

содержание

Введение		7
Глава 1.	Мифы и опоры	27
Часть I. Настрой		
Глава 2.	Миф о списке	43
Глава 3.	Опора: цели	61
Глава 4.	К черту список, проработайте настрой	73
Часть II. Поиск		
Глава 5.	Миф о правилах	95
Глава 6.	Опора ценностей	107
Глава 7.	К черту правила, настройте поиск	123
Часть III. Свидание		
Глава 8.	Миф о химии	167
Глава 9.	Опора общения	179
Глава 10.	К черту химию, разберитесь со свиданиями	195

Часть IV. Будущее

Глава 11.	Миф о второй половинке	231
Глава 12.	Опора доверия	245
Глава 13.	К черту вторую половинку, представьте будущее	257
Глава 14.	Куда двигаться дальше?	277
Благодарности		287
Об авторе		291
Литература		293

ВВЕДЕНИЕ

Если бы меня в юности спросили, кем я хочу стать, я бы вряд ли ответила — «коучем по отношениям». В сердечных делах мне никогда не везло, я всегда чувствовала себя не в своей тарелке, будто отстала от жизни на пару шагов. Меня не пригласили танцевать на выпускном (да что там, даже на вечер встречи выпускников не позвали). Первый поцелуй у меня случился в шестнадцать лет во время игры в «Правду или действие» с каким-то левым Адамом. Или Полом? А может, Джоном. Честно говоря, я едва его помню, да и он меня, скорее всего, тоже.

Представляю, какой портрет уже нарисовался в вашем воображении, но не подумайте, что я была таким гадким утенком или «ботанкой». Вовсе нет — я была чирлидершей и блистала в школьных постановках, меня дважды выбирали в школьный совет. Но я точно не входила в число крутых и популярных девчонок, которые интуитивно чувствуют, как привлекать парней.

Когда я поступила в колледж, мне казалось, что я единственная девственница на весь кампус. Согласно тогдашним опросам, 65% респондентов начали заниматься сексом еще

в школе (сейчас, 20 лет спустя, этот показатель снизился примерно до 55%; но об этом позже). Каждый раз, выбираясь куда-то с подругами, я в итоге оказывалась вешалкой для их пальто и сумочек, пока они флиртовали и раздавали свои номера направо и налево, словно конфетки. Я чувствовала себя хуже чем невидимкой. Я ощущала себя... не такой, как все.

В те времена на экранах и страницах журналов редко встречались девушки, похожие на меня. В тогдашние стандарты красоты как-то не вписывались смуглая кожа, буйные кудри и пышные формы. Я не видела, чтобы мужчины влюблялись в женщин за их острый ум и искрометное чувство юмора.

Повзрослев, я превратилась в законченного циника в вопросах любви. Переехала в Лос-Анджелес, с головой окунувшись в работу. Карьера пошла в гору довольно быстро — в 21 год я получила первую должность ассистента в отделе кастинга CBS. Чем усерднее я трудилась, тем больше меня ценили — и тем сильнее мне хотелось продолжать трудиться. Работа давала мне чувство, что я чего-то стою — то чувство, которого мне так не хватало, — поэтому именно ей я и посвящала все свои силы и внимание. Гоняться за парнями — верный путь к разбитому сердцу, а вот с CBS все было по-честному: чем больше я ей отдавала, тем больше получала взамен.

Я разработала четкий жизненный план. Ближайшие 10–15 лет я буду пахать как проклятая, а потом, когда выжму из карьеры все, что только можно, волшебным образом встречу мужчину, который идеально впишется в мою жизнь. Я не собиралась бросать свою любимую (хоть и выматывающую) работу кастинг-директора ради детей, но убеждала себя, что мой будущий муж как-нибудь со всем этим разберется.

Моя начальница в CBS опережала меня на целую эпоху. Она прошла тот же путь на 20 лет раньше, и в итоге оказалось, что

в браке чувствами и не пахнет, а на топ-менеджерскую зарплату приходится тянуть двоих детей и мужа, пока тот перебивается фрилансом. Она подала на развод и с головой ушла в мир свиданий. Эта новая штука под названием «онлайн-знакомства» была тогда в моде среди сорокалетних разведенок и лузеров, сидящих на шее у мамы, — по крайней мере, так мне казалось.

Тем не менее меня впечатляло, как ловко она успевала на два-три свидания после работы, прежде чем забрать детей, с которыми безропотно сидел бывший муж. В какой-то момент у нее даже завязался роман с генеральным директором международной компании по производству мороженого. Мне не верилось, что такой человек сидит на сайте знакомств. Видимо, у его мамы была очень крепкая шея.

А сама я часто засиживалась допоздна с очередным актером (поэтом, музыкантом...), которого, похоже, больше интересовали мои связи в мире шоу-бизнеса, чем я сама.

Как-то утром я, по своему обыкновению, приползла в офис с похмелья, тщетно пытаясь скрыть покрасневшие от ночных рыданий глаза. Начальница окинула меня обеспокоенным взглядом и сказала:

— Мне не нравятся эти парни, с которыми ты встречаешься. Может, попробуешь онлайн-знакомства?

Я засмеялась в голос — в самом прямом смысле. Онлайн-знакомства — не для успешных женщин, которым нет и тридцати. Я и так постоянно знакомлюсь с мужчинами. Я стараюсь куда-то выбираться. У меня был наготове целый список отговорок.

