

ДІНДЕЛІС

КАССАНДРА
ФІЛЛІПС

Дін Деліс знає, як
урятувати ваші стосунки.

Amazon

ПАСТКА

приспирасмі

ЯК ЇЇ УНИКНУТИ ТА ЗДОБУТИ
ЩАСТЯ В КОХАННІ

ДІНДЕЛІС

КАССАНДРА
ФІЛЛІПС

Дін Деліс знає, як
урятувати ваші стосунки.

Amazon

ПАСТКА пристрасті

ЯК ЇЇ УНИКНУТИ ТА ЗДОБУТИ
ЩАСТЯ В КОХАННІ

 Vivat
ВИДАВНИЦТВО

ДІН ДЕЛІС КАСАНДРА ФІЛЛІПС

ПАСТКА
пристрасті

DEAN C. DELIS CASSANDRA PHILLIPS

THE PASSION
Trap

HOW TO RIGHT AN UNBALANCED RELATIONSHIP

ДІН ДЕЛІС КАСАНДРА ФІЛЛІПС

ПАСТКА

пристрасті

ЯК ЇЇ УНИКНУТИ ТА ЗДОБУТИ ЩАСТЯ В КОХАННІ

Харків



2020



2021

ISBN 978-966-982-505-6 (epub)

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

Серія «Саморозвиток»

First published by *The Passion Paradox* by *Bantam Books*
Translation rights arranged by *Sandra Dijkstra Literary Agency*
Перекладено за виданням: Delis, Dean C. *The Passion Trap: How
to Right an Unbalanced Relationship* / by Dean C. Delis with
Cassandra Phillips. — 2nd ed. — Tucson : Fenestra Books™, 2002.
— 292 p.

Переклад з англійської *Анни Цвіри*
Дизайнер обкладинки *Рената Куртвелієва*

Електронна версія створена за виданням:

Деліс, Дін

Д29 Пастка пристрасті. Як її уникнути та здобути щастя в
коханні / Дін Деліс, Кассандра Філліпс ; пер. з англ. А. Цвіри.
— Х. : Віват, 2020. — 352 с. — (Серія «Саморозвиток», ISBN
978-966-942-827-1).

ISBN 978-966-982-001-3 (укр.)

ISBN 978-1-58736-108-1 (англ.)

Кохання як поле битви: кожен змагається за право кохати і бути коханим. На жаль, нерідко трапляються такі стосунки, у яких один любить, а другий дозволяє себе любити. Для партнерів це сигнал про небезпеку, про пастку пристрасті, з якої можна звільнитися, послуговуючись порадами з цієї книжки. Хибні моделі поведінки, що створюють дисбаланс

у стосунках, страх відмови, нерівність влади у взаєминах, тактика ревнощів, план створення «здорової дистанції», парадокс пошуку щастя в коханні — будь-яка з цих проблем пояснюється та вирішується. Поради авторів, перевірені часом і досвідом, допоможуть вам упоратися з труднощами, відновити баланс у стосунках, повернути пристрасть і романтичний запал.

УДК 159.98

© Dean C. Delis, Ph. D., with Cassandra Phillips, 1990

© Dean C. Delis, Ph. D., 2002

© ТОВ «Видавництво “Віват”», видання українською мовою, 2020

Моїм батькам Лефтеру та Ірен Деліс

ПОДЯКИ

Багато друзів і колег ділилися зі мною особистими історіями з життя й поглядами на кохання та взаємини. Наші жваві дискусії допомогли мені остаточно сформуванати власні уявлення про пастку пристрасті. Особливо я хотів би подякувати Джонові Фліру, Маркові Заславу, Мету Блаसेвічу, Едіт Каплан, Аланові Фрідланду, Корінн Гріко, Нікові та Крісу Лоу. Ден Вайл і Гільда Бартон значною мірою вплинули на мій підхід до психотерапії, тому я хочу також висловити їм вдячність за цінні ідеї.

Мої клієнти навчили мене, як визнавати проблеми у взаєминах та розв'язувати їх. Я вдячний їм за мудрість і відвагу. Деякі з історій, що їх вони розповіли мені під час сеансів, я переказав тут для наочності; їхні імена, звичайно ж, змінено.

Кассандра Філліпс не лише обдарована письменниця — вона також є проникливим спостерігачем за людською природою. Її розуміння людей та взаємин невимовно збагатило цю книжку. Я тепло згадуватиму нашу співпрацю й велику радість, із якою ми нарешті змогли презентувати це творіння читачеві.

Сенді Дейкстра, наша агентка, першою побачила потенціал у цій книжці. Вона була неоціненним джерелом підтримки на кожному з етапів нашої роботи. Саме вона зрозуміла, що співпраця з Кассандрою буде гармонійною.

Редакторка Тоні Бурбенк увесь час була нам підтримкою та заспокійливим голосом. Її ідеї щодо впорядкування, стилю та змісту книжки виявилися геніальними. Ми також дуже вдячні Франові Фішеру за редакторську працю та Ненсі Дімсдейл за графічне оформлення.

Більшість із того, що знаю про життя та природу людини, я дізнався від моїх батьків. Їхня глибока любов завжди надавала мені відваги та надихала на нові досягнення. Мати ретельно читала всі мої чернетки, і її думка була для мене просто неоціненною. Поради й зауваження батька допомогли мені стати кращим письменником.

Наостанок я хочу подякувати найважливішому помічникові — дружині Мег, яка стала моїм головним радником під час написання цієї книжки. Я щасливий бути одруженим із нею і вдячний їй за наших хлопчиків — Патріка, Дрю та Майлза.

Співавторка бажає висловити подяку Сенді Дейкстрі за проникливість та віру, Діну за приємну співпрацю, а також чоловікові Бобу Беркі за розуміння та любов.

Гермія: Хоч суплюсь я — жагою він палає.

Гелена: Усмішкою цього не досягла я.

Гермія: Клянущого — йому так само мила.

Гелена: А я їй благаннями не зворушила.

Гермія: Я з ним різкіш, а він — ніжніш зі мною.

Гелена: Що я палкіш — то він крутіш зі мною.

