

ЛОҒАН УРІ

# ЯК НЕ ПОМЕРТИ НА САМОТІ



ДИВОВИЖНА НАУКА, ЯКА ДОПОМОЖЕ ВАМ  
ЗНАЙТИ СВОЄ КОХАННЯ

**КСД**

LOGAN URY

# HOW TO NOT DIE ALONE

THE SURPRISING SCIENCE  
THAT WILL HELP YOU FIND LOVE

ЛОГАН УРІ

# ЯК НЕ ПОМЕРТИ НА САМОТІ

ДИВОВИЖНА НАУКА, ЯКА ДОПОМОЖЕ ВАМ  
ЗНАЙТИ СВОЄ КОХАННЯ

ХАРКІВ  
2022 **КСД**



Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
2022

ISBN 978-617-12-9563-6 (epub)

Жодну з частин цього видання не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі без  
письмового дозволу видавництва

**Електронна версія зроблена за виданням:**

УДК 159.9  
У69

First published by Simon & Schuster in February 2021  
Перекладено за виданням: Ury L. How to Not Die Alone: The Surprising Science That Will Help You Find  
Love / Logan Ury. — New York : Simon & Schuster, 2021. — 256 p.

Переклад з англійської *Наталії Третьякової*

Дизайнер обкладинки Анастасія Попова

ISBN 978-617-12-9380-9

ISBN 978-1-9821-2062-7 (англ.)

© Logan Ury, 2021

© Depositphotos.com / lanasham, обкладинка, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», видання українською мовою, 2022

© Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», переклад і художнє оформлення, 2022

*Скоттові, найкращому з рішень, які мені доводилось ухвалювати,  
та моїм батькам, завдяки любові та підтримці яких усе стало  
можливим*

# Від автора

Погана новина про наукові дослідження: на сьогодні вони переважно присвячені вивченню цисгендерних гетеросексуальних пар. На щастя, коли вчені *таки розглядають* взаємини ЛГБТК+ людей, то виявляють, що ті мають багато таких самих проблем, тож можуть скористатися більшістю порад, наведених у вже наявних студіях.

Під час написання цієї книги я спілкувалася з людьми найрізноманітніших сексуальних орієнтацій та ідентичностей. Я бажала пізнати історії кохання та досвід побачень ЛГБТК+ людей. Усі розповіді в цій книзі правдиві, хоча в окремих персонажах поєднано кількох осіб. Імена та характеристики, за якими їх можна розпізнати, змінено, а діалоги відтворено за спогадами.

Після завершення цього рукопису я влаштувалася на посаду завідувачки з науки про взаємини в додатку для знайомств «Hinge». Така робота дає мені змогу допомагати мільйонам людей навчитися більш ефективно вибудовувати взаємини. Усі дослідження та думки в цій книжці повністю мої.

# Вступ

Ви можете вважати, що книгу про кохання купувати не варто. Кохання — це щось невимушене, природне, органічне. Ви *просто закохуетесь*, не *обмірковуючи*, як вам це зробити. Йдеться про спонтанну хімічну реакцію, а не зважене рішення.

І все ж ви тут. Тримаєте цю книжку, бо хочете знайти кохання і вам це поки що не вдалося. Правда ось у чому: кохання, може, й природний інстинкт, але побудова взаємин — точно ні. Ми не народжуємося зі знанням про те, як правильно обирати партнера.

А якби ми таки розуміли це від народження, я була би безробітна. Я — тренерка з поведінки на побаченнях і порадиця із сумісності партнерів. Я студіювала психологію в Гарварді й уже багато років досліджую людську поведінку та стосунки. Ця робота привела мене до **цілеспрямованого кохання**, моєї філософії побудови здорових взаємин. Теорія цілеспрямованого кохання передбачає розгляд особистого життя як низки виборів, а не випадковостей. Це книга про те, як бути свідомим і цілеспрямованим — визнавати свої шкідливі звички, коригувати техніку поведінки на побаченнях і починати важливі розмови про стосунки.

Чудові взаємини потрібно *будувати*, а не шукати. Тривалі стосунки не просто з'являються. Це кульмінація низки рішень — коли зустрінатися, з ким, як обірвати взаємини не з тією людиною, коли оселитися разом із тією й усяке таке. Ухвалюючи правильні рішення, ви наближаєтеся до чудової любовної історії. Коли ж ухвалюєте помилкові, відхиляєтеся від курсу та прирікаєте себе на повторення одних і тих самих хибних шаблонів поведінки знову та знову.

## Спойлер: ми нерациональні

Часто ми не розуміємо, чому ухвалюємо певні рішення, і припускаємося помилок. Такі хиби перешкоджають нам у квесті «знайти кохання». Тут може стати в пригоді біхевіористика, тобто наука про поведінку.

Біхевіористика вивчає процес ухвалення рішення. Вона допомагає зняти пласти нашого мозку, зазирнути досередини і зрозуміти, чому ми схильні до певного вибору. Спойлер: ми нераціональні. Ми часто ухвалюємо рішення не з огляду на власні інтереси.

Це трапляється в усіх сферах життя. Ось чому ми говоримо, що воліємо заощадити на пенсію, а потім вичерпуємо кредити на всіх картках на ремонт квартири. Або кажемо собі, що більше займатимемося спортом, а тоді використовуємо бігову доріжку як вішак для одягу. Хоча хай як часто та щиро ми ставимо перед собою цілі, однаково зрештою чинимо по-своєму.

На щастя, ця нераціональність не є випадковою. Наш мозок заводить нас на манівці передбачуваними шляхами. Біхевіористи послуговуються цими знаннями, щоб допомогти людям змінити свою поведінку, роблячи їх щасливішими, здоровішими та заможнішими.

Власне, якийсь час я зверталася до своїх знань з біхевіористики, застосовуючи їх у «Гуглі». Я об'єдналася з видатним біхевіористом Деном Аріелі, щоб створити гугл-групу з назвою «Ірраціональна лабораторія» (відсилання до його книги «Передбачувана ірраціональність»). І хоча мені дуже подобалося працювати з Деном і командою «Ірраціональної лабораторії», аналізувати поведінку людей і ставити експерименти, я переймалася іншими проблемами. Я була самотня і мала трохи за двадцять. Я шукала відповідь на одне з найважливіших і найпоширеніших запитань у житті: як знайти та зберегти кохання?

