

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ОБНАДЕЖИВАЮЩЕ



САРА ЭКЕЛЬ

# Не в активном поиске

Книга для тех,  
кому руководства  
по отношениям  
не помогли



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 159.923.2

ББК 88.5

Э35

Sara Eckel

IT'S NOT YOU: 27 (WRONG) REASONS YOU'RE SINGLE

Copyright © 2014 by Sara Eckel. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

### **Экель, Сара.**

Э35

Не в активном поиске : книга для тех, кому руководства по отношениям не помогли / Сара Экель ; [перевод с английского Е. Левиной, М. Левиной]. — Москва : Эксмо, 2024. — 240 с. — (Книги, о которых говорят).

«Почему у меня до сих пор нет отношений?» или «Почему я никак не могу выйти замуж?». С каждой неудачной попыткой надежда угасает. Хочется найти этому объяснение, и женщина начинает копаться в себе, думать, что она делает не так. Окружающие лезут со странными советами, которые вводят в уныние, а руководства по отношениям не помогают.

Известная американская журналистка Сара Экель, автор одной из самых популярных в США колонок об отношениях, разрушает мифы об ошибках в поисках любви, из-за которых все идет не так. Ссылаясь на психологические и социологические исследования, взяв интервью у счастливых пар, она доказывает, что друзья со своими советами не правы, и ставит под сомнение рецепты популярных книг о поиске супруга. Сара Экель утверждает: не надо быть слишком требовательной к себе и без конца вспоминать предыдущие отношения. Перестаньте переживать из-за фраз: «Подцепи его, пока не поздно!», «А ты не молодеешь!», «Да за кого ты себя принимаешь?», прислушайтесь к голосу собственной мудрости и подумайте о том, что нужно именно вам. И тогда настоящая любовь обязательно придет.

УДК 159.923.2  
ББК 88.5

- © Левина Е., Левина М., перевод на русский язык, 2022
- © Бортник В. О., художественное оформление, 2024
- © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-192082-1

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. ДА ЧТО С ТОБОЙ НЕ ТАК? .....	7
Глава 1. У ВАС ПРОБЛЕМЫ .....	23
Глава 2. У ВАС ПРОБЛЕМЫ С САМООЦЕНКОЙ ..	31
Глава 3. ВЫ СЛИШКОМ ПЕССИМИСТИЧНЫ ..	40
Глава 4. ВЫ СЛИШКОМ НЕЗАВИСИМЫ .....	46
Глава 5. ВЫ ИХ ОТПУГИВАЕТЕ .....	56
Глава 6. ВЫ СЛИШКОМ ОТЧАЯЛИСЬ .....	63
Глава 7. НАУЧИТЕСЬ БЫТЬ СЧАСТЛИВОЙ В ОДИНОЧЕСТВЕ .....	70
Глава 8. ВЫ СЛИШКОМ РАЗБОРЧИВЫ .....	77
Глава 9. ВЫ СЛИШКОМ ДОСТУПНЫ .....	83
Глава 10. ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ ПРАВИЛ ИГРЫ .....	93
Глава 11. ВАМ НУЖНО ПОВЗРОСЛЕТЬ .....	100
Глава 12. ВЫ СЛИШКОМ ЭГОИСТИЧНЫ .....	107
Глава 13. ПРЕДОСТАВЬТЕ ЭТО ВСЕЛЕННОЙ! .	111
Глава 14. ВАМ НУЖЕН ПЛАН ДЕЙСТВИЙ! ....	120
Глава 15. ВЫ СЛИШКОМ ШИКАРНЫ ДЛЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ .....	128

Глава 16. ВЫ СЛИШКОМ ГРУСТНАЯ .....	135
Глава 17. ВЫ — ЭТО КОНСТАНТА .....	140
Глава 18. ПРОБУЙТЕ СНОВА И СНОВА! .....	147
Глава 19. ВЫ ЗАСТРЯЛИ .....	153
Глава 20. ВАМ СЛЕДОВАЛО ВЫЙТИ ЗАМУЖ ЗА ТОГО ПАРНЯ .....	162
Глава 21. НА САМОМ ДЕЛЕ ВЫ НЕ ХОТИТЕ ОТНОШЕНИЙ .....	171
Глава 22. ВАМ НУЖНА ПРАКТИКА .....	179
Глава 23. ВЫ СЛИШКОМ СТАРАЯ .....	184
Глава 24. ВЫ НЕ ЗНАЕТЕ, ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ .....	192
Глава 25. ВЫ НИЧТОЖЕСТВО .....	200
Глава 26. СНАЧАЛА ПОЙМИТЕ «ПОЧЕМУ» ...	204
Глава 27. ВЫ БУДЕТЕ ОДИНОКОЙ ДО КОНЦА СВОИХ ДНЕЙ! .....	207
Заключение. ВЫ НАХОДИТЕСЬ ЗДЕСЬ .....	213
Благодарности .....	225
Источники и рекомендованная литература ...	227

## ДА ЧТО С ТОБОЙ НЕ ТАК?

Мы встретились в одном из хипстерских баров в Бруклине. Он был в меру привлекателен — чуть побольше седины и килограммов, чем на фото на сайте, но то же могла сказать о себе и я. Мы поболтали о жизни города: какая у нас любимая площадка для выгула собак, какой любимый ресторан азиатской фьюжн-кухни закрывается, и обменялись показаниями жизнедеятельности: столько-то лет прожито в Нью-Йорке, столько-то братьев и сестер.

