

РОЗА РОУЛЬ



НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ

Как разобраться
в чувствах и сложных
отношениях

Роза Роуль

**Настоящая любовь. Как
разобраться в чувствах
и сложных отношениях**

<https://litres.ru/74573068>

SelfPub; 2026

Аннотация

Влюбиться легко. Гораздо дороже ошибиться человеком, перепутать страсть с близостью или годами чинить отношения, которые вы никогда не понимали. Эта книга обращается с любовью не как с красивой тайной, а как с системой решений. Как выбирать партнера, отличать сильное чувство от подходящего союза, понимать этапы любви, сохранять близость после исчезновения новизны, говорить так, чтобы вас слышали, замечать манипуляции и проверять, есть ли за словами реальное присутствие. Здесь есть неудобные вопросы, конкретные модели и практические шаги вместо сладких цитат. Если отношения для вас важнее романтических иллюзий, прочитайте эту книгу до следующего большого решения сердцем.

Содержание

Предисловие	4
Глава 1. Запутанные отношения: новое определение и руководство по настоящей любви	8
Глава 2. Как отбирать партнера и формировать правильное мировоззрение	139
Конец ознакомительного фрагмента.	151

Роза Роуль

Настоящая любовь. Как разобраться в чувствах и сложных отношениях

Предисловие

В юности, когда мы собирались с друзьями, мы часто играли в дартс. В то время с нами было много друзей, и многие из них никогда раньше не сталкивались с этим видом спорта, не знали даже, как правильно держать дротик, из-за чего дротики часто промахивались и падали за пределы мишени. Глядя на свои результаты, они очень быстро теряли интерес к игре. В такой ситуации даже если мы и выигрывали, это не имело никакого смысла — это превращалось в так называемое «издевательство над новичками», и ни мы, ни они не могли получить от этого настоящего удовольствия.

Увидев это, я начал обучать их некоторым приёмам держания дротиков и основным принципам игры. Как только они освоили эти основы, дротики перестали так легко промахиваться мимо мишени. С этого момента игра перестала быть односторонней: разница между «беспорядочным бро-

санием» и «умением играть» стала очевидной. Игра стала напряжённой и более сложной, и каждый вложил в неё всем сердцем. В итоге атмосфера на площадке стала невероятно оживлённой и увлекательной, что резко контрастировало с тем символическим участием, которое было вначале.

Эта ситуация, на самом деле, очень похожа на любовь, и в мире любви дела обстоят даже ещё более серьёзно.

Ведь речь идёт о вашем партнёре или второй половинке, и если вы «не умеете играть», это далеко не просто проигрыш в одной игре. Дело не в том, что другой человек пользуется неопытностью новичка, а в том, что романтические отношения требуют гораздо большего вложения сил и эмоций; в противном случае интерес партнёра к вам может значительно ослабнуть. Если вы не умеете любить, в отношениях легко возникнут огромные проблемы, а трения и неудобства будут мучить обоих партнеров. В таком случае, даже если вначале симпатия была очень сильной, отношения обычно обрываются на полпути. Если отношения обрываются на самом начальном этапе знакомства, то это действительно «десять черт, а ни одной черточки» — разве можно говорить о настоящей любви, если вы даже не успели поговорить о любви?

Эта книга «Как обрести настоящую любовь и даже укротить недобросовестных мужчин и женщин» исходит именно из ключевой темы «поиска настоящей любви в обычных отношениях». Мы начнём с самых базовых понятий о любви, поможем вам понять сущность настоящей любви и, таким

образом, заложить прочный фундамент.

Как гласит пословица: «Высокое здание возводится с нуля». Если фундамент не прочен, высокое здание построить невозможно. В этой книге мы начнем с правильного понимания любви, нужного настроя и изучения различных этапов романтических отношений: какой любви вы на самом деле стремитесь? Как выбрать вторую половинку? Только когда эти основы будут прочно заложены, мы сможем перейти к изучению более глубоких вопросов — что же такое настоящая любовь? Какие факторы влияют на настоящую любовь? Каковы основные условия построения глубоких отношений? И как превратить влюбленность в настоящую любовь, избегая при этом различных ловушек на этом пути?

И, наконец, как превратить настоящую любовь в своего рода «силу», которая заставит даже тех, кто раньше просто играл с чувствами других — «недобросовестных мужчин и женщин», — добровольно измениться к лучшему и успокоиться ради вас. Конечно, если вам удастся покорить даже таких людей, то с обычными людьми у вас не будет никаких проблем.

Только так вы сможете по-настоящему насладиться этой высшей формой любви и испытать высшее наслаждение жизнью.

Я также искренне надеюсь, что эта книга значительно расширит ваше понимание любви. Не только для того, чтобы в вашей жизни было меньше трагедий и сожалений, но и для

того, чтобы в эту эпоху растущего материального изобилия каждый мог обрести более богатую духовную жизнь в любви. Я даже считаю, что в жизни не обязательно стремиться к славе и богатству: возможность жить счастливо со своей второй половинкой, каждый день погружаясь в море любви, — это и есть то самое «Лучше быть парой уток, чем бессмертным богом». Даже если вы обладаете огромным состоянием или являетесь самым влиятельным человеком на Земле, но рядом с вами нет никого, кто бы вас любил и сопровождал, вы в конечном итоге останетесь в одиночестве. Если жизнь не приносит счастья, какой в ней смысл? С древних времён никому не избежать смерти, а слава и богатство — это то, что не приносится с собой при рождении и не уносится с собой в могилу. Если человек способен счастьем и радостью наполнять каждый день, то его жизнь уже не прошла напрасно.

А если супруги, проводящие вместе каждое утро и каждый вечер, испытывают друг к другу настоящую любовь, то в периоды процветания и успеха это станет вишенкой на торте, а в моменты жизненных невзгод они смогут поддерживать друг друга. Даже в самые тяжелые моменты в сердце всё равно будет рождаться сладость.

Надеюсь, что такая жизнь достанется каждому. Пусть как можно больше искренних людей найдут и обретут настоящую любовь.

Глава 1. Запутанные отношения: новое определение и руководство по настоящей любви

1.1 Вечная загадка любви — жаждать нового и забывать старое?

«Самый сложный выбор в мире — это не выбор между хорошим и плохим, а выбор между хорошим и ещё лучшим, чтобы найти то, что действительно важно».

Я хочу попросить тебя об одном.

Отложите все дела и уделите минуту, чтобы серьезно подумать над одним вопросом.

Предположим, вы уже женаты. Вы с вашей второй половинкой вместе уже много лет, прошли через множество разных этапов жизни, у вас есть бесчисленное количество воспоминаний, принадлежащих только вам — те обычные ужины, те трудности, которые вы преодолевали вместе, те шепоты поздней ночью, те дни и ночи, которые сделали вас самыми близкими друг другу людьми.

И вот однажды вы встретили человека.

Вы отлично ладите, вам всегда есть о чём поговорить, и когда вы вместе, возникает ощущение, что вы встретились слишком поздно. Этот человек умен, обаятелен и заставляет ваше сердце биться чаще — такое чувство вы, возможно, не

испытывали уже очень давно. Вы обнаруживаете, что ваше сердце затрепетало.

Если бы ты мог выбрать по своему сердцу, без каких-либо внешних ограничений и последствий — что бы ты сделал?

Остаться или уйти?

Пожалуйста, хорошенько подумай об этом в течение минуты.

Не спешите читать дальше.

Решили?

Каким бы ни был ваш ответ, я хочу сказать вам одну вещь — у этого выбора как такового нет правильного ответа. Но именно тот вопрос, который за ним скрывается, и является тем ядром, которое действительно хочет исследовать эта глава и, по сути, вся эта книга:

почему некоторые люди, встретив кого-то лучше, всё равно без колебаний решают вернуться к прежнему партнёру?

Жажда новизны и забвение прошлого — это человеческая природа, а не ошибка

Давайте сначала честно признаем одну вещь.

Стремление к новому — один из самых фундаментальных инстинктов человека.

Новые лица, новые ощущения, новые впечатления — все это с физиологической точки зрения действительно вызывает у человека возбуждение. Психологические исследования подтвердили: когда человек встречается нового, привлекательного партнера, мозг выделяет дофамин, и эта реакция прак-

тически не отличается от той, что возникает при влюбленности. Это ощущение учащенного сердцебиения, это чувство, будто вы встретились слишком поздно, — все это реально, а не иллюзия.

Поэтому чувствовать трепет — это не плохо. Быть привлечённым новым человеком — это не плохо.

Неправильно — использовать это волнение, чтобы оценивать свои нынешние отношения.

Ведь такое сравнение с самого начала несправедливо.

Несправедливое сравнение

Позвольте мне разъяснить этот вопрос.

Вы с вашей второй половинкой вместе уже много лет, вы прошли через период приспособления друг к другу, через ссоры, через те утомительные обыденные дни. Вы видели его с самой лучшей стороны, а также с самой худшей. Он видел вас в лучшие моменты, а также в самые тяжелые. Все эти годы оставили между вами многое — не только сладкие воспоминания, но и те моменты, когда вы разочаровывались, чувствовали себя обиженными или сомневались в этих отношениях.

А в том человеке, с которым ты только что познакомилась, ты видишь только его лучшую сторону.

Он предстает перед тобой в самом очаровательном образе, говорит самые интересные вещи, демонстрирует свои самые привлекательные стороны. Вы ещё не прошли ни одного настоящего испытания, ещё не износили новизну в повсе-

дневных заботах о хлебе насущном, ещё не увидели друг в друге настоящих лиц в хаосе обыденности.

Вы сравниваете настоящие отношения, прошедшие через бури и показавшие признаки усталости, с возможностью, которая ещё не началась и пока сияет — такое сравнение с самого начала обречено на поражение.

И проиграла не другому человеку, а своим собственным иллюзиям о «свежести отношений».

Секрет, как набрать на 10 баллов больше

А теперь позвольте мне сказать кое-что очень важное.

Предположим, что ваша вторая половинка по всем параметрам заслуживает 90 баллов. А тот новый человек, который заставил ваше сердце биться чаще, возможно, заслуживает 95 или даже 99 баллов.

Судя по цифрам, возможно, рациональнее было бы выбрать более подходящего партнера.

Но в этом расчёте упущено одно.

А именно — годы, прожитые вами вместе, общие воспоминания, взаимопонимание, понятное только вам двоим, и глубокая привязанность, постепенно накопленная за бесчисленные обычные дни — все это имеет свою цену.

Эти баллы называются «плюс 10».

Когда вы с вашей второй половинкой прошли вместе достаточно много дней, когда между вами появилось то чувство безопасности, не требующее притворства, когда вы оба решили остаться рядом в самые уязвимые моменты друг дру-

га — тот человек, который изначально был на 90 баллов, в вашем сердце постепенно станет на 100 баллов.

Не потому, что он стал более совершенным, а потому, что всё то, что вы прошли вместе, придало этим отношениям особый вес, который ни один новый партнер не сможет повторить.

И именно эта значимость — причина, по которой ты не уйдешь.

Почему 100 баллов заставляют тебя перестать жаждать нового и забывать старое?

Когда у тебя появляется вторая половинка, которая в твоём сердце заслуживает 100 баллов, происходит нечто удивительное.

Вы по-прежнему будете встречать людей, которые заставляют ваше сердце биться чаще. Это человеческая природа, этого нельзя избежать, и не нужно делать вид, что этого нет.

Но это волнение больше не сможет поколебать тебя.

Не потому, что ты заставляешь себя не чувствовать этого, а потому, что, оглянувшись на того человека, который для тебя на 100 баллов, ты ясно понимаешь: это волнение реально, но оно не может дать тебе того, что у тебя уже есть. Этот новый человек, может быть, на 95 баллов, а может, на 99, но у него нет тех лет, прожитых вами вдвоём, нет тех воспоминаний, которые принадлежат только вам, нет той глубокой связи, благодаря которой ты чувствуешь себя в безопасности даже в самые уязвимые моменты.

Начиная с нуля, сколько пути нужно было пройти, чтобы добраться до того места, где вы находитесь сейчас?

Этот путь ты уже прошла. Тебе не нужно начинать заново, не нужно сводить на нет все эти годы, вложенные в отношения, не нужно менять уверенную глубокую привязанность на неопределённую возможность.

Это не компромисс, это трезвость ума.

Подходящий человек определяет предел твоего счастья

Здесь есть одна очень важная вещь, которую я хочу прояснить.

Те «+10» баллов не возникают из ниоткуда. Они не появляются автоматически по прошествии времени и не накапливаются просто потому, что «мы всё равно вместе».

Для этого нужно, чтобы оба партнера серьезно относились к этим отношениям и были готовы привнести в них истинную любовь — искреннее общение, глубокое понимание, поддержку в беде и нежность в повседневной жизни.

А предпосылкой всего этого является то, что вы выбрали правильного человека.

Подходящий партнер определяет возможности вашего взаимодействия во многих аспектах, а также предел вашего счастья.

С человеком, который с самого начала вам не подходит, даже прожив вместе много лет, тот «плюс 10 баллов» вряд ли когда-нибудь по-настоящему появится — ведь эти годы, возможно, принесут лишь износ, а не накопление.

Но с по-настоящему подходящим человеком, к которому прибавятся годы, которые вы вместе вложили душу в ваши отношения, — эти 100 баллов станут не просто цифрой, а самым прочным счастьем в вашей жизни.

Более высокий предел приводит к любви более высокого уровня. Любовь высокого уровня позволяет каждому дню жизни приносить всё больше радости.

Вот что такое настоящее счастье на всю жизнь.

Почувствовать трепет — это не ошибка; а вот использовать этот трепет для оценки существующих отношений — вот где начинаются проблемы.

Нового человека и нынешнего партнера никогда нельзя сравнивать на равных — вы видите только лучшие стороны другого человека.

Прожитые вместе годы, общие воспоминания, глубокое взаимопонимание могут добавить к отношениям 10 баллов — и сделать вашего партнера, заслуживающего 90 баллов, идеальным на все 100 в ваших глазах.

Когда ваша вторая половинка — это 100 баллов в вашем сердце, новые трепетания все равно будут возникать, но они уже не смогут поколебать вас — потому что вы ясно осознаете, насколько ценно то, что у вас есть.

Подходящий партнер определяет верхний предел твоего счастья — только выбрав правильного человека и заботливо ухаживая за отношениями, можно по-настоящему обрести счастье на всю жизнь.

Более высокий предел приносит любовь более высокого уровня; любовь более высокого уровня позволяет каждому дню жизни наполняться ещё большим счастьем.

Много лет назад ко мне пришла одна женщина и рассказала, что встретила мужчину, который очень сильно взволновал её сердце. Она сказала, что этот мужчина интереснее её мужа, лучше её понимает и заставляет её сердце биться так, как давно не билось.

Она спросила меня: «Что мне делать?»

Я не ответил ей сразу. Я спросил: «А что делал твой муж в те самые тяжелые годы твоей жизни?»

Она долго молчала, а потом рассказала многое — о том, как в те годы, когда она болела, он каждый день был рядом с ней в больнице; о том, как в тот год, когда у неё не сложилась карьера, он ни разу не высказал ни слова упрека; о тех поздних ночах, когда она плакала так, что не могла говорить, а он просто обнимал её, ничего не говоря.

Говоря об этом, у неё на глазах навернулись слёзы.

Она сказала: «У этого нового человека всего этого не будет».

Я сказала: «Ты уже знаешь ответ».

Она кивнула.

В тот день она вернулась домой.

Новые люди, возможно, еще ярче.

Но те дни, которые вы прошли вместе, ничто не заменит.

Когда твоя вторая половинка — это твоя идеальная «де-

сятка» — тебе не нужно уходить. Ты просто хочешь вернуться домой.

1.2 Расставание после совместного путешествия? Одно мгновение — рай, другое — ад

«Не путешествие проверяет вас, а то, с каким настроением вы отправляетесь в путешествие, определяет результат. Одно и то же путешествие может стать раем, а может — адом — разница лишь в одной мысли».

В интернете ходит фраза, которую слышал почти каждый, кто когда-либо был в отношениях:

«Хочешь узнать, подходит ли тебе человек? Отведи его в путешествие — и ты поймёшь».

Эта фраза навредила многим людям.

Не потому, что она полностью неверна, а потому, что её вырвали из контекста, превратив в опасное заблуждение — многие пары отправляются в путь с настроением «это путешествие — окончательное испытание», в результате чего между ними действительно возникает конфликт во время поездки, после возвращения они расстаются и приходят к выводу: «Мы действительно не подходим друг другу».

Но на самом деле причина их разрыва заключалась не в том, что они не подходили друг другу. А в том, что они просто не были готовы к поездке.

Первая совместная поездка — это столкновение мировоззрений

Позвольте рассказать историю, с которой сталкивались

многие.

Авен и его девушка встречались восемь месяцев, и у них всегда были отличные отношения. Они решили отправиться в поездку на три ночи и четыре дня и с большим нетерпением выехали.

Уже утром первого дня возникли проблемы.

Авен — из тех, кто считает, что «в путешествии нужно вставать рано и обойти все достопримечательности». Ещё накануне вечером он тщательно распланировал маршрут, рассчитав время на переезды между каждым местом. Его девушка же — из тех, кто считает, что «путешествие — это отдых: нужно выспаться и идти туда, куда ноги понесут».

В девять утра Авен уже целый час с нетерпением ждал в номере отеля, а его девушка только что проснулась и неторопливо сказала, что хочет сначала выпить чашку кофе, а потом уже отправляться.

Авен с трудом сдерживал раздражение и сказал: «Мы должны выйти в девять, а сейчас уже опаздываем».

Она закатила глаза и ответила: «Путешествие — это же отдых, зачем тебе столько всего планировать?»

Эти слова вывели его из себя.

В течение следующих трёх дней почти каждые несколько часов возникал новый спор — он считал, что она затягивает поездку, а она считала, что он ведёт себя, как будто выполняет задание, а не путешествует. Он хотел попробовать местные уличные закуски, а она, опасаясь за гигиену, наста-

ивала на посещениях официальных ресторанов. Она хотела побродить по бутикам целый час, а он с нетерпением ждал её у входа. Он хотел пораньше вернуться в отель, чтобы отдохнуть, а она говорила, что раз уж они здесь, нужно как можно больше гулять.

Вернувшись, оба были измотаны и считали, что другой «совсем не такой, каким они его себе представляли».

Через три недели они расстались.

Дело не в том, что они не подходили друг другу, а в том, что они не были готовы

Давайте еще раз рассмотрим эту историю.

Авен и его девушка — действительно не подходят друг другу?

Возможно, их стили путешествий действительно различались. Но были ли эти различия настолько велики, что их было невозможно преодолеть?

Если бы перед отъездом они уделили тридцать минут, чтобы сесть и поговорить: «Какой ритм путешествия тебе нравится?», «Что ты больше всего хочешь сделать?», «Есть ли что-то, что тебя особенно беспокоит?» — многие конфликты просто не возникли бы.

Если бы перед отправлением они снизили свои ожидания и сказали себе: «Это наше первое совместное путешествие, мы ещё привыкаем друг к другу, не нужно, чтобы всё было идеально» — те мелкие трения, возможно, стали бы просто поводом для смеха, а не причиной ссоры.

Если бы при каком-то разногласии они могли сказать: «Давай каждый уступим понемногу: сегодня по-твоему, а завтра по-моему?» — то эта поездка, возможно, стала бы одним из самых прекрасных воспоминаний в их отношениях.

Но они так не поступили. Они отправились в путь с настроением «путешествие — это испытание», с настороженностью «на этот раз я точно разберусь, какой он на самом деле», с предубеждением «если мы не ладим, значит, мы не подходим друг другу» — и тогда их путешествие действительно превратилось в испытание, причём в такое, в котором оба потерпели неудачу.

Эта распространенная фраза наполовину верна, наполовину — нет

«если съездишь с ним в путешествие один раз, сразу поймешь, подходите ли вы друг другу» — в чём же заключается истина этой фразы?

Правильно то, что путешествие действительно раскрывает истинную сущность человека. Во время путешествия человек снижает свою настороженность, привычки и характер проявляются более естественно, а способ реагирования на непредвиденные ситуации становится более очевидным. С этой точки зрения путешествие действительно является хорошей возможностью понять человека.

Но неверна логика, заключающаяся в том, что «достаточно одного раза, чтобы понять».

Одно путешествие, особенно первое, сопряжено со слиш-

ком многими неизвестными. Оба партнера не знают привычек друг друга, не приспособились друг к другу, каждый придерживается своего привычного стиля путешествий в одиночку, а тут вдруг приходится проводить с другим человеком 24 часа в сутки. В таких условиях возникновение трений — самое естественное явление.

Эти трения не означают, что вы не подходите друг другу. Они означают, что вам ещё нужно приспособиться друг к другу.

А приспособление друг к другу — это процесс, через который проходят все отношения. Просто путешествие сжимает этот процесс до нескольких дней, делая его особенно интенсивным, особенно бурным и особенно склонным к тому, чтобы заставить людей думать: «Вот какими мы на самом деле являемся».

Маршрут слишком плотный, не оставляет места для маневра

Ещё одна особенность путешествий — в них нет пути назад.

В обычной жизни, когда у влюблённых возникают разногласия, каждый может уйти домой, чтобы остыть, и продолжить разговор завтра; можно сказать: «Сегодня вечером я не хочу разговаривать, дай мне немного пространства», а завтра поговорить; можно воспользоваться физической дистанцией, чтобы эмоции естественным образом улеглись.

Но в путешествии это невозможно.