Но глядя на этого диккенсовского Духа Будущих Свиданий, я начала понимать логику начальницы. В те времена онлайн-знакомства требовали немало усилий. Мобильного интернета

еще не было, не говоря уже о телефонных камерах, способных сделать приличное фото для профиля. Приходилось сканировать напечатанные фотографии, а поскольку сканера у меня дома, разумеется, не было, оставалось только тащиться в копировальный центр.

Поборов гордость, я попросила симпатягу за стойкой помочь мне отсканировать парочку фотографий, где я одна, и закачать их на диск. Да-да, не на флешку, а на самый настоящий компакт-диск. Сгорая от стыда и уверенная, что парень решил, будто я слезла с маминой шеи ради этой миссии, я принесла диск домой, вставила его в свой допотопный компьютер, с треском и шипением вышла в интернет через модем и загрузила фотографии на сайт знакомств. Короче, это был тот еще квест, но дело того стоило. Уже через неделю я купалась в сообщениях и приглашениях на свидания.

Как выяснилось, у нас с начальницей была тайная суперспособность, незаменимая в мире онлайн-знакомств. Мы, кастинг-директора, целыми днями разглядывали фотографии людей. Просматривали снимок за снимком, отмечая большинство, но неизменно выискивая ту самую жемчужину в навозной куче, которая заставляет замереть и присмотреться внимательнее, и тот интригующий кадр, когда лишь необычное выражение лица актера создает ощущение, будто мы знаем этого парня.

Многолетний опыт работы на пробах не только отточил наше умение выбирать лучших из лучших, но и научил понимать, что нужно, чтобы тебя выбрали. Мы знали, как преподнести себя, чтобы выделиться из толпы, как передать свою сущность одним взглядом, как рассказать историю через фотографии. А когда дело доходило до свиданий, мы понимали, что наша задача — быть очаровательными, внимательно слушать

и вызывать у партнера желание продолжить знакомство. Фотографии на сайте знакомств — почти как пробы для первого свидания. Мы были настоящими супергероинями онлайн-знакомств, кастингуя себя на главные роли в любовных историях собственной жизни.

Но для меня это была не просто игра. Конечно, мне отлично удавалось и приглашать, и получать приглашения на свидания, но я никогда не упускала из виду главную цель: найти своего человека и познать любовь. И вот что я обнаружила: опираясь на то, что делает меня уникальной, я привлекала наиболее подходящих кандидатов. Все те странности, безумные истории и неловкие моменты, которые, как мне казалось в юности, делали меня белой вороной (читай: непригодной для свиданий), на самом деле вызывали у людей наибольший интерес. А когда я сбросила маску и показала свое истинное «я», мне удалось найти то, что я искала: настоящие отношения.

Я два года шлифовала свою стратегию онлайн-знакомств, чтобы встретить своего главного героя. Он скрывался под ником Мистер Пандемониум, что забавно, учитывая, что он самый уравновешенный и методичный человек из всех, кого я знаю. Сет — Дева по гороскопу, причем типичнейшая Дева. К третьему свиданию я поняла, что он тоже особенный, но особенный в лучшем смысле.

Сет, как и я, долго не мог найти настоящую любовь и думал, что впустую растратил драгоценные студенческие годы. Он рассуждал, что с точки зрения статистики колледж — лучший шанс найти жену. Там он встретит больше умных и свободных девушек, чем где бы то ни было еще. У него были все возможности найти себе кого-то до выпуска. Но миссия провалилась, и вместо этого он переехал в Лос-Анджелес — он

хотел стать сценаристом. Если бы ему улыбнулась удача, это могло стать альтернативным путем к сердцу достойной спутницы. Но в случае провала его бы причислили к категории самых бесперспективных (в плане отношений) голливудских мужчин: безработных сценаристов. К счастью для него, нашим чувствам суждено было расцвести, а позже и его карьера пошла в гору.

Вскоре после встречи с Сетом я неожиданно-негаданно превратилась в эксперта по онлайн-знакомствам. Друзья и родственники начали выпытывать мои секреты. Я оценивала их фотографии, помогала переписывать анкеты, консультировала после свиданий. Один восхищенный приятель нахваливал меня другому — и не успела я оглянуться, как превратилась в настоящую фею профилей.

Нет, сначала я и не думала становиться дейтинг-коучем. Моей целью все еще было кресло вице-президента по телевизионному контенту. Но чем больше внимания я уделяла «подработке», тем сильнее мне хотелось помогать людям. В 2010 году я завела свой первый блог о знакомствах под названием «Дорогая миссис Ди» (Dear Mrs D), а заодно подарила миру кое-что еще — нашего с Сетом первенца.

А еще я получила возжеленную должность вице-президента. И бросила ее ради, как я теперь понимаю, дела всей своей жизни — помогать людям находить любовь.

С тех пор для тысяч людей я стала проводником по новому для них миру — миру свиданий. Я работала с Jdate и Match.com, когда они еще были просто «сайтами знакомств», а в 2021 году удостоилась чести стать официальным дейтинг-коучем приложения OkCupid.

Прошлый опыт работы на телевидении помог мне рассказывать о свиданиях и отношениях в прямом эфире. Я вела

два шоу на канале A&E: #BlackLove («#Черная любовь») и A Question of Love («Вопрос любви»), а затем стала штатным гуру по сердечным делам в шоу Дрю Бэрримор. Подкаст Dates & Mates, начинавшийся в 2012 году как хобби, теперь регулярно попадает во всяческие топы, а в 2022 году получил премию Black Podcasting Awards как лучший подкаст года и продолжает набирать обороты. Я начала заниматься подбором партнеров и писать для легендарной рубрики Date Lab («Лаборатория свиданий») в *The Washington Post*. Затем *Los Angeles Times* предложила мне вести колонку советов на тему отношений. Похоже, пришло время признать: я больше не циник в вопросах любви. Я — проводник любви. Помогаю людям познать истинное «я», чтобы они могли «притянуть» к себе истинную любовь. Это невероятно полезная и благодарная работа. Но она не лишена своих сложностей — как, впрочем, и любое стоящее дело.

