

Психологія кохання! 7 правил, що змінять стосунки на краще
Susan Johnson

Пам'ятаєте дитячі казки про «кохання з першого погляду» та про «жили вони довго й щасливо»? І ніколи не сварилися з приводу того, хто винесе сміття чи помие посуд. Бажаєте так само, але в реальних стосунках? Докторка Сью Джонсон дає нове розуміння того, як треба любити і як це робити правильно. Для всіх пар – молодих, літніх; співмешканців, заручених, одружених; щасливих, нещасних, гетеро- чи гомосексуальних, – усіх, хто прагне знайти та зберегти кохання.

У форматі PDF A4 збережений видавничий макет книги. (В форматі PDF A4 сохранин издательский макет книги.)

Сью Джонсон

Психологія кохання

7 правил, що змінять стосунки на краще

Пацієнтам та колегам, які допомогли мені зрозуміти, що таке любов. Моему коханому Джону й дітям – Тіму, Еммі й Сарі, які навчили мене відчувати її та дарувати іншим

Танець свій веди зі мною
Під палкі ридання скрипки.
Дай душі моїй спокою
На шляхах, де серцю хрипко.
Підійми оливи гілку
Над вселенською журбою,
Будь голубкою моєю
Понад урвищами болю.
Танець свій веди зі мною
до кінця любові.

Леонард Коен. «Dance Me to the End of Love» (пісня)

© Susan Johnson, 2008

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2021

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2021

Вступ

Стосунки між людьми завжди викликали в мене щире захоплення. Я зростала у Великій Британії, де мій батько тримав паб, і повсякчас бачила, як люди

зустрічаються, теревеняють, хилляють чарчину, сваряться, танцюють, заграють одне з одним... Однак здебільшого в юному віці моя увага зосереджувалася на шлюбі моїх батьків. Зазвичай я безпорадно спостерігала за тим, як вони руйнують свої стосунки й самих себе, і водночас завжди знала, що ці двоє дуже кохають одне одного. За кілька днів до смерті батько гірко ридав, згадуючи матір, хоч вони не жили разом уже понад двадцять років.

Я відреагувала на болісний досвід батьків по-своєму: заприсяглася, що ніколи не вийду заміж. Вирішила, що романтичне кохання – то винятково ілюзія й пастка. Ліпше вже покладатися на власні сили та бути вільною й незалежною жінкою. Та згодом я, звісно, закохалася й таки взяла шлюб. Що більше я відштовхувала любов, то сильніше вона тягнула мене до себе.

То що ж це було за потужне й загадкове почуття, яке занапастило моїх батьків, добряче ускладнило мое життя й водночас вважалося джерелом радощів і страждань для багатьох із нас? Чи можна вибратися із цього заплутаного лабіринту й нарешті пізнати нескінченне кохання?

Захоплення проблемою любові й прив'язаності зрештою спонукало мене до вивчення психології та консультування. Обравши такий шлях, я вивчала ці драматичні переживання з точки зору поетів і науковців. Працювала зі складними дітьми, які заперечували любов як таку; консультувала дорослих, що намагалися пережити втрату кохання; допомагала родинам, де всі любили одне одного, однак не могли жити ані разом, ані нарізно. Любов залишалася загадкою.

А тоді, на фінальному етапі здобуття ступеня доктора з консультативної психології в університеті Британської Колумбії, що у Ванкувері, я почала працювати з парами. І мене вмить зачарувало те, як відчайдушно вони боролися, як висловлювалися про свої стосунки – немовби то було питання життя та смерті.

Я досягла неабиякого успіху в індивідуальних і родинних консультаціях, однак виявилася безсилою, коли йшлося про роботу з двома партнерами, між якими тривала війна. Тут не допомагали ані бібліотечні книжки, ані всі техніки, що я їх засвоїла. Пари не мали жодного бажання аналізувати стосунки зі свого дитинства; вони цуралися здорового глузду й не погоджувалися вести нормальний діалог. Вони не хотіли вивчати правила, які підвищили б ефективність їхньої боротьби.

Скидалося на те, що любов і перемовини були абсолютно несумісними речами. Неможливо виторгувати співчуття чи близькість. Ідеться не про інтелектуальні, а про емоційні реакції. Тож я перетворилася на своєрідного спостерігача й дозволила парам поділитися зі мною досвідом та навчити мене ритмам і особливостям танцю, що його уособлює романтичне кохання. Я почала записувати наші зустрічі на плівку, а тоді слухала їх знову й знову.

Я бачила, як мої клієнти кричали одне на одного, заливалися слізьми, сперечалися, закривалися в собі... і зрештою почала розуміти, що стосунки неможливі без ключових негативних і позитивних емоційних моментів. Саме вони лягли в основу нового підходу до терапії пар, який мені вдалося втілити в життя за підтримки мого наукового керівника Леса Грінберга. Ми назвали його «емоційно-фокусованою терапією» – скорочено ЕФТ.

Згодом було розпочато дослідницький проект, у межах якого одній групі пар пропонувалася ЕФТ (її розвиток ще тривав), другій – поведінкова терапія, що передбачала розвиток комунікативних навичок та мистецтва переговорів, а з третьою групою не працювали взагалі. Результати ЕФТ неабияк вразили, адже вона виявилася значно ефективнішою, ніж поведінкова терапія чи відсутність будь-яких консультацій. Пари менше сварилися, партнери

ставали ближчими й отримували більше задоволення від своїх стосунків. Завдяки успішному дослідженню я здобула академічну посаду в Оттавському університеті, де продовжила свою діяльність. Дослідження тривали багато років – у них брали участь найрізноманітніші пари, а проводили їх у кабінетах психологів, тренінг-центрах та медичних закладах. Незмінним залишався результат – мій підхід був ефективним і неабияк усіх вражав.

Попри успіх я усвідомлювала одне: емоційна драма, що змушує всіх цих людей страждати, для мене й досі залишається незрозумілою. Авжеж, я рішуче крокувала лабіринтом кохання, однак і досі не дісталася його центру. У голові дзигчали тисячі запитань на кшталт: «Чому під час консультацій проблемні партнери просто-таки вибухають потужними емоціями? Чому люди не припиняють боротися, доки не отримають реакцію коханого чи коханої? Чому ЕФТ виявилася ефективною та як зробити її ще кращою?»

Якось під час суперечки з колегою в пабі – місці, де я вперше почала вивчати стосунки між людьми – у мене, як то кажуть, неначе полуда з очей спала. Ми саме говорили, що більшість психотерапевтів широко переконані: здорові стосунки – то просто раціональні угоди. Усі прагнуть отримати якнайбільше за максимально низьку ціну.

Я зауважила, що стосунки – це щось значно суттєвіше, про що свідчить моя робота з парами. «Гаразд, – пхикнув колега, – якщо любовні стосунки – не угода, тоді чим вони є насправді?» І я почула, як відповідаю на це запитання, – абсолютно спокійно й буденно: «О, передусім це емоційна близькість. Ідеться про внутрішню потребу в безпечному емоційному зв'язку. Це трохи схоже на теорію прив'язаності британського психіатра Джона Боулбі щодо дітей і матерів. Те саме можна сказати й про дорослих».

