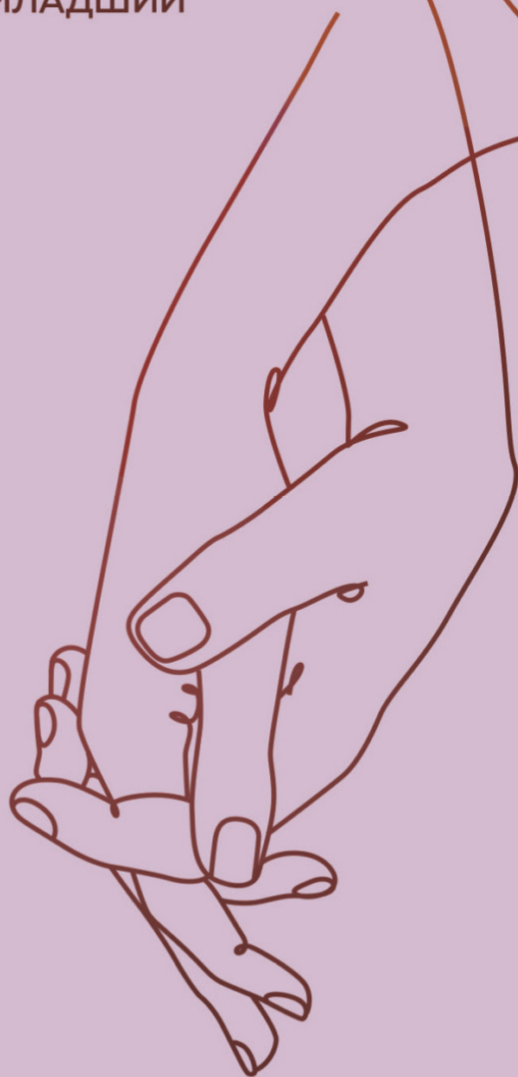


Крепче, чем ты думаешь

ГЭРИ У.
ЛЕВАНДОВСКИ-
МЛАДШИЙ



КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КТО СЧИТАЕТ,
ЧТО С ИХ ОТНОШЕНИЯМИ
ЧТО-ТО НЕ ТАК

*«Книга дает научно обоснованные ответы
на главные вопросы об отношениях. Она
должна быть на каждой книжной полке».*

Джон Готтман,
автор бестселлера «7 принципов счастливого брака»

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения

Гэри У. Левандовски-младший
**Крепче, чем ты думаешь. Книга
для тех, кто считает, что с их
отношениями что-то не так**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.923.2
ББК 88.5

Левандовски-младший Г.

Крепче, чем ты думаешь. Книга для тех, кто считает, что с их отношениями что-то не так / Г. Левандовски-младший — «Эксмо», 2021 — (Счастливы вместе. Книги, которые сэберегут отношения)

ISBN 978-5-04-184533-9

Наши представления об «идеальных» отношениях настолько стереотипны, что могут разрушить даже по-настоящему счастливые союзы. Это подтверждает наука, говорит Гэри Левандовски – психолог и эксперт по взаимоотношениям, профессор и исследователь. Он использует свой 20-летний опыт, чтобы раскрыть глаза читателей на качества партнера, которые часто переоценивают, и «звоночки» в отношениях, которых мы, наоборот, не замечаем. Научный подход профессора Левандовски к теме любовных отношений помогает перестать искать проблемы там, где их нет, и рационально строить отношения. В формате PDF А4 сохранён издательский макет.

УДК 159.923.2

ББК 88.5

ISBN 978-5-04-184533-9

© Левандовски-младший Г., 2021

© Эксмо, 2021

Содержание

Вступление	6
Как все сделать правильно	8
Решения перед лицом неопределенности	10
Как читать эту книгу	12
1	14
Пределы самопознания	16
Границы опыта	19
Не будьте слишком суровы к себе	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Гэри У. Левандовски-младший

Крепче, чем ты думаешь. Книга

для тех, кто считает, что с их

отношениями что-то не так

Когда мы с братом были маленькими, мама говорила, что, сколько себя помнила, всегда хотела иметь двух детей. А еще она шутила, что один ребенок должен быть музыкантом, а другой – писателем. Памятуя об ее словах, мой брат решил избрать жизненный путь первым и еще в младших классах начал учиться игре на саксофоне. Поскольку у мамы, кроме нас, детей нет, я понял, что брат не оставил мне выбора. Пришлось писать книгу. Это для тебя, мама!

Gary W. Lewandowski Jr. PhD
BLIND SPOTS

Copyright © 2021 by Gary W. Lewandowski Jr. PhD
This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA. All rights reserved.

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2023
© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Вступление

Любовь никогда не умирает естественной смертью. Она умирает потому, что мы не знаем, как и чем подпитать ее корни. Она погибает от слепоты, предательств и ошибок.

Анаис Нин¹

Все заслуживают замечательной личной жизни и прекрасных отношений. А вы уже обрели счастье?

Я – да. В жену свою я влюбился без памяти. Я заметил ее еще в колледже – несколько месяцев любовался девушкой, которая жила этажом выше. Все началось в тот день, когда она к нам переехала. Я предложил помочь ей, потому что слышал, как мой будущий тесть ругается наверху. Девушка вежливо отказалась, сказав, что у нее все в порядке. Прошло какое-то время, и мы вместе оказались на курсе психологии в университете. С несколькими другими студентами мы ездили на занятия за пределами кампуса. По дороге я несколько раз приглашал ее на вечеринки, но она всегда вежливо отказывалась. Мне повезло – наш финальный проект оказался совместным, и нам пришлось сотрудничать. Я постоянно изобретал поводы, чтобы ей пришлось мне помогать, а она была очень добра к тупице, живущему этажом ниже. Настолько добра, что даже согласилась на свидание. Тем вечером, вместо того чтобы готовиться к завтрашнему экзамену, мы проболтали больше шести часов и расстались лишь в три часа ночи. Я был покорен целиком и полностью и окончательно убедился, что остаток дней проведу с этой удивительной женщиной.