ГДЕ ОШИБКА?

Раз вы читаете эту книгу, мне не надо вам объяснять, что в современном мире свиданий творится что-то неладное. Несмотря на небывалое разнообразие возможностей, неудовлетворенность достигла апогея.

Ненавидеть «свидания» вошло в моду. Юные тиктокеры и тиктокерши вовсю глумятся над топорными анкетами в дейтинговых приложениях. Девушки в поиске, ужиная с подружками в кафе воскресным вечером, переминают косточки своим текущим «мэтчам». А в самых вопиющих случаях обиженные на весь мир инцелы (от *англ.* involuntary celibates — «вынужденные девственники») нападают на женщин и даже убивают их — из-за того, что им никто не дает.

Вопреки расхожему мнению, это не вина дейтинговых приложений. Не они уничтожают романтику. Все дело в том, как изменилось взаимодействие между людьми. Современное так называемое общение скорее разобщает — и расчеловечивает. Чем больше мы отдаляемся друг от друга, тем сильнее отталкиваем самое желанное: любовь. И остаемся наедине с соцсетями, листая чужие фотографии, на фоне которых либо стыдимся себя, либо свысока смотрим на других.

Сейчас среди жителей Соединенных Штатов рекордное количество одиноких взрослых. По данным переписи населения 2021 года, 126,9 миллиона американцев старше 18 лет официально не состоят в браке. Это означает, что почти половина взрослого населения США живет по новым социальным правилам.

Одинокие люди занимаются сексом реже, чем раньше. Социологи уже окрестили наше время *сексуальной рецессией*. Согласно статье в *The Atlantic*, опубликованной в 2018 году, молодые люди в возрасте 20 с небольшим лет сейчас в два с половиной раза чаще воздерживаются от секса, чем их родители из поколения X в том же возрасте. А 15% сообщают, что вообще не занимались сексом после совершеннолетия (видите, я еще легко отделалась).

В Соединенных Штатах около 60% взрослых в возрасте до 35 лет живут без супруга или партнера. В 1960 году этот показатель составлял всего 13%. Взглянем на другой конец спектра: в 2019 году главами 15 миллионов американских семей были матери-одиночки. Это втрое больше, чем в 1960 году. Люди предпочитают одиночество, откладывают брак и рвут отношения куда чаще, чем всего несколько десятилетий назад.

Те, кто все-таки вместе, кажется, стали любить друг друга меньше, чем раньше. Уровень разводов перестал расти

и застыл на отметке около 45%, но супруги отдаляются, и респонденты все чаще сообщают о том, что несчастны в браке.

В чем же проблема? Нам с детства вбивали в голову сказки об эталонных отношениях, но общественные нормы изменились быстрее, чем наши врожденные инстинкты, — вот мы и не поспеваем. Постоянный внутренний разлад между нашими желаниями и мнимыми потребностями порождает повальную неудовлетворенность — как среди пар, так и среди тех, кто в поисках отношений. Мы привыкли считать, будто люди от рождения знают, как привлечь партнера, как строить и поддерживать отношения, — но это иллюзия и самообман. Мы обращаемся к прошлому в поисках маяка, но обнаруживаем, что старые правила больше не работают, а то и вовсе вводят в заблуждение, если пытаться применить их к нашей новой реальности. Жизненно важно научиться адаптировать свои установки и опираться на те истинные основы отношений, которые остались неизменными. Только так мы сможем сберечь любовь — сейчас, когда многие готовы от нее отказаться.

РАСКРЕПОСТИТЕ СОЗНАНИЕ — ОСТАЛЬНОЕ ПРИЛОЖИТСЯ

В одно прекрасное утро мы проснулись с отвращением к партнеру или внезапной ненавистью к свиданиям... Нет, так не бывает. Разочарование и унылый скепсис накапливаются постепенно, от одного неприятного опыта к другому, когда надежды раз за разом не оправдываются. Виной тому когнитивное искажение под названием «предвзятость подтверждения»: наш мозг выискивает закономерности и взаимосвязи, подгоняя факты под изначальные предположения.

Он рассказывает нам истории и находит «доказательства» того, во что мы и так верим.

Вспомните день, который вы могли бы однозначно назвать «плохим»? Допустим, вы проспали, а потом, второпях собираясь на работу, облились кофе. Эти две неприятности, скорее всего, связаны только со спешкой и невнимательностью, но вы уже начинаете выстраивать в голове сценарий «плохого дня». Приходите на работу — а босс, оказывается, назначил внеплановое совещание. Еще один минус в копилочку. С этой минуты вы отмечаете для себя любую мелочь, вписывающуюся в концепцию «плохого дня». А все хорошее или нейтральное просто от вас ускользает. Сколько бы вам ни досталось комплиментов, благодарностей или дружеских объятий, предвзятость подтверждения уже настроила мозг упорно цепляться только за то, что укладывается в теорию.

К дейтинговым приложениям это тоже относится. Слушатели и клиенты постоянно жалуются мне, что им никто не пишет. Но стоит заглянуть под капот, как обнаруживается куча непрочитанных сообщений. Просто люди мысленно (а иногда и буквально) отфильтровывают десятки совпадений, поскольку те противоречат их любимой мантре «мне никто не пишет».