Вільям Шекспір, Сон літньої ночі (з англійської переклав Ю. Лісняк)

ВСТУП

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

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

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

Про книжку Ліз сказала:

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

Я попросив її пояснити. Жінка підняла книжку і сказала:

У моїх взаєминах зараз справжнісінька криза. Я опинилася між двох вогнів — між моїм чоловіком... і моїм колегою із Західного узбережжя. Це зводить мене з глузду. Мій чоловік Нейт — найдобріша у світі людина. Він лікар. Заради мене він готовий на

все. Ми одружені вже протягом дванадцяти років, але він усе ще дарує мені троянди без жодного на те приводу і пам'ятає всі наші дати, як-от день, коли ми познайомилися. Це змушує мене почуватися ще більш винуватою, тому що хоч і кохаю його, я легко від нього втомлююсь. І те, що він терпить усі мої вибрики, все тільки ускладнює: він намагається мені догодити, а я зараз на це заслуговую найменше.

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

Ми з Дугом познайомилися близько року тому. Він наш консультант на Західному узбережжі. Дуг молодший, ніж я, такий собі крутий хлопець, знаєте. Спершу я була скептично налаштована щодо його залицянь. Я зовсім не в його стилі. Проте він здавався щирим. Дуг почав мені подобатись, але я сподівалася, що це виявиться лише швидкоплинною закоханістю. Минуло близько чотирьох місяців, але нічого не змінилось. Я ніколи не зраджувала Нейта, тож тут подумала: «Ну то й що, я можу собі дозволити симпатію до когось, це лише коротка інтрижка». Та після кількох таких відряджень я усвідомила, що відбувається щось серйозніше. Я постійно думала про нього і весь час телефонувала йому з роботи. У нашому відділі тоді була новенька, молода дівчина-аналітик. Одного разу її відправили на Західне узбережжя, і я ледь не померла з ревнощів. Я думала, вона точно закохається в Дуга.

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

Що ж, ревнощі виявилися безпідставними, і ми з Дугом поступово стали дуже близькими. Мене це неабияк лякало, я почувалася просто жахливо. У мене ж є чоловік, про якого інші жінки тільки мріють, і ось погляньте, що я накоїла. Я багато разів обіцяла собі припинити думати про Дуга, але щойно бачила його,

то забувала про всі свої рішення. Я могла думати лише про те, як його кохаю. Це тривало ще протягом семи місяців. Я почала думати, що, можливо, ми з Дугом і справді створені одне для одного. У мене ніколи не було дітей, тож ніщо не тримало мене в Нью-Йорку. Мене без жодних проблем перевели б у каліфорнійський офіс. Якраз тоді Дуг почав трохи віддалятися від мене, і я гадала, що слід діяти, поки не пізно.

Ліз замовкла на мить і знову спохмурніла.

Коли ми зустрілися наступного разу, я подарувала йому класичні золоті запонки. Я твердо вирішила розповісти йому про свої наміри. Однак Дуг здавався ще холоднішим, аніж завжди. Тоді він запитав мене, чого мені треба, і я розгубилась. Я змогла тільки сказати йому, що мені хотілося б проводити з ним більше часу. Дуг відповів: «Іноді краще вчасно піти, перш ніж щось хороше зникне остаточно». Мене немов облили крижаною водою. Я вдала, ніби сприйняла це як жарт. Я практично впевнена, що він знайшов собі іншу. Серйозно, я готова навідатись у Белв'ю і переконатися.

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

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

ПОШУКИ ПРОВИНИ НЕ ТАМ, ДЕ СЛІД ЇЇ ШУКАТИ

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

Слухаючи, як Ліз вишукує причини своїх невдач у собі, я надихнувся бажанням допомогти. Розумна і приваблива, вона говорить про себе як про невдачу, нездатну на здорові емоції. З одного боку, з її страхом близькості в шлюбі, Ліз нагадувала людину, що боїться стосунків. Із другого — з Дугом вона поводитись, як жінка, що занадто кохає, залежна від байдужого чоловіка. Інакше кажучи, її підручники із самопомоги пропонували їй взаємовиключні діагнози.

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

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

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

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

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

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

Однак я ще ніколи не зустрів такого погляду в книжках про кохання і взаємини. Наша поведінка у близьких стосунках завжди відображає щось більш глибоке — частіше те, як до нас ставились у дитинстві. Приміром, у своїх невдалих взаєминах із чоловіками Ліз звинувачувала неправильне виховання. Проте вона хибно вважала, що з нею «щось не так». Радше, «щось не так» було саме з її готовністю звинувачувати в усьому себе. Та найбільше «щось не так» було з книжкою, яка заохочувала її до цього.

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

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

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

патологізації, а також часто суперечливих позицій. Уже сам факт того, що ці книжки мають надзвичайну популярність, свідчить про те, що ми ще ніколи не почувалися такими розгубленими в питаннях взаємин і ніколи так не потребували підказок.

ПАСТКА ПРИСТРАСТІ

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

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

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

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

Повернімося до ситуації Ліз. У стосунках зі своїм чоловіком вона виступала в ролі «сильного». Проявом дисбалансу в їхніх взаєминах було повернення Нейта до ролі «залицяльника», що викликало в Ліз протилежну реакцію — бажання відмежуватися від нього, що чимдалі посилювалося, допоки вона не почала сумніватись у тому, чи кохає його взагалі. Ліз уже не почувалася закоханою й не відчувала до чоловіка жодного потягу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Утім, не все так просто.

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

Уже в самому бажанні здобути емоційний контроль над іншою людиною ховається небезпека дисбалансу у взаєминах. Це відбувається тому, що почуття закоханості на біохімічному рівні пов'язане зі страхом утратити контроль. Коли ви дістаєте повний контроль або впевненість у тому, що вас кохають, пристрасть починає

згасати. Більше немає відчуття завоювання, немає емоційного сплеску, немає хвилювання.