Но жизнь не всегда идет по накатанной. Я окончил университет и уехал учиться в другой штат, а она продолжала учиться там же. Год мы провели в разлуке. Потом ей нужно было выбрать университет для продолжения учебы, и она выбрала мой. Мы стали жить вместе, и вроде бы все было неплохо. Но приходилось нам нелегко. Мы были бедны, жили в состоянии постоянного стресса и усталости. Отношения стали напряженными. В университете я изучал науку идеальных отношений, и мне было несложно выявить проблемы в собственных. Я начал задаваться тяжелыми вопросами. Стоило ли строить эти отношения? Влюблен ли я по-настоящему? Действительно ли нашел свою единственную? Может быть, стоило поискать получше? А возможно, я слишком требователен? Или, наоборот, довольствуюсь малым? Ответить на эти вопросы было трудно, но задать их было необходимо.

Ответы я нашел в позитивной психологии и умении концентрироваться на плюсах, а не на минусах. И это открыло мне глаза на главную слепую зону: я сосредоточиваюсь не на том. Поскольку я искал только проблемы, то их и находил.

Я понял, что нужно изменить свой перфекционистский подход «все или ничего» и сосредоточиться на хорошем, что было в наших отношениях. А хорошего было немало. Я не замечал этого, потому что не знал, куда смотреть.

Когда в душу закрадываются сомнения и начинают мешать видеть позитивное, нужно произвести радикальную переоценку. Но лучшие способы решения проблем порой бывают самыми простыми. Мне хватило всего лишь сменить свою точку зрения. Компьютерщик Алан Кей сказал: «Смена точки зрения стоит 80 баллов IQ». Сумев взглянуть на свои отношения по-другому, я почувствовал себя гением. Если раньше в наших мелких ссорах я видел предвестников неизбежного краха, то теперь они стали признаком того, что два человека готовы

¹ Французская писательница, критик.

обсуждать проблемы, высказывать свое мнение и стремиться к улучшениям. Так всегда поступают лучшие друзья – а мы и есть лучшие друзья.

До изучения отношений я был уверен, что любовь решает все. Но с каждой новой прочитанной научной статьей я убеждался, что подобный подход поверхностен, ошибочен и попросту глуп. Два последних десятилетия я посвятил заполнению пробелов. Прочел сотни (а то и тысячи) исследований, чтобы лучше понять природу отношений. И теперь после двадцати лет чтения, размышлений, исследований и преподавания могу с уверенностью сказать, что у всех отношений есть одно общее: сомнения. Честно говоря, было бы странно, если бы мы не испытывали колебаний в столь важном вопросе. Я говорю это не из-за собственных опасений и не для того, чтобы вы почувствовали себя лучше. Все эти годы дали мне уникальную возможность анализа отношений. Я понял, что все мы беспокоимся не о том, упускаем множество позитивных моментов и бываем излишне суровы к собственным отношениям.

Если вы похожи на меня прежнего, всему, что вы знаете о том, как найти, развивать, поддерживать и разрывать любовные отношения, необходима перезагрузка. Большая часть вашей мудрости в этом вопросе почерпнута у родителей, родных, друзей, из личного опыта или даже из социальных сетей. Вы опираетесь на устоявшиеся факты или на вымысел, основанный на лучших намерениях, и даже не осознаете этого. Это не ваша вина. Вы – не ученый, не проводили эмпирических исследований и не читали множества научных статей о гармонии в личных отношениях. Неудивительно, что у вас немало вопросов.

Не заблуждайтесь: в отношениях вопросы – это часть опыта. Самые серьезные проистекают из вашей неуверенности, порождающей тревогу. Как развиваются отношения? Есть ли у них будущее? Не лучше ли поискать что-то другое? Они закончились? Что будет дальше? Когда у людей возникают вопросы, они чаще всего ищут ответы в интернете. Самые популярные запросы 2017 года: «Как понять, что отношения закончились?», «Каковы здоровые отношения?» и «Как спасти отношения?»². Многие испытывают сомнения в собственных отношениях. Стопроцентная уверенность в этом деле невозможна.

² <https://www.businessinsider.com/most-popular-google-searches-on-relationships-2017-12>

Как все сделать правильно

Разумеется, вы хотите все сделать правильно. Если составить список самых важных сторон жизни, отношения займут первую строчку. Как пишет в *New York Times* Дэвид Брукс: «Самое важное решение в жизни каждого человека – выбор будущего супруга. Но курсов, обучающих этому, не существует»³. Сопоставьте эти слова с результатами исследования Гарвардского университета, проведенного в 2017 году. Ученые установили, что люди в возрасте от 20 до 30 лет чувствуют себя «...неготовыми к длительным романтическим отношениям и испытывают серьезную тревогу относительно их построения»⁴. Ощущение неподготовленности к серьезному жизненному решению повышает неуверенность, испытываемую партнерами в процессе развития отношений.

Тревожно? Конечно! Ведь ставки так высоки. Поднимите руку, если в детстве вы мечтали, став взрослым, остаться в одиночестве. Вряд ли таких найдется много. И это разумно, потому что отношения могут в буквальном смысле спасти жизнь. Считаете это преувеличением? Позвольте вас убедить: социальная изоляция и общее одиночество повышают вероятность смерти⁵. В списке предикторов преждевременной смерти одиночество стоит в одном ряду с курением и ожирением. Как пишет в статье в *Harvard Business Review* бывший главный хирург США Вивек Мурти: «Одиночество и слабость социальных связей сокращают продолжительность жизни так же, как если бы человек выкуривал в день 15 сигарет. Пагубное влияние одиночества гораздо сильнее, чем вред от ожирения»⁶. Неудивительно, что никто не хочет закончить свои дни в одиночестве.

Здоровые отношения усиливают ощущение благополучия и удовлетворенности жизнью, благотворно влияют на финансы, психическое здоровье. Но самое позитивное влияние отношения оказывают на физическое здоровье и долголетие. Наличие счастливого партнера исключительно полезно для здоровья⁷. Отношения формируют ваше мышление и взгляд на мир. Не верите? В 2017 году ученые Йельского университета предлагали участникам опыта смотреть на фотографии природы и пейзажей, а затем фиксировали их реакции⁸. Некоторые участники опыта выполняли задание в одиночестве, другие рассматривали фотографии вместе с незнакомыми людьми, а третья группа – в обществе близких. Хотя все видели одни и те же фотографии, ощущения у людей были различными. Те, кто рассматривал снимки с близкими людьми, получали от фотографий больше удовольствия. Им изображенные пейзажи казались более реальными.

