КРИСТИ КЕДЕРЯН
психолог

Влюбленность или любовь всей жизни

Как за 10 свиданий понять, что он – тот самый

Кристи Кедерян

Влюбленность или любовь всей жизни. Как за 10 свиданий понять, что он – тот самый

Серия «Облики любви. Посмотри на отношения другими глазами»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73531933
Влюбленность или любовь всей жизни : как за 10 свиданий понять, что он – тот самый / Кристи Кедерян ; [перевод с английского].: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-242094-8

Аннотация

Почему одни отношения заканчиваются после пары свиданий, а другие перерастают в любовь всей жизни?

Эта книга – честный, глубокий и при этом практичный гид по современным свиданиям. Автор, психолог и профессиональный брачный агент с многолетним опытом, Кристи Кедерян предлагает проверенный метод 10 свиданий, который поможет осознанно выбрать партнера для долгих и здоровых отношений.

Вы узнаете:

• почему «химия» может обманывать и как отличить влюбленность от настоящей совместимости;

• какие вопросы важно задавать себе и партнеру на каждом этапе знакомства;

• как распознать реальные красные флаги и не спутать их с собственными страхами и травмами;

• как не торопиться и не застрять в неопределенности;

• как завершить поиски и начать отношения с тем самым человеком.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение 7
Формула для «навсегда» 11
Хватит быть за столом для одиночек 13
Любовь никогда не бывает слишком поздно 15
Конец ознакомительного фрагмента. 17

Кристи Кедерян Влюбленность или любовь всей жизни. Как за 10 свиданий понять, что он – тот самый

Моему любимому мужу Джоа и нашему замечательному сыну Калебу.

Для меня нет большего чуда, чем идти по жизни рядом с моими мальчиками и чувствовать их поддержку и любовь

Серия «*Облики любви. Посмотри на отношения другими глазами*»

Christie Kederian

10 Dates to Your Soulmate: A Celebrity Matchmaker›s Guide from First Swipe to Forever

© Original Published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

© Тейлярова Э.Х., перевод на русский язык, 2026
© Бортник В.О., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение
Как дойти до последнего первого свидания

Я сидела на диване, свернувшись калачиком с телефоном в руках и улыбкой до ушей, вспоминая разговор, который только что состоялся с Джоа. «Неплохо для первого свидания по телефону», – подумала я. В этот момент пришло сообщение. Я улыбнулась еще шире, увидев, что оно от него: «Эй, а будет странно, если я позвоню тебе еще раз? Прямо сегодня вечером?»

Я быстро набрала ответ: «Ха-ха, совсем не странно! Я свободна:)».

Джоа позвонил мне в тот же вечер, как и обещал, и мы проговорили целый час. Уже после второго звонка я поняла: передо мной человек, которого стоит узнать поближе.

Но сразу оговорюсь: обычно мои свидания складывались *не* так. Будучи терапевтом и профессиональным брачным агентом в компаниях вроде eHarmony , я знала о свиданиях очень много и помогла сотням людей найти любовь. Но сама все равно сталкивалась с трудностями на пути к «тому самому». За последние пять лет я бесконечно устанавливала и удаляла разные приложения для знакомств – безрезультатно. Я испытывала то же самое, что и многие мои клиенты:

вокруг пары влюблялись и строили отношения, а вот в моей личной жизни Купидон все время промахивался мимо цели.

Как ученый-социолог и исследователь, я знала, что любовь должна подчиняться определенной логике – что это процесс нахождения связи и совпадения с романтическим партнером. Но я не понимала, как применить это знание к собственной жизни. Поэтому я отправилась в параллельное путешествие: вместе с клиентами, которых сопровождала в процессе знакомств, я начала изучать этот путь сама. Сначала – чтобы разобраться, как работает процесс. А затем – и это очень важно – чтобы быть готовой к тому моменту, когда Бог решит послать мне «того самого».

В итоге я поняла: все это путешествие было связано в большей степени со *мной*, чем с количеством «рыбы в море». Когда я разобралась, что необходимо для настоящей, долгой любви, я поставила себе цель не только найти «своего» человека, но и стать «своим» человеком для кого-то, что позволит процветать здоровым отношениям.