Вы живете в одном номере отеля, едите вместе, ездите в машине вместе, даже гуляете вместе. Когда у вас возникают разногласия, вам некуда уйти, нет возможности уклониться, нет времени, чтобы эмоции улеглись.

Такое интенсивное совместное пребывание — серьезное испытание для любых отношений.

К тому же во время путешествия возникают всевозможные непредвиденные ситуации — задержки рейсов, заблудились, заказали не тот ресторан, погода не благоприятствует — все эти вещи в обычной жизни, возможно, кажутся мелочами, но в условиях путешествия, когда обе стороны уже немного уставшие и раздраженные, они легко могут стать «фитилем», приводящим к взрыву.

Именно поэтому при первой совместной поездке нужно обязательно оставить себе запас прочности.

Не планируйте маршрут слишком плотно, оставьте друг другу пространство для передышки. Не возлагайте слишком высоких ожиданий на каждый момент, пусть неожиданности становятся приятными сюрпризами, а не катастрофами. Не пытайтесь решать все проблемы прямо во время путешествия — некоторые вопросы лучше обсудить по возвращении.

Один мысль — и ты в раю: отправляйтесь в путь с правильным настроением

А теперь давайте представим ту же пару, отправляющуюся в путь с разным настроением.

Перед отъездом они поговорили. Он сказал: «Я предпочитаю четко распланировать маршрут, чтобы не тратить время зря». Она ответила: «Я люблю путешествовать не спеша, не хочу торопиться». Они посоветовались и решили, что каждый день будут посещать по два обязательных места, а остальное время проводить так, как захочется.

Утром первого дня она проспала. Он немного занервничал, но сказал себе: «Это же первый раз, мы ещё привлекаем друг к другу, ничего страшного». Он спустился вниз, купил две чашки кофе и принёс их наверх; она, ещё не проснувшись, поблагодарила его и почувствовала себя немного неловко.

Они вышли из дома на час позже. Они решили, что ту достопримечательность, которую пропустили, посетят завтра или вообще откажутся от неё.

В полдень ей захотелось заглянуть в бутик, и он пошел с ней. Хотя ему было немного скучно, но, глядя на то, как она примеряет одежду, он почувствовал, что это довольно забавно. Увидев его терпеливое выражение лица, она не смогла сдержать улыбку и сказала: «Ладно, ладно, пойдем». Затем она потянула его за собой, чтобы съесть тарелку лапши на улице, которую он так хотел.

Вечером они сидели на берегу моря, ничего не говоря, просто смотрели на закат.

Она сказала: «Сегодня был хороший день».

Он ответил: «Да, хотя мы и не пошли в тот музей».

Она улыбнулась: «Пойдём завтра».

Он тоже улыбнулся.

Вернувшись, они сказали, что это был переломный момент в их отношениях — не потому, что поездка была идеальной, а потому, что во время путешествия они впервые по-настоящему научились идти навстречу друг другу, находить баланс при разногласиях и проводить прекрасное время вместе, несмотря на то, что они были разными людьми.

Первый раз — это всегда пробный

Здесь есть одна важнейшая мысль, которую я хочу, чтобы запомнил каждый, кто планирует путешествие со своим партнёром:

первая совместная поездка всегда носит пробный характер.

Не воспринимайте его как решающий экзамен, не рассматривайте как возможность «наконец-то понять, какой он на самом деле», и не отправляйтесь в путь с мыслью: «Если в этот раз не получится, значит, мы не подходим друг другу».

Отправляйтесь в путь с настроением: «Мы учимся путешествовать вместе».

Не ставьте слишком высоких целей, не питайте чрезмерных ожиданий, дайте друг другу достаточно пространства для ошибок и проявите достаточно терпения, чтобы ваши отношения смогли наладиться.

С таким настроением то, что могло бы стать поводом для ссор, превратится в анекдоты; те трения, которые могли бы

стать искрой, превратятся в ваши общие воспоминания.

Разница в одной мысли — между раем и адом — заключается именно в этом.

Принцип в этом разделе

«После одной поездки станет ясно, подходите ли вы друг другу» — это опасное заблуждение: трения во время первой поездки означают процесс приспособления, а не несовместимость.

Путешествие сжимает все различия в рамки нескольких дней, а плотный график не оставляет пути к отступлению — это создает давление на любые отношения, не только на ваши.

Потратьте перед отправлением тридцать минут на обсуждение стиля путешествия и ожиданий — это поможет избежать большинства конфликтов.

В первом совместном путешествии не ставьте слишком высоких целей и не питайте чрезмерных ожиданий — отправляйтесь с настроением на «пробный заезд».

Дайте друг другу пространство для ошибок и время на налаживание отношений — эти небольшие трения могут стать поводом для смеха, а не причиной ссоры.

Одно мгновение — и все может превратиться в рай или ад — с правильным настроением одно и то же путешествие может стать самым прекрасным поворотным моментом в ваших отношениях.

Позже Авен отправился в путешествие с другой девуш-

кой.

Перед отъездом он рассказал ей о той неудачной поездке и сказал: «В прошлый раз, когда я ездил в путешествие, из-за несовпадения темпов мы много ссорились и в итоге расстались. На этот раз я хочу попробовать по-другому».

Выслушав его, она улыбнулась и сказала: «Тогда давай с самого начала договоримся: на этот раз это тренировка, а не экзамен».

Он ответил: «Да, тренировка».

В той поездке не обошлось без тренировок. Однажды они стояли на улице и десять минут не могли договориться, куда пойти на ужин. В конце концов он сказал: «Выбирай ты». Она ответила: «Тогда в следующий раз выбирай ты». Затем они оба пошли на уступку и нашли ресторан, о котором ни один из них даже не думал, и в итоге этот ужин стал самым вкусным за всю поездку.

Вернувшись, он сказал: «На этот раз путешествие было просто райским».

Она спросила его: «Почему?»

Он подумал и ответил: «Потому что мы не воспринимали его как экзамен».

Отправляясь в путь с настороженностью, путешествие становится экзаменом.

Отправляясь в путь с нежностью, путешествие становится раем.

Одно и то же путешествие — всего лишь разница в одной

мысли.

1.3 Тебе нужна только любовь

Уоррен Баффет (Warren Buffett) сказал:

«Если ты дожил до моего возраста, но никто тебя по-настоящему не любит, то каким бы ни был размер твоего банковского счета, твоя жизнь — это катастрофа.

Если ты дожил до моего возраста, но никто тебя не уважает, то, сколько бы денег ни было на твоём банковском счёте, твоя жизнь — это катастрофа.

Самый богатый инвестор в мире, Уоррен Баффет, однажды сказал:

Он сказал: «Ты можешь купить много всего, но есть одна вещь, которую не купишь за деньги. Когда ты доживешь до моего возраста, ты поймешь, что мериллом успеха является то, сколько людей, которые важны для тебя, также заботятся о тебе».

Он сказал, что знает много богатых людей, которые живут в роскошных домах и обладают всем материальным благом, но рядом с ними нет ни одного человека, которому они по-настоящему небезразличны. Он сказал, что это не успех, а провал — независимо от того, сколько нулей на счете.

Когда Баффет произнес эти слова, он уже был одним из самых богатых людей в мире.

Ему не нужно было говорить это, чтобы что-то доказать. Он сказал это, потому что это правда.

Представьте себе необитаемый остров

Позвольте мне предложить вам мысленный эксперимент. Представьте, что вы оказались на необитаемом острове.

На этом необитаемом острове есть всё. Самые роскошные виллы, самое современное оборудование, самая изысканная еда, самые красивые пейзажи. На вашем банковском счёте столько денег, что вам не хватит всей жизни, чтобы их потратить. Здесь есть всё, что вы только можете пожелать в материальном плане.

Но на этом острове вы совершенно одни.

Никаких живых существ не будет рядом с вами. Никто не будет с вами разговаривать, никто не будет вас слушать, никто не будет знать, как у вас прошёл день, и никому не будет интересно, что вы собираетесь делать завтра. Ваше счастье не с кем разделить; о вашей печали никто не узнает; вашим мыслям некуда деваться.

Как долго ты сможешь прожить на этом острове?

Речь не о физическом выживании — еда и вода в избытке, так что ты сможешь прожить очень долго.

Но как долго выдержит ваше сердце?

Большинство людей, серьёзно обдумав этот вопрос, испытывают глубокий, леденящий душу трепет.

Не потому, что на этом острове есть что-то страшное, а потому, что это одиночество — одиночество, когда нет ни одного живого существа, с которым можно было бы поговорить, — душит сильнее, чем любой ужас.

Это ощущение говорит тебе об одном:

есть вещи, которые важнее богатства. Важнее успеха. Важнее всего того, что ты считаешь важным.

Эта вещь называется связью. Называется «быть нужным». Называется — любовь.

Еще более двух тысяч лет назад древнегреческий философ Аристотель в своем труде «Политика» высказал мысль, повлиявшую на всю человеческую цивилизацию:

«Человек по природе своей — общественное животное».

Он имел в виду, что люди от природы обладают инстинктом к жизни в сообществе и должны жить в обществе и группе. Только в группе, через общение, взаимодействие и взаимные связи, человек может по-настоящему раскрыть себя и жить полноценной жизнью.

Аристотель также сказал одну очень интересную фразу: если бы кто-то действительно смог полностью отделиться от сообщества и жить в одиночестве, «то это был бы либо зверь, либо божество».

Другими словами, это не человек.

Эта мысль, спустя более двух тысяч лет, по-прежнему остается верной. В наших генах заложено стремление к связям. Когда мы чувствуем одиночество, в мозге запускаются сигналы боли, такие же, как при физической травме — и это не метафора, а результат исследований современной нейробиологии. С физиологической точки зрения одиночество — это настоящая боль.

А когда мы чувствуем, что нас любят, что мы связаны с

другими и что нас принимают, мозг выделяет вещества, которые дарят нам чувство безопасности, тепла и силы.

Где есть люди, там обязательно есть любовь. Ведь там, где нет любви, человек не может жить полноценно.

Любовь — это настоящая жизненная необходимость

Мы часто называем «необходимыми» многие вещи — еду, воду, воздух, жилье.

Но я хочу торжественно заявить:

любовь — это тоже необходимость.

Это не роскошь, не излишество, не то, что делает жизнь лучше, но без чего можно обойтись.

Это необходимость.

Медицинские исследования неоднократно подтверждали, что люди, длительно пребывающие в одиночестве и испытывающие недостаток любви, подвержены более высокому риску сердечных заболеваний, имеют более слабую иммунную систему и живут меньше. А те, чья жизнь наполнена любовью и связями с другими людьми, демонстрируют более высокую способность к восстановлению при столкновении с болезнями и стрессами, испытывают большее удовлетворение от жизни и живут дольше.

Любовь — это не просто то, что заставляет вас чувствовать себя лучше. С физиологической точки зрения она делает ваше тело здоровее, ваш ум яснее и позволяет вам жить полноценной жизнью.

Те, кто направляет всю свою энергию на погоню за богат-

ством и успехом, но при этом пренебрегает любовью, возможно, могут похвастаться впечатляющими цифрами в отчётах — но если глубокой ночью они чувствуют себя одинокими, какое значение имеют эти цифры?

Но любовь должна превратиться в настоящую любовь, чтобы быть долговечной

Заговорив об этом, я хочу сказать одну очень важную вещь.

Любовь — это необходимость, но не всякая любовь может дать тебе то, в чём ты действительно нуждаешься.

Мимолетная симпатия дарит тебе кратковременное удовольствие, но оно проходит. Новизна дарит тебе волнение на некоторое время, но и оно угасает. Чувства, построенные на условиях и расчетах, хрупки и не выдерживают настоящих испытаний.

То, что действительно питает твою жизнь, — это настоящая любовь.

Истинная любовь — это не просто чувство, а глубокая связь: два человека по-настоящему понимают друг друга, искренне принимают друг друга, радуются вместе в благополучные времена, поддерживают друг друга в беде, и с течением времени эта любовь становится всё глубже и прочнее.

Только настоящая любовь способна сохраниться навечно.

Истинная любовь — это та гавань, благодаря которой вы больше не почувствуете себя одиноким даже на самом безлюдном острове.

Именно поэтому в этой книге речь пойдет о настоящей любви.

Не потому, что обычная любовь плоха, а потому, что вы заслуживаете лучшего. Вы заслуживаете той любви, которая не угаснет со временем, не распадется из-за трудностей и не поколеблется при встрече с новыми людьми.

Такой любви можно научиться, её можно построить, к ней можно прийти шаг за шагом.

И эта книга — именно та карта.

Раздел

Баффет говорит: «Мерилом успеха является то, сколько людей, которые вам дороги, дорожат и вами — этого нельзя купить за деньги».

На необитаемом острове есть всё, но нет ни одной живой души — такое одиночество является страданием, более глубоким, чем любой материальный дефицит.

Человек — социальное существо; это не просто социологическое наблюдение, а биологический факт — с физической точки зрения одиночество причиняет такую же боль, как и телесная травма.

Любовь — это настоящая жизненная необходимость — медицинские исследования подтверждают, что люди, которые любят, более здоровы, живут дольше и обладают большей устойчивостью к трудностям.

Там, где есть люди, обязательно есть любовь — ведь там, где нет любви, человек не может жить полноценно.

Любовь — это необходимость, но то, что по-настоящему питает вас, — это настоящая любовь — только настоящая любовь может сохраниться надолго и стать самым надёжным пристанищем на всю жизнь.

Жил один старик, которому было восемьдесят лет. Он лежал в больничной койке, а вокруг него собрались его дети и супруга.

Врач спросил его: «Есть ли у вас какие-то сожаления о прожитой жизни?»

Он долго думал, а потом ответил: «Конечно, есть сожаления. Но больше всего я рад тому, что на протяжении всей моей жизни меня любили, и я тоже любил других. Это даёт мне большее ощущение, что моя жизнь не прошла зря, чем любые мои дела и любые заработанные мной деньги».

Он сделал паузу, взглянул на супругу и сказал: «Если бы можно было начать всё сначала, я бы понял это гораздо раньше».

Его супруга взяла его за руку.

Ничего не сказала.

Но эти руки сказали всё.

Вы можете обладать всеми богатствами мира и жить на самом роскошном необитаемом острове.

Но без любви этот остров навсегда останется лишь необитаемым островом.

«All you need is love» — это не просто строчка из песни. Это самая глубокая истина жизни.

1.4 Многие преследуют свои корыстные цели, извлекая личную выгоду, что приносит обеим сторонам огромный вред и оставляет тяжелые последствия

Прежде чем говорить о настоящей любви на сайте, мы должны сначала признать жестокую реальность: не все отношения, называемые «любовью», основаны на искренних чувствах. Зачастую любовь и брак рассматриваются как инструмент для извлечения выгоды; люди с нечистыми намерениями маскируются под нежность, романтику и обещания, шаг за шагом склоняя нас отдавать всё своё сердце и

отдавать всё, и к тому моменту, когда мы начинаем подозревать неладное, мы уже глубоко погрязли в трясине и с трудом можем выбраться. А такие отношения, в которых «каждый преследует свои корыстные цели», в конечном итоге приносят только разрушительный ущерб, оставляющие последствия на всю жизнь. Чтобы избежать таких ловушек, нам прежде всего нужно ясно увидеть истинное лицо этих фальшивых отношений и разобраться в скрытых корыстных расчетах — это и есть мой

первый шаг к тому, чтобы заново определить, что такое настоящая любовь, и защитить себя.

Однажды ко мне на консультацию пришёл господин Чжоу, 45 лет, владелец небольшой строительной компании. В карьере он добился небольшого успеха, но в браке потерпел крах. Три года назад через знакомого он познакомился с некой Линь, которая была моложе его на 15 лет. Она была

нежной, заботливой и понимающей, каждый день интересовалась его самочувствием, называла его «брат» и утверждала, что не заинтересована в его деньгах,

а просто ценит его зрелость и уравновешенность. Господин Чжоу, постоянно занятый делами и лишенный компании, быстро поддался этому «теплу» и, несмотря на предостережения близких, поспешно женился на госпоже Линь. После свадьбы

Ли начала под разными предлогами выпрашивать у Старого Чжоу деньги: сначала она говорила, что хочет открыть свой бизнес, а потом — что у её родственников проблемы со здоровьем. Старый Чжоу, ничего не подозревая, снова и снова переводил ей деньги и вкладывал средства, и даже под настойчивым давлением Ли переоформил квартиру на её имя. Но полгода назад Линь внезапно потребовала развода и, предъявив заранее подготовленные доказательства, потребовала раздела доли Старого Чжоу в компании и оставшейся недвижимости.

Только тогда старик Чжоу внезапно осознал: Ли с самого начала не любила его по-настоящему, а просто положила глаз на его богатство, а так называемая нежность и забота были лишь уловкой, чтобы заставить его ослабить бдительность.

В итоге Лао Чжоу не только лишился большей части своего состояния, но и из-за этого фиктивного брака стал замкнутым и крайне неуверенным в себе, больше не осмели-

ваясь легко доверять женщинам; даже если рядом с ним была та, кто искренне относилась к нему

, он инстинктивно начинает подозревать её в скрытых мотивах, часто страдает от бессонницы по ночам и даже испытывает симптомы тревоги, что сказывается на его ранее процветающей карьере.

Подобные трагедии случаются не только с мужчинами — женщины также становятся жертвами корыстных расчетов. 22-летняя Сяо Минь, только что закончившая университет и вышедшая в жизнь, была наивной и жаждала любви,

в интернете познакомилась с неким Чжаном, представившимся «предпринимателем». Чжан был щедр, часто покупал Сяо Минь подарки и дарил денежные подарки, а из его уст сыпались романтические обещания: он говорил, что женится на ней и обещал ей лучшую жизнь. Сяо Минь быстро погрузилась в эту «сладость», полностью доверившись Чжану, и менее чем через три месяца после знакомства стала с ним сожительствовать, отдавшись ему.

Однако после начала совместной жизни Чжан постепенно показал своё истинное лицо: он не только перестал тратить деньги на Сяо Минь, но и часто, под предлогом «трудностей с денежными средствами», просил у неё денег,

и даже заставлял Сяо Минь брать кредиты на своё имя. Когда Сяо Минь отказалась, Чжан стал вести себя холодно, обвинять её, а затем даже поднимал на неё руку и ругал, заявляя, что она «не любит его» и «не поддерживает его».

Пока Сяо Минь не обнаружила, что Чжан вовсе не был каким-то предпринимателем, а просто бездельником, который ухаживал за ней лишь из-за ее молодости, красоты и пользы,

и что все те так называемые обещания были не более чем ложью. Сяо Минь полностью сломалась и решительно порвала с ним, но этот опыт нанёс ей неизгладимую травму: она стала крайне неуверенной в себе, не смела больше верить в любовь, при виде приближающегося представителя противоположного пола инстинктивно уклонялась, по ночам часто вспоминала этот неприятный опыт, тайно плакала и даже начала испытывать чувства самоотрицания,

считая себя слишком глупой и наивной, разве что поэтому и была обманута.

В мире чувств нет ничего более беспомощного, чем то, что чем сильнее человек жаждет любви и чем отчаяннее стремится удержать отношения, тем легче он сбрасывает всю свою защиту,

и тем легче становится объектом для причинения вреда. Из-за внутренней пустоты они воспринимают каждую мелкую ласку как спасение, а каждое ложное обещание — как сокровище, без остатка отдавая своё сердце и отдают всё, но как только обнаруживают, что эти чувства — лишь тщательно спланированная уловка, душевный крах зачастую бывает разрушительным. Многие, пережив такую боль, полностью теряют надежду, закрывают своё сердце и

больше не осмеливаются легко вступать в отношения, а то и вовсе перестают верить в существование настоящего тепла и искренности в этом мире; это отчаяние и страх становятся невидимыми оковами, сковывающими их на всю жизнь.

Мы вынуждены признать, что в реальности полно людей с нечистыми намерениями, которые под маской любви преследуют корыстные цели; они искусно маскируются, прикрывая свою корыстность и расчет нежностью и романтикой, что делает их трудно распознаваемыми. Но это не означает, что мы должны пассивно терпеть причиняемую нам боль, и тем более не означает, что мы должны навсегда отказаться от поиска настоящей любви. На самом деле, ключ к решению всех этих проблем заключается в том,

Дело именно в том, чтобы понять истинную любовь и осознать её сущность. Когда мы по-настоящему понимаем, что такое истинная любовь, и осознаём, что её суть заключается в искренности и взаимовыгодных отношениях, взаимном понимании и поддержке, а не в одностороннем требовании и использовании, мы сможем сохранить трезвость ума и здравый смысл в отношениях.

Когда мы вместе с близкими людьми пытаемся воплотить в жизнь идеал настоящей любви, делая то, что действительно важно для другого человека и способствует взаимному развитию, мы можем ясно почувствовать отношение другого человека — те, кто преследует корыстные цели и стремящиеся только к выгоде, просто не смогут по-настоящему вло-

жить в это душу, и их неискренность и расчетливость будут явно проступать в этих мелочах. Таким образом, мы сможем заранее обнаружить проблемы,

распознать истинное лицо собеседника, своевременно остановить ущерб и предотвратить трагедию, тем самым защитив себя от душевных и физических страданий, а также избежать ложных отношений, оставив место для тех, кто действительно того стоит, и не обманывая свои ожидания в отношении настоящей любви.

1.5 Неправильный выбор партнера — совместные страдания на всю оставшуюся жизнь

Выбирая партнера по прихоти, вы рискуете поставить на карту счастье всей своей второй половины жизни. После того как я это сказал, вы всё ещё хотите выбирать партнера наугад?

