромісно та чесно визначає сліпі плями, які саботують любовні стосунки, та пропонує стратегії вирішення романтичних конфліктів, постійних сварок та невизначеності в партнері (чи собі).

Зруйнують 10 міфів, що стають на заваді ідеальних стосунків, і застосуйте практичні, науково доведені тактики для будівництва повноцінного, тривалого любовного зв'язку зі своїм партнером.

Свіжий та сміливий погляд на те, що насправді означає любити і бути коханим. Книжка допоможе вам більш впевнено і точно оцінити себе і ваші відносини. І ви зрозумієте, чи дійсно поруч з вами та/той єдиний/єдина і чи це дійсно те, чого ви хочете і чого заслуговуєте.

*Тері В. Левандовскі*



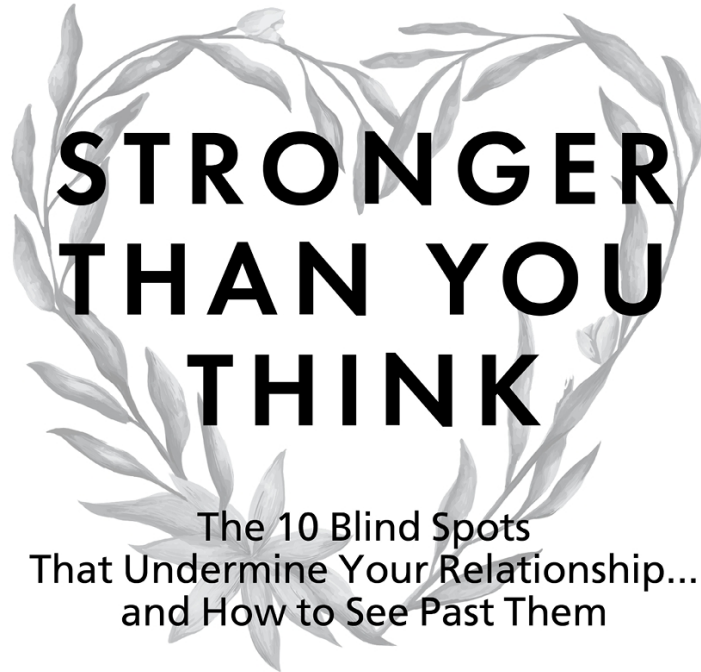
ТВОЇ  
ПРАВИЛА  
КОХАННЯ

10 кроків до обіймів  
найкращої людини на землі.

**КСД**

10 кроків до обіймів  
найкращої людини на землі

Gary W. Lewandowski Jr.



**STRONGER  
THAN YOU  
THINK**

The 10 Blind Spots  
That Undermine Your Relationship...  
and How to See Past Them



Little, Brown Spark  
New York Boston London

Гері В. Левандовскі



ХАРКІВ  
2022! КСД



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2022

ISBN 978-617-12-9760-9 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без письмового дозволу видавництва

### **Електронна версія зроблена за виданням:**

ЛЕВАНДОВСКИ Гери В.

**Твої правила кохання. 10 кроків до обіймів найкращої людини на землі**

УДК 159.9  
ЛЗ4

This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved

Перекладено за виданням:

Lewandowski Gary W. *Stronger Than You Think: The 10 Blind Spots That Undermine Your Relationship... and How to See Past Them* / Gary W. Lewandowski Jr. — New York, Boston, London: Little, Brown Spark, 2021. — 304 p.

Переклад з англійської *Олени Соломарської*

Дизайнер обкладинки *Аліна Белякова*

ISBN 978-617-12-9616-9  
ISBN 978-0-316-45471-1 (англ.)

© Gary W. Lewandowski Jr., PhD, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2022

Коли ми з братом були маленькі, матуся сказала нам, що завжди бажала мати двох дітей. Усміхаючись, вона додала, що мріяла про те, щоб одна дитина стала музикантом, а друга письменником. Мабуть, пам'ятаючи про це, мій брат узявся за розум першим і ще в початковій школі став грати на саксофоні. А оскільки в мамі було лише двоє дітей, то я усвідомив, що брат не залишив мені вибору і мені доведеться писати книгу. Ця книга для тебе, матусю.



# 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 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 щиро, 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, заслуговує 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 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<sup>1</sup>, 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 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 закривати 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. 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 відчутти 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.

