

ГЛАВА 1

В чем проблема одиноких?

Все то, что дышит в этом мире,
живет не для себя.

Уильям Блейк, пер. С.Я. Маршака

Впервые в истории человечества появились люди, которые считают одиночество предпочтительным образом жизни. Легко понять почему. Беззаботные одинокие люди смотрят телевизор с привлекательными партнерами в красивой одежде, прекрасно проводят время. Без сомнения, у них интересная карьера и квартиры, нафаршированные бытовой техникой и саунд-системами последних моделей. Поужинав в модных ресторанах, они приходят домой и занимаются диким сексом (конечно же!) — и ни детей, ни грязного белья.

Заманчиво... но это не вся правда. От одиноких людей, приходивших на мои сеансы, я слышал совсем другие истории. Многие из них прошли фазу одиночества несколько раз. Они приходили, потому что одиночество — хоть наряды и идеальные свидания прилагаются — не приносило им счастья и они задумывались, есть ли в жизни что-то еще, и вдруг им удастся встретить того, кого они полюбят и кто полюбит их, с кем они будут жить долго и счастливо.

Так почему? Почему, когда наконец можно отлично жить в одиночестве, при этом иметь любовника или любовницу,

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

заниматься сексом с разными партнерами или даже иметь детей вне брака, когда брак часто кажется лишь первым шагом к разводу, большинство одиноких по-прежнему хотят жениться или выйти замуж? И почему, если уж на то пошло, разведенные или овдовевшие стремятся снова завести семью? Для меня ответ прост: в нас есть подсознательное стремление найти пару, это необходимо для нашей самореализации, без этого мы никогда не почувствуем себя полноценными людьми. В этой книге я хочу показать, почему человеческое стремление к серьезным отношениям так сильно. Я объясню, почему у вас не было таких отношений или почему ваши попытки не увенчались успехом и как их обрести. Но сначала я хочу поговорить о проблемах, с которыми сегодня сталкиваются одинокие люди. Особенный акцент я бы хотел сделать на широко распространенном непонимании глубокого смысла отношений — причине того, почему одинокие люди часто переживают и не знают, что делать.

ОДИНОЧЕСТВО: РАСПРОСТРАНЕННОЕ ЯВЛЕНИЕ, КОТОРЫМ ПРЕНЕБРЕГАЮТ

Многое можно сказать в пользу одинокой жизни, и вот как хорошо это выразил тридцатилетний копирайтер из Нью-Йорка.

Я прекрасно провожу время с тех пор, как приехал сюда после окончания учебы. Сначала я жил в доме без лифта в Гринвич-Виллидж со своим прежним соседом по комнате из колледжа. Мы едва сводили концы с концами на минимальную зарплату. Мы научились гладить рубашки и готовили на крошечной плите. По вечерам искали бесплатные местные развлечения и поэтические вечера, ловили «счастливые часы» в местных барах, чтобы бесплатно поесть. Я встречал самых разных лю-

В чем проблема одиноких?

дей, многие из которых были довольно странными по меркам колледжей Среднего Запада. Теперь у меня есть собственное жилье в многоэтажке в Верхнем Ист-Сайде с современной кухней, даже с микроволновкой. У меня было много свиданий, много разных женщин. Обычно ничего серьезного, но была одна, с которой я прожил почти два года (и которая разбила мне сердце). Я дважды был в Европе, а в прошлом году проехал автостопом всю Канаду. Два года я занимаюсь тайцзи и год хожу на терапию. Я боюсь жениться — кажется, хороших браков очень мало, — но заметил, что мне уже не так сильно хочется просто пойти с кем-нибудь на свидание в субботу вечером или даже найти очередное сексуальное приключение. И ведь я себе даже представить не мог, что когда-нибудь скажу это. Мы с нынешней девушкой собираемся жить вместе, и теперь мне кажется, что пришло время остепениться.

Я бы сказал, что у этого молодого человека была идеальная жизнь одиночки. Единственный период одиночества стал этапом, а не самоцелью. Хотя это был период относительных свободы и независимости, копирайтеру приходилось самому заниматься бытом и нести ответственность за свою повседневную жизнь. Он тратил время и деньги только на себя и сам делал выбор в отношении карьеры, друзей и путешествий. Он экспериментировал с разными стилями жизни, сексом и свиданиями, исследовал новые хобби. Он вдоволь нагулялся, у него было много разных женщин и как минимум с одной из них сложились относительно серьезные отношения. Бывали хорошие времена и плохие. Он отделил себя от семьи, из которой произошел. В результате у него выработалось четкое представление о том, кто он, чего хочет и как это получить. Мне кажется, что холостые годы многому его научили, дали опыт и расширили взгляд на мир. Он готов двигаться дальше без сожалений.