Звичайно, всі ми розуміємо, що п'янке, солодке відчуття нового кохання рано чи пізно згасає. У збалансованих взаєминах після початкового спалаху пристрасті закоханих тримає разом значно стійкіше почуття близькості й тепла. А коли один з партнерів кохає дужче, ніж інший, у гру вступають інші моделі поведінки — і гармонія у взаєминах неминуче порушується. Саме так сталося у випадку з Ліз та Нейтом. Після того як згасло початкове захоплення Ліз своїм чоловіком, він припинив бути центральною фігурою в її житті, тож вона зосередила увагу на інших інтересах. Нейт відчув, що втрачає впевненість у взаєминах. Він втрачає контроль і ще сильніше кохає Ліз. Ніжне ставлення до дружини було спробою знову завоювати її серце й подолати власний страх бути покинутим. Однак надто бурхливе «залицяння» призвело до протилежного результату — Ліз відчувала, що повністю контролює свої взаємини. Внаслідок цього вона почала втрачати цікавість і, зрештою, менше кохати свого чоловіка.

Та коли коханій людині краще вдалося розпалити ваші почуття (як у випадку з Дугом), ви почуватиметеся менш упевнено й кохатимете сильніше. Ви намагатиметеся стати ближчим до партнера і здобути контроль над взаєминами. Але це лише змусить «сильного» емоційно відмежуватися від таких стосунків. Це посилить тривогу «слабкого» і його прагнення близькості, а також і впевненість «сильного» і його невдоволення взаєминами.

Як показує ситуація Ліз, у пастку пристрасті можна втратити на кожному етапі стосунків. Вона може вбити роман у зародку або зіпсувати тривалі взаємини. Спровокувати її появу може будь-який поштовх до дисбалансу: неоднаковий потяг одного партнера до іншого, випадкові обставини, особливості розподілу гендерних ролей у взаєминах або несумісність особистостей. Усе це ми докладно розглянемо далі. Втім, незалежно від джерела і від того, очевидне воно чи приховане, пастка пристрасті шкодить взаєминам між людьми, стаючи на шляху справжньої близькості та розуміння.

КРИЗА ПАСТКИ ПРИСТРАСТІ

Пастка пристрасті, поза всяким сумнівом, завжди була поруч із нами. Напевно, найкраще її описав Толстой у своєму чудовому романі «Анна Кареніна», який і досі є моїм улюбленим художнім твором. Палка пристрасть двох таємних коханців — Анни й молодого графа Вронського — частково завдячує обставинам, що не дозволяли їм бути разом. Проте коли Анна дізнається, що вагітна від коханця, і вирішує покинути свого чоловіка, пристрасть Вронського поступово згасає.

Тривога і страх Анни втратити коханого перетворюють її любов на ревниву одержимість, ведучи героїню до трагічного фіналу.

Ця загальна закономірність завжди була й буде поруч із нами. Змінилося лише те, що ми живемо в часи пізніх шлюбів, тому можемо мати більшу кількість партнерів протягом життя, а отже, частіше стикатись із пасткою пристрасті. У мене були клієнти, які після кількаразового болючого досвіду перетворювались на хронічних емоційно замкнених «сильних». Я бачив чимало успішних жінок, які через кар'єру відкладали заміжжя до тридцяти з гаком років, а відтак панікували й були згодні на взаємини, у яких виконували роль «слабкого». Я мав справу з гірким цинізмом чоловіків і жінок, які не вірили у гармонійні тривалі стосунки. А між крайнощами — цинізмом та відчайдушною потребою в любові — було багато спантеличення й невизначеності. Люди не розуміють, як їхня ніжність або байдужість призводить до саме таких наслідків у взаєминах. Вони не тямлять, чому саме так змінюються почуття до партнерів і ставлення до взаємин. Або, що значно гірше, в собі чи у своїх стосунках вони шукають ознаки хвороби за допомогою найновіших трендів популярної психології.

Утім, мене хвилювала не лише згадана патологізація проблем у взаєминах, якою рясніють сучасні дослідження на цю тему. Зі свого досвіду спілкування з подружжями я зрозумів, що спроби врятувати їхні взаємини за допомогою традиційних методів можуть завдати більше шкоди, ніж користі. Наприклад, подружжя приходять по допомогу. Один з партнерів відчувається самотнім у взаєминах і прагне більшої близькості з коханим, тимчасом як інший скаржиться на емоційну перевантаженість і брак особистого простору. Загальноприйнятий підхід до цієї проблеми полягає в заохоченні пари

проводити більше часу разом, роблячи щось приємне їм обом. Однак нав'язувати близькість утомленому від неї «сильному» партнерові означає змусити його почуватися ще більш утомленим і тихцем змістити провину на нього (він *мав би* бути ніжнішим). Результати такого підходу зазвичай короткочасні й контртерапевтичні.

З іншого боку, за роки своєї праці я також побачив, що правильний підхід до проблеми може не просто повернути взаємини до попереднього рівня, а й зробити їх міцнішими, ніж будь-коли. Здебільшого мої пацієнти погоджувались із тим, що пастка пристрасті була джерелом їхніх проблем. Я намагався пояснити їм, що *жоден із них* не був винен у порушеній гармонії. Після цього ми могли знайти справжню причину дисбалансу у взаєминах і усунути її за допомогою методів, які я розробив.

ЧИ ПОТРАПИЛИ ВАШІ СТОСУНКИ В ПАСТКУ ПРИСТРАСТІ?

Ми можемо блискуче діагностувати проблеми чужих взаємин, однак у власних зазвичай далеко не настільки проникливі. Щоб визначити, чи не вскочили ви в пастку пристрасті, спробуйте відповісти на ось які запитання.

- Чи ревнує один з партнерів більше, ніж інший?
- Чи чекає один з партнерів на дзвінок іншого або зустрічає його вдома?
- Чи можна сказати, що один з партнерів більше схожий на «добряка», а інший — на «поганого хлопця»?
- Чи важко одному з партнерів почати розмову і спілкуватися з іншим?
- Чи зізнається один з партнерів у коханні частіше, ніж інший?
- Чи можна сказати, що один з партнерів привертає до себе більше уваги протилежної статі, ніж інший?
- Чи виявляє один з партнерів менше ніжності після сексу, ніж інший?
- Чи можна сказати, що один з партнерів більшою мірою схильний працювати над взаєминами, ніж інший?
- Чи відчувається один з партнерів самотнім на вечірці, тоді як інший — обмеженим у чомусь (або тимчасово розкутим)?