Многие на самом деле никогда серьезно не задумывались над этим вопросом. При выборе партнера они всегда поддаются влиянию окружающей обстановки и сиюминутных эмоций, полагаясь лишь на самые сильные чувства в данный момент, и поспешно принимают решение о том, с кем им предстоит провести долгую жизнь. Они полагают, что мимолетная влюбленность — это судьба, а сиюминутная радость способна продержаться всю жизнь, но никогда не задумываются о том, что любовь — это вовсе не кратковременный всплеск гормонов, а совместная жизнь и приспособление друг к другу на протяжении долгих лет. Мимолетные чувства в конеч-

ном итоге не выдержат испытания повседневными мелочами и не устоят перед бурями, которые нагрянут в будущем. Конечно, мы не отрицаем, что немало счастливицов благодаря такому необдуманному выбору действительно нашли того, кто их понимает, с кем они могут остаться вместе и кто дарит им счастье — так же, как в лотерее всегда кто-то выигрывает, всегда найдётся небольшое число людей, которым удачно удаётся встретить свою судьбу.

Но мы должны трезво спросить себя: каков процент таких по-настоящему счастливицов? Одна десятитысячная? Одна тысячная? Или одна сотая? Вы действительно готовы рискнуть, полагаясь на столь ничтожно малую вероятность? Стоит ли вам полагаться на удачу и ставить счастье второй половины своей жизни на карту, полагаясь на эту неопределенную случайность? В современном мире отношений слишком много людей увлекаются «хаосом настоящей любви»: кто-то принимает за настоящую любовь просто компанию в одиночестве, кто-то — мимолетные эмоции, кто-то — материальное удовлетворение, а кто-то даже считает случайный выбор «следованием судьбе», забывая при этом, что следование судьбе — это не случайность и никогда не принесет счастья.

Те, кто выбирает партнера наугад, в большинстве случаев впоследствии пожинают горькие плоды — постоянные ссоры, хроническая холодная война, несовпадение мировоззрений и невозможность найти общий язык. Первоначальная

радость превращается в отвращение и внутреннее истощение, а иногда люди на всю жизнь оказываются запертыми в мучительных отношениях, из которых не могут выбраться. А источником всего этого является лишь тот самый первый беспечный выбор, когда человек не задумался всерьёз о том, что на самом деле означает «выбор спутника жизни».

Если оглянуться на долгую историю человечества, можно увидеть, что слишком много людей из-за сиюминутного порыва или необдуманного выбора ошиблись в выборе спутника жизни и в итоге погрузились в страдания и сожаления на всю жизнь. Известная поэтесса Северной Сун Ли Цинчжао является одним из самых прискорбных примеров.

Ли Цинчжао происходила из семьи ученых, отличалась ярким талантом и необыкновенной харизмой. В юности она была солнечной, раскованной, живой и проницательной, полной прекрасных надежд на любовь. В восемнадцать лет она вышла замуж за Чжао Минчэна, с которым у неё были общие интересы. Они были идеально подходящей друг другу парой, понимали и поддерживали друг друга, вместе читали книги, коллекционировали древние надписи на камне и металле, а также антиквариат, прожив период, напоминавший жизнь влюблённой пары из сказки. Это был самый счастливый период в жизни Ли Цинчжао, а также золотой век её творчества, когда она оставила после себя бесчисленные шедевры, передаваемые из поколения в поколение. Но счастье длилось недолго: после событий Цзинканская ка-

тастрофа страна была разгромлена, семья погибла, а Чжао Минчэн скончался от болезни, и жизнь Ли Цинчжао погрузилась в глубокий кризис.

Одинокая, лишенная опоры, изгнанная из дома и лишенная кровля, она отчаянно искала человека, на которого могла бы опереться, чтобы выбраться из сложившегося бедственного положения. Поэтому, не обдумав все тщательно, поддавшись сиюминутной отчаянности и импульсу, она без разбора выбрала Чжан Жужоу в качестве своего второго мужа. Но она и подумать не могла, что этот человек, которого она выбрала наугад, не только не стал для неё опорой, но и превратился в кошмар всей её жизни. Чжан Жучжоу женился на Ли Цинчжао вовсе не из-за любви, а из-за жадности к оставшимся у неё древним предметам искусства и богатству. Как только он добился своего, его истинная натура проявилась — он жестоко обращался с Ли Цинчжао, бесконтрольно избивал и оскорблял её, при малейшем несогласии бил кулаками и ногами, и даже пытался присвоить себе всё её имущество. Ли Цинчжао, обладая сильным характером, не могла смириться с таким унижением, но в то время она уже оказалась в безвыходном положении, и вырваться из этих отношений было сложнее, чем подняться на вершину горы.

Чтобы развестись с Чжан Жужоу, она, не побоявшись риска оказаться в тюрьме за «обвинение мужа», собрала доказательства его преступлений; в итоге, хотя ей и удалось развестись, она все же оказалась за решеткой и перенесла

невыносимые мучения. Этот брак, заключённый по прихоти, не только принёс ей физические страдания, но и нанёс тяжёлый душевный удар. В последующие годы она так и не смогла избавиться от этого мучительного опыта, её душевное состояние становилось всё более мрачным, а стихи, которые она сочиняла, приобрели оттенок горечи и жизненной горечи, утратив прежнюю яркость и живость. В первой половине своей жизни Ли Цинчжао была счастливой возлюбленной, но во второй половине из-за одного необдуманного выбора погрузилась в безграничные страдания и одиночество. Своим личным опытом она дала нам тревожный сигнал: выбор спутника жизни никогда не должен быть необдуманным, ведь под влиянием сиюминутного порыва или из-за несерьёзного отношения можно поставить на карту счастье на всю жизнь. После смерти Чжао Минчэна она могла бы постепенно искать и тщательно выбирать человека, который по-настоящему ценил бы её и был бы рядом с ней, но из-за сильной спешки она необдуманно выбрала Чжан Жучжоу и в итоге заплатила за это страшную цену. Это сожаление сопровождало её всю жизнь и вызывает бесконечное сожаление у потомков.

Помимо таких известных личностей, как Ли Цинчжао, история успеха гонконгской артистки У Цянью ещё ярче подтверждает ценность «тщательной подготовки» — её возможность попасть в круги высококлассных людей и встретить достойного партнёра в первую очередь связана с целена-

правленным воспитанием, которое ей с детства обеспечивала мать. Именно это долгосрочное планирование стало ключевым фактором, позволившим ей добиться успеха в жизни.

У Цянью происходила из простого народа: её отец держал ларек с жареным мясом на овощном рынке в Шатине, а вся семья жила в государственном жилье — это не то «загадочное прошлое», которое ей придумали при дебюте. Однако её мать обладала дальновидностью и амбициями: заметив выдающуюся красоту дочери, она увидела в ней надежду на изменение социального положения семьи и приступила к реализации всесторонней программы целенаправленного воспитания.

Несмотря на скромное материальное положение, мать экономила на всем, чтобы покупать ей брендовую одежду и сумки, прививая ей стремление к высшему обществу и воспитывая в ней аристократическое достоинство, свободное от лъстивости и стеснения, тем самым обеспечивая ей «богатое воспитание» как в духовном, так и в материальном плане; хорошо понимая, что дочь не обладает особыми способностями к учебе, мать поставила перед собой четкую цель: отказавшись от традиционного образовательного пути, она решила использовать преимущества внешности дочери и поддержала её решение в 16 лет подрабатывать моделью в рекламных съемках, что в конечном итоге помогло ей привлечь внимание Хван Пай-мина, подписать с ним контракт и без проблем получить «пропуск» в круг богатых людей, заложив

основу для будущей встречи с достойным партнером. Никто не мог предвидеть, что эта тщательная подготовка с раннего детства позволит девушке из простого района, выросшей в социальном жилье, вырваться из своего социального слоя и кардинально изменить свою жизнь, которая стала совершенно иной, чем предполагалось изначально.

Целенаправленное воспитание матери не только дало У Цянью возможность войти в круг высокопоставленных людей, но и сформировало её кругозор и уверенность в себе, что позволило ей встретить таких достойных партнёров, как Лин Фэн и Ши Босюн. Шумиха вокруг пятилетних отношений с Линь Фэном и давление общественного мнения после их расставания помогли ей еще больше повзрослеть, а чувство эстетики и широта взглядов, привитые матерью с детства, позволили ей, успокоившись, полностью преобразиться; последующая встреча и совместная жизнь с Ши Босюном, хотя и не обходились без её собственного эмоционального интеллекта и усилий, но, если проследить истоки, всё же являются результатом воспитания, которое мать давала ей с детства, благодаря чему она встретила достойного партнера и с самого начала была готова к таким отношениям.

В отличие от этого, многие её сверстницы из шоу-бизнеса, происходящие из простых семей и лишённые семейного руководства и воспитания, в большинстве своём вынуждены выбирать партнёров, руководствуясь лишь сиюминутным увлечением, не имеют доступа к кругам высококачествен-

ных людей и в конечном итоге часто погружаются в эмоциональное истощение.

А опыт У Цянью как раз доказывает, что целенаправленное воспитание со стороны матери с самого детства — это самая долгосрочная «подготовка к жизни»: подобно тому, как родители долго и тщательно готовятся к поступлению детей в желаемую начальную школу, мать день за днём оттачивала её манеры и планировала её будущее, что позволило ей преодолеть ограничения, связанные с простым происхождением, и обрести уверенность в себе, необходимую для общения с достойными партнёрами. Её знакомства с Линь Фэном и Ши Босюном стали лишь естественным результатом этой долгосрочной работы, а дальновидность и забота матери — вот главные причины, позволившие ей вырваться из своего социального слоя, избежать неудачных отношений и приблизиться к счастью. Это также подтверждает, что выбор спутника жизни никогда не зависит от удачи: заблаговременная работа над собой и подготовка не только дают вам уверенность в том, что вы сможете встретить достойного партнера, но и приносят неожиданные, поразительные результаты, которые кардинально меняют жизнь, позволяя избежать сожалений, которые несет с собой необдуманный выбор.

Почему так много людей, хотя и осознавая риски, связанные с бессистемным выбором партнера, всё же не могут удержаться от того, чтобы руководствоваться сиюминутными чувствами и делать выбор наобум? Почему некото-

рые надеются на удачу, полагая, что именно они станут тем «счастливым», которому удастся найти счастье благодаря случаю? За этим скрывается глубокая психологическая логика. Только поняв эту логику, мы сможем по-настоящему прозреть, перестать поддаваться психологии везения и перестать относиться к выбору партнера легкомысленно. Во-первых, с точки зрения психологического явления «эффекта следования за толпой», многие люди при выборе партнера подвержены влиянию окружающей среды и попадают в ловушку «следования за толпой».

Друзья вокруг уже поженились, родственники постоянно подталкивают к браку, а общество продвигает идею о том, что «в этом возрасте уже пора жениться». В результате многие начинают испытывать тревогу и нетерпение. Чтобы угодить окружающим и избавиться от давления, они беспорядочно выбирают кого-то, кто «кажется подходящим», и таким образом, многие начинают испытывать тревогу и нетерпение. Чтобы угодить окружающим и избавиться от давления, они беспорядочно выбирают кого-то «кажущегося подходящим» и «вызывающего мгновенные чувства», поспешно вступают в брак, но так и не задумываются всерьёз, подходит ли им этот человек и сможет ли он сопровождать их всю жизнь.

Они боятся остаться «невостребованными», боятся осуждения со стороны окружающих, поэтому слепо следуют моде, делают случайный выбор и рассматривают брак как «вы-

полнение задания», забывая при этом, что этот брак должен сопровождать их всю жизнь, и если выбор окажется неправильным, это принесет бесконечные страдания. Во-вторых, с точки зрения «психологии удачи», у многих людей присутствует «психология азартного игрока»: они всегда считают, что именно им повезёт, как при покупке лотерейного билета. Хотя вероятность выигрыша ничтожно мала, всё равно найдутся те, кто, надеясь на удачу, верят, что смогут сорвать джекпот;

При выборе партнера они поступают точно так же: прекрасно осознавая риски, связанные с беспорядочным выбором, они всё равно считают, что им не повезёт настолько, и что удача поможет им найти хорошего партнёра. Такая надежда на удачу заставляет их игнорировать важность выбора партнера и не учитывать, что сиюминутная беспечность может привести к страданиям на всю жизнь. В итоге, полагаясь на удачу, они делают неправильный выбор и попадают в безвыходную ситуацию. Кроме того, с точки зрения «мифов эмоционального познания», многие принимают «мгновенное увлечение» за «настоящую любовь», а «момент радости» — за «пожизненное сопровождение». Им кажется, что если в данный момент есть чувства, если партнер может дать им временное тепло, то это и есть тот самый человек, но они забывают, что настоящая любовь никогда не сводится к сиюминутному взаимопониманию, взаимному знанию и совместным достижениям.

Мгновенное увлечение не способно выдержать испытания совместной жизни; сиюминутные чувства не выдержат испытания повседневными заботами. У тех, кто выбирает партнера, руководствуясь лишь сиюминутными чувствами, в ходе дальнейшего совместного проживания чаще всего вскрываются недостатки и противоречия друг друга, что в конечном итоге приводит к ссорам, внутреннему расколу и даже к расставанию. Есть ещё один важный психологический фактор: многим людям не хватает «самопознания» — они не знают, чего на самом деле хотят, и не понимают, какой партнёр им подходит. Поэтому при выборе партнёра у них нет чётких критериев, и они вынуждены полагаться на сиюминутные ощущения и делать выбор наугад. При таком подходе, естественно, трудно найти человека, который действительно подходит, и очень легко оказаться в отношениях, приносящих страдания. Поняв эту глубинную логику, осознав опасность бессистемного выбора партнера и увидя, насколько нецелесообразно полагаться на удачу, нам необходимо освоить конкретные и практические рекомендации, чтобы положить конец эмоциональному хаосу, рационально выбрать партнера и не ставить под угрозу счастье второй половины своей жизни из-за бессистемного выбора.

И здесь двумя ключевыми элементами являются достаточная подготовка и достаточное терпение — выбор партнера, как и любое другое дело, требует подготовки и терпения; те, кто обладает ими, часто могут избежать ловушек и до-

биться успеха, в то время как поспешные, беспорядочные и неподготовленные люди в большинстве случаев заканчивают на неудачном финале и вынуждены глотать горькие плоды; результаты этих двух подходов несопоставимы.

Точно так же, как родители долго и тщательно готовятся к поступлению детей в выбранную ими начальную школу: заранее изучают правила приема, собирают необходимые документы, планируют подготовку к вступительным экзаменам, день за днём оттачивают детали и терпеливо ждут подходящего момента — тогда вероятность успешного поступления ребенка значительно возрастает; но если не готовиться заранее, а действовать в последнюю минуту или даже выбирать школу наугад, то можно не только упустить желаемые качественные образовательные ресурсы, но и повлиять на траекторию развития ребенка. То же самое касается выбора спутника жизни: достаточная подготовка и терпение позволят вам проникнуть в суть человека и избежать ошибочного выбора, тогда как беспорядочность и поспешность только запутают вас в тумане эмоций и в конечном итоге обойдутся вам дорого. Те, кого нелегко обмануть и кто действительно обретает счастье, никогда не полагаются на удачу, а опираются на заблаговременную подготовку и терпеливое обдумывание; не торопясь и не действуя поверхностно, они способны найти среди множества вариантов того, кто действительно подходит им.

Во-первых, избавьтесь от стремления следовать за толпой,

не поддавайтесь слепой моде и не позволяйте окружающей обстановке увлечь вас. Не стоит испытывать тревогу и торопиться только потому, что все ваши друзья уже женились или потому, что родственники подталкивают вас к браку, и уж тем более не стоит выбирать партнера наугад, чтобы «выполнить задачу» вступления в брак. Брак — это ваше личное дело, счастье — тоже ваше личное; то, что подходит другим, не обязательно подходит вам; чужое счастье не всегда можно повторить. Научитесь успокаиваться, прислушиваться к голосу своего сердца, не поддаваясь влиянию внешних голосов, и, следуя своему ритму, тщательно выбирайте, не поддаваясь слепому следованию за другими и не действуя поверхностно — только так вы сможете найти человека, который действительно подходит вам.

Во-вторых, откажитесь от надежды на удачу и не ставьте своё счастье на кон. Помните: вероятность выиграть в лотерею ничтожно мала, а тех, кому удалось найти счастливого партнёра благодаря удаче, — крайне мало. Большинство из нас — обычные люди, у которых нет такой удачи, и мы не можем рисковать счастьем второй половины своей жизни. Не надейтесь на удачу, не думайте, что именно вы станете тем счастливчиком, не выбирайте партнера наугад и, тем более, не ставьте своё счастье в зависимость от неопределённого случая. Только тщательный отбор и взвешенное решение позволят вам избежать ловушки неправильного выбора и обрести настоящее счастье.

В-третьих, нужно осознать ошибочные представления о чувствах и научиться отличать «мимолетную влюбленность» от «настоящей любви». Мимолетная влюбленность — это мгновенный всплеск гормонов, сиюминутная радость и симпатия, которые со временем могут постепенно ослабеть и исчезнуть; а настоящая любовь — это то, что выдержало испытание временем, это взаимное понимание, терпимость и поддержка друг друга, это твердая решимость оставаться рядом с любимым человеком, несмотря ни на какие испытания. Не принимайте мимолетную влюбленность за настоящую любовь, не выбирайте партнера, руководствуясь лишь сиюминутными чувствами. Научитесь трезво смотреть на свои эмоции, научитесь отличать «влюбленность» от «настоящей любви» — только так вы сможете сделать правильный выбор.

В-четвертых, сформируйте четкое представление о себе и определите свои критерии выбора партнера. Прежде чем выбирать партнера, успокойтесь и серьезно подумайте о том, чего вы действительно хотите, какой человек вам подходит, и сформулируйте четкие критерии выбора. Например, что для вас важнее: характер и мировоззрение партнера или его материальное положение; хотите ли вы, чтобы он был нежным и внимательным, ответственным, или же жизнерадостным, открытым и целеустремленным. Чётко определите свои критерии выбора партнёра, не действуйте слепо и не по наитию. При выборе партнёра сверяйтесь с этими критериями,

тщательно всё обдумывайте и внимательно изучайте человека — только так вы сможете найти того, кто действительно вам подходит, и избежать ошибочного выбора.

В-пятых, научитесь мыслить рационально, не торопитесь, проявите достаточно терпения и тщательно подготовьтесь, чтобы заложить прочный фундамент для счастья. Выбор партнера никогда не был делом, требующим поспешных решений, а представляет собой процесс, требующий заблаговременной подготовки, постепенного знакомства и терпеливого обдумывания. Это похоже на то, как родители выбирают подходящую начальную школу для своих детей: они не принимают решения в последнюю минуту, а за полгода, год или даже больше до этого собирают информацию о школах, сравнивают качество образования и готовят документы для поступления. Благодаря длительной подготовке и достаточному терпению они повышают вероятность успеха.

Выбор спутника жизни должен происходить именно так: не стоит принимать поспешных решений из-за сиюминутной необходимости. Заранее подготовьтесь — четко определите свои основные потребности, разберитесь в логике выбора партнера и не следуйте слепо за модой; в то же время сохраняйте достаточное терпение, не торопитесь с окончательным решением, не теряйте здравый смысл из-за сиюминутного энтузиазма со стороны партнера и не идите на компромисс только потому, что пока не встретили подходящего человека. Не смотрите только на внешность партнера, а поста-

райтесь глубже понять его характер, мировоззрение, индивидуальность и образ жизни, изучите его семейное происхождение и историю взросления. Постепенно наблюдайте, тщательно обдумывайте, проверьте, подходите ли вы друг другу, и сможете ли вы провести вместе всю жизнь. Дайте себе и партнеру побольше времени: подготовка поможет избежать рисков, а терпение принесет искренние чувства. Только так можно избежать страданий на всю жизнь, которые может принести необдуманный выбор.

В-шестых, научитесь отказываться: не поддавайтесь давлению, не соглашайтесь на компромиссы, будьте человеком, которого нелегко обмануть. Подобно родителям, выбирающим начальную школу для своих детей: они не пойдут на беспорядочный выбор школы, неподходящей для ребенка, из-за сиюминутного удобства или чужих уговоров. У них есть собственное суждение и принципы; они не дают себя обмануть поверхностной рекламой и всегда остаются верны своему первоначальному намерению — нести ответственность за своего ребенка. При выборе спутника жизни мы должны поступать точно так же: быть человеком с собственным мнением, которого нелегко обмануть, заранее подготовиться, четко определить свои принципы и критерии, не поддаваться на сладкие речи и поверхностную теплоту собеседника, не заставлять себя идти на компромисс из-за сиюминутного стеснения или страха остаться «одиноким». Отношения, построенные на принуждении, никогда не прино-

сят счастья; брак, заключенный на компромиссе, приносит лишь бесконечные внутренние конфликты и страдания. Научившись отказываться, отстаивая свои принципы, вооружившись готовностью и терпением, не поддаваясь обману и не позволяя себя увлечь, мы сможем найти человека, который действительно нам подходит, и обрести своё собственное счастье.

Мы всегда говорим, что в жизни нет пути назад: сделав выбор, нужно идти до конца, а выбор спутника жизни — один из самых важных в жизни, который напрямую определяет, будем ли мы счастливы во второй половине жизни. Выбирая партнера по прихоти, вы ставите на карту счастье всей своей второй половины жизни. Эти слова — не пугающие пустые фразы, а истина, к которой пришли бесчисленные люди, прожив всю жизнь в страданиях и сожалениях.

