


ИЛЬЯ ЛЕВЧУК

НЕ ОДНА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ СТРАХА
ОДИНОЧЕСТВА
И НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ
И ЛЮБИТЬ
ПО-НАСТОЯЩЕМУ


 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва



ИЛЬЯ ЛЕВЧУК

НЕ ОДНА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ СТРАХА
ОДИНОЧЕСТВА
И НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ
И ЛЮБИТЬ
ПО-НАСТОЯЩЕМУ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

ГЛАВА

1 2 3 4 5 6 7 8

ОТ АВТОРА _____ **6**

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ _____ **8**

В ЖИЗНИ ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНА
СОВЕРШЕННАЯ ЛЮБОВЬ _____ **12**

ВЫСШУЮ ЛЮБОВЬ ОХРАНЯЕТ
НЕПОБЕДИМАЯ ТЕНЬ ОДИНОЧЕСТВА _____ **36**

ЕСЛИ Я СДЕЛАЮ ШАГ НАЗАД,
ОТНОШЕНИЯМ ПРИДЕТ КОНЕЦ _____ **52**

Я БОЮСЬ ОСТАВАТЬСЯ ОДНА —
ОПЯТЬ О СТРАХЕ ОДИНОЧЕСТВА _____ **72**

100 % ОТНОШЕНИЙ БОЛЕЮТ
НЕВЕРНОСТЬЮ И ПРЕДАТЕЛЬСТВОМ _____ **116**

ОДЕРЖИМОСТЬ ОДИНОЧЕСТВОМ.
ПОЧЕМУ ВЫ ТАЙНО ОТВЕРГАЕТЕ ЛЮБОВЬ _____ **146**

ПЯТЬ РАЗРУШИТЕЛЕЙ ЛЮБВИ. УДОБНЫЕ
ЛЮДИ РАЗДРАЖАЮТ _____ **160**

ЛЮБОВЬ — ЭТО АЛГОРИТМ СО СТРОГИМИ
ЗАКОНАМИ. ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ _____ **206**

9
10
11
12
13
14
15
16

КАК НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ ОДНОЙ
И НЕ ОДИНОКОЙ _____ **230**

ПРЕСТИЖ, ИЛИ КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ
К ОТНОШЕНИЯМ, ЧТОБЫ ВЫ БЫЛИ
НАРАСХВАТ _____ **254**

ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ ЛЮБВИ _____ **338**

ТИПОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ _____ **390**

ДОБАВЬТЕ ТРЕТЬЕГО. КАК ПРИГЛАСИТЬ
ТЕНЬ ОДИНОЧЕСТВА В ВАШИ
ОТНОШЕНИЯ _____ **400**

КОЛЬЦО ДАРЯТ В ТРЕХ СЛУЧАЯХ _____ **412**

ЛЕКАРСТВО ОТ РЕВНОСТИ. ПОБЕДА
НАД КОНКУРЕНТКАМИ РАЗ И НАВСЕГДА _____ **424**

НЕЗАБЫВАЕМЫЙ СЕКС _____ **432**

ПОСЛЕСЛОВИЕ _____ **439**

БЛАГОДАРНОСТИ _____ **442**

ОТ АВТОРА

Эту книгу я посвящаю одной из главных женщин в моей жизни — любимой дочке Тамиле. Когда-то давно, держа эту крошку на руках, я пообещал себе, что буду защищать ее от любых опасностей этого мира. Представлял, как суровым взглядом встречаю ее ухажеров, веду с ними серьезные воспитательные беседы и пугаю своим видом, чтобы они не смели и подумать обидеть мою девочку. Это были мысли 25-летнего мужчины, который мало что понимал в том, как устроена жизнь.

Сейчас, спустя 6 лет, я осознаю, что защитить дочь от всего на свете не смогу, а подобное давление с моей стороны скорее разрушало бы наши с ней отношения. Родитель не может прожить жизнь за своего ребенка, но в его силах стать наставником и поддержкой, дать образование и учиться самому, чтобы уметь приводить обоснованные и мудрые аргументы, которые действительно могли бы изменить его жизнь и уберечь от разочарований.

Эта книга — плод моих размышлений и исследования любовных отношений и одиночества. Надеюсь, она поможет уберечь женщин (в каждой из которых я вижу маленькую девочку, мечтающую о счастье) от страданий и подарит им веру в наполняющую жизнь любовь. Мужчина реализует свое мужество, отцовскую любовь, желание найти смысл жизни благодаря прекрасной женской натуре. Без женщин мир мужчин был бы лишен и поэтического, и экзистенциального смысла. Моя книга — своеобразный манифест колоссального влияния женщин на мир.

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ

История знает немало трагедий из-за любви. Любовь развязывала войны, из-за нее стрелялись, отравляли и предавали. Ей пели оды, посвящали фильмы и ее же проклинали. Время стремительно зарисовывает полотно реальности решительными росчерками прогресса, а любовь по-прежнему остается сильнейшим феноменом, способным тотально предопределять нашу судьбу. И хотя уже изобрели лекарство от рака, научили слепых видеть, а глухих слышать, а роботы вот-вот ворвутся на наши рабочие места, мы до сих пор не освоили технологию любви. Такой влиятельный феномен жизни остается по-прежнему без контроля — да что там контроля, без должного уровня культуры и понимания, который хоть как-то смог бы защитить нас от непредвиденных поворотов судьбы.

