

СОДЕРЖАНИЕ

Примечание автора	11
Введение	13

ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА

Глава 1	Почему строить отношения сейчас труднее, чем когда-либо прежде	
	Как понять проблемы современных знакомств	25
Глава 2	Три модели поведения на свидании	
	Как определить свои слабые стороны	35
Глава 3	Disney обманул нас	
	Как справиться с идеалистическими ожиданиями	41
Глава 4	Лучшее — враг хорошего	
	Как справиться с максимизаторскими ожиданиями	59
Глава 5	Не тратьте время — встречайтесь	
	Как справиться со скептическими ожиданиями	77
Глава 6	Узнайте свой тип привязанности	
	Как правильно использовать свой тип привязанности	99

- Глава 7 Выбирайте спутника жизни, а не пару на выпускной**
Как сосредоточиться на том, что действительно важно в долгосрочном партнере 113

ЧАСТЬ II. ВЫХОД В СВЕТ

- Глава 8 Вы думаете, будто знаете, чего хотите, но это не так**
Как избежать ловушек онлайн-знакомств 155
- Глава 9 Знакомьтесь с людьми в реальной жизни (ВРЖ)**
Как найти любовь без помощи приложения для знакомств 191
- Глава 10 Свидание — не собеседование при приеме на работу**
Как усовершенствовать свидания 215
- Глава 11 Ох уж эта чертова искра!**
Как забыть мифы о пробежавшей искре . . 245
- Глава 12 Попытка № 2: второе свидание**
Как решить, стоит ли вам встретиться снова 255

ЧАСТЬ III. СЕРЬЕЗНЫЙ ПОДХОД

- Глава 13 Принимайте решения, а не плывите по течению**
Как осознанно ориентироваться в отношениях. 281

Глава 14	Прекратите цепляться за отношения и сбегать от них	
	Как понять, стоит ли вам расстаться	297
Глава 15	Составьте план расставания	
	Как расстаться с партнером	325
Глава 16	Отнеситесь к расставанию как к победе, а не как к поражению	
	Как пережить боль потери	349
Глава 17	Прежде чем связать себя узами брака, сделайте следующее...	
	Как решить, стоит ли вам выходить замуж.	367
Глава 18	Любовь сознательная	
	Как построить отношения, которые будут работать	383
	Благодарность.	396
	Приложения	401
	Об авторе	431

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

Если говорить о научных исследованиях, плохая новость в том, что большинство сосредоточено на гетеросексуальных парах. К счастью, когда ученые *затронули* отношения ЛГБТК+¹, они обнаружили много общих проблем — и пользу от тех же советов, — о которых говорится в данной работе.

Во время создания книги я брала интервью у людей самых разных сексуальных ориентаций и идентификаций. Хотелось поделиться любовными историями и опытом свиданий ЛГБТК+. Все правдиво, хотя некоторые персонажи — собирательные образы, включающие в себя нескольких людей. Имена и идентифицирующие характеристики были изменены, а диалоги воссозданы.

¹ ЛГБТК+ — *англ.* LGBTQ+ — аббревиатура, возникшая в английском языке для обозначения лесбиянок (*англ.* Lesbians), геев (*англ.* Gays), бисексуалов (*англ.* Bisexuals), трансгендерных людей (*англ.* Transgenders), квиров (*англ.* Queer) или сомневающихся (*англ.* Questioning). «+» означает тех, кто не определился с ориентацией.

После ее завершения я устроилась на должность директора по науке о взаимоотношениях в приложении для знакомств *Hinge*¹. Это место позволяет мне помочь миллионам людей построить более продуктивные отношения. Все результаты исследований и рассуждения в книге исключительно мои.

¹ Hinge — приложение для знакомств, позиционирующее себя как единственное направленное на долгосрочные отношения между пользователями.

