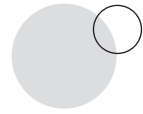


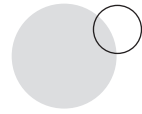
Когда мы с братом были маленькими, мама говорила, что, сколько себя помнила, всегда хотела иметь двух детей. А еще она шутила, что один ребенок должен быть музыкантом, а другой — писателем. Памятуя об ее словах, мой брат решил избрать жизненный путь первым и еще в младших классах начал учиться игре на саксофоне. Поскольку у мамы, кроме нас, детей нет, я понял, что брат не оставил мне выбора. Пришлось писать книгу. Это для тебя, мама!



Оглавление

Вступление	9
Глава 1. Что, если все, что вы знали об отношениях, ошибочно?	21
Глава 2. «Просто мужчины и женщины не похожи друг на друга»	39
Глава 3. «Истинная любовь идеальна и не требует усилий»	65
Глава 4. «Меня не привлечет тот, кто не будет ослепительно красив и успешен»	89
Глава 5. «Если мы мало занимаемся сексом, значит, не любим друг друга».	111
Глава 6. «Если бы ты меня любил, то изменился бы»	133
Глава 7. «Быть эгоистом в отношениях нельзя»	155
Глава 8. «Нам нужно стать ближе»	175
Глава 9. «Чем меньше мы ссоримся, тем лучше».	197

Глава 10. «Мне нужно, чтобы ты всегда был со мной»	217
Глава 11. «Если мы расстанемся, я умру»	237
Послесловие	260
Благодарность	263
Источники	266



ВСТУПЛЕНИЕ

Любовь никогда не умирает естественной смертью. Она умирает потому, что мы не знаем, как и чем подпитать ее корни. Она погибает от слепоты, предательств и ошибок.

*Анаис Нин*¹

Все заслуживают замечательной личной жизни и прекрасных отношений. А вы уже обрели счастье?

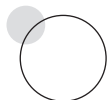
Я — да. В жену свою я влюбился без памяти. Я заметил ее еще в колледже — несколько месяцев любовался девушкой, которая жила этажом выше. Все началось в тот день, когда она к нам переехала. Я предложил помочь ей, потому что слышал, как мой будущий тесть ругается наверху. Девушка вежливо отказалась, сказав, что у нее все в порядке. Прошло какое-то время, и мы вместе оказались на курсе психологии в университете. С несколькими другими студентами мы ездили на занятия за пределами кампуса. По дороге я несколько раз приглашал ее на вечеринки, но она всегда вежливо отказывалась. Мне повезло — наш финальный проект оказался совместным, и нам пришлось сотрудничать. Я постоянно изобретал поводы, чтобы ей пришлось мне помогать, а она была очень добра к тупице, живущему этажом

¹ Французская писательница, критик.

ниже. Настолько добра, что даже согласилась на свидание. Тем вечером, вместо того чтобы готовиться к завтрашнему экзамену, мы проболтали больше шести часов и расстались лишь в три часа ночи. Я был покорен целиком и полностью и окончательно убедился, что остаток дней проведу с этой удивительной женщиной.

Но жизнь не всегда идет по накатанной. Я окончил университет и уехал учиться в другой штат, а она продолжала учиться там же. Год мы провели в разлуке. Потом ей нужно было выбрать университет для продолжения учебы, и она выбрала мой. Мы стали жить вместе, и вроде бы все было неплохо. Но приходилось нам нелегко. Мы были бедны, жили в состоянии постоянного стресса и усталости. Отношения стали напряженными. В университете я изучал науку идеальных отношений, и мне было несложно выявить проблемы в собственных. Я начал задаваться тяжелыми вопросами. Стоило ли строить эти отношения? Влюблен ли я по-настоящему? Действительно ли нашел свою единственную? Может быть, стоило поискать получше? А возможно, я слишком требователен? Или, наоборот, довольствуюсь малым? Ответить на эти вопросы было трудно, но задать их было необходимо.

Ответы я нашел в позитивной психологии и умении концентрироваться на плюсах, а не на минусах. И это открыло мне глаза на главную слепую зону: я сосредоточиваюсь не на том. Поскольку я искал только проблемы, то их и находил.