Мене давно цікавило дослідження побачень, стосунків і сексу. У коледжі я вивчала звички студентів Гарварду, пов'язані з переглядом порно, для роботи, яку писала та якій дала назву «Porn to Be Wild» (натякну: гарвардські студенти дивляться багато порнофільмів). Під час першої роботи в «Гуглі» — за кілька років до «Ірраціональної лабораторії» — я керувала акаунтами «Google Ads» для клієнтів, що займалися порнографією та секс-іграшками, як-от «Bangbros», «Playboy» та «Good Vibrations». Нашу групу неофіційно називали «Porn Pod».

Власний інтерес до стосунків я можу відстежити аж до дитинства. Я зростала в щасливій, люблячій сім'ї, але у мої сімнадцять років батьки раптово розлучилися. Бульбашка, в якій «жили вони разом

довго та щасливо», луснула, і я більше не сприймала тривалий вдалий шлюб як належне.

На той час я була самотня. Щойно з'явилися додатки для знайомств, і я гаяла багато часу на свайпи. Я бачила, що люди навколо мене також на цьому зосереджені. Ми пройшли шлях від першого «iPod» («тисяча пісень у вашій кишені») до всюдисущих смартфонів, а тепер у нашій кишені маємо тисячу людей з Тіндера, з якими можна було б піти на побачення. Замість того щоби побратися з Боббі чи Беліндою, які мешкають по сусідству, ми тепер обираємо онлайн серед тисяч одинаків.

З огляду на це я паралельно започаткувала проєкт із назвою «Розмови в “Гуглі”: сучасна романтика», що передбачав виступи спікерів про проблеми сучасних побачень і стосунків. Я брала у всесвітньо відомих експертів інтерв'ю про знайомства в Інтернеті, спілкування в епоху цифрових технологій, моногамію, емпатію та секрети щасливого шлюбу. За кілька годин тисячі співробітників «Гугла» підписалися на розсилку «Сучасної романтики», щоб отримувати повідомлення про нові розмови. Щойно ці інтерв'ю з'являлися в доступі — мільйони глядачів переглядали їх на Ютубі. Очевидно, що не лише у мене та моїх друзів були з усім цим проблеми.

Одного вечора до мене підійшов незнайомец і сказав: «Я бачив вашу розмову про поліаморію. Я й не уявляв, що стосунки можуть бути такими. Це перевернуло весь мій світ». Тієї миті я зрозуміла, який вплив має моя робота. Я знайшла своє покликання.

Але я не хотіла бути просто черговим гуру кохання, що роздає ненаукові поради. Я подумала: «А що, як я візьму інструменти біхевіористики, які відшліфувала в “Гуглі”, та застосовуватиму їх, щоб допомагати людям ухвалювати правильніші рішення в романтичних стосунках?»

## **Жили вони довго та нераціонально**

Після того як пропрацювала майже десять років з інформаційними технологіями, я облишила це та взялася допомагати людям зав'язувати та підтримувати тривалі стосунки. Я переконана, що саме через природні помилки в ухваленні рішень ми робимо хибні кроки. Біхевіористика — це та ланка, якої зазвичай не вистачає та яка може

допомогти людям змінити власну поведінку, позбутися неправильних шаблонів і знайти тривале кохання.

Обрати партнера є вже саме по собі страшенно складним завданням, обтяженим культурним багажем, поганими порадами та тиском суспільства й сім'ї. Але дотепер ніхто не скористався потенціалом біхевіористики, щоб допомогти людям знайти кохання. Можливо, це тому, що вважаємо любов якимось магічним явищем, яке не піддається науковому аналізу, чи маємо страх перед критикою: «Як можна поводитися раціонально, коли йдеться про кохання?» Але насправді все не так: я не намагаюся перетворити вас на гіперраціональний суперкомп'ютер, який аналізує всі гіпотетичні збіги та видає рішення щодо другої половинки, а прагну допомогти заповнити власні сліпі плями, що заважають пошуку кохання.

Зміна поведінки — це процес із двох кроків. Спочатку ми дізнаємося про невидимі сили, що керують нашими діями, про ті хибні судження, що призводять до помилок, які дорого нам обходяться. Таких помилок, як відмова брати на себе зобов'язання, бо ви постійно замислюєтеся, чи немає десь для вас когось кращого (розділ 4), пошук партнера на один день, а не супутника на все життя (розділ 7) чи небажання розірвати стосунки, які давно себе вичерпали (розділ 14).

Але саме лише розуміння не зумовлює дій. (Усвідомлення, що не варто зустрічатися з «поганими хлопцями» чи «маніякальними дівчатами мрії піксі», не робить їх менш привабливими.) Треба, власне, щось із цим насправді робити. Тут у дію вступає другий рекомендований біхевіористикою крок. Перевірені методи сприятимуть переходу від простого розуміння до дій. Другий етап — це розроблення нової системи, що уможливить зміну власної поведінки та досягнення мети. У кожному розділі містяться науково обґрунтовані відомості та вправи, що дадуть змогу зорієнтуватися у важливих рішеннях, які стосуються взаємин.

## **Чим може допомогти ця книга**

Із цієї книги ви дізнаєтеся, що не самі. Ви не єдині, кого охоплюють такі сумніви. Ви та ваші запитання й тривоги є абсолютно нормальними.

У взаєминах немає певності, але ви *можете* братися до ухвалення рішень більш стратегічно — з огляду на дослідження, що розкривають сильні та слабкі грані мозку (та серця). Про цілеспрямоване кохання розповідають і наука про стосунки (та, що допомагає вибудувати тривалі взаємини), і біхевіористика (та, що підказує, як змусити себе виконувати власні наміри).

Я ознайомлю вас із цим процесом. А процес створює спокій.

Це працює у моїх клієнтів, і я знаю, що це може допомогти й вам.

### **Частина 1: підготовка**

Передусім розглянемо, чому сьогодні знайти взаємини складніше, ніж будь-коли досі. Потім ви виконаєте тест, щоб виявити в себе білі плями з теми стосунків — тенденції вашого життя, що заважають, хоча ви, радше за все, цього навіть не усвідомлюєте. Тоді я поясню, як ці тенденції впливають на ваше особисте життя та що зробити, щоб подолати їх. Далі поговоримо про теорію прив'язаності та як вона позначається на тому, кого і як ви любите. Я вкажу вам, що варто шукати у партнері, з яким ви хочете залишитися надовго. Ймовірно, це не те, про що ви думаєте зараз.

### **Частина 2: час діяти**

Ми глибоко зануримося в тему додатків для знайомств. Я допоможу вам розгледіти підводні камені більшості сучасних побачень і впоратися з ними. Ви почнете ефективніше користуватися додатками для знайомств, зустрічатися з людьми в реальному житті та ходити на побачення, що не скидатимуться на співбесіду. Ви познайомитесь із кращою системою, що даватиме вам змогу вирішити, з ким варто побачитися ще раз.