Після тієї розмови я відчула неабияке піднесення. Мені зненацька відкрилася логіка, що ховалася за всіма пристрастними претензіями й відчайдушними захисними реакціями моїх пар. Я знала, чого вони потребували, і зрозуміла, як ЕФТ трансформує стосунки. Романтичне кохання – це передусім прив'язаність та емоційна близькість. Кожен із нас має вроджену потребу в іншій людині, на яку можна поклатися і яка здатна запропонувати надійний емоційний зв'язок і комфорт.

Гадаю, мені вдалося відкрити, чим насправді є кохання і як ми можемо його «полагодити», щоб воно тривало якнайдовше. Зосередившись на аспектах прив'язаності та близькості, я почала краще розуміти драматичність стосунків проблемних пар. Крім того, це дозволило мені поглянути по-новому і на свій шлюб. Я усвідомила, що будь-яка драма свідчить про те, що нас полоняють власні емоції – невід'ємний складник виживання. Їх породили мільйони років еволюції. Цих почуттів та потреб неможливо уникнути, бо тоді людина заперечує власну природу. Я розуміла, що психотерапії та освіті пар бракувало чіткого наукового підходу до кохання. Утім, коли спробувала опублікувати свої думки із цього приводу, більшість моїх колег їх розкритикувала. Передусім вони стверджували, що доросла людина повинна вміти контролювати свої емоції, адже надмірна емоційність є основною проблемою більшості шлюбів. Їх необхідно долати, до них не варто прислухатися, їм не потрібно потурати. Та найважливіше, на думку моїх колег, було те, що здорова доросла особистість зазвичай самодостатня. Тож тільки дисфункційні люди мають потребу поклатися на інших. Вони, мовляв, «заплуталися», стали співзалежними та прагнуть злитися зі своїм партнером і розчинитися в ньому. Інакше кажучи, у їхньому житті панує повний безлад. Надмірна залежність одного партнера від іншого – ось що насправді підриває будь-який шлюб!

Крім того, мої колеги наголошували, що психотерапевти мають заохочувати своїх пацієнтів твердо стояти на ногах. Це нагадало мені пораду доктора Спока – він застерігав, що не варто брати на руки дитину, яка плаче, якщо

не хочете виховати плаксія. Проблема ж полягала в тому, що пан Спок глибоко помилявся щодо виховання дітей. Як і мої колеги – щоправда, у їхній ситуації йшлося про дорослих.

Основна думка ЕФТ насправді проста: не варто вчитися мистецтва суперечок, аналізувати раннє дитинство, вдаватися до грандіозних романтичних жестів чи експериментувати з новими позиціями в сексі. Натомість зрозумійте та визнайте те, що ви емоційно прив'язані до партнера й залежні від нього – подібно до того, як малюк залежить від матері чи батька, які годують його, заспокоюють та захищають.

Прив'язаність у дорослому віці може бути більш взаємною та менш зосередженою на фізичному контакті, однак природа емоційного зв'язку залишається незмінною. ЕФТ зосереджується на створенні й зміцненні вищезазначеного зв'язку між партнерами, ідентифікуючи й трансформуючи ключові моменти, що плекають розвиток дорослих романтичних стосунків: відкритість, перебування «на одній хвилині» та чуйність у ставленні одне до одного.

Нині цей підхід до психотерапії пар можна вважати істинно революційним. Численні ґрунтовні дослідження, здійснені протягом останніх 15 років, засвідчили: близько 70–75 % пар, які долучаються до ЕФТ, успішно долають кризу та віднаходять щастя у своїх стосунках. Варто зауважити, що результати тривалі – навіть коли йдеться про партнерів, які перебувають на межі розлучення. Американська психологічна асоціація визнала ЕФТ емпірично доведеним підходом до терапії подружніх пар. У Північній Америці вже працюють тисячі фахівців, які пройшли підготовку з ЕФТ, сотні з них успішно застосовують її в Європі, Великій Британії, Австралії та Новій Зеландії. ЕФТ опановують у Китаї, Тайвані та Кореї. Останнім часом великі організації, зокрема збройні сили США та Канади, а також Пожежний департамент Нью-Йорка зверталися до мене по допомогу, пропонуючи презентувати ЕФТ їхнім працівникам, які мають проблемні стосунки.

Цей підхід швидко поширюється й застосовується на практиці, і з кожним днем про нього дізнається дедалі більше людей. Мене повсякчас просять розробити простішу й більш популярну версію ЕФТ для пересічних людей, які могли б успішно застосовувати її самостійно. Це вона і є.

Я написала книжку «Психологія кохання! 7 правил, що змінять стосунки на краще» для всіх без винятку пар – молодих, літніх, одружених, заручених, співмешканців; щасливих, нещасних, гетеро- чи гомосексуальних – усіх, хто прагне знайти кохання на все життя. Вона для жінок і чоловіків. Для всіх соціальних груп і культур, бо ж кожна людина на цій планеті має базову потребу в близькості. Водночас книга не розрахована на тих, хто перебуває в агресивних стосунках, де один партнер пригнічує іншого, і на тих, хто має серйозні залежності чи зраджує свого супутника протягом тривалого часу. Подібні аспекти добряче підривають підвалини здорових стосунків, тож за умов таких ситуацій найкращим рішенням буде робота з психотерапевтом.

Я розділила цю книжку на три частини. Перша відповідає на одвічне запитання: «Що таке кохання?». Вона пояснює, як ми втрачаємо близькість і любов попри наші найкращі наміри та блискучі ідеї. Крім того, тут зібрані результати досліджень із теми близьких стосунків, яких останнім часом аж ніяк не бракує. Як зауважує Говард Маркмен, експерт Центру з вивчення подружніх і сімейних стосунків Денверського університету, «настає зоряний час для подружньої терапії та просвітництва».

Нарешті ми починаємо розбудовувати науку близьких стосунків. Аналізуємо, як наші спілкування та вчинки віддзеркалюють найглибші потреби й страхи, а ще зміцнюють чи то, навпаки, розривають напрочуд цінні зв'язки з тими,

хто нас оточує. Ця книжка відкриває перед усіма, хто любить, абсолютно новий світ, нове розуміння того, як треба любити, і як це робити правильно.

Її друга частина презентує спрощену версію ЕФТ у вигляді семи діалогів, що ілюструють найважливіші аспекти романтичних стосунків та вчать читача творити їх самостійно, аби зрештою вибудувати міцний і тривалий зв'язок. Реальні історії та практичні завдання наприкінці кожного діалогу допоможуть засвоїти уроки та самостійно застосувати ЕФТ у ваших стосунках. Частина третя присвячена силі любові, зокрема її неймовірній здатності загоювати страшні рани, що подеколи наносить нам саме життя. До того ж любов підживлює наше відчуття зв'язку з усім світом. Чуйність, яку породжує любов, формує підґрунтя воістину емпатичного, цивілізованого суспільства.

