

У західному суспільстві особиста незалежність сприймається як одна з фундаментальних цінностей. Історії про підприємців, які нібито досягли успіху власними силами, та стереотипи про «сучасну незалежну жінку» зустрічаються на кожному кроці. Але я вважаю, що ми ніколи не буваємо по-справжньому незалежні: ми покладаємося на інших людей практично в кожному аспекті нашого життя: від збирання врожаю та доставки його в магазини до забезпечення нас проточною водою та будівництва будинків, у яких ми живемо. Це ілюзія, що існує така річ, як повна незалежність. І так само, як нам потрібні інші люди, щоб забезпечити нас питною водою, нам потрібні інші для спілкування — навіть якщо дехто з нас намагається звільнитися від цієї потреби.

На відміну від певних представників тваринного світу, люди не приходять у світ повністю готові до самостійного існування. Ми розвиваємося у стосунках з нашими найпершими опікунами — наше відчуття себе, наша ідентичність, наші потреби та риси особистості формуються на основі того, як про нас свого часу піклувалися. Психолог Вінікотт стверджував: «Немає такого поняття, як дитина, є лише дитина і мати». Це робить нас істотами, які потребують зв'язку впродовж усього життя, щоб відчувати себе частиною ширшого світу. Зазвичай цей зв'язок існує

з людьми, але ми також можемо встановлювати зв'язок з ідеями, місцями та предметами.

Згадуючи своїх колишніх клієнтів із психотерапії, я виявила, що незалежно від проблеми, з якою вони зверталися, корінь майже завжди крився в їхніх стосунках: як минулі стосунки вплинули на їхні системи переконань, або їхні стосунки з самими собою, або як вони опинилися в глухому куті у своїх взаєминах з іншими. Я вирішила розпочати цю книжку з того, як ми встановлюємо відносини з іншими, тому що це найважливіша частина нашого життя. Коли життя добігає кінця, люди визнають, що найвагоміше в їхньому житті — це їхні стосунки з іншими.

Зважаючи на те, що усі ми складні істоти й походимо з дещо відмінних культур — і під цим я маю на увазі загальні звички, сімейні традиції, мову та спосіб життя — стосунки можуть бути непростими. У всіх нас різні системи переконань і способи соціальної взаємодії. Знайти спосіб, щоб ваші стосунки приносили користь вам і вашому оточенню, може бути важливим, але це, безумовно, непросте справа. Саме із цим, я сподіваюся, допоможе вам цей розділ.

Чому ми прагнемо стосунків

Відчуття взаємодії з іншими є частиною людського буття. Нам потрібен зв'язок не лише з людьми, але й з ідеями, предметами та нашим оточенням. Ми хочемо відчувати себе частиною чогось — чи то через змістовні розмови, балачки на зупинці, читання книжки чи перегляд телепередачі. Саме тому ми частково залежні від своїх телефонів: вони дають нам відчуття зв'язку, що вивільняє невеликі дози дофаміну («гормону задоволення»).

Проте, якщо єдиний тип зв'язку, який ми маємо, здійснюється через екран, є ймовірність, що ми можемо почати відчувати депресію, оскільки нам потрібні активніші способи контакту, де є взаємний вплив між нами та іншою людиною. Якщо нам бракує соціальних зв'язків, наше психічне здоров'я погіршується. Ми прагнемо оточувати себе людьми, які позитивно впливають на наш настрій, а ще тими, хто підкріплює наше самоусвідомлення, підтверджуючи нашу індивідуальність. Відносини мають значення, тому що люди в нашому житті — це немов дзеркала, в яких ми бачимо себе. Те, як інші реагують на нас, слугує свого роду механізмом контролю та рівноваги для нашого психічного здоров'я.

З іншого боку, надмірна кількість соціальних зв'язків несе в собі певний ризик. Щоб проілюструвати цю думку, доречно використати метафору людського тіла, вкритого гачками. Якщо у нас немає жодного гачка, то ніхто інший не зв'яжеться з нами, і ми не можемо зв'язатися ні з ким, що призводить до відчуття ізоляції та самотності. Але якщо *всі* наші гачки витягнуті, то ми пов'язані з усіма і всім завжди, і ці окремі зв'язки втрачають свій сенс та цінність. Наша увага розпорошується між численними контактами та ідеями, що ускладнює формування міцних та довготривалих зв'язків. Намагаючись встановити зв'язок з усім на світі, ми ризикуємо врешті-решт не мати справжнього зв'язку ні з чим. Ми всі зустрічали когось, хто розсіяний і чия увага постійно відволікається, за такими важко слідкувати або належним чином взаємодіяти, тому що ви завжди відчуваєте, що вони не зосереджені на вас повністю. Це те, що називають маніакальною поведінкою. Іноді бути маніакальним нормально — і багатьох це може підштовхнути до творчості — але це стан, який не можна підтримувати тривалий час.

