Вступ

Ліля, тридцятирічна керівниця відділу маркетингу, виходить заміж менш ніж за два місяці. Але вона страшенно боїться зробити цей крок у своєму житті. Ліля нервово совається на синьому диванчику в моєму кабінеті і розмірковує вголос: "Чи чесно буде встати перед ним та всією його сім'єю і сказати «так», якщо я відчуваю всі ці сумніви? Я ж маю бути впевненою, чи не так?" Я опираюсь внутрішньому спонуканню схопитися з місця і врятувати її від болю, який вона зараз відчуває, — дуже знайомого, того, що я бачила чи не сотні разів до цього. Натомість я зручніше вмощуюся в кріслі й чекаю, доки вона продовжить: "Але це дуже складно, тому що він дивовижний. За все життя ніхто не ставився до мене краще! Ми весь час сміємося, у нас спільні цінності, ми справді піклуємося одне про одного. Він — той самий партнер, про якого я могла тільки мріяти. Та я не завжди *відчуваю*, що це насправді так. Ви ж розумієте, що я маю на увазі?"

Я точно знаю, про що Ліля веде мову, і, швидше за все, ви теж. Вона ось-ось візьме на себе одне з найважливіших зобов'язань у своєму житті, тому хоче бути абсолютно впевненою в тому, що не допускається помилки. Їй хочеться відчувати те, що відповідно до суспільного переконання вона повинна була зрозуміти відразу ж після знайомства з "тим самим" партнером. Вона хотіла б мати докази того, що, довіряючи цій людині, вона ніколи не відчує жалю або образи, не закохається раптово в когось ще. Вона жадає впевненості в тому, що з мільйонів інших варіантів в усьому світі обранець задовольнятиме, хвилюватиме й кохатиме тільки її, незважаючи ні на що та до скінчення часів. Інакше кажучи, Ліля хоче дізнатися, як їй бути далі, коли реальність не відповідатиме обіцяній та омріяній історії кохання.

Це добре відома нам всім історія. Вона закарбована в мозку кожного з нас із самого народження: молода та вродлива дівчина зустрі-

v-1.indd 15 18.12.2024 12:07:49

чає мужнього юнака — між ними спалахують взаємні почуття, і вони відчувають нестримний потяг одне до одного. Він той чоловік, про якого вона завжди мріяла, лицар у сяючих обладунках, що забере її біль і в усьому доповнюватиме її — кращого й не побажаєш. Натомість вона — його споріднена душа, жінка, на яку він чекав все своє життя, яка приймає його таким, який він є, і без зайвих слів розуміє, що і коли йому потрібно. Вони живуть разом у досконалості та гармонії, не бажаючи нікого й нічого іншого в житті, бо їм достатньо одне одного. Сімейну ідилію доповнюють дві неперевершені дитини і неймовірно великий (адже вони можуть дозволити його собі) будинок, де вони разом зустрічають старість, — у затишному гніздечку, біля вогнища свого кохання. Юнак і дівчина знайшли своїх омріяних партнерів — відображення своєї душі в іншій людині. Ми дивимося на них і думаємо: "Як гарно в них все склалося. Їм справді пощастило!"

Тепер уявіть, що вам тисячі разів підносили цю історію, яку ми будемо називати "міфом про обранця". Чи чули ви коли-небудь, щоб її згадували саме як міф, вигадку чи фантазію, не пов'язану із сьогоденням? Швидше за все ні, і ви прийняли її за життєвий факт. Задумайтесь над цим. Поміркуйте про те, що виросли, очікуючи тієї чи іншої версії цієї нереалістичної історії у своїх дорослих стосунках, і яке розчарування вас спіткало, коли ви виявили, що знайти таке кохання зовсім не так просто, як ви сподівались. Міф про обранця переконує: "Якщо знайти ту саму, суджену вам людину, то увесь ваш біль і страждання миттєво зникнуть, й відтоді ви житимете радісно та щасливо. Вам не знадобиться наполегливо працювати над стосунками, оскільки все відбуватиметься природно й просто! Ви зрозумієте, коли відчуєте це, а якщо ви цього не відчуваєте в стосунках, то просто не розумієте себе".