Наприкінці книжки наведено словник важливих термінів, що має полегшити процес читання.

Появою ЕФТ я завдячую всім парам, з якими мені доводилося спілкуватися протягом багатьох років; у цій книжці я наводжу історії багатьох із них, однак імена й певні деталі змінено для захисту особистого життя цих людей. Усі історії є узагальненням численних зустрічей і сеансів, вони спрощені та покликані проілюструвати загальні істини, які вдалося виокремити під час роботи з тисячами пар. Вони навчатимуть вас так само, як навчали мене. Тож ця книжка – це передусім спроба передати здобуті знання іншим.

Я почала працювати з парами на початку 80-х років. Минуло вже понад двадцять п'ять років і, на диво, мій ентузіазм не вщухав ані на мить – я сповнююся ним щоразу, як починаю розмову з двома партнерами у своєму кабінеті. А ще відчуваю неабияке піднесення, коли ці двоє зненацька усвідомлюють щирі почуття одне одного й наважуються зробити крок назустріч. Їхня щоденна боротьба й незмінна наполегливість неабияк мене надихають та спонукають плекати мої власні близькі взаємини з іншими людьми.

Ми всі переживаємо драми зближення та втрати зв'язку. Тепер це можна робити з розумінням того, що насправді відбувається. Сподіваюся, ця книжка допоможе перетворити ваші стосунки на славетні пригоди. Адже саме такою була й моя мандрівка, про яку ви дізнаєтеся із цих сторінок.

«Кохання уособлює все, що про нього думають... – зауважує Еріка Йонг. – Заради нього варто боротися, бути хоробрим, ризикувати всім, що маєш... Та є одна проблема: якщо нічим не ризикуєш, твій ризик ще більше зростає». І я не можу не погодитися з цими словами.

Частина перша

Кохання у новому світлі

Кохання – нова революційна концепція

Свій прихисток знайдеш у душі того, хто поряд.

Кельтське прислів'я

Імовірно, «кохання» є одним із найбільш сильних і найчастіше вживаних слів будь-якої мови світу. Йому присвячують численні томи праць, про нього складають вірші; його оспівують, за нього моляться. Це через нього розв'язуються війни (пригадуєте Єлену Троянську?) та зводяться розкішні монументи – зокрема Тадж-Махал. Почувши зізнання в коханні, ми відчуваємо, що в нас виростають крила, і летимо ввись, та, коли нам кажуть: «Я тебе не кохаю», нагадуємо птаха, що каменем падає з неба. Ми постійно думаємо про кохання й обговорюємо його без упину, однак чим воно є насправді?

Учені й практики століттями билися над визначенням та розумінням кохання як такого. Для деяких холонокровних спостерігачів воно є винятково взаємовигідною угодою, що ґрунтується на принципі обміну – ти мені, а я тобі. Ті ж, кому імпонує історичний підхід, вважають кохання сентиментальним суспільним звичаєм, який запровадили французькі менестрелі XIII століття. Біологи й антропологи розглядають це явище як стратегію, покликану забезпечити процес передавання генів та виховання потомства.

Утім, для більшості людей кохання було й досі залишається загадковим, невловимим почуттям – його можна описати по-різному, однак точного визначення годі й шукати. У далекому XVIII столітті Бенджамін Франклін, який демонстрував свою мудрість у багатьох галузях науки, визначав кохання як щось «мінливе, тимчасове й випадкове». А Мерілін Ялом, авторка наукової праці про заміжжя, не так давно була змушена визнати свою поразку й описала кохання як «п'янку суміш сексу й почуттів, якій ніхто не годен дати визначення». Моя мати-офіціантка називала його «веселою п'ятихвилинкою» – і це, як на мене, теж влучно, хоч і більш цинічно.

Та, попри все це, сьогодні ми вже не можемо вважати кохання загадковою силою, що перебуває за межами нашого розуміння, бо воно стало надто важливим. Хтозна, на краще воно чи на гірше, однак у XXI столітті кохання опинилося на першому місці з-поміж усіх емоційних стосунків, що зринають між людьми.

Однією з причин такої тенденції є постійне зростання соціальної ізоляції. У своїй книжці «Боулінг на самоті» (Bowling Alone) Роберт Патнем наголошує: «Ми страждаємо від небезпечних втрат "соціального капіталу". Цей термін був запропонований ще 1916 року педагогом із Вірджинії, який описував у сусідській спільноті прагнення допомагати, співчувати й триматися разом. Більшість із нас уже не мешкають у подібних місцинах, де родичі чи друзі дитинства завжди готові підставити тобі плече. Ми дедалі більше працюємо, від'їжджаємо на великі відстані, а тому нам повсякчас бракує нагод розвинути близькі стосунки.

Здебільшого я працюю з тими, чия «спільнота» складається з двох осіб. 2006 року Національний науковий фонд провів опитування, більшість учасників якого зізналися, що кількість їхніх «довірених осіб» значно зменшилася; водночас чимало респондентів зауважило, що їм узагалі немає на кого покластися. Тут доречно згадати слова ірландського поета Джона О'Донogh'ю: «Самотність велетенська і свинцева вкриває всіх людей, мов крижана зима».

Звісно, наслідків не уникнути, і тепер ми чекаємо від наших «половинок» того емоційного зв'язку й відчуття близькості, що моя бабуса, скажімо, отримувала від усього селища. Водночас усе ускладнюється й через те, що в

нашій популярній культурі повсякчас прославляють кохання й романтичні стосунки. Фільми, серіали й мелодрами невинно візуалізують ідею того, що кохання – то вінець усіх стосунків. З газет, журналів та випусків новин ми майже щодня дізнаємося про те, що актори та інші відомі люди все ще перебувають у пошуку омріяної «половинки». Тож чи варто дивуватися результатам нещодавніх опитувань у США та Канаді, які засвідчили: більшість людей вважає своїм пріоритетом міцні романтичні стосунки, а вже тоді готові думати про добробут і успішну кар'єру.

З огляду на всі ці чинники, дуже важливо визначити, чим насправді є кохання та як до нього ставитися, щоб воно тривало якнайдовше. На щастя, протягом останніх двадцяти років почало зринати нове, революційне бачення цього явища.

Тепер ми знаємо, що кохання – це пік еволюції, найбільш вагомий і переконливий механізм, що забезпечує виживання людства. І зовсім не тому, що воно спонукає нас паруватися й відтворювати потомство, адже це можна робити й без нього! Завдяки коханню ми відчуваємо емоційну близькість із важливими для нас людьми – тими, хто завжди уособлюватиме надійний прихисток від усіх життєвих негараздів. Це наша опора, яка забезпечує необхідний емоційний захист і допомагає впоратися з усіма злетами й падіннями в житті.