— А когда у тебя последний раз были отношения? — спросил он неловко, словно начинающий стоматолог, интересующийся, сколько раз в день вы чистите зубы.

— Три года назад, — соврала я. На самом деле около шести.

Он смерил меня удивленным, но любопытным взглядом, как если бы я была непопулярным рестораном или домом, который много лет никто не покупает.

— Да что с тобой не так? — спросил он.

— Без понятия, — ответила я.

— Но ты же симпатичная? — спросил он неуверенно, будто я могла помочь ему с ответом.

— Я не знаю, что сказать.

Разумеется, во мне клокотала ярость. Я допила коктейль и сказала, что завтра рано вставать. А если говорить честно, похожие вопросы я задавала себе сама почти каждый день. Не то чтобы чувствовала себя ничтожеством — нет. Скорее было противное чувство, незаметно прокрававшееся внутрь, вроде пустоты в груди. Оно появлялось, например, когда я долго ехала домой после неудачного свидания или когда болтала по телефону с замужней подругой, и она вдруг обрывала разговор: «Ну, мне пора, муж достал жаркое».

Почему я не могла найти то, чего жаждала больше всего? Я старалась изо всех сил. Следовала мантре «не сиди дома». Прилежно копалась в себе в поисках неких «эмоциональных блоков», якобы мешающих найти любовь всей своей жизни. Ездил на вечеринки к друзьям коллег на другой конец города и на полуночные концерты давних знакомых из колледжа. А уж сколько времени и денег потрачено на йогу, фитнес и прочие способы под-

держания себя в форме. И все равно я все еще одинока, а мне почти 40. Что же не так? Что же со мной не так?

В разговорах с людьми, которые долго не могли найти себе партнера, хотя хотели, я очень часто слышу этот токсичный вопрос. Все они умные, взрослые люди: журналисты, профессора, предприниматели. Они отвезут мать к врачу и посидят с племянником. У них есть близкие, друзья, карта в фитнес-клубе и место в совете жильцов.

Но чего-то не хватает, и трудно делать вид, что вам это по барабану.

Может, они бы и хотели достичь идеала автономных одиночек — свободные души, которых отношения только отяготят, — однако в реальности все не так. Компромисс вроде бы не для них, а партнера хочется. Вот они и спрашивают: «В чем же дело?», искренне пытаясь найти ответ. Объяснений много, и они часто противоречат друг другу:

— Вы слишком разборчивы.

— Вы отчаялись.

— Вы слишком независимая.

- Вы вешаетесь всем на шею.
- Вы отпугиваете.
- Вы слишком негативны.
- Вы нереалистично смотрите на мир.
- У вас низкая самооценка.

Когда вы одиночка, но быть таковой не хотите, подобных недостатков можно найти массу. Даже если дадите доброжелателям отпор: «В смысле, слишком независимая? Может, бросить работу и переехать к родителям?», возможных объяснений столько, что даже самая разумная одинокая женщина начнет в это верить. Ну хоть одно точно подходит.

Американцы истово верят в личную ответственность. Если в вашей жизни что-то идет не так, как вам хочется, причина в вас, и решить проблему должны вы сами. Даже люди с серьезными заболеваниями часто слышат призывы быть позитивными — будто это вылечит рак. Многие советчики искренне желают людям добра, не спору. «Каждый сам кузнец своего счастья» — отличная поговорка. Разумеется, если хотите получить что-то приятное, будь то интересная работа,

красивый дом или отличный круг общения, надо постараться.

Однако миф, будто люди на 100% ответственны за свое счастье, приводит к тому, что мы становимся слишком требовательны к самим себе. Те, кто ломает голову над загадкой собственного одиночества, особенно часто принимают на веру идею, что в них есть какой-то дефект, который мешает найти Настоящую Любовь.

Я обнаружила утешение там же, где большинство одиноких женщин: среди незамужних подруг.

Мы собирались по вечерам в пятницу и субботу и обменивались смешными и грустными историями из своей безнадежной личной жизни. Мы убеждали друг друга, что каждая из нас — красивая, умная и добрая женщина, и дивились безмозглости мужчин, не замечающих всех достоинств наших подруг.

