





САРА ЭКЕЛЬ



# НЕ В АКТИВНОМ ПОИСКЕ

КНИГА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ РУКОВОДСТВА  
ПО ОТНОШЕНИЯМ НЕ ПОМОГЛИ

 **БОМБОРА**  
издательство

Москва 2022

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. и М. Леви-  
ных]. — Москва : Эксмо, 2022. — 240 с.

ISBN 978-5-04-194055-3

«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. Окру-  
жающие лезут со странными советами, которые вводят в уны-  
ние, а руководства по отношениям не помогают.

Известная американская журналистка Сара Экель, автор од-  
ной из самых популярных в США колонок об отношениях, раз-  
рушает 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 ут-  
верждает: не надо быть слишком требовательной к себе и без  
конца вспоминать предыдущие отношения. Перестаньте пере-  
живать из-за фраз: «Подцепи его, пока не поздно!», «А ты не мо-  
лodeешь!», «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, 2022

ISBN 978-5-04-194055-3

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

# 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 ОТПУТИВАЕТЕ .....	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: сколько-то лет прожито в Нью-Йорке, сколько-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 прокравшееся 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. Ездила 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 спорю. «Каждый сам кузнец своего счастья» — отличная пословица. Разумеется, если хотите получить что-то приятное, будь то интересная работа,