Прагнення емоційної близькості й нестримне бажання знайти того, кому можна сказати: «Обійми мене міцніше», вживлені в наші гени й тіла. Вони так само необхідні для життя, здоров'я та щастя, як і їжа, безпечне житло чи секс. Ми потребуємо емоційних зв'язків із незамінними людьми, бо тільки тоді відчуваємося фізично й психічно здоровими, а без цього неможливо вижити.

Нова теорія прив'язаності

Підказок щодо істинної мети любові не бракувало ніколи. Далекого 1760 року іспанський єпископ писав у своїх листах до римського керівництва про те, що діти у виховних будинках регулярно «помирають через зажуру» – і це попри те, що вони мали дах над головою та необхідне харчування. Упродовж 30-х і 40-х років минулого століття в коридорах американських лікарень масово помирали сироти, позбавлені турботливих доторків та емоційного зв'язку. Психіатри почали звертати увагу на фізично здорових дітей, які водночас видавалися відстороненими, бездушними й не здатними до розвитку стосунків з іншими. У своїй статті, опублікованій 1937 року в Американському психіатричному журналі, Девід Леві описав ці спостереження, пояснивши таку поведінку дітей і підлітків «емоційним голодом». Протягом 40-х років американський психоаналітик Рене Шпіц запропонував термін «госпіталізм» – ішлося про так звану зупинку розвитку в дітей, які зростали окремо від батьків та страждали від сильних переживань унаслідок такої розлуки.

Однак з'ясувати, що ж насправді коїться, вдалося тільки британському психіатру Джону Боулбі. Скажу відверто: як психолог і звичайна людина, я вручила б нагороду за найкращу систему ідей, що будь-коли зринала, саме йому. Коли йдеться про розуміння людей, він, як на мене, перевершив і Фрейда, і будь-кого іншого. Цей чоловік зібрав усі ниточки – спостереження, звіти тощо – і віртуозно виткав із них послідовну теорію прив'язаності.

Боулбі, батько якого був баронетом, народився 1907 року та виховувався за канонами аристократичної родини – переважно няньками й гувернантками. Коли хлопцеві виповнилося дванадцять, він отримав дозвіл обідати з батьками – і варто зауважити, що йшлося тільки про десерт. Згодом Джона відправили до школи-інтернату, а тоді до Триніті-коледжу, що в Кембриджі.

Традиційний плин подій у житті Боулбі зазнав змін, коли молодик зголосився на волонтерську роботу в інноваційних школах, організованих візіонерами на кшталт А.С. Нілла для емоційно непристосованих дітей, яких було складно виховувати. Головною метою цих закладів стало надання емоційної підтримки замість звичної суворої дисципліни.

Здобутий досвід неабияк зацікавив Боулбі, тож молодик вступив до медичного коледжу, а тоді обрав курс психіатрії, що передбачав сім років психоаналізу. Психоаналітик Джона вважав його складним пацієнтом. Під впливом таких наставників, як Рональд Фейрбейрн, що стверджували, нібито Фройд недооцінював потребу людини в інших, Боулбі повстав проти професійної теорії. Вона переконувала, що головна причина проблем пацієнтів криється в їхніх внутрішніх конфліктах і несвідомих фантазіях. Боулбі наполягав на тому, що проблеми здебільшого зринають зовні та проростають із реальних стосунків із реальними людьми. Під час роботи з проблемними підлітками в лондонській дитячій консультативній клініці Боулбі дійшов висновку: нездорові стосунки з батьками призводять до того, що діти й підлітки починають ставитися до своїх базових потреб і відчуттів у край негативно. Згодом, 1938 року, розпочалася його лікарська практика під керівництвом визнаного психоаналітика Меланії Кляйн. До нього потрапив пацієнт – юний гіперактивний хлопчак, який мав напрочуд тривожну матір. Утім, Боулбі не дозволили поспілкуватися з останньою, оскільки вважалося, що уваги в таких випадках варті винятково проєкції та фантазії дитини. Це неабияк роздратувало психіатра-початківця. Досвід спонукав його сформулювати власну ідею – насамперед ішлося про те, що якість стосунків із близькими та рання емоційна депривація є ключовими аспектами в розвитку особистості та її здатності вибудовувати стосунки з іншими людьми.

1944 року Джон Боулбі опублікував першу працю про сімейну терапію – «Сорок чотири малолітні крадії» (Forty-four Juvenile Thieves), у якій зазначав, що «за маскою байдужості криється бездонне горе, а за неприхованою бездушністю – відчай». Юні підопічні Боулбі неначе заціпеніли, заприсягнувшись, що ніхто й ніколи не заподіє їм шкоду, і зрештою їх паралізували люті і відчай.

Після Другої світової війни Всесвітня організація охорони здоров'я доручила Боулбі провести дослідження за участю дітей із Європи, які внаслідок конфлікту втратили батьків і дах над головою. Результати зміцнили його думку про реальність емоційного голоду й те, що любов і близькість є так само важливими, як і поживні речовини, що їх потребує організм. Окрім досліджень та власних спостережень, Боулбі неабияк вразили ідеї Чарльза Дарвіна про те, як природний відбір підтримує та зміцнює реакції, що сприяють виживанню. Він дійшов висновку, що близькі стосунки із цінними для нас людьми є геніальним механізмом виживання, створеним самою еволюцією.

Теорія Боулбі була радикальною, тож зіткнулася з неабияким опором. Його мало не виключили з лав Британської спілки психоаналітиків, адже тоді здебільшого вважалося, що надмірна увага й турбота з боку матері та інших членів родини призведе до того, що дитина стане залежною, їй бракуватиме самостійності – і зрештою вона перетвориться на абсолютно некомпетентного дорослого. Виховувати дітей потрібно правильно – на безпечній, раціональній відстані. Підхід залишався незмінним, навіть коли діти хворіли або ж страшенно засмучувалися. За часів Боулбі батькам не

дозволяли перебувати з дітьми в лікарні – хворого сина чи доньку просто лишали біля вхідних дверей закладу.

1951 року Боулбі разом із молодим соціальним працівником Джеймсом Робертсоном створили фільм «Дволіток у лікарні» (A Two-Year-Old Goes to Hospital), у якому продемонстрували гнівний протест, люті й розпач маленької дівчинки, яка залишилася в лікарні без батьків. Робертсон показав фільм представникам Королівської медичної спільноти в Лондоні, сподіваючись, що лікарі звернуть увагу на те, який стрес відчуває дитина, коли її розлучають із найдорожчими людьми, та як вона потребує близькості й комфорту. Утім, фільм назвали фальсифікацією та практично заборонили до перегляду. Протягом 60-х років у Великій Британії та США відвідування дітей батьками в лікарні й надалі обмежувалося однією годиною на тиждень.

Отож, Боулбі мав знайти інший спосіб довести світові те, що відчував серцем. І в цьому йому допомогла його асистентка – канадська дослідниця Мері Ейнсворт. Вона розробила простий експеримент, покликаний проаналізувати чотири моделі поведінки, що демонстрували потребу в прив'язаності. По-перше, ми повсякчас стежимо за об'єктом нашої прив'язаності й намагаємося підтримувати з ним емоційну й фізичну близькість. По-друге, хочемо бути поряд із ним, коли почуваємося невпевнено, засмучено чи розчаровано. По-третє, сумуємо за ним під час розлуки. І, по-четверте, покладаємося на нього й розраховуємо на підтримку, досліджуючи навколишній світ.

