

ЛОГАН УРИ

тренер по свиданиям,  
международный эксперт по отношениям

# К ЧЕРТУ ПРЕКРАСНОГО ПРИНЦА!

как перестать  
ждать чуда

и построить  
наконец  
отношения,  
у которых  
есть будущее



БОМБОРА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Навстречу любви. Секреты успешных  
свиданий и счастливых отношений

Логан Ури

**К черту прекрасного принца!  
Как перестать ждать чуда и  
построить наконец отношения,  
у которых есть будущее**

«ЭКСМО»

2021

УДК 159.92  
ББК 88.5

**Ури Л.**

К черту прекрасного принца! Как перестать ждать чуда и построить наконец отношения, у которых есть будущее / Л. Ури — «Эксмо», 2021 — (Навстречу любви. Секреты успешных свиданий и счастливых отношений)

ISBN 978-5-04-169944-4

Вы хотите встретить родственную душу и жить долго и счастливо, как в сказке. Верите, что одиноки потому что еще не нашли «того самого» человека. Ваш девиз: «Я встречу его, когда придет время». Логан Ури — тренер по свиданиям, международный эксперт по романтическим отношениям. Как директор по науке о взаимоотношениях в приложении для знакомств Hinge она более 10 лет изучает пары и помогает людям найти любовь. За многие годы исследований Логан Ури пришла к выводу: хорошие отношения строят, а не находят, потому что жизнь — это последовательность решений, а не случайностей. И чтобы сделать правильный выбор, вам необходима эта книга, с помощью которой вы: — избавитесь от нереалистичных ожиданий от себя, партнера или отношений; — научитесь эффективнее пользоваться приложениями для знакомств, а также узнаете, каким способом определять, кто достоин второго свидания; — узнаете, какие качества нужно искать в потенциальном постоянном партнере; — сможете определить степень серьезности отношений и момент, когда их нужно закончить; — получите техники, упражнения и тесты, которые сделают ваши отношения успешными и помогут им развиваться. В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

УДК 159.92  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-169944-4

© Ури Л., 2021

© Эксмо, 2021

## Содержание

Примечание автора	7
Введение	8
Часть I	12
Глава 1	12
Глава 2	16
Глава 3	21
Глава 4	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Логан Ури**

**К черту прекрасного принца! Как  
перестать ждать чуда и построить наконец  
отношения, у которых есть будущее**

© Карапетян А., перевод на русский язык, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

*Скотту – лучшему решению в моей жизни.  
И моим родителям, чья любовь  
и поддержка сделали возможным все*

## Примечание автора

Если говорить о научных исследованиях, плохая новость в том, что большинство сосредоточено на гетеросексуальных парах. К счастью, когда ученые *затронули* отношения ЛГБТК+<sup>1</sup>, они обнаружили много общих проблем – и пользу от тех же советов, – о которых говорится в данной работе.

Во время создания книги я брала интервью у людей самых разных сексуальных ориентаций и идентификаций. Хотелось поделиться любовными историями и опытом свиданий ЛГБТК+. Все правдиво, хотя некоторые персонажи – собирательные образы, включающие в себя нескольких людей. Имена и идентифицирующие характеристики были изменены, а диалоги воссозданы.

После ее завершения я устроилась на должность директора по науке о взаимоотношениях в приложении для знакомств *Hinge*<sup>2</sup>. *Это место позволяет мне помочь миллионам людей построить более продуктивные отношения. Все результаты исследований и рассуждения в книге исключительно мои.*

---

<sup>1</sup> ЛГБТК+ – *англ.* LGBTQ+ – аббревиатура, возникшая в английском языке для обозначения лесбиянок (*англ.* Lesbians), геев (*англ.* Gays), бисексуалов (*англ.* Bisexuals), трансгендерных людей (*англ.* Transgenders), квиров (*англ.* Queer) или сомневающихся (*англ.* Questioning). «+» означает тех, кто не определился с ориентацией.

<sup>2</sup> Hinge – приложение для знакомств, позиционирующее себя как единственное направленное на долгосрочные отношения между пользователями.

## Введение

Возможно, вы задумались, стоит ли вообще покупать книгу о любви. Ведь это что-то легкое, естественное, неотъемлемое. Вы влюбляетесь, не размышляя, как это сделать. Любовь – спонтанная химическая реакция, а не обдуманное решение.

И все же вы здесь. Держите эту книгу, потому что пока у вас не получилось найти любовь, несмотря на желание. Правда в том, что она может быть естественным инстинктом, а свидание – нет. Мы не рождаемся с пониманием, как выбрать правильного партнера.

Будь так, у меня не было бы работы, а сейчас я тренер по свиданиям и сваха. Изучала психологию в Гарварде, потратила годы на познание человеческого поведения и взаимоотношений. Все это привело меня к **любви сознательной** – моей философии построения здоровых отношений. Подобное чувство побуждает рассматривать свою жизнь как последовательность выборов, а не случайностей. Данная книга о понимании и признании собственных вредных привычек, она позволит скорректировать методику свиданий и приблизиться к важным разговорам о взаимоотношениях.

Они *строятся*, а не *находятся*. Прочные связи не возникают просто так. Это кульминация принятых решений: когда и с кем идти на свидание, как закончить свидание не с тем человеком, когда начинать строить отношения с тем самым и все, что происходит между двумя людьми. Делая правильный выбор, вы приближаетесь к великой истории любви. А неверный уводит вас с курса, обрекая на повторение одних и тех же токсичных моделей поведения снова и снова.

### Внимание, спойлер: мы иррациональны

Часто мы не понимаем, почему принимаем определенные решения, которые приводят к ошибкам, мешающим найти любовь. Наука о поведении способна помочь в этом.

Она изучает то, как мы принимаем решения, предлагает заглянуть в глубь сознания и понять, почему мы склонны делать тот или иной выбор. Внимание, спойлер: мы иррациональны и часто действуем не в свою пользу.

Подобное случается во всех сферах жизни. Вот почему мы говорим о желании откладывать деньги для выхода на пенсию, а затем используем по максимуму кредитные карты для украшения квартиры. Или обещаем себе, что будем больше тренироваться, а затем беговая дорожка превращается в вешалку для одежды. Независимо от того, как часто и насколько серьезно ставятся цели, мы действуем по-разному.

К счастью, иррациональность не случайна. Мозг предсказуемым образом сбивает нас с пути. Ученые, занимающиеся вопросами поведения, используют данные знания для помощи людям в коррекции поведения, чтобы они стали счастливее, здоровее и богаче.

На самом деле какое-то время я применяла собственные знания в области науки о поведении в Google. Я работала в команде с Дэном Ариэли – лучшим в поведенческой науке – над созданием группы «Иррациональная лаборатория» как отсылкой к его книге *«Предсказуемая иррациональность»*. Хотя мне нравилось работать с ними, изучать человеческое поведение и проводить эксперименты, на уме были другие заботы. Мне было чуть больше двадцати, я была свободна и боролась с одним из самых важных и распространенных вопросов жизни: как найти и сохранить любовь?