Вы можете подумать так: в обществе друга вам есть о чем поговорить, рассматривая снимки, вы можете посылать друг другу сигналы, делая весь процесс приятнее (шутить, фыркать или закатывать глаза). Но в ходе этого исследования участники рассматривали фотографии молча, без какой-либо коммуникации. Повышало удовлетворенность опытом одно лишь

³ <https://opinionator.blogs.nytimes.com/2009/06/10/advice-for-high-school-graduates/>

⁴ Weissbourd, R., Anderson, T. R., Cashin, A., & McIntyre, J. (2017). The talk: How adults can promote young people's healthy relationships and prevent misogyny and sexual harassment. Harvard Graduate School of Education's Making Caring Common Project. Retrieved from https://static1.squarespace.com/static/5b7c56e255b02c683659fe43/t/5bd51a0324a69425bd079b59/1540692500558/mcc_the_talk_final.pdf

⁵ Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: A meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.

⁶ Murthy, V. (2017). Work and the loneliness epidemic. *Harvard Business Review*. Retrieved from <https://hbr.org/cover-story/2017/09/work-and-the-loneliness-epidemic>

⁷ Chopik, W. J., & O'Brien, E. (2017). Happy you, healthy me? Having a happy partner is independently associated with better health in oneself. *Health Psychology*, 36(1), 21–30.

⁸ Boothby, E. J., Smith, L. K., Clark, M. S., & Bargh, J. A. (2017) The world looks better together: How close others enhance our visual experiences. *Personal Relationships*, 24, 694–714.

присутствие близкого человека. Общество дорогих сердцу людей делает более выполнимыми сложные задачи. В ходе одного исследования пешеходов просили оценить крутизну холма⁹. Тем, кто поднимался вместе с кем-то близким, холм казался менее крутым, чем тем, кто делал это в одиночестве. Еще более легким подъем казался тем, кого сопровождал особо дорогой человек. Отношения сильно влияют на восприятие мира, делая жизнь проще и, конечно же, лучше.

⁹ Schnall, S., Harber, K. D., Stefanucci, J. K., & Proffitt, D. R. (2008). Social support and the perception of geographical slant. *Journal of Experimental Social Psychology*, 44(5), 1246–1255.

Решения перед лицом неопределенности

Настало время настроиться на успех. Первый шаг: научитесь справляться с неопределенностью. Столкнувшись с сомнениями и двойственностью, мы слишком часто опускаем шторы в надежде обрести благодать. Когда жизнь становится сложной и давление усиливается, люди предпочитают оставаться в неведении – это доказывает исследование 2017 года¹⁰. Если бы возможно было узнать дату своей смерти, хотели бы вы обладать этим знанием? А если бы можно было знать причину смерти? Если нет, то вы не одиноки. Опрос тысячи человек подтвердил, что подавляющее большинство из нас (85–90 %) не хотели бы знать ни времени, ни причины своей смерти. А смерть партнера? Сложный вопрос: ведь такое знание позволило бы провести время вместе с максимальной пользой и наслаждением. Больше времени на отдых, меньше на ремонт дома. Тем не менее девять из десяти (89,5 %) не хотели бы знать и этого. Но, возможно, смерть слишком страшна и конечна, и беспокоиться о том, чего не можешь контролировать, просто бессмысленно?

А что можно сказать о личных отношениях? Исследователи спрашивали: «Предположим, вы только что поженились. Хотели бы вы знать, закончится ли ваш брак разводом или нет?» И по-прежнему ответ был отрицательным. 86,5 % людей предпочли бы остаться в неведении. Слишком многие в вопросе отношений полагаются на судьбу и просто надеются на лучшее.

Счастливое неведение может привести вас к неудаче. Вы избегаете полезных предвидений, но тем самым распахиваете дверь перед серьезными проблемами. И когда любовная жизнь начинает казаться утомительной или нестабильной, сразу хочется разрубить гордиев узел: прекратить отношения. У французов есть даже специальный термин, обозначающий склонность к созерцанию трагического завершения – «L'appel du Vide», то есть «Зов пустоты». Почувствовав, что тебя толкают на грань, сразу хочется прыгнуть. Но стоит задуматься, потому что почти всегда есть более приемлемый выход.

Сегодня поддасться импульсу разорвать одни отношения и мгновенно начать новые просто, как никогда. От огромного количества потенциальных партнеров нас отделяет лишь один клик мышкой. Технология кардинально изменила современные отношения. И не всегда к лучшему. С одной стороны, расширение доступа дает нам огромный выбор. Но большой выбор порождает мучительное подозрение, что где-то есть партнер и получше. Это делает нас не только чрезмерно придирчивыми, но еще и ленивыми.

Вместо того чтобы потратить время и силы на то, чтобы наладить и укрепить отношения, мы просто разрываем их и устремляемся к другим вариантам.

Современные отношения становятся одноразовыми.

Мы должны быть осторожны. Находясь в постоянном поиске следующего партнера, можно упустить своего единственного. Все хотят принять правильное решение и при этом не согласиться на нечто меньшее, чем заслуживают, и не разорвать отношения слишком быстро. А для этого нужно осознать свои слепые зоны, которые незаметно подрывают отношения. Но взвесить сильные и слабые стороны обоих партнеров сложно, поскольку нужно учитывать очень многое. Хотя множество исследований способно предсказать, какие отношения будут успешными, а какие закончатся разрывом, было бы полезно знать, на что следует обратить особое внимание. А таких исследований до сих пор нет.

¹⁰ Gigerenzer, G., & Garcia-Retamero, R. (2017). Cassandra's regret: The psychology of not wanting to know. *Psychological Review*, 124(2), 179–196.

Давайте обратимся к Саманте Джоэл, восходящей рок-звезде мира психологии отношений. Сэм – профессор из Канады, большая любительница мотоциклов, главный исследователь лаборатории решений в области отношений при Западном университете¹¹. В 2018 году Саманта вместе со своими коллегами, Джеффом Макдональдом и Элизабет Пейдж-Гулд, задалась вопросом: какие проблемы заставляют людей делать выбор между разрывом и сохранением отношений?¹² Похоже, таких проблем наберется целый легион. Чтобы сузить поле исследования, ученые попросили участников опроса назвать наиболее значимые для принятия решения о будущем отношений факторы.