Ли Цинчжао из-за необдуманного выбора, сделанного в порыве момента, без предварительной подготовки и терпения, погрузилась в страдания и одиночество на всю оставшуюся жизнь; многие артисты из шоу-бизнеса, ровесники У Цянью, поскольку не были так тщательно подготовлены, как она, и не получили достаточной подготовки и наставничества, поступали в любовных отношениях опрометчиво и в большинстве случаев погрузились в эмоциональное истощение и жизненные затруднения; а У Цянью смогла сохранить трезвый ум в блестящем мире шоу-бизнеса и избежать ловушек, последовательно встретила таких достойных парт-

неров, как Лин Фэн и Ши Босюн, и в конечном итоге обрела полное счастье, именно потому, что с детства она была тщательно воспитана и целенаправленно сформирована матерью, что позволило ей как следует подготовиться к будущим выборам в личной жизни — точно так же, как родители долгое время готовят своих детей к поступлению в желаемую начальную школу, и благодаря тщательной подготовке и достаточному терпению обеспечивают ребенку возможность успешно поступить. Мать У Цянью, благодаря многолетнему строгому воспитанию, отточила её манеры, расширила кругозор и воспитала в ней трезвый взгляд на вещи, что дало ей уверенность в себе, необходимую для общения в кругах высококлассных людей и привлечения достойных партнёров. Эта «заблаговременная подготовка» позволила ей не действовать слепо и не по наитию при выборе партнёра, а чётко оценивать степень взаимной совместимости, что в итоге помогло ей избежать неудачных отношений и обрести полноценную любовь. Результаты этих двух подходов несопоставимы:

человек, готовый и терпеливый, способен трезво проникнуть в суть человеческой натуры, не поддается обману и не дает себя увлечь, уверенно удерживая своё счастье; а тот, кто действует беспечно, не готовится и не получает нужного руководства, может только совершать ошибочные выборы под влиянием импульсов и мучиться до конца своих дней. В современном мире отношений, несмотря на царящий хаос и

то, что многие люди увлекаются ошибочными представлениями о любви, если мы сможем развеять заблуждения, отказаться от следования за толпой и надежды на удачу, сформировать чёткое самопонимание и, как мать У Цянью, заранее подготовиться и усердно работать над собой (или направлять близких), то с достаточной подготовкой и терпением научимся делать рациональный выбор и тщательно всё обдумывать, не действовать опрометчиво, не следовать слепо за другими и не соглашаться на компромиссы, — мы обязательно сможем избежать ловушки неправильного партнера, обязательно найдем человека, который действительно нам подходит, и обязательно обретем свою настоящую любовь и счастье.

Помните: настоящую любовь нельзя встретить случайно, и её нельзя получить, полагаясь на удачу; она требует от нас заблаговременной подготовки и тщательной работы над собой, а также внимательного отбора и усердного поиска среди множества вариантов. Не выбирайте партнера под влиянием сиюминутного порыва или из-за кратковременной необходимости, ведь каждый ваш необдуманный выбор может повлиять на всю вашу жизнь и завести вас в тупик, где вам придётся «страдать всю оставшуюся жизнь».

Давайте же все трезво осознаем важность выбора спутника жизни, будем подходить к этому с достаточной подготовкой и терпением, не будем действовать опрометчиво и слепо следовать за другими, а будем тщательно выбирать и береж-

но ценить. Так мы сможем избежать не тех людей и встретить того единственного, с которым всю оставшуюся жизнь — в каждом приёме пищи и в каждом времени года, из года в год — нас будут сопровождать нежность и радость, настоящая любовь и счастье.

1.6 Жизнь пролетает в несколько десятков лет — разве нет времени понять, чего мы хотим? Только в старости мы осознаем, что всё уже не вернуть

Жизнь пролетает в несколько десятков лет — эти короткие десятилетия никогда не были пиром, которым можно было бы беззаботно растрачивать время, а скорее односторонним путешествием, которое невозможно повторить. В этом путешествии чувства — самый ценный багаж, а «понимание того, чего ты хочешь» — это компас в этом багаже. Без негомы в конце концов заблудимся в хаосе настоящей любви, будем проживать жизнь на автомате в суете повседневной суеты, и только когда, состарившись, оглянемся на прожитую жизнь, внезапно осознаем: те потребности, которые мы не до конца осознали, те чувства, которые мы не выразили искренне, те стремления к настоящей любви, к которым слишком мало людей подходили с ясностью и подготовкой. Большинство людей спешат добиться результата, не обдумывая свой выбор до конца, полагая, что наличие внешне приличного отношения — это и есть счастье, не подозревая, что такие отношения зачастую приличны лишь снаружи, а внутри остаётся лишь бездушная оболочка. Помните: в жиз-

ни нет лишнего времени на растерянность и пробы и ошибки. Только в молодости, поняв, чего вы действительно хотите, не идя на компромиссы и не следуя слепо за другими, вы сможете избежать эмоциональных ловушек, обрести долгосрочное счастье и не пожалеть об этом в старости.

Если взглянуть на историю, то знаменитая поэтесса эпохи конца династии Мин и начала династии Цин Лю Руши своей жизнью подтвердила истину: «Жизнь мимолетна, и если не понять своих потребностей, в конце концов останется пожизненное сожаление». Лю Руши происходила из бедной семьи и с детства была продана в дом развлечений, но благодаря своему выдающемуся таланту и красоте стала первой из «Восьми красавиц Циньхуа», и среди её знакомых были литераторы, ученые, высокопоставленные чиновники и знатные люди того времени. Всю свою жизнь она стремилась вырваться из мира развлечений и найти настоящую любовь, мечтала о спутнике, с которым её души созвучали бы и с которым она могла бы идти по жизни рука об руку. Однако в суете быстротечных лет она так и не смогла по-настоящему понять, чего же она хочет: бурной романтики или спокойной, но прочной жизни, духовного единодушия или материального благополучия и беззаботности, и в конце концов, пребывая в растерянности, сделала выбор, вызывающий у древних людей сожаление.

В молодости Лю Руши отличалась выдающимся талантом и сильным характером, и у неё никогда не было недостатка

в поклонниках, самым известным из которых был министр конца эпохи Мин Цянь Цяньби.

Цянь Цяньби происходил из знатной семьи, обладал обширными знаниями и занимал должность министра ритуалов. Он влюбился в Лю Руши с первого взгляда и, не обращая внимания на предрассудки общества, взял её в жёны с почестями, присущими законной супруге. Он построил для неё «Павильон Цзяньюнь», и они проводили вместе каждое мгновение, сочиняя стихи и обмениваясь куплетами, прожив короткий, но сладкий период. В то время Лю Руши, тронутая глубокой любовью и лаской Цянь Цяньби, полагала, что наконец обрела желанное счастье, но так и не задумывалась всерьёз, что же на самом деле связывало её с Цянь Цяньби: настоящая любовь или просто взаимное утешение в одиночестве. Цянь Цяньсун, хотя и ценил её талант, так и не смог избавиться от слабости и корысти, присущих феодальному интеллигенту. Когда династия Мин пала, а войска Цин вторглись в провинцию, он решил сдаться цинцам, что противоречило принципам и первоначальным убеждениям Лю Руши, что нанесло ей глубокий удар.

На самом деле, до встречи с Цянь Цяньби Лю Руши была влюблена в борца с Цин Чэнь Цзылуна. Чэнь Цзылун был чрезвычайно талантливым человеком, преданным своей стране, и с Лю Руши их объединяли общие идеалы. Они взаимно ценили друг друга и прекрасно ладили; их отношения были чистыми и страстными, но были вынужденно прерва-

ны гибелью Чэнь Цзылуна на поле боя. Уход Чэнь Цзылуна погрузил Лю Руши в глубокое горе и привёл её в состояние растерянности. Она стремилась избавиться от одиночества и избавиться от судьбы, связанной с жизнью в публичном доме, и поэтому, под давлением ухаживаний Цянь Цяньсуна, поспешно решила выйти за него замуж, но так и не смогла успокоиться и понять, чего она на самом деле хочет: такого же единомышленника, как Чэнь Цзылун, готового «лучше стать разбитым нефритом, чем подчиниться», или же человека, дающего ей стабильность, подобную холодной крови.

После свадьбы Лю Руши так и не смогла принять поведение Цянь Цяньсуна, который сдался маньчжурам. Противоречия между ними углублялись, и прежняя нежность постепенно сменилась отчуждением и разрывом. Она неоднократно убеждала Цянь Цяньсуна доказать свою верность делу смертью и остаться верным своим принципам, но он всегда колебался, жалея свою жизнь и боясь смерти, что окончательно разбило сердце Лю Руши. Наконец она поняла, что её первоначальный выбор был лишь поспешной и поверхностной уступкой, слепостью, вызванной непониманием собственных потребностей. Ей хотелось любви с душой и достоинством, а Цянь Цяньсюнь давал ей лишь внешнее приличие и стабильность, в которых уже давно не было той гармонии и верности, к которым она так стремилась. Позже Цянь Цяньсун скончался от болезни. Лю Руши, не выдержав унижения и не желая больше жить на автомате, в конце кон-

цов решила покончить с собой, чтобы разделить судьбу возлюбленного, положив конец своей короткой и полной сожалений жизни.

Жизнь Лю Руши была полна таланта и непревзойденного очарования, но в конце концов, в стремительном течении времени, из-за того, что она не разобралась в том, чего хочет, в растерянности пренебрегла своими чувствами, выбрала человека, который ей не подходил, и в итоге ушла из жизни в раскаянии и отчаянии. Её история учит нас, что жизнь — это всего лишь несколько десятков лет, и в ней нет времени на растерянность и пробы и ошибки. Если в молодости не понять, какого партнёра и каких отношений ты действительно хочешь, а просто, руководствуясь мимолётным увлечением или сиюминутной потребностью, поспешно сделать выбор, то со временем, в течение долгих лет, вы обнаружите, что не подходите друг другу. И только когда, состарившись, оглянетесь назад, поймёте, что всё уже кончено, и останется лишь сожаление.

Вокруг нас тоже много обычных людей, подобных Лю Руи, которые в суете повседневной жизни, занятые поездками на работу и решением различных бытовых мелочей, так и не нашли времени, чтобы успокоиться и понять, чего они на самом деле хотят, и в конце концов, в старости, попадают в безвыходное положение, когда сожаления уже ни к чему не пригодятся. Мой сосед, дядя Чжан, которому в этом году исполнилось 68 лет, находится на пенсии и живет дома, но

по-прежнему ведет одинокую и унылую жизнь. Всякий раз, когда речь заходит о его жизни, его лицо омрачается сожалением, и он снова и снова повторяет: «Если бы я в молодости смог понять, чего я хочу, то не оказался бы в таком положении сегодня».

В молодости дядя Чжан работал техническим рабочим на заводе. Он был честным, надежным и трудолюбивым человеком, и многие из его окружения предлагали ему познакомиться с потенциальными партнерами. В то время он каждый день спешил на работу и с работы, был занят преодолением рабочего стресса и повседневных мелочей и никогда не уделял времени тому, чтобы серьезно подумать о том, какого партнера он хочет и какой семейной жизнью мечтает жить. Под давлением родственников, настаивавших на женитьбе, и уговоров друзей он, стремясь поскорее решить вопрос, не обдумав всё до конца, выбрал девушку, которая «казалась подходящей», и поспешно вступил в брак. Эта девушка была нежной и добродетельной, трудолюбивой и бережливой хозяйкой — в глазах окружающих она была «хорошей женой», но дядя Чжан всегда чувствовал, что между ними чего-то не хватает: у них не было общих тем для разговоров, не было духовного взаимопонимания. Однако он считал, что «такова жизнь, нужно просто как-то прожить», и поэтому продолжал проживать день за днём, не уделяя этому особого внимания.

Жизнь после свадьбы была однообразной и скучной: дядя Чжан каждый день ходил на работу и возвращался домой,

а жена оставалась дома, готовила еду и занималась домашними делами. Между ними редко происходило глубокое общение, и даже искренних приветствий почти не было. Дядя Чжан ясно понимал, что не любит жену, но у него не хватало ни смелости что-то изменить, ни времени, чтобы поразмыслить о том, чего он на самом деле хочет. В суете повседневной жизни он день за днём просто прожигал этот брак. Ему всегда казалось, что жизнь ещё длинна, что у него ещё есть время привыкнуть, время разобраться в своих желаниях, но он забывал, что время летит незаметно, и в мгновение ока прошли несколько десятилетий.

С возрастом здоровье дяди Чжана всё больше ухудшалось. Выйдя на пенсию, он наконец обрёл время, чтобы успокоиться и оглянуться на прожитую жизнь, и только тогда внезапно осознал: за всю свою жизнь он ни разу по-настоящему не любил свою жену. Половина жизни, проведённая вместе, была лишь взаимным примирением; этот брак имел лишь внешний блеск, а внутри осталась лишь бездушная оболочка. Он вспомнил себя в молодости: если бы он не торопился с выбором, если бы серьёзно разобрался в том, что ему нужен партнер, с которым душа созвучна, а не просто «подходящий» человек, если бы он смело последовал за своим сердцем, не поддавшись давлению со стороны семьи и общественных стереотипов, возможно, он не оказался бы в такой ситуации сегодня.

Ещё больше дядя Чжан сожалел о том, что в молодости он

встречал девушку, с которой у него была душевная близость: у них были общие увлечения, схожие взгляды на жизнь, они прекрасно ладили друг с другом, и та девушка тоже испытывала к нему неплохие чувства. Но в то время он торопился и был скован представлением о «подходящем» партнере: ему казалось, что эта девушка из семьи со средним достатком не так «подходит», как та, которую ему представили родственники, поэтому он поспешно отверг её и выбрал свою нынешнюю жену.

Теперь он узнал, что та девушка впоследствии вышла замуж за человека, который понимал и любил её; они поддерживали друг друга в беде и радости и прожили счастливую жизнь, а он сам потратил всю свою жизнь в браке без любви. В старости рядом с ним нет никого, кто бы относился к нему искренне, остались лишь бесконечное одиночество и сожаление. Он часто сидит один на балконе, смотрит вдаль и бормочет про себя: «Жизнь пролетает в считанные десятилетия, у меня не было времени понять, чего я хочу. Только в старости я осознал это, но всё уже нельзя вернуть. Если бы можно было начать всё сначала, я бы точно не обманывал себя и не спешил бы добиться результата».

История дяди Чжана — не единичный случай. Вокруг нас много таких же людей, как он: каждый день они спешат на работу и с работы, заняты решением жизненных мелочей и суетой, никогда не успокаиваются, чтобы понять, чего они действительно хотят, в отношениях стремятся к быстрым ре-

результатам, идут на компромиссы и мирятся с тем, что есть, и в конце концов, в старости, либо обнаруживают, что уже не любят своего спутника жизни, либо остаются в одиночестве, вынужденные искать счастье в полудреме.

Почему большинство людей в суете повседневной жизни, занятые беготней и стремясь к быстрым результатам, никогда не находят времени, чтобы успокоиться и понять, чего они действительно хотят, и в итоге в старости испытывают неисправимое сожаление? За этим скрывается глубокая психологическая логика. Поняв эту логику, мы сможем более ясно осознать, почему «понимание того, чего мы хотим» является ключом к избежанию сожалений в старости и залогом обретения настоящей любви.

Во-первых, с точки зрения «ловушки упущенных затрат», многие люди в отношениях идут на компромиссы и не хотят меняться, потому что боятся, что их предыдущие вложения пойдут насмарку. Как, например, дядя Чжан: после свадьбы он обнаружил, что не любит свою жену, но, поскольку уже вложил в отношения время и силы, боялся остаться ни с чем после развода, поэтому решил продолжать жить так, как есть, утешая себя мыслью «поживем-посмотрим». Такая психология заставляет их всё глубже погружаться в ошибочный выбор, они так и не набираются смелости, чтобы успокоиться и понять, чего они действительно хотят, и в итоге, день за днём проходя жизнь на автопилоте, тратят всю свою жизнь впустую, а в старости только сожалеют о том, что не

остановились вовремя.

Во-вторых, с точки зрения «психологии следования за толпой», многие современные люди в вопросах личных отношений легко поддаются влиянию внешних голосов, слепо следуют моде и стремятся к быстрым результатам, но никогда не прислушиваются к голосу своего сердца. Настаивания родственников на браке, уговоры друзей и общепринятые стандарты заставляют их думать: «В этом возрасте уже пора жениться», «найти подходящего человека важнее, чем найти того, кого любишь», — и под таким давлением извне поспешно выбирают «кажущегося подходящим» человека, так и не разобравшись всерьёз, чего они на самом деле хотят. Они боятся остаться «невостребованными», боятся осуждения окружающих, поэтому слепо следуют за модой, пренебрегая своими чувствами, и только в старости обнаруживают, что жили не той жизнью, которой хотели.

Кроме того, с точки зрения «психологии прокрастинации», у многих людей присутствует склонность откладывать дела на завтра, считая, что «понять, чего ты хочешь» — это дело, с которым можно не торопиться, ведь времени ещё достаточно, но при этом они забывают, что жизнь пролетает в считанные десятки лет, а время никогда ни для кого не останавливается. Они всегда думают: «Когда-нибудь я пойму», «В будущем у меня ещё будет возможность выбрать», но никогда не осознают, что промедление в вопросах чувств по сути является безответственностью по отношению к самому

себе. Это похоже на покупку одежды: если не определиться с предпочтительным стилем и подходящим размером, а просто купить что-нибудь наугад, то через несколько раз ношения вещь окажется в шкафу; то же самое касается выбора партнера: если не определиться со своими потребностями и выбрать кого-то наугад, то в ходе длительного совместного проживания в конечном итоге обнаружится несовместимость, и к моменту, когда наступит сожаление, исправить ситуацию уже будет невозможно.

Кроме того, причина, по которой многие люди не могут понять, чего они хотят, кроется в «неясном самопонимании». В суете повседневной жизни они заняты тем, что справляются с давлением работы и быта, и у них редко бывает время успокоиться и заглянуть вглубь себя. Они не знают, каким должен быть партнер, о котором они по-настоящему мечтают, и какими должны быть отношения, которых они действительно хотят. Поэтому, пребывая в растерянности, они плывут по течению, идут на компромиссы и мирятся с тем, что есть, и в конце концов, в старости, попадают в безвыходную ситуацию, когда уже слишком поздно сожалеть.

Жизнь пролетает в мгновение ока, и у нас нет лишнего времени на растерянность и пробы и ошибки. Чтобы избежать сожалений в старости и обрести искреннюю любовь, самое главное — с этого момента успокоиться, разобраться в том, чего вы действительно хотите, не торопиться, не идти на компромиссы и не слепо следовать за модой.

Во-первых, научитесь замедлять темп и избавляться от изнурительной суеты. Ежедневная спешка на работу и с работы, занятость решением различных бытовых мелочей — это, конечно, норма жизни, но мы также должны научиться выделять время, успокоиться, заглянуть вглубь себя, отгородиться от внешних помех, прислушаться к своему истинному голосу и четко определить свои основные потребности в партнере и в отношениях.

Во-вторых, отказывайтесь следовать за толпой и оставайтесь верными себе. Не поддавайтесь давлению со стороны семьи, которая торопит вас с браком, не поддавайтесь уговорам друзей и не подчиняйтесь общепринятым стандартам. Не следите слепо за модой и не стремитесь к быстрым результатам. Внимательно обдумайте, чего вы хотите, не соглашайтесь на компромиссы и не относитесь к делу несерьезно, а твердо следуйте зову своего сердца.

В-третьих, вовремя останавливайтесь, не погружайтесь в «утонувшие издержки». Если вы обнаружите, что ваш выбор был ошибочным, если поймёте, что эти отношения не соответствуют вашим ожиданиям, не бойтесь, что ваши усилия пойдут насмарку, — смело и своевременно остановитесь, чтобы вновь найти своё счастье.

В-четвертых, постоянно анализируйте и уточняйте самопознание. В жизни постоянно совершенствуйтесь, анализируйте себя, постепенно проясняйте для себя, каким должен быть ваш партнер и каких отношений вы хотите; не теряй-

тесь в догадках и не колебайтесь, а с ясностью ума и твердой решимостью отправляйтесь на поиски того, кто будет на одной волне с вами.

Подводя итог: жизнь пролетает в считанные десятки лет, и если не найти время, чтобы понять, чего вы хотите, то в старости вы прозреете и поймёте, что всё уже нельзя вернуть. Слишком мало людей ясно и осознанно стремятся к настоящей любви; большинство же торопится добиться результата, не обдумывая все до конца, и в итоге обретает лишь внешнюю приличность, а в душе остаётся лишь пустая оболочка. Вечное сожаление Лю Руши и раскаяние дяди Чжана в старости напоминают нам: настоящая любовь — это никогда не случайная встреча, а осознанный выбор. Только в молодости, когда нужно понять, чего на самом деле хочешь, не идти на компромисс, не слепо следовать за другими и не откладывать на потом, можно избежать эмоциональных ловушек и обрести долгосрочное счастье, чтобы в старости, оглядываясь на прожитую жизнь, не испытывать сожалений, а чувствовать только душевный покой и радость.