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 університеті<sup>10</sup>. 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?»<sup>11</sup> Здається, їх може бути мільйон. Щоб звузити пошук, дослідники попросили 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, чиї 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 чиїхось 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.

<sup>1</sup> 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.)

# Розділ 1. А якщо все, що вам відомо про інтимні стосунки, є хибним?

Ви чули вислів «кохання сліпе»? Ну що ж, насправді кохання може бути ще й глухим і трохи недоумкуватим. Ніхто не хоче визнати, що він засліплений коханням. А між тим ви, можливо, вірите якимось міфам чи фікціям, які залишають вас наодинці з такими сліпими плямами у ваших стосунках, про які ви навіть ніколи не здогадувалися. Заспокойтеся, ви не є винятком. Таке трапляється з кожною людиною. Ці помилкові інтерпретації мають різні форми: ви не ставите істотно важливих запитань, пропускаєте деякі сигнали, не бачите якихось знаків, переоцінюєте певні якості або неправильно інтерпретуєте якісь показники. Надто часто ці сліпі плями не дозволяють вам побачити приховані переваги ваших стосунків, ви недооцінюєте партнера або поводитесь так, що це загрожує вашому особистому життю.

Майже кожна людина має досвід романтичних стосунків. Це те, що вас об'єднує з друзями, з родиною, навіть із колегами. Цей тип практичного досвіду створює враження поінформованості, завдяки якому більшість людей вважає, що стосунки є інтуїтивними, основаними на здоровому глузді. Але це зовсім не так. Подумайте. Якби інтимне життя дійсно ґрунтувалося на здоровому глузді, було б легко віднайти ідеальних партнерів і щастя в стосунках було б нормою. У реальному житті стосунки, як багато хто відчуває, є складними, їх важко розшифрувати. Досвід тут не збігається з експертизою.

А справи такі. Те, що я збираюся вам сказати, є трохи болісним. Попри найкращі ваші наміри й без вашого відома можна, мабуть, зробити висновок, що ви самі є найгіршим ворогом власних стосунків. Важко говорити про неприємні речі. Моя порада: визнайте це. Першим кроком буде усвідомлення, що проблема існує.

Не вірите, що несвідомо можете псувати особисте життя? Подумайте: хто найкраще може передбачити його майбутнє? Безумовно, це ви самі. Не поспішайте. Дослідники вирішили протестувати поширене припущення щодо того, хто найкраще може

оцінити інтимні стосунки, спершу опитавши найприродніше джерело інформації, тобто саму людину<sup>1</sup>. Було проведено два дослідження, у яких взяло участь близько сотні студентів магістратури. Молоді люди мали відповісти на запитання щодо їхньої впевненості у власних передбаченнях майбутнього. Й отут сталася сенсація. Дослідники одразу ж перевірили їхні прогнози, поставивши ті самі запитання їхнім сусідам по кімнаті й батькам. Після пів року, а потім після одного року організатори опитування поверталися до анкет, щоб побачити, як ідуть справи з передбаченнями. Як можете собі уявити, студенти виявилися надто впевненими у своїх прогнозах. Зрештою, хто ж знає більше про ваші стосунки, ніж ви самі? Сусіди по кімнаті й батьки були менш упевнені, і вони мали рацію. У них було менше інформації, коли вони висували свої здогадки.

І хто ж точніше передбачив майбутнє стосунків учасників дослідження? Попередження: це не були самі студенти. Сусіди по кімнаті були найточніші, за ними йшли батьки. Ви вгадали, самі студенти найбільше помилилися в прогнозах. Хоч молоді люди були краще поінформовані про власні стосунки, проте їхні очікування були найменш точними. Отож студенти вважали, що інтимний зв'язок кожного триватиме удвічі-втричі довше, ніж це прогнозували батьки/сусіди по кімнаті. Загалом результати свідчили про те, що молоді люди потенційно трагічно помилялися, оскільки були абсолютно впевнені саме тоді, коли робили найменш достовірні прогнози щодо тривалості стосунків. Уважати, що ви краще оцінюєте власне особисте життя, ніж будь-хто, є помилкою, що змусить вас ігнорувати думки сторонніх людей, які могли б допомогти.