Удалось выявить пятьдесят наиболее важных аспектов, в том числе 27 причин сохранения отношений, среди которых: привлекательность, физическая и эмоциональная близость, самосовершенствование, надежность, поддержка, надежда на будущие улучшения, страх одиночества, вера в то, что партнер – это родственная душа, страх неопределенности и неизвестности. Участники назвали также 23 основные причины разрыва. Интересно, что все они были связаны с теми же темами – утрата привлекательности, недостаточная близость и т. п.

Чтобы понять, как люди руководствуются этими факторами в реальной жизни при принятии решения о разрыве или сохранении отношений, ученые провели опрос 200 человек, задумывающихся о разводе. Результаты показали, что, несмотря на определенные сомнения, почти половина участников была более склонна к сохранению отношений. И это совершенно понятно. Инерция очень сильна. Но те же самые люди одновременно были склонны и к разрыву. Противоречивые результаты, не так ли? Это исследование важно по двум причинам: оно показывает, насколько сильны сомнения, и помогает выявлять слепые зоны в наиболее важных сферах отношений. Когда я отбирал десять слепых зон для этой книги, выбор был очень широк, но это исследование помогло мне выявить наиболее важные.

¹¹ <http://relationshipdecisions.org>

¹² Joel, S., MacDonald, G., & Page-Gould, E. (2018). Wanting to stay and wanting to go: Unpacking the content and structure of relationship stay/leave decision processes. *Social Psychological and Personality Science*, 9(6), 631–644.

Как читать эту книгу

Выбор исследования Сэм для выявления десяти слепых зон, подрывающих личные отношения, и понимания способов борьбы с ними был не случайным. Вы держите в руках необычную книгу об отношениях. Я руководствовался исключительно наукой. В каждой главе вы найдете огромное множество научной информации. Я подниму занавес над исследовательским процессом, чтобы вы смогли в полной степени оценить проделанную моими коллегами работу. Как и в любой научной сфере, очень важно понимать, что одно исследование не может служить абсолютным доказательством любого явления. Каждое исследование – это очередной шаг на большом пути, и каждый такой шаг порождает новые вопросы и новые исследования. Специалисты по отношениям проделали огромную работу, изучая разные грани проблем, затронутых в этой книге. Мне, как ученому, было очень тяжело бороться с желанием написать развернутую научную монографию по каждой из этих тем. Но пришлось выбирать, и многое осталось за бортом. Надеюсь, авторы других научных работ простят меня за это. Во время своих выступлений и лекций я использую различные исследования, чтобы сделать материал максимально увлекательным и доступным. Любые экстраполяции в этой книге принадлежат мне, а не авторам научных работ. И вся ответственность тоже на мне.

Разумеется, данные исследований, о которых я буду говорить здесь, вы должны использовать в качестве материала для дальнейшего осмысления и анализа собственных отношений. Не считайте, что все это справедливо для всех. Но для большинства из нас это будет полезно. Некоторая информация станет для вас особенно ценна и полностью изменит взгляд на собственные отношения. А какие-то сведения покажутся неактуальными. В мире нет одинаковых отношений, поэтому каждый воспримет эту книгу по-своему. Я дам вам возможность ответить на ряд вопросов, чтобы разобраться, как определенные концепции могут использоваться в ваших отношениях. Каждая глава – это своеобразная экскурсия по сложным моментам отношений и слепым зонам, которые знакомы почти каждому из нас. В первой главе мы поговорим о том, как ложные предположения и неправильная информация заставляют искать проблемы там, где их нет. В каждой последующей главе мы будем обсуждать слепые зоны, которые меняют представление о любви и ведут к саботажу отношений. В качестве примера я расскажу вам об отношениях реальных людей и покажу мифы в действии. А затем мы обсудим, как исправить ситуацию, опираясь на научные данные. И, наконец, вы получите научно обоснованные предложения по устранению очередной слепой зоны. Так вы сможете выявить те сферы отношений, которые нуждаются в особом внимании и работе. Все это откроет вам незамеченные проблемы и истинную ценность личных отношений.

Эту книгу должен прочитать каждый, у кого зародились сомнения в собственных отношениях. Она подойдет всем, кто обдумывает следующий шаг и хочет обрести истинную уверенность в будущем своих отношений. Эта книга для тех, кто решил, что пора остепениться и построить отношения на всю оставшуюся жизнь. Для тех, кто уже построил отношения, но сомневается в их будущем и подумывает об альтернативе. Для тех, кто не хочет довольствоваться малым, и для тех, кто знает, чего хочет, но не понимает, что у него уже есть.

Клиенты постоянно спрашивают, помогли ли мои знания в области науки отношений мне самому. Чтобы узнать это, спросите мою жену. Мы прожили вместе более двадцати лет, и это о многом говорит. Лично мне опыт семейного психолога оказался очень полезен. Но не совсем так, как вы думаете. Я не читал жене научные статьи и не проводил мини-исследований, чтобы найти лучший способ обретения семейного счастья. Мне помогло понимание общей картины. Мне не приходится тратить эмоциональные силы на то, что не имеет значения. Я замечаю позитивные сигналы, которые для многих остаются невидимыми. А поскольку я вижу эти сигналы, то испытываю глубокую благодарность, что идет на пользу моим отношениям.

Изучение темы помогло мне понять, что большинство из нас не понимает сути собственных отношений. Настало время сначала посмотреть, а уж потом прыгать. Ставки слишком высоки, чтобы полагаться на один лишь инстинкт. Нам нужен новый научный подход к любви. Необходимо сосредоточиваться на хорошем, а не на плохом. На информации, а не на советах, мнениях и предположениях. Ведь понять любовь нелегко. Нужно быть абсолютно уверенным в том, что сосредоточиваешься на важном, задаешь нужные вопросы и подчеркиваешь то, что действительно имеет значение.

Эта книга поможет вам более четко представить себе собственные отношения – возможно, впервые. Она повысит ваш психологический IQ. Вы перестанете сосредоточиваться на мелочах и видеть проблемы там, где их нет, начнете думать о важном и отчетливо представлять истинный успех ваших отношений и поймете, какие сферы нуждаются в дополнительной работе и укреплении. Первый шаг к исправлению проблемы – ее понимание. Поняв все, вы увидите, чего вам недостает.