Несколько неудачных свиданий или неловких ситуаций могут вас убедить, что вы безнадежны и обречены на одиночество. И тогда любую перспективу новых отношений вы будете воспринимать с опаской и в штыки.

По умолчанию наш мозг ищет негатив, но мы можем перенастроить его на новый лад: изменить точку зрения, задавая нужные вопросы и подходя к собственному мышлению с любопытством первооткрывателя.

Многие просят меня о конкретных советах по поводу конкретных вопросов, связанных со свиданиями или отношениями. Всем нужна простая формула, которая подскажет, что делать в сложной ситуации. Я упаковала свою дейтинговую систему в простой алгоритм, но сразу хочу предупредить: у разных людей будут разные результаты.

Это математику можно выучить по учебнику, потому что математика — точная наука: выполняешь последовательность действий в нужном порядке и получаешь единственно верный ответ. А вот отношениям нас учат... сами отношения. Я могу вручить вам готовый свод правил по знакомствам, но ваша жизнь изменится лишь тогда, когда вы начнете применять эти правила на практике. С каждой новой порцией информации и опыта придется адаптироваться и подстраиваться.

Меня часто спрашивают, не стоит ли повременить со свиданиями, пока не закончишь курс психотерапии, не сбросишь оставшиеся пять кило или не получишь повышение. Зачем откладывать? Вы все равно не станете «совершенным». Всегда будут новые сложности, новые уроки — так почему бы не начать прямо сейчас, с того, что есть? И разве вы не хотите, чтобы вас полюбили за то, какой вы на самом деле, а не за идеальный лакированный фасад, который рано или поздно пойдет трещинами?

Если вы несчастны в отношениях, но боитесь что-то менять, проблемы сами собой не рассосутся. Зачем доводить ситуацию до той точки, когда конфликты обострятся настолько, что у вас не останется выбора, кроме как встретиться с ними лицом к лицу? Опыт — лучший учитель, если вы, конечно, готовы сесть за парту и прилежно учиться в школе жизни. Мы смотрим на гармоничные пары и думаем: «Ну, у них-то точно нет никаких проблем», — но на самом деле они наверняка

преодолели немало трудностей и воспользовались этим опытом как возможностью отладить коммуникацию. Никто не рождается с врожденным пониманием этих тонкостей. Нам всем стоит осваивать науку отношений по мере того, как наши связи крепнут и углубляются.

САМОЕ ПОСТОЯННОЕ — ЭТО ПЕРЕМЕНЫ

Наш опыт — лишь часть пазла, потому что реальность ограничена нашей точкой зрения. А точка зрения — главное. Эта книга предлагает сменить угол обзора: что можно узнать о себе, взглянув на свою жизнь и свои решения глазами вашего нынешнего (или будущего) партнера?

Весь предыдущий опыт, от родительской семьи до прошлых отношений, программирует наш мозг выискивать в людях одни качества и сторониться других. Когда-то давно, на заре человечества, это была действенная стратегия. Первобытным людям приходилось учиться на ходу. Это было вопросом жизни и смерти — буквально. Если вы или ваши близкие по наивности доверялись чужаку, а он отбирал вашу еду, выгонял вас из дома или начинал вам угрожать — пиши пропало. Приходилось учиться на своих ошибках и быстро адаптироваться.

Эти уроки превращались в истории. Сначала их передавали из уст в уста. Позже стали записывать, увековечивать для будущих поколений, чтобы научить потомков принимать верные решения, гарантирующие безопасность. Вот откуда наша тяга к сторителлингу — веками мы учились именно так. Наш мозг запрограммирован искать закономерности и конструировать истории, потому что это помогало нашим предкам выжить.

Однако за последние полтора века перемены, случившиеся с социумом, полностью перевернули человеческие взаимоотношения: мы едва успеваем осмысливать и применять новую информацию в стремительно меняющемся мире. Три фактора, которые вы, возможно, не связываете с любовью, особенно повлияли на наши запросы и потребности относительно свиданий и отношений: путешествия, технологии и феминизм.

Путешествия

Посмотрите, как изменились представления о путешествиях и сами путешествия за последнее столетие. Первые автомобили были дорогими игрушками для богачей. Даже с появлением общественного транспорта мы порой тратили полдня, чтобы добраться из пункта А в пункт Б. Поэтому наш круг общения ограничивался ближайшим окружением. Инженеры даже в самых смелых мечтах не могли вообразить телевидение и мобильные телефоны. Наши представления о мире за пределами рутинных будней исчерпывались тем, что мы читали или слышали: историями.

Большинство людей в вашем окружении вели жизнь, похожую на вашу. Вы, вероятно, посещали те же места, что и ваши близкие — семья и друзья. Вы даже не подозревали о существовании сотен и тысяч других мест: из-за языкового барьера, расстояний и финансовых трудностей многие двери оставались для вас наглухо закрытыми.

Но потом началось массовое производство автомобилей, появилась коммерческая авиация. Неведомые дали стали вдруг доступны. Путешествия дешевели, а любопытство к другим культурам влекло нас исследовать новые места. Всякий раз, когда человек сталкивается с чем-то новым, незнакомым,

мозг прокладывает новые нейронные связи, и наш биологический вид мало-помалу умнеет.

Развитие транспорта подарило нам возможность знакомиться и общаться с людьми, не похожими на нас. И дело, разумеется, не только в культурном обмене: стало ясно, что генетическое разнообразие делает человечество здоровее.