Як це можливо? Припустимо, ви закохані. Це означає, що ви необ'єктивні. Особливо на ранніх стадіях інтимних стосунків легко зосередитися на тому, як же все чудово, і стати надто оптимістичним. Наше чудове кохання триватиме вічно! Але це означає думати серцем, тоді як ваші друзі й родичі думають головою. Коли ми надто схвильовані, наші судження не можуть бути точні — і від цього страждають наші рішення. Важко об'єктивно дивитися на речі<sup>2</sup>. Нам заважають почуття. Але ваше оточення не має подібних проблем. Воно не закохане у ваших партнерів. Воно спокійне й тому бачить недоліки цих стосунків і оцінює їх точніше. Кохання робить нас трохи недоумкуватими.

## Межі знання про себе

Однією з найбільших перешкод, що заважає нам мати краще уявлення про наші стосунки, є надто велика довіра до того, наскільки добре ми поінформовані про власне життя. Проблема в тому, що така довіра не завжди виправдана. Дослідження щодо знання людиною себе самої засвідчує, що ми не так добре себе знаємо, як нам це здається<sup>3</sup>. І це зовсім не дивно, якщо зважити, як мало часу ми приділяємо рефлексіям про себе. Попри те що читаємо в масмедіа, ми не настільки поглинуті собою, егоцентричні та сконцентровані на собі, як можна подумати. Ми можемо прагнути уваги, але не приділяємо багато часу, зосереджуючись на власній особі<sup>4</sup>. Кілька десятків років тому дослідники, вирішивши визначити, скільки часу люди думають про себе, зацікавилися буденним життям понад сотні дорослих. Для цього вони роздали кожному учаснику біпер. (Не забудьте: це були 1980-ті роки й мати біпер було круто.) Протягом тижня учасники отримували неочікувані повідомлення, у яких їх запитували, що вони робили за секунду до того. Отримавши близько 4 700 сигналів, які вчені подавали на їхні прилади, учасники тесту відповіли, що вони думали про себе лише у 8 % випадків. Чому так мало? Людям це не дуже подобається. Дійсно, коли респонденти думали про себе, вони повідомляли про набагато менше позитивних почуттів, ніж коли думали про інші речі, наприклад про їжу. Насправді людям приємніше отримати трохи морозива замість того, щоб на кілька секунд заглибитися в себе.

Але так було багато років тому. Зараз стан речей змінився, і, як ви могли б сподіватися, на краще. Отож ні, мабуть, на сьогодні ще й гірше. Більш сучасне опитування щодо того, як дорослі американці проводять вільний час, показало, що за період у 24 години (або 1 440 хвилин) люди витрачали лише 17 хвилин на «відпочинок і мислення»<sup>5</sup>. Це становить лише 0,01 % на день на одну особу. Поміркуймо хвилинку. Видається, що це безнадійно мало, але коли останній раз ви абсолютно нічим не займалися, а просто сиділи й думали якийсь час про себе чи про свого партнера? Коли стільки всього різного намагається привернути до себе вашу увагу, видається неможливим знайти час, щоб просто посидіти й поміркувати. Хоч, безумовно, існують можливості подумати про себе під час поїздки на роботу, приймання душу, за вранішньою кавою або перед сном. Але

вас, мабуть, сильно відволікають інші улюблені розваги: ви відшукуєте канали соціальних мереж, слухаєте плітки про знамих осіб, переглядаєте політичні новини. Ми жертвуємо своїм часом заради перегляду телебачення.

Можна приписувати відсутність схильності до самоаналізу нашій зайнятості, але цю проблему можна поглибити. А що, якби хтось примусив вас знайти час? Дослідники з Університету Вірджинії та Гарварду надали учасникам цю золоту нагоду — шанс просто посидіти й подумати<sup>6</sup>. Як варіант їм запропонували завдавати собі удари електричним струмом. Дивний варіант, еге ж? До того ж раніше всі учасники погодилися, що електрошок є болючим, так що кожен із них був навіть готовий сплатити гроші, аби цього уникнути. Однак незважаючи на те, що вони мали нагоду спокійно посидіти й подумати про що завгодно — про себе, про свої стосунки, про життя, — трохи більше ніж четверо з кожних десяти учасників (42,9 %) вирішили, що перспектива електрошоку їх не приваблює. Решта погодилася завдати собі ударів електричним струмом. Їм здалося, що болючий шок є більш привабливим, ніж залишитися на самоті зі своїми думками. Самопізнання може викликати страх. Отож не дивно, що стільки людей звертаються до психотерапевтів, особистих тренерів і радників, які заохочують їх до роздумів і допомагають їм у цій мандрівці.