ЖИТТЄВА МУДРІСТЬ

Кожному з нас важливо відчувати свою приналежність до чогось більшого — до сім'ї, спільноти, проекту чи навіть іншої людини. Ми — істоти, що потребують взаємодії, і ми ігноруємо цей факт на свій страх і ризик.

Як і в багатьох речах, тут потрібно знайти баланс. Якщо у нас є кілька доступних гачків — не всі, але деякі — ми можемо встановити зв'язок з важливими для нас людьми та речами, ми можемо знайти в цьому сенс. Ми можемо використовувати вільний час для занять, які приносять нам задоволення, бути відкритими до нових знайомств і присвячувати час вивченню цінностей цих людей, щоб зрозуміти, чи відповідають вони нашим власним. Гарною ідеєю є оточити себе людьми, які змушують нас почуватися добре щодо себе, людьми, які, якщо і кидають нам виклик, роблять це таким чином, що ми відчуваємося розумнішими, а не гіршими, і які підтримують нас.

У будь-якому колективі, хай то шкільний клас, офіс, компанія друзів чи велика родина, неминуче виникають менші групи, об'єднані спільними інтересами. Це не погано і не добре, це просто нормальна людська поведінка. Зближуючись з кимось, ми знаходимо своє місце в цьому складному пазлі людських взаємин, формуємо свою ідентичність та відчуття приналежності. Динаміка групової взаємодії свідчить про те, що ми не лише наслідуємо поведінку оточення для формування власної ідентичності, а й протиставляємо себе тим, хто не належить до нашої групи, щоб визначити, ким ми *не* є.

Саме тому приналежність до групи є надважливою, і відчуття виключення з неї може бути дуже болісним. Одна жінка звернулася до мене, бо відчувала труднощі у підтримці

цього балансу. Вона не могла налагодити дружбу з іншими людьми; її коло спілкування обмежувалося дитиною, чоловіком та його друзями.

Мені 32 роки, я мама щасливого малюка. Я люблю його і насолоджуюся декретною відпусткою. Мій чоловік — чудова людина, для нього бути батьком — найбільше щастя.

У нас є хороші друзі, але це друзі мого чоловіка. Я ходжу на дитячі групові заняття та спілкуюся з людьми, але як насправді зав'язати дружбу з кимось? Я сподівалася, що знайду нових друзів на курсах для майбутніх мам, але там склалася своя компанія, і я відчула себе чужою, ніби повернулася до шкільних часів. Там панував дух змагання, а у нас не так багато грошей на всі дитячі аксесуари, розваги та заняття. Ми ходили на барбекю до однієї мами, це був особняк, і мені соромно, що ми живемо в маленькому орендованому будиночку.

Раніше мені доводилося чути від інших, що їм здається, ніби вони мене зовсім не знають, і що це прикро, що ми так і не зблизилися. В університеті я зосереджувалася на навчанні, а не на спілкуванні з людьми. Мене турбує, що я можу не знайти близьких подруг серед інших мам і це вплине на мою дитину, адже вона не зможе знайти друзів серед однолітків і ходити гратися з ними. А я хочу забезпечити їй усі шанси на щастя.

По-перше, ця жінка *вміє* будувати стосунки, адже, здається, у неї міцні взаємини з дитиною та чоловіком. Її поведінка типова: ми усі інколи шукаємо виправдання, коли нам важко налагодити нові зв'язки. Попри те що її запрошують до себе в гості інші люди, вона продовжує вважати, що всі навколо згруповані у закриті компанії та підгрупи, які сформувалися

природним чином і, ймовірно, змагаються між собою. Зосереджуючись на аналізі чужої поведінки, а не власної, вона знаходить відмовку, чому не може нічого зробити для поліпшення своїх соціальних контактів. Проте, оскільки ми не можемо контролювати поведінку інших людей, але можемо контролювати власну, я вважаю, що найкраще починати з роздумів про нашу роль у проблемі. Як ми сприяємо ситуації, якщо у нас немає своєї групи? Що саме ми робимо, що змушує нас почуватися або занадто зверхніми, або надто невпевненими, щоб приєднатися?