Але це неправда. І хоча справжнє кохання дещо не таке чаруюче, воно не менш гідне. Справжнє кохання вимагає готовності, терпіння і тривалої важкої праці. Гарні стосунки важко знайти і ще важче підтримувати, для їхнього розкриття потрібні героїчні зусилля, терпіння й безкорисливість — вони не для слабких сердець, і вже точно не те, що дається задарма. Щоб любити повноцінно, ви маєте відкрити кордони й послабити опір, дозволити іншій людині побачити вас всю — навіть ті ваші частини, що *не можна показувати, бо вони*

v-1.indd 16 18.12.2024 12:07:49

жахливі і не заслуговують на любов. Справжнє кохання вимагає постійної роботи над собою, переосмислення захисних механізмів і недосконалостей, безумовної відданості іншій людині й процесу нескінченного саморозвитку. Міф про обранця говорить, що шлюб із потрібною людиною — це надійний шлях до довічної визначеності та безпеки, а здорові стосунки, безсумнівно, є головною запорукою цього. Але істина полягає в тому, що справжнє кохання вимагає переконливої стійкості до невизначеності і готовності ризикувати та йти вперед навіть тоді, коли ви не знаєте, що на вас чекає попереду. Не дивно, що Ліля переймається своїм вибором! Вона ось-ось ухвалить одне з найважливіших і найзначніших рішень у своєму житті, а її тривожний мозок жадає абсолютної впевненості в тому, що вона не робить величезної помилки.

Необхідність ухвалення "довічних зобов'язань" може налякати будь-кого, і абсолютно нормально — відчувати побоювання і тривогу, коли доводиться приймати найважливіші рішення в житті. Але для Лілі, як, ймовірно, і для вас, це не звичайні сумніви. Та й запитання, які вона ставить мені про "правильність" своїх стосунків, не нові: рано чи пізно вони постають перед кожним з нас. Але Ліля переймається цим запитанням — в тих чи інших варіантах — сотні разів на місяць. Майже щотижня Ліля приходить на сеанси з тривожними сумнівами про те, чи "того" партнера вона обрала та чи справжнє її кохання. Скільки б разів її не заспокоювали друзі та члени сім'ї, скільки б разів вона не вирішувала, що кохає свого нареченого, мозок Лілі, як і раніше, продовжує задавати одне й те ж болюче, в'їдливе питання: "А що, як ти робиш найбільшу помилку у своєму житті?" Суть почуттів Лілі цілком зрозуміла: вона прагне визначеності. Але її потреба отримати цю впевненість — ні. Подібно до вас, вона замислюється на тим, чи викликані її сумніви чимось більшим, ніж звичайний стрес.

Чи знайомі вам подібні думки? Ті, що виникають нізвідки, сотні разів за день: "А що, як це не та людина?", "Ми справді сумісні, чи я просто вмовляю себе?" або "А що, як все це брехня і я помиляюсь, відчуваючи справжнє кохання?" Чи супроводжуються ці (болісні) думки несамовитим занепокоєнням, від якого зводить живіт, йде обертом голова і ви сповнюєтесь панікою та відразою до коханого? Якщо так, то ви зіштовхнулись з чимось більшим, ніж просто страх.

В пошуках ясності ви звертаєтеся до друзів і членів сім'ї, та на ваші сумніви вони відповідають своїми домислами: "Можливо, між вами немає хімії" або "Мабуть, це не твоя людина. Ти ж відчуваєш це", підштовхуючи розірвати стосунки та розлучитись. Але розлучення теж не здається вам правильним рішенням! Ви застрягли — не здатні домогтися більшого у стосунках через свої нав'язливі сумніви, але водночас не хочете і розлучення. Насправді, прийнявши рішення покинути цю людину або дозволивши їй покинути вас, ви не почуватиметесь краще. Ви навіть можете відчути, що це не вихід, а ганебна втеча. Так, стосунки часом заплутані, а розлучення — важкі, але зараз ви сприймаєте їх зовсім інакше. Тимчасове полегшення, якого ви досягнете при розлучені (щоб нарешті позбавитись нав'язливих думок) зміниться новою тривогою: "Невже я дозволила своїй тривозі забрати в мене найкраще?" Приголомшені та збентежені, ви з часом долучаєтесь до в інших стосунків — тільки для того, щоб сповідувати ту ж саму модель поведінки. "Мені ніхто не підходить, — робите ви висновок і саме в цей момент піддаєтеся спокусі одного з найбільш хибних переконань людського досвіду. — Я не призначена для любові".