### **Частина 3: коли все стає серйозно**

Потім порозмовляємо про те, як ухвалювати рішення у важливі моменти стосунків, зокрема як прояснити взаємини та визначити, чи варто вам жити разом. Я докладно поясню, як вирішити, чи доцільно вам розривати стосунки, як розлучитися з партнером і як зцілити власне розбите серце. Якщо ж усе розвиватиметься далі, ви можете

зловити себе на думці: «Чи треба нам одружитися?» Останній розділ цієї частини допоможе знайти відповідь на це запитання. І насамкінець поспілкуємося про методи, що дадуть змогу зробити тривалі стосунки більш успішними, щодня приділяючи їм увагу та працюючи над взаєминами, що змінюються та перетворюються водночас із тим, як зростають у них люди.

## **Зобов'язіться спробувати щось нове**

Ви читаєте цю книгу, тому що прагнете знайти кохання. Можливо, ви зустрічалися з багатьма людьми, з якими не розкривалися ваші найкращі якості, з людьми, що кидали вас розчарованими та самотніми. А може, ви взагалі ніколи не вступали у взаємини: вам заважали навчання, робота, родина та всі труднощі життя. Але глибоко в душі ви розумієте, що волієте знайти когось.

Я тут, щоб допомогти вам зробити наступний крок. Я хочу, щоб ви вважали себе моїм клієнтом, а мене — власною консультанткою з поведінки на побаченнях. Ось про що я вас прошу: візьміть на себе зобов'язання виконувати вправи. (Вони насправді працюють!) І дайте мені шанс змінити вашу думку. Ви все життя чинили по-своєму. Чому б не спробувати щось нове? Можливо, на іншому березі на вас чекають тривалі, сповнені любові взаємини.

# **Частина 1. Підготовка**

# Розділ 1. Чому зараз будувати взаємини важче, ніж будь-коли раніше

## Як зрозуміти проблеми сучасних стосунків

Кожне покоління стикається з новими викликами життя — війни, економічні кризи, підпличники. Те саме стосується і взаємин. Попри те що в усі епохи люди скаржилися на труднощі з особистим життям, зараз самотні, либонь, мають рацію: будувати стосунки сьогодні складніше, ніж будь-коли в історії. І наступного разу, коли мама почне вам утовкмачувати, що треба знайти собі когось хорошого й улаштувати власне життя, — можете їй відповісти, що я так сказала.

У цій книзі я запропоную рішення певних найскладніших проблем, пов'язаних зі взаєминами. Але перш ніж узятися до тактичних порад, я хочу закласти підвалини та пояснити фактори, які перешкоджають тим, хто намагається зараз вибудувати взаємини. Якщо через пошук любові ви відчуваєте неймовірний стрес, то причина саме у них.

## Ми формуємо власну особистість

Життя наших пращурів визначалося релігією, громадою та соціальним класом. Було точно відомо, на що очікувати, а власні рішення ухвалювали нечасто. Знаючи, де та в якій сім'ї народилися, ви розуміли, наприклад, що торгуватимете тканинами, житимете у Бухаресті, споживатимете кошерну їжу та ходитимете до синагоги чи працюватимете на фермі, мешкатимете у передмісті Шанхая та харчуватиметеся м'ясом власної худоби й урожаєм зі своєї землі. Коли ж ішлося про пошук партнера, відповідь часто залежала від посагу: хто запропонує кращі землі чи більший караван верблюдів.

Сьогодні все це ми вирішуємо самі. Сучасне життя — це шлях, який ми обираємо самостійно. Нашим пращурам не доводилося вирішувати, де жити та чим заробляти на життя, тоді як тепер ми вибираємо. Це дає широченну свободу у формуванні особистості: ми спроможні обрати Нашвілл, а не Атланту, вирішуємо, працювати метеорологом чи

математиком, але за цю свободу платимо впевненістю. Пізно ввечері, з обличчями, осяяними блакитним світлом смартфонів, ми запитуємо себе: «Хто я? І що я роблю зі своїм життям?» Похмурим боком усієї цієї свободи та нескінченного вибору є руйнівний страх, що ми все життя шукатимемо щастя... і так його й не знайдемо. Якщо вся відповідальність на нас, то звинувачувати в усьому муситимемо лише самих себе. Ми можемо зазнати невдачі — і це буде наша провина.

І одне з найважливіших запитань, відповідь на яке нам потрібно шукати самостійно — а раніше за нас вирішили би батьки та суспільство, — «Кого я маю обрати за свого партнера?».

## У нас надто широкий вибір

Зараз у культурі побудови взаємин відбуваються кардинальні зміни. Взагалі побачення як такі з'явилися в 1890-х роках, інтернет-знайомства — у 1994 році з *Kiss.com*, а ще через рік виник *Match.com*. Свайпати ж у пошуку кохання ми почали менше ніж десять років тому. Якщо нам здається, що ми перебуваємо в центрі велетенського культурного експерименту, то нам не здається.

Тепер нам більше не треба обмежуватися знайомствами із самотніми людьми на роботі, у церкві чи по сусідству, бо можемо за один раз переглянути сотні потенційних партнерів.

Але в цьому начебто нескінченному виборі є свій мінус. Психологи, як-от Баррі Шварц, почесний професор Свортмор-коледжу, виявили, що, попри прагнення людей до вибору, забагато варіантів можуть зробити їх менш щасливими та змусити сумніватися у власних рішеннях. Це називають **парадоксом вибору**.

Людям складно. Як того надокучливого покупця, що стоїть попереду в черзі за морозивом і ніяк не обере смак («А можна ще раз їх усі понюхати?»), нас сковує аналітичний параліч. І це особливо актуально, коли йдеться про вибір супутника життя.

## Ми жадаємо певності

Відгуки про яку останню покупку ви шукали в Інтернеті? Яку електричну зубну щітку придбати? Які бездротові блютуз-колонки взяти братові в його нову квартиру? Ми живемо в багатому на інформацію суспільстві, що забезпечує хибний комфорт пошуку. Від

ідеального рішення нас начебто відділяють якихось кілька пошукових запитів у Гуглі.

Шукаємо ми найбільш автентичне місце, де краще поїсти тако, чи пілосос, що працює найкращіше, — ми переглядаємо нескінченні рейтинги та відгуки. Нібито, якщо нам вдасться розглянути всі доступні можливості, ми виберемо серед них саме те, що треба.