Согласно исследованию, проведенному в Пенсильванском университете, будущие супруги из Филадельфии, подавшие заявления на брак в 1932 году, жили в пределах пяти кварталов друг от друга. Но чем дальше мы осмеливались уходить от родного порога, тем стремительнее расширялся наш круг знакомств.

Технологии

Следующий прорыв, перекроивший наше сознание в сфере отношений, совершил интернет. Технологии так резво рванули вперед за последние 30 лет, что наш мозг до сих пор судорожно пытается подстроиться под постоянный поток дофаминовых наград в виде push-уведомлений. Каждый раз, когда мы получаем сообщение или лайк, мозг посылает нам сигнал: «Ура, здорово, давай еще!» Но это работает точно так же, как любая другая зависимость: чем больше мы получаем, тем больше жаждем. Не получаем желаемой дозы — впадаем в уныние.

Вот главная причина, почему сегодня так сложно знакомиться и строить отношения. У нас больше взлетов и падений, надежд и разочарований. Эмоциональные качели то взмывают ввысь, то летят вниз — иногда за считанные минуты и даже без личного общения с тем, кто нас отверг.

Технологии породили и новые способы общения. Электронная почта и мессенджеры сместили фокус на одностороннюю

и асинхронную коммуникацию. Мозг современного человека привык не только воспринимать буквы на экране, но и считывать намерения собеседника, эмоциональный подтекст разговора. В текстовой болтовне не участвуют язык телодвижений, интонации и прочие невербальные сигналы — но все же погоня за эффективностью сделала переписку предпочтительным форматом общения, особенно на ранней, неловкой стадии отношений.

Когда нет возможности отреагировать сразу же или задать уточняющие вопросы, возникает риск недопонимания, и мы пытаемся читать между строк. Удобство и эффективность? Да. Ясность и эмоции? Нет. Поначалу я твердила клиентам, что СМС и переписка в мессенджерах — для обмена информацией, а не для душевных бесед, но лет 10 назад поняла, что многие их вопросы так или иначе сводятся к тому, как интерпретировать сообщения и как на них отвечать. Стало быть, общение в мессенджерах — это новый навык, который нужно развивать.

Примерно тогда же я разглядела потенциал в видеообщении. Я провела нескольких клиентов через затяжные ухаживания на расстоянии (что едва было бы возможно до эпохи видеочатов) и признала видеосвидания действенным способом узнать человека. Когда грянула пандемия, мой секрет стал всеобщим достоянием, но не у всех был план, как делать это с умом. В результате многие, кто искал пару, почувствовали себя неуютно — видеосвидания вытягивали из них еще больше душевных сил, чем обычные встречи лицом к лицу. Однако надо понимать: видеочаты — это надолго, и, как некогда текстовые мессенджеры, они навсегда изменят лицо современных романтических отношений. На мой взгляд, к лучшему.

Феминизм

Помимо доступа к более широкому кругу потенциальных партнеров, феминизм и расширение прав и возможностей женщин кардинально меняют саму суть отношений и брака. Женщины больше не довесок к родительскому имуществу, не товар, которым приходилось торговать ради выживания семьи. Когда женщины обрели финансовую независимость, роль брака изменилась — теперь речь идет в первую очередь о любви и партнерстве.

Средний возраст вступления в брак неуклонно ползет вверх. По данным переписи населения США, в 1950 году для мужчин этот показатель составлял 22,9 года, а для женщин — 20,3. В следующие четверть века цифры почти не менялись и начали медленно расти лишь к 1975 году. С тех пор каждые лет десять средний возраст первого брака понемногу увеличивался, а недавно резко подскочил. В 2021 году он достиг 30,4 года для мужчин и 28,6 для женщин.

Показательно, что 1975-й — это еще и год, когда женщинам впервые позволили брать кредиты на покупку недвижимости без мужчины-поручителя. Обретение женщинами финансовой самодостаточности было напрямую связано с их выбором в пользу брака по любви, а не по необходимости. Поскольку многие женщины отдавали приоритет независимости, а не охоте за женихом, они посвящали время от 20 до 30 лет карьере, а поиск пары и романтику откладывали на потом.

Этому непосредственно предшествовала цепь важных событий: в 1972 году Верховный суд легализовал контрацепцию для незамужних, а в 1973-м вынес решение по делу «Роу против Уэйда», признав право женщин на аборт. Эти два вердикта полностью изменили траекторию отношений. Теперь

женщина получила право заниматься сексом без риска забеременеть или надолго застрять в романтической связи, которая отнюдь не планировалась как любовь до гроба. Женщины могли сами решать, на что нацеливаться в первую очередь — на карьеру или на семью и детей. Когда у людей есть выбор, они принимают другие жизненные решения.

Нам еще только предстоит осознать, как отмена решения по делу «Роу против Уэйда» повлияет на культуру свиданий, — но исходя из приведенной статистики готова поспорить: во многих штатах сексуальная рецессия превратится в сексуальную депрессию*.