Личные отношения очень важны. Жизнь коротка. Проживите ее правильно.

1

Что, если все, что вы знали об отношениях, ошибочно?

Вам не раз говорили, что любовь слепа. В действительности она еще и глуха, а порой и глупа. Никто не хочет признаваться в любовной слепоте. Но, скорее всего, вы находитесь в плену ряда мифов и сказок, порождающих в отношениях слепые зоны, которых вы даже не замечаете. Не волнуйтесь, вы не одиноки. Такие зоны есть у всех. Заблуждения принимают разные формы: незадаанные важные вопросы, пропущенные и непонятные сигналы, переоцененные качества, неверно истолкованные факторы. Из-за этих слепых зон мы слишком часто не замечаем достоинств собственных отношений, недооцениваем своего партнера или порождаем динамику, угрожающую отношениям.

Почти у каждого из нас есть тот или иной опыт романтических отношений. В этом вы похожи на своих друзей, родных и даже коллег. Собственный опыт порождает общность, которая заставляет нас верить в то, что отношения строятся на интуиции и некоем коллективном здравом смысле. Но это совершенно не так, и это необходимо признать. Если бы отношения строились на здравом смысле, найти идеального партнера было бы очень легко, а семейное счастье стало бы нормой. В действительности же отношения – вещь сложная и с трудом поддающаяся расшифровке. Жизненный опыт еще не делает нас экспертами в этой области.

В этом и заключена проблема. То, о чем я буду говорить, может раздражать. Несмотря на лучшие намерения, вы, сами того не сознавая, становитесь злейшим врагом собственных отношений. Представьте себе такой неожиданный поворот сюжета и признайте свою роль. Первый шаг – признание наличия проблемы.

Вы не верите, что можете неосознанно разрушать собственные отношения? Тогда подумайте вот о чем. Кто может наилучшим образом предсказать будущее ваших отношений? Естественно, вы сами. Не так быстро. Исследователи проверили распространенное убеждение в том, кто может лучше всего оценить отношения. Сначала они опросили основной источник информации, то есть самих любовных партнеров¹³. В двух исследованиях приняли участие более сотни студентов-старшекурсников. Ученые спрашивали их об уверенности в таких предсказаниях. И вот каковы оказались результаты. Исследователи проверили прогнозы, задав те же вопросы соседям студентов по общежитию и их родителям, через полтора года настало время реальной проверки. Как и следовало ожидать, студенты оказались слишком самоуверенными. Ведь кому представлять судьбу отношений, как не тем, кто в них состоит? Соседи по общежитию и родители были не столь уверены – и неудивительно: ведь они делали предположения, располагая меньшим количеством информации.

Кто же предсказал судьбу отношений лучше? Спойлер: это не студенты. Лучше всех будущее отношений оценили соседи, затем родители. Да, да, студенты оказались последними. Хотя у них было больше всего информации, их прогнозы оказались наименее точными. Студенты полагали, что их отношения продлятся в два-три раза дольше, чем считали соседи и родители. Результаты эксперимента показывают, что чрезмерная уверенность в будущем отношений ведет к самым неточным прогнозам в этой области.

Убежденность в том, что вы понимаете характер своих отношений лучше, чем кто бы то ни был, это миф, который не дает возможности воспринимать и учитывать полезные советы родных и близких.

¹³ MacDonald, T. K., & Ross, M. (1999). Assessing the accuracy of predictions about dating relationships: How and why do lovers' predictions differ from those made by observers? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25(11), 1417–1429. doi:10.1177/0146167299259007

Как же так?! Вы влюблены, и чувство туманит ваш разум. На ранних стадиях отношений очень легко целиком и полностью сосредоточиться на позитивных ощущениях и впасть в чрезмерный оптимизм. Сердце говорит: эти идеальные отношения сохранятся навсегда! А друзья и родные мыслят головой. Когда нас захлестывают эмоции, здравый смысл отступает, и это сказывается на принимаемых решениях. В таком состоянии трудно мыслить здраво¹⁴. Чувства выходят на первый план. Но у окружающих такой проблемы нет. Они не влюблены в наших партнеров. Их эмоции молчат, они видят все несовершенство отношений и могут более точно их оценить. Любовь всех делает немного глупее.

¹⁴ Lerner, J. S., Li, Y., Valdesolo, P., & Kassam, K. S. (2015). Emotion and decision making. *Annual Review of Psychology*, 66, 799–823.

Пределы самопознания

Одно из главных препятствий на пути к трезвой оценке отношений заключается в том, что мы слишком самоуверенны. Нам кажется, что мы все знаем о своих отношениях и о жизни в целом. Но это не всегда так. Судя по данным ученых-психологов, наши сведения вовсе не так точны, как кажется¹⁵. И это неудивительно, если вспомнить, насколько мало мы размышляем о самих себе. Несмотря на множество селфи в социальных сетях, мы вовсе не настолько самолюбленные эгоцентрики, как можно подумать. Да, мы ищем внимания, но не тратим время на мысли о самих себе¹⁶. Лет двадцать назад исследователи решили определить, сколько времени люди думают о самих себе, и проанализировали повседневную жизнь более ста работающих взрослых людей. Участников эксперимента они снабдили пейджерами. (Это были 80-е годы, так что пейджер считался крутым гаджетом.) В течение недели участники получали сообщения, в которых спрашивалось, что они думали секунду назад. Таких вопросов было 4700, и лишь в 8 % случаев участники отвечали, что думали о себе. Почему так мало? Людям это не нравится. Те, кто думал о себе, испытывал меньше позитивных эмоций, чем те, кто думал о чем-то другом, например о еде. В любой ситуации люди предпочитают порцию мороженого порции размышлений о себе.

Но это было очень давно. Все изменилось и, хочется надеяться, к лучшему. Отнюдь! Все стало еще хуже! Недавно ученые изучали, как взрослые американцы проводят свободное время. Выяснилось, что из 24 часов (то есть 1440 минут) люди «расслаблялись и размышляли» всего 17 минут¹⁷. То есть на размышления уходит всего 0,01 % времени! Задумайтесь над этим. Вам кажется, что такого не может быть? Но вспомните, когда вы в последний раз сели и, ни на что не отвлекаясь, думали о себе и своих отношениях? Нашего внимания требует очень многое, и найти время, чтобы просто посидеть и подумать, практически нереально. Однако возможности для размышлений есть – по пути на работу и домой, за утренним кофе, в душе или перед сном. Но вы слишком много времени уделяете совсем другому – просмотру ленты социальных сетей, изучению сплетен о знаменитостях или политическим новостям. Мы жертвуем личным временем ради экранного.