Ми ловимося на гачок цього почуття певності та прагнемо його в особистому житті. Але коли йдеться про стосунки, жодної певності не існує. Не знайти «правильної відповіді» на запитання «Із ким мені бути?», «Скільки мені йти на компроміси?» і «Чи зміниться він/вона коли-небудь?». Жоден Гугл не підкаже, чи стане Джеймс хорошим чоловіком, а Джилліан — гарною дружиною. Ми не спроможні набути цілковитої певності, перш ніж вирішити будь-що важливе про стосунки, — і, що дуже присутньо, нам це не потрібно для щастя. Чудові стосунки треба вибудовувати, а не знаходити. Але ми часто потрапляємо у пастку, думаючи, що, проаналізувавши сотні варіантів, наблизимося до розуміння того, чи є людина, яка перед нами, «тією самою».

## Соціальні мережі змушують нас порівнювати та породжують відчай

Багато років тому люди жили спільнотами. Вони спостерігали, як інші пари милуються, сваряться та миряться. Тобто такого поняття, як «особиста проблема», не було. Сьогодні те, що ми переважно бачимо у стосунках інших людей, — це постановочні, відібрані пости в соціальних мережах із накладеними інстаграмними фільтрами, сповнені захвату повідомлення про освідчення у поході, світлини з відпустки, на яких сонна дитина висить у когось на грудях. Через усе це нам здається, що лише в нашому особистому житті трапляються моменти відчаю (просто освітлення там зовсім не таке вдале). Відчуття, що в усіх інших стосунки ідеальні, коли з вашими ви ледве здатні впоратися (або їх узагалі немає), посилює страждання. Як на мене, це особливо актуально для чоловіків, адже у них зазвичай менше соціальних зв'язків і менше людей, з якими вони діляться своїми страхами. Ще рідше чоловіки обговорюють проблеми з друзями та дізнаються, що в кожного в той чи той час виникають труднощі в стосунках.

## Нам бракує прикладу взаємин

Ми прагнемо знайти найкращого з можливих партнерів і вибудувати якнайкращі стосунки, проте більшість не часто на власні очі бачила плідні взаємини, особливо в юності.

Рівень розлучень сягнув піку в 1970-х — на початку 1980-х років. І хоча відтоді він знижується, багато з нас є тими, кого психотерапевтка Естер Перел, яка спеціалізується на взаєминах у парі, називає «дітьми розлучених і розчарованих». Близько 50 відсотків шлюбів у США закінчуються розлученням чи розривом, а майже 4 відсотки одружених повідомляють, що почуваються нещасними в стосунках. Якщо скласти це, то виходить, що більшість одружених людей або вирішила завершити стосунки, або живе в них, страждаючи.

У цьому й полягає проблема. У дослідженнях послідовно доведено, яким впливовим є чужий приклад. Значно легше повірити, що щось є можливим, коли спостерігаєш, як це робить хтось інший — чи то пробігає мілью за чотири хвилини, чи з'їдає сімдесят три хот-доги менш ніж за десять хвилин (*#життєві\_цілі*). Наприклад, жінки значно частіше стають винахідницями, якщо вирости в регіоні, де живе багато власниць патентів. І, власне, вони в основному отримують патенти *в тих самих галузях*, що й винахідниці старшого віку з їхньої місцевості.

Те саме стосується і взаємин. Ми всі хочемо створити повноцінні партнерські стосунки, але це важче без зразків для наслідування. Багато моїх клієнтів зізнаються, що їм страшно через те, що вони не знають, якими мають бути повсякденні міцні стосунки («Як здорові пари вирішують конфлікти? Як щасливі подружжя разом ухвалюють рішення? Як успішно прожити решту свого життя з однією людиною?»), бо вони не були свідками такої поведінки власних батьків.

Навіть тим із нас, хто плекає найкращі наміри щодо взаємин, може бути складно, бо ми не бачили плідних стосунків у реальному житті.

## Є значно більше видів стосунків

Багато пов'язаних зі взаєминами питань, відповіді на які ми шукаємо сьогодні, взагалі не спало б на думку нашим пращурам, які

випасали верблюдів. Наприклад: «Ми зустрічаємося чи це просто секс?» або «Розлучитися зараз чи почекати, доки закінчиться весільний сезон?» Ми звир'яємося у своїх стражданнях близьким, не знаючи, чи закохані ми у нового знайомого, або почуваючись спустошеними після перших побачень, які ні до чого не призведуть.

Тепер завдяки новим надійним способам контролю народжуваності та досягненням у репродуктології люди спроможні обмірковувати й нові питання, як-от «Чи хочу я дітей і якщо так, то коли?» (навіть чи мисливці-збирачі не спали ночами, думаючи про це).

Окрім наукових досягнень, ми також обираємо з багатьох форматів побачень і довготривалих стосунків. Ми замислюємося над такими питаннями, як: «Чи моногамні ми?» та «Що таке взагалі моногамія?»

Певною мірою ці питання захоплюють. Хто не волів би бути вільним і контролювати власну долю? Але в якийсь момент усі ці варіанти та перспективи можуть змусити нас бути не вільними, а пригніченими.

Ми відчуваємо тиск, бо маємо вирішити «правильно».

Окрім усього цього, нас засипають посланнями про правильні рішення. Усі, від публічних осіб, як-от головна операційна директорка Фейсбука Шеріл Сандберг (яка сказала: «Я щиро вірю, що найважливіше кар'єрне рішення, яке ухвалює жінка, — це рішення про те, чи буде в неї супутник життя та хто ним стане»), до наших батьків («Не припустися тих самих помилок, що і я!»), нагадують, як життєво важливо не помилитися в цьому.

Може здатися, що все наше життя залежить від одного рішення — з ким побратися. Особливо це стосується жінок, на яких тисне потреба швидко знайти чоловіка, якщо вони хочуть до певного віку народити дітей.

**Але надія є!**

Ми можемо взяти особисте життя під контроль, навчившись краще розуміти себе: що нас мотивує, що бентежить, що нам заважає. А ось тут на допомогу прийде біхевіористика — і ця книга.

КЛЮЧОВІ ВИСНОВКИ

**1. Вибудовувати взаємини зараз важче, ніж будь-коли раніше.**

І можете говорити своїй мамі, що я так сказала.

**2. Ось чому:**

- **Ми самі визначаємо власну особистість**, на відміну від наших предків, життя яких визначалося їхньою громадою.

- **Нам доступні тисячі варіантів**, які пробуджують у нас сумнів у власних рішеннях.