Это случилось на свидании

После нашего второго разговора мы с Джоа договорились устроить первое свидание на следующей неделе. Я испытывала легкое волнение. Все было слишком хорошо, чтобы оказаться правдой.

Совсем недавно у меня был опыт так называемых недоотношений – история закончилась тем, что мужчина отправил мне уже до боли знакомое сообщение: «Ты потрясающая, но

я пока не готов к отношениям». И это после месяца, когда он лишь присылал мне смешные мемы в переписке. Я уже давно понимала, что дело никуда не движется, но все равно ждала этих всплесков быстрого дофамина, когда от него вдруг приходило сообщение. Хоть кто-то лучше, чем совсем никто, правда?

Нет.

Хуже всего было то, что он поставил точку прямо перед праздниками. Я обожаю Рождество, а он разрушил мою традицию устраивать марафон рождественских фильмов на канале Hallmark , которые всегда лучше смотреть с толикой надежды. Вместо этого я довольствовалась наплывами грусти и тревоги от мысли, что я никогда не найду такую любовь, как у этих идеально счастливых героев на экране.

После этого я решила взять паузу в свиданиях и сосредоточиться на завершении докторской диссертации. Но мои лучшие подруги со времен колледжа – мы называем себя «суитиз», потому что когда-то жили в одной комнате (suite) в USC – сказали, что я могу позволить себе «полезное отвлечение» на финишной прямой. И уже на следующий день, в канун Рождества, я встретила своего будущего мужа, Джоа. (Выкуси, Hallmark!)

Может быть, вы читаете мою историю или истории моих клиентов в этой книге и думаете: «Ну, это случилось само собой, им просто повезло». Но на самом деле обоих партнеров ждал долгий путь подготовки к встрече друг с другом и

совместному пути.

Я наполовину американка, наполовину армянка, выросшая в христианской семье. Жизненные ситуации, через которые я прошла, сформировали мое представление о себе, о том, каким должен быть мой партнер и как будет складываться мой путь в отношениях. Брак и семья всегда были в центре армянской культуры. Многие аспекты нашей идентичности связаны с отношениями, наследием и продолжением рода. Детям в Армении часто рассказывают о браке одновременно с трагической историей геноцида, что закрепляет мысль: семья – это основа нашего выживания. И как христианка я также верю, что отношения лежат в самом центре человеческой природы. Мы созданы для связи: с Богом, с другими и с самими собой.

Эта картина мира с детства вызывала у меня интерес к отношениям. Что заставляет людей объединяться в пары? Что помогает им решить, что они хотят быть вместе навсегда? Пример моей семьи, особенно родителей, которые приближаются к сорокалетнему юбилею брака и до сих пор сохраняют любовь и нежность, дал мне твердую веру в любовь.

Я страстно хотела влюбиться, но сталкивалась с убеждением, знакомым и вам: моя история должна быть похожа на истории окружающих и искать нужно только «определенного» человека, которого Бог приведет в мою жизнь особым образом.

Формула для «навсегда»

Многие спрашивают меня: «Что именно ты сделала, чтобы найти любовь?» Я отвечаю: как и в любой другой сфере жизни, лучшее, что мы можем сделать, – это слушать истории других, извлекать из них уроки и применять их в своей жизни.

Нужно сосредоточиться на том, что в наших силах, и отпустить то, что нельзя контролировать. Чаще всего люди зацикливаются на мифах об отношениях, то есть на вещах, которые лежат за пределами их контроля:

• # большинство браков заканчиваются разводом;

• # настоящей любви не существует;

• # все хорошие уже заняты;

• # наверное, я обречен(а) на одиночество;

• # правильный человек появится, когда я перестану искать;

• # сначала нужно полюбить себя, только потом ты сможешь полюбить другого.

И подобных фраз можно привести еще десятки.

Эти установки настолько деморализуют, что люди не хотят делать то, что реально в их силах. Например:

• # разобраться в своем прошлом и понять особенности своей личности, чтобы ясно представлять, с кем вы совместимы;

• # научиться ориентироваться в современном мире знакомств: четко понимать, кого вы ищете, какие у вас красные флаги, какие вопросы задавать себе после свидания для саморефлексии, как составить план для второго свидания и так далее;

• # искать мудрую и надежную обратную связь у тех, кому доверяете, чтобы не разрушать перспективные отношения или не повторять деструктивные модели, мешающие найти любовь.