Хотел бы я сказать, что история этого человека типична. Но, к сожалению, многие одинокие люди умудряются

упустить ценную возможность обрести самостоятельность и познать себя. Это неудивительно, поскольку, несмотря на свободу, выбор и средства, которые есть сегодня у одиноких, многие из них не имеют ни малейшего представления о том, как использовать годы одиночества с максимальной пользой. Но откуда им это знать? До недавнего времени не существовало такого понятия, как одиночество, каким мы его знаем сейчас. Это был просто период между детством и браком, который нужно было пережить как можно быстрее и без происшествий. Неудивительно, что, имея возможность жить свободно, исследовать новое и развивать самостоятельность, молодые мужчины и женщины разыгрывают традиционные сценарии или с трудом осваивают непонятные новые для себя гендерные роли и динамику отношений.

Как правило, я слышу истории о женщинах, все внимание которых в течение их «холостяцкой» жизни сосредоточено на поиске мужчины, и не просто любого, а того, кто соответствует исчерпывающему списку требований. В итоге они оказываются разочарованы тем, что этот идеал не нашелся, а если и нашелся, то не жаждет связать себя узами брака. Я беседую с молодыми людьми, обучавшимися параллельно (те же учителя, но разные уроки!), которые этот же период целенаправленно посвящают тому, чтобы как можно лучше провести время, записав на свой счет сексуальные победы, одновременно как можно быстрее продвигаясь по карьерной лестнице. Жалуясь на то, что все девушки хотят от них только предложения руки и сердца, они до последнего избегают той степени близости, которая грозит им, когда придется подчиниться требованиям взрослой жизни. Цели мужчин и женщин настолько различны, что можно было бы подумать, будто они с разных планет.

У тех, кто идет против социальных стереотипов, есть свои проблемы. Молодые женщины, стремящиеся построить

карьеру, рискуют, откладывая брак, зная, что их статистические шансы выйти замуж со временем резко снижаются. Женщинам до сих пор приходится иметь дело с клеймом старой девы. «Кто-нибудь замечает, — сокрушается Мэри Энн Мейер в заметке на страницах *New York Times*, — парадокс общества, которое говорит, что, независимо от того, какого успеха женщина добивается, на самом деле она не добилась его, пока не скажет “Да”?»¹ Молодые мужчины, не сосредоточенные на продвижении по карьерной лестнице или примеряющие на себя нетрадиционные гендерные роли, тоже испытывают это на себе. Они беспокоятся, что их право на свой путь подвергается сомнению и общество настроено неблагоприятно.

Вопреки поверхностному представлению, для одиночек сейчас не легкие времена. Одно только обилие продуктов и услуг для одиноких говорит о многом. Во-первых, это те, что направлены на объединение одиноких людей: поездки, клубы для одиноких гурманов, многоквартирные дома только для одиноких. А еще книги о том, как знакомиться с мужчинами или женщинами, как узнать, что на самом деле представляют собой люди противоположного пола и чего они хотят. Кроме того, объявления, в которых одинокие люди перечисляют качества, которые хотят видеть в партнере, и предлагают себя. Есть также предложения для одиноких, которым ничего из перечисленного не подходит: терапевты, специализирующиеся на депрессии и одиночестве одиноких, группы поддержки для «временно одиноких», службы знакомств, обещающие помочь там, где другие потерпели неудачу, книги о женщинах, любящих слишком сильно, и мужчинах-женоненавистниках. Одинокие чувствуют себя зажатыми между молотом и наковальней, не желая возвращаться к прежней модели отношений, не будучи готовы искать новую, находясь под давлением окружения, считающего, что им пора остепениться. Что не так с этой картиной?

ПЕРЕОПРЕДЕЛЕНИЕ ОДИНОЧЕСТВА

В книге «Детство и общество»² знаменитый психоаналитик Эрик Эриксон говорит о периоде моратория в большинстве примитивных обществ, когда индивидууму разрешается (и даже поощряется) период безответственной зависимости, прежде чем он поселится с мужем или женой, заведет детей и станет активным участником сообщества.