- **Нам незатишно ухвалювати важливі рішення, коли не можемо докладно розглянути всі варіанти.**

- **Соціальні мережі змушують нас думати, що в усіх інших взаємини є більш здоровими та щасливими порівняно з нашими.**

- **Занадто мало хто з нас має гарні приклади для наслідування.**

- **Існує набагато більше форматів побачень і довготривалих стосунків.**

- **Нам засипають посилами про потребу ухвалення «правильних» рішень і про те, що такі правильні рішення взагалі існують.**

**3. Але надія є. За допомогою біхевіористики ми можемо взяти під контроль особисте життя.**

## Розділ 2. Три тенденції побудови взаємин

### Як виявити власні сліпі плями

Чи доводилося вам колись роззиратись навкруги та дивуватися: «Чому всі, крім мене, знаходять кохання? Мені подобається моя робота, подобаються мої друзі, я сам собі подобаюся. Чому ж ця частинка мого життя досі не на місці?»

Я чула такі слова майже від усіх своїх клієнтів. Відтак з'ясувала, що багатьом із них **вибудовувати взаємини заважають сліпі плями** — шаблони поведінки, що не дають їм змоги знайти кохання, але які вони не здатні розгледіти самотужки.

Я подала найпоширеніші сліпі плями у вигляді схеми з назвою «**Три тенденції побудови взаємин**». Так, на заваді представникам кожної групи стоять нереалістичні очікування — щодо себе, партнерів чи романтичних стосунків.

Нижчевикладений тест допоможе з'ясувати притаманну лише вам тенденцію побудови взаємин, тобто визначити перешкоду набуття останніх для того, щоби позбутися шкідливих звичок і виробити нові. Те, що тенденція зумовлює поведінку на кожному етапі стосунків, увиразнює надзвичайну важливість її виявлення: це стане першим кроком на шляху пошуку кохання.

### Тест: три тенденції побудови взаємин

#### ІНСТРУКЦІЯ

Прочитайте кожне твердження і вирішіть, якою мірою воно стосується вас. Позначте цифру, що відповідає вашому варіанту:

1. Зовсім на мене не схоже.
2. Трохи схоже на мене.
3. Та це ж про мене.

Запитання	Відповідь	
1	1 2 3	Я не хочу йти на друге побачення, якщо не відчуваю «іскри» під час знайомства.
2	1 2 3	На побаченні я можу запитати себе: «Чи відповідає ця людина моїм стандартам?»
3	1 2 3	Я буду готовий до побачень, коли вдосконалю себе (наприклад, схудну чи відчуватиму більшу фінансову стабільність).
4	1 2 3	Я волів би, щоб у нас із партнером була романтична історія про те, як ми познайомилися.
5	1 2 3	Зазвичай я читаю відгуки, перш ніж зважитися на велику покупку.
6	1 2 3	Просто зараз у мене немає часу на побачення.
7	1 2 3	Я вірю, що існує хтось, хто ідеально мені підходить, просто ми з ним іще не зустрілися.
8	1 2 3	Ухвалюючи рішення, я зазвичай вагаюся між усіма можливими варіантами.
9	1 2 3	Друзі кажуть, що мені потрібно частіше виходити в люди.
10	1 2 3	Я вважаю додатки неромантичними, бо хочу зустрітися зі своєю людиною за більш природних обставин.
11	1 2 3	Я пишаюся тим, що ніколи не зупиняюсь у пошуку.
12	1 2 3	Я рідко ходжу на побачення.

Продовження табл.

Запитання	Відповідь	
13	1 2 3	Я не вірю, що «іскра» може з часом з'явитися: її або відчуваєш від початку, або ні.
14	1 2 3	Я знатиму, що зустрів саме ту людину, бо буду повністю цього певен.
15	1 2 3	Якщо я хочу привабити найкращу людину, яку зможу, спочатку мені треба стати якомога кращою людиною.
16	1 2 3	Кохання — це інтуїтивне почуття. Коли воно виникає, ти точно про це знаєш.
17	1 2 3	Мої друзі вважають мене занадто вибагливим.
18	1 2 3	Зараз я зосереджуюся на своїй кар'єрі, а про взаємини подумаю згодом.

#### ПІДРАХУНОК БАЛІВ

**Романтик:** підрахуйте бали за кожне третє запитання, починаючи із запитання 1 (*сума відповідей на запитання 1, 4, 7, 10, 13, 16*)

---

**Максималіст:** підрахуйте бали за кожне третє запитання, починаючи із запитання 2 (*сума відповідей на запитання 2, 5, 8, 11, 14, 17*) \_\_\_\_\_

**Невпевнений:** підрахуйте бали за кожне третє запитання, починаючи із запитання 3 (*сума відповідей на запитання 3, 6, 9, 12, 15, 18*) \_\_\_\_\_

За який із варіантів ви отримали найбільше балів? Це і є ваша тенденція побудови взаємин.

#### РОМАНТИК

Ви хочете знайти споріднену душу й жити разом довго та щасливо, мов у казці. Ви любите *кохання*. Ви вважаєте, що самотні, бо ще не познайомилися з потрібною людиною. Ваш девіз: це станеться тоді, коли має статися.

#### МАКСИМАЛІСТ

Вам подобається влаштовувати дослідження, вивчати всі свої варіанти, зазирати під кожен камінчик, доки не переконаєтеся, що знайшли *те, що треба*. Ви ретельно обмірковуєте рішення. І ви волієте бути на сто відсотків упевнені, перш ніж зробити вибір. Ваш девіз: *навіщо задовольнятися тим, що є?*

## НЕВПЕВНЕНИЙ

Ви вважаєте, що не готові до побачень, бо поки є не тією людиною, якою прагнете бути. Ви ставите для себе високу планку. Перш ніж починати новий проєкт, хочете почуватися цілком готовим. Так само і з побаченнями. Ваш девіз: я почекаю, доки не стану чудовою партією.

Попри начебто очевидну різницю, **романтик, максималіст і невпевнений** мають одну важливу спільну ознаку — нереалістичні очікування.

Для **романтика** це є нереалістичні очікування від *взаємин*.

Для **максималіста** — нереалістичні очікування від *партнера*.

Для **невпевненого** — нереалістичні очікування від *самого себе*.

Якщо ви отримали багато балів більше ніж за однією тенденцією, то перечитайте описи й оберіть той, який змальовує вас найточніше. Якщо вам і досі складно визначитися, надішліть фото з описом цих трьох варіантів другові, якому довіряєте. Перевіряючи достовірність тесту, я з'ясувала, що друзям вдається виявити тенденцію набагато точніше, ніж людині, що виконала тест. Пам'ятайте: це сліпі плями. Друзі часто можуть розпізнавати у нашій поведінці шаблони, яких ми не помічаємо.