- Чи успішніша в одного з партнерів кар'єра?
- Чи хвилюється один з партнерів за долю стосунків, тоді як інший сприймає їх як належне?
- Чи виявляє один з партнерів роздратування або незручність через поведінку іншого на людях?
- Якщо ви не одружені, чи говорить один з партнерів про зобов'язання у взаєминах і шлюб частіше, ніж інший?
- Якщо ви одружені, чи виявляє один з партнерів більше бажання мати дітей (або мати більше дітей, якщо у вас вони є), ніж інший?
- Чи звинувачують під час сварок одного з партнерів у егоїзмі та байдужості, а іншого — у бажанні все контролювати, надокучливості й вимогливості?

Якщо ви відповіли «так» на деякі з цих запитань, ваші взаємини ховають у собі зародки дисбалансу. Чим більше позитивних відповідей, тим вагомішим є дисбаланс.

Звичайно, навіть у гармонійних стосунках бувають періоди втрати рівноваги й небезпеки потрапити в пастку пристрасті. Утім, «гармонійні» партнери приблизно однаково залучені до взаємин із позиції почуттів. Це утримує їх разом і допомагає розуміти одне одного, за винятком хіба що вкрай екстремальних ситуацій.

Розгляньмо детальніше проблеми, що лежать в основі дисбалансу у взаєминах. Ми зрозуміємо, наскільки потужно динаміка стосунків може утримувати нас у позиції «сильного» або «слабкого», примушуючи поводитися так, як нам не хочеться, і втрачати контроль над своїми почуттями та вчинками. Наприкінці польоту Ліз сказала дещо дуже цікаве:

Мені здається, те, про що ви говорите, є настільки природним і, в якомусь розумінні, настільки очевидним, що люди цього просто не помічають.

На кін поставлено дуже багато. Гармонійні взаємини з коханою людиною — запорука щасливого життя. Ця книжка написана з метою уможливити це щастя.

ЧАСТИНА I

ХИБНІ МОДЕЛІ ПОВЕДІНКИ, ЩО СТВОРЮЮТЬ НЕРІВНІСТЬ У КОХАННІ

Розділ 1. Закоханість

Насолоди і небезпеки пристрасті

Коли ми закохуємося, наші життя, ще вчора чорно-білі, раптом вибухають усіма кольорами. Нове кохання змінює наш спосіб мислення, відчуття та сприйняття. Воно розбурхує думки, хвилює емоції, робить прекраснішим усе, що ми бачимо, і змушує наш мозок продукувати потужні хімічні речовини, які відповідають за насолоду.

Коли моїми клієнтами є подружжя, я завжди прошу їх розповісти про те, як вони закохалися. Це дуже цінна вправа, адже вона нагадує їм про те, що легко забути в лихі часи: вони можуть дарувати одне одному так багато втіхи і задоволення. Я люблю звертати увагу саме на початок стосунків, тому що він відкриває силу-силенну інформації про те, чому ці люди разом, а крім того, часто містить у собі й зачатки нинішнього дисбалансу. Переважно вже на цьому етапі можна помітити ранні ознаки розладу у взаєминах. Це надзвичайно важливо зрозуміти, адже, як кажуть лікарі, «діагноз — це половина лікування».

ТРИ ЗАЛИЦЯННЯ

Я обрав кілька пар, чії розповіді про знайомство та залицяння добре демонструють динаміку взаємин.

Пол і Лора

Пол, 35 років, адвокат, спеціалізується на податковому праві. Він говорить дуже конкретно, немов намагаючись приховати бурхливі емоції, які відчував, закохуючись у Лору, жінку, що змусила його відчути вершини щастя й глибини відчаю та збентеження.

Уперше я побачив її, коли вона влаштувалась у мою фірму. Лора була настільки привабливою, що я навіть думати не міг про те, щоб серйозно зацікавитися нею. Власне, я добре пам'ятаю той момент, коли роман здався можливим. Вона сиділа поруч зі мною

на нараді, коли ми з колегою сперечалися про стратегію в одній корпоративній справі. Після суперечки Лора нахилилася до мене і прошепотіла: «Молодець, Бекере». Її зовнішність, парфуми, схвалення, гумор, природна доброзичливість — усе це раптом захопило мене. Під ту пору я вже тривалий час був самотнім, і в одну мить вона немов зруйнувала якийсь бар'єр.

Лора, 28 років, висока, вродлива жінка з сяйливим темним волоссям, мала саме такий намір. Вона вже до того звернула увагу на Пола, тому що їй сподобалася його авторитетність, а також те, що він...

...не здавався нахабою. Не хочу звучати марнославною, але мене вже трохи втомило постійне залицання. А Пол зовсім не скидався на настирливого. Мені було цікаво уявляти, яким був би закоханий Пол. Я звернула на нього увагу, тому що він був дуже розумним і впевненим, та й у колективі його поважали. Мені також подобалось, який він мав вигляд. Пол був схожий на професора, що днями не відходить з-за стола, але в цьому є свій шарм.

Як і більшість молодих пар, Пол та Лора не дуже добре знали одне одного до того, як між ними виникла симпатія. Однак в уяві кожного вже був доволі чіткий і романтизований образ партнера.

Дебора і Джонатан

Дебора, 33 роки, світловолоса вчителька образотворчого мистецтва у вищій школі, одягнена в стилі, що видає творчу особистість, зустріла Джонатана на вечірці у спільних друзів. Ветеран багатьох серйозних і напівсерйозних стосунків, Дебора не любила свою схильність втрачати голову у взаєминах. Вона пообіцяла собі бути самотньою протягом року, зосередивши всі сили на живописі та сподіваючись організувати виставку своїх робіт.

Джонатан, тесляр-підрядник, займався ремонтами і мав власну невелику, але успішну справу з кількома підлеглими. У свої сорок із чимось він був одружений лише раз і мав кваліфікацію бакалавра філософії. Дебора згадує про початок взаємин так:

Спочатку Джонатан мене не дуже вразив. Він мав не мій улюблений тип зовнішності — надто високий і худий, крім того, мені не подобаються бороди. Однак було щось принадне в тому, яким замисленим і щирим він здавався. Я прямо сказала йому, що не хочу ні з ким зустрічатись, але він переконав мене повечеряти з ним «як друзі». Джонатан розповів мені про свій невдалий шлюб, про те, як дружина пішла від нього до іншого, і що я була першою жінкою, яка зацікавила його протягом останніх кількох років. Мені це лестило, та я все одно не відчувала до нього особливої пристрасті. Утім, він здавався милим і надійним, тому я погодилася зустрітись із ним ще раз.