Додаткова сліпа пляма: із цим погодитися найважче

«Не знаю». Коли йдеться про важливі аспекти вашого життя, дуже важко визнати своє незнання або невпевненість, особливо коли йдеться про ваші інтимні стосунки. Але погодження з незнанням може бути корисним. Уявіть собі таку ситуацію: вам потрібно пройти тест на знання лексики (наприклад, під час вступу до магістратури). Ви отримуєте список із 32 слів, що містить тест (наприклад, «ганебний», «страмний», «інтермедія», «алюзія» тощо). У вас є кілька хвилин на розгляд. Час має неабияке значення, отож важливо оптимізувати стратегію, зосередившись на деяких словах. Щоб досягти найбільшого успіху, краще проминути слова, значення яких вам відоме, і зосередитися на незнайомих словах. Тобто варто визнати, що ви не знаєте значення деяких слів (інтер що?).

Коли дослідники запропонували учасникам це завдання, ті, хто бажав виокремити слова, значення яких вони не знали, працювали ефективніше і, головне, краще виконали наступний тест<sup>7</sup>. З'ясувавши, що саме є їхнім слабким місцем, учасники зрештою отримали від цього користь. Оскільки наші стосунки більш цінні, ніж будь-який тест із лексики, визнання того, що нам тут не все відомо, може бути загрозливим. Але згадане дослідження довело, що визначення менш відомих нам аспектів і тут є корисним. На жаль, ми діємо зовсім не так.

Нам потрібна допомога інших, бо самотня екскурсія по нашому життю може нас приголомшити. Однак без додаткового аналізу своїх почуттів ми не можемо побачити цілісну картину. Ми залишаємо без уваги наші реальні знання й можливості та часто довіряємо собі набагато більше, ніж заслуговуємо на це<sup>8</sup>. Надмірна впевненість у собі превалює, особливо тоді, коли поруч із нами є ще хтось<sup>9</sup>. Уявіть собі, що в кімнаті перебуває ще 99 осіб і я ставлю вам низку запитань. Порівняно з присутніми ви краще вмієте цілуватися? У вас краще почуття гумору? У вас гостріший розум? Ви вмієте чудово оцінювати характер інших людей? Чи ви піднімете руку, почувши всі ці запитання або більшість із них? Думаю, так.

Але проблема в тому, що так роблять і всі інші. Утім, із математики відомо, що лише половина присутніх може піднятися вище за середню оцінку. Це доводить, що ви, як і переважна кількість людей, довіряєте собі набагато більше, ніж маєте на те право. Уявіть собі, якби в ста пар запитали під час весілля: «Чи ваш шлюб закінчиться розлученням?» (Примітка: не робіть цього. Ніколи.) По-перше, вас можуть просто побити, бо ніхто (тобто 0 %) не думає, що розлучиться, особливо в день свого весілля. Але нам відомо, що приблизно половина з них помиляється на сто відсотків. Такий нереалістичний оптимізм може здатися досить нешкідливим, але помилки через надмірну впевненість у собі трапляються саме в прикрих випадках.

Наприклад, коли ми не маємо достатньо інформації з якоїсь теми, легко бути самовпевненим. У розвідці «Брак підготовки й нерозуміння цього», що здобула премію, психологи з Корнелльського університету Девід Даннінг і Джастін Крюгер розповідають історію невдалого грабіжника банку Макарута Вілера<sup>10</sup>. Пан Вілер міг би вийти сухим із води після двох пограбувань у Піттсбурзі, якби не його необґрунтована віра в лимонний сік. Так, ви не помилилися. Лимонний сік. Вілер вірив, що лимонний сік має магичну силу обманювати камери спостереження. Бажаючи збагатитися, цей хлопець пограбував два банки, навіть не спробувавши якимось себе замаскувати, крім того що намастив своє обличчя лимонним соком. Поліція заарештувала генія грабунку за годину після того, як записи камери спостереження (дуже чіткі) було показано у вечірніх новинах. Невігластво засліпило лише



Вілера, а не камери. Отож виходить, що, коли життя пригощає вас лимонами, не варто їх уживати як маскувальний засіб.