1.8 Люди не хотят вступать в брак и заводить отношения, чтобы избежать потерь, излишних затрат и душевных ран

В современном мире отношений между полами слово, которое люди чаще всего произносят, — «своевременное ограничение убытков». Прогуливаясь по улицам оживлённых мегаполисов, вы увидите бесчисленное количество блестящих и привлекательных мужчин и женщин, которые глу-

бокой ночью просматривают сотни и тысячи видео от блогеров о любви, предупреждающих о разочарованиях, но в реальной жизни закрывают свои сердца на один тяжёлый замок за другим. Неизвестно, с каких пор любовь превратилась в «рискованную инвестицию», требующую участия финансового аналитика, а брак — в «убыточную сделку», требующую многократного взвешивания всех «за» и «против». В современных любовных отношениях существует одна печальная истина: «Когда человек в любви ставит «избегание боли» выше всего, он тем самым лишает себя права на счастье».

Мы отказываемся бежать, чтобы не упасть, и отказываемся приближаться к океану, чтобы не утонуть. Люди полагают, что, крепко зажав кошелек, утаив искренние чувства и ни в коем случае не проявляя инициативу, они смогут стать «непобедимыми» победителями в этом эмоциональном хаосе. Однако сущность человеческой натуры такова, что абсолютная самозащита зачастую приносит не безопасность, а удушающее одиночество и бесконечную пустоту. Нежелание отдавать и страх потерь становятся самой большой «невидимой бомбой», разрушающей счастье современных людей.

Давайте вернёмся в Англию XIX века и посмотрим на реальную легенду из истории литературы о «страхе быть раненым и смелости отдавать себя». Великий поэт Роберт Браунинг в 32 года безумно влюбился в поэтессу Элизабет Барретт, которая в то время пользовалась большой славой в британских литературных кругах. Однако это был отнюдь не тот

роман, который в глазах общества считался «выгодным». В то время Элизабет была инвалидом, долгое время прикованной к постели; она годами была вынуждена лежать в темной комнате, облегчая боль с помощью опийного настояки. Мало того, у неё был жестокий отец, установивший строгие правила, запрещающие любому из детей в семье вступать в брак: тот, кто вступал в романтические отношения, лишался отцовской поддержки и права на наследство. Если оценивать ситуацию с точки зрения современного «анализа выгод и убытков» и логики «минимизации потерь», то Роберт Браунинг стоял перед огромной бездной. В этой любви «риск и ущерб» для него были практически стопроцентными. Если бы он верил в принцип «своевременного ограничения убытков», ему следовало бы немедленно развернуться и уйти.

Однако Браунинг не стал просчитывать все эти последствия — он знал лишь, что восхищается её талантом и благородной душой. Он начал безумно писать Элизабет письма, не прекращая этого более 20 месяцев, и в общей сложности написал 284 письма. В то время Элизабет, из-за длительной болезни и семейного гнета, была полна внутренней защитности — точно так же, как сегодня те мужчины и женщины, которые пережили разочарования и боятся вновь полюбить. Она отвечала ему отказными письмами, призывая его опомниться и не подвергаться бессмысленным потерям. Если бы у Браунинга была хоть капля страха перед самоотдачей или страха перед неудачей, он, возможно, сдался бы уже на пер-

вом этапе.

Но он проявил величайшую искренность и даже был готов потратить все свои сбережения на уход за этой женщиной, даже если бы она так и не смогла встать на ноги до конца своих дней. Именно в таком «бескорыстном» самоотдании и произошло чудо: ледяное, отчаяние сердце Элизабет полностью растаяло. Спустя почти два года после знакомства эта женщина, долгие годы проведенная прикованной к постели, чудесным образом встала на ноги и, скрыв это от отца, тайно сбежала с Браунингом в Италию. В течение последующих 15 лет они совместно создали бесчисленное количество стихотворений, вошедших в вечность, а Элизабет чудесным образом выздоровела и даже родила здорового сына. Если бы в те годы они рассчитывали «затраты и потери», в истории литературы не было бы этой прекраснейшей истории, а они оба провели бы остаток своей жизни в одиночестве и страданиях.

Ознакомившись с легендами о выдающихся исторических личностях, давайте обратим взор на реальную жизнь. На семинаре по межличностным отношениям, который я проводил, опыт двух молодых участников как нельзя лучше иллюстрирует такую психологическую установку. Первый участник — Цзысюань, тридцатилетний менеджер по интернет-продуктам с отличными условиями жизни, но он уже пять лет подряд остаётся одиноким. На занятии Цзысюань с большой гордостью поделился своим «руководством по

защите от обмана в любви»: сейчас он ни за что не станет «лохом» в отношениях, на свиданиях обязательно использует купоны на скидку или намекает на то, что каждый платит за себя; пока не убедится на сто процентов, что ему нравится, он ни за что не станет покупать дорогие подарки;

если после отправки сообщения в WeChat собеседница не отвечает более трёх часов, он никогда в жизни не отправляет второе сообщение. Цзысюань считал себя умным «эмоциональным актуарием», однако он признался мне, что каждые выходные испытывает сильное душевное опустошение и часто страдает от бессонницы. Девушки, с которыми он встречался один-два раза, без исключения отдалялись от него в течение короткого времени, и их оценки были поразительно единодушны: все считали его слишком расчетливым и бездушным. Стараясь избежать потерь, Цзысюань в итоге упустил все шансы обрести настоящую любовь.

А у другой участницы семинара, 32-летней Сяолинь, всё сложилось совершенно иначе. Сяолинь пережила очень болезненные отношения: её бывший изменял ей и унёс с собой её многолетние сбережения; это предательство едва не стоило ей половины жизни. Её близкие подруги убеждали её, что мужчины — все до одного негодяи, и что в будущем самое главное — беречь свои деньги и сердце. Но, изучив психологию и законы межличностных отношений, Сяолинь приняла смелое решение: она считала, что нельзя наказывать будущего человека, который по-настоящему её полюбит, за

ошибки бывшего, и по-прежнему решила верить и была готова отдавать себя. Позже она встретила своего нынешнего мужа Ацзяня. В то время Ацзянь переживал период упадка после провала в бизнесе и снимал подвал без отопления. Все вокруг насмеялись над Сяолинь, считая её сумасшедшей. Это было явное стремление «помочь бедному» и навлечь на себя страдания.

Но Сяолинь увидела в глазах Ацзена искренность и талант. Она не стала рассчитывать, сколько своей молодости потеряет, если он потерпит неудачу, а сама переехала в подвал, каждый день после работы помогала Ацзену вести отчетность и даже оплачивала из своей зарплаты подписку на офисное программное обеспечение. Она отдавала без ожидания чего-либо взамен, даря Ацзену достоинство и поддержку. На своей свадьбе Ацзянь, рыдая, поклялся, что даже ценой собственной жизни не допустит, чтобы Сяолинь испытала хоть малейшее огорчение. Сегодня компания Ацзяня встала на ноги, а они по-прежнему любят друг друга так же сильно, как и вначале. Сяолинь своими поступками доказала, что смелость идти на риск и самоотверженность, не рассчитывающие на выгоду, — это самое мощное оружие, позволяющее завоевать сердца и обрести настоящую любовь.

Почему современные люди попадают в этот замкнутый круг, когда «из-за страха потерь и обид не хотят вступать в отношения и жениться»? С точки зрения глубинной психологии за этим скрываются три основных механизма челове-

ческого мозга. Во-первых, это «неприятие потерь». Поведенческая экономика указывает, что чувствительность человека к «потерям» намного выше, чем к «выгодам». Чтобы компенсировать страдание от потери 100 юаней, нужно получить радость от находки 200 юаней. В эмоциональных отношениях люди рассматривают вложенное время, деньги и эмоциональную ценность как «активы», и мозг инстинктивно пытается избежать потенциальных потерь, связанных с разрывом или предательством, посредством команды «не начинать, не вкладываться».

Во-вторых, это психологические «закон ежа» и «оборонительные ожидания». Современные люди, пройдя через взросление или столкнувшись с неприглядной стороной отношений, заранее настраивают себя на мысль: «Все обязательно меня обидят» или «Любовь обязательно изменится к худшему». Когда вы с такой защитной позицией вступаете в контакт с противоположным полом, ваш взгляд, тон голоса и поведение излучают холодность и недоверие; эта холодность, в свою очередь, отталкивает тех, кто действительно к вам хорошо относится, тем самым подтверждая ваше внутреннее предположение о том, что «партнер ненадёжен», и вы попадаете в замкнутый круг. Наконец, современные люди ошибочно принимают «отсутствие боли» за «счастье». Как сказал великий психолог Фром, любовь — это активная способность, а не пассивное переживание. Цена нулевого риска — нулевая отдача: когда вы доводите самозащиту до край-

ности, ваше сердце превращается в остров, на котором нет ни ветра, ни дождя, но и розы никогда не зацветут.

Если вы находитесь в таком состоянии тревоги и хотите вырваться из этого тупика, а может быть, даже использовать эту базовую логику, чтобы покорить тех, кто так же закрыт в душе — «недобросовестных мужчин и женщин», — вам нужно немедленно применить на практике три конкретных правила. Первый шаг: вам нужно настроиться на «готовность к риску», а не на «нулевую терпимость». Позвольте себе тратить в отношениях определённое количество времени и разумные суммы денег, рассматривая эти затраты как «билет» к познанию и проживанию жизни, а не как ставку, от которой зависит выигрыш или проигрыш. Когда вы перестанете скрупулёзно считать каждый обед или переживать из-за того, что первым написали в WeChat, ваша атмосфера щедрости и уверенности в себе сразу же выделит вас среди скупых и расчётливых соперников. Второй шаг: попробуйте сломать защиту собеседника с помощью «высокой концентрации искренности». Те, кого называют «негодяями», по сути часто являются трусами, которые панически боятся быть раненными и защищают себя цинизмом. В общении с ними использование уловок только усилит их настороженность.

Вам нужно, как Браунинг, демонстрировать стабильную искренность, не ожидая ничего взамен и не считая выгоду. Когда они обнаружат, что, как бы они ни прощупывали вас и ни маскировались, вы всегда готовы проявить теплое приня-

тие, их защитные механизмы полностью рухнут, и они начнут испытывать к вам огромную зависимость. Третий шаг: активно создавайте небольшие возможности для «совместных усилий». Люди, как правило, больше ценят то, во что вложили свои силы и душу. В то время как вы сами вкладываетесь, подталкивайте собеседника к тому, чтобы он сделал для вас что-то небольшое (например, принес по пути чашку кофе или помог починить программу), чтобы у него тоже возникло чувство «вовлеченности». Таким образом, вы сможете использовать их психологическое «неприятие потерь» и сделать так, чтобы они становились всё более зависимыми от вас.

Перестаньте быть «актуарием» в любовных отношениях. В эту эпоху, когда все отступают и боятся быть ранеными, ваша смелость в самоотдаче — это ваше самое редкое и ценное очарование. Только осмелившись рискнуть быть раненым ради любви, вы сможете по-настоящему обрести силу, покоряющую сердца, разгадать все загадки любовных отношений и завоевать свою истинную любовь.

1.9 Почему никто не учит нас, как построить отношения на всю жизнь?

Прогуливаясь по современному городу, где высокие здания стоят рядами, а неоновые вывески мерцают, вы заметите крайне абсурдное явление. Современный человек, чтобы закрепиться в обществе, может потратить двадцать лет на упорное обучение, сдачу всевозможных экзаменов и полу-

чение сертификатов, изучая интегральное исчисление, программирование и бизнес-анализ. Компании также тратят огромные средства на обучение сотрудников, обучая их тому, как общаться, как управлять, как завоевывать клиентов. Однако самое важное решение в жизни современного человека — выбор, с кем жениться, с кем вступить в брак и как строить близкие отношения, которые продлятся несколько десятилетий, — в этой огромной и сложной системе образования остается совершенно не освещенным.

Никто не учит, никто не ведёт — все идут вслепую. В современных эмоциональных отношениях существует чрезвычайно ироничная закономерность: «В самое важное дело всей нашей жизни — брак — мы вкладываем минимальные образовательные затраты, но при этом часто ожидаем получить идеальный и безрисковый результат». Такая коллективная некомпетентность системы образования с детства формирует у нас огромные заблуждения о браке и любви. Мы привыкли к тому, что на экзаменах есть стандартные ответы, привыкли к тому, что за вложенные усилия должна немедленно последовать отдача, но так и не научились любить конкретного человека. Этот разрыв в понимании толкает бесчисленное количество мужчин и женщин, жаждущих любви, но не понимающих её, в бездну одиночества и защитной замкнутости.

Это напомнило мне о величайшем литературном гении в истории России — Льве Толстом (Leo Tolstoy). В литера-

туре Толстой был богом, проникнувшим в суть человеческой натуры; он написал «Войну и мир» и «Анну Каренину», досконально проанализировав любовь, ненависть и страсти мужчин и женщин в этом мире. Однако в реальной жизни брак этого литературного великана оказался удушающей катастрофой, длившейся несколько десятилетий. В 34 года Толстой женился на 18-летней аристократке Софье; по логике вещей, будучи одаренными людьми из обеспеченных семей, они должны были бы жить как в сказке. Однако, несмотря на глубокое знание литературы и философии, Толстого всю жизнь никто не учил, как быть достойным мужем и как справляться со сложными конфликтами интересов и эмоций в браке.

С возрастом Толстой погрузился в свои религиозные и нравственные идеалы: он настаивал на отказе от авторских прав на свои произведения и даже хотел отдать всё своё имущество бедным, чтобы вести жизнь аскета. Но для его жены Софьи, воспитывавшей более десятка детей, это было настоящим бедствием. София, чтобы обеспечить существование семьи, была вынуждена яростно бороться с Толстым за авторские права, и оба считали себя жертвами. Толстой в дневнике яростно проклинал жену, а София неоднократно в приступках истерики пыталась покончить с собой.

Поскольку на протяжении всей жизни никто не научил их, как вести конструктивный диалог и как отказаться от самодовольной моральной высоты, чтобы понять страхи друг

друга, их отношения шли к гибели в бесконечных взаимных мучениях. В одну снежную и ветреную ночь, когда Толстому было 82 года, этот великий писатель, не выдержав больше семейных страданий, решил уйти из дома и в конце концов умер в одиночестве на заброшенной маленькой железнодорожной станции. Великий человек, способный проникнуть в суть всего человечества, из-за отсутствия образования в области эмоциональных отношений превратил свою личную жизнь в самую ужасную трагедию.

Вернёмся к нашей реальности: трагедии, вызванные таким «недостатком эмоционального воспитания», ежедневно разыгрываются в жизни обычных людей. В моём кабинете есть одна молодая супружеская пара, чья история брака вызывает глубокую грусть. Муж, Юхан, окончил престижный университет и является финансовым элитом с годовым доходом в миллион; жена, Сици, — талантливый дизайнер интерьеров; в глазах посторонних они — идеальная пара. Однако прошло менее двух лет после свадьбы, как их отношения дошли до развода. С детства Юхан воспитывался в духе «конкуренции и ориентации на результат»; в его мире все проблемы нужно решать с помощью логики, понятий «правильно» и «неправильно» и ключевых показателей эффективности (KPI). Каждый раз, когда Сици, пережив обиду на работе, возвращалась домой и жаловалась Юхангу, тот, как будто имея дело со стажером, холодно анализировал ситуацию: «В этом деле ты тоже виновата. Во-первых, ты неправильно об-

щалась, а во-вторых, тебе следовало применить следующие три варианта, чтобы исправить ситуацию».

Си Ци на самом деле просто нуждалась в объятии и словах утешения, но профессиональный анализ Юхана вызывал у неё ощущение безмерной холодности и угнетения. Си Ци с детства росла в атмосфере родительских ссор, и никто никогда не учил её, как правильно выражать свою уязвимость. Когда она чувствовала себя обиженной, её инстинктивной реакцией было не общение, а «защита и нападение» — она начинала язвить и даже перебирать старые счёты. Юхан считал, что жена ведёт себя необоснованно: он же явно помогал ей решать проблему, почему же его обвиняют? Между ними началась затянувшаяся холодная война. Тайко с огромной болью сказал мне: «Учитель, я изучил сотни бизнес-кейсов, управлял средствами на сумму в сотни миллионов, но я действительно не знаю, как с ней разговаривать. Почему меня этому никто никогда не учил?» Оба они получили высшие оценки в своих сферах, но на экзамене под названием «брак» потерпели полное фиаско — и всё лишь потому, что в процессе их взросления отсутствовало эмоциональное воспитание.

Почему «дело всей жизни» настолько важно, а система образования современного общества об этом умалчивает? С точки зрения глубинной психологии и теории межличностных отношений, здесь действуют три основных механизма. Во-первых, это широко распространенное в обществе за-

блуждение о «теории любовного инстинкта». Люди в подсознании ошибочно полагают, что любовь — это инстинкт, которому не нужно учиться, как дыханию и еде: когда придет время, это произойдет само собой.

Психолог Эрих Фром в книге «Искусство любви» метко указывает, что люди ошибочно принимают мимолетную страсть «влюбиться» за проявление «способности любить». На самом деле любовь — это наука, которая, как искусство или архитектура, требует тщательного изучения и практики. Инстинкт может дать вам только дофамин, но не мудрость, необходимую для построения брака. Во-вторых, современное образование по сути своей представляет собой «эгоистическое образование, основанное на инструментальной рациональности». В школе вас учат, как конкурировать, как добывать ресурсы, как защищать свои интересы — это воспитывает логику «требования и расчёта».

Однако логика близких отношений основана на прямо противоположных принципах: она требует «полного доверия, сопереживания и бескорыстной отдачи». Когда вы подходите к делу всей жизни с подходом актуария из мира бизнеса — «избегать убытков, взвешивать все «за» и «против»», — чем умнее вы себя ведете, тем дальше от вас уходит любовь. Наконец, это «замкнутый круг негативного наследия» в подавляющем большинстве семей. Поколение наших родителей само по себе является жертвой недостаточного эмоционального воспитания. Многие из них выросли в семей-

ной обстановке, наполненной жалобами, унижениями или «холодным насилием», и под влиянием окружающей среды неосознанно усвоили искажённые способы общения. Никто в школе не говорил им, что это неправильно, и поэтому, неся в себе этот «вирус», унаследованный от родной семьи, они продолжают причинять боль следующему партнёру, передавая трагедию из поколения в поколение.

Если вы не хотите повторить трагедию Льва Толстого и не хотите платить огромную цену в виде страданий за самое важное дело в жизни, вам необходимо повысить уровень своего эмоционального развития и применить на практике следующие три конкретных рекомендации. Первый шаг: вам нужно полностью отказаться от «теории любовного инстинкта» и сформировать «психологию пустой чаши». Смело признайте, что в эмоциональном плане вы всего лишь ученик детского сада. Относитесь к этому как к освоению сложной профессиональной навыка: читайте книги по психологии отношений между полами, учитесь слушать и выражать свои мысли. Когда вы начнете воспринимать брак как науку, требующую практики, то при возникновении конфликтов вы перестанете слепо винить партнера, а начнете задумываться: «Чему я могу научиться в этой ситуации?». Второй шаг — осуществить в близких отношениях смену мышления от «человека-инструмента» к «человеку, сопереживающему». Когда партнер изливает вам душу или злится, немедленно отключите в голове режим «логического судьи».

Не спорьте о том, кто прав, а кто виноват, не предлагайте холодных решений, а сначала примите эмоции партнера. Для тех представителей противоположного пола, которые пережили травму и чрезвычайно насторожены, ваши слова «Я знаю, что тебе обидно, я понимаю, как тебе тяжело» станут самым редким и мягким словом на свете, способным разрушить их защиту. Третий шаг: активно начните практику осознанности, направленную на «разрыв цепи негатива». В каждый момент, когда вам хочется сказать что-то обидное или впасть в «холодную войну», сделайте пятисекундную паузу и спросите себя: «Не повторяю ли я сейчас поведение своих родителей в прошлом?» Разумом прервите плохую привычку, унаследованную от родной семьи, и замените обвинения искренним и конструктивным общением.

Раз в этом мире не преподают уроки по построению отношений на всю жизнь в школьных классах, нам приходится проходить этот курс самостоятельно в реальных жизненных ситуациях. Не надейтесь больше на инстинкт и удачу. В эту эпоху, когда все страдают эмоциональной слепотой, тот, кто первым пробудится и начнёт систематически учиться дарить любовь и любить, получит абсолютную инициативу в завоевании сердец и управлении своим счастьем. Только освоив этот урок, вы сможете по-настоящему управлять отношениями между полами и обрести свою истинную любовь и уют в этом хаосе эмоций.

1.10 Девушка хочет удержать мужчину с помощью ребен-

ка — один ошибочный шаг, и всё пошло наперекосяк

На окраинах современных городов мы часто слышим о трагедиях, вызывающих сожаление и вздохи. И среди всего этого эмоционального хаоса ничто не вызывает большего сожаления, чем ситуация, когда молодая девушка, столкнувшись с разрывом отношений или даже не будучи полностью уверенной в том, что ее партнер — «тот самый», наивно решает оставить ребенка только потому, что он появился неожиданно. В игре отношений между полами многие неопытные девушки рассматривают рождение ребенка как решающий козырь, полагая, что ребенок — это веревка, связывающая мужчину, и «универсальный спасательный билет» для брака. Однако в современных любовных отношениях существует жестокая и непоколебимая истина: «Ребенок всегда должен быть лишь плодом любви, но ни в коем случае не может стать инструментом для удержания любви;

моральный шантаж, в котором на карту поставлена жизнь, никогда не приносит ответственности, а вызывает лишь удвоенное отвращение и желание сбежать». Такое искажение восприятия подобно ходу в шахматной партии, которая и без того балансирует на грани краха. Они думают, что ставят на карту всё ради любви или берут на себя ответственность за свой выбор, но не осознают, что собственными руками опрокинули домино судьбы: не только не удержав мужчину, но и втянув себя и невинную жизнь в бездонную бездну, из которой нет возврата.