Звісно, розставання спричиняються не лише тривогою, а підтримувати токсичні стосунки не тільки безглуздо, а й небезпечно. Жодні з методів, принципів і теорій, висвітлених у цій книжці, не розроблялися для партнерства, в якому довіру й повагу було підірвано або зруйновано. (Якщо у ваших стосунках присутні ознаки вербального, фізичного або сексуального насильства, то ця книга вам точно не допоможе. Натомість проконсультуйтесь у фахівця з психічного здоров'я, оскільки сумніви щодо насильства, токсичності та зверхньої поведінки — маркер психічної травми, а не тривожного розладу.) Але що, як проблема ховається не в людині, що поруч із вами, і не у вашому зв'язку? Що, як вона зумовлена різновидом обсесивно-компульсивного розладу (ОКР), відомого як *ОКР у стосунках*? Він вражає сотні тисяч людей на рік, і правильніше буде назвати його тривожним способом мислення, ніж вагомою причиною для розірвання стосунків, сповнених любові.

ОКР у стосунках — це прояв тривоги, що характеризується нав'язливими сумнівами щодо стосунків: чи кохаєте ви свого партнера та чи кохає він вас, наскільки ви прив'язані до нього і сумісні з ним,

v-1.indd 18 18.12.2024 12:07:49

й звісно ж, чи той він, кого ви чекали все своє життя. Ці сумніви опановують розум, змушуючи поводитися компульсивно, приміром, шукати підтверджень, вагатися і віддалятися від партнера, щоб уникнути тригерів. Згодом нав'язливі сумніви і компульсивна поведінка спричиняють образи і розчарування у стосунках. Що ще гірше, без належного лікування тривога може перешкодити вам знайти ту справжню любов, на яку ви так сподівалися. Вона може зробити вас ізольованою і самотньою у нескінченних пошуках досконалої людини, тієї, що не пробуджуватиме у вас страхи.

Тривога може викликати дискомфорт, але її визнання й робота з нею — відправна точка на шляху до зцілення. І якщо у вас тривога або ОКР у стосунках, ви в жодному разі не приречені назавжди відчувати біль і відсутність любові — вихід є. Звідки я знаю, що зцілення можливе? Тому що за багато років до того, як вивчитись на психотерапевта, я була втягнута в битву з власними нав'язливими думками й охоплена тривогою, що прийшла разом з ними. Пам'ятаю, як першокурсницею Каліфорнійського університету я сиділа пізно вночі в кімнаті гуртожитку, розуміючи, що збожеволію: мене так часто й потужно "накривали" тривожні думки, що я не розуміла, як можна почуватись нормально з таким гучним і бентежним мозком, як мій. Тоді в мене промайнула жахлива думка: "Що, як у мене рак, а я цього навіть не знаю?" З тих далеких пір моє ОКР переключалося на багато інших тем, включно зі стосунками, і завжди з тією ж самою прихованою жагою знайти відповідь. Я роками шукала заспокоєння, топила свій біль в уникненні, ходила від одного терапевта до іншого у пошуках чарівного рішення, яке б позбавило мене проблем і заспокоїло розум.

Ідеального рішення так і не знайшлося, натомість я отримала спокій.

Навчитися справлятися з ОКР і жити з ним, включаючи ОКР у стосунках, було найскладнішим, найболючішим і водночас найпрекраснішим досвідом у моєму житті. Це була нужденна праця, і на своєму шляху я зробила безліч помилок. Я ранила людей, яких любила. Бували дні, коли я відчувала себе найгіршою людиною у світі, жахливим партнером і егоїстичним другом. В такі часи я відчувала, що не заслуговую на любов. Та бували й інші дні, коли мене вражало те, як мої переживання упокорюють мене і роблять людянішою, а страждання

v-1.indd 19 18.12.2024 12:07:49

перетворюють життя на краще. Мої стосунки з тривогою складні, але після довгих років співіснування з нею я відчуваю, що перейшла на інший бік. Що це означає? Це означає, що я живу з ОКР щодня, але воно не контролює мої дії і не визначає вибір. Тривога була зі мною того дня, коли я закінчила своє навчання в університеті, була тоді, коли я почала приватну практику. Вона стояла позаду мене на вівтарі кілька років потому, шепочучи щось на вухо, доки я вимовляла свої обітниці і дивилася в очі неймовірної людини, з якою вирішила розділити своє життя. Вранці, коли я розплющую очі, тривога вже бадьора, її очі палають — вона жадає сповнити мій день новою купою сумнівів. Я знаю, що вона нікуди не подінеться — це частина мене самої. Але я навчилася співіснувати з тривогою, відводити їй місце за своїм столом, і вона сидить там, але більше не втручається в моє життя.