Я давно интересовалась вопросами свиданий, взаимоотношений и секса. В колледже изучала привычку студентов Гарварда смотреть порнографию для написания статьи «Порно, чтобы быть диким». (Подсказка: студенты Гарварда смотрят много порно.) На первой работе в Google – до того, как я возглавила Иррациональную лабораторию, – управляла аккаунтами



*Google Ads<sup>3</sup> для клиентов порно и секс-игрушек, включая Bangbros, Playboy и Good Vibrations. Люди неофициально называли нашу группу «Порноподразделение».*

Заинтересованность темой отношений появилась у меня еще в детстве. Выросла я в счастливой, любящей семье, но родители внезапно развелись, когда мне было 17. Пузырь «долго и счастливо» лопнул, и я больше не воспринимала успешный долгосрочный семейный союз как должное.

Мне было одиноко. Приложения для знакомств только появились, и я тратила много времени на них. Видела, что люди вокруг тоже сталкиваются с трудностями. Мы прошли путь от первого iPod («тысяча песен в вашем кармане») до вездесущих смартфонов с тысячей возможных свиданий *Tinder<sup>4</sup> в кармане. Вместо того чтобы выйти замуж за Бобби или жениться на Белинде из соседнего дома, можно выбирать из тысяч одиноких людей онлайн.*

*Обдумывая это, я запустила параллельный проект под названием Modern Romance на канале Talks at Google на YouTube – серию выступлений, посвященных проблемам современных свиданий и отношений. Я интервьюировала всемирно известных экспертов по онлайн-свиданиям на предмет общения в эпоху цифровых технологий, моногамии, эмпатии и секретов счастливого брака. В течение нескольких часов тысячи пользователей Google присоединились к рассылке Modern Romance, чтобы получать актуальные новости. После появления интервью в Сети миллионы зрителей увидели их. Стало понятно, что с трудностями сталкиваемся не только мы с друзьями.*

Однажды ночью ко мне подошел незнакомец и сказал: «Я видел ваш выпуск о полиамории. Я не понимал, что отношения могут так работать. Это изменило мой мир». В тот момент я осознала влияние собственной работы. И нашла свое призвание.

Однако не хотелось быть просто еще одним любовным гуру, предлагающим ненаучные советы. Я подумала: *А если взять инструменты поведенческой науки, отточенные в Google, и применить их для помощи людям принимать правильные решения в романтических отношениях?*

## **Иррациональное «долго и счастливо»**

Проработав почти десять лет в сфере технологий, я уволилась и решила помогать людям находить пару и поддерживать долгосрочные отношения. Я считаю, естественные ошибки в принятии решений заставляют нас оступаться. Наука о поведении – это недостающий элемент, способный направить людей по пути изменения собственного поведения, удаления имеющихся стереотипов и обнаружения настоящей любви.

Выбор партнера – невероятно сложная задача, отягощенная культурным багажом, вредными советами, а также социальным и семейным давлением. Но до сих пор никто не применял поведенческую науку для помощи людям в поиске любви. Может быть, потому, что мы думаем, будто любовь – это волшебное явление, не поддающееся научному анализу. Или присутствует страх перед критикой: *кто хочет быть рациональным в любви?* Но дело не в этом. Я не пытаюсь превратить вас в гиперрациональный суперкомпьютер, который анализирует все возможные совпадения и предлагает решение, как найти родственную душу. Я помогаю работать над слабыми местами, мешающими найти любовь.

Изменение поведения – двухэтапный процесс. Сначала мы узнаем о невидимых силах, управляющих поведением, о просчетах в суждениях, которые приводят к дорогостоящим ошибкам. Такие оплошности, как отказ от отношений из-за постоянного вопроса, есть ли кто-

---

<sup>3</sup> Google Ads – сервис контекстной рекламы от компании Google.

<sup>4</sup> Tinder – популярное, частично платное приложение для романтических знакомств в соответствии с заданными параметрами и с учетом геолокации.

то получше (глава 4), погоня за парой на выпускной вместо выбора спутника жизни (глава 7) или попытка оставаться в плохих отношениях, хотя они изжили себя (глава 14).

Но само по себе осознание не ведет к действию. Ведь знание, что вам не следует встречаться с «плохими парнями» или «маниакальной девушкой мечты»<sup>5</sup>, не делает их менее привлекательными. Вы действительно должны что-то делать. Именно здесь на помощь приходит вторая часть науки о поведении. Проверенные на практике методы способны подтолкнуть вас к переходу от знания информации к действиям. Шаг второй – разработка новой системы, позволяющей, как измениться и достичь цели. Каждая глава включает в себя научно обоснованные материалы и упражнения, которые помогут сориентироваться в важных решениях на свиданиях.

## **Польза этой книги**

Благодаря ей вы поймете, что не одиноки. Вы не единственный, кто борется с сомнениями. Вы, ваши вопросы и опасения – совершенно нормальны.

В отношениях нет уверенности, однако *можно* подходить к принятию решений стратегически, опираясь на исследования, которые понимают сильные и слабые стороны нашего мозга (и сердца). Моя философия сознательной любви опирается как на науку об отношениях (что подходит для долгосрочных), так и на поведенческую науку (как заставить нас следовать нашим намерениям).

Я предлагаю метод, способный привести к результатам. Это помогло моим клиентам, и я знаю, что поможет и вам.

### ***Часть 1: Подготовка***

Начнем с вопроса, почему сегодня встречаться труднее, чем когда-либо. Затем вы пройдете тест, чтобы выяснить, какие слабые места у вас есть – сдерживающие установки, вероятно не осознаваемые вами. После я объясню, как убеждения влияют на личную жизнь и что можно сделать, чтобы справиться с ними. Далее поговорим о теории привязанности и как она влияет на то, кого и как вы любите. Я расскажу, какие качества нужно искать в постоянном партнере. Скорее всего, вы удивитесь.

### ***Часть 2: Выход в свет***

Мы изучим приложения для знакомств. Я помогу вам определить и преодолеть распространенные ошибки современного свидания. Мы сделаем так, чтобы вы начали лучше подбирать пару для встреч в реальной жизни и ходить на свидания, не похожие на собеседования. Вы изучите лучшие методы для эффективного решения, с кем стоит увидеться снова.

### ***Часть 3: Серьезный подход***

Затем поговорим о том, как справиться с основными моментами принятия решений в отношениях, в том числе как обсудить серьезность происходящего и понять, стоит ли вам жить вместе. Я расскажу, как решить, нужно ли расстаться, как прекращать отношения и как пережить это. И если все хорошо, вы сможете спросить себя: «Может, нам стоит пожениться?» Последняя глава поможет ответить на этот вопрос. Наконец, мы остановимся на техниках, способных сделать ваши долгосрочные отношения успешными, с ежедневным вниманием и построением связи, которая меняется и формируется вместе с развитием партнеров.

---

<sup>5</sup> Маниакальная девушка-мечта – архетип героини женского пола, наделенной эксцентричным характером и призванной изменить главного героя произведения.