Переконання Вілера здається смішним, бо ви знаєте достатньо про властивості камер спостереження й про лимони, щоб бути розумнішими. На жаль, Вілер знав так мало й про одне, і про інше, що міг бути надто самовпевненим. Психологи назвали цей феномен ефектом Даннінга—Крюгера, або схильністю людей, найменш професійних чи освічених, надмірно довіряти власним висновкам. Ви, мабуть, бачили соціальну рекламу по телебаченню, де падіння зірки на екрані супроводжується словами: «Що більше ви знаєте...» Так от, ефект Даннінга—Крюгера схожий на метеор, що розбивається об землю зі словами: «Що менше ви знаєте...» Коли нам бракує фактів та інформації, легше уявляти собі речі чорними або білими, правильними чи неправильними, добрими чи поганими. Хибне відчуття чіткого розуміння штовхає нас на те, що ми вважаємо себе абсолютно впевненими у своїх висновках. Більша кількість фактів дозволяє нам бачити відтінки сірого, більше нюансів і мати більш адекватне уявлення про реальність. Висновки зрозумілі. Бути самовпевненим легше, коли інформація є неповною.

## Межі досвіду

Для більшості з нас знання про наші стосунки не є настільки повними, як нам здається. Відомо, що досвід не є еквівалентом компетентності. Оскільки ви добре знаєте свої любовні історії, легко вирішити, що ваш досвід є нормою. Безумовно, у вас була ціла низка побачень та інтимних зв'язків, але ви — це лише одна особа, а досвід однієї особи не такий уже великий. Це ваш унікальний життєвий досвід, але спиратися лише на цю інформацію, коли розв'яжете проблеми особистих стосунків, означає ігнорувати всі знання, що можна почерпнути від інших пар. Крім того, навіть якщо ви маєте величезний досвід, це не завжди можна вважати найкращим видом інформації. Якщо вам довелося пережити кілька автомобільних аварій, це не означає, що ви стали кращим водієм; насправді це скоріше свідчить про протилежне. Те саме стосується людини, яка мала багато стосунків. Справжній досвід можна набути за умови, якщо відступити від власного специфічного підґрунтя.

Отакі справи. Через егоцентризм ми всі вважаємо, що ми в нормі, а наш досвід є типовим. Але всі ми не можемо бути в нормі. Ви пам'ятаєте, коли вперше зрозуміли, що інші люди бачать світ інакше і мають інші погляди, ніж ви? Я пам'ятаю. Мова йшла про щось простеньке, але я був просто шокований. Я був у першому класі, коли моя однокласниця Емі сказала, що до їхнього будинку під'їхала «верхня вантажівка». Оскільки я ніколи такого не чув, подумавши, що вона так називає блювання, я наївно запитав: «Що це означає?» З усією зверхністю, на яку була здатна першокласниця, вона повернулася до мене і сказала: «Знаєш, це протилежне слову “нижня”». Я зміг лише боязко перепитати: «Га?» Емі тоді вирішила, що я найдурніша дитина у світі. Вона дуже терпляче стала пояснювати (знаєте, коли роз'яснюють так повільно й розмірено, щоб навіть ідіот зміг зрозуміти), що це була коричнева вантажівка, яка привезла якісь скрині до їхнього будинку. У той момент я зрозумів. Емі помилялася. Це вона нічого на світі не розуміла. Усі мої знайомі вимовляли всі літери окремо й казали *U.P.S.*<sup>2</sup> Ми обидва спиралися на свій безпосередній досвід, визначаючи, що є «правильним» і «нормальним», не беручи до

уваги обмеженість нашого досвіду (до речі, я й зараз упевнений, що літери варто вимовляти окремо).

Нещодавно ви могли зауважити те саме явище, коли фотографія сукні викликала суперечку щодо того, чи вона блакитна, чи золота, або коли в одному аудіокліпі люди сперечалися, чи там кажуть Янні, чи Лорел. Завжди важко збагнути, наскільки досвід інших людей може відрізнитися від вашого. Щоб дізнатися, що надає стосункам (разом із нашими) найкращі шанси на успіх, ми маємо додати до широкомасштабних схем інформацію, отриману від сотень людей (як це роблять науковці). Це допоможе визначити, як збільшити шанси на вигреш у стосунках. Наприклад, ваші найкращі інтимні зв'язки відбувалися із самозакоханим і маніпулятивним партнером. Але йдеться лише про одну людину. Якщо дослідження збільшить цю цифру в 100—200 разів, це дозволить зробити висновок, що самозакохані люди є гарними партнерами (а це дійсно так). Отож яка інформація допоможе нам мати кращі стосунки в майбутньому? Тут перемога за наукою.