В нашей культуре по умолчанию обладают таким мораторием те, кому посчастливилось поступить в вуз. Однако многие студенты женятся вскоре после выпуска, еще до того, как у них появится шанс попробовать свои силы в свободном полете. Хотя увеличение числа студентов в последние годы привело к повышению среднего возраста вступления в первый брак, многие молодые люди по-прежнему женятся сразу после окончания школы. Те, у кого есть возможность какое-то время пожить холостыми, не имеют четкого представления о том, куда они направляются или где нужно остановиться.

БОЛЕЕ УДАЧНЫЙ ВАРИАНТ

Нам придется дать новое определение одиночеству, обновить правила и разъяснить одиноким людям цель и преимущества этого жизненно важного перехода. Полагаю, лучший способ — ввести модернизированную версию моратория Эриксона. В обществе молодым людям преподносится модель раннего принятия решения и приверженности жизненному пути, а затем через тридцать лет мы получаем выгоревших на работе руководителей и домохозяек, лишившихся семьи.

Не то чтобы все ранние браки губительны. Те, у кого была здоровая обстановка в семье, кто использовал годы учебы в вузе или первые годы работы для исследования

и утверждения своего «я», кто удачно выбрал партнера, имеют все необходимое для успешного брака, несмотря на молодость. Но это из области везения. На мой взгляд, большинству людей следует отложить вступление в брак, пока им не исполнится примерно 25. Я представляю, что в этот период между детством (школой) и браком одинокие люди примеряют на себя мир и все, что он предлагает. Окружение не давит, убеждая вступить в брак, а скорее наоборот. Если уж на то пошло, молодежь призывают не заикливаться на карьере, а исследовать все сферы жизни. Период без брака признан жизненно важным этапом пути к взрослению, временем, когда мы узнаем себя, учимся ответственности и самодостаточности, определяем свои истинные желания и противостояем внутренним силам и демонам, вносим корректировки в то, что препятствует нашему удовольствию и прогрессу в жизни, узнаем, как устанавливать связи и общаться на всех уровнях. Это необходимо для тренировки налаживания отношений.

Если бы для одиноких стало нормой откладывать вступление в брак до тех пор, пока они не совершат этого путешествия, многие проблемы в этой сфере не возникали бы. Безусловно, глубокие начинают давать о себе знать и могут быть решены только в рамках близких отношений преданных друг другу людей. Но часть менее серьезных препятствий можно убрать. В частности, решить фундаментальные вопросы с самоопределением, чтобы они не стали дополнительным бременем для брака. Тогда партнеры лучше знают себя, им комфортнее в интимной жизни, они готовы взять на себя брачные обязательства. Зная больше о том, чего на самом деле хотят от жизни, они не столкнутся с таким количеством сюрпризов. Такие одинокие люди будут лучше справляться с мощным психологическим противостоянием, присущим браку, и лучше осознавать его огромный духовный потенциал. Да и куда спешить? В 28, 30 или 32 года еще достаточно

времени, чтобы продвинуться в карьере, которую человек выбрал сам, прежде чем завести парочку детей.

НИКОГДА НЕ ПОЗДНО ПОБЫТЬ ХОЛОСТЯКОМ

Учитывая ограниченную ожидаемую продолжительность брака сегодня, одиноки не только молодые. Одиночество в возрасте тридцати, сорока или шестидесяти с лишним лет может быть особенно трудным для тех, кто вступил в брак в раннем возрасте, кто думал, что уже избежал перспективы одиночества. Слишком часто одиночество в середине жизни усугубляется страхом старения или поиска работы впервые, трудностей воспитания детей в одиночку, финансовых проблем.

Но мораторий на охоту за партнером может стать бесценной возможностью для самопознания в любом возрасте. Даже вынужденное, нежелательное одиночество может быть скрытым благословением, временем для исцеления и восстановления своих приоритетов и самоощущения. Я слышал множество историй от разведенных людей, которые боялись одиночества, даже если в их браках не было любви и присутствовало много боли. Они боялись свиданий и возобновления карьеры, но, к своему облегчению, обнаружили, что их новая жизнь — чудесный бальзам, исцеляющий и помогающий восстановить связь с собой.

Женщина средних лет, очень боявшаяся одиночества и смены образа жизни, которые предвещал развод, была приятно удивлена.