Это напоминает одну из самых известных любовных трагедий в новейшей истории Китая — историю отношений талантливой женщины эпохи Китайской Республики Чжан Юйи и поэта Сюй Чжимо. Чжан Юйи происходила из знатной семьи, была образованной и благовоспитанной, но в глазах Сюй Чжимо этот брак, устроенный родителями, с самого начала был мертвой водой. Сюй Чжимо не только был крайне холоден по отношению к ней, но и вскоре после свадьбы безумно влюбился в Линь Хуэйинь. Когда Чжан Юйи забеременела вторым ребенком, Сюй Чжимо не проявил ни капли радости от предстоящего отцовства, а напротив, безжалостно потребовал, чтобы она немедленно сделала аборт. В ту эпоху, когда технологии абортотворения были крайне неразвиты и процедура даже представляла угрозу для жизни, Чжан Юйи охватил невыразимый страх, и она в отчаянии спросила Сюй Чжимо: «Я слышала, что некоторые умирают от абортов».

Но Сюй Чжимо бросил ей в ответ крайне холодную фразу: «Есть же люди, которые умирают в поезде, разве люди из-за этого перестали ездить на поезде?» В результате, пребывая под огромным давлением, она родила второго сына в чужой стране. Однако жестокость реальности нанесла ей самый смертельный удар. После рождения ребёнка Сюй Чжимо не проявил ни капли привязанности; он даже не взглянул на младенца, а тут же, не терпясь, сунул договор о разводе перед ослабленной после родов Чжан Юйи и заставил её подписать его. Этот невинный ребёнок не стал спасительной

нитью для их брака, а, напротив, превратился в глазах Сюй Чжимо в тяжелейшее бремя и моральные оковы. Чжан Юйи ценой крови и слёз доказала один факт: когда сердце мужчины уже не с тобой, или он изначально не был тем единственным, рождение ребёнка не сможет пробудить в нём любовь, а, напротив, заставит его, почувствовав себя похищённым, ещё более решительно и безжалостно отвернуться и уйти.

Вернёмся к сегодняшней реальности: подобный сценарий по-прежнему повторяется в жизни бесчисленных неосведомлённых девушек, и цена, которую им приходится платить, гораздо выше, чем можно себе представить. В одном из реальных случаев, с которым я сталкивалась, двадцатидвухлетняя девушка Сяо Минь неожиданно забеременела, совершенно не зная, кто перед ней, и не будучи уверенной, стоит ли доверять ему всю свою жизнь. Тот мужчина был заядлым бабником; узнав об этом, он стал всячески увиливать от ответственности и даже начал часто пропадать. Однако Сяо Минь погрузилась в маниакальное увлечение: она скрывала это от всех, мечтая, что, если только она родит ребёнка, мужчина ради него обязательно одумается, а даже если и нет, то она сможет использовать этого ребёнка как последний козырь, чтобы удержать эти отношения. Итак, она упорно решила оставить эту жизнь.

Но судьба ответила ей громким ударом. Узнав о рождении ребёнка, мужчина в ту же ночь заблокировал все её контакты и полностью исчез с лица земли. Настоящая «полная без-

надёжность» официально началась в тот самый момент, когда мужчина ушёл. Сяоминь превратилась в мать-одиночку, вынужденную самостоятельно воспитывать ребёнка; чтобы заработать на детское питание и прожиточный минимум, ей пришлось работать на двух работах, трудясь без передышки днём и ночью. Все эти неизвестные никому подробности, как за кадром, так и на сцене, — это жертвы, которые обычному человеку трудно себе представить. Сколько раз глубокой ночью, когда ребенок наконец засыпал после плача, измученная Сяоминь сидела одна в пустой гостиной, глядя на аватарку в WeChat, от которой больше никогда не придет ответа, и крепкая защитная стена, возведенная в её душе, мгновенно рушилась. В одиночестве она часто погружалась в непреодолимое отчаяние и могла только зарыться лицом в одеяло и в одиночестве рыдать глубокой ночью, не смея издавать ни звука, боясь разбудить младенца, спящего в кроватке.

Экономическое бремя, связанное с одиночным воспитанием детей, тяжело, как гора, давит на неё, не давая дышать, и разрушает её молодое тело и душу. В первые год-два, опираясь на молодую энергию и нежелание сдаваться, она ещё с трудом, стиснув зубы, выдерживала. Но с каждым днём, к третьему и четвёртому году, хроническое недосыпание, чрезмерная усталость и огромное душевное беспокойство стали постепенно выматывать её организм, и начали появляться различные хронические заболевания. Но это ещё не самое жестокое. Так называемое «полное разорение»

означало не только скучную жизнь, но и то, что она собственноручно пожертвовала самыми золотыми и драгоценными десятию, а то и двадцатью годами своей молодости.

Эти двадцать лет должны были стать для женщины периодом расцвета, самыми прекрасными днями, когда можно в полной мере наслаждаться жизнью, но всё время Сяо Минь было заполнено бесконечной стиркой, приготовлением еды, зарабатыванием денег на обучение и уходом за больным ребёнком. У неё не было времени на общение, не было сил на то, чтобы ухаживать за собой, и она была вынуждена безмолвно наблюдать, как её красота быстро увядает под гнетом повседневных забот о еде, рисе, масле и других бытовых нуждах, а также под тяжелым грузом жизни.

Ещё более суровая реальность заключается в том, что если женщина в молодости из-за ошибочного решения оказывается с несколькими детьми на руках, то шансы на то, что в будущем ей удастся найти мужчину, который по-настоящему будет её любить, можно назвать ничтожно малыми. Подавляющее большинство мужчин, сталкиваясь с женщиной, имеющей нескольких детей, отступают, испугавшись тяжелого бремени реальности. Так Сяо Минь и боролась в одиночестве в этом болоте, и когда ей с большим трудом удалось вырастить детей, которые уже создали свои семьи и построили карьеру, она вдруг оглянулась и обнаружила, что её юность давно ушла. К этому моменту ей уже почти 50 лет, и в этом «неловком» возрасте как же легко найти в бескрайнем

море людей вторую половинку, с которой можно прожить до седых волос? Её лучшие двадцать лет превратились в срок, отбываемый за свои ошибки, и к моменту «освобождения» жизнь уже близится к закату.

Почему стратегия «, не убедившись, что он — тот самый человек, пытаться удержать мужчину с помощью ребенка» обречена на столь сокрушительный провал? С точки зрения глубинной психологии и теории межличностных отношений за этим стоят три необратимых психологических механизма. Во-первых, это «психология сопротивления» и «эффект лишения свободы». Психологические исследования показывают, что когда человек ощущает, что его право выбора и личная свобода подвергаются сильной угрозе или ограничению со стороны внешнего мира, он инстинктивно испытывает огромный гнев и сопротивление.

Чтобы мужчина остался в отношениях, это должно быть его сознательным выбором; а когда женщина использует ребенка, мораль или общественное мнение, чтобы заставить его остаться, в подсознании мужчины этот ребенок перестает быть его плотью и кровью, а становится «ловушкой» и «тюрьмой», устроенной женщиной. Никто не влюбится в своего тюремщика — он будет изо всех сил пытаться сбежать. Во-вторых, это расчет современного человека в отношении «невозвратных затрат». Те крайне безответственные мужчины по сути своей являются крайними эгоистами. Когда они обнаруживают, что остаться означает понести огром-

ную «цену» в виде обязанности содержать ребенка, нести бремя семьи и лишиться свободы, у них мгновенно срабатывает механизм «неприятия убытков».

Они предпочтут вынести порицание общественности и выбрать побег, лишь бы избавиться от этой высокой цены. Моральное давление со стороны девушки перед эгоистом, лишенным каких-либо моральных принципов, совершенно бессильно. Наконец, это «потеря функциональной ценности». В отношениях между полами покорить человека всегда могут только ваша эмоциональная ценность, ваша привлекательность и равное духовное взаимопонимание между вами. Когда девушка опускается до того, что вынуждена просить любви с помощью ребенка, её сексуальная привлекательность и эмоциональная ценность в глазах мужчины падают до нуля. Вы превращаетесь в слабого человека, протягивающего руку с просьбой о милостыне, а слабые люди не могут добиться настоящего уважения ни угрозами, ни поощрениями.

Если вы тоже сталкиваетесь с неизвестными рисками в отношениях и хотите по-настоящему переломить ситуацию, завоевать сердце, а не оказаться в положении, когда все потеряно, вам необходимо полностью протрезветь и до глубины души усвоить следующие три конкретных правила поведения.

Первый шаг: примите все необходимые меры безопасности. Это самая основная и священная личная защита женщи-

ны в интимных отношениях. В процессе общения с партнером, пока вы не будете на сто процентов уверены, что он — тот человек, которому можно доверить всю свою жизнь и с которым можно вместе преодолевать все трудности, ни в коем случае не полагайтесь на удачу. Не позволяйте мимолетной атмосфере затуманить вам разум и тем более не идите на уступки под настойчивым давлением собеседника. Меры безопасности — это не только защита вашего тела, но и защита всего вашего жизненного пути. Помните: это абсолютная защита вашего права управлять собственной жизнью, и любой мужчина, который под каким-либо предлогом отказывается сотрудничать, с самого начала не заслуживает вашей искренности.

Второй шаг — тщательно проверьте характер мужчины. Надежность мужчины определяется вовсе не тем, сколько сладких слов он говорит, ухаживая за вами, а его реальной реакцией в ситуациях конфликта интересов, под давлением и при выполнении обязательств. Понаблюдайте за тем, как он относится к слабым людям в своём окружении, оцените его чувство семейной ответственности, проверьте, обладает ли он устойчивой личностью и способен ли он нести ответственность за свои поступки. Если он привык уклоняться от проблем, сваливать ответственность на других или проявляет крайний эгоизм в финансовом и эмоциональном плане, то, каким бы нежным он ни казался, он точно не тот «единственный». Проверка личности требует времени и здравого

смысла; ни в коем случае не позволяйте эмоциям ослепить вас.

Третий шаг: разрешайте рождение ребенка только при наличии тщательно продуманного плана и полной готовности. Рождение ребенка — самое важное решение в жизни женщины, и оно должно основываться на прочной финансовой основе у обоих партнеров, зрелой психологической подготовке и полном согласии относительно планов по воспитанию ребенка в будущем. Рождение ребенка — это не спонтанная попытка, а марафон, длиной в несколько десятилетий. Только когда вы оба будете полностью готовы, обретете силу, необходимую для преодоления жизненных бурь, и мужчина своими реальными поступками докажет свою надежность и ответственность, только тогда стоит задумываться о совместном зачатии новой жизни. Без тщательной подготовки ни в коем случае не следует легкомысленно делать этот шаг.

Ни в коем случае не верьте сладким словам мужчины, сказанным в постели или в период страстного увлечения. Клятвы мужчин часто являются лишь дешевым продуктом эмоций; настоящую любовь и ответственность можно оценить только по тому, насколько хорошо другой человек подготовился и какими реальными способностями он обладает. Мужчина, который по-настоящему любит тебя, если он искренен, ни за что не захочет завести ребёнка так легко, необдуманно и без подготовки, потому что он будет бережно от-

носиться к твоему здоровью, заботиться о вашем будущем и уважать ту новую жизнь, которая скоро появится на свет. Решение о том, оставить ли ребёнка, — это отнюдь не мелочь, которую можно решить парой слов или порывом страсти; это жертва твоей молодости на срок более десяти-двадцати лет, а то и на всю жизнь. Перестаньте быть наивной и уязвимой авантюристкой в любовных отношениях. В этом полном неопределённости мире отношений между мужчинами и женщинами спасти вас может только ваша собственная трезвость ума и сила духа. Только ясно понимая законы человеческой природы, великодушно, независимо и уверенно управляя своей судьбой, вы сможете обрести истинную силу, покоряющую сердца, разобраться во всех любовных перипетиях и завоевать свою настоящую любовь и абсолютное уважение.

1.11 Почему так важно познать настоящую любовь?

В сегодняшнюю эпоху «фаст-фуда» любовь превратилась в часто встречающийся, но крайне дешёвый товар широкого потребления. Многие, несколько раз испытав горечь разбитого сердца, начинают проповедовать так называемую «трезвость взрослой жизни», рассматривая отношения как игру, из которой можно выйти в любой момент. Мы часто слышим, как люди говорят: «Не относись к этому слишком серьёзно, иначе ты проиграешь». Под влиянием такого мировоззрения любовные отношения современных людей наполнены настороженностью и испытаниями. Однако в совре-

менных эмоциональных отношениях существует один непоколебимый принцип: «Обычная любовь — это лишь хрупкие отношения, основанные на поверхностном влечении и обмене выгодами; они не выдержат испытания ни одной жизненной бурей;

только по-настоящему познав и удержав истинную любовь, человек сможет построить в этом безрадостном мире неприступную гавань». Многие люди всю жизнь не могут построить в мире чувств неприступную гавань не из-за отсутствия эмоциональных желаний, а из-за своей неспособности к осознанию. Они принимают временный выброс дофамина и отношения, построенные на взвешивании «за» и «против», за настоящую любовь, в результате чего под ударами реальности терпят полное фиаско. Понимание сути настоящей любви заключается не в том, чтобы слепо бросаться в огонь ради каждого встречного, а в том, чтобы обрести проницательность, превосходящую обычных людей, уметь защищать себя в обычных отношениях и, когда появится настоящая вторая половинка, без колебаний крепко ухватиться за неё.

Это напоминает эмоциональный путь одного из величайших физиков XX века — Альберта Эйнштейна (Albert Einstein). В науке Эйнштейн обладал непревзойденным интеллектом, но в ранних годах своей личной жизни он также заплатил высокую цену за то, что не понимал, что такое «настоящая любовь». Первая жена Эйнштейна, Милева Марич,

была выдающимся физиком; их союз зародился ещё в студенческие годы благодаря взаимному притяжению талантов. Однако этот брак по сути был всего лишь «обычной любовью». Когда романтическая страсть угасла и им пришлось столкнуться с бытовыми мелочами, финансовыми трудностями и научными разногласиями, их отношения проявили крайнюю хрупкость. Милева стала испытывать обиду и ревность, а Эйнштейн отвечал на это холодностью и уходом от проблем; они даже подписали безжалостное «брачное соглашение», согласно которому Милева должна была стирать и готовить для него, но не могла рассчитывать на какую-либо нежность. Эта обычная любовь, не выдержавшая испытаний, в конце концов развалилась в атмосфере скандалов и ссор, оставив обоим огромную, трудно заживающую рану на всю жизнь.

Только позже Эйнштейн встретил свою вторую жену Эльзу (Elsa). Эльза не была гением в области физики, она даже не могла понять сложные уравнения Эйнштейна, но она дарила ему безусловное понимание, терпимость и восхищение. В самые мрачные времена, когда Эйнштейн подвергался сомнениям со всего мира из-за теории относительности и даже сталкивался с преследованиями со стороны нацистов, Эльза всегда твердо стояла за его спиной, заботилась обо всех бытовых делах и сопровождала его в изгнании в чужой стране.

Именно такие отношения, выходящие за рамки обмена выгодами и позволяющие вместе переносить бури судьбы, и

являются настоящей любовью. Эйнштейн однажды с умилением заметил, что без того теплого дома, который создала Эльза, он никогда бы не смог завершить свои великие исследования, изменившие ход истории человечества, находясь в постоянных скитаниях и лишенный постоянного места жительства. Этот великий ученый всей своей жизнью доказал миру: обычная любовь может прерваться в любой момент перед лицом бедствий, а только настоящая любовь может стать для человека в смутные времена той непреодолимой опорой, которая позволяет противостоять всему миру.

Вернёмся к нашей реальности: такая «хрупкость обычной любви» ежедневно разыгрывается в жизни городских мужчин и женщин. На одном из моих семинаров по отношениям была пара, которая встречалась уже четыре года, и их история прекрасно иллюстрирует эту мысль. Парня звали Вэйцзе, девушку — Шитин. Оба работали в престижной финансовой сфере, часто посещали дорогие рестораны и хвастались своей любовью в социальных сетях — они были идеальной парой, которой все завидовали. Однако в прошлом году в компании Вэйцзе появилась огромная возможность для карьерного роста — командировка в зарубежный филиал для руководства новым проектом сроком не менее чем на три года. Это неожиданное событие мгновенно стало испытанием для их отношений.

В тот вечер, когда они узнали об этом, не было ни трогательных прощаний, ни упорных попыток удержать друг дру-

га: сидя в элитном ресторане, они быстро приступили к переговорам, полным расчёта. Шитин не хотела отказываться от стабильной жизни в Китае, чтобы стать «женой-сопровождающей» в чужой стране, а Вэйцзе ни за что не стал бы отказываться от своей карьеры с годовым доходом в миллион ради любви. Перед лицом этого так называемого «испытания на расстоянии» у них даже не хватило мужества попытаться что-то сделать, и спустя полмесяца они трезво подписали «соглашение о расставании». Вэйцзе очень спокойно сказал мне: «Учитель, на самом деле мы любим друг друга, но современное общество слишком прагматично. Обычные отношения изначально предназначены для того, чтобы доставлять радость, и раз уж мы столкнулись с таким непреодолимым препятствием, как командировка за границу, то прекращение отношений в любой момент — это самый рациональный выбор».

Видите, вот в чём заключается жестокая правда обычной любви: в спокойные времена она кажется роскошным цветущим садом, но при столкновении с реальными испытаниями — такими как поступление в вуз, командировки за границу, болезни или семейные беды — она мгновенно лопается, как пузырь. Ведь с самого начала в отношения вкладывались не искренние чувства, а соотношение дофамина и выгоды. Поэтому, оказавшись в таких поверхностных, обычных отношениях, нужно сохранять трезвый ум и понимать, что это всего лишь временное сопровождение. Ни в коем случае не

стоит вкладывать в них слишком много и уж тем более не относиться к ним слишком серьёзно, иначе в итоге больше всех пострадаешь именно ты сам.

Почему же мы в этом бездушном мире так упорно стремимся познать и найти настоящую любовь? С точки зрения механизмов глубинной психологии и поведенческих наук, существует три основные причины. Во-первых, это «высокие упущенные издержки и низкая устойчивость к риску» в близких отношениях. Обычная любовь по сути представляет собой «отношения аренды», в которых обе стороны в любой момент оценивают, стоит ли расторгать договор, исходя из поведения партнера. До тех пор, пока вы не убедитесь, что этот человек — тот самый, чрезмерная эмоциональная вовлеченность и финансовые вложения приведут вас к серьезному психологическому дисбалансу. Психологическое «неприятие убытков» вызовет у вас разрушительную боль в случае разрыва отношений.

Поэтому сохранение «трезвого запасного выхода» в обычной любви является одной из форм высшей степени самозащиты. Во-вторых, это «окно возможностей» (Window of Opportunity), открывающееся при появлении настоящей любви. Настоящая любовь — чрезвычайно редкий и дорогой дар. Когда появляется тот единственный человек, который действительно находит отклик в вашей душе и готов делиться с вами радости и невзгоды, если вы из-за прошлых травм продолжаете притворяться циником или из-за невосприим-

чивости не осмеливаетесь крепко ухватиться за эту возможность, то, упустив это окно возможностей, вы, возможно, будете сожалеть об этом всю оставшуюся жизнь. Познавать настоящую любовь — значит не закрывать дверь из-за страха, когда она постучится. И, наконец, это «эффект жизненного союза» в его подлинном смысле. Психологические исследования показывают, что семья, созданная с человеком, способным расти вместе с вами и поддерживать друг друга, приносит огромную пользу жизни человека. Такая семья не только даёт стабильное чувство безопасности, но и генерирует энергию, при которой $1 + 1 > 2$. Она значительно снижает ваши внутренние психологические затраты, позволяя вам сосредоточиться на работе и карьере. Истинная любовь — это самая важная и стабильная движущая сила в жизни человека.

Если вы хотите в эту эпоху эмоционального хаоса не только защитить себя, но и точно обрести настоящую любовь, вам необходимо следовать следующим трем конкретным рекомендациям как незыблемому правилу.

Первый шаг: применять «принцип ограниченной ответственности» в обычных любовных отношениях. В отношениях с теми, кто не прошел проверку вашей личности и не продемонстрировал достаточной ответственности, ограничивайте свои эмоциональные вложения разумными рамками. Если вам приходится сталкиваться с такими ситуациями, как командировка за границу или реальные препятствия, с

достоинством примите возможность «прекращения отношений в любой момент» и не превращайтесь в упрямую и обиженную женщину. Сохраняйте свою великодушие и здравомыслие: когда вы сможете в любой момент отойти в сторону, не плача и не устраивая сцен, та непредсказуемая загадочность, которая вас окружает, напротив, произведёт огромное психологическое потрясение на тех представителей противоположного пола, которые привыкли к назойливому преследованию, и заставит их, в свою очередь, испытывать к вам огромное желание покорить вас.

Второй шаг: отточите свой «радар распознавания настоящей любви». Никогда не верьте сладким словам мужчин — наблюдайте, готов ли он отложить свое удовольствие ради вас, готов ли он строить долгосрочные и конкретные планы на ваше будущее, и будет ли он по-прежнему ставить вашу защиту на первое место в случае конфликта интересов. Настоящий человек, предназначенный вам, принесет вам отнюдь не тревогу о том, что вы можете что-то потерять, а твердость, непоколебимую как гора. Когда появится такой человек, готовый расти вместе с вами и поддерживать друг друга, немедленно сбросьте всю свою маску и защиту и проявите стопроцентную искренность и смелость, чтобы удержать его.