ВВЕДЕНИЕ

Возможно, вы задумались, стоит ли вообще покупать книгу о любви. Ведь это что-то легкое, естественное, неотъемлемое. Вы влюбляетесь, не размышляя, как это сделать. Любовь — спонтанная химическая реакция, а не обдуманное решение.

И все же вы здесь. Держите эту книгу, потому что пока у вас не получилось найти любовь, несмотря на желание. Правда в том, что она может быть естественным инстинктом, а свидание — нет. Мы не рождаемся с пониманием, как выбрать правильного партнера.

Будь так, у меня не было бы работы, а сейчас я тренер по свиданиям и сваха. Изучала психологию в Гарварде, потратила годы на познание человеческого поведения и взаимоотношений. Все это привело меня к **любви сознательной** — моей философии построения здоровых отношений. Подобное чувство побуждает рассматривать свою жизнь как последовательность выборов, а не случайностей. Данная книга о понимании и признании собственных вредных привычек, она позволит скорректировать методику сви-

даний и приблизиться к важным разговорам о взаимоотношениях.

Они *строятся*, а не *находятся*. Прочные связи не возникают просто так. Это кульминация принятых решений: когда и с кем идти на свидание, как закончить свидание не с тем человеком, когда начинать строить отношения с тем самым и все, что происходит между двумя людьми. Делая правильный выбор, вы приближаетесь к великой истории любви. А неверный уводит вас с курса, обрекая на повторение одних и тех же токсичных моделей поведения снова и снова.

Внимание, спойлер: мы иррациональны

Часто мы не понимаем, почему принимаем определенные решения, которые приводят к ошибкам, мешающим найти любовь. Наука о поведении способна помочь в этом.

Она изучает то, как мы принимаем решения, предлагает заглянуть в глубь сознания и понять, почему мы склонны делать тот или иной выбор. Внимание, спойлер: мы иррациональны и часто действуем не в свою пользу.

Подобное случается во всех сферах жизни. Вот почему мы говорим о желании откладывать деньги для выхода на пенсию, а затем используем по максимуму кредитные карты для украшения квартиры. Или обещаем себе, что будем больше тренироваться, а затем беговая дорожка превращается в вешалку для одеж-

ды. Независимо от того, как часто и насколько серьезно ставятся цели, мы действуем по-разному.

К счастью, иррациональность не случайна. Мозг предсказуемым образом сбивает нас с пути. Ученые, занимающиеся вопросами поведения, используют данные знания для помощи людям в коррекции поведения, чтобы они стали счастливее, здоровее и богаче.

На самом деле какое-то время я применяла собственные знания в области науки о поведении в Google. Я работала в команде с Дэном Ариэли — лучшим в поведенческой науке — над созданием группы «Иррациональная лаборатория» как отсылкой к его книге *«Предсказуемая иррациональность»*. Хотя мне нравилось работать с ними, изучать человеческое поведение и проводить эксперименты, на уме были другие заботы. Мне было чуть больше двадцати, я была свободна и боролась с одним из самых важных и распространенных вопросов жизни: как найти и сохранить любовь?

Я давно интересовалась вопросами свиданий, взаимоотношений и секса. В колледже изучала привычку студентов Гарварда смотреть порнографию для написания статьи «Порно, чтобы быть диким». (Подсказка: студенты Гарварда смотрят много порно.) На первой работе в Google — до того, как я возглавила Иррациональную лабораторию, — управляла аккаунтами *Google Ads*¹ для клиентов порно и секс-игрушек,

¹ Google Ads — сервис контекстной рекламы от компании Google.

включая *Bangbros*, *Playboy* и *Good Vibrations*. Люди неофициально называли нашу группу «Порноподразделение».

Заинтересованность темой отношений появилась у меня еще в детстве. Выросла я в счастливой, любящей семье, но родители внезапно развелись, когда мне было 17. Пузырь «долго и счастливо» лопнул, и я больше не воспринимала успешный долгосрочный семейный союз как должное.