Чесно кажучи, я не думаю, що ця жінка насправді хотіла знайти нових друзів. Вона була задоволена зв'язками, які вже мала, і її проблема полягала в тому, що вона хотіла завести друзів заради сина, а не заради себе. Кожному з нас потрібна різна кількість соціальних контактів — деяким людям достатньо мати кількох близьких людей, і ця жінка є прикладом цього. Я не впевнена, чи можливо формувати справжні зв'язки та союзи, якщо ви робите це не для власного задоволення та відчуття спорідненості з оточенням.

Щоб налагодити зв'язок із людьми, необхідно лише набратися сміливості відкритися, показати свою вразливість та піклуватися про інших, коли вони роблять те саме. Для справжнього взаєморозуміння зовсім не обов'язково бути однаковими. Ми можемо відчувати різні емоції чи не відчувати їх зовсім, по-різному сприймати речі або навіть мати несхожі погляди на життя. Проте ми повинні бути готові стати вразливими, поділитися тим, як ми сприймаємо себе і світ навколо, своїми реакціями, емоціями та думками. І нам потрібно бути відкритими до впливу іншої людини у відповідь. Надзвичайно важливо намагатися зрозуміти почуття іншої

людини, співпереживати їй, а також отримувати співчуття у відповідь.

Щоб сформувати глибокий зв'язок з іншими, ми маємо бути собою *справжніми*, а не тими, ким, на нашу думку, *повинні* бути, чи ким інші *бажають* нас бачити. Уникаючи ризику не сподобатись іншій людині, ми втрачаємо можливість бути собою. Щоб нас зрозуміли, нас мають побачити справжніми, а це неможливо, якщо ми ховаємося за масками. Занепокоєння щодо того, якими ми постаємо в очах інших, часто може заважати встановленню емоційного зв'язку з людьми. Один зі способів подолати це відчуття — замінити його щирою зацікавленістю людиною, з якою ми спілкуємося. Це означає перенести фокус уваги із самоусвідомлення на інтерес до особистості співрозмовника. Коли нам вдається це зробити, стає легше відчувати захоплення співрозмовником, а не виснаження від спілкування.

Один зі способів стати мудрішим і поліпшити контакти з іншими — це говорити про те, що відбувається тут і зараз, і з'ясовувати все в розмові, замість того, щоб заздалегідь продумувати кожне слово. Це означає не фільтрувати всі свої думки: спробуйте сказати комусь: «Я хочу краще тебе пізнати», зізнайтеся, що вас страшить щось таке, що розкриває ваші потаємні бажання — і хай буде що буде. Ви можете висловити те, що відчуваєте у стосунках з іншою людиною, замість того, щоб завжди тримати це при собі. Висловлюйтесь спонтанно. Практикуйте бути собою і не переймайтесь, як це сприйматимуть інші. Наважтеся ділитися. Чи гарантує це успіх? Ні. Це ризик. Але це ризик, на який варто піти. Якщо ми будемо стосунки з іншою людиною лише в нашій голові, припускаючи, що знаємо, як вона відреагує на нас, ми насправді не маємо з нею цілісних стосунків. Коли жінка, яка надіслала листа,

говорила про інших як про нещирих або схильних до суперництва, вона реагувала не на реальних людей, а на своє уявлення про них. Це не той спосіб, яким можна налагодити контакт.

Якщо ви показуєте свою суть, але все одно не знайшли своєї групи, можливо, варто пошукати однодумців в іншому середовищі. Я розмірковую, наскільки комфортно почуваюся у своєму житті в Лондоні, де належу до багатьох спільнот — деякі з них формальні, як-от хор, до якого я приєдналася, а деякі неформальні, як-от компанії друзів. До переїзду сюди я пам'ятаю, якою розгубленою почувалася, ніби усюди була зайвою. Гадаю, це було тому, що я ще не знайшла свого кола спілкування. Поширений стереотип про те, що переїзд із маленького містечка до мегаполіса допомагає знайти споріднені душі, має сенс, адже з більшою кількістю людей зростають шанси зустріти однодумців, з якими можна встановити зв'язок. І, можливо, я ще не знайшла свого кола однодумців, тому що не до кінця усвідомила, ким я є. Ви не можете бути собою, якщо не знаєте своєї справжньої сутності. Один із найкращих способів пізнати себе — це невимушене спілкування з іншими людьми.

Коли стосунки стають випробуванням

Упродовж багатьох років люди писали мені про різноманітні проблеми у стосунках: про партнерів, які вважають, що завжди мають рацію; про друзів, які ускладнюють їхнє життя; про батьків, які намагаються контролювати їх навіть після досягнення повноліття; про керівників, які не прислухаються до їхньої думки; і про прихованих агресорів, що підточують їхню впевненість численними мікроагресіями, аж поки вони не