Експеримент отримав назву «Незнайома ситуація» та сприяв появі численних наукових праць, здійснивши справжню революцію в галузі психології розвитку. Отже, про що саме йшлося? Дослідник запрошує матір із дитиною до незнайомої кімнати. За кілька хвилин матір виходить, і дитина залишається наодинці з експертом, який за потреби намагається її заспокоїти. Через три хвилини матір повертається, після чого дослідження, що передбачає тимчасову розлуку й возз'єднання, повторюють знову.

Більшість дітей страшенно засмучувалися, коли їхні матері йшли геть, і починали нервово соватися, плакати, жбурляти іграшки. Однак дехто демонстрував значно кращу емоційну стабільність. Вони швидко й успішно заспокоювалися, легко відновлювали контакт із матір'ю та поверталися до гри, подеколи перевіряючи, чи мама й досі поряд. Скидалося на те, що діти були впевнені: мама буде поряд, якщо в тому зрине потреба. Утім, менш емоційно стабільні малюки демонстрували тривожність і агресію або ж виявляли байдужість і відстороненість, коли матір нарешті поверталася. У дітей, здатних самотійно заспокоїтися, зазвичай більш турботливі й чуйні матері, тоді як поведінка матерів агресивних малюків зазвичай непередбачувана, а ті, чиї діти демонструють відстороненість, досить холодні й схильні нехтувати їхніми потребами. Завдяки простому дослідженню, що передбачало розлуку й возз'єднання учасників, Боулбі побачив любов у дії та почав фіксувати її закономірності.

Та остаточного широкого визнання ця теорія набула кілька років по тому, коли Джон Боулбі опублікував славнозвісну трилогію, присвячену прив'язаності, розлуці й втраті. Його колега Гаррі Гарлоу, який працював психологом у Вісконсинському університеті, також привертав увагу до сили того, що він назвав «контактом комфорту». Його висновки ґрунтувалися на серйозному дослідженні за участю мавпенят, яких забирали від матерів одразу після народження. Учений з'ясував, що ізольовані малюки страшенно потребували тепла та близькості. Тож, коли перед ними поставав вибір: дротяна «мама-диспенсер», від якої можна було отримати їжу, чи «мама» з м'якенького рушника без їжі, вони майже завжди обирали останню. Загалом експерименти Гарлоу продемонстрували токсичність ранньої ізоляції: фізично здорові примати, яких відлучали від матерів на першому році життя, виростали в соціально неповноцінних дорослих тварин. Ці мавпи були

не здатні вирішувати якісь проблеми чи розуміти сигнали інших. У них спостерігалися депресія, схильність до саморуйнування й нездатність паруватися.

Теорія прив'язаності, яку спершу висміювали та зневажали, зрештою здійснила справжню революцію в методах виховання дітей у Північній Америці. Тепер, коли я ночую коло ліжка свого сина, доки він відновлюється після операції з видалення апендикса, я широко дякую за це Джону Боулбі. Сьогодні дедалі більше людей у всьому світі визнають: діти мають абсолютне право на безпечну й безперервну фізичну та емоційну близькість, і нехтування нею може завдати їм непоправної шкоди.

Любов і дорослі

Боулбі помер 1990 року, не доживши до другої хвилі революції, яку збурила й надихнула його праця. Ішлося про застосування теорії прив'язаності до романтичних стосунків між дорослими. Власне, Боулбі й сам стверджував, що дорослі мають таку саму потребу в прив'язаності, як і діти. Зокрема, після Другої світової війни він провів дослідження за участю вдів та з'ясував, що їхні моделі поведінки були подібні до тих, які демонстрували діти-безхатченки. Саме потреба в близькості і є тією рушійною силою, що вибудовує стосунки між дорослими людьми. Однак і ці ідеї Боулбі сприйняли вороже, від них усіляко відхрещувалися. Ніхто не очікував, що стриманий і консервативний англійський джентльмен розгадає загадку романтичного кохання! До того ж усі були переконані, що знають про кохання все, що про нього варто знати. Адже це просто короткочасна й замаскована сексуальна одержимість, основний інстинкт, що про нього писав Фройд, – і то добре завуальований. Або ж це потреба покладатися на інших, що аж ніяк не свідчить про зрілість особистості... Чи певна моральна позиція – самовіддана жертва, прагнення віддавати й нічого не потребувати натомість.

Та найважливіше те, що спроби розглядати кохання з точки зору прив'язаності завжди радикально суперечили (і досі суперечать) соціальним і психологічним поглядам на зрілість, які міцно вкоренилися в нашому суспільстві. Зрілість означає незалежність і самодостатність. Наша культура вже давно плекає образ безстрашного й невразливого воїна, який сам-один постає проти життєвих негараздів і небезпек. Тут неможливо не згадати образ Джеймса Бонда – уже понад 40 років він є еталоном справжнього чоловіка, мужнього й відважного. Психологи використовують терміни на кшталт «недиференційований», «співзалежність», «симбіотичний» чи навіть «злиття», щоб описати людей, які не здатні бути самодостатніми або ж не усвідомлюють себе окремо від інших. На противагу, Боулбі говорив про так звану «ефективну залежність» – зокрема про те, що вміння звертатися до інших по емоційну підтримку – «від колиски й до могили» – є ознакою та джерелом сили.

Перші згадки про відчуття прив'язаності серед дорослих з'явилися в дослідженнях незадовго до смерті Боулбі. Соціальні психологи Філ Шейвер та Сінді Гезен із Денверського університету вирішили провести опитування серед чоловіків та жінок, зосередившись на запитаннях про їхні любовні стосунки. Дослідники хотіли з'ясувати, чи подібні їхні реакції та моделі поведінки до тих, що їх демонструють матері й діти. Отож вони підготували «анкету про кохання» та опублікували її в місцевій газеті Rocky Mountain News.