Когда я сосредоточилась на себе, начала внутреннюю работу и применила те же стратегии, которые помогали сотням моих клиентов, любовь не появилась мгновенно. Но, действуя последовательно, не отказываясь от надежды, уточняя свои ценности и понимая, кого и что я ищу, я смогла построить здоровые отношения. И помогла многим другим сделать то же самое.

Теперь я готова помочь и вам.

Хватит быть за столом для одиночек

Одно из первых, что я хочу сказать вам на пути к любви: вы не одни. Большую часть моей жизни в одиночестве я чувствовала себя именно так. Не только потому, что еще не встретила того самого, но и потому, что в обществе есть стигма, связанная со статусом «свободен(-дна)». А если вы одиноки после определенного возраста или все ваши друзья уже находятся на другом этапе жизни, одиночество становится еще тяжелее – ведь вместе с этим теряются дружба и ощущение принадлежности к сообществу. Так было и у многих моих клиентов, и могу сказать по собственному опыту: это совсем не весело. Кажется, что все вокруг – идеальные пары – смотрят на вас, словно у вас на груди алая буква .

Неуверенность, которую я чувствовала, очень похожа на то, что переживают мои клиенты в терапии и в подборе партнеров. Для меня самым тяжелым в одиночестве было ходить на встречи и праздники с ощущением, что у меня нет новостей, которыми можно поделиться с семьей или друзьями. Я часто связывала свой статус в отношениях с собственной ценностью. Как человек с хроническим синдромом отличницы, я старалась добиться успеха во всем, что от меня зависело: я была лучшей ученицей в школе, получила три диплома престижного университета (бакалавра, магистра и доктора наук), у меня были хорошие друзья, я служила в церкви,

занималась любимыми хобби, получала удовольствие от работы, путешествовала и наслаждалась жизнью. Но при этом мне казалось, что главная оценка в жизни – это когда кто-то «правильный» выберет меня и признает достойной. Я верила: если я получу «отлично» в курсе «Родственная душа 101», то стану полноценной.

И если я действительно была замечательной женщиной и хорошей потенциальной женой, но рядом не оказалось мужчины, готового поднять меня на руки и назвать своей, – значит ли это, что я недостойна?

Каждый отказ будто высвечивал мои недостатки. Может, я недостаточно красива. Может, недостаточно стройна. Может, слишком умна или образованна. Может, слишком взрослая. Список был бесконечным. В конце концов стало проще находить изъяны в мужчинах, с которыми я знакомилась, чем принять их в себе – или смириться с реальностью: скорее всего, в нас обоих нет ничего критически плохого либо мы оба полны несовершенств, но суть в том, что мы просто не подходим друг другу.

Любовь никогда не бывает слишком поздно

Свидания часто могут разочаровывать. Статистика современной культуры знакомств не слишком обнадеживает тех, кто ищет крепкие и долгие отношения. Возможно, эта книга для вас – последняя попытка после длинного и болезненного пути. Но сам факт, что вы держите ее в руках, говорит о важном.

Вы все еще верите в любовь.

Я горжусь вами. Горжусь тем, что вы продолжаете верить в любовь. Тем, что у вас все еще есть надежда, даже если она крошечная. Может, вам кажется, что вы отстаете от своего жизненного графика. Может, думаете, что настоящая любовь слишком далеко. Но раз вы читаете эти страницы, значит, она ближе, чем вы думаете.

Иисус сказал, что вера размером с горчичное зерно способна передвинуть горы (Матфея 17:20). Тот маленький кусочек надежды, за который вы держитесь, способен сдвинуть гору разочарований из прошлого и расчистить дорогу к светлому будущему, полному любви и радости – совсем не похожему на годы борьбы, с которыми у вас ассоциировались свидания.

И именно надежда – лучшая точка, с которой стоит начать путь к любви.

Ключ к успеху в этом путешествии – подходить ко всему с открытым умом.

> *В психологии есть понятие «предвзятость подтверждения» (confirmation bias): наш мозг постоянно ищет доказательства того, что наши* ***изначальные***

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.