

Введение

За последние десятилетия в западном обществе произошли колоссальные перемены. Раньше люди жили в основном семьями и группами вместе с другими людьми, которые имели то же этническое и религиозное происхождение и принадлежали к тому же социальному классу.

Сегодня почти во всем мире ситуация выглядит совершенно иначе. В городах вперемешку и рядом друг с другом живут люди всех рас, национальностей, религий и классов. Из-за этого на улицах и в жилых районах не возникает такого чувства общности и единства, как это было в прошлом. Люди живут и работают, как правило, в разных местах, и коллеги по работе редко бывают соседями.

По нашим сегодняшним меркам в прежние времена большинство населения имело лишь ограниченные возможности для свободного личностного развития или не имело их вовсе, кроме того, существовал ряд лимитирующих социальных правил и обязательств. Сегодня люди обладают личной свободой, меньше зависят от социальных ожиданий и меньше подвергаются социальному принуждению. К тому же сейчас люди более мобильны, чем когда-либо.

Однако за все эти положительные аспекты приходится платить. Многие чувствуют себя одинокими, не находят

спутника жизни. Изменения в обществе приводят к большей разобщенности. Несмотря на все прочие негативные мысли о прошлом, приходится констатировать, что раньше найти партнера было проще. Поскольку в непосредственном окружении было больше общения с близкими по духу людьми, человек встречал больше потенциальных спутников жизни.

Любовь могла играть определенную роль в выборе партнера, но, помимо скрепления любовных отношений, брак считался нормальным и необходимым шагом для обеспечения средств к существованию. Поскольку в то время еще не было страховок в том виде, как мы знаем их сейчас, люди гораздо больше зависели друг от друга. Было жизненно важно произвести на свет детей, чтобы те впоследствии заботились о родителях.

В нашей нынешней социальной системе практически у каждого есть медицинская страховка, каждый может заработать себе на хлеб, иметь собственное жилье, а в старости получать пенсию. Однако такая масштабная индивидуализация и хорошо организованная система медицинской помощи и социального обеспечения в старости в нашем обществе в каком-то смысле являются препятствием для поиска и нахождения партнера. Люди меньше зависят друг от друга и меньше нуждаются в помощи другого человека. Из-за этого очень сильно возросли и предъявляемые к партнеру требования. Любой повод иметь собственное четкое мнение дает человеку приятное чувство самостоятельности и непохожести на других.

Но в то же время это еще и потенциальный источник разногласий и расхождений с теми, кто имеет другое мнение по этому вопросу. По причине индивидуализации все труднее встретить людей одних с вами взглядов, которые ценят или разделяют ваш особый и персональный образ жизни.

Если человек, у которого есть работа, свой круг друзей и свой образ жизни, задумывается о том, чтобы ради партнера отказаться от собственноручно созданной независимости, значит этот потенциальный партнер должен быть способен многое предложить! Он должен предоставить вам свободу для дальнейшего развития, но в то же время быть всегда готов при необходимости подставить вам плечо. Если у вас нет желания с ним спать, он должен иметь понимание и не жаловаться. Но когда секса хочется вам, он тоже должен его хотеть.

Если карьера и свобода — самое главное в вашей жизни, то партнеру будет в ней место только в том случае, если у него самого не слишком много собственных желаний, нет четко выраженного собственного мнения и своего стиля жизни. Но с другой стороны, кому интересен тот, кто слегка бесцветен, не сияет и не блещет — тот, у кого мало собственных идей и характера? Да, в таком случае искать идеального партнера трудно, а еще труднее его найти. И если бы на поиски нужно было отправляться лишь однажды...

Однако в наше время браки и отношения заканчиваются чаще, чем в прошлом, поэтому люди не ищут себе партнера

один-единственный раз в жизни, а проходят через это неоднократно. Но если множество отношений распадается, то теоретически свободных, потенциальных партнеров тоже должно быть достаточно. Однако в реальности это, похоже, не так. Ситуация на рынке отношений гораздо динамичнее и сложнее, чем раньше. Партнеров вовсе не пруд пруди. И многим оказывается совсем не просто найти себе нового спутника жизни, особенно если они уже в возрасте или имеют детей.

Для большинства людей поиск нового партнера уже не связан со стремлением к финансовой безопасности, социальной защищенности и рождению потомства, которое будет заботиться о них в старости. Браки по расчету заключаются редко, поскольку в нашем обществе в них уже нет необходимости. Для большинства людей найти партнера сегодня означает то же, что найти настоящую любовь. Но что такое любовь?

До любви сначала часто приходит влюбленность. А влюбленность по большей части связана с физическими стимулами и сексом, то есть первостепенную роль здесь играют биологические факторы. Научно доказано, что женщины и мужчины бессознательно реагируют на феромоны, выделяемые представителями противоположного пола. Феромоны — это летучие пахучие вещества, которые, помимо прочего, передают информацию о фертильности и доступности (или недоступности) человека в качестве сексуального партнера. Кроме того, было обнаружено, что наиболее привлекательными нам кажутся те люди,

у которых различные части тела определенным образом соотносятся друг с другом по размеру.