У своїх відповідях дорослі зізнавалися, що мають потребу в емоційній близькості зі своїм партнером. Вони хотіли бути впевненими в тому, що коханий чи кохана завжди підтримає їх у непростій ситуації. Відчували неабиякий стрес під час розлуки або ж перебуваючи на великій відстані одне від одного. І водночас почувалися більш впевненими та могли легко досліджувати цей світ, якщо мали надійну опору – свого партнера. Крім того, респонденти демонстрували різні моделі поведінки зі своїми коханими. Якщо поряд із партнером людина почувалася в абсолютній безпеці, спілкуватися й вибудовувати близькі стосунки було напрочуд легко. Та коли вона мала сумніви, у неї зривали тривожність і злість, а ще прагнення контролювати – чи, навпаки, бажання максимально віддалитися від партнера й не мати з ним жодних контактів. Боулбі й Ейнсворт отримали аналогічні результати, вивчаючи прив'язаність між матерями й дітьми. Шейвер та Гезен здійснили низку серйозних і формальних експериментів, які підтвердили результати їхнього анкетування й теорії Боулбі, і невдовзі їхні праці спричинили справжню лавину досліджень. Ідеї Боулбі щодо прив'язаності між дорослими сьогодні підтверджують сотні опублікованих праць, і я цитуватиму деякі з них у цій книжці. Загалом усі вони свідчать: ключовим аспектом гармонійних стосунків і потужним джерелом сили для кожного з партнерів є відчуття надійності й безпечності романтичного зв'язку. Окрім цього, є й інші, не менш важливі результати:

- Відчуття безпеки поряд із партнером, абсолютна близькість і впевненість у тому, що на нього можна покластися, допомагають нам шукати необхідну підтримку з боку інших людей і водночас надавати її тим, хто цього потребує. Під час дослідження, що його провів психолог Джефф Сімпсон з університету Міннесоти, кожна з вісімдесяти трьох пар мала заповнити анкету, присвячену її стосункам, а тоді зачекати в кімнаті. Жінку попереджали про те, що невдовзі вона братиме участь у процесі, який є напрочуд тривожним і стресовим для більшості людей (про що саме йшлося, не зазначали). Жінки, які вважали свої стосунки безпечними й надійними, відкрито ділилися переживаннями щодо незрозумілого завдання й просили партнерів їх підтримати. Ті ж, хто заперечував свою потребу в прив'язаності й уникав близькості, ще більше закривалися в собі. Чоловіки також демонстрували дві моделі поведінки зі своїми партнерками. Ті, хто вважав особисті стосунки надійними й безпечними, підтримували своїх обранців ще більше, ніж зазвичай: усміхалися, торкалися й намагалися всміяти їх заспокоїти. А от чоловіки, які заперечували свої потреби в прив'язаності й близькості, не надто зважали на переживання своїх подруг та знецінювали їхній стрес; поводитися незворушно й майже їх не торкалися.

- Відчуваючи безпечний зв'язок із партнером, ми значно легше переживаємо конфлікти й сварки, яких не уникнути; а коли сердимось на нього, то поводитимось менш вороже. Маріо Мікулінсер з ізраїльського університету імені Бар-Ілана провів низку досліджень, учасники яких мали відповісти, наскільки близькі їхні стосунки та як їм вдається впоратися з гнівом, коли зринають конфлікти. Під час розмов про конфліктні моменти здійснювалося вимірювання серцевого ритму в усіх учасників. Ті, хто відчував справжню близькість зі своїми партнерами й могли на них покластися, значно менше сердилися на обранців та не приписували їм злостивих намірів. Вони демонстрували гнів, однак контрольовано, і до того ж мали більш позитивні цілі – вирішити проблеми, відновити близькість із партнером чи партнеркою.

- Надійний зв'язок із коханою людиною надихає й надає сил. Мікулінсер провів ще одну низку досліджень, що засвідчила: відчуваючи безпечний і надійний зв'язок з іншими людьми, ми ліпше себе розуміємо й більше собі подобаємося. Отримавши перелік прикметників, за допомогою яких треба було себе описати, упевнені у своїх стосунках учасники обирали винятково позитивні риси. Коли ж їх запитували про слабкі якості, вони зауважували,

що не вважають себе ідеальними, однак подобаються собі такими, як є. Крім того, Мікулінсер підтвердив те, що свого часу доводив Боулбі: упевнені у своїх стосунках дорослі демонструють більший інтерес до нової інформації та готовність її сприймати. Їм imponувала багатозначність та подобалися запитання, на які можна відповісти по-різному. В одному завданні їм описали поведінку якоїсь людини, а тоді попросили оцінити її позитивні й негативні риси. Респонденти, які вважали свої стосунки надійними, значно швидше сприймали нову інформацію про цю людину й майже миттєво переглядали свою оцінку. Коли ми відчуваємо поряд надійне плече, нам легше відкриватися новому досвіду й демонструвати гнучкість думок і міркувань. Відчуття безпеки породжує природну цікавість, тоді як страх зовнішніх загроз змушує людину «заклякати».

- Що ближчий до нас партнер, то більш самостійними й незалежними можемо бути ми самі, хоч це й суперечить ідеї самодостатності, яку повсякчас прославляє наша культура. Саме це зауважила під час свого дослідження психологиня Брук Фіні з університету Карнегі-Меллон у Піттсбурзі, яка спостерігала за 280 парами. Учасники, які відчували, що партнери розуміють їхні потреби, демонстрували більшу впевненість у собі та самостійність у вирішенні проблем. Крім того, вони успішно досягали своїх цілей.

Численні докази

Практично всі галузі науки підтверджують один і той самий факт: ми не просто соціальні істоти, а ті, хто потребує особливої, унікальної близькості з іншими, і заперечувати це можна лише на власний страх і ризик. І справді, історики вже давно зауважили, що під час Другої світової війни шанси вижити в таборах смерті були значно вищі в пар, аніж в окремих індивідів. Крім того, уже давно відомо, що одружені чоловіки й жінки зазвичай живуть довше, аніж їхні самотні однолітки.

Близькість і міцний зв'язок з іншими людьми є вкрай необхідними для нашого здоров'я – психічного, емоційного й фізичного. Луїза Гоклі з Центру когнітивної та соціальної нейронауки Чиказького університету з'ясувала, що самотність значно підвищує артеріальний тиск і подвоює ризик інфарктів та інсультів. А соціолог Джеймс Хаус із Мічиганського університету зауважує: емоційна ізоляція є значно більшим ризиком для здоров'я людини, аніж куріння чи високий артеріальний тиск, що їх вважають найнебезпечнішими! Імовірно, ці відкриття є своєрідною ілюстрацією славнозвісної народної мудрості: «Страждання неunikні, а на самоті ще й нестерпні». Однак насправді йдеться не тільки про наявність чи відсутність близьких стосунків у нашому житті – важливо й те, наскільки вони якісні. Скажімо, негативні стосунки завдають шкоди здоров'ю. Дослідники із Західного резервного університету Кейса, що в Клівленді, опитували чоловіків, у яких траплялися стенокардія та гіпертонія, про те, чи дружини демонструють їм своє кохання. У тих, хто надав заперечну відповідь, випадків стенокардії протягом наступних п'яти років було майже удвічі більше, ніж у тих, хто відповів ствердно. Утім, страждають і жіночі серця. У жінок, які вважають свій шлюб непростим і повсякчас сваряться із чоловіками, частіше спостерігаються гіпертонія та вищий рівень гормонів стресу порівняно з тими, хто вважає свої стосунки з партнером щасливими. Ще одне дослідження засвідчило: жінки, які перенесли інфаркт, мають утричі вищий ризик його повторної появи, якщо їхні стосунки із чоловіками проблемні. За наявності застійної серцевої недостатності в чоловіків і жінок якість їхніх подружніх стосунків дозволяє робити не менш точні прогнози щодо виживаності

протягом наступних чотирьох років, як і серйозність симптомів та ступінь погіршення функцій серцевого м'яза. Такої думки дотримується Джим Койн, психолог із Пенсільванського університету. Поети, які свого часу оспівували серце як символ кохання, широко тішилися б висновкам науковців про те, що функціонування й міць цього органа нерозривно пов'язані з тим, наскільки гармонійними є романтичні почуття людини.