НОВЫЙ ПОДХОД К СВИДАНИЯМ И ОТНОШЕНИЯМ

Все эти изменения, касающиеся путешествий, технологий и гендерного равенства, произошли так быстро и внезапно, что мы увязли в «переходном возрасте» культуры знакомств. За 15 лет работы дейтинг-коучем я не раз убеждалась: определенные стереотипы о любви слишком часто ставят крест

* Дело «Роу против Уэйда» было инициировано жительницей Техаса Нормой Маккорви (под псевдонимом Джейн Роу) против местного прокурора Генри Уэйда. Норма хотела сделать аборт, но в Техасе это было запрещено законом. Верховный суд США встал на сторону «Джейн Роу», признав право на аборт частью конституционного права на частную жизнь, однако в июне 2022 года пересмотрел это решение в деле «Доббс против Организации женского здоровья Джексона» и отменил федеральные гарантии права на аборт. Теперь каждый штат имеет право регулировать или запрещать аборты на любом сроке беременности. Это решение вызвало массовое возмущение и протесты по всей стране. — *Здесь и далее, за исключением особо оговоренных случаев, прим. пер.*

на счастье моих клиентов. Эти установки формировали ритуалы «ухаживания» у предыдущих поколений и неплохо работали в ту эпоху стабильности, когда средний возраст первого брака почти не менялся, охват потенциальных партнеров ограничивался ближайшим окружением, а люди, выбирая пару, руководствовались велением сердца и меньше оглядывались на всяческие социальные барьеры и условности.

Самое время пересмотреть бытующие предрассудки о романтических отношениях и отбросить то, что больше не вписывается в современные реалии. За последние 100 лет сфера знакомств и отношений претерпела огромнейшие изменения. Так зачем продолжать жить по устаревшим правилам любви, придуманным в доцифровую эпоху, когда компьютеров не существовало, смартфоны были научной фантастикой, а законы ущемляли права групп, которые в наши дни активно борются за равенство?

В этой книге мы с вами разберем четыре самых распространенных мифа о свиданиях, которые до сих пор определяют культуру романтических отношений. Я научу вас, как ставить под сомнение эти предубеждения, и предложу четыре новых принципа отношений. С ними вы научитесь по-новому искать любовь и по-новому смотреть на потенциальных партнеров (или на того человека, с кем вы сейчас). Это другой подход к свиданиям и отношениям, но мы и живем в другую эпоху. Поэтому каждому из нас нужен обновленный свод правил.

За годы работы у меня накопилось множество писем: часть мне присылали читатели моего блога, часть — подписчики в соцсетях, часть — поклонники моей колонки в *Los Angeles Times*. Но больше всего сообщений я получаю от слушателей подкаста *Dates & Mates*. В этой книге вы, возможно, узнаете свои собственные вопросы: я бережно собрала их

и адаптировала в учебных целях. Или, может быть, в историях моих реальных клиентов вы увидите нечто знакомое (разумеется, все имена изменены).

Если вы отнесетесь к этим вопросам и ответам аналитически, то непременно найдете моменты, которые перекликаются с вашим опытом, и решения, которые сможете примерить в своих отношениях. Нет двух абсолютно одинаковых пар, и только вы держите в руках ключи от своего счастья в любви.

мифы и опоры

Наши установки и убеждения подпитываются самыми разными мифами о любви, которые затмевают поиск настоящего чувства. Мы хватаемся то за один, то за другой сюжет — и каждый раз пересказываем эти сказки на новый лад. Однако в каждой новой любовной истории есть одна константа: отношения всегда проходят через четыре стадии — **настрой, поиск, свидание и будущее**. Вот только «и жили они долго и счастливо» — вовсе не обязательный финал, потому что в дело вмешиваются четыре главных мифа: **миф о списке, миф о правилах, миф о химии и миф о второй половинке**.

Миф о списке всплывает, когда у вас есть набор желаемых качеств партнера, и вы педантично сверяетесь с ним на каждом свидании. Те, кто находится во власти этого мифа, как правило, еще и остро ощущают прессинг со стороны общества или семьи: пора, пора уже начать встречаться, вступить в брак и т. д. Этот миф влияет на нас в первую очередь тогда, когда мы вроде бы и не против с кем-нибудь познакомиться,

но никак не решаемся. Или вообще уходим с рынка отношений из-за предыдущих разочарований.

Миф о правилах командует теми, кто воспринимает свидания как игру, в которой надо непременно победить. Они подходят к знакомствам тактически, а то и вовсе механически, как роботы. Сегодня именно миф о правилах заправляет культурой свиданий. Вот почему народ так жадно набрасывается на книги в духе «10 правил, которые...», а в соцсетях с азартом поглощает советы по свиданиям. Если есть способ взломать код любви, мы срочно хотим его узнать. Этот миф проявляется на ранних этапах отношений и мешает выстроить по-настоящему глубокую связь.

Миф о химии — вера в то, что между вами с первого взгляда должна вспыхнуть некая романтическая «искра», иначе успешных долгосрочных отношений не видать. Чем быстрее движется конвейер свиданий, тем больше власти у этого мифа. Из-за него мы и отмахиваемся от тревожных звоночков, и упускаем из виду истинные признаки будущего успешного союза, и начинаем сомневаться в выборе партнера.

Миф о второй половинке — убеждение, что где-то по свету бродит ваша идеальная пара, родственная душа. Просто нужно ее найти — и вы обретете счастье. Если бы кто-то придумал специальное приложение для поиска вторых половинок, он бы озолотился. Ведь люди с радостью заплатят за веру в мистическое родство душ — но, увы, это просто миф. Погоня за несуществующей половинкой лишь мешает построить гармоничные крепкие отношения, построенные на преданности, и вызывает соблазн сбежать при первых же трудностях.

Мифы уходят корнями в вековые традиции, а силу черпают из нашего опыта. Мы сами создаем эти мифы, чтобы чувствовать себя в безопасности. Но рост и развитие всегда требуют

от нас выйти за границы привычного. Любой шаг в неизвестность связан с риском. В определенный момент любовь может потребовать от вас слепой веры. Но если вы не готовы рискнуть, то можете навеки застрять в липкой паутине собственных страхов и фантазий.