## **Попробуйте что-то новое**

Вы читаете книгу, потому что хотите найти любовь. Возможно, вы встречались с несколькими людьми, не замечавшими в вас лучшего, оставив разочарованными и одинокими. А может, вы вообще ни с кем не встречались. Школа, работа, семья и жизненные трудности встают на вашем пути. Но в глубине души знаете, что жаждете кого-то встретить.

Я хочу помочь вам перейти к следующему шагу. Хочу, чтобы вы представили себя моим клиентом по коучингу, и прошу: делайте упражнения. (Они действительно работают!) Дайте мне шанс изменить картину вашего мира. Вы всю жизнь поступали по-своему. Почему бы не попробовать что-нибудь другое? Результатом вашей работы могут стать долгосрочные любовные отношения.

## **Часть I**

### **Подготовка**

#### **Глава 1**

### **Почему строить отношения сейчас труднее, чем когда-либо прежде. Как понять проблемы современных знакомств**

Каждое поколение сталкивается со своим набором проблем: войнами, экономическими спадами, одеждой с плечиками. То же со свиданиями. Пока люди всех эпох оплакивали свою личную жизнь, сегодняшние одинокие мужчины и женщины правы в том, что строить отношения в наше время сложнее, чем раньше. В следующий раз, когда мама пристанет к вам с темой, что надо найти кого-нибудь, с кем можно съехаться, передайте ей мои слова.

В книге я предлагаю варианты решений для самых сложных свиданий в вашей жизни. Но прежде чем перейти к тактическим советам, подготовлю почву и объясню факторы, которые противостоят современным участникам свиданий. Если поиски любви заставили вас почувствовать невероятный стресс, тому есть объяснение.

#### **Мы сами формируем нашу личность**

Религия, общество и социальный статус определяли жизнь наших предков. Ожидания были прозрачны, а личные решения минимальны. Например, исходя из того, где и в какой семье вы родились, вы знали, что будете работать торговцем текстилем, жить в Бухаресте, есть кошерную пищу и ходить в синагогу. Или на окраине Шанхая, управляя фермерским хозяйством и обеспечивая себя продуктами собственного производства. Когда дело доходит до поиска партнера<sup>6</sup>, часто все сводится к приданому – кто может предложить лучшие акры земли или самый большой караван верблюдов.

Сегодня все решения остаются за нами. Современная жизнь – это путь, который мы должны проложить самостоятельно. В то время как предкам не нужно было размышлять, где поселиться или чем зарабатывать на жизнь, мы делаем этот выбор. Это дает невероятную свободу формировать собственную личность – выбирать Нашвилл<sup>7</sup> вместо Атланты<sup>8</sup>, работать метеорологом или математиком, – но эта свобода достигается за счет уверенности в себе. Поздно ночью, когда наши лица освещаются синим светом экранов смартфонов, мы задаемся вопросами: *Кто я? Что я делаю со своей жизнью?* Обратная сторона свободы и бесконечного выбора – ужасающий страх, что мы испортим вечную погоню за счастьем. Если мы отвечаем за поступки, то винить можно только себя. Можно потерпеть неудачу, и это будет наша вина.

Один из самых важных вопросов, стоящих перед нами, – решение, которое ранее принималось родителями и обществом: *Кого мне выбрать себе в партнеры?*

---

<sup>6</sup> Гребер Д. Долг: первые 5000 лет истории. М.: Ad Marginem, 2020.

<sup>7</sup> Нашвилл – город на юге США, столица штата Теннесси.

<sup>8</sup> Атланта – город в США, столица и крупнейший город штата Джорджия.

## У нас слишком много вариантов

Мы переживаем кардинальные изменения в культуре свиданий. Само это понятие появилось только в 1890-х годах. Развитие онлайн-знакомств произошло благодаря сайту Kiss.com в 1994 году, а годом позже появился сайт Match.com. Приложениями для знакомств мы пользуемся меньше десяти лет. Если вам показалось, словно мы находимся в центре гигантского культурного эксперимента, вы правы.

Никто больше не ограничен выбором из людей, знакомых по работе, встречаемых в церкви или живущих по соседству. Теперь можно просмотреть сотни потенциальных партнеров за один присест. Однако у этих, казалось бы, бесконечных возможностей существует обратная сторона. Психологи, в том числе Барри Шварц, почетный профессор Суортмор-колледжа<sup>9</sup>, показали, что, хотя люди и жаждут выбора, слишком большое количество вариантов может заставить нас чувствовать себя менее счастливыми и сомневаться в собственных решениях. Они называют это **парадоксом выбора**<sup>10</sup>.

Люди сталкиваются с трудностями. Как раздражающий человек перед вами в очереди за мороженым, который не может выбрать вкус («Можно мне попробовать все еще раз?»), мы скованы страхами. И особенно это касается выбора спутника жизни.

## Мы стремимся к определенности

Информацию о каком товаре вы недавно искали в интернете? Какую электрическую зубную щетку купить? Или какую беспроводную Bluetooth-колонку брату на новоселье? Мы живем в информационно насыщенном обществе, которое создает ложное впечатление удобного поиска данных. Может показаться, что для идеального решения нужно всего несколько запросов в Google. Выбираем ли мы заведение с лучшей мексиканской кухней в городе или самый качественный пылесос, можно просмотреть бесчисленные рейтинги и отзывы. Такое чувство, что, если сможем изучить все варианты, удастся выбрать лучший.

Мы подсели на это чувство определенности и хотим, чтобы оно было и в личной жизни. Однако когда дело доходит до отношений, подобной уверенности нет. Не существует «правильного ответа» на такие вопросы, как: «С кем мне быть?», «Стоит ли идти на уступки?» и «Изменится ли он когда-нибудь?». Никакое количество запросов в Google не покажет, станет ли Джеймс хорошим мужем или Джиллиан прекрасной женой. Мы не можем быть полностью уверены перед принятием какого-либо важного решения в отношениях, и, слава богу, этого не требуется для счастья. Хорошие отношения строятся, а не находятся. Разум часто попадает в ловушку мыслей, словно, просматривая сотни вариантов, мы придем к пониманию, является ли тот, кто рядом, «правильным выбором».

## Социальные сети заставляют нас сравнивать и отчаиваться

Много лет назад люди жили в общинных поселениях. Они были свидетелями, как пары любили друг друга, ссорились и мирились. Не было понятия «личные проблемы». Сегодня наш основной взгляд на отношения других людей – это постановочные, тщательно отобранные, отфильтрованные в соцсетях снимки: взволнованные рассказы о помолвке во время похода и

---

<sup>9</sup> Суортмор-колледж (англ. Swarthmore College) – частный гуманитарный колледж, расположенный в городе Суортмор, штат Пенсильвания, США.

<sup>10</sup> Шварц Б. Парадокс выбора. Как мы выбираем и почему «больше» значит «меньше». М.: Добрая книга, 2005.

фотографии из отпуска с дремлющим на груди младенцем в слинге. Подобное заставляет нас чувствовать, что мы единственные, кто ведет тяжелую борьбу за личную жизнь (не освещая на публике). Ощущение, будто отношения у других людей идеальны, когда ваши рушатся (или их нет), только усугубляет ситуацию. Я считаю, в большей степени это касается мужчин, которые, как правило, не так активны в социальных сетях и с меньшим количеством людей, с кем можно поделиться страхами. Еще ниже вероятность, что они расскажут друзьям о своих проблемах и узнают, что каждый в то или иное время испытывает трудности.