Мы можем винить собственную занятость, но не только в этом дело. А если кто-нибудь заставит вас найти время? Исследователи из университетов Вирджинии и Гарварда дали участникам эксперимента прекрасную возможность посидеть и подумать¹⁸. А еще участники могли управлять электрическими разрядами, направленными на самих себя. Странная ситуация, верно? Участники понимали, что разряды довольно болезненны – настолько, что они готовы были платить деньги, чтобы их избежать. И все же, несмотря на возможность спокойно поразмышлять о чем угодно – о себе, об отношениях или о жизни, – лишь 42,9 % участников опыта решили избавиться от болезненных ощущений. Остальные предпочли боль. Для них болезненные ощущения оказались предпочтительнее собственных мыслей. Размышления о себе и своей жизни пугают. Неудивительно, что многие обращаются к психотерапевтам, коучам и психологам, которые заставляют их размышлять и поддерживают на этом пути.

¹⁵ Vazire, S., & Carlson, E. N. (2010). Self-knowledge of personality: Do people know themselves? *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 605–620.

¹⁶ Csikszentmihalyi, M., & Figurski, T. J. (1982). Self-awareness and aversive experience in everyday life. *Journal of Personality*, 50(1), 15–28.

¹⁷ Bureau of Labor Statistics, U. S. Department of Labor (2016). American time use survey. <https://www.bls.gov/tus/charts/leisure.htm>

¹⁸ Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., ... Shaked, A. (2014). Just think: The challenges of the disengaged mind. *Science*, 345(6192), 75–77.

Бонусная слепая зона:

В ЧЕМ ПРИЗНАТЬСЯ ТРУДНЕЕ ВСЕГО

«Я не знаю». Очень трудно признаться в неуверенности или недостатке осознания тех сторон своей жизни, которые важнее всего. Особенно сложно, когда речь заходит о самом себе или личных отношениях. Но признание невежества имеет свои преимущества. Представьте, что вам нужно сдать очень важный языковой экзамен. Вы получаете список из 32 слов, которые будут включены в экзаменационные вопросы (постыдный, унижительный, милостивый, аллюзия и т. п.). А потом у вас есть какое-то время на размышления. Время очень важно, поэтому нужно оптимизировать стратегию подготовки. Вы должны понять, какие слова следует выучить. Чтобы добиться успеха, стоит пропустить знакомые слова и сосредоточиться на незнакомых. А для этого придется признаться, что каких-то слов вы не знаете (что такое эта аллюзия?).

В ходе этого опыта большего успеха добились те, кто готов был признаться, что не знает некоторых слов. На экзамене они показали лучшие результаты¹⁹. Признав слабость и ограниченность собственных знаний, участники получили преимущество. Поскольку ставки в отношениях куда выше, чем на любом экзамене, то признать собственное незнание еще страшнее. Но этот опыт показывает, что подобное признание бывает очень полезно. К сожалению, понимают это немногие.

Нам нужен толчок, потому что, будучи предоставленными сами себе, мы с трудом ориентируемся в собственной жизни. Без дополнительной информации о себе мы не видим полной картины. Мы не замечаем собственных знаний и способностей и зачастую переоцениваем себя²⁰.) Чрезмерная самоуверенность особенно заметна в присутствии других людей²¹. Представьте, что вы находитесь в комнате вместе с 99 чужими людьми, и я ставлю перед вами ряд задач. Поднимите руку те, кто целуется лучше всех присутствующих. И те, кто обладает лучшим чувством юмора. И самым высоким интеллектом. И способностью правильно оценивать характеры других людей. Станете ли вы поднимать руку? Скорее всего, да.

Проблема лишь в одном: точно так же поступят и все остальные. Но, по статистике, просто невозможно, чтобы из ста человек даже половина отличалась способностями выше среднего. Вы и почти все, кто находится рядом, слишком уж самоуверенны. Представьте, что в день свадьбы вы спросите у сотни молодоженов: «Закончится ли ваш брак разводом?» (Примечание: Никогда такого не делайте! Никогда!) Таким образом, вы можете получить по физиономии, потому что никто (то есть абсолютно никто) не считает, что будет разводиться. И уж точно никто не думает об этом в день свадьбы. Но, как мы знаем, почти половина из молодоженов ошибаются. Нереалистичский оптимизм может показаться невинным, но в других ситуациях чрезмерная самоуверенность бывает довольно опасна.

¹⁹ Son, L. K., & Kornell, N. (2010). The virtues of ignorance. *Behavioural Processes*, 83(2), 207–212.

²⁰ Moore, D. A., & Healy, P. J. (2008) The trouble with overconfidence. *Psychological Review*, 115(2), 502–517.

²¹ Dunning, D., Griffin, D. W., Milojkovic, J. D., & Ross, L. (1990). The overconfidence effect in social prediction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(4), 568–581.

Например, когда мы не имеем достаточно информации о чем-либо, самоуверенность вполне объяснима. В знаменитой статье «Неопытные и не понимающие этого» психологи из Корнеллского университета Дэвид Даннинг и Джастин Крюгер рассказывают историю грабителя банков Макартура Уилера²². Два ограбления в Питтсбурге сошли бы ему с рук, если бы не его ни на чем не основанная вера в лимонный сок. Да, да, вы все прочитали правильно. Уилер считал, что лимонный сок может ослепить камеры наблюдения. Будущий богач Макарту Уилер ограбил два банка, даже не попытавшись скрыть лицо, – он просто натер его лимонами! Полиция арестовала криминального гения через час после просмотра материалов камер наблюдения. Невежество Уилера ослепило его, но не камеры. Оказалось, что, когда жизнь дает тебе лимоны, не следует использовать их в качестве шапки-невидимки.