Любовь — это универсальное чувство, присущее каждому человеку независимо от его культурной принадлежности, возраста или национальности. Она объ-

единяет народы, преодолевая языковые барьеры и географические границы. В разных уголках мира люди испытывают одни и те же эмоции, связанные с любовью: радость и боль, надежду и разочарование. Фольклор и литература всех народов полны историями о любви, отражая ее важность и влияние на человеческую жизнь. От юного подростка, впервые ощутившего волнение от взгляда симпатии, до пожилой пары, пронесшей свои чувства через десятилетия, — любовь затрагивает всех. Это делает проблему понимания и управления любовью чрезвычайно актуальной, так как она затрагивает основные аспекты нашего существования и взаимодействия с миром.

Любовь — не математическая формула, химическая реакция, не психологический диагноз, и тем не менее все вместе одновременно это и есть любовь. Это сложный феномен, изучать который невозможно в разрезе только одной науки или философской концепции. Чтобы действительно разобраться в природе любви, необходимо рассмотреть ее с разных сторон и в разных временных масштабах, как предлагает нейробиолог Роберт Сапольски в своих работах.

Сапольски утверждает, что для понимания решений и действий человека, особенно таких сложных, как связанные с любовью, каждый эпизод следует анализировать в различных временных пластах:

- **Секунды до поведения.**

Здесь мы рассматриваем, что происходит в мозгу непосредственно перед тем, как человек совершает определенное действие под влиянием любви. Это включает нейрохимические процессы — выброс нейротрансмиттеров и гормонов, таких как дофамин и ок-

ситоцин, которые вызывают чувства привязанности, эйфории и влечения.

- **Часы и дни до поведения.**

На этом уровне изучается влияние гормональных изменений, например уровня кортизола или тестостерона, которые могут усиливать эмоциональную реакцию или склонность к риску в любовных ситуациях. Стрессовые события или ожидание встречи с любимым человеком могут значительно влиять на наше поведение.

- **Недели и месяцы до поведения.**

Здесь оценивается влияние длительных факторов, таких как хронический стресс, условия жизни, культурный контекст и динамика текущих отношений.

- **Раннее развитие и детство.**

Этот пласт анализирует, как наш ранний опыт и воспитание формируют нейронные сети и поведенческие шаблоны, связанные с любовью. Стиль привязанности, который развивается в детстве, часто отражается в наших взрослых отношениях, влияя на способность доверять и открываться партнеру.

- **Гены и эволюция.**

Здесь рассматривается влияние генетики и эволюционного прошлого на предрасположенность к определенным типам поведения в любви. Эволюционные механизмы могут объяснить, почему мы выбираем определенных партнеров или почему ревность и конкуренция проявляются в отношениях.

Таким образом, чтобы полностью понять феномен любви, необходимо изучить его на всех этих уровнях. Это означает — учитывать мгновенные химические реакции и инстинкты, вызванные биологическими

процессами, а также бессознательные эволюционно обусловленные паттерны поведения. Одновременно с этим важно углубиться в психологические потребности личности и способы их удовлетворения, исследовать внутренний диалог и эмоциональные переживания, а также социальные правила и нормы, влияющие на наши отношения. Не следует забывать и о духовном аспекте любви, который может направлять наши решения и придавать им глубокий смысл. Понимая любовь с точки зрения биологии, нейробиологии, психологии, истории и эволюции, мы можем лучше осознать ее влияние на нашу жизнь и судьбу.

Все это вместе поможет нам окончательно разобраться в механизмах работы любви, понять свои чувства и найти формулу отношений, в которых любовь не окажется ширмой фокусника, скрывающей лишения и компромиссы, а напротив — приумножится, станет мощной опорой на все времена, источником вдохновения и успокоения. В этой книге мы страница за страницей соберем формулу гармоничной, долговечной, счастливой — Совершенной любви.

ГЛАВА 1.

**В ЖИЗНИ ЕСТЬ ТОЛЬКО ОДНА
СОВЕРШЕННАЯ ЛЮБОВЬ**



РАЗОЧАРОВАНИЯ

Мне часто приходится слышать о разочаровании в любви.

«Это были мои самые лучшие отношения. Я думала, что любовь на всю жизнь, а оказалось, снова опыт», — говорит мне на консультации Анна. Она, как и многие, надеялась, что, учтя ошибки прошлого, «новая версия Анны» уж точно построит прекрасные отношения на всю жизнь.

Осознаем ли мы, вступая в любовную связь, что стремимся наделить каждую попытку отношений мистицизмом и уникальностью? Мой клиент Алекс уже дважды разведен, в 36 лет он строит отношения с девушкой моложе его на 12 лет, переживая буйство страсти. Алекс, несомненно, учится легкости и яркости жизни у молодой пассии, а она, в свою очередь, находит в нем мудрого наставника и учителя. Разница в возрасте ощущается как что-то запретное, сродни чуду, которое дается не каждому, и такая любовь проживается как большая награда. Алекс говорит: «Сейчас