Проблеми в стосунках негативно впливають на імунну й гормональну системи й навіть на процес загоєння ран. Свого часу психологиня Дженіс Кіколт-Глейсер із університету Огайо провела захопливий експеримент. Вона змушувала молодят сваритися, після чого протягом наступних кількох годин у них брали зразки крові для аналізу. Дослідниця з'ясувала: що більш агресивно й презирливо поводитися партнери під час сварки, то вищим був їхній рівень гормонів стресу, тоді як імунітет суттєво знижувався. Подібні негативні наслідки могли тривати до двадцяти чотирьох годин. Ще в одному, не менш захопливому дослідженні, Кіколт-Глейсер застосувала спеціальний вакуумний насос, аби спричинити появу маленьких пухирців на руках учасниць дослідження. Після цього ті знову-таки мали сваритися зі своїми чоловіками. Що більш неприємною була сварка, то довше гоїлася пошкоджена шкіра жінки.

Якість романтичних стосунків є важливим чинником, що суттєво впливає на наше ментальне й емоційне здоров'я. У більшості цивілізованих країн вирують справжні епідемії депресій і тривожності. Конфлікти з коханими та ворожа критика з їхнього боку змушують нас сумніватися у своїх силах та почуватися безпорадними, а це класичні тригери депресії. Кожному з нас потрібно відчувати, що коханий або кохана цінує та схвалює нас. Учені зауважують, що проблемний шлюб удесятеро підвищує ризик розвитку депресії! Це, звісно, не тішить, однак є й хороші новини: сьогодні сотні досліджень свідчать про те, що позитивні й гармонійні стосунки захищають нас від стресів та допомагають успішно долати будь-які життєві випробування й негаразди. Ізраїльські науковці з'ясували, що чоловік і жінка, які вибудовували міцні й безпечні стосунки, легше переносять серйозні випробування (зокрема, ракетні обстріли) порівняно з тими парами, чий зв'язок не надто міцний. Учені зауважують, що після обстрілів такі пари демонструють значно меншу стривоженість та майже не потерпають від фізичних проблем.

Коли ми просто тримаємо кохану людину за руку, стається справжнє диво, бо це буквально заспокоює невгамовні нейрони нашого мозку. Психолог Джим Коен з університету Вірджинії провів експеримент за участю жінок, яким робили МРТ мозку. Їм повідомили: щоразу, коли на апараті спалахуватиме червона лампочка, вони можуть відчути (або ж ні) незначний удар струмом по нозі. Ця інформація збуджувала центри стресу в мозку учасниць, та, коли партнери тримали їх за руку, рівень тривожності значно знижувався. Крім того, значно зменшувався й біль під час удару струмом. Особливо яскраво цей ефект проявлявся в тих, хто мав щасливі стосунки та відчував неабияке задоволення поряд зі своїм партнером. Дослідники назвали такі пари «суперпарами», адже дотики коханих захищали учасниць від шоку, стресу й болю. Коен стверджує, що люди, яких ми любимо, є прихованими регуляторами всіх процесів нашого організму й наших емоцій. Коли любов безсила, ми завдаємо одне одному болю. Фраза «завдати болю» дуже влучна й точна, і це доводять дослідження мозку, які здійснювала психологиня Наомі Айзенбергер із Каліфорнійського університету. Дослідниця з'ясувала, що відчуження й несприйняття з боку партнера збуджують у мозку людини, а точніше, у його передній поясній звивині, ті самі нейрони, що й фізичний біль. Власне, ця ділянка «вмикається» щоразу, коли ми перебуваємо в розлуці з близькими людьми. Коли я читала цю працю, то згадала, як мене шокував власний досвід горя – дізнавшись про смерть матері, я почувалася так, ніби мене збила вантажівка. І це відчуття було напрочуд реальним.

Коли ми перебуваємо поряд із партнерами, обіймаємо їх або кохаємось із ними, нас переповнюють «гормони обіймів» – окситоцин та вазопресин. Вони вмикають центри мозку, що відповідають за наше «заохочення», сповнюючи нас нейромедіатором дофаміном, що відповідає за відчуття спокою та щастя, і водночас знижуючи рівень гормонів стресу – зокрема кортизолу.

Ми подолали немалий шлях, намагаючись зрозуміти, що таке кохання й чому воно настільки важливе. 1939 року жінки ставили його на п'яте місце серед критеріїв, якими керувалися під час вибору партнера. Однак 1990 року кохання посіло перше місце в переліках вимог і жінок, і чоловіків. Студенти коледжів зауважують: від шлюбу вони передусім очікують «емоційної безпеки».

Кохання – то не глазур, якою прикрашають торт під назвою «життя». Це важлива базова потреба – як кисень чи вода, без яких ми не здатні вижити. І коли ми це усвідомимо, нам буде значно легше проникнути в саму суть проблем у стосунках.

Куди поділося кохання? Утрата зв'язку

Ми ніколи не буваємо такими вразливими, як тоді, коли кохаємо.

Зигмунд Фройд

– Головна проблема в тому, що Саллі геть нічого не знає про гроші, – зауважує Джей. – Вона надто емоційна й не може мені довіритися, а тому не хоче, щоб я взяв ці питання на себе.

– Авжеж, так і є! – саркастично вибухає Саллі. – Проблема в мені – як це знайомо! Наче ти знаєшся на грошах! Саме тому ми пішли й купили оту недоладну автівку, про яку ти мріяв. Автівку, яка нам абсолютно не потрібна і яку ми не можемо собі дозволити. Просто ти завжди робиш те, що хочеш, а моя думка тебе ніколи не цікавить. Власне, як і твоя мене – і крапка.

Джейн повсякчас звинувачує свого чоловіка Кріса в тому, що він «жорстокий, черствий і байдужий батько».

– Зрозумій нарешті: дітям потрібна турбота! Твоя увага, а не просто правила!

Кріс відвертається. Він спокійно пояснює важливість дисципліни й звинувачує Джейн у тому, що вона не вміє встановлювати певні обмеження. Суперечка не припиняється, вони повертаються до неї знову й знову. Зрештою Джейн у розпачі закриває обличчя долонями й бурмоче:

– Я вже й не знаю, хто ти... Неначе бачу перед собою незнайомця.

А Кріс знову відвертається.

Нет і Керрі вперто мовчать, аж доки жінка не витримує й не починає схлипувати. Вона скаржиться на те, наскільки зраженою та скривдженою почувається через інтрижку Нета.

А той роздратовано зітхає та починає перераховувати причини свого вчинку:

– Я вже сто разів пояснював тобі, чому це трапилося! Розказав усе начистоту! Господи, минуло вже два роки! Це вже позаду! Може, час тобі про все забути й пробачити мені?