Моя тенденція (обведіть один варіант):

### **Романтик Максималіст Невпевнений**

У наступних розділах я детальніше розповім про кожен з тенденцій, проблеми, з якими стикаються носії таких, і способи їхнього подолання. Я раджу прочитати всі три розділи, адже вони містять корисні поради для всіх, а тому допоможуть зрозуміти тих людей, із якими ви можете зустрічатися, проте тенденції яких відрізняються від ваших.

## КЛЮЧОВІ ВИСНОВКИ

1. **Багатьом людям вибудовувати взаємини заважають сліпі плями** — шаблони поведінки, що не дають їм змоги знайти кохання і які ті не здатні розгледіти самотужки.

2. Я подала найпоширеніші сліпі плями у вигляді схеми з назвою «**Три тенденції взаємин**». Представникам кожної з груп заважають **нереалістичні очікування**.

• **Романтики** мають нереалістичні очікування від *взаємин*. Вони прагнуть зустріти споріднену душу, жити разом довго та щасливо,

мов у казці.

- **Максималістам** властиві нереалістичні очікування від *партнера*. Вони полюбляють розглядати всі варіанти й хочуть упевнитися, що їхнє рішення правильне.

- **Невпевненим** притаманні нереалістичні очікування від *самих себе*. Їм здається, що вони не готові до взаємин.

3. Розуміння своєї тенденції побудови взаємин **допомагає з'ясувати, які сліпі плями вам заважають і як їх можна подолати.**

## Розділ 3. Дісней нам брехав

### Як подолати звичку до романтизації

За двадцять хвилин після початку нашого першого сеансу в неї вже текли сльози.

— Я знаю, що він десь є, — повторювала Майя. — Він просто ще не знайшов мене.

Він? Її споріднена душа. Другий чобіт до пари. Той самий. Майя не могла припинити говорити про чоловіка, що здійснив би всі її мрії. Вона вірила, що цей ідеальний хлопець чекає на неї десь за рогом.

— Я хочу, щоб наше знайомство відбулося саме собою, — пояснила дівчина, коли я запитала, як та зараз ставиться до побачень. — Додатки мені здаються недостатньо романтичними. Навіщо втручатися в долю?

У Майї довге чорняве волосся, яке вона щоранку годину вкладає феном, перш ніж піти на роботу. Коли дівчина розповідає якусь історію, то додає драматизму, здивовано піднімаючи темні брови чи всміхаючись, показуючи білосніжні зуби. (Це має сенс: вона є стоматологинею з власною практикою.) Майя народилася в сім'ї іранських іммігрантів, її батьки, за висловом доньки, вже тридцять п'ятий рік «дуже щасливо одружені». І дівчина прагне того самого.

У неї було кілька хлопців — один у коледжі, двоє після його закінчення, але ні з ким не склалося нічого серйозного. Вона з ними всіма розлучалася.

— Коли це буде той самий, я зрозумію, — запевняє Майя, вигинаючи брову. Вона виросла, переглядаючи знову й знову відеокасети з діснеївськими мультиками, як-от «Русалонька», і тепер дожидається свого «і жили вони разом довго та щасливо».

Майя — уособлення романтика. Романтики вважають, що кохання — це щось, що трапляється раптово, і що причина їхньої самотності в тому, що вони ще не зустріли «свою» людину. Романтики, може, свідомо й не ототожнюють себе з казками, проте очікують, що життя їхнє буде схожим на казку. Вони вірять, що одного дня ідеальна половинка ввійде в їхнє життя. Їм залишається тільки дочекатися цієї миті. І щойно Прекрасний принц чи Попелюшка з'явиться — кохання

спалахне без жодних зусиль. Звісно! Вмикайте саундтрек від Селін Діон!

## Проблема з казками

Хто переймається тим, що ви — безнадійний романтик? Я переймаюся, і ви теж повинні перейматися.

Біхевіористам відомо, що **мислення має значення**. Наші погляди та сподівання створюють контекст для досвіду, а той, своєю чергою, зумовлює тлумачення інформації й ухвалення рішень.

Про романтичні стосунки психологиня Рене Франюк з'ясувала, що люди або **налаштовані на пошук другої половинки** та вірять, що задоволення від стосунків настає, коли знаходиш потрібну людину, або **налаштовані на роботу** та переконані, що успіх у стосунках залежить від докладених зусиль.

Не дивно, що романтики належать до категорії тих, хто шукає споріднену душу. Це позначається на їхній поведінці на кожному етапі стосунків. По-перше, це набуває вияву в тому, як вони шукають партнера. Коли я запитала Майю, чому, на її думку, вона самотня, то почула: «Просто зі мною це ще не трапилось». На переконання Майї, кохання — це щось на кшталт удару блискавки. То навіщо старатися? Романтики *чекають* на кохання і тому не докладатимуть зусиль, *щоби створити* кохання. (Колись я працювала з жінкою, яка гарно вдягалася щоразу, коли подорожувала літаком, на той випадок, коли її «майбутній чоловік» летітиме тим самим рейсом, а потім відмовлялася підійти до когось, щоб це не сприйняли за нав'язливість.)

По-друге, такий спосіб мислення впливає на те, з ким ви готові піти на побачення. Люди, що воліють зустріти споріднену душу, зазвичай дуже чітко уявляють вигляд свого партнера. Під час нашої першої зустрічі Майя впевнено проторохтіла перелік фізичних особливостей майбутнього чоловіка:

— Білявий, світлі очі. Гарна фізична форма. М'язистий, але не *надто* м'язистий. Татуювання, дібрані зі смаком. Волосся середньої довжини. Гарне обличчя, але трохи грубувате, хуліганське. Високий — метр сімдесят вісім чи більше. Гарні руки, не з короткими нігтями.

Оскільки романтики впевнені, що знають, який вигляд матиме їхній майбутній партнер, то, зустрічаючи когось, хто не відповідає такому

образу, не дають цій людині шансу. Так вони втрачають чудових потенційних партнерів.

Коли вони вступають у стосунки з кимось, кого вважають «тим самим», їхні захмарні очікування можуть просувати ті вперед. Але щойно пара стикається з неминучою перешкодою (наприклад, особливо бурхливою суперечкою), вони відмовляються від стосунків замість того, щоби спробувати подолати її.

Звичка Майї до романтизації допомагає пояснити, чому їй було так складно у попередніх взаєминах.