Але ми любимо все спрощувати, тому замість наукового обираємо щось просте. Як люблять казати комп'ютерники, сміття на вході, сміття на виході. Якщо заходить помилкова інформація, то на виході отримуємо щось непрацездатне або те, що неможливо правильно інтерпретувати. Те саме зі стосунками. Щоб реально оцінити їхню цінність, потрібно розуміти, яка інформація є значущою. Ви можете будь-де знайти до неї ключі, натяки, непомітні знаки і навіть безсумнівні докази, що допоможуть вам оцінити важливість ваших інтимних стосунків.

Розумію, час завжди буває обраний невдало. Ми надто пізно беремося за оцінювання нашого особистого життя. Згадайте, як воно починалося. Ви розважалися й кохалися. Усе було чудово, ваша впевненість у собі була найвищою. Нікому не хочеться зіпсувати гарний момент, вишукуючи потенційні проблеми. З досліджень випливає, що, мабуть, потрібно було б це зробити. В одній класичній розвідці спостерігали за стосунками в часі для того, щоб зрозуміти, хто досягає успіху, а хто зазнає поразки та чи існували якісь ранні ознаки того, як проходять ці зв'язки<sup>11</sup>. По-перше, дослідники дивилися на винагороди, тобто на все те добре, що ці стосунки надавали (наприклад, кохання, підтримку, ніжність тощо). Із самого початку

успішні й неуспішні зв'язки мали однакову кількість винагород. Це означає, що вдалі стосунки на початковому етапі не є абсолютно унікальними чи особливими. Але гарні речі привертають усю нашу увагу. Вони створюють сліпу пляму. У цьому полягає помилка.

Стосунки вимагають певних зусиль або мають свої негативні сторони (наприклад, втрата свободи й незалежності, конфлікти тощо). Утім, у всіх стосунках, які вивчалися, виявилось, що винагорода набагато перевищувала витрачені зусилля. Із цього можна зробити висновок: у наших інтимних стосунках гарні моменти мають набагато перевищувати погані. Хоч це не потребує значних зусиль, їх витрачалось більше в стосунках, що зазнали поразки, порівняно з успішними. Інакше для того, щоб зрозуміти, як розвиватиметься ваш зв'язок, ви із самого початку маєте звернути увагу на вартість витрачених зусиль. На жаль, це саме те, про що нам найменше хочеться думати, коли стосунки лише починаються. Ми завжди робимо абсолютно протилежне.

Нам, вірогідно, хочеться відвести погляд і не думати про ці зусилля із самого початку, бо ми сподіваємося, що проблеми розв'яжуться якось самі по собі або просто зникнуть. Усе ще владнається! Вибачте, але ці рожеві мрії є хибними. Коли дослідники звернулися до молодят після чотирьох років їхнього подружнього життя й запитали про проблеми, що виникали в їхніх сім'ях, зокрема стосунки з батьками дружини або чоловіка, виявилось, що проблеми, які існували із самого початку, з часом нікуди не поділися<sup>12</sup>. З іншого дослідження видно, що подружжя, яке стало нещасливим, з перших днів виявляло менше доброти, щедрості й дбайливості одне до одного, а також відчувало більше сумнівів, приймаючи рішення про одруження<sup>13</sup>. І ці сумніви, і проблеми не лише продовжували їм докучати, а й зрештою спричиняли розрив стосунків. Ігнорування труднощів на ранньому етапі не допомагає їх вирішити, вони залишаються.

Безумовно, деякі проблеми серйозніші за інші. Якщо бажаєте дізнатися, які саме випробування найчастіше підважують стосунки, може, найкраще звернутися до тих, хто щойно розлучився? Коли вчені Каліфорнійського університету провели таке дослідження, то основними труднощами, про які згадували розлучені люди, були: бар'єри в спілкуванні, небажання працювати над стосунками й брак довіри<sup>14</sup>. Здивувало те, що розлучені визнали, що ці проблеми не впали

з неба. Вони існували весь час. Безумовно, це був повністю ретроспективний погляд, але раніше подружжя або просто не помічали труднощів, або заперечували, або нічого не робили. Отож, якщо не хочете, щоб на вас це впало зненацька, найважливіше позбутися сліпої плями.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

**MEDLIT**  
медична література

**КУПИТИ**