Какой миф сильнее всего влияет на ваши представления о любви? Вот вам экспресс-тест.

Вам трудно найти человека, который соответствовал бы вашим стандартам? Вас называют слишком придирчивым? Похоже, вы попались в ловушку мифа о списке.

Вы чувствуете, что крутитесь как белка в изматывающем колесе отношений: бесконечный цикл свиданий, но ни одной настоящей истории любви? Скорее всего, вы в плену мифа о правилах.

Попадались ли вам вроде бы замечательные кандидаты, которым чего-то недостает? Чего-то неуловимого, необъяснимого? Вероятно, вы заиклились на мифе о химии и неверно истолковываете сигналы своего тела.

Мечтаете о кнопке перемотки, чтобы проскочить неловкий этап ухаживаний и сразу заполучить любовь всей своей жизни на блюдечке с голубой каемочкой? Похоже, вы поверили в миф о второй половинке.

Возможно, вы узнаете себя сразу в нескольких ситуациях. Или даже во всех четырех! В дальнейшем мы с вами сосредоточимся на каждом из этих четырех мифов, потому что тот или иной из них непременно доминирует на определенном этапе отношений. Но как только вы начнете разбираться в сценариях, которые управляют вашей жизнью,

и совершенствовать навыки, необходимые для успешных знакомств и отношений, наверняка обнаружатся и другие мифы — ваши собственные.

Не тревожьтесь. На каждый ключевой миф найдется свое противоядие. Прекратите руководствоваться мифами, поскольку есть куда более надежный способ строить отношения: четыре опоры.

ЧЕТЫРЕ ОПОРЫ

Клиенты, находящиеся на ранних стадиях отношений, постоянно задают мне один и тот же вопрос: «Как понять, сложится у нас или нет?» Увы, у меня нет волшебной палочки, хотя я не отказалась бы (помню, в 2015 году на Хеллоуин я нарядилась потрясающей Глиндой из страны Оз). Однако, работая над телешоу *A Question of Love* — его героями были три пары на переломном этапе отношений, — я выделила четыре элемента, определяющих, насколько здоровым и долговечным будет тот или иной союз. Я называю их **четырьмя опорами**.

Представьте, что отношения — это стол. С крепким основанием он прослужит вам годы. За ним начнет собираться вся семья, благодаря ему будут копиться общие воспоминания. Можно, конечно, сделать стол и на трех ножках, но он вряд ли прослужит так же долго. А если навалить на него что-нибудь увесистое? Выдержит ли он? Если сколотить стол из трухлявой древесины, поначалу он, может, и будет смотреться мило, но, уж поверьте, скоро начнет шататься. Получится ли сервировать на нем праздничные ужины из поколения в поколение? Я прямо вижу, как ваш бедный ребенок сидит с краю, а тяжеленные блюда так и норовят съехать прямо на него.

Нужно начать с четырех крепких опор — основы стола. Конечно, рано или поздно понадобится обновить столешницу. Или, возможно, даже заменить одну из ножек. Но пока вы с партнером готовы мастерить свой стол и чинить его, если понадобится, ваш союз... в смысле, ваш стол окажется долговечным.

Как вы, наверное, понимаете, такой стол не склотить быстро. Нужно выбрать материал, сделать замеры, обработать и отшлифовать доски. А потом еще и проверить готовое изделие на прочность. Когда клиенты спрашивают меня, долго ли продержатся их отношения, я стараюсь избегать поспешных прогнозов. Ведь работа только началась. Перед нами лишь груда сырья, и мы пытаемся угадать, как будет выглядеть готовый стол спустя много лет.

В наше время все жаждут немедленного удовлетворения своих желаний. Нам подавай мгновенный ответ на любой вопрос. Но прелесть отношений в том, что они остаются редким оазисом неторопливых открытий, где можно дать волю любопытству и наблюдать за постепенным созиданием.

Воспитывая двоих детей в мире, где технологии — неотъемлемая часть быта, я сама вижу, как перестраивается наш мозг. Промежуток между вопросом и получением ответа сократился до минимума. Спросите у Siri! У людей исчезает тяга исследовать неведомое, парить в пространстве между любопытством и уверенностью. Сейчас эксперты по машинному обучению пытаются вычислить наши модели поведения в отношениях и алгоритмизировать принятие решений — чтобы упростить для нас и этот процесс. Но сейчас, когда я пишу эту книгу, такой технологии еще нет. Работать над отношениями вам придется самостоятельно, так что давайте сколачивать наш стол. Начнем с четырех опор.

Четыре опоры, описанные в этой книге, соответствуют каждой из четырех стадий отношений. Первая опора — **цели: общее и единое видение будущего.**

К началу серьезных отношений у большинства пар уже есть определенное представление о совместном будущем. Хотят ли они детей? Каковы их долгосрочные карьерные планы? Важен ли для них брак? Такие темы обычно всплывают еще на ранних стадиях, а кто-то и вовсе с самого начала прописывает свои установки в профиле на сайте знакомств. Конечно, со временем цели могут поменяться, и в отношениях вы будете ожидать от партнера поддержки на пути к новым горизонтам. Но на начальном этапе именно цели выносятся на обсуждение — как некий первичный фильтр.

Вторая опора, жизненно важная для долгосрочной гармонии, — **ценности: схожие или совместимые жизненные установки и мировосприятие.** Истинные убеждения человека проявляются, когда он «перестает быть вежливым и становится настоящим», если процитировать шоу MTV «Реальный мир» — энциклопедию человеческого поведения. Когда отношения становятся более устойчивыми, вы с партнером перестаете держать лицо и изображать воспитанных деток. Тут-то и становится ясно, кто вы на самом деле. Ценности взрослого человека, как правило, уже сформированы, так что вам вряд ли удастся перевоспитать партнера — зато вы сможете лучше понять, что у него на душе и откуда взялись его взгляды.