## **Нам не хватает примеров для подражания в отношениях**

Мы хотим найти лучшего партнера и построить лучшие отношения, но немногие из нас были свидетелями функциональных взаимоотношений, особенно в молодости.

Пик разводов пришелся на 1970-е – начало 1980-х годов. И хотя с тех пор он идет на спад, многих можно назвать, как говорит семейный терапевт Эстер Перель, «детьми разведенных и утративших иллюзии». Около 50 % браков в Соединенных Штатах заканчиваются разводом или раздельным проживанием супругов, примерно 4 % состоящих в браке людей рассказывают, что чувствуют себя несчастными в отношениях. Из этого следует: большинство женатых либо решили прекратить отношения, либо живут в несчастливом союзе.

И это проблема. Многочисленные исследования демонстрируют силу примеров для подражания. Гораздо легче поверить в свои силы, когда вы видели, как это делает кто-то другой, будь то рекордный забег за четыре минуты или поедание 73 хот-догов менее чем за 10 минут (#жизненная\_цель). Например, женщины с гораздо большей вероятностью станут изобретателями, если выросли среди других обладательниц патентов. На самом деле они с большей вероятностью будут патентовать *те же категории*, что и женщины-изобретатели старшего возраста, живущие по соседству.

То же с отношениями. Мы все хотим построить прочный союз, который соответствовал бы нашим ожиданиям, однако это труднее сделать, когда нет примера для подражания. Многие из моих клиентов признаются в страхе перед незнанием того, как функционируют здоровые отношения в повседневности, потому что не видели подобного у родителей. *Как пары разрешают конфликты? Как счастливые супруги вместе принимают решения? Как провести остаток жизни с одним человеком?*

Даже те, у кого самые серьезные намерения, могут испытывать трудности, потому что не оказывалось рядом функциональных отношений в действии.

## **Есть гораздо больше способов построения отношений**

Многие вопросы об отношениях, которыми мы задаемся сегодня, никогда бы не пришли в голову предкам-пастухам, например: *«Мы пара или просто встречаемся без обязательств?»* Или: *«Мне расстаться сейчас или подождать удобного момента?»* Мы мучаем близких друзей из-за незнания, влюблены ли в нового знакомого или чувствуем себя выжатыми после первых свиданий, которые ни к чему не привели.

Теперь, благодаря достижениям в области репродуктологии и контроля рождаемости, люди могут честно спросить себя, например: *«Хочу ли я детей, и если да, то когда?»* (Маловероятно, что кормилицы семей в прежние времена думали об этом ночи напролет.)

Помимо научных достижений, мы изменяем модели поведения на свиданиях и в долгосрочных отношениях, размышляя над такими вопросами, как *«Моногамны ли мы?»* и *«Как мы определяем моногамию?»*.

В определенном смысле данные вопросы интересны. Кто не хочет чувствовать себя свободным и контролировать свою судьбу? Однако в определенный момент мы можем перестать

ощущать себя свободными при всех существующих вариантах и возможностях и быть подавленными.

## **Мы испытываем давление, принимая «правильные» решения**

В довершение ко всему нас засыпают высказываниями, требуя принять правильное решение. Все, от общественных деятелей, например от главного операционного директора Facebook Шерил Сэндберг (она сказала: «Я искренне верю, что самое важное карьерное решение, которое принимает женщина, – будет ли у нее спутник жизни и кем он будет») до наших родителей («Не повторяй моих ошибок!»), подчеркивают, насколько важно не допустить оплошности.

Может показаться, словно вся жизнь зависит от одного решения: за кого выйти замуж. Это особенно актуально для женщин, которые ограничены во времени, имея желание завести детей.

## **Но надежда есть!**

Мы сможем контролировать свою личную жизнь, если будем лучше понимать себя: что нас мотивирует, что приводит в замешательство и что мешает. Здесь на помощь приходит поведенческая наука и эта книга.

## **Подведем итоги**

1. **Встречаться сейчас труднее, чем когда-либо.** Можете передать маме мои слова.
2. Это происходит потому, что:
  - **Мы сами формируем свою личность**, в отличие от предков, жизнь которых определялась обществом.
  - **В нашем распоряжении тысячи вариантов выбора**, что заставляет сомневаться в своих решениях.
  - **Принимая важные решения, мы испытываем трудности, когда не можем найти правильный ответ.**
  - **Социальные сети заставляют нас думать, будто отношения других людей счастливее и крепче, чем наши.**
  - **У немногих из нас есть достойный подражания пример здоровых отношений.**
  - **Моделей поведения на свиданиях и в долгосрочных отношениях гораздо больше, чем мы знаем.**
  - **Нас засыпают высказываниями, что нужно принимать «правильные» решения**, – и правильный ответ существует.
3. Но надежда есть. **Используя идеи науки о поведении, можно взять под контроль личную жизнь.**

## Глава 2

### Три модели поведения на свидании. Как определить свои слабые стороны

Вы когда-нибудь задавались вопросом: *Почему все нашли любовь, кроме меня? Мне нравится моя работа, друзья, я люблю себя. Почему же эта часть жизни еще не устроена?*

Я слышала много подобных рассуждений почти от каждого клиента. И обнаружила, что люди недостаточно компетентны, когда дело касается свиданий. У большинства есть **слабые места** – модели поведения, мешающие им найти любовь, которые не удастся определить самостоятельно.

Наиболее распространенные пробелы в знаниях я классифицировала в группы, объединив под названием **«Три модели поведения на свидании»**. Каждая сталкивается со своим видом нереалистичных ожиданий: от самих себя, партнеров или романтических отношений в целом.

Тест, представленный ниже, раскроет ваш тип поведения. Это поможет определить, что вас сдерживает на свиданиях, вы сможете избавиться от вредных привычек и выработать новые. Существующие установки влияют на поведение на каждом этапе отношений, поэтому очень важно изучить их. Это будет первый шаг на пути к поиску любви.

**Инструкция:** прочтите каждое утверждение и решите, насколько оно подходит вам. Обведите цифру, соответствующую ответу:

1. Не согласен.
2. Отчасти согласен.
3. Согласен.



Вопрос	Ответ	
1	1 2 3	Я не захочу пойти на второе свидание, если не пробежит искра при первой встрече.
2	1 2 3	Познакомившись с человеком, я могу спросить себя: <i>соответствует ли он моим запросам?</i>
3	1 2 3	Я смогу пойти на свидание, когда стану лучше (например, похудею или буду финансово независимой).
4	1 2 3	Я бы хотела, чтобы у нас с партнером была своя романтическая история на тему знакомства.
5	1 2 3	Я обычно читаю отзывы, прежде чем сделать крупную покупку.
6	1 2 3	Сейчас у меня нет времени на свидания.