Я понял, что нужно изменить свой перфекционистский подход «все или ничего» и сосредоточиться на хорошем, что было в наших отношениях. А хорошего было немало. Я не замечал этого, потому что не знал, куда смотреть.

Когда в душу закрадываются сомнения и начинают мешать видеть позитивное, нужно произвести радикальную переоценку. Но лучшие способы решения проблем порой бывают самыми простыми. Мне хватило всего лишь сменить свою точку зрения. Компьютерщик Алан Кей сказал: «Смена точки зрения стоит 80 баллов IQ». Сумев взглянуть на свои отношения по-другому, я почувствовал себя гением. Если раньше в наших мелких ссорах я видел предвестников неизбежного краха, то теперь они стали признаком того, что два человека готовы обсуждать проблемы, высказывать свое мнение и стремиться к улучшениям. Так всегда поступают лучшие друзья — а мы и есть лучшие друзья.

До изучения отношений я был уверен, что любовь решает все. Но с каждой новой прочитанной научной статьей я убеждался, что подобный подход поверхностен, ошибочен и попросту глуп. Два последних десятилетия я посвятил заполнению пробелов. Прочел сотни (а то и тысячи) исследований, чтобы лучше понять природу отношений. И теперь после двадцати лет чтения, размышлений, исследований и преподавания могу с уверенностью сказать, что у всех отношений есть одно общее: сомнения. Честно говоря, было бы странно, если бы мы не испытывали колебаний в столь важном вопросе. Я говорю это не из-за собственных опасений и не для того, чтобы вы почувствовали себя лучше. Все эти годы дали мне уникальную возможность анализа отношений. Я понял, что все мы беспокоимся не о том, упускаем множество позитивных моментов и бываем излишне суровы к собственным отношениям.

Если вы похожи на меня прежнего, всему, что вы знаете о том, как найти, развивать, поддерживать и разрывать любовные отношения, необходима перезагрузка. Большая часть вашей мудрости в этом вопросе почерпнута у родителей,

родных, друзей, из личного опыта или даже из социальных сетей. Вы опираетесь на устоявшиеся факты или на вымысел, основанный на лучших намерениях, и даже не осознаете этого. Это не ваша вина. Вы — не ученый, не проводили эмпирических исследований и не читали множества научных статей о гармонии в личных отношениях. Неудивительно, что у вас немало вопросов.

Не заблуждайтесь: в отношениях вопросы — это часть опыта. Самые серьезные проистекают из вашей неуверенности, порождающей тревогу. Как развиваются отношения? Есть ли у них будущее? Не лучше ли поискать что-то другое? Они закончились? Что будет дальше? Когда у людей возникают вопросы, они чаще всего ищут ответы в интернете. Самые популярные запросы 2017 года: «Как понять, что отношения закончились?», «Каковы здоровые отношения?» и «Как спасти отношения?»¹. Многие испытывают сомнения в собственных отношениях. Стопроцентная уверенность в этом деле невозможна.

Как все сделать правильно

Разумеется, вы хотите все сделать правильно. Если составить список самых важных сторон жизни, отношения займут первую строчку. Как пишет в *New York Times* Дэвид Брукс: «Самое важное решение в жизни каждого человека — выбор будущего супруга. Но курсов, обучающих этому, не существует»². Сопоставьте эти слова с результатами исследования Гарвардского университета, проведенного в 2017 году. Ученые установили, что люди в возрасте от 20 до 30 лет чувствуют себя «... неготовыми к длительным романтическим отношениям и испытывают серьезную тревогу относительно их построения»³. Ощущение неподготов-

ленности к серьезному жизненному решению повышает неуверенность, испытываемую партнерами в процессе развития отношений.

Тревожно? Конечно! Ведь ставки так высоки. Поднимите руку, если в детстве вы мечтали, став взрослым, остаться в одиночестве. Вряд ли таких найдется много. И это разумно, потому что отношения могут в буквальном смысле спасти жизнь. Считаете это преувеличением? Позвольте вас убедить: социальная изоляция и общее одиночество повышают вероятность смерти⁴. В списке предикторов преждевременной смерти одиночество стоит в одном ряду с курением и ожирением. Как пишет в статье в *Harvard Business Review* бывший главный хирург США Вивек Мурти: «Одиночество и слабость социальных связей сокращают продолжительность жизни так же, как если бы человек выкуривал в день 15 сигарет. Пагубное влияние одиночества гораздо сильнее, чем вред от ожирения»⁵. Неудивительно, что никто не хочет закончить свои дни в одиночестве.