Это ключевой момент в исцелении глубоких эмоциональных ран общества. Мы не можем по-настоящему понять другого, если не готовы вступить с ним в диалог. Лучший способ взрастить любовь и сочувствие по отношению к тем, кто не такой, как мы, — взаимодействовать с ними, пытаясь погрузиться в их мир.

Третья опора — **общение: навыки внятной коммуникации и разрешения конфликтов.** Эти навыки обычно подвергаются проверке с первых же дней отношений. Если вы с партнером не проясните свои цели на начальных этапах, это придется делать потом, когда эмоциональный накал будет куда сильнее. Советую начинать как можно раньше: ставки не так высоки и вы не так много вложили в отношения.

Навыки разрешения конфликтов могут и не понадобиться во время конфетно-букетного периода, но рано или поздно вы натолкнетесь на какое-нибудь препятствие, и это покажет, способны ли вы с партнером преодолевать трудности сообща и улаживать разногласия. Отношения без единой размолвки — еще не признак успешного союза, как, впрочем, и отношения с нескончаемыми драмами. Нужна золотая середина: пусть споры возникают, но так, чтобы вы видели, способна ли ваша пара конструктивно обсуждать разногласия, находя при этом точки соприкосновения.

Четвертая опора, с которой вы сталкиваетесь в отношениях, — **доверие: чувство безопасности и взаимного уважения.** Интересно, что доверие — фундамент любых крепких долгосрочных отношений, однако эта опора появляется последней, потому что выстраивание взаимного доверия с другим человеком требует времени. Доверие возникает, когда вы видите, что чьи-то слова не расходятся с делом. Доверие крепнет, когда партнер остается с вами и в горе, и в радости. Доверие нельзя измерить «психологическим» тестом из интернета с яркими картинками. Оно проявляется в моменты, когда ваши отношения держатся лишь на вере и надежде, что этот человек будет рядом, когда он вам нужен.

Итак, мы рассмотрели четыре опоры и четыре мифа. Давайте разберемся, как они соотносятся. Это поможет лучше

понять, какие ложные убеждения, вероятно, лежали в основе ваших прошлых романтических историй, и начать переосмысливать эти истории ради безоблачного будущего.

МЕДЛЕННАЯ ЛЮБОВЬ

Переписывая свои мифы, вы внимательнее всматриваетесь в шаблоны собственного поведения и можете изменить их, если не будете торопиться. Концепцию *медленной любви* популяризировала доктор Хелен Фишер, антрополог и ведущая научная сотрудница Института Кинси: она десятилетиями изучала, как мозг реагирует на любовь. Я впервые встретила доктора Фишер в Далласе, в главном офисе Match Group — на конференции, куда Match.com пригласил лучших коучей по отношениям со всего мира обсудить будущее культуры свиданий.

Медленная любовь основана на научных исследованиях, которые продемонстрировали: на разных этапах формирования новых отношений мозг меняется настолько кардинально, что порой даже самые рассудительные люди не могут разобраться в собственных чувствах. В погоне за счастливой лавстори мы часто несемся на всех парах через важные этапы узнавания потенциального партнера. Беда в том, что в этом случае трудно сдать назад. И если вы, нацелившись на совместное будущее, закрывали глаза на явные признаки несовместимости, опоры вашего стола окажутся шаткими.

Чтобы как следует в этом разобраться, давайте обратимся к некоторым исследованиям доктора Фишер и ее соратников. Они изучали фМРТ-снимки мозга людей в трех романтических ситуациях: тех, кто недавно влюбился, тех, кого только что отвергли, и тех, кто находился в длительных любовных

отношениях. Ученые обнаружили, что у испытуемых, когда они думали о любви, активировались разные области мозга — в частности, те же, что и при зависимости.

Другое исследование, проведенное в Пизанском университете, выявило, что уровень серотонина (нейромедиатора, регулирующего ощущение удовлетворенности) схож у недавно влюбившихся людей и у страдающих обсессивно-компульсивным расстройством. Так что если вы чувствуете, что потеряли голову от любви, вы не так уж далеки от истины. Ваш мозг меняется в самом прямом смысле: различные нейрохимические вещества выбрасываются в организм в ответ на перипетии романтических отношений.

Кстати (или не очень кстати), этим объясняется то совершенно безумное письмо, которое я, еще учась в колледже, накатала своему бывшему парню после разрыва. Если честно, я с самого начала не думала, что у нас срастется, но когда он меня бросил, все равно впала в истерику. Причем не в викторианском смысле, а в самом что ни на есть медицинском: меня захлестнули неконтролируемые алогичные эмоции. Мне удалось выплеснуть в том письме все свои чувства, но исход был предreshен: я осталась с разбитым сердцем, а он — с новой страстью. Хвала небесам, это письмо сгнуло где-то на свалке у озера Мичиган.

Возможно, и у вас есть письмо бывшему или бывшей, про которое вы мечтаете забыть. Или вы уже из нового поколения и рассказывали в соцсетях про все свои расставания и разрывы, а теперь дрожите при мысли, что ваши жалобы на судьбу помнит Google? Что ж, теперь у вас есть веское оправдание. Вы были одурманены сильнейшим нейрохимическим коктейлем, и у вас началась дикая ломка, когда вас внезапно его лишили.