Я обнаружила, что пою дома. Я наслаждалась самыми элементарными вещами, например едой в одиночестве (и ела именно то, что хотела и когда хотела, как бы необычно это ни было). Я принимала ванну, листала журналы, не спала по полуночи, работая. Долго у меня не было ни желания, ни потребности

В чем проблема одиноких?

найти себе пару, как будто я должна была собрать себя воедино, чтобы понять, что я за человек и что мне действительно нравится. Отчасти это было крайне болезненно, но мое растущее понимание себя и способность функционировать в одиночку стали для меня откровением. Конечно, наступило время, когда все казалось настолько легко, что я боялась любого вмешательства, которое могло нарушить мое равновесие. А теперь переживаю, что в своем возрасте не найду партнера. Но это другая история.

Брайан, целеустремленный, упрямый мужчина, развелся, когда ему было за пятьдесят. Он рассказал мне, что после того, как начал активно ходить на свидания и избегать возвращения в пустую квартиру, он обнаружил, что больше всего ему нравится печь хлеб, допоздна не спать и играть на пианино (к которому он не прикасался с двадцати лет), ездить на работу поздно и путешествовать в экзотические места с палаткой на рыбалку. Все это были радикальные перемены в его жизни. «Почему мне потребовалось так много времени, чтобы понять это? — сказал он. — И разве у меня не могло быть всего этого в браке?» Многие разведенные или овдовевшие люди — особенно если они преодолевают то, что один мужчина охарактеризовал как период «паники и отсутствия рамок», — делают то, что должны были сделать *до* того, как вступили в первый брак. Они могут пожить в одиночестве, найти свой ритм, повстречаться с разными людьми, пройти курс терапии, найти новых друзей и увлечения, научиться жить с собой и заботиться о себе.

ХОЛОСТЯКИ НАВСЕГДА

Для все большего числа людей одиночество — это не просто перерыв между отношениями, а постоянный жизненный выбор. Одни считают это жертвой, необходимой для достижения сложных творческих или карьерных целей, для

других это бунт против традиционных гендерных ролей или обязанностей, для третьих — решение избежать боли или близости, которые они испытали в прошлых отношениях. (В отдельную категорию входят те, чье безбрачие — следствие религиозных обетов и преданного служения. В этом случае оно признается культурой. Но даже римско-католические монахини приносят «брачный» обет Иисусу.)

У меня есть друг, который решил остаться холостяком. Он увлеченный композитор, полуотшельник, который работает без четкого графика и живет просто, довольствуясь средней зарплатой. Он опасается, что женитьба обяжет его не только увеличить свой доход, но и изменить привычки и весь образ жизни в ущерб истинной любви — музыке. «Я живу в ветхой хижине с дырявой крышей. У меня нет телевизора, нет медицинской страховки, я не выезжал из штата три года. Разве я завидный жених?»

Ингрид, преданная своему делу ученый-химик, говорит, что довольна своей жизнью, но злится на выбор, который ей пришлось сделать.

У мужчин моего положения есть жены, которые заботятся о них, помогают справляться с повседневными делами, логистикой и отвлекающими факторами, оказывают поддержку. Мало того что такой женщине, как я, трудно найти мужчину, который понимал бы или терпел мое погружение в работу, в большинстве случаев мне пришлось бы отказаться от этого, чтобы получить привилегии, связанные с браком. Сейчас я, по крайней мере, могу иметь любовника, не получая слишком много критики, — хотя некоторым не нравится, что мой нынешний избранник намного моложе меня. И такой выбор остался бы незамеченным, если бы я была мужчиной.

В несколько иной категории находятся те, кто по умолчанию одинок. Возможно, они смирились с тем,

что живут одни, и стараются извлечь из этого максимум пользы. У многих это хорошо получается. Но на каком-то уровне, выбрав одиночество, они отказались от своей мечты об отношениях, часто потому, что в прошлом сильно пострадали. Как пошутила американская писательница Эдна Фербер: «Быть старой девой — все равно что умереть от утопления: ощущения не такие уж неприятные после того, как перестанешь бороться».

Для некоторых, конечно, решение остаться одиноким — всего лишь рационализация неспособности справиться с необходимыми требованиями для отношений: «Мне нужно личное пространство», «Я так и не нашла подходящего человека», «Работа отнимает у меня все силы». Часто те, кто выбирает одиночество, снова и снова испытывают одни и те же трудности. Они чувствуют, что их беспокойное детство оставило шрамы, которые ведут к разрушению каждых следующих отношений. Раны вновь открываются и не заживают — снова и снова люди оказываются в одном и том же тупике. И поэтому решают, что, может быть, и правильно, что они живут в одиночестве, им так лучше. Они делают оптимальный выбор в культурном климате, где их одиночество как минимум допускается.