Мне было одиноко. Приложения для знакомств только появились, и я тратила много времени на них. Видела, что люди вокруг тоже сталкиваются с трудностями. Мы прошли путь от первого iPod («тысяча песен в вашем кармане») до вездесущих смартфонов с тысячей возможных свиданий *Tinder*¹ в кармане. *Вместо того чтобы выйти замуж за Бобби или жениться на Белинде из соседнего дома, можно выбирать из тысяч одиноких людей онлайн.*

Обдумывая это, я запустила параллельный проект под названием *Modern Romance* на канале *Talks at Google* на YouTube — серию выступлений, посвященных проблемам современных свиданий и отношений. Я интервьюировала всемирно известных экспертов по онлайн-свиданиям на предмет общения в эпоху цифровых технологий, моногамии, эмпатии и секретов счастливого брака. В течение нескольких часов тысячи пользователей Google присоеди-

¹ *Tinder* — популярное, частично платное приложение для романтических знакомств в соответствии с заданными параметрами и с учетом геолокации.

нились к рассылке *Modern Romance*, чтобы получать актуальные новости. После появления интервью в Сети миллионы зрителей увидели их. Стало понятно, что с трудностями сталкиваемся не только мы с друзьями.

Однажды ночью ко мне подошел незнакомец и сказал: «Я видел ваш выпуск о полиамории. Я не понимал, что отношения могут так работать. Это изменило мой мир». В тот момент я осознала влияние собственной работы. И нашла свое призвание.

Однако не хотелось быть просто еще одним любовным гуру, предлагающим ненаучные советы. Я подумала: *А если взять инструменты поведенческой науки, отточенные в Google, и применить их для помощи людям принимать правильные решения в романтических отношениях?*

Иррациональное «долго и счастливо»

Проработав почти десять лет в сфере технологий, я уволилась и решила помогать людям находить пару и поддерживать долгосрочные отношения. Я считаю, естественные ошибки в принятии решений заставляют нас оступаться. Наука о поведении — это недостающий элемент, способный направить людей по пути изменения собственного поведения, удаления имеющихся стереотипов и обнаружения настоящей любви.

Выбор партнера — невероятно сложная задача, отягощенная культурным багажом, вредными сове-

тами, а также социальным и семейным давлением. Но до сих пор никто не применял поведенческую науку для помощи людям в поиске любви. Может быть, потому, что мы думаем, будто любовь — это волшебное явление, не поддающееся научному анализу. Или присутствует страх перед критикой: *кто хочет быть рациональным в любви?* Но дело не в этом. Я не пытаюсь превратить вас в гиперрациональный суперкомпьютер, который анализирует все возможные совпадения и предлагает решение, как найти родственную душу. Я помогаю работать над слабыми местами, мешающими найти любовь.

Изменение поведения — двухэтапный процесс. Сначала мы узнаем о невидимых силах, управляющих поведением, о просчетах в суждениях, которые приводят к дорогостоящим ошибкам. Такие оплошности, как отказ от отношений из-за постоянного вопроса, есть ли кто-то получше (глава 4), погоня за парой на выпускной вместо выбора спутника жизни (глава 7) или попытка оставаться в плохих отношениях, хотя они изжили себя (глава 14).

Но само по себе осознание не ведет к действию. Ведь знание, что вам не следует встречаться с «плохими парнями» или «маниакальной девушкой мечты»¹, не делает их менее привлекательными. Вы действительно должны что-то делать. Именно здесь на помощь приходит вторая часть науки о поведении. Проверенные на практике методы способны подтолкнуть

¹ М а н и а к а л ь н а я д е в у ш к а - м е ч т а — архетип героини женского пола, наделенной эксцентричным характером и призванной изменить главного героя произведения.

вас к переходу от знания информации к действиям. Шаг второй — разработка новой системы, показывающей, как измениться и достичь цели. Каждая глава включает в себя научно обоснованные материалы и упражнения, которые помогут сориентироваться в важных решениях на свиданиях.