Хотя в основном мы просто пытались понять, что происходит. В чем дело? Может, и правда наши замужние подруги гораздо привлекательнее и эмоционально устойчивее? Периодически кто-то заявлял, словно на самом-то деле замужние жен-

**Я верила в популярную установку: если хочу «быть готовой к любви», нужно «работать над собой», поэтому спокойные вечера и выходные проводила в трудах.**

щины несчастны и завидуют нам, а не наоборот. Но этому мало кто верил. Мы знали: несмотря на все жалобы на мужей, эти подружки ни за какие коврижки не поменялись бы с нами местами.

Конечно, есть куча известных книг и сериалов о жизни одиноких женщин, однако все эти героини постоянно встречают симпатичных и ироничных мужчин — то в парке, то на автобусной остановке, — и те немедленно приглашают их на свидание. Даже самая невезучая *одиночка* из сериала не проводит слишком много времени *в одиночестве*. Она просто меняет одного привлекательного, но неподходящего мужчину на другого. Что до меня и моих подруг, у нас были и свидания, и мимолетные романы, но по большей части мы оказывались без пары.

Конечно, мы поддерживали друг друга, только это выглядело иначе, чем в сериалах. Мы не жили в одном доме и поэтому не могли взять и заявиться без приглашения с целью перекусить жареными сандвичами или потренироваться перед собеседованием на новую работу. Мы редко могли бросить все дела ради бранча с подружками или спонтанной поездки на Ямайку. У всех жизнь была сложной и насыщенной, наши пути то сходились, то расходились. Иногда приходилось работать по 16 часов в день, или переезжать в другой штат,

или пытаться разобраться в новом романе. Как и большинство современных профессионалов, мы назначали друг другу встречи за несколько дней, а то и недель. В итоге много времени проводили в одиночестве.

Я верила в популярную установку: если хочу «быть готовой к любви», нужно «работать над собой», поэтому спокойные вечера и выходные проводила в трудах. Я знала: бесполезно ждать, что кто-то другой сделает меня счастливой. Никто меня не полюбит, пока я сама себя не полюблю. Так что за работу!

Я и вправду стала «лучше» во многих смыслах этого слова: справилась со страхом выступлений на публике, научилась готовить и стоять на руках. Кроме того, затевала вечеринки, снимала вскладчину дачу, посещала выездные семинары для художников, чтобы расширить круг общения. Все это очень круто, и я нашла много новых друзей. Но все еще была без пары и темными субботними вечерами все еще мучилась вопросом: «Да что же со мной не так?»

\*

На первом свидании Марк задал тот самый страшный вопрос: «Как давно у тебя были отношения?» Я опустила взгляд и покрепче сжала пивную кружку

ку. Не хотелось признаваться, что я без пары уже 8 лет.

И зря переживала. Мы с Марком были коллегами уже два месяца. Он частенько заглядывал в мой офис, флиртовал по имейлу и краснел, когда мы говорили, — последнее меня умиляло, а его приводило в ужас. Он был, что называется, готов.

Но я все равно не хотела отвечать.

— Очень давно, — сказала я в итоге и закатила глаза в надежде, что он подумает, будто речь идет о шести месяцах или что-то около того.

Я рассказала правду несколькими неделями позже, когда мы тайком сбежали из офиса, чтобы вместе попить кофе и поцеловаться. «Мне нужно тебе кое-что сказать», — произнесла я с торжественным видом, будто собиралась признаться, что болею неизлечимой болезнью или скрываю от него замужество. Я сделала глубокий вдох и сообщила, что вот уже почти 10 лет не была в отношениях, и не потому, что сидела сложа руки.

Марк пожал плечами.

— Что ж, я везунчик. Все эти парни просто идиоты.

И все. Для Марка я была не трудной задачкой или головоломкой, а просто женщиной, в которую он все больше и больше влюблялся — как и я в него. Он не искал культурный идеал, на котором можно жениться. Ему нужна была именно я.

Меньше чем через год мы съехались, а еще через четыре поженились в маленьком парке в Бруклине. На свадьбе присутствовали мои подруги, некоторые с мужьями.

Часть подруг еще находится в поиске, кто-то вышел замуж, кто-то развелся. Я пришла к выводу, что дело тут в воле случая, а не в характере. В конце концов, после долгих и тревожных лет одиночества мы нашли мужчин, полюбивших нас, невзирая на странности и капризы, на то, что мы все еще не достигли карьерных вершин, что иногда слишком громко говорим, или слишком много пьем, или обзываем телевизор последними словами. У нас есть седина, и старомодная одежда, и тараканы в голове. Но они все равно нас любят.

Да что же со мной не так? Да что же не так с людьми вообще? Если уж говорить правду, у всех куча недостатков. Но мы сейчас не об этом.