Я запитав Дебору, чи не заперечуватиме вона, якщо я проводитиму зустрічі з Джонатаном окремо. Вона погодилася. Під час однієї з двох розмов, які я мав із Джонатаном, я запитав, що привабило його в Деборі від самого початку.

Я не дуже люблю вечірки і, власне, вже збирався йти додому, коли побачив Дебору. Мені сподобалось, як вона була одягнена, дуже незвичайно, і я відчув споріднену душу. Вона здавалась обережною, але мені це подобалось. Я не люблю жінок, які швидко розпочинають стосунки і вимагають до себе забагато уваги. Я був у захваті, коли після нашої зустрічі побачив, що моє враження про неї таки виявилось правильним. І я був просто щасливий, коли вона погодилася зустрітись зі мною ще раз, тому що до цього Дебора говорила, що не хоче розпочинати взаємини.

Доволі часто буває, що однобічна симпатія, як у Джонатана, провокує романтичні почуття в когось, хто був спочатку байдужим, як Дебора. Так трапляється тому, що перспектива стати щасливим за допомогою взаємин виявляється надто привабливою.

Бет і Майлз

На відміну від перших двох пар, Майлз і Бет були вже подружжям, коли прийшли до мене на прийом. Вони познайомилися чотири роки тому, невдовзі після того як Майлз почав керувати рестораном —

шикарним, але на той момент уже не настільки прибутковим, як раніше. Чоловік створив новітній масштабний дизайн інтер'єру й оновив штат працівників, спромігшись знову зробити заклад успішним. Частиною його плану була ретельно продумана рекламна кампанія — її організувала Бет, що очолювала відділ зв'язків з громадськістю. Жінці тоді виповнилося 35 років. За рік до того вона розірвала тривалі взаємини і відтоді не мала серйозних стосунків. Майлзу було 32 роки, і в місті він мав репутацію невинного парубка. Бет згадує, як вони вперше зустрілись у її офісі:

Коли я вперше побачила Майлза, мені запаморочилось у голові. Він поведився дещо нахабно, за перебігом його думок було складно встигати, а його професійне чуття просто вражало. І мені сподобався він сам — привабливий та дещо ексцентричний. Майлз мав краватку з корабличками, розумієте? При цьому він був дуже розважливий, і це мене приємно здивувало. Він наполіг, щоб ми повечеряли в ресторані після роботи та обговорили рекламну кампанію, але пізніше тієї-таки ночі ми вже несамовито кохалися на дивані в його офісі. Повірте, зазвичай я не поводжу себе так із клієнтами.

Майлз розповідає про Бет:

Цей потяг був миттєвим, взаємним, психологічним, фізичним і яким завгодно ще. Спочатку Бет поводитися дуже по-діловому, але вже незабаром виявилось, що в неї чудове почуття гумору. Мені подобалось, як це контрастувало з її строгим діловим костюмчиком. Бет поєднувала непоєднуване, і її ідеї були просто блискучими. Я вийшов з її офісу, але не міг припинити думати про неї.

Уперше мої клієнти приходять до мене пригніченими, нервовими, сердитими, навіть озлобленими. Але коли людина розповідає про перші моменти свого кохання, про хвилювання, яке вона тоді відчувала, у її голосі та погляді оживає нова надія. Уже тоді пари самі розуміють, чому вони прийшли і чому це важливо.

ПОТЯГ

Чому одні люди приваблюють нас дужче за інших? Щоб відповісти на це надзвичайно складне запитання, мусимо спростити його спочатку до наших потреб, а саме — до міжособистісних потреб. Міжособистісні потреби можна задовольнити лише шляхом взаємодії з іншими людьми, що, зрештою, визначає наш емоційний добробут і є мотивом більшості людських вчинків.

Існують два типи міжособистісних потреб. Перший — *базові потреби*, що включають у себе потребу в дружбі, близькості, сексі та прийнятті. Базові потреби спонукають нас формувати зв'язки з іншими людьми, а це забезпечує виживання нашого виду.

Другий тип — *специфічні потреби*. Кожен з нас має власний набір специфічних потреб. Саме вони створюють критерії, за якими ми шукаємо партнера, з котрим нам буде найкомфортніше. Ці потреби визначають риси, що нам подобаються в інших людях — починаючи з системи цінностей, улюблених книжок і професії та закінчуючи кольором волосся, почуттям гумору і спортивними нахилами. Від них залежить емоційне тло, яке ми бажаємо створити в наших взаєминах — бурхливе чи розмірене. Відповідно, вони підштовхують нас до людей, котрі можуть створити для нас прийнятні умови.

Джерело наших особливих потреб буває складно відстежити. Наші батьки, а також обставини й події, що супроводжували нас у дитинстві, посутньо впливають на них, так само як і наш подальший досвід і взаємини. Наші потреби змінюються разом з нами протягом нашого життя. Навіть культурні особливості епохи, в якій ми живемо, здатні впливати на них. У шістдесяті роки, наприклад, образ молодого успішного біржового маклера був позбавлений усілякої романтики, зараз же цей образ вважають привабливим. Прочитайте будь-яке зі шлюбних оголошень у газеті — і ви побачите, наскільки важать для нас як специфічні потреби («самотня жінка шукає вегетаріанця єврейської національності, фемініста...»), так і базові («що буде ніжним, турботливим і готовим до серйозних взаємин»).

Поріг закоханості

У кожної людини є те, що я називаю порогом закоханості. Ми досягаємо його в разі виконання двох умов. По-перше, цієї миті маємо

потребувати взаємин. Це означає, що ми не щасливі в коханні й не задоволені власним життям. Іноді чиясь симпатія будить у нас доти притлумлену потребу в близькості, змушуючи шукати шляхів її задоволення.

По-друге, ми повинні зустріти когось, хто відповідає найважливішим з-поміж наших критеріїв. Чим дужче ми прагнемо задовольнити наші базові потреби, тим менш вимогливо ставимося до потенційного партнера. А якщо нам пощастить зустріти людину, яка задовольняє більшість наших специфічних вимог, то переживаємо славнозвісне кохання з першого погляду.