– Авжеж, начистоту! Від такого хіба відмиєшся? – скрикує Керрі. А тоді пошепки додає: – Тобі байдуже до мене, до мого болю. Ти просто хочеш, щоб усе було, як раніше, – із цими словами жінка починає схлипувати, а чоловік опускає очі долу.

Я запитую кожну пару: якою, на їхню думку, є головна проблема стосунків та як її можна вирішити. Трохи поміркувавши, вони починають пропонувати варіанти. Саллі зауважує, що Джей прагне контролювати все по максимуму, тож йому не зайве навчитися ділитися повноваженнями, щоб усе було справедливо. Кріс припускає, що вони із Джейн надто різні, тож дійти згоди щодо методів виховання дітей їм просто не вдасться. Можливо, їм варто пройти якийсь курс від експерта, і тоді проблему буде вирішено. Нет переконаний, що в Керрі є пунктик щодо сексу з ним. Імовірно, їм варто звернутися до сексолога, аби відновити гармонійне сексуальне життя.

Авжеж, ці пари докладають усіх зусиль, намагаючись пояснити свої проблеми, однак вони не помічають головного. Їхні пояснення – то тільки верхівка айсберга, помітний пік велетенської гори проблем, і з цим погодився би будь-який психотерапевт. Тож яка «реальна проблема» криється за всіма цими поясненнями?

Якби я провела опитування серед психотерапевтів, більшість із них зауважили б: ці пари «загрузли» в безперервних і деструктивних сварках за контроль або ж потопають у своїй уїдливості. А тому найперше, що вони мають зробити, – це навчитися мистецтву перемовин та вдосконалити свої комунікативні навички. Однак і терапевти оминають увагою справжню суть проблеми. Вони розглядають частину айсберга, що видніється над водою.

Тож, щоб з'ясувати основну проблему стосунків, маємо пірнути глибше – і тільки тоді зрозуміємо, про що йдеться. Ці пари втратили свій зв'язок на емоційному рівні, вони вже не почуваються в безпеці, перебуваючи поряд одне з одним. Партнери та психотерапевти дуже часто не помічають найголовнішого: більшість конфліктів і сварок насправді уособлюють протести проти втрати близькості. За всіма цими стражданнями криються запитання: «Я можу на тебе покластися? Можу розраховувати на твою підтримку? Чи прийдеш до мене, коли я покличу? Коли будеш мені потрібен? Я для тебе щось означаю? Ти мене цінуєш? Приймаєш? Я тобі потрібна? Ти можеш на мене покластися?»

Гнів, нищівна критика, вимогливість – усе це наші крики про допомогу. Ми прагнемо достукатися до коханих, щоб у їхніх серцях знову спалахнули іскри... прагнемо повернути їх та відновити відчуття безпечної та комфортної близькості.

Первісна паніка

Теорія прив'язаності вчить: кохана людина – то наша надійна опора в житті. Коли ж такий партнер емоційно недоступний чи відсторонений, ми відчуваємо крижаний холод, самотність і безпорадність. Нами оволодівають емоції – гнів, смуток, образа і, що найгірше, страх. Та це й не дивно, якщо згадати, що страх – це вбудована «сигналізація» організму, яка вмикається тоді, коли щось загрожує нашому існуванню. Утрата близькості з коханою людиною добряче підриває наше відчуття безпеки. «Сигналізація» спрацьовує в мигдалеподібному тілі (мигдалині) або «центрі страху» – саме так назвав цю ділянку нейробіолог Джозеф Леду з Центру нейробіології Нью-Йоркського університету. Вона дуже схожа на горішок мигдалю, розташовується всередині кожної півкулі скроневої частки та запускає автоматичні реакції. За таких умов ми не думаємо, а відчуваємо та діємо.

Під час суперечок та сварок із партнерами в нас виникає певний страх. Однак для тих, хто вважає свої стосунки надійними, це лише короточасний сплеск. Страх легко й швидко минає, щойно ми усвідомлюємо, що реальної загрози немає і партнер підставить нам плече, якщо в тому буде потреба. Однак ті, чия близькість стала слабшою, а стосунки майже себе вичерпали, можуть відчувати справжній жах. За таких умов нас охоплює «первісна паніка» – саме так свого часу назвав це явище нейробіолог Як Панксепп із Вашингтонського державного університету. І тоді ми зазвичай діємо двома способами: або демонструємо вимогливість і всіляко чіпляємося за партнера, прагнучи отримати підтримку й комфорт із його боку, або ж віддаляємося від нього, удаючи байдужість і намагаючись заспокоїтися й захистити себе. І якими не були б наші слова, сказати хочемо лиш одне: «Ти маєш мене помітити. Будь зі мною. Ти мені потрібен/-на». Або ж: «Я не дозволю тобі мене образити. Маю охолонути й опанувати себе».

Ці стратегії боротьби зі страхом через утрату близькості несвідомі й ефективні – принаймні спочатку. Та якщо партнери застосовуватимуть їх знову й знову, це лише підживлюватиме їхню невпевненість та ще більше відштовхуватиме їх одне від одного. Конфлікти траплятимуться частіше, і жоден із партнерів не почуватиметься в безпеці – обидва щосили захищатимуться, і кожен помічатиме в тому, хто поряд, винятково негативні риси.

Якщо ми справді кохаємо, то чому не чуємо, як просимо одне одного про увагу й близькість, чому не відповідаємо на ці прохання турботою? Бо здебільшого не перебуваємо «на одній хвили» зі своїм партнером. Нашу увагу повсякчас відволікає щось інше, ми поринаємо у власне життя та власні проблеми. Ми не володіємо мовою близькості, не здатні чітко демонструвати свої потреби чи те, наскільки нам не байдуже. Дуже часто нашим висловлюванням бракує рішучості, бо ми й самі не розуміємо, чого хочемо. Або ж «присмачуємо» сигнали про потребу в близькості гнівом і розпачем, бо не впевнені в надійності наших стосунків. Ми вимагаємо, а не просимо, і це дедалі частіше призводить до сварок і конфліктів, а не обіймів. Дехто з нас щосили намагається притлумити природний потяг до близькості, зосереджуючись натомість на певних діях, що досить обмежено демонструють наші потреби. Найчастіше такі люди звертаються до сексу. Такі завуальовані й викривлені сигнали трохи відволікають від природних прагнень, але водночас ще більше віддаляють нас від коханих.

Диявольські діалоги

Що довше партнерам бракує близькості, то більше негативу з'являється в їхніх стосунках. Дослідники виокремили кілька небезпечних поведінкових

моделей, які називають по-різному. Три з них, що я вважаю основними, отримали від мене загальну назву – «диявольські діалоги». Вони передбачають такі моделі поведінки: «Знайти винного», «Танець протесту» та «Завмири – біжи», і детальніше про них ви дізнаєтеся з першого діалогу.

Кінець ознайомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию (https://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66368088&lfrom=362673004) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.