Польза этой книги

Благодаря ей вы поймете, что не одиноки. Вы не единственный, кто борется с сомнениями. Вы, ваши вопросы и опасения — совершенно нормальны.

В отношениях нет уверенности, однако *можно* подходить к принятию решений стратегически, опираясь на исследования, которые понимают сильные и слабые стороны нашего мозга (и сердца). Моя философия сознательной любви опирается как на науку об отношениях (что подходит для долгосрочных), так и на поведенческую науку (как заставить нас следовать нашим намерениям).

Я предлагаю метод, способный привести к результатам. Это помогло моим клиентам, и я знаю, что поможет и вам.

Часть 1: Подготовка

Начнем с вопроса, почему сегодня встречаться труднее, чем когда-либо. Затем вы пройдете тест, чтобы выяснить, какие слабые места у вас есть — сдерживающие установки, вероятно не осознаваемые вами. После я объясню, как убеждения влияют на

личную жизнь и что можно сделать, чтобы справиться с ними. Далее поговорим о теории привязанности и как она влияет на то, кого и как вы любите. Я расскажу, какие качества нужно искать в постоянном партнере. Скорее всего, вы удивитесь.

Часть 2: Выход в свет

Мы изучим приложения для знакомств. Я помогу вам определить и преодолеть распространенные ошибки современного свидания. Мы сделаем так, чтобы вы начали лучше подбирать пару для встреч в реальной жизни и ходить на свидания, не похожие на собеседования. Вы изучите лучшие методы для эффективного решения, с кем стоит увидеться снова.

Часть 3: Серьезный подход

Затем поговорим о том, как справиться с основными моментами принятия решений в отношениях, в том числе как обсудить серьезность происходящего и понять, стоит ли вам жить вместе. Я расскажу, как решить, нужно ли расстаться, как прекращать отношения и как пережить это. И если все хорошо, вы сможете спросить себя: «Может, нам стоит пожениться?» Последняя глава поможет ответить на этот вопрос. Наконец, мы остановимся на техниках, способных сделать ваши долгосрочные отношения успешными, с ежедневным вниманием и построением связи, которая меняется и формируется вместе с развитием партнеров.

Попробуйте что-то новое

Вы читаете книгу, потому что хотите найти любовь. Возможно, вы встречались с несколькими людьми, не замечавшими в вас лучшего, оставив разочарованными и одинокими. А может, вы вообще ни с кем не встречались. Школа, работа, семья и жизненные трудности встают на вашем пути. Но в глубине души знаете, что жаждете кого-то встретить.

Я хочу помочь вам перейти к следующему шагу. Хочу, чтобы вы представили себя моим клиентом по коучингу, и прошу: делайте упражнения. (Они действительно работают!) Дайте мне шанс изменить картину вашего мира. Вы всю жизнь поступали по-своему. Почему бы не попробовать что-нибудь другое? Результатом вашей работы могут стать долгосрочные любовные отношения.

ПОЧЕМУ СТРОИТЬ ОТНОШЕНИЯ СЕЙЧАС ТРУДНЕЕ, ЧЕМ КОГДА-ЛИБО ПРЕЖДЕ

как понять проблемы
современных знакомств

Каждое поколение сталкивается со своим набором проблем: войнами, экономическими спадами, одеждой с плечиками. То же со свиданиями. Пока люди всех эпох оплакивали свою личную жизнь, сегодняшние одинокие мужчины и женщины правы в том, что строить отношения в наше время сложнее, чем раньше. В следующий раз, когда мама пристанет к вам с темой, что надо найти кого-нибудь, с кем можно съехаться, передайте ей мои слова.

В книге я предлагаю варианты решений для самых сложных свиданий в вашей жизни. Но прежде чем перейти к тактическим советам, подготовлю почву и объясню факторы, которые противостоят современным участникам свиданий. Если поиски любви заставили вас почувствовать невероятный стресс, тому есть объяснение.