Вера Уилера кажется смешной, потому что мы знаем, как работают камеры наблюдения и что такое лимоны. К сожалению, Уилер не знал ни того, ни другого, поэтому оказался чрезмерно самоуверенным. Психологи называют это явление эффектом Даннинга – Крюгера: те, кто неопытен и не обладает знаниями, часто бывают чрезмерно уверены в собственных выводах. Когда у нас мало фактов и недостаток информации, мы склонны воспринимать мир в черно-белом цвете. Для нас существует только правильное и неправильное, хорошее и плохое. Ложное чувство ясности делает нас абсолютно уверенными в собственных выводах. Дополнительные сведения позволяют разглядеть оттенки серого и составить более детальное и точное представление о реальности. Вывод очень прост: в условиях недостаточной информации легче быть уверенным в собственной правоте.

²² Kruger, J., & Dunning, D. (1999). Unskilled and unaware of it: How difficulties in recognizing one's own incompetence lead to inflated self-assessments. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1121–1134.

Границы опыта

У большинства людей знания об отношениях не настолько полны и глубоки, как мы думаем. Помните, что опыт – еще не гарантия истинности знаний. Ваша любовная жизнь вполне комфортна, и вы верите, что у вас нормальный опыт. Да, у вас есть определенный опыт свиданий и отношений, но он исключительно ваш личный. Вы строите отношения, опираясь только на него и игнорируя мудрость других пар. Кроме того, даже если у вас очень богатый опыт, он вполне может оказаться не наилучшим и даже не оптимальным. То, что вы попадали в массу автомобильных аварий, не делает вас лучшим водителем – скорее, наоборот. То же самое можно сказать об отношениях. Истинный опыт проистекает лишь из способности выйти за рамки собственного уникального мироощущения.

В этом и заключен секрет.

Мы все эгоцентрики. Мы считаем себя нормальными, а собственный опыт стандартным. Но все не могут быть нормальными.

Помните тот первый раз, когда вы поняли, что другие видят и воспринимают мир не так, как вы? Я помню. Вопрос был очень простой, но он потряс меня до глубины души. Я учился в первом классе. Моя одноклассница Эми сказала, что к ним приезжал «АПС-грузовик». Я никогда ни о чем подобном не слышал, поэтому переспросил. Эми решила, что я – самый тупой первоклассник в мире, и начала очень медленно объяснять, чтобы ее понял любой идиот: это коричневый грузовик, который привез большие коробки. И тогда мне все стало ясно. Ошибалась Эми. Это она неправильно представляла себе мир. Все, кого я знал, произносили эти слова иначе: «ЮПиЭс-грузовик» (UPS – United Parcel Service, служба доставки). И я, и Эми в определении «нормальности» опирались на собственный опыт, не учитывая его ограниченность. (И я до сих пор уверен в том, что был прав.)

Недавно вы все столкнулись с тем же явлением, когда в сети распространилась фотография платья – то ли голубого, то ли золотистого. А еще люди спорили насчет аудиозаписи, где звучало имя Янни или Лорел. Очень трудно представить, насколько опыт другого человека может отличаться от твоего собственного. Чтобы понять, что повышает вероятность успеха любых отношений (в том числе и ваших), нужно собрать информацию у сотен людей (ученые так и делают). Это поможет научиться строить отношения более гармонично. Например, до этого момента вы состояли в прекрасных отношениях с партнером-манипулятором, истинным нарциссом. Но это лишь один человек. Если научные исследования, проведенные на широкой аудитории, установят, что нарциссы – не лучшие партнеры (а это действительно так), то какая информация будет более полезна для будущих отношений – ваша или научная? Уверен, что научная.

Но мы хотим жить легко и полагаемся на простое, а не на научное. Как говорят компьютерщики: «Мусор на входе – мусор на выходе». Если на входе ложная информация, то на выходе мы получим нерабочие результаты, не поддающиеся адекватной интерпретации. То же самое можно сказать и об отношениях. Чтобы правильно их оценить, нужно знать важную информацию. Ищите ключи, намеки, неявные знаки и самые откровенные доказательства истинной ценности отношений.

Нас постоянно обманывает время. Мы слишком поздно начинаем оценивать свои отношения. Вернитесь к самому началу. Тогда нам было весело, мы были влюблены. Все было отлично, и ничто не могло поколебать нашу уверенность. Никто не хочет рисковать чем-то хорошим в поисках потенциальных проблем. А исследования показывают, что зря. Классическое исследование проводилось в течение многих лет. Ученые изучали, какие отношения сложились успешно, а какие развалились. Они хотели понять, можно ли было предсказать судьбу

отношений по каким-либо ранним признакам²³. Сначала ученые изучали плюсы отношений (любовь, поддержка, привязанность и т. п.). В самом начале и успешные, и неудачные отношения имели равное количество плюсов. А это означает, что в гармонии отношений в самом начале нет ничего уникального или особенного. Но все наше внимание сосредоточено на плюсах, и это создает слепые зоны. Это ошибка.

В отношениях есть и минусы (потеря личной свободы и независимости, конфликты и т. п.). Во всех изученных отношениях минусов было гораздо меньше, чем плюсов. И это очень важно: хорошие стороны отношений должны значительно перевешивать плохие. Хотя минусов было и немного, но в неудачных отношениях их было больше, чем в успешных. Другими словами, чтобы понять, как сложатся ваши отношения, нужно с самого начала замечать минусы. К сожалению, на заре романа обращать внимание на минусы совсем не хочется. Мы предпочитаем закрывать на них глаза.

Возможно, нам не хочется замечать проблемы, потому что мы считаем, что они разрешатся сами собой или просто исчезнут. Все будет только лучше! К сожалению, чрезмерный оптимизм оправдывается редко. Когда исследователи через четыре года вновь встретились с молодоженами и спросили их о главных проблемах (например, об отношениях с родителями партнера), оказалось, что они никуда не делись²⁴. Другие исследования показывают, что в несчастливых семьях партнеры с самого начала были не слишком добры, щедры и заботливы – да и не очень спешили вступить в брак²⁵. Неприятные аспекты сохранились в течение всей совместной жизни и со временем привели к печальному исходу. Игнорирование ранних проблем не ведет к их разрешению. Они способны погубить любые отношения.

