

## 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 занастило моїх батьків, добряче ускладнило моє 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 проєкт, 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 дзижчали 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 щиро 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 пристрасними 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 покластися 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 полонять 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 покладатися 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 хвилі» 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, нещасливих, 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 із 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 В НОВОМУ СВІТЛІ