— У всіх своїх стосунках я зрештою замислююся: «Постривайте. Чому це так складно?» — сказала вона. — Кохання — це має бути просто, чи не так? Отже, це не «той самий».

Натомість люди, налаштовані працювати, вважають, що до взаємин потрібно докладати зусилля, що кохання — це дія, яку треба виконувати, а не щось, що з тобою трапляється зненацька. Вони зазвичай краще дають раду всьому цьому, бо, спотикаючись, намагаються виправити стосунки, а не відступають від них.

Якщо ви романтик, який прагне тривалих взаємин, саме час забути про казки та розпочати новий розділ — розділ роботи над стосунками.

## Наші казкові очікування

Не лише романтики гадають, що шлюб гарантує неймовірну історію кохання, сповненого вибухової пристрасті. Так здається багатьом із нас.

Але так було не завжди.

Власне, в історії людства ідею одруження через кохання зазвичай сприймали як щось безглузде. У шлюб вступали заради вигоди та зручності. Ви могли одружитися, бо земля вашого тестя чи свекра прилягає до землі вашого батька. Або тому, що живете в злиднях, а хтось запропонував вашій родині десяток корів в обмін на вашу руку.

Зацікавлена темою шлюбів історикиня Стефані Кунц пояснила це так: «До кінця вісімнадцятого століття у більшості суспільств усього світу шлюб вважали надто важливим економічним і політичним інститутом, щоб його можна було цілком ґрунтувати на вільному виборі двох задіяних у ньому осіб, особливо якщо рішення це зумовлювало щось таке нерозважливе та тимчасове, як кохання».

Зі старої поезії ми знаємо, що люди завжди відчували кохання. У шумерській «Любовній пісні царя Шу-Сіна», що написана чотири тисячі років тому та є найдавнішим у світі віршем про кохання, автор проголошує: «Леве, дозволь мені попестити тебе / Моя коштовна ласка терпкіша за мед». (Так, я знаю, про що ви подумали, проте ні, це не слова з пісні Бейонсе!) Протягом більшої частини людської історії кохання просто не стосувалося теми шлюбу. Любов поставала чимось таким, що можна було відчувати *поза* шлюбом. До прикладу, у вас міг бути роман із сусідом або ви могли захопитися місцевим ковалем.

Ален де Боттон (філософ, який веде «Школу життя», експрес-курс про сповнення свого існування сенсом, а також автор двох глибоких романів, присвячених стосункам, — «Про любов» і «Курс любові») досліджує те, яких змін із плином часу зазнали погляди на любов. Під час нашої з ним розмови він пояснив, як предки сприймали кохання: «У ньому вбачали захопливу мить, подібну до якоїсь хвороби, свого роду екстаз. Любов була чимось поза звичним досвідом... майже як релігійне прозріння. І таке могло з кимось трапитися лише раз за життя. Її зазвичай не вважали чимось, чому можна знайти практичне застосування. Можна було сповнитися нею, дозволити їй принести бурхливий розквіт у вашу молодість, але точно не одружуватися через неї».

Ідея шлюбу заради кохання виникла лише близько 1750 року. Її започаткувала епоха романтизму, ідеологічний рух, який виник у Європі, коли філософи взялися писати любовну лірику, і зрештою охопив увесь світ. Романтизм трансформував бачення любові з «певної хвороби» у нову модель того, на що очікували від тривалих стосунків. Завдяки Промисловій революції така модель утвердилась у переважній частині суспільства. Розвиток механізації та підвищення рівня життя нарешті уможливили зосередження шлюбу більше на особистих задоволеннях, аніж на забезпеченні основних потреб.

Кілька століть по тому романтизм усе ще керує нашими уявленнями про кохання. Погляньте на цей перелік романтичних ідеалів. Зі скількома з них ви згодні?

- Кохання — це інтуїтивне почуття. Коли воно з'являється, це стає зрозуміло.
- Щойно я зустріну свою другу половинку, як одразу ж відчую потяг до неї. Мене приваблюватиме лише вона, а її — лише я.

- Моя споріднена душа інтуїтивно розумітиме мене та знатиме, що мені потрібно, навіть раніше за мене.
- Я палко кохатиму свого партнера протягом усього шлюбу.
- Моя друга половинка — єдина людина, що мені насправді потрібна. Вона може виконувати будь-яку роль у моєму житті — від найкращого друга до супутника у подорожах і пристрасного коханця.
- Хороший секс означає хороший шлюб. Поганий або нечастий секс (або ще гірше — зрада) означає, що стосунки приречені.
- Говорити про гроші — це не сексуально. Кохання не має бути практичним.

Що більший відгук мають ці ідеї у ваших мізках, то дужче їх промито принципами романтизму. (А якщо відгукнулися всі, то позичите мені кришталеві черевички та карету з гарбуза?)

Люди, які очікують, що романтичні стосунки складатимуться саме так, вірять в існування другої половинки, як вірила Майя. Вони марнують роки, чекаючи на свого «єдиного» та відмовляючи тим, хто не відповідає їхнім нереалістичним очікуванням від кохання.

## Як боротися з ідеалами романтизму

Фільми та телешоу давно та довго продукують солодкі ідеали романтизму (я про те, що життя — не «Щоденник пам'яті»). Таке трактування кохання та тривалих стосунків не лише неправильне, а й шкідливе. До того ж цілуватися під дощем значно холодніше та незатишніше, ніж здається. Ось де криються найбільші корені зла:  
ПРИЧИНА РОМАНТИЗАЦІЇ №1: ПРЕКРАСНИЙ ПРИНЦ ВІД ДІСНЕЯ

### **Як Дісней підтримує віру в існування другої половинки**

«Той самий» чи «та сама» десь є та має саме такий вигляд, як ви собі уявляєте.

Дісней переконує, що ми опинимось у вирі кохання, коли зустрінемо свого Прекрасного принца чи Принцесу. Ця думка отруює не тільки гетеросексуальних жінок — мені доводилося зустрічати романтиків різних гендерів та орієнтацій. І всі вони чекають на цю ідеальну людину: він — архітектор, який виховує прийомних дітей, вона — модель зі ступенем доктора наук. Ця людина є уособленням яких завгодно чеснот — і жодних недоліків.

У діснеївських мультфільмах люди закохуються навіть тоді, коли не знають одне одного. У «Русалоньці» принцу Еріку відомо про Аріель лише те, що вона приваблива, руденька та досить сильна, щоб перетягнути його у безпечне місце, тобто на берег, коли його човен перекинувся. І він за це її покохав? У «Попелюшці» героїня западає на принца, бо той уміє танцювати й докладає зусиль, щоби повернути загублені речі законному власникові. Малувато, як на мене.