Я считаю, что в ближайшем будущем те, кто решил остаться холостым, будут счастливее, а те, кто рассматривает одиночество как этап роста, переход на пути к браку, — продуктивнее. Я приветствую растущее признание одинокого образа жизни и надеюсь, что к нему начнут относиться еще терпимее. Но, как вы уже, наверное, догадались, одиночество я вижу в ограниченных рамках: как возможность найти себя, самоутвердиться на любом этапе жизни. В основном, учитывая мой личный опыт, взгляд на человеческую природу и опыт общения с одинокими, я понимаю, почему быть одиноким *плохо*. Предположу, что вы читаете эту книгу,

поскольку не считаете одиночество такой уж крутой штукой, даже если сейчас им наслаждаетесь. Предположу, что вы хотите длительных отношений и, скорее всего, у вас их еще нет.

НАМ ЭТО НУЖНО

Одинокие люди часто говорят мне, что чувствуют, будто с ними что-то не так, поскольку очень желают отношений. Иногда, по их же словам, они просто надеются, что кто-нибудь — практически кто угодно — придет и влюбится в них, и они поженятся, и все будет хорошо. Это несерьезно и звучит как отчаяние, но браки из разряда «это мой последний шанс» случаются весьма часто и оканчиваются плачевно. Те, кто вступает в брак, не уважая требований своего одиночества, в некотором смысле просто откладывают холостяцкие годы до развода — если только им случайно не повезет, или они не будут очень усердно работать в браке, или не решат остаться в тупиковых отношениях.

Не хочу, однако, судить слишком строго, поскольку в большинстве случаев присутствует нечто более сложное — не только отчаянное желание выйти замуж или заполнить пустоту в жизни. Эта нужда — симптом глубокого, но неосознанного желания, проявление человеческой потребности в целостности и связанности с кем-то, в частности в безопасных, близких, живительных отношениях. Чтобы чувствовать себя цельным, абсолютно живым, полноценным человеком, залечить раны, принесенные из детства, *у нас должно это быть*. Звучит резко, но я убежден, что это правда. Дело не только в отчаявшихся одиноких людях. Невозможно отрицать человеческую природу и ее потребности, независимо от того, как мы их рационализируем и как приспособливаемся.

Задумайтесь о том, как мы используем термин «одинокий» — совсем не так, как подразумевает это слово. Мы определяем одиноких *с точки зрения их отношений*: разведенные, овдовевшие, разлученные, помолвленные, холостяки или старые девы — тот или иной вариант *неженатых (незамужних)*. На первый взгляд это отражает предвзятое отношение нашего общества к браку. На самом деле это свидетельство подсознательного признания нашей природной тяги к отношениям. Стоит только вспомнить, какими живыми и умиротворенными мы себя чувствуем, когда влюблены и связаны с кем-то и какими разьединенными и потерянными ощущаем себя, когда такая связь отсутствует. Согласны?

О нашей врожденной потребности в отношениях говорит и статистика здравоохранения. Люди, которые долго живут одни, в той или иной степени склонны к депрессии. У них ослаблена иммунная система, поэтому они более уязвимы для болезней и меньше живут. Кроме того, они менее эффективные работники и не так хорошо способны справиться с кризисом или разочарованием. Частенько овдовевший человек машет на себя рукой, заболевает и даже умирает в течение года или около того после смерти супруга, независимо от того, был ли брак счастливым. А многочисленные исследования продемонстрировали губительный эффект пренебрежения или отсутствия привязанности для младенцев³.

Короче говоря, нам нужны отношения, особенно искренние и длительные любовные, позволяющие исцеляться и расти. На мой взгляд, постоянное одиночество тормозит рост, поскольку отрицает фундаментальные потребности бессознательного. Я считаю, что одиночество должно быть этапом, а не постоянным образом жизни. Есть цели, как духовные, так и психологические, которых мы способны достичь только в преданных близких отношениях. Я не хочу,

чтобы одиноких людей критиковали. Их оставила болтаться на ветру культура, которая не понимает или не поддерживает одиночество как цель в наше время. Одиночки справляются с серьезными проблемами, не имея инструментов для решения. Я хочу, чтобы одиночество принимали и, более того, понимали и поощряли в правильном контексте. В то же время я хочу покончить с идеей о том, что это выбор, равный по ценности браку. Это не так. Оставаясь одинокими, мы ограничиваем свое развитие и игнорируем требования бессознательного на свой страх и риск. Мы созданы, чтобы жить парами.