Третий шаг: управляйте своей семьёй с помощью «механизма совместного роста». Настоящая любовь — это не что-то статичное, а взаимопонимание, выработанное в ходе долгой совместной борьбы. Определившись с подходя-

щим человеком, проактивно увяжите ваши жизненные планы друг с другом. Вместе преодолевайте одно за другим жизненные испытания (например, совместное создание бизнеса, совместное планирование активов, совместное освоение новых навыков). Пусть ваша семья станет не только эмоциональной гаванью, но и нерушимым сообществом, объединенным общими интересами и духом. Такая семья, способная расти вместе, принесет вашей жизни неоценимую пользу.

Не тратьте больше сил на пустую и обыденную любовь. В эту эпоху, когда все играют в игры, надев маски, мудрость высшего порядка — держать при себе и сердце, и кошелек, пока не убедитесь, что перед вами тот самый человек; а когда придет настоящая любовь, способная расти вместе с вами и поддерживать друг друга, — смело сломать все защитные барьеры и принять её — это будет самым великим проявлением вашей храбрости в этой жизни. Только осознав хрупкость обычной любви и ценность настоящей любви, вы сможете обрести силу, способную покорить сердца, разобраться во всех эмоциональных запутанностях и обрести своё окончательное счастье и смысл жизни.

1.12 Построение долгосрочных и крепких отношений

В современном обществе, проповедующем культуру «фаст-фуда», частая смена партнеров, кажется, стала своего рода «капиталом», которым можно похвастаться. Часто говорят: «Не уйдет старое — не придет новое». Как только

в отношениях появляется малейшая неприятность, первая реакция современного человека зачастую заключается не в том, чтобы наладить отношения, а в том, чтобы немедленно уйти и найти следующую «более идеальную замену». Некоторые даже говорят, что в эту эпоху, когда выбор, казалось бы, безграничен, постоянно знакомиться с новыми людьми и начинать новую главу в жизни на самом деле очень утомительно. Процесс, когда приходится заново представляться, начиная с имени, повторно рассказывать о своём прошлом, заново выяснять, что вызывает у партнёра радость, печаль, гнев и удовольствие, а также изучать его привычки, уже давно выматывает людей до изнеможения и даже вызывает глубокое оцепенение и усталость. Однако такая модель постоянных новых начинаний в краткосрочной перспективе незаметно лишает современных людей способности обрести настоящее счастье.

В психологической игре межличностных отношений существует один чрезвычайно важный закон развития: «Краткосрочные, частые и постоянные новые начинания по сути являются высокоэнергозатратным поведением, направленным на уход от реальности; только тот, кто умеет строить долгосрочные и эффективные отношения, оттачивая с течением времени нерушимое взаимопонимание, как лучшие партнеры в команде, может по-настоящему насладиться той абсолютной свободой действий, которую дают близкие отношения». Чаще всего люди остаются в самых частых отноше-

ниях, не давая себе возможности прочувствовать естественные эмоции. Они не могут понять, какое легкость и радость даёт взаимная поддержка без слов, когда взаимопонимание двух людей достигает совершенства. Именно долгосрочные и эффективные отношения являются самым ценным и самым прочным нематериальным активом второй половины жизни человека.

Это напомнило мне о легендарном браке «отца современного менеджмента» Питера Друкера и его жены Дорис (Doris), продлившемся более семидесяти лет. Друкер за свою жизнь написал огромное количество трудов и был признан пророком, изменившим современный деловой мир, а его поразительная творческая энергия и неустанная сосредоточенность во многом были обусловлены его долгими и чрезвычайно гармоничными брачными отношениями. Друкер и Дорис познакомились в молодости во Франкфурте; в то время им пришлось столкнуться с военными бедствиями, изгнанием и крайней материальной нуждой. Если следовать современной логике «при первых же трудностях меняй партнера», у них было бесчисленное множество причин расстаться.

Но супруги Друкер с самого начала пришли к общему пониманию того, что они — «напарники на всю жизнь», и рассматривали брак как великое дело, требующее долгосрочной работы. На протяжении почти полувека Дорис была для него не только возлюбленной, но и самым строгим критиком, самым понимающим научным помощником и главным органи-

затормозило их совместной жизни. Они настолько хорошо знали характер, привычки и «слепые зоны» мышления друг друга, что, когда в поздние годы жизни Друк писал свои многочисленные фундаментальные труды, Дорис достаточно было одного взгляда, чтобы понять, на каком именно этапе мыслительного процесса он застрял. Друкер однажды сказал, что поиск нового партнера, возможно, принесет временное ощущение новизны, но цена такого нового приспособления друг к другу станет непосильным бременем для жизни. Именно потому, что они потратили время на то, чтобы выработать непревзойденное взаимопонимание, которое никто не смог бы заменить, Друкер смог избежать внутреннего износа из-за мирских мелочей и всю жизнь оставаться на вершине мысли.

Однако в реальной жизни, не обладая мудростью «построения долгосрочных и эффективных отношений», бесчисленное количество людей мучительно барахтается в замкнутом круге частых разрывов. В моем кабинете психолога 35-летний слушатель А-Фэн является наиболее типичным примером. А-Фэн привлекателен внешне и преуспел в карьере, но у него есть одна роковая особенность в любовных отношениях: ни один из его романов не длится дольше полугода. Каждый раз, когда он приходил ко мне на встречу, он приводил с собой новую девушку. Однажды А-Фэн с большим самодовольством хвастался передо мной своей философией отношений: «Учитель, как только ощущения меняются или

начинаются ссоры, я сразу же меняю партнершу. В любом случае, на рынке сейчас полно отличных девушек, а краткосрочные отношения позволяют всегда сохранять ощущение новизны — это же так круто!»

Однако, когда ему исполнилось тридцать пять лет, «классно» А-Фэна быстро превратилось в огромную панику. Буквально в прошлом году А-Фэн потерпел серьезное фиаско в ожесточённой деловой конкуренции: у компании оборвалась финансовая цепочка, и он оказался под огромным давлением долгов. В то же время длительное беспокойство и бессонные ночи заставили его организм подать сигнал тревоги, и он начал часто попадать в больницу. Именно тогда, когда его жизнь достигла самого дна и он крайне нуждался в эмоциональной поддержке, его тогдашняя молодая подруга, не выдержав его негативной энергии и временных финансовых затруднений, без колебаний предложила ему расстаться.

Афэн попытался найти новую спутницу жизни в приложениях для знакомств, но с отчаянием обнаружил, что когда у тебя самые серьезные проблемы и ты находишься на дне, на рынке отношений очень трудно найти нового, достойного партнера. Новые знакомые девушки, увидев его печальное лицо и финансовые затруднения, даже не хотели соглашаться на свидание с ним. Афэн в отчаянии сказал мне: «Учитель, только сейчас я понял, что краткосрочные романы — это всего лишь «вишенка на торте». Когда мне по-настоящему понадобился напарник, чтобы вместе противостоять бу-

рям, рядом со мной не оказалось никого. Время и силы, которые я раньше тратил на тех девушек, с которыми я часто менялся, превратились в пустую пузырь».

Трагедия Афуна прекрасно раскрывает жестокую правду о краткосрочных отношениях: частая смена партнёров — это, по сути, постоянное повторение «самой примитивной работы по созданию фундамента». Взаимоотношения двух людей похожи на отношения товарищей по команде: для установления взаимопонимания требуется огромное количество времени, энергии и эмоциональных затрат. Когда вы налаживаете взаимопонимание с человеком, оно становится вашим главным оружием, которым можно пользоваться и которым можно наслаждаться всю жизнь.

А если ты жаждешь сиюминутной новизны и всегда сдаёшься при первых же проблемах, то, найдя нового партнёра, тебе придётся заново проходить весь процесс налаживания взаимопонимания — от привычек до пределов терпения и способов общения. Часто, когда ты с трудом доводишь это взаимопонимание до приемлемого уровня, страсть между вами уже угасает, или твоя жизнь вступает в этап, когда уже нельзя растрачивать молодость впустую, и то, что ты построил, так и остаётся не востребуемым. Ещё более реалистично то, что по мере того, как возраст поглощает энергию, а давление реальности постоянно растёт, ваш запас терпения при налаживании отношений с новым партнёром будет становиться всё меньше. Только умение построить дол-

госрочные и эффективные отношения с подходящим человеком позволит вам во второй половине жизни по-настоящему насладиться непревзойдённым удовольствием и чувством безопасности, которые дарят межличностные отношения.

Почему современным людям так трудно построить долгосрочные и эффективные отношения? С точки зрения механизмов поведения, изучаемых в психологии и теории межличностных отношений, за этим скрывается самое основное искажение человеческого мозга: ошибочное восприятие «стерильных отношений» как идеального стандарта, что приводит к недооценке душевных затрат, связанных с частыми «перезапусками». Современные люди, воспитанные в культуре интернет-фаст-фуда, ошибочно полагают, что настоящий «идеальный партнер» — это «естественное идеальное совпадение». Как только в отношениях возникает малейший конфликт или несовпадение в привычках, мозг автоматически запускает механизм ухода, ошибочно полагая, что смена партнера решит проблему.

Психологические исследования показывают, что каждый раз, когда человек проходит в близких отношениях цикл «знакомство, прощупывание, влюбленность, разрыв, отстранение», это наносит необратимый ущерб механизму доверия в мозге. Скрытые издержки таких частых «новых начал» чрезвычайно высоки: они не только вызывают у вас изнеможение от ежедневных попыток «представить себя» и заново налаживать отношения, но и постепенно лишают вас спо-

способности к глубокому сопереживанию, заставляя останавливаться на поверхности отношений и никогда не испытать того абсолютного чувства безопасности, которое присуще долгосрочным отношениям — когда не нужно ни притворяться, ни много говорить.

Если вы хотите окончательно вырваться из порочного круга внутреннего истощения, связанного с частыми «новыми началами», и по-настоящему, руководствуясь логикой высокого уровня межличностных отношений, обрести первоклассного партнера, способного сражаться бок о бок с вами всю жизнь, вам необходимо полностью протрезветь и принять следующие три практических руководства по «истинной любви и долгосрочным отношениям» в качестве своей основной стратегии:

Первый шаг: сформируйте истинное «понимание настоящей любви» — главный принцип настоящей любви заключается в том, чтобы ни в коем случае не сдаваться из-за мелких трений или разногласий. В наше время, когда каждый при первых же проблемах хочет сбежать, вы должны понять: в этом мире просто не существует двух абсолютно идеальных людей. Настоящая любовь — это не статичный дар, а взаимопонимание, выкованное совместными усилиями в ходе долгих испытаний. Обретя такое понимание, вы не будете из-за мелочей, таких как случайные вспышки гнева партнера или различия в привычках, поднимать шум и легко решать расстаться. Вы поймёте, что каждый момент разногласий —

это отличная возможность укрепить взаимопонимание между вами как союзников и сделать ещё один шаг к долгосрочным отношениям.

Второй шаг: в процессе общения расширьте свой кругозор и научитесь «обнаруживать и оценивать, подходит ли этот человек для долгосрочных отношений». Не позволяйте себе затуманить разум временным приливом дофамина и страсти при первом знакомстве, а смотрите на его истинное отношение к реальному давлению, конфликтам интересов и несогласиям между вами. Благодаря такой рациональной оценке, как только вы обнаружите и подтвердите в партнере качества, необходимые для долгосрочных отношений, в вашем сердце возникнет сильное чувство уверенности. Когда вы поймёте, что человек перед вами — подходящий кандидат для долгосрочных отношений, вы естественным образом перестанете поддаваться внешним соблазнам и сможете без отвлекающих факторов отдавать ему всю свою искренность.

Третий шаг: осознайте, что «лучший способ развивать и поддерживать долгосрочные отношения — это познать и пробудить настоящую любовь». Поняв, что такое настоящая любовь, вы сможете в повседневной жизни умело направлять партнера к глубокой духовной и интересовой связности с вами. Не стоит в одиночку слепо трудиться как раб, а нужно совместно планировать будущие цели и делить семейные обязанности. Используя законы человеческой природы, побудите партнера проявить высокую степень вовлечённости в

эти долгосрочные отношения. Когда вы будете расти вместе, бок о бок преодолевая трудности, ваш партнёр по-настоящему ощутит огромную выгоду от того, что «жизнь с вами становится лучше», и таким образом между вами сформируется непревзойдённое взаимопонимание, которое никто не сможет заменить.

На самом деле, если отношения основаны на настоящей любви, они обречены на то, чтобы стать долгосрочными и устойчивыми; ведь многие ключевые элементы настоящей любви по сути своей являются элементами долгосрочных отношений. Так называемое взаимопонимание, безусловная поддержка, совместное принятие рисков и совместный рост — это не только синонимы настоящей любви, но и прочная основа, делающая долгосрочные отношения нерушимыми. Когда вы по-настоящему познаете и поймёте истинную любовь, то, глядя на своего партнёра, сможете сразу же чётко определить, подходит ли он для долгосрочных отношений, что избавит вас от бесконечных изнурительных поисков в потемках и постоянных переживаний, связанных с разными людьми. Не тратьте больше свою прекрасную молодость на бессмысленные, постоянно повторяющиеся краткосрочные романы. В этом бездушном мире, где все так часто «расторгают договоры», только крепко удерживая подходящего человека и уделяя время построению уникального, безупречного взаимопонимания, вы сможете по-настоящему обрести силу контролировать свою судьбу, разобраться во всех эмо-

циональных запутанностях и жить самой лучшей, самой радостной и насыщенной жизнью.

1.13 Только те, кто по-настоящему понимает суть настоящей любви, могут расти вместе и совместно преодолевать трудности

Когда мы в молодости говорим о любви, мы часто имеем в виду романтику под луной и цветами, бурную страсть и ослепительный ореол, окружающий другого человека. Однако когда на нас обрушиваются настоящие жизненные бури, те обычные отношения, построенные на поверхностном выбросе дофамина, часто рушатся в мгновение ока, как замки из песка на пляже. Самым большим заблуждением современных людей в хаосе эмоций является то, что они ошибочно принимают «компанию в моменты удовольствия» за настоящую любовь. В современных эмоциональных отношениях существует чрезвычайно глубокая основная истина: «Обычная любовь позволяет делить только блаженство, а только те, кто по-настоящему понимает суть настоящей любви, решают глубоко связать свои жизни, чтобы вместе расти и преодолевать трудности на протяжении долгих лет». Понимание высшего смысла настоящей любви никогда не заключалось в том, чтобы «добавлять розовых красок» в благополучные времена, а в том, чтобы «оказывать поддержку в беде». Только когда вы оба проникнете в суть настоящей любви, вы не станете инстинктивно взвешивать «за» и «против» при наступлении бури, а крепко сжмете друг другу руки, считая

друг друга самым надежным козырем в этом мире.

Это напомнило мне о той великой истории настоящей любви, которая вошла в историю, — истории 40-го президента США Рональда Рейгана (Ronald Reagan) и его жены Нэнси Рейган (Nancy Reagan). В блестящем мире Голливуда и политики союз супругов Рейганов поначалу не все оценивали положительно. Однако Нэнси была женщиной, по-настоящему понимавшей суть истинной любви; она глубоко осознавала, что настоящая любовь — это не мимолетная привязанность, а совместная борьба в рамках единого жизненного союза. На долгом политическом пути Рейгана Нэнси была не только его женой, но и его главным политическим советником и духовной опорой. Когда в 1981 году Рейган стал жертвой потрясшего весь мир покушения, пуля прошла всего в нескольких сантиметрах от сердца, и он оказался на грани смерти, именно Нэнси днём и ночью не отходила от его постели, помогая ему с невероятной для обычного человека стойкостью пережить самый опасный момент, когда речь шла о жизни и смерти.

Ещё более серьёзное испытание для человеческой природы произошло после ухода Рейгана с поста президента. В 1994 году у Рейгана диагностировали необратимую болезнь Альцгеймера (деменцию). У этого великого президента, некогда бушевавшего на международной арене, начался стремительный умственный упадок: он постепенно забывал о стране, которой когда-то управлял, и даже имена своих

близких. Если бы это была обычная любовь, основанная на взаимной выгоде, то перед лицом десятилетних мучений от болезни и унижительного повседневного ухода партнер, возможно, давно бы решил отступить или сбежать. Но Нэнси продемонстрировала высшую степень истинной любви: она отказалась от всех светских обязательств и на протяжении десяти лет, как один день, лично ухаживала за Рейганом, каждый день разговаривая с ним, вплоть до последних мгновений его жизни.

В те годы, когда Рейган полностью утратил память, единственным человеком, которого он мог узнать и при виде которого чувствовал себя в безопасности, была только Нэнси. Как гласит пословица, за каждым успешным мужчиной всегда стоит великая женщина. Своей преданностью и самоотверженностью на протяжении всей жизни Нэнси идеально воплотила то, что значит по-настоящему понимать суть истинной любви — такие люди никогда не колеблются перед лицом невзгод, а в трудностях их любовь становится ещё более нерушимой.

Вернёмся в наш реальный мир взрослых: почему эта способность «вместе преодолевать трудности» стала столь редкой и чрезвычайно важной? Потому что реальность жизни зачастую жестока, как говорили древние: «В жизни девять из десяти дел идут не так, как хотелось бы».

На одном из закрытых заседаний по вопросам межличностных отношений, которое я организовал, 42-летний ди-

ректор проектного института Минг-го поделился своими жизненными размышлениями, которые тронули всех присутствующих. В тридцати с лишним годах у Минг-го дела шли как по маслу: он женился на молодой и красивой женщине и вел жизнь среднего класса, которой все завидовали. Однако поворотные моменты в жизни часто наступают неожиданно. В тридцать восемь лет, из-за длительного высокого давления в работе и интенсивных сверхурочных, во время одной из ночных смен у Минга внезапно случился кровоизлияние в мозг. Хотя его удалось спасти, он остался с небольшими ограничениями в передвижении, требующими длительной реабилитации. В то же время его проектное бюро столкнулось с кризисом в отрасли: объем заказов резко упал, а доходы резко сократились.

Именно в самый мрачный период его жизни, когда он достиг дна и потерпел двойное поражение — как в здоровье, так и в карьере, — его жена, которая раньше заботилась только о том, чтобы выглядеть красиво, увлекалась роскошью и романтическими свиданиями, не выдержала резкого ухудшения качества жизни и давления, связанного с уходом за больным. Продержавшись менее полугода, она, переполненная обидой, в конце концов подала на развод. В тот момент Минг-го испытывал невыносимую боль и чувствовал, что весь мир отвернулся от него. Только позже, во время реабилитации, он встретил свою нынешнюю жену, сестру Хуэй. Сестра Хуэй — зрелая женщина, прошедшая через жизнен-

ные испытания и по-настоящему понимающая суть настоящей любви. Она не обращала внимания на временный спад в карьере Минга, а сама по собственной инициативе сопровождала его на реабилитацию, помогала наладить режим дня и даже использовала свои многолетние связи в отрасли, чтобы помочь Мингу восстановить контакты с клиентами и поддерживала его в переходе к онлайн-консультациям по дизайну.

На закрытом заседании совета директоров Минг со слезами на глазах сказал: «Раньше я думал, что любовь — это когда ты молод и красив, и можете вместе весело проводить время. Только пережив тяжёлую болезнь, я окончательно прозрел. С возрастом физические силы неизбежно ослабевают, и в этот момент становится крайне важным иметь рядом человека, с которым можно договориться о взаимной поддержке, который подаст тебе стакан тёплой воды глубокой ночью и подпишет за тебя согласие на операцию в больнице».

Опыт Минго — зеркало для всех городских мужчин и женщин. В эту эпоху бездушия те, кто по-настоящему понимает суть настоящей любви, никогда не будут чрезмерно восхвалять друг друга в моменты наибольшего успеха и тем более не отвернутся и не уйдут в моменты наибольшего падения. Потому что они понимают: суть настоящей любви — это рост, поддержка, самый глубокий союз двух одиноких душ в этом жестоком мире.

Почему только те, кто по-настоящему понимает суть на-

стоящей любви, способны расти вместе и совместно преодолевать трудности? С точки зрения механизмов глубинной психологии и поведенческих наук, существует три основных фактора:

Во-первых, настоящая любовь преодолевает когнитивный барьер «условного обмена» (Conditional Exchange). В основе обычной любви лежит логика: «Я люблю тебя, потому что ты талантлив/красива/богат» — это хрупкий договор, который может быть расторгнут в любой момент из-за изменения условий. А любовь тех, кто по-настоящему понимает суть истинной любви, носит «сущностный» характер — я люблю именно твою конкретную душу, твою доброту, твою стойкость, тебя как целостную личность. Поэтому, когда в реальности богатство, внешность или физические данные неизбежно ухудшаются с возрастом, их любовь не теряет своей ценности, а, напротив, благодаря совместно пережитым испытаниям рождается ещё более глубокая привязанность.

Во-вторых, настоящая любовь способна вызвать психологический «эффект высокой эмпатии и общей судьбы» (Shared Fate Effect). В обычных романтических отношениях трудности партнера в глазах эгоиста представляются «проблемой» и «риском быть втянутым в неприятности»; но в отношениях, основанных на настоящей любви, страдания партнера напрямую превращаются в собственную боль. Ведь те, кто по-настоящему понимает суть настоящей любви, уже глубоко интегрировали свои жизненные планы и жизненные

траектории. Когда возникают трудности, их инстинктивная реакция — не «ты втянул меня в это», а «как нам вместе выиграть эту битву». Такой глубокий психологический резонанс — это высшая энергия, позволяющая преодолеть все жизненные препятствия.