Кожному з нас притаманний власний поріг закоханості й певні особливості, що визначають, як саме ми закохуємося. Деякі люди постійно перебувають у стані нової закоханості, декотрі закохуються лише раз у житті, дехто закохується дуже швидко, а комусь для цього потрібно дуже добре знати людину.

Коли хтось перетинає наш поріг закоханості, ми переживаємо раптові і драматичні перевтілення. Найпотаємніші надії та найпалкіші бажання раптом зосереджуються на одній особі, і ми негайно відчуваємо новий приплив любові до життя. Ми відчуваємося так, наче хтось відчинив двері, за якими ховались усі наші найглибші емоції, і вони зненацька захоплюють нас. Згадайте, як Пол описував свій запал до Лори: «в одну мить вона немов зруйнувала якийсь бар'єр». Наше бажання задовольнити свої потреби пояснює, чому ми іноді закохуємось у людей, яких ледь знаємо.

КОХАЮ ТАК, ЩО НЕ КОНТРОЛЮЮ СЕБЕ

Потяг зрештою призводить до закоханості, і нас швидко захоплює пристрасть. Словник дає ось таке визначення пристрасті: «Перевага чуттєвого над раціональним». Пристрасть сплутує наші почуття і розум, тому на самому початку нам дуже складно відрізнити закоханість від істинного кохання. Нам здається, що наша любов справжня, і наш мозок не здатен зрозуміти відмінності.

Незалежно від того, виявиться цей потяг швидкоплинною примхою чи глибоким, щирим почуттям, на початку це і справді відчувається

однаково — ми немов перебуваємо у вільному падінні й *нічого не можемо з собою вдіяти*. Так Пол втратив над собою будь-який контроль, закохавшись у Лору.

Я не міг думати ні про що, крім Лори. Мені було лячно від того, наскільки я втратив голову. Я не міг працювати. З мене почали кепкувати в офісі, бо я постійно губив папери. А я, між іншим, та людина, яка завжди кладе все на місце й знає, де що знайти. А тоді всі мої розумові зусилля були зосереджені на спробі вигадати нові приводи, щоб підійти до Лори, після чого я тисячу разів подумки повторював слова, які мав їй сказати.

Коли Пол нарешті запросив Лору повечеряти з ним, вона радо погодилася. На наступне побачення вона вирішила приготувати щось смачне, але замість того щоб ласувати персиковим пирогом, який вона спекла на десерт, вони кохалися. Лора згадує, що...

...ми просто дали волю почуттям. Нас два дні не було на роботі. Я телефоную своїй мамі майже щодня, тож тоді вона думала, що зі мною стався нещасний випадок і десь уже лежить моє невпізнане тіло. Мені здавалося, що я ніколи не стану знову нормальною.

Майже кожній людині, яка щойно закохалася, знайоме відчуття повного безладу в думках і вчинках, що різко контрастує з її «нормальним» станом. З одного боку, це приємне відчуття, а з другого — неможливість будь-що з собою вдіяти страшить. Однак ви не просто відчуваєте втрату контролю, ви справді втрачаєте його. Цей психологічний феномен, що супроводжує закоханість, Фройд називав катексисом. Катексис настає, коли всі наші почуття та емоції зосереджуються на коханій людині такою мірою, що ми втрачаємо здатність їх контролювати.

Початок закоханості чимось подібний до гри на фондовій біржі. Так само, як тимчасово втрачаєте контроль над вкладеними грошима, ви втрачаєте контроль над своїми емоціями, адже ви «інвестували» їх у коханого чи кохану. І так само, як від вас не залежить доля вашої

біржової інвестиції, вам невідомо, яким чином розвиватимуться нові взаємини.

Отже, ви ризикуєте — ось чому закохуватися завжди трохи лячно.

ЧОМУ МИ ПОЧУВАЄМОСЯ НАСТІЛЬКИ ЩАСЛИВИМИ, НЕЗВАЖАЮЧИ НА СТРАХ?

Дебора відчувала, що все дужче закохується у Джонатана, і разом із цим почуттям наростали також збентеження й страх, але водночас — і ейфорія.

Я зовсім не очікувала, що почуватимуся глибоко зачарованою ним, але вже після п'ятого побачення це сталося само собою. Джонатан поведився так, немов я була всім, про що він міг лише мріяти, однак він не квапився із сексом. Наші поцілунки на прощання ставали все довшими і пристраснішими, але тільки й того. Я не зовсім тямилася, що саме відбувається між нами, але раптом усвідомила, що жадаю його дедалі більше й поводжуся поруч із ним чимраз розкутіше. Я розуміла, що людина, якій завдали такого болю, як йому, може боятися близькості. Тому мені було все ще тривожно, але водночас поряд з ним я почувалася так, немов провалювалася кудись і падала. А після нашої першої ночі на шостому побаченні я була щаслива. Ось тобі й обіцянка побути самотньою.

Ризики, пов'язані з коханням, як і будь-який інший страх, провокують у нашому мозку викид потужних хімічних речовин, подібних до амфетаміну. Ці речовини щільно пов'язані з інстинктом самозбереження — у по-справжньому небезпечних для життя ситуаціях вони допомагають нам бігти швидше, боротися довше, бити сильніше, терпіти біль і втримувати увагу на джерелі небезпеки. Ця реакція ще відома під назвою «бий або біжи». Проте в цих потужних природних стимуляторів є не менш сильні побічні ефекти — вони викликають надзвичайне відчуття насолоди. От чому деякі люди закохуються в небезпеку — ці речовини працюють як природний наркотик.

Коли ми закохуємося, нас переповнює почуття, що є романтичним відповідником реакції «бий або біжи», — ми тремтимо від хвилювання, наші долоні пітніють, а серце вистрибує з грудей, ми сповнені снаги, ми здатні кохатись усю ніч і почуватися бадьорими наступного дня, наша увага зосереджена лише на коханій людині, а наші відчуття загострюються, ми випромінюємо чарівність та є нечутливими до негативу. Навіть маємо кращий вигляд. У такі моменти ми просто користуємося біохімічними перевагами втрати контролю.