ПРОБЛЕМА С ОДИНОКИМИ

Итак, я сопереживаю тем, кто страстно хочет найти и сохранить любовь. Но иметь дело с одинокими порой непросто, потому что я часто вижу их прискорбное невежество в ожиданиях и поведении, связанном с отношениями. Воспитанные по старым правилам и играющие по новым, они хотят быть близки с другим человеком, еще не понимая, что такое близость, и не познакомившись близко с собой.

Много лет, будучи консультантом при церкви, я работал с одинокими людьми в церковных группах. Меня не переставало удивлять, что на каждом собрании кто-то из толпы — окруженный сотней-двумя привлекательных потенциальных партнеров — непременно твердил, что вокруг нет никого подходящего или что он никогда не встретит своего человека. Казалось, им никто не подходит. Сидя в окружении явно подходящих кандидатов, они не могли найти того, кто бы их заинтересовал.

Еще одна распространенная схема заключалась в том, что мне задавали вопросы, начинавшиеся со слов «Что,

если человек, которого я встречу, *не...*», за которыми следовали разные тонко завуалированные жалобы: «...будет открытым», «...перезвонит», «...захочет заняться сексом», «...будет честным», «...захочет выйти за меня», «...заплатит за ужин». Меня осенило: этим людям катастрофически не хватает базовых навыков общения и взаимоотношений — иначе зачем им задавать такие вопросы? И поможет ли мне, если я отвечу им: «Фред не женится на тебе, потому что ему хорошо одному»; «Мона не хочет заниматься с тобой сексом, поскольку думает, что тебе нужно от нее только это»; «Ирвин чувствует, как сильно тебе это нужно, и ощущает угрозу, поэтому он больше не позвонит»; «Алан не хочет платить за ужин, потому что ему не нравится, когда к нему относятся как к талону на питание, и ты должна убедить его, что он действительно тебе интересен»?

Долго я недоумевал, почему у этих привлекательных людей такая необъяснимо неудачная личная жизнь, пока однажды не поговорил с консультантом из большого прихода неподалеку. Он признался, что имеет дело с теми же проблемами. «Вы знаете, — сказал он мне, — я пришел к выводу, что многие одинокие просто незрелы — они не понимают реальность, не знают себя, не способны брать на себя ответственность, у них оторванные от жизни представления о любви. Они либо торопятся вступить в брак, либо бегут от него, понятия не имея, о чем речь на самом деле. У них взрослые привилегии и атрибуты, но они еще не созрели психологически, поэтому хронически одиноки».

Сначала я не согласился с тем, что он говорил, но термин «хронически одиноки» прижился и у меня. Трудно делать какие-то общие выводы об одиночестве, но в наши дни одинокие составляют огромную группу, и их, безусловно, можно классифицировать как хронически одиноких: холостяк, который никогда не остепенится; женщина, которой после

первого свидания больше не перезванивают или которая никак не найдет мужчину своей мечты; одинокий человек с непреходящими карьерными целями, требующими отсрочки брака. Даже те, у кого была серия неудачных браков, в каком-то смысле *хронически одиноки* и делают периодические перерывы на отношения в ходе своего фундаментального одиночества.

Проводя семинары для одиноких, я обнаружил, что люди рассчитывают найти волшебный рецепт против их проклятого одиночества, надеясь, будто услышат от меня, что им делать, куда идти, что говорить, чтобы быстро найти себе пару, или что женщина мечты окажется на соседнем стуле. Тогда как мне казалось очевидным, что они не узнают свою суженую, даже если она будет сидеть у них на коленях. Они гадали, нет ли еще кого-нибудь получше, и не знали, как перейти к следующим этапам близости и преданности. Одна молодая женщина сказала мне: «Ну, я люблю Джоэла, но он всего лишь стажер в банке, и его не интересуют ни театр, ни музеи. Что будет, если я *соглашусь* выйти за Джоэла, а *потом* встречу кого-нибудь получше?»