Здоровые отношения усиливают ощущение благополучия и удовлетворенности жизнью, благотворно влияют на финансы, психическое здоровье. Но самое позитивное влияние отношения оказывают на физическое здоровье и долголетие. Наличие счастливого партнера исключительно полезно для здоровья⁶. Отношения формируют ваше мышление и взгляд на мир. Не верите? В 2017 году ученые Йельского университета предлагали участникам опыта смотреть на фотографии природы и пейзажей, а затем фиксировали их реакции⁷. Некоторые участники опыта выполняли задание в одиночестве, другие рассматривали фотографии вместе с незнакомыми людьми, а третья группа — в обществе близких. Хотя все видели одни и те же фотографии, ощущения у людей были различными. Те, кто рассматривал снимки с близкими

людьми, получали от фотографий больше удовольствия. Им изображенные пейзажи казались более реальными.

Вы можете подумать так: в обществе друга вам есть о чем поговорить, рассматривая снимки, вы можете посылать друг другу сигналы, делая весь процесс приятнее (шутить, фыркать или закатывать глаза). Но в ходе этого исследования участники рассматривали фотографии молча, без какой-либо коммуникации. Повышало удовлетворенность опытом одно лишь присутствие близкого человека. Общество дорогих сердцу людей делает более выполнимыми сложные задачи. В ходе одного исследования пешеходов просили оценить крутизну холма⁸. Тем, кто поднимался вместе с кем-то близким, холм казался менее крутым, чем тем, кто делал это в одиночестве. Еще более легким подъем казался тем, кого сопровождал особо дорогой человек. Отношения сильно влияют на восприятие мира, делая жизнь проще и, конечно же, лучше.

Решения перед лицом неопределенности

Настало время настроиться на успех. Первый шаг: научитесь справляться с неопределенностью. Столкнувшись с сомнениями и двойственностью, мы слишком часто опускаем шторы в надежде обрести благодать. Когда жизнь становится сложной и давление усиливается, люди предпочитают оставаться в неведении — это доказывает исследование 2017 года⁹. Если бы возможно было узнать дату своей смерти, хотели бы вы обладать этим знанием? А если бы можно было знать причину смерти? Если нет, то вы не одиноки. Опрос тысячи человек подтвердил, что подавляющее большинство из нас (85–90%) не хотели бы знать ни времени, ни причины своей смерти. А смерть партнера? Сложный

вопрос: ведь такое знание позволило бы провести время вместе с максимальной пользой и наслаждением. Больше времени на отдых, меньше на ремонт дома. Тем не менее девять из десяти (89,5%) не хотели бы знать и этого. Но, возможно, смерть слишком страшна и конечна, и беспокоиться о том, чего не можешь контролировать, просто бессмысленно?

А что можно сказать о личных отношениях? Исследователи спрашивали: «Предположим, вы только что поженились. Хотели бы вы знать, закончится ли ваш брак разводом или нет?» И по-прежнему ответ был отрицательным. 86,5% людей предпочли бы остаться в неведении. Слишком многие в вопросе отношений полагаются на судьбу и просто надеются на лучшее.

Счастлирое неведение может привести вас к неудаче. Вы избегаете полезных предвидений, но тем самым распахиваете дверь перед серьезными проблемами. И когда любовная жизнь начинает казаться утомительной или нестабильной, сразу хочется разрубить гордиев узел: прекратить отношения. У французов есть даже специальный термин, обозначающий склонность к созерцанию трагического завершения — «L'appel du Vide», то есть «Зов пустоты». Почувствовав, что тебя толкают на грань, сразу хочется прыгнуть. Но стоит задуматься, потому что почти всегда есть более приемлемый выход.

Сегодня поддаться импульсу разорвать одни отношения и мгновенно начать новые просто, как никогда. От огромного количества потенциальных партнеров нас отделяет лишь один клик мышкой. Технология кардинально изменила современные отношения. И не всегда к лучшему. С одной стороны, расширение доступа дает нам огромный выбор. Но большой выбор порождает мучительное подозрение, что