### **Налаштовуйтеся на роботу**

Навіть у Прекрасного принца вранці тхне з рота.

Ніхто не бездоганний — і ви також. Не розумієте, про що це я? Поміркуйте, коли ви востаннє когось насправді підвели. (Якщо вам складно пригадати власні вади, попросіть брата чи сестру надихнути вас. Я впевнена: вони це викладуть із превеликим задоволенням.)

Час відмовлятися від ідеї досконалості.

Як і Майя, ви можете малювати в уяві свою майбутню дружину чи чоловіка (хтозна, через ранню закоханість у хлопчика-сусіда чи улюблену кінозірку). Час усвідомити, що пакування, в якому ви отримуєте цю людину, може відрізнитися від того, на яке чекаєте. Вона, тобто вимріяна людина, може виявитися нижчою або вищою, повнішою або стрункішою, темнішою або світлішою, волохатішою або більш гладенькою порівняно з вашими очікуваннями. Такий звужений погляд на зовнішність заважає вам побачити ваші перспективи. Якщо ви не бездоганні, то чому ця людина повинна бути бездоганною? Досить подвійних стандартів: ви ж не кінозірка. (А якщо кінозірка — круто! Дякую, що читаете мою книгу!)

**ПРИЧИНА РОМАНТИЗАЦІЇ №2: ДІСНЕЇВСЬКЕ «І ЖИЛИ ВОНИ РАЗОМ ДОВГО ТА ЩАСЛИВО»**

### **Як Дісней підтримує віру в існування другої половинки**

Найскладніше в коханні — знайти когось. А далі все просто.

У діснеївських мультфільмах зображено все, через що закохані проходять до шлюбу, — залицяння, конфлікт, злу відьму, що стоїть на їхньому шляху, але щойно вони перемагають ворогів і нарешті можуть бути разом, усі труднощі закінчуються. А далі живуть вони разом довго та щасливо, правда ж?

*Неправда.* Я називаю це **оманою про довге та щасливе життя разом**, тобто помилковим уявленням про те, що найскладніше в любові — це знайти когось.

### **Налаштовуйтеся на роботу**

Немає стосунків, у яких завжди просто. Навіть у найздоровіших, найплідніших шлюбах потрібно докладати зусиль.

Знайти когось буває важко, але часто насправді складно стає згодом. *Складно* щодня працювати над тим, щоб розвивати та підтримувати чудові стосунки.

*Складно* радісно зустрічатися ввечері з чоловіком чи жінкою, з якими живете вже понад тридцять років і виховали двох дітей, коли медовий місяць давно минув. *Складно* пам'ятати, чому кохаєш когось, долаючи всі матеріальні, фінансові, емоційні та духовні труднощі, які створює життя.

### ПРИЧИНА РОМАНТИЗАЦІЇ №3: НЕЗВИЧАЙНЕ ЗНАЙОМСТВО В РОМАНТИЧНИХ КОМЕДІЯХ

#### **Як романтичні комедії підтримують віру в існування другої половинки**

Не хвилюйтеся, кохання саме знайде вас, і це, либонь, буде насправді крутий випадок, про який ви схочете розповісти своїм друзям.

Романтичні комедії — це діснеївські казки для людей, достатньо дорослих, щоб самим купувати собі квитки в кіно. І яким подобаються англійські чоловіки. (Колін Ферт — це як брюссельська капуста: до нього треба дорости.) Всі ми знаємо, що романтичні комедії — не реальне життя. І все ж вони якось потайки вбудовуються в нашу колективну підсвідомість. Особливо якщо йдеться про незвичайне знайомство. У романтичній комедії такою буває перша зустріч героя та героїні, що часто трапляється за звичайних, буденних обставин — наприклад, на фермерському ринку. І ви думаєте, що так само може статись і з вами. Ви потягнетесь до бездоганного помідора тієї миті, коли це саме зробить прекрасний незнайомец поруч із вами, і — БЕМЦ! — ваші погляди перетнуться. Він пояснюватиме, що йому потрібен помідор, щоби приготувати бабусину брускету (вимовляється з належним італійським шармом). Ви поступитеся йому. Він запитає, чи можна купити вам капустину на знак подяки. Ви погодитесь. Одинадцять місяців, одна серйозна сварка й один широченний жест після неї, а тоді він наздоганяє вас у терміналі аеропорту імені Джона Кеннеді та в оточенні охоронців умовляє не летіти до Сеула на нову роботу в рекламній агенції.

Романтичні комедії пропагують думку, що кохання саме знайде вас — і ніяк інакше. Що кохання з першого погляду справжнє. Що вам треба просто жити своїм життям (і купувати побільше помідорів на фермерських ринках) і колись ваш майбутній чоловік чи дружина якимось дивом вигулькне біля вас. Я не заперечую, що люди насправді постійно знайомляться в реальному житті — на вечірках чи інших заходах, навіть на протестах. Проблема із цим переконанням у тому, що воно робить людей *надто пасивними* в особистому житті.

#### **Налаштовуйтеся на роботу**

Над коханням потрібно працювати — і щоб його знайти, і щоб зберегти. Тож просто чекати на фермерському ринку недостатньо. Вам доведеться докласти зусиль, щоби когось знайти (не хвилюйтеся, я вас навчу цього в частині 2). Магія взаємин залежить не від випадкової чи кінематографічної зустрічі. Ця магія полягає в тому, що двоє незнайомців об'єднуються та створюють нове життя. Байдуже, де та як вони познайомилися.

#### ПРИЧИНА РОМАНТИЗАЦІЇ №4: СОЦІАЛЬНІ МЕРЕЖІ

##### **Як соціальні мережі підтримують віру в існування другої половинки**

Взаємини — це невимушене торжество кохання та сексу (в чудовому освітленні).

У діснеївських мультфільмах і романтичних комедіях принаймні не приховують, що все це вигадки. Багато в чому соціальні мережі є більш небезпечними: там брехню маскують під реальне життя. У соцмережах ми бачимо ретельно обмірковане зображення ідеальних стосунків — від романтичних прогулянок пляжем на заході сонця до поцілунків за вишукано сервірованою домашньою вечерею, тож на контрасті вирішуємо, що нашим стосункам чогось бракує. Від таких порівнянь охоплює відчай.

##### **Налаштовуйтеся на роботу**

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

На жаль, цей розділ недоступний у безкоштовному уривку.