Вопрос	Ответ	
7	1 2 3	Я считаю, есть идеальный партнер для меня, просто мы еще не встретились.
8	1 2 3	Принимая решение, я склонна взвешивать все возможные варианты.
9	1 2 3	Друзья говорят мне, что стоит чаще выходить в свет.
10	1 2 3	Я считаю приложения для знакомств неромантичными, поэтому хочу познакомиться более традиционным способом.
11	1 2 3	Я горжусь тем, что никогда не сдаюсь.
12	1 2 3	Я редко хожу на свидания.
13	1 2 3	Я не верю, что чувства могут вспыхнуть потом. Они либо есть сразу, либо нет.
14	1 2 3	Я пойму, что встретила своего человека, потому что буду полностью доверять ему.
15	1 2 3	Если я хочу быть привлекательной для лучшего человека, сначала нужно стать лучшей версией себя.
16	1 2 3	Любовь – сильное чувство. Его ни с чем не спутаешь.
17	1 2 3	Друзья думают, что я слишком разборчива.
18	1 2 3	Сейчас я сосредоточена на карьере, а о свиданиях подумаю позже.

### Подсчет результатов:

**Идеалист:** сложите баллы по каждому третьему вопросу, начиная с 1-го (сумма ответов на вопросы 1, 4, 7, 10, 13, 16) \_\_\_\_\_

**Максимизатор:** сложите баллы за каждый третий вопрос, начиная со 2-го (сумма ответов на вопросы 2, 5, 8, 11, 14, 17) \_\_\_\_\_

**Скептик:** сложите баллы за каждый третий вопрос, начиная с 3-го (сумма ответов на вопросы 3, 6, 9, 12, 15, 18) \_\_\_\_\_

В какой группе вы набрали больше всего очков? Это ваша модель поведения на свиданиях.

**Идеалист.** Вы хотите встретить родственную душу и жить долго и счастливо, как в сказке. Вы любите само понятие «любовь». Верите, что одиноки, потому что еще не встретили «того самого» человека. Ваш девиз: я встречу его, когда придет время.

**Максимизатор.** Вы любите исследовать, изучать все возможные варианты, перебирать каждый камень, пока не будете уверены, что нашли бриллиант. Вы принимаете решения осторожно. Вам нравится быть уверенным на 100 %, прежде чем сделать выбор. Ваш девиз: зачем довольствоваться малым?

**Скептик.** Вы думаете, что не готовы к свиданиям, потому что еще не являетесь тем человеком, которым хотите быть. Вы придерживаетесь высоких стандартов. Предпочитаете основательно подготовиться, прежде чем начинать новый проект; то же и со свиданиями. Ваш девиз: я подожду, ведь оно того стоит.

Если у вас получились высокие баллы по нескольким категориям, перечитайте описания и выберите то, которое больше всего подходит вам. Если сомневаетесь, отправьте информацию об этих типах личности близкому другу. Проверяя результаты опроса, я заметила, что друзья смогли определить модель поведения точнее, чем человек, проходивший тест. Помните про слабые места, которые вы можете не замечать, но могут заметить ваши друзья.

Моя модель поведения на свидании (подчеркните ваш ответ):

Идеалист   Максимизатор   Скептик

Хотя эти категории кажутся совершенно разными, у **идеалистов, максимизаторов и скептиков** есть одна общая черта: нереалистичные ожидания.

У **идеалистов** – от *отношений*.

У **максимизаторов** – от *партнера*.

У **скептиков** – от *самих себя*.

В следующих главах я подробнее расскажу о каждой модели и трудностях, с которыми сталкиваются их представители, а также о способах их преодоления. Рекомендую прочитать все три главы – в них даны полезные советы, способные помочь вам лучше понять тех людей, с кем вы ходите на свидания, если их модель поведения отличается от вашей.

### Подведем итоги

1. Многие люди недостаточно компетентны, когда дело касается свиданий. У большинства есть **слабые места** – модели поведения, мешающие им найти любовь, – которые не получается определить самостоятельно.

2. Я классифицировала наиболее распространенные пробелы в знаниях в группы, объединив под названием «Три модели поведения на свидании». Каждая сталкивается со своими **нереалистичными ожиданиями**.

- У **идеалистов** – от *отношений*. Он хочет встретить родственную душу и жить долго и счастливо, как в сказке.

- У **максималистов** – от *партнера*. Этот тип любит исследовать, изучать все возможные варианты, чтобы убедиться в правильности выбора.

- У **скептиков** – от самих *себя*. Они чувствуют, будто не готовы встречаться.

3. Понимание модели поведения поможет **осознать, что вас сдерживает и как преодолеть свои слабые места.**

### Глава 3

## Disney обманул нас. Как справиться с идеалистическими ожиданиями

Через двадцать минут после начала первого сеанса она дала волю слезам.

– Я знаю, что он есть, – сказала Майя. – Он просто еще не нашел меня.

Кто «он»? Ее родственная душа. Вторая половинка. Тот самый. Майя не могла перестать говорить о человеке, который осуществит все ее мечты. Она верила, будто идеальный парень ждет ее прямо за углом.

– Я хочу встретиться с ним случайно, – объяснила она, когда я спросила о нынешнем подходе к свиданиям. – Приложения для знакомств кажутся мне слишком неромантичными. Зачем шутить с судьбой?

У Майи длинные черные волосы, которые она укладывает каждое утро перед работой. Когда ее слушаешь, каждая деталь кажется немного более драматичной, потому что она удивленно приподнимает темные брови или улыбается, показывая белоснежные зубы (что неудивительно, ведь она стоматолог). Ребенок иранских иммигрантов, родители 35 лет в браке, который женщина описывает как «очень счастливый». Она хочет такие же крепкие отношения.

У нее было несколько парней: один в колледже и еще двое после окончания обучения, но ничего серьезного не вышло. Она всегда сама расстается с парнями.

– Когда будет тот самый, я пойму это, – говорит Майя, приподняв бровь.

Она выросла на фильмах и мультфильмах Disney, таких как «Русалочка», и с тех пор ждет собственную историю «жили они долго и счастливо».

Майя – типичный идеалист. Представители данного типа считают, что любовь – это то, что появляется в жизни случайно, а одиноки они потому, что еще не встретили своего человека. Идеалисты могут сравнивать себя с героями сказок неосознанно и надеяться, что жизнь станет похожа на одну из них. Они верят, что подходящий человек однажды появится в их жизни и все, что нужно, – дождаться момента. Как только возникнет Прекрасный Принц или Сказочная Принцесса, любовь сама их найдет. Конечно! Включайте саундтрек Селин Дион!

### Обратный эффект сказок

Кому есть дело до того, что вы безнадежный романтик? Меня это волнует, и, конечно, должно волновать вас.

Через науку о поведении мы узнаем собственный **образ мышления**. Наши взгляды и ожидания формируют тот уникальный опыт, который влияет на восприятие информации и принятие решений.

Психолог Рене Франюк обнаружила, что в деле романтических взаимоотношений есть тип людей, мышление которых направлено на **поиск родственной души**, верящих, что стоит найти правильного человека – и все сложится само собой. Но есть и те, чье мышление направлено на **построение** отношений, ведь они убеждены, что для долгосрочного союза необходимо приложить усилия.