Естественно, что некоторые проблемы более серьезны. Если хотите понять, какие из них наиболее губительны для отношений, то об этом стоит спросить у разведенных людей. Ученые из университета Южной Калифорнии так и поступили. Оказалось, что главные проблемы – это коммуникация, нежелание работать над отношениями и доверие²⁶. Разведенные супруги понимали, что их проблемы возникли не на пустом месте. Они чувствовали их с самого начала. Но на заре отношений будущие партнеры старались ничего не замечать, отрицали и не пытались что-либо предпринять. Отсюда следует простой вывод: если не хотите быть захваченным врасплох, очень важно устранить все слепые зоны.

Дальше события разворачиваются довольно быстро. Отношения развиваются, становятся рутинными, жизнь идет своим чередом, и вы начинаете замечать минусы. Много минусов. Какие-то из них – сущие мелочи. Например, ваш партнер «неправильно» ставит туалетную бумагу или хлопает, когда самолет приземляется. Но некоторые минусы весьма серьезны. Легкомыслие партнера, его неприятное отношение к официантам в ресторанах, раздражающая манера вождения, мотовство или скупость, неаккуратность, нездоровые привычки в еде – список можно продолжать бесконечно. Эти проблемы присутствовали всегда, но вы их игнорировали. Теперь же все изменилось. Новизна прошла, восторги поутихли, вы стали много замечать – и многое не захотели терпеть. А отсюда возникает раздражительность – и поиск проблем там, где их в действительности нет.

²³ Eidelson, R. J. (1981). Affiliative rewards and restrictive costs in developing relationships. *British Journal of Social Psychology*, 20(3), 197–204.

²⁴ Lavner, J. A., Karney, B. R., & Bradbury, T. N. (2014). Relationship problems over the early years of marriage: Stability or change? *Journal of Family Psychology*, 28, 979–985.

²⁵ Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J. (2001). The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 237–252.

²⁶ Williamson, H. C., Nguyen, T. P., Bradbury, T. N., & Karney, B. R. (2016). Are problems that contribute to divorce present at the start of marriage, or do they emerge over time? *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(8), 1120–1134.

Не будьте слишком суровы к себе

Вы можете подумать, что люди слишком уж снисходительны к себе и своим отношениям. Но это не совсем так. Хотя поначалу настрой всегда позитивный, в дальнейшем все меняется. В действительности, по мере развития отношений, мы начинаем выискивать проблемы так же скрупулезно, как раньше их игнорировали. Теперь все внимание сосредоточено на «проблемности». Возникает склонность искать сложности там, где их нет. Партнеры создают источники несуществующих конфликтов. И эти надуманные проблемы могут причинить отношениям серьезный ущерб.

Каков же результат? Вы начинаете относиться к партнеру гораздо строже, чем следует. У вас возникает склонность к выискиванию негативных сторон опыта и сосредоточенности именно на них²⁷. Другими словами, когда в отношениях все идет гладко, мы не обращаем внимания на хорошее. Мы воспринимаем это как должное. Знаете, что привлекает наше внимание? Проблемы. Неприятные замечания, забытые поручения, ссоры, беспорядок, неудобства выступают на первый план, потому что расшатывают привычный мирный уклад. Склонность замечать негатив настолько усиливается, что, как говорилось в статье, опубликованной в журнале *Science* в 2018 году, даже если в отношениях нет серьезных проблем, партнеры начинают раздувать малозначительные²⁸. Вместо того чтобы быть благодарными за относительный покой, мы создаем проблемы на пустом месте. Кажется, что нам просто необходима драма, чтобы жить дальше. Классический проблемный образ мышления.

Отношения сами по себе не простая штука. Совершенно не нужно усложнять их еще больше. Наша цель – признавать и ценить все хорошее, не раздувать мелкие проблемы и не придумывать сложности на пустом месте. Просто, правда? Но достичь этого в повседневной жизни очень нелегко. Нужно сдерживать свою склонность преувеличивать плохое и осознавать, что в действительности все лучше, чем может казаться.

Если вам уже кажется, что все ваши знания об отношениях ошибочны, не могу вас в этом упрекнуть. Настало время проанализировать все факты, сосредоточиться на самом важном и подарить отношениям радужную перспективу, которой вы заслуживаете. Сократ однажды сказал: «Я знаю только то, что ничего не знаю». Когда речь идет об отношениях, «ничего» – это явное преувеличение. В детстве мама говорила мне: «Быть умным – значит понимать то, чего ты не знаешь». Это хороший совет – и в жизни, и в отношениях.

Настало время усмирить свою самоуверенность и понять, что над отношениями нужно работать.

Признайте это. Осознайте ограниченность своего опыта, постарайтесь расширить понимание. Вспомните слова Бенджамина Франклина: «Быть невеждой не стыдно, стыдно не желать учиться». Пришло время учиться.

Для начала осознайте, что путь к просветлению непрост. В какие-то моменты будут появляться новые слепые зоны. То, что казалось вам истиной, превратится в миф. Такое будет случаться сплошь и рядом. Нам всем нравится быть правыми, и каждый раз, когда новая информация будет подтверждать ошибочность вашего мнения, будут возникать сомнения. Весь вопрос в том, что вы сделаете в такой ситуации.

Самая типичная реакция – самая непродуктивная. Я называю ее «да, но...». Это пространственный защитный механизм, который защищает нас от того, что нам не нравится.

²⁷ Rozin, P., & Royzman, E. B. (2001). Negativity bias, negativity dominance, and contagion. *Personality and Social Psychology Review*, 5(4), 296–320.

²⁸ Levari, D. E., Gilbert, D. T., Wilson, T. D., Sievers, B., Amodio, D. M., & Wheatley, T. (2018). Prevalence-induced concept change in human judgment. *Science*, 360(6396), 1465–1467.

Для человека естественно стремление сохранить статус-кво. Когда наука опровергает это, мы сопротивляемся. Мы неохотно признаем определенную истинность, но тут же переходим к самообороне. В реакции «да, но...» мы часто используем истории друзей, знакомых или просто что-то услышанное ранее. Порой мы припоминаем анекдоты из собственного опыта, альтернативные «факты», которые кажутся нам истинными, или обрушиваемся на контекст («Да, но это справедливо, лишь когда...»). Давайте честно признаемся: у всех нас полно историй. Истинная проблема в том, что «да, но...» мы используем, когда нашим отношениям гораздо полезнее была бы наука. Приверженность старым убеждениям не позволяет заметить возможности роста и закрепляет слепые зоны.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) 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.