Очень многие одинокие сосредоточивают все свои усилия на совершенствовании внешних атрибутов и стратегий одиночества, чтобы справиться со сложностями брачных игр, тогда как их внутреннее «я» остается неисследованным и игнорируемым. Они хотят найти идеального партнера, пожениться, а *потом уже* думать о том, как быть счастливыми в браке. Они отвергают потенциальных партнеров, находя их в той или иной мере неполноценными, не понимая, что причина в них самих. Ирония заключается в том, что почти половина вступающих в брак прежде, чем распакуют и изучат свой багаж детства, хоть как-то обучатся строить отношения, почти наверняка обречены вернуться в строй одиноких трудным путем — через развод. Они не понимают, что ничего

В чем проблема одиноких?

не изменится, пока не изменятся сами. Они не встретят более здорового, психологически зрелого партнера, пока сами не станут здоровее и взрослее, пока не выполнят всю домашнюю работу и не подготовятся.

КАК НАЙТИ ЛЮБОВЬ, КОТОРУЮ СТОИТ СОХРАНИТЬ

Хотя эта книга не о *поиске* партнера, мне хорошо известны проблемы, с которыми сталкиваются одинокие люди при знакомстве с потенциальными кандидатами. Когда мы начинаем искать пару, застенчивость, страх, сомнения и прошлые неудачи на свиданиях становятся мощными сдерживающими факторами. Поверьте, я слышал много ужасающих историй об отвержении, стыде — даже ощущении опасности — от разочарованных одиноких людей и могу оценить порыв остаться дома и *почитать* книгу в надежде встретить свою будущую любовь по пути на работу. Но неумолимая истина такова: чтобы иметь отношения, вы должны встречаться с людьми. И вам придется раскрыть себя. Я не имею в виду, что вы должны выставлять напоказ все свои достоинства и недостатки. Но нужно обеспечить себе как можно больше возможностей, расширяя круг потенциальных партнеров. Еще никто не встретил любимого человека, сидя на диване в ожидании. Нужно исследовать все способы: пансионаты для одиноких, группы по интересам для одиноких, кружки и мероприятия, предназначенные для одиноких. Не отказывайтесь от служб знакомств или размещения объявлений на сайтах, где, по вашему мнению, можно привлечь того человека, которого вы ищете.

Помимо того что нужно физически пойти и начать искать, я призываю вас расширить критерии оценки. Чем уже

[Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа](#)

и детальнее ваш контрольный список, чем более ограничено представление о приемлемом кандидате, тем меньше у вас вариантов. Невольно вы отбрасываете тысячи потенциальных партнеров еще до того, как они успеют вам понравиться. Идите на свидания с теми, кто выглядит, ведет себя и думает не так, как вы привыкли. Даже если не найдете так своего партнера, вы расширите кругозор, а это даст и расширение круга кандидатов.

Кроме того, я хотел бы немного поговорить о проблеме самосаботажа, которую заметил у многих одиноких людей. Отчасти она проявляется в том, что человек не идет на свидание или резко ограничивает критерии выбора потенциального партнера. Но часто люди ведут себя так, чтобы наверняка оттолкнуть потенциальных партнеров. Мой приятель, который недавно женился во второй раз, упомянул, что многие женщины, с которыми он встречался в холостяцкие годы, «стреляли себе в ногу». Когда я попросил его объяснить подробнее, он перечислил несколько пунктов: пренебрежительные отзывы о бывших, негативные комментарии о собственной внешности или интеллекте, негативные суждения в целом, особенно о противоположном поле, критика какого-то качества моего приятеля в первые же несколько минут, опоздания и выдумывание оправданий на *первом* свидании, перекладывание вины за неудачи прошлых отношений целиком на партнеров. Порой они даже присылали эсмэски о доступности, в сексуальном или каком-то еще смысле, а затем стыдили его, когда он отвечал на сообщение. «Я теперь задумываюсь: может, и я вел себя так же?» — заметил знакомый.

Остерегайтесь самосаботажа. Рецепт успеха для встречи своей половинки — быть позитивным, честным, простым и открытым для знакомства с новыми людьми, а также быть собой и не сомневаться в себе.

Мне больше нечего сказать по этому вопросу, и вот почему. Это все, что вы можете сделать. Бесплезно пытаться найти «идеального» человека. Только ваше подсознание может это сделать, и вы, скорее всего, будете не в восторге от того, что оно выдаст. Единственное, что вы можете сознательно сделать, — выбрать того, кто понимает себя и готов выполнять работу, необходимую для построения прочных отношений.