Неудивительно, что идеалисты относятся к категории «поиск родственной души». Это накладывает отпечаток на их поведение в отношениях. Во-первых, влияет на то, как они подходят к поиску партнера. Когда я спросила Майю, почему она одинока, женщина сказала: «Просто любовь меня еще не нашла». В ее представлении это то, что случается *с тобой* неожиданно, как вспышка молнии. Тогда зачем искать? Идеалисты *ждут* и не прилагают усилий, чтобы *построить* любовь. (Однажды я работала с женщиной, которая наряжалась на любой рейс,

будто готовилась ко встрече с судьбой, а когда дело касалось знакомств, вела себя отстраненно, чтобы ее не считали легкой добычей.)

Во-вторых, ваш образ мышления определяет, с кем вы согласитесь пойти на свидание. Как правило, те, кто ищет родственную душу, имеют четкое представление, как их партнер будет выглядеть. Например, Майя с энтузиазмом описала внешность будущего мужа: «Голубоглазый спортивный блондин. Но не слишком мускулистый. Пара интересных татуировок. Волосы средней длины. Красивое лицо, но не слишком миловидный, такой плохой парень. Ростом от 178 см. И обязательно ухоженные руки».

Поскольку у идеалистов подобное ожидание от внешности будущего партнера, когда они встречают кого-то, кто не соответствует образу, они не дают человеку шанс. И в итоге пропускают много перспективных кандидатов.

Когда начинают встречаться с тем, кого считают «единственным», завышенные ожидания на первоначальном этапе способны двигать отношения вперед. Однако при столкновении с неизбежными препятствиями на пути – например, с любой серьезной ссорой – люди предпочитают расставание вместо попыток преодолеть трудности вместе.

Майя – идеалист, что объясняет причину возникновения проблем в предыдущих отношениях:

– Во всех я в итоге думаю: *минуточку, а почему это так сложно?* Любовь должна быть легкой, не так ли? Значит, это не «мой единственный».

Для сравнения: есть и те, кто предпочитает строить отношения и считает, что необходимо прикладывать усилия, а любовь не происходит сама собой. Как правило, люди с таким типом мышления лучше проявляют себя в отношениях и, когда сталкиваются с трудностями, прорабатывают их, стараясь сохранить связь, а не расставаться.

Если вы идеалист и хотите встретить спутника для долгосрочных отношений, пришло время забыть о волшебных сказках и начать новую главу с работой над отношениями.

## Наше ожидание волшебства

Идеалисты не единственные, кто считает, будто брак обещает великую историю любви, наполненную взрывной страстью. Многие так думают.

Но подобное случается не всегда.

Если смотреть через призму истории, сама идея замужества по любви в определенный отрезок времени выглядела глупой. Брак рассматривался с точки зрения выгоды и удобств. Кого-то отдавали замуж, потому что участок земли будущего супруга прилегал к владениям данной семьи. А кто-то был беден и соглашался на свадьбу в обмен на дюжину коров.

Как объясняет историк по семье и браку Стефани Кунц: «До конца XVIII века большинство обществ во всем мире считали брак слишком важным экономическим и политическим институтом, чтобы полностью оставлять его на свободный выбор двух молодых заинтересованных лиц, особенно если те собирались базировать решение на чем-то столь бессмысленном и скоротечном, как любовь».

Из древней поэзии мы узнали, что любовь всегда была неотъемлемой частью жизни. В шумерской «Любовной песне царю Шу-Сину»<sup>11</sup>, написанной четыре тысячи лет назад, которая считается старейшим в мире стихотворением о любви, автор пишет:

Лев, позволь мне ласкать тебя,  
Мои нежные ласки слаще меда.

---

<sup>11</sup> «Любовная песнь царю Шу-Сину» – стихотворение, состоящее из 29 строк, представляет собой монолог, адресованный царю Шу-Сину (годы правления 1972–1964 до н. э.), написанный его невестой.

И я знаю, о чем вы подумали, но нет, это не текст песни Бейонсе!

На протяжении истории человечества любовь просто не была частью уравнения брака. Любовь – это то, что вы могли бы испытать *вне* брака. У вас мог случиться роман с соседом или с местным кузнецом.

Ален де Боттон изучает, как со временем менялись наши взгляды на любовь. Он философ, руководящий «Школой жизни»<sup>12</sup>, ускоренным курсом по созданию осмысленного существования. Он также написал два глубоких романа об отношениях: «*О любви*» и «*Курс любви*».

Когда мы общались, Ален объяснил, как предки относились к любви: «Это воспринималось очень волнующим моментом, сродни болезни, погружению в бездну. Любовь стояла за пределами обыденного опыта... почти как благословение. И это могло случиться всего раз в жизни. Обычно это не считалось чем-то, что могло принести практическую пользу. Вы позволяете любви омыть себя сполна, оставить в памяти страстное лето вашей юности, но этого недостаточно, чтобы выйти замуж».

Идея жениться по любви появилась только в 1750 году. Все восходит к эпохе романтизма, идеологического движения, которое зародилось в Европе (когда философы заговорили о любовной поэзии) и в итоге захватило мир. Романтизм превратил любовь из «разновидности болезни» в новую модель того, что мы стали ожидать от длительных отношений. Промышленная революция подтолкнула общество к ее принятию. Благодаря механизации производства и увеличению количества обеспеченных семей теперь брак был направлен на личную самореализацию, а не на удовлетворение базовых потребностей.

Спустя несколько веков романтизм все еще оказывает влияние на представление о любви. Взгляните на список высказываний и определите, сколько близки вам.

- Любовь – сильное чувство. Его ни с чем не спутаешь.
- Когда мы встречаем родственную душу, то сразу ощущаем необъяснимое влечение. Будто нет никого другого вокруг.
- Наша вторая половинка понимает все на интуитивном уровне и всегда заранее знает, что нам нужно.
- На протяжении нашей семейной жизни мы страстно любим друг друга.
- Наша родственная душа – тот единственный человек, который нам действительно нужен. Тот, кто может быть как лучшим другом и надежным попутчиком в пути, так и страстным любовником.
- Хороший секс – залог хорошего брака. Плохой или нерегулярный (или, что еще хуже, неверность партнера) означает, что отношения обречены.
- Разговоры о деньгах не возбуждают. Любовь выше этого.

Сколько высказываний вам показались близкими по духу? Ровно настолько вам промыли голову идеями романтизма. (А если вы согласны со всеми пунктами, то могли бы одолжить мне хрустальные туфельки и карету из тыквы?)

Многие люди, как и Майя, верят, что их романтические отношения будут развиваться по идеальному сценарию с обязательной встречей родственной души. Они тратят годы на ожидание «того единственного», отвергая всех, кто не оправдывает их нереалистичных ожиданий в отношении любви.

---

<sup>12</sup> «Школа жизни» (англ. The School of Life) – международный социальный проект Алена де Боттона, реализованный в Лондоне, Париже, Амстердаме и Мельбурне. Цель «Школы жизни» – открыть людям возможности для самосовершенствования и показать, каким образом жизнь может стать более интересной и насыщенной.