Страх відмови

Страх відмови є головним джерелом нашої тривоги і пристрасті, коли ми закохані. Напевно, ще ніхто не боявся почуватися надто впевнено на початку нового кохання. Ми боїмось утратити любов, а не забагато отримати її. Майлз описав класичний страх відмови, коли сказав:

Коли ми познайомилися, Бет зустрічалась із віце-президентом компанії та лікарем, отож я до смерті боявся, що здамся їй несерйозним і вона не схоче мати зі мною нічого, крім короткої інтрижки.

Бет також боялася відмови, але джерелом її страхів були майже чотири роки різниці у віці між нею та її коханим.

Мене раптом почав шалено хвилювати мій вік, мої «гусячі лапки» довкола очей тощо. Мені було важко повірити, що ці речі не мають для нього значення, особливо зважаючи на молодих красивих дівчат, які фліртували з ним, а таких було багато.

Страх відмови здатен пробудити в нас ревності, одержимість і невпевненість у собі. Втрачати контроль над собою й віддавати його в руки іншій людині буває дуже страшно, адже ми відчуваємося відкритими та вразливими. Як сказав Фройд: «Ми ніколи не буваємо настільки беззахисними перед стражданням, як коли ми закохані».

Гірка правда полягає в тому, що наш коханий може втратити до нас цікавість або знайти собі когось кращого. Більшість із нас колись відчували на собі, наскільки боляче, коли тебе «кидають». Цей досвід здатен поранити серце і підірвати дух, як жоден інший. Перш ніж ми впевнимось у тому, що нас щиро кохають, можливість бути покинутим лякає й паралізує нас, водночас розпалюючи нашу пристрасть.

СТРАТЕГІЯ ЗАХИСТУ: «ЧИТАННЯ» ПАРТНЕРА

Кохання може звести нас із розуму, але воно не спроможне знищити наш базовий інстинкт самозбереження. Цей інстинкт підказує нам: для того щоб почуватися безпечніше, маємо знати, що коханий думає про нас, тому ми вчимося «читати» слова та поведінку свого партнера, шукаючи певних знаків. Часто ми не дослухаємося до інформації, яку дістаємо в такий спосіб, але я майже ніколи не бачив людини, для якої відмова була б цілком несподіваною.

Оцінити та розшифрувати

На початку взаємин ми намагаємося захистити себе, постійно оцінюючи та розшифровуючи поведінку свого партнера. Дебора описала цей процес, розповідаючи про те, як вона закохалась у Джонатана.

Мене дуже спантеличували суперечливі сигнали від нього, і я постійно ламала голову над цією проблемою. З одного боку, на кожному побаченні він дарував квіти, а з іншого — зовсім не квапився затягнути мене до ліжка. На якомусь етапі ми зустрічалися тричі на тиждень, але наші взаємини ніяк не розвивалися. Спочатку він здавався захопленим мною і перспективою наших взаємин, тож я готувала себе до того, що мені скоро *доведеться* вирішувати, хочу я продовжувати це чи ні. Проте наше спілкування розвивалося не так, як я передбачала, і з часом я зрозуміла, що не можу розібратись у його поведінці, пристрасній та обережній водночас.

У нових взаєминах людям властиво регулярно оцінювати поведінку партнера. Ми виважуємо, скільки часу минуло з останньої зустрічі до наступного телефонного дзвінка, вивуджуємо з розмови будь-які згадки про плани на майбутнє, визначаємо, чи не зникло зацікавлення партнера. Закохані, ми стаємо дуже чутливими до найменших змін у поведінці, оскільки для нас надзвичайно важливо знати, бажає об'єкт наших почуттів близькості чи, навпаки, хоче відмежуватися. Наша увага настільки зосереджена на коханому, що від нас мало що може сховатися. У такий спосіб ми дістаємо всі необхідні дані, щоб будь-якої миті оцінити ймовірність відмови. Це допомагає тривожним

закоханим здобути принаймні крихту такого потрібного їм контролю над ситуацією.

Помилка в системі

Найкращий захист — це напад

Трапляється так, що один з партнерів настільки боїться відмови й непевності нового кохання, що може вирішити розірвати взаємини дуже рано. Зазвичай це люди, які на певному етапі життя потерпають від непевненості в собі і тривоги або які пережили відмову й не змогли цього забути. Взявши на себе роль того, хто розірве стосунки, вони вмить опанують ситуацію, що викликала тривогу, і в такий спосіб звільняться від страху бути покинутими. Водночас вони втрачуть нагоду встановити справжню близькість.

СТРАТЕГІЯ НАПАДУ: ЗАЛИЦЯННЯ

Зазвичай ми розглядаємо залицяння як набір певних «ритуалів», які допомагають у пошуку та виявленні любові. Я вважаю, що залицяння виконує ще одну важливу функцію, пов'язану з розподілом влади у взаєминах.

Я вже пояснював, як утрата контролю над емоціями водночас породжує тривогу і розпалює пристрасть. Тепер слід зрозуміти, як ці почуття спричиняють прагнення підкорити нового партнера і здобути контроль над ним. Найпотужнішою зброєю в цьому разі постає здатність як цілеспрямовано, так і підсвідомо *приваблювати* партнера. В нашому арсеналі є безліч методів для того, щоб постати в якомога привабливішому світлі. З акторською майстерністю, гідною сцени найкращих театрів світу, ми демонструємо об'єктові нашої пристрасті загорнуту в блискучу фольгу версію себе.

Привабливіше «я»

Спілкуючись із Лорою та Полом наодинці, я запитав кожного, чи намагались вони здатися привабливішими одне для одного.

Лора:

Коли зрозуміла, що мені подобається Пол, я почала годинами крутитися перед дзеркалом, готуючись до кожних зборів на роботі. Я залишала розстебнутими вже не два, а три гудзики на блузці, використовувала більше парфумів і струшувала волоссям, щоб додати йому об'єму. Тоді я займала стратегічну позицію навпроти нього, з іншого боку стола. Я *дуже* уважно слухала все, що він говорив, схвально кивала і всміхалася, коли треба. Це було просто безсоромно! [сміється]

Пол:

Помітивши, що подобаюсь Лорі, я раптом почав перейматися своєю зовнішністю, а це мені зовсім не властиво. Я вже почав потроху втрачати волосся, і зненацька мене це схвилювало. Я намагався по-різному зачісувати волосся, зміщуючи проділ то туди, то сюди. Я спіймав себе на тому, що читаю в журналах кожнісіньку рекламу засобів для росту волосся. А ще купив собі дорогий італійський костюм, який пасував мені дужче, ніж мій звичний мішкуватий одяг.