Ставши психотерапевтом, а потім зосередившись на лікуванні тривожних розладів і ОКР, я була приголомшена, як мало інформації було доступно тим, хто йде тим самим стражденним шляхом, що й я. Була вражена, наскільки безпорадними почуваються деякі люди, хоча щодня спостерігала і знала, що зцілення можливе. За ті десять років, що я спеціалізуюся на роботі з тривогою та ОКР, сотні людей приходили до мене у відчайдушній жадобі знайти відповідь на головне запитання свого життя: "Мій обранець — той самий?" Суть у тому, що я не можу відповісти на нього своїм клієнтам, як не в змозі сказати цього вам. Життя сповнене складних запитань, на які немає відповідей, а прості запитання не працюють! Натомість потрібно розробити стратегію, що допоможе вам у набагато тривалішій перспективі, ніж охоплює окрема відповідь. Вам необхідно навчитися переносити невизначеність у глибині людського існування, в основі того, що означає кохати. Та хоч би як завзято тривога намагалася переконати у протилежному, вам не потрібно знати, чи ваш обранець — той самий, щоб знайти велике кохання. Як не потрібно знати відповіді на всі питання, щоб бути щасливим.

У цій книзі я покажу вам, як створити значущі стосунки без досконалих відповідей. Я покажу вам, що викликає тривогу у стосунках, допоможу впоратися з поганими думками і розвинути спосіб мислення, що дозволить зустрітися з дискомфортом і прийняти свої сумніви. Тут ви знайдете відповіді на наступні запитання.

v-1.indd 20 18.12.2024 12:07:49

- Що таке тривога у стосунках, і як вона затягує у петлю занепокоєння?
- Які інструменти та стратегії застосувати, щоб краще справлятися з тривогою, досягти близькості і поліпшити якість своїх стосунків?
- Якщо міф про обранця оманливий, то на яку любовну історію варто сподіватися?

Кохання, до якого ви завжди прагнули, досяжне. Тільки воно зовсім не схоже на ту історію, до якої вас привчали. Щоб досягти кохання, потрібно пройти через страх, зруйнувати кордони і навчитися прибирати огорожі. Адже страх знецінює зв'язок, унеможливлює близькість і блокує потяг. Страх знищує любов. Якщо ви хочете знайти те кохання, що шукаєте, вам доведеться відпустити страх і зустріти невизначеність із розпростертими обіймами. Вам потрібно відмовитись від міфу про обранця і перебудувати свої уявлення про те, на що схоже і як відчувається справжнє кохання — я з радістю покажу вам, як це краще зробити. Ми почнемо з боротьби з неправильними уявленнями про кохання, зв'язок і про те, якими мають бути стосунки, звертаючись до достеменних наукових методів зі світу когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Потім ми перейдемо до терапії прийняття і відповідальності (АСТ), щоб підвищити вашу готовність відчувати тривогу, водночас рухаючись до цінностей, яких ви дотримуєтеся, і до належних стосунків. Нарешті, я познайомлю вас з технікою експозиції та запобігання реакцій (ЕЗР), що допоможе прийти до здоровіших стосунків, досягти близькості, а відтак — позбутися тривожності.

Мені пощастило займатися цією роботою з тисячами клієнтів і бачити, як вони сеанс за сеансом приходять до довгострокових змін. Я спостерігала, як вони зазнають труднощів на своєму шляху та все ж продовжують дертися, й мала честь іти позаду них, направляючи та підбадьорюючи. Я відчувала особливі емоції (і навіть плакала), отримуючи звістки від клієнтів, котрі ризикнули створити життя, яке собі уявили, і кохання, якого жадали, навіть через роки болісних нав'язливих думок і тривоги. Якщо вам здається, що битва з власними думками, продиктованими ОКР у стосунках, і примирення з тривогою — важка праця, то маю визнати, що так воно й є. Насправді це одна з

найважчих речей, що вам доведеться зробити в своєму житті. Але сам факт того, що ви тут, означає, що є хтось або щось, за кого або що варто боротися: є причина зустрітись зі своїми страхами. Зрештою, ОКР проявляється не в кожних стосунках. Він висовує голову лише в хороших, міцних стосунках, вартих докладених зусиль. І хоча міф про обранця каже, що для цього не потрібно нічого робити, справжнє і довгострокове кохання — те, за яке варто боротись, — не дається легко.

Невдовзі ви зрозумієте, що любов та кохання, що зцілює і надихає нас, — щоденна звичка. Звичка повертатися, коли хочеться відвернутися, залишатися відкритим, коли хочеться втекти і сховатися, та вірити, що все буде добре, навіть коли попереду не видно шляху. Ви прийдете до того, що кохання, як влучно описує філософ Еріх Фромм, "це не те, що дається задарма. Воно вимагає дисципліни, зосередження, терпіння, віри і подолання нарцисизму. Це не почуття, а практика".

Тож почнімо.