## Как бороться с идеалами романтизма?

Фильмы и телешоу давно навязывают сентиментальные романтические истории. (Внимание: жизнь – это не фильм «Дневник памяти»<sup>13</sup>.) Подобные представления о любви и долгосрочных отношениях не только неверны, но и вредны. Да и целоваться под дождем скорее неудобно и весьма прохладно, чем романтично. Рассмотрим основных виновников наших заблуждений:

### *Ловушка для идеалистов № 1:*

#### *Прекрасный Принц*

**Disney воспекает веру в родственную душу:** *Твой «единственный» выглядит именно так, как ты себе представляла.*

Он рассказывает, что однажды нам вскружит голову Прекрасный Принц или Сказочная Принцесса. Данные убеждения оказывают влияние не только на гетеросексуальных людей: я встречала идеалистов всех полов и самых разных сексуальных ориентаций. И все ждут идеального человека: архитектор, занимающийся воспитанием приемных детей; модель со степенью доктора философии. Они ждут того «единственного», образ которого представляют.

В мультфильмах люди влюбляются, даже не зная друг друга. В «Русалочке» все, что принц Эрик знал об Ариэль, – привлекательная незнакомка с красными волосами, достаточно сильная, чтобы вытащить его на берег, когда корабль потерпел крушение. И он полюбил ее за это? В «Золушке» героиня влюбляется в принца, потому что тот умеет танцевать и пытается вернуть потерянные вещи законному владельцу. Если спросите меня, я считаю, что этого недостаточно.

**Работа над изменением мировоззрения.** Даже у Прекрасного Принца по утрам несвежее дыхание. Никто не идеален, и вы тоже. Не понимаете, о чем я говорю? Подумайте, когда в последний раз вы действительно кого-то подвели. (Если трудно вспомнить сразу, можно спросить родственников или друзей, я уверена, они с удовольствием напомнят.)

Пришло время отказаться от идеи совершенства.

Можно, как Майя, представлять образ будущего мужа или жены. Возможно, он построен на первой влюбленности или вдохновлен звездой кино. Необходимо понять, что реальный человек отличается от вашего представления о нем. Он может быть ниже или выше, полнее или худее, темноволосый или блондин, кудрявый или с прямыми волосами, но не такой, как вы представляете. Если заикливаться только на внешности, можно упустить достойные внимания варианты. Вы же не идеальны. Так почему другой человек должен быть? Забудьте о двойных стандартах: вы не кинозвезда. (Но если звезда, то спасибо за чтение моей книги!)

### *Ловушка для идеалистов № 2:*

#### *«...И жили они долго и счастливо»*

**Кульٹ поиска родственной души:** *Самое трудное – найти любовь, а все остальное сложится само собой.*

Disney показывает, через что проходит пара, чтобы заключить брак: период ухаживаний, конфликты персонажей и злая ведьма, стоящая на их пути. Как только они побеждают всех врагов и наконец могут быть вместе, череда неудач волшебным образом заканчивается. После этого в сказках наступает то самое «...и жили они долго и счастливо», не так ли?

---

<sup>13</sup> «Дневник памяти» (англ. The Notebook) – американская мелодрама 2004 года режиссера Ника Кассаветиса о любви девушки и парня из разных социальных слоев общества, которых разделили вначале родители, а затем Вторая мировая война. По мотивам одноименной книги «Дневник памяти» Николаса Спаркса.



*Однозначно нет.* Я называю это «**жизнь без бед после заключения брака**» – ошибочное представление, что в любви самое сложное – найти партнера.

**Работа над изменением мировоззрения.** Нет отношений, в которых все просто. Даже здоровые и крепкие требуют усилий. Поиск партнера – сама по себе трудная задача, однако часто реальные проблемы появляются позже. *Обратная сторона счастья* – та ежедневная работа, которую вы делаете, чтобы расти и поддерживать вашу связь; когда ощущаете восторг при виде супруга в конце дня спустя тридцать лет брака, хотя период медового месяца давно окончен. Когда помните, за что любите партнера, несмотря на все бытовые, финансовые, эмоциональные и духовные трудности, встречающиеся на пути.

### ***Ловушка для идеалистов № 3:***

***Романтические комедии со знакомством главных героев при необычных обстоятельствах***

**Вера идеалистов в романтические комедии:** *Не волнуйся, любовь обязательно найдет тебя, и, возможно, это случится так неожиданно и необычно, что ты захочешь поделиться историей с друзьями.*

Романтические комедии – это сказки, снятые студией Disney для взрослых. Для тех, кто находит надменных английских мужчин привлекательными (Колина Ферта можно сравнить с брокколи: вы не оцените его по достоинству, пока не повзрослеете). Мы знаем, что сюжет подобных комедий нереален. Тем не менее они все еще промывают наш коллективный мозг своими историями. Особенно заметно, когда дело доходит до знакомства главных героев при необычных и порой комичных обстоятельствах. В романтических комедиях первая встреча случается, например, на фермерском рынке. И вы думаете, словно с вами произойдет что-то вроде... Вы тянетесь к самому спелому помидору на витрине, и в этот момент красивый незнакомец рядом тянется к нему же, секунда – и ваши взгляды встречаются. Он объясняет, что ему нужны помидоры для брускетты<sup>14</sup> по рецепту бабушки (слово произносится с характерным итальянским колоритом). Вы отдаете ему этот идеальный помидор, а он спрашивает, может ли угостить вас капучино в знак благодарности. Вы соглашаетесь. Одиннадцать месяцев вместе, серьезная ссора, и вот он, широкий жест: герой бежит за вами по терминалу международного аэропорта в окружении сотрудников службы транспортной безопасности, умоляя не улетать в Сеул по приглашению на работу в рекламном агентстве...

Романтические комедии поддерживают идею, будто любовь сама найдет вас, а не наоборот. Что любовь с первого взгляда реальна. Что нужно лишь жить своей жизнью (покупать мешками помидоры на рынке), и однажды появится будущий супруг. Конечно, я признаю, люди встречаются в реальности и на вечеринках, и на официальных мероприятиях, и даже на протестах – проблема этой идеи в том, что она дает людям право быть *чрезмерно пассивными* в отношении любви в их жизни.

**Работа над изменением мировоззрения.** Любовь требует усилий: от поиска до поддержания связи в паре. Ожидание потенциального партнера на фермерском рынке – не решение задачи. Вам нужно приложить усилия, чтобы встретить кого-то. (Не волнуйтесь, я расскажу как.) Магия отношений не зависит от случайной или необычной встречи, как показывают в кино. Волшебство в том, что два незнакомца вместе создают новую жизнь. И уже не важно, где или как они встретились.

### ***Ловушка для идеалистов № 4:***

***Социальные сети***

---

<sup>14</sup> Брускетта – итальянская закуска из подрумяненного хлеба с различными заправками.