Намагання мати гарний вигляд, а точніше, такий, який, на вашу думку, міг би сподобатися партнерові, — це стандартний метод залицяння.

Наприклад, якби Лорі сподобався не адвокат, а скажімо, рок-музикант, вона, найімовірніше, почала б одягати шкіряні штани і зробила б панківську зачіску. Словом, ми намагаємося пристосувати свій вигляд до смаків об'єкта нашої пристрасті, щоб продемонструвати, наскільки ми підходимо одне одному.

Культурніше «я»

Дебора практикувала інакший метод залицяння.

Джонатан цікавився філософією екзистенціалізму, але я в цьому нічого не тямала. Щоб не здаватися дурепою, я купила кілька книжок із сучасної філософії й спробувала нашвидкуруч у всьому розібратися. Це виявилось складно, але було того варте. І коли Джонатан осідлав свого коника на одному з наших побачень, я змогла підтримати розмову про Сартра і К'єркегора,

про «автентичне життя» і таке інше. Він був у захваті. Власне, тієї самої ночі в нас був перший секс.

Спрямовуючи всі сили на завоювання партнера, ми визначаємо його або її найглибші переконання та інтереси і намагаємося показати, що поділяємо їх. Те саме відбувається, коли ми захоплено відгукуємося про чийсь працю чи хобі. Кохання перетворює нас на хамелеонів — ми несвідомо переймаємо забарвлення нашого партнера, переконуючи його в тому, що ми можемо задовольнити його або її потреби.

«Я», що сподобається мамі

Ми також намагаємось причарувати партнера, борючись зі шкідливими звичками та стримуючи негативні емоції. Майлз розповів мені про те, як кинув курити, щоб задовольнити вимоги Бет.

Я був затягим курцем, але куріння дуже відштовхувало Бет. Спершу я перейшов на цигарки з ментолом і засоби для свіжого подиху, та вона все одно відчувала запах. Отож після дванадцяти років із цигаркою в роті я таки покинув курити. Чого не зробиш заради кохання...

Якщо ми були нечупарами, то раптом станемо дуже охайними. Наші будинки ніколи не бувають настільки чистими, як коли ми вперше чекаємо коханого в гості. Ми не лютуємо, не дратуємося поруч з новою пасією. Натомість ми стаємо як ніколи чарівними і дотепними, демонструємо свою підтримку, співчуття, схвалення та готовність допомогти за кожної зручної нагоди.

Подарунки і марнотратство

Бет розповіла мені про те, що найбільше подобалось їй на початку взаємин.

У нас із Майлзом дуже швидко з'явилася традиція робити одне одному своєрідні подарунки. Я презентувала йому маленькі пластикові моделі різної їжі, які виставляють на підвіконнях японських ресторанів. Він дарував мені корисні речі, але з жартівливим натяком. Наприклад, прес-пап'є п'ятдесятих років,

усередині якого за столом сидить чоловічок. Та найдужче мені подобався контейнер для сніданків із єдинорогом.

Традиція робити подарунки — одна з найпоширеніших, коли йдеться про залицяння, незалежно від того, це скромна коробка цукерок чи діамантова прикраса. Зазвичай подарунком є щось коштовне, романтичне, сентиментальне або просто миле. Навряд чи хтось подарує новому партнерові буденну або практичну річ, наприклад, електричну відкривачку для банок. За допомогою подарунків закохані намагаються сказати одне одному: «Подаруй мені своє кохання, і ти завжди почуватимешся особливим зі мною».

Та й загалом ми схильні не шкодувати грошей — у період залицяння поводимось, як мільйонери на свята. Раптове марнотратство Джонатана на початку взаємин з Деборою здивувало навіть його самого.

Я завжди був дуже економним. Як писав мій кумир Торо: «Живи простіше». Та коли ми з Деборою почали зустрічатись, я припинив рахувати гроші. Ми вечеряли в дорогих ресторанах, і я завжди замовляв ексклюзивні вина. А тоді ми поїхали на вихідні в Біг-Сур. Раніше я захопив би з собою намет, але цього разу мене міг влаштувати лише найкращий готель. Я почувався так, ніби занадто довго стримував себе, а тепер просто настав час відпустити все і нічим не перейматися.

Люди, які раніше ошадливо ставилися до грошей, можуть раптом зрозуміти, що їхні пріоритети перекинулися з ніг на голову. Найголовніше тепер — здобути прихильність коханого і ошасливити його, тож гроші в цьому разі важливі лише як один із засобів досягнення мети.

Найкращий подарунок — це три головні слова

Від самої лише думки про те, щоб освідчитися Лорі, Пола кидало в холодний піт.

Мені дуже кортіло сказати Лорі, що я кохаю її, уже після кількох побачень. Але я подумав, що ще зарано і що вона відповість якось на кшталт: «Ох, як мило», а потім просто зникне. Коли ми

кохалися, не говорити їй тих слів почало здаватися вельми неправильним. Проте одного разу, коли Лора тримала мене в своїх обіймах, я просто знетямився і сказав. Я був щасливий побачити, як вона зраділа після цих слів і відповіла, що теж кохає мене.

Освідчення є знаковою подією для більшості пар. Зазвичай ми не квапимося говорити про свої почуття, якщо партнер не заохочує нас підбадьорливими сигналами. Те, що наша любов може бути не взаємною, робить ритуал освідчення моментом найбільшої вразливості, але водночас і найбільшої пристрасті. Сказати «я тебе кохаю» і почути у відповідь те саме — невимовне щастя для обох закоханих. Та мить, коли ми розуміємо, що почуття взаємні, часто є початком справжньої близькості й поступового згасання страху бути покинутим.

ЗДОБУВАТИ ДАРУЮЧИ

Даруючи презенти і витрачаючи силу-силенну грошей на початку взаємин, ми здаємося взірцем щедрості та альтруїзму. Втім, звісно ж, при цьому ми дістаємо й щось для себе — радість бачити щасливим того, кого кохаємо. Це відчуття не здається надто егоїстичним.

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

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.