Собственный баланс феромонов изменить практически невозможно. Вы можете разве что использовать парфюм в надежде распространять приятный аромат. И в своей костной структуре тоже вряд ли можно что-то поправить. Если у вас сильная воля, вы можете регулярно ходить на фитнес, тренироваться или худеть, чтобы таким образом хотя бы немного приблизить свое тело к современным стандартам красоты. Или носить одежду, которая слегка замаскирует ваши слабые места или в которой, например, ваши короткие ноги будут казаться чуть длиннее. Макияж поможет вам выглядеть моложе, чем на самом деле. Липосакция для женщин или пересадка волос для мужчин — никакая косметическая операция не будет слишком затратной по усилиям или деньгам, когда речь идет о том, чтобы стать моложе и красивее.

Многие люди делают все, что в их силах. Чтобы встретить единомышленников, они берут уроки танцев, вступают в общества по интересам, поют в хоре или ходят в кружок книголюбов. Они записываются в клубы одиноких сердец и посещают вечера для холостых и незамужних. Они занимаются с тренерами и консультируются со стилистами, какая одежда им идет. А потом снова констатируют, что найти партнера так и не удалось. Есть множество людей, которые очень привлекательны внешне, хорошо одеты, приятно пахнут, умны и вдобавок скромны. У них есть все, что только можно пожелать. И все же партнера

они не находят. Или раз за разом находят кого-то, кто на самом деле уже занят. Разве это не удивительно? При этом другим людям, которые совсем неважно выглядят, плохо одеты или имеют несколько лишних килограммов, удается без труда находить себе столько партнеров, сколько они пожелают. Как так получается, что тот, у кого все в полном порядке, оказывается не у дел, в то время как кому-то другому, кто, на первый взгляд, не должен высоко котироваться, сопутствует успех? Очевидно, что помимо уже упомянутых социальных и биологических компонентов здесь должен играть роль как минимум еще один фактор.

Быть может, это просто случайность? Ведь правда же, что если хочешь найти партнера — такого, в которого влюбишься, — то должно просто повезти познакомиться с человеком, при встрече с которым внутри что-то «щелкнет». Если такая вещь, как случай, действительно существует, то повлиять на эту встречу, в общем-то, невозможно. Суть случайности в том и состоит, что что-то происходит «просто так». Нельзя взять и наколдовать себе потрясающего партнера, нужно просто ждать, пока он появится на горизонте. Но в самом ли деле влюбленность зависит только от случайных встреч? Мне это кажется очень маловероятным. В конце концов, почему тогда одни так и не находят подходящего партнера, а другие без труда вытягивают счастливый билет не один, а много раз? На мой взгляд, помимо всех приведенных выше факторов, включая случай, важную роль здесь играют также собственный настрой и собственные действия. А в неко-

торых ситуациях собственная роль является решающим фактором, который определяет, добьется человек успеха или нет.

Упражнения в этой книге основываются на этом последнем факторе — той области, где в дело вступает ваша личная ответственность. Это лишь один из многих факторов, которые играют роль в поиске партнера, но именно тот, на который вы действительно можете влиять. С помощью этой книги вы можете исследовать, как ваши собственные ожидания, ваша собственная история, ваше собственное поведение и устоявшиеся шаблоны в общении с другими людьми влияют на поиск партнера. В каком-то смысле это книга об изменениях. Если вы вдруг начнете носить совершенно другую одежду, чем обычно, сбреете усы или бороду, еще как-то измените свою внешность, это может привести к тому, что вы станете привлекательны для совсем других людей или в принципе впервые попадете в их поле зрения.

Поэтому стоит просто взять и попробовать что-то подобное. И поэтому в этой книге есть в том числе упражнения и советы, позволяющие немного поэкспериментировать в области самопрезентации и коммуникации. Однако большая часть упражнений и ритуалов направлена скорее на небольшие изменения, которые осуществляются изнутри. Если вы начнете исследовать вашу личную историю, пересмотрите и переформатируете вашу позицию по отношению к другим, внимательно изучите ваши желания и там, где это необходимо, приведете их в несколько

большее соответствие с реальностью, это напрямую позитивно скажется на том, как вы общаетесь и устанавливаете контакт с другими людьми.

Как лучше всего использовать эту книгу? Это полностью зависит от вас. Какие-то упражнения могут понравиться вам сразу, в то время как другие предложения или задания покажутся излишними и не слишком интересными. Помните, что каждое упражнение давалось в определенный момент сессии для конкретного человека. Каждый ритуал относился к определенному контексту. Поэтому не стоит читать книгу с представлением о том, что каждый совет, каждый ритуал и каждое упражнение обязательно должны быть полезны лично вам в данный конкретный момент. Позвольте себе выбирать только те ритуалы и предложения, которые естественным образом привлекают ваше внимание. Ориентируйтесь на упражнения, которые вам нравятся и стимулируют ваше творческое начало.

Исследовательская экспедиция, в которую вы отправляетесь с этой книгой, может приносить сюрпризы, а иногда — вызовы. Это всегда приглашение пробовать, исследовать и быть креативным. Разумеется, ни одно упражнение не может гарантировать достижение конечной цели — найти партнера. Как уже говорилось, в поиске партнера играет роль гораздо больше факторов, и лишь ограниченная их часть находится в нашей власти. Однако благодаря тому, что в этом путешествии вы с самых разных сторон рассмотрите различные аспекты и где-то что-то поменяете, шансы найти партнера, безусловно, возрастут.

А вот о том, что делать, когда вы найдете партнера, эта книга вам не расскажет. Об искусстве сохранять отношения уже написаны другие книги. Эта же книга поможет вам с большей уверенностью и креативностью общаться с людьми и лучше оценивать себя самих. Она позволит осторожно избавиться от старых ограничений и стать более свободным для встречи с потенциальным партнером.

Удачи!