**Вера в подлинность социальных сетей:** *Отношения – это не требующий усилий и наполненный сексом праздник любви (представленный в выгодном свете).*

По крайней мере, фильмы студии Disney и романтические комедии открыто признают тот факт, что это вымысел. В данном плане социальные сети намного опаснее, ведь в них все замаскировано под реальную жизнь. Мы видим тщательно отобранные снимки идеальных отношений: от снятой на закате романтической пляжной прогулки до поцелуя над изысканно поданным домашним ужином. И на контрасте наши отношения, где такого нет. Мы сравниваем и расстраиваемся.

**Работа над изменением мировоззрения.** Во-первых, не верьте тому, что видите в профилях соцсетей. Изображения обрезают, размыты и отредактированы, чтобы произвести должное впечатление. А касательно отношений: фотографии, которые вы видите, являются лишь одной стороной партнерства с кучей фильтров. Так же как люди не публикуют себя в слезах или ковыряясь в носу, никто не выложит серьезных ссор с девушкой или бессонных ночей, проведенных в раздумьях, стоит ли продолжать отношения. Социальные сети говорят, будто у всех отношения похожи на сказку: легкие и страстные, идеальные, соответствующие нашим завышенным ожиданиям от союза.

У всех пар бывают взлеты и падения. Если вы усердно работаете над взаимоотношениями, это определенно хороший знак! В браке есть и повседневные бытовые хлопоты, требующие времени и сил, которые редко выставляются напоказ: смена грязных подгузников, стирка белья и мытье посуды. Любовь проявляется *именно в этих моментах*. Ведь это нечто большее, чем отфильтрованная фотография, сделанная в лучах заката.

## От сказочной романтики к реальной любви

Я объяснила Майе, как мультфильмы, романтические комедии и социальные сети укрепляют ее идеалистическое восприятие отношений. Если она хочет найти любовь, нужно изменить установки.

Майя сложила руки на груди и спросила, нахмутив брови:

– Вы понимаете, что говорите? Вы убеждаете меня отказаться от мечты. У меня есть определенное представление о любви, и теперь вы говорите, что так не бывает. Что я должна остепениться или сдаться. Почему у других получаются идеальные отношения, но не у меня? Я недостойна их?

Я объяснила свою позицию:

– Майя, нет, это не так. Я хочу, чтобы вы были открыты для любви, которая отличается от той, что вы представили. Я не говорю сразу остепениться. Это бы подразумевало, что Прекрасный Принц – главный приз и я прошу вас встречаться со вторым номером. Но это не так, потому что принца не существует.

Это касается и вас: пришло время отказаться от идеи найти Прекрасного Принца и начать искать кого-то реального. Давайте условно назовем его Ларри.

Ларри – это имя парня Майи, с которым она встречалась. Они познакомились, когда она заменяла другого стоматолога, ушедшего в отпуск. Благодаря сеансам Майя научилась прорабатывать идеалистические ожидания, которые мешали ей найти настоящую любовь. А парень, с которым они сейчас живут вместе, совсем не такой, как она ожидала: разведенный отец с двумя маленькими детьми.

– Он сутулится и носит свитера с дырками, – поделилась она. – Не открывает двери для меня.

Майя улыбнулась, удивленная, что больше не заботится о таких несущественных мелочах.

– Но заставляет меня смеяться. Он добрый, и я чувствую себя настоящей рядом с ним, умной и веселой. Знаю, прозвучит банально, но я правда никогда не чувствовала себя такой счастливой.

Они спорят, где отметить День благодарения, стоит ли ехать на свадьбу ее закадычной подруги и о суммах, которые он тратит на премиальный корм для собаки. Но теперь Майя считает, что споры – признак развития отношений в правильном русле.

– Мы увлечены тем, что происходит с нами! Нам не все равно, и мы открыто говорим о своих чувствах. Мы разные, поэтому у нас разногласия. Но я знаю: над отношениями нужно работать. И готова к этому.

## Подведем итоги

1. Наш образ мышления имеет значение! Способность изменить менталитет с поиска **родственной души на построение отношений** может означать разницу между поиском партнера по жизни или ожиданием его.

- **Люди, не верящие в поиск родственной души, отвергают многообещающих партнеров из-за несоответствия их видению того, как должна выглядеть любовь и что они должны испытывать, находясь в отношениях.** Такие люди думают, будто любовь просто случится с ними. Они рассчитывают на любовь, где не нужно прилагать усилий. А если не так, они ошиблись с выбором.

- **Люди, нацеленные на построение отношений, понимают, что требуются определенные усилия и для получения успешной долгосрочной связи нужно трудиться над ними.**

2. **Наша вера в судьбу и сказки** (сформированная, в частности, мультфильмами, романтическими комедиями и социальными сетями) **создает нереалистичные ожидания для поиска и поддержания отношений.** Помните, никто не идеален, включая вас. Даже у очаровательного принца по утрам есть запах изо рта.

3. **Жизнь без бед после заключения брака – ошибочное представление, словно в любви самое сложное – найти партнера.** На самом деле это лишь начало. Любовь требует усилий. Если ожидаете полной легкости в отношениях, вас ждет неприятный сюрприз, когда неизбежно столкнетесь с определенными жизненными трудностями.

4. Пришло время принять эту информацию и начать искать настоящую любовь, забудьте о прежних шрамах.

## Глава 4

### Лучшее – враг хорошего. Как справиться с максимизаторскими ожиданиями

Стивен рассказал о неспособности вспомнить время, когда он *инстинктивно* понимал, что выбрать. Доскональное исследование предшествовало любому более или менее значимому решению. Каждые несколько месяцев он проходил собеседование в других компаниях («чтобы была возможность выбора» – так он говорил), но оставался на прежнем месте работы. Он провел два часа у витрины с шотландским виски, прежде чем купил бутылку папе на День отца<sup>15</sup>. Каждое решение Стивен рассматривал как проблему, которую нужно разобрать и проанализировать, воспринимал ее поводом для беспокойства. Списки «за»/«против» заполнили приложение «Заметки» в его телефоне. Зачем рисковать и делать просто нормально, когда до достижения идеала всего пара часов исследований?

Хотя подобное иногда раздражало друзей и специалистов по подбору персонала, в целом от его нерешительности никто не пострадал. Кроме девушки Габби.

Они любили друг друга, встречались уже четыре года и три из них жили вместе. Однако Стивен часто задавался вопросом: *может, есть кто-то другой?* Он знал все хорошие качества Габби: она работала медсестрой и заботилась о кошках из местного приюта для животных; была верная, душевная, заботливая, привлекательная, добрая и сообразительная. Тем не менее этого казалось недостаточно. Он хотел, чтобы она была более общительной. Стивен мечтал о званых ужинах и глубоких разговорах об абстрактных понятиях.

Габби чувствовала, что готова к семье. Как и следовало ожидать: Стивен не был уверен.

Спустя еще год отношений, пока мужчина не торопился делать какие-либо шаги, Габби решила покончить с этим. Ей надоело ходить на свадьбы друзей, которые стали встречаться уже *после*

---

<sup>15</sup> День отца (*англ.* Father's day) – ежегодный праздник в честь отцов, отмечаемый во многих странах.

## **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.