ВАША МИССИЯ: БЫТЬ ГОТОВЫМИ

Итак, вы спрашиваете, как же эта книга поможет найти вечную любовь? Отвечу метафорой. Мне нравится сравнивать брак со сплавом по реке Колорадо. Вы можете решить, стоит ли отправляться в путешествие, но избежать порогов на этом пути невозможно. Однако можно выяснить, чего ожидать, и если потренироваться на меньших порогах, то не утонете в больших. Здесь я хочу представить карту, чтобы вы не заблудились по пути и не были шокированы, когда приблизитесь к порогу с бурлящей водой. Кроме того, я предоставляю вам снаряжение: навыки, необходимые для преодоления порогов.

Другими словами, вы *готовитесь к путешествию* по пути брака. Готовность — необходимое условие любого успешного путешествия, и ваши холостяцкие годы — самое подходящее время его соблюсти. Однако я хочу прояснить, что, хотя ваша безопасность и благополучие в этом путешествии будут зависеть от тщательности подготовки, избежать опасностей не получится.

Все мы — сочетание того, кем являемся по сути и кем нас сделала личная история. Как это ни парадоксально, именно наша личность, сформированная реакцией окружения на наши действия и наоборот, и есть причина, по которой

мы лишены того, чего хотим и что считаем своим по праву рождения. Мы упрямо пытаемся получить желаемое, не меняясь при этом. Но на самом деле человеку в первую очередь нужен он сам — его утраченная целостность, достижимая только через работу над собой.

Я не хочу обещать слишком много. Подготовка — ваша осведомленность и желание обучаться и меняться — это все, что доступно одинокому человеку. Вы можете начать процесс восстановления своей целостности, будучи не в отношениях, но нельзя полностью залечить раны или восстановить свою целостность без партнера. Восстановить свое утраченное «я» можно, только пройдя весь путь близких отношений, которые активируют утраченную неповторимую сущность, и подготовиться к путешествию можно, только изменив свои защитные механизмы и деструктивное поведение.

В общем, нельзя получить приз — настоящую любовь, — не пройдя необходимый путь. Но даже в этом случае путь брака — не увеселительная поездка с проводником. Вы будете предоставлены сами себе, поскольку каждые отношения уникальны. Но теперь вы можете изучить местность и приобрести необходимое снаряжение, чтобы успешно импровизировать практически в любой ситуации.

ЗАБУДЬТЕ О БРАЧНЫХ ИГРАХ!

Не ваша вина, что вы не нашли прочных отношений, но вы в силах сделать все, чтобы обрести их. Если у вас неоднократно возникали проблемы во взаимоотношениях, не стоит расстраиваться — нужно просто разобраться и отреагировать конструктивно. Ответы на ваши проблемы не во внешнем мире — это не квартира, не машина и не платье. Это ваше признание своей свободы и силы расти внутренне, намерение

что-то изменить, взять на себя ответственность за то, что происходит в вашей жизни, — короче говоря, пройти путь к собственному взрослению.

Если вы серьезно относитесь к полноценным и продолжительным любовным отношениям, то должны серьезно отнестись и к одиночеству. По сути, есть четыре действия, которые вы должны предпринять, чтобы подготовить себя к появлению партнера: 1) изучите, что такое отношения; 2) изучите себя; 3) тренируйте навыки взаимоотношений; 4) делайте все возможное, чтобы изменить поведение и защитные механизмы, которые мешают сохранить обретенную любовь.

Это ваша миссия как человека, не состоящего в отношениях. Поверьте, если вы выполните ее, у вас не будет проблем с поиском партнера и, скорее всего, он скорее окажется способен взять на себя обязательства и с меньшей вероятностью огорчит вас, чем тот, кого вы выберете (или кто выберет вас) до того, как вы пройдете необходимую подготовку.

Предлагаю ввести мораторий на серьезные отношения на тот период, который понадобится вам для выполнения работы, описанной в этой книге. Я призываю вас пока отказаться от поиска партнера, но это не значит, что вы не должны встречаться или жить с кем-то. Наоборот, нынешние отношения — идеальная тренировочная площадка. Но отложите свадьбу и попробуйте завести роман до брака. Пусть ваш период одиночества будет использован правильно сейчас, а не после очередного душераздирающего разрыва или развода. Статья «осознанным одиночкой» — это и есть подготовка к семейной жизни.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