Наконец, настоящая любовь способна значительно снизить «внутреннее душевное истощение», превращая его в максимально эффективную реальную продуктивность. Мир взрослых полон конкуренции и давления; если, вернувшись домой, приходится сталкиваться с подозрительностью и расчётами со стороны партнёра или с его нестабильностью, когда он легко сдаётся при малейшем неудачном повороте событий, умственные ресурсы человека очень быстро иссякнут. А семья, наполненная настоящей любовью и способная поддерживать друг друга, подобна абсолютно надёжному аккумулятору. В пословице «За каждым успешным мужчиной стоит женщина» заложена следующая психологическая истина: именно благодаря тому, что эта женщина обеспечивает стабильную эмоциональную опору и непоколебимую поддержку с тыла, воин на передовой может сосредоточиться на деле и без опасений за тыл расширять свои горизонты.

Если вы хотите окончательно разобраться в эмоциональном хаосе, описанном на сайте, и найти идеального партнёра, способного разделить с вами и радости, и горе, а также вместе построить великое дело, вам необходимо в практической жизни следовать следующим трем конкретным реко-

мендациям как незыблемому правилу:

Первый шаг: сделайте «совместный рост и устойчивость к неудачам» основными критериями оценки личности. В процессе отбора и оценки потенциального партнера не обращайтесь внимание только на то, насколько нежно он ведет себя с вами в ресторане, а сознательно наблюдайте за его первой реакцией на неожиданности, разногласия и мелкие жизненные неудачи. Мужчина, который впадает в истерику при потере кошелька, легко сдаётся при малейшем несогласии с вашей стороны или крайне уклоняется от ответственности, — сколько бы сладких слов он ни произносил, он абсолютно не приблизится к сути настоящей любви. Без колебаний отсеивайте этих «взрослых детей», способных делить с вами только радости, и сохраняйте своё искреннее сердце для зрелых душ, способных взять на себя ответственность.

Второй шаг: в процессе общения активно иницилируйте «тайную борьбу с мелкими трудностями». Настоящее взаимопонимание и настоящая любовь не возникают внезапно, когда надвигается большая беда, а вырастают из повседневных мелочей. Активно создавайте ситуации, требующие от вас совместных усилий и совместного решения проблем — например, совместно спланируйте сложное путешествие, вместе отремонтируйте комнату или даже займитесь совместным побочным бизнесом. В этом процессе щедро подталкивайте партнера к тому, чтобы он жертвовал ради вас и разделял с вами нагрузку. Когда вы раз за разом будете сов-

местными усилиями решать мелкие жизненные проблемы, у партнера на подсознательном уровне сформируется глубокая зависимость от вас, он поймёт, что «вместе с вами можно более эффективно справляться с миром», и таким образом, сам того не замечая, полностью поддастся вашему очарованию.

Третий шаг: приложите все усилия, чтобы создать «семейный тыл с высокой эмоциональной ценностью». Когда вы убедитесь, что этот человек — именно тот, кто подходит вам надолго, не скупитесь на свою поддержку и восхищение. Когда он столкнётся с неудачами в карьере или почувствует физическую усталость из-за возраста, примите его уязвимость с беззаветным сочувствием и великодушно скажите ему: «Что бы ни случилось, я буду рядом и помогу тебе справиться». Такая искренность и поддержка, выходящие за рамки расчёта выгоды, — это самый редкий и ценный «роскошный товар», который мужчина может встретить в этом мире. Благодаря вашему пониманию и поддержке он проникнётся к вам безграничной преданностью на всю жизнь и никогда не предаст вас.

Не дайте себя больше обмануть обычной любовью, которая ценит лишь внешние условия. В эту эпоху «быстрого потребления», когда все отступают и при первых же трудностях стремятся найти замену, только те, кто по-настоящему понимает суть истинной любви и осмеливается расти вместе, являются настоящими лидерами в этом мире отношений меж-

ду мужчинами и женщинами. Поймите, что в жизни девять из десяти дел идут не так, как хотелось бы, и потратьте время на то, чтобы вместе с тем единственным человеком построить семью, в которой вы будете поддерживать друг друга. Вы не только обретете окончательное пристанище для своей души, но и сможете, питаясь настоящей любовью, достичь безграничного великого успеха в жизни.

1.14 Самая мощная движущая сила

Рассмотрев на сайте, как распознать настоящую любовь и как построить долгосрочные отношения, мы должны столкнуться с самой распространённой «смертельной болезнью» современного человека — внутренним истощением и параличом действий. Прогуливаясь по улицам современного общества, вы заметите, что «низкие желания, апатия и отсутствие мотивации» стали нормой для бесчисленного множества мужчин и женщин. Обычно многие не хотят ничего делать: после работы им хочется только растянуться на диване и пролистывать телефон, а когда дело доходит до таких вещей, которые сделают будущее лучше — повышения по службе, повышения зарплаты, занятий спортом, чтения, самосовершенствования — они вечно откладывают их на потом и вечно ищут оправдания.

Однако в психологических механизмах человеческой натуры существует потрясающая «ядерная теорема»: «Истинная любовь — это не роскошь жизни, а высший вид духовного топлива для человека; когда человек по-настоящему

соприкасается с истинной любовью, он обретает мощнейший импульс, наполняющий каждый день оставшейся жизни энергией, что позволяет ему полностью изменить траекторию всей своей жизни». Многие думают, что влюблённые погружаются в нежность и ласку, но никогда не видели, как они увлекаются этой силой. Неподходящий человек принесёт вам лишь бесконечные внутренние конфликты, подозрения и усталость; а подходящий — это мощный двигатель, способный мгновенно зажечь вашу душу.

Это напомнило мне ту реальную историю, которая взорвала весь интернет и даже изменила мировоззрение бесчисленного множества людей — историю об основателе Pinduoduo Хуан Чжэне, его «покровителе» и той «самой загадочной женщине», которая стала его настоящей любовью. Согласно легендам делового мира, Хуан Чжэн в юном возрасте достиг финансовой свободы и создал «Пиньдуодуо» — этого гиганта бизнеса. Многие видят в нём лишь ум и удачу, но упускают из виду ту почти неутомимую, безумную энергию, которая двигала им в молодости в Кремниевой долине и в первые годы после возвращения на родину, когда он только начинал свой бизнес.

Хуан Чжэн однажды упомянул в своих мемуарах, что именно благодаря тому, что в самые ранние и решающие моменты своей жизни он определил свои жизненные цели и встретил человека, с которым он глубоко созвучен в духовном плане и по кругозору, который помог ему увидеть мир с

более высокой точки зрения, он смог проявить в бесчисленные ночи, когда хотелось сдаться, невообразимую для обычного человека энергию. Эта сила побуждала его немедленно приступать ко всему, что могло улучшить будущее — от изучения технологий до разработки бизнес-стратегий, — не откладывая ни на минуту, ни на секунду. Как гласит пословица: «У великих предпринимателей обязательно есть великая сила воли», и основным источником этой силы воли являются отношения настоящей любви, которые дарят бесконечную энергию и наполняют будущее безграничным стремлением.

Эта сила, на самом деле, когда-то мелькала в самых чистых воспоминаниях о юности каждого из нас. Попробуйте вспомнить своё детство или тот возраст, когда впервые пробудились чувства влюблённости. Каким было это ощущение, когда вы долго тайно влюблялись в кого-то в школе или, приложив все усилия, наконец-то завоевали того чрезвычайно выдающегося, сияющего объекта вашей любви?

На следующий день после того, как вы добились успеха, разве вы не почувствовали себя как будто заново родившимся, полным неиссякаемой энергии? Вы начали презирать свою неряшливую одежду и, что было совершенно несвойственно для вас, вставали в шесть утра, чтобы привести себя в порядок; глядя на учебники, которые раньше вызывали у вас отвращение, вы вдруг почувствовали, что ради поступления в тот же университет, что и она, готовы без сна решать задачи до утра; ты даже сразу же начинаешь планиро-

вать, как копить деньги, как строить будущее, как стать сильнее. В этот момент у тебя нет никакой прокрастинации: все, что сделает будущее лучше, ты начинаешь делать немедленно, сразу же, не терпя ни секунды, без чьего-либо контроля и подталкивания. Потому что в твоём воображении каждый будущий день, благодаря присутствию того единственного человека, становится невероятно конкретным, невероятно прекрасным и полным ожиданий.

Печально, но, повзрослев, мы в обычных любовных отношениях постоянно рассчитываем, настороже и получаем раны, и эту инстинктивную ядерную энергию мы постепенно забываем. В обычной жизни ты ничего не хочешь делать и считаешь жизнь бессмысленной. Но представь: если бы ты обрёл настоящую любовь, каждый день до конца твоей жизни ты мог бы обладать такой же огромной мотивацией, как в детстве на следующий день после того, как тебе удалось завоевать сердце понравившегося человека. Какие кардинальные изменения произошли бы в твоей жизни?

Обычные люди растрачивают десять, двадцать лет в тумане бездеятельности, а ты, под крылом настоящей любви, каждый день мчишься на полном газу. Сертификат, на получение которого у других уходит три года, ты получаешь за полгода; когда другие сталкиваются с трудностями на работе и отступают, ты, стремясь построить для вас обоих лучший дом, с полной энергией бросаешься навстречу трудностям. Со временем, через пять или десять лет, ваше накоп-

ленное богатство, ваш социальный статус, ваша физическая форма и ваш душевный настрой позволят вам далеко обогнать тех сверстников, которые по-прежнему «прохлаждаются». Истинная любовь — это тот самый источник энергии, способный превратить траекторию вашей жизни из обычной прямой линии в параболу, стремящуюся к вершинам.

Почему настоящая любовь становится самой мощной движущей силой, заставляющей человека «сразу же начать делать все хорошее»? С точки зрения механизмов глубинной психологии и поведенческих наук, существует три основные причины:

Во-первых, настоящая любовь полностью перестраивает «механизм дофамина и дофаминовых рецепторов» в мозге. Обычные романтические отношения дают вам кратковременное возбуждение и тревогу, связанную с опасениями потерять любимого человека, что приводит к внутреннему истощению; а настоящая любовь дарит вам ощущение крайней безопасности и постоянное психологическое вознаграждение высокой интенсивности. Психологические исследования показывают, что когда человек находится в отношениях истинной любви, характеризующихся крайней уверенностью и взаимной поддержкой, мозг непрерывно выделяет эндорфины и дофамин. Это состояние физического подъема значительно повышает «пропускную способность» человека к действию, благодаря чему вы естественным образом обретаете высокую устойчивость к усталости и энергию при реше-

нии рабочих и жизненных задач.

Во-вторых, настоящая любовь разрушает «выученную беспомощность» и устанавливает «смысл жизни» на самом высоком уровне. Причина, по которой многие люди в повседневной жизни не хотят ничего делать, кроется в глубинном психологическом отчаянии, связанном с тем, что они «не знают, ради чего стоит стараться». В мире взрослых, когда человек борется исключительно ради себя, он легко идет на компромисс из-за усталости. Однако когда приходит настоящая любовь, когда вы понимаете, что в этом мире есть душа, которую вы глубоко любите и которой доверяете на все сто, которая борется бок о бок с вами и надеется построить с вами общее будущее, ваше чувство ответственности и желание защитить партнера мгновенно пробуждаются. Этот грандиозный смысл «ради нашего будущего» — самое мощное оружие, способное победить любую прокрастинацию и лень.

Наконец, настоящая любовь запускает «механизм эволюции зеркального «я» (Looking-glass Self)». В отношениях, основанных на настоящей любви, благодаря тому, что партнер достаточно хорош и относится к тебе с самой чистой искренностью и надеждой, ты через его глаза увидишь более прекрасную и перспективную версию себя. Чтобы оказаться достойным этой крайне редкой ценности, чтобы не разочаровать этого единственного человека, твой механизм самодисциплины автоматически пробудится. Вы начнёте добровольно отсеивать дешёвые развлечения и немедленно при-

ступать к серьёзным делам, способным повысить вашу ценность.

Если вы тоже хотите окончательно покончить с нынешним бездеятельным состоянием и обрести того идеально-го партнера, который будет наполнять каждый день вашей оставшейся жизни энергией и энтузиазмом, вам необходимо в практике следовать следующим трем конкретным рекомендациям как незыблемому правилу:

Первый шаг: сделайте «способность взаимно вдохновлять и пробуждать боевой дух» своим высшим золотым стандартом проверки настоящей любви. В процессе отбора и оценки кандидатов смело отбрасывайте поверхностные критерии, основанные только на внешности и материальном положении. Почувствуйте: после общения с ним/ней вы становитесь всё более уставшим, тревожным и не хотите ничего делать, или же ваше сердце наполняется спокойствием, а будущее — беспрецедентным энтузиазмом? Если человек приносит вам только изнурение, то, как бы он вам ни нравился, немедленно прекратите отношения. Ищите того, кто заставляет вас хотеть стать лучше с первого взгляда — это и есть признак настоящей любви.

Второй шаг: воплотите в жизнь «декларацию настоящей любви, сопровождаемую немедленными действиями». Когда вы убедитесь, что друг для друга — именно те люди, с которыми хотите построить долгосрочные отношения, не ограничивайте свою любовь лишь сладкими словами. Смело пре-

вращайте ваши обещания о будущем в конкретные действия, которые нужно «начать выполнять прямо сейчас». Вместе запишитесь на курсы по повышению квалификации, совместно разработайте план по сбору средств на фитнес, вместе решите какую-нибудь насущную проблему. Своей высокой активностью и энергией докажите партнеру свою силу и ответственность. Такая искренность, выраженная в построении будущего с помощью реальных действий, мгновенно разрушит все защитные барьеры партнера и полностью покорит его/её.

Третий шаг: совместно создайте «ежедневный ритуал пополнения энергии». Настоящие долгосрочные отношения требуют постоянного поступления энергии. В семье и повседневной жизни ежедневно выделяйте определённое время для глубокой духовной связи с партнёром — делитесь друг с другом сегодняшними успехами, щедро хвалите усилия друг друга и оказывайте друг другу самую твёрдую эмоциональную поддержку. Пусть ваш дом станет чистым энергетическим полем, свободным от расчётов и унижений. Каждый раз, возвращаясь домой, вы будете словно заряжать свою душу, чтобы на следующий день на поле битвы сохранить максимальную боевую мощь.

Не тратьте больше лучшие годы своей жизни на безрезультатное бездействие и бессмысленную внутреннюю борьбу. В эту эпоху, когда все теряют мотивацию и плывут по течению, обретение и удержание настоящей любви станет ва-

шим самым мощным «читом», позволяющим кардинально изменить траекторию вашей жизни. Верни себе ту энергию души, которая была у тебя в детстве на следующий день после того, как ты добился успеха в уходе за прекрасным человеком, и немедленно начни делать всё, что сделает твое будущее лучше. Имея настоящую любовь рядом и поддержку великой семьи, ты не только сможешь немедленно приступить к реализации своих планов, но и сможешь использовать свою непревзойдённую, бурлящую как родник энергию, чтобы завоевать всю свою жизнь.

1.15 Тебе не нужно быть единственным в миллионе — тебе просто нужно стабильно и счастливо прожить всю жизнь

После того как мы прочитали бесчисленные легендарные истории из истории и слышали о любовных перипетиях бизнес-магнатов и талантливых мужчин и прекрасных женщин, у многих в тот момент, когда они закрывают книгу, в душе, возможно, возникает смутное беспокойство. Мы невольно задумываемся: «Должен ли я тоже жить так же громко и ярко, как Роберт Браунинг, чтобы считаться человеком, познавшим любовь?» Должен ли я, как Питер Друкер или Хуан Чжэн, построить в карьере грандиозную бизнес-империю, чтобы заслужить ту ядерную энергию, которую дарит настоящая любовь? Под незаметным влиянием такого элитаризма и перфекционизма современные люди превратили близкие отношения в

«гонку вооружений», в которой все стремятся к совер-

шенству. Однако в современных эмоциональных отношениях существует одна самая важная и самая простая истина: «На пути любви тебе никогда не нужно заставлять себя становиться уникальным супергероем;

тебе действительно нужно — опираясь на глубинную логику настоящей любви, прожить всю жизнь в стабильном счастье в этом безжалостном мире». Страдания подавляющего большинства людей на протяжении всей жизни происходят из «сущности». Им промыли мозги фильмы и короткометражки с их крайне драматичными конфликтами в отношениях, и они ошибочно полагают, что победой можно считать только бурные переживания и финансовую свободу. На самом деле, величайшая награда в отношениях между мужчиной и женщиной скрывается именно в уверенности повседневной жизни и в спокойствии долгих лет.

Это напомнило мне историю настоящей любви литературных гигантов Ян Мянью и Цянь Гаошу — историю, воспеваемую всем миром, но при этом чрезвычайно скромную и сдержанную. В те времена, когда вокруг бушевали войны и общество переживало резкие потрясения, Цянь Гаошу был выдающимся выпускником Цинхуа и культурным гигантом, а Ян Ци — представительницей знатной семьи, полной таланта. Если следовать современному интернет-определению «один на десять тысяч», им следовало бы стремиться к самой громкой общественной славе и добиваться максимального слияния интересов. Однако, открыв книгу Ян Мянью

«Мы трое», вы обнаружите, что большую часть своей жизни они стремились лишь к четырём словам: «стабильность и спокойствие». Во время учебы в Оксфорде неуклюжий Цянь Гэшу опрокинул чернильницу и запачкал скатерть хозяина, но Ян Цюань лишь улыбнулась и сказала: «Ничего страшного, я постираю»; когда Цянь Гэшу разбил настольную лампу, Ян Цюань снова ответила: «Ничего страшного, я починю». Вместе они заваривали черный чай в своей скромной комнате и гуляли по улицам чужой страны.

Позже в стране начались беспорядки, им пришлось пережить много испытаний, и даже на какое-то время они остались без постоянного жилья и жили в бедности. Но как бы ни менялись внешние обстоятельства, стоило им вернуться в свой маленький дом, закрыть дверь — между ними всегда царили только безоговорочное доверие, взаимопонимание в чтении и твердая поддержка друг друга в трудные моменты. Ян Цзян однажды написала: «Наша семья очень скромна; мы трое — очень простые люди. Мы не стремимся к конфликтам с миром, мало просим от других, но получаем много». Они не сравнивали себя с кем-либо и не пытались стать «стратегами» или завоевателями в игре отношений между полами.

Они просто ясно видели суть настоящей любви и на протяжении почти полувека крепко держались друг за друга, доводя долгосрочные отношения обычных людей до совершенства. В пожилом возрасте, когда жизнь отсеяла всё лишнее,

большинство тех, кто когда-то блистал славой и богатством, закончили свои дни в унынии, а только они дожили до конца самой счастливой жизни в спокойствии и достоинстве. В этом и заключается самая настоящая и могущественная сила настоящей любви — ей не нужно, чтобы вы совершали потрясающие поступки, она просто хочет, чтобы вы чувствовали себя уверенно.

Вернёмся к реальному миру, в котором мы живём. Почему же «стабильная и счастливая жизнь» сегодня стала самым дефицитным и недостижимым роскошным товаром? Потому что современные люди на рынке чувств все совершают глупость, подобную истории о «покупке шкатулки и возвращении жемчужины».

На последнем закрытом салоне по межличностным отношениям, который я проводила, 46-летняя предпринимательница сестра Лань поделилась своими трезвыми размышлениями, к которым она пришла, прожив половину жизни. В молодости сестра Лань была умной и энергичной, она когда-то была настоящей звездой делового мира. До тридцати лет её критерии выбора партнёра были чрезвычайно строгими: мужчина должен был быть уникальным элитарным специалистом в своей отрасли, его состояние должно было превышать 100 миллионов, он должен был быть остроумным и романтичным, а также подходить для представления клиентам. В тридцать пять лет она действительно осуществила свою мечту и вышла замуж за «элитного мужчину», отвечав-

шего всем этим блестящим критериям.

Однако этот брак, построенный на «ореоле совершенства», очень скоро превратился для неё в душевный ад. Мужчина, хотя и был единственным в своём роде, но его крайний эгоизм, уклонение от семейных обязанностей, а также бесконечная настороженность и расчётливость приводили к тому, что сестра Лань каждый день, возвращаясь домой, сталкивалась с огромным душевным изнурением. Позже муж изменил ей, и между ними разгорелся судебный процесс за раздел имущества, который наделал шума на весь город, в результате чего сестра Лань полностью сломалась физически и душевно.

Спустя три года после развода сестра Лань на обычной встрече с друзьями познакомилась со своим нынешним мужем — мягким человеком, обычным профессором, преподающим в высшем учебном заведении. У этого мужчины нет состояния в сотни миллионов, нет громких историй о накоплении богатства, но у него чрезвычайно уравновешенный характер и глубокая способность к сопереживанию. Каждый день, возвращаясь с работы, он заранее готовил для неё горячий суп; в те ночи, когда она не могла заснуть из-за беспокойства по поводу дел на работе, он нежно обнимал её и одним словом помогал ей справиться с тревогой; за десять лет совместной жизни они ни разу не сдвались из-за каких-то бытовых мелочей, а каждое трение превращали в возможность укрепить взаимопонимание. Сестра Лан с улыб-

кой сказала молодым слушателям на семинаре: «Когда мне было за двадцать, я считала, что не стать той единственной из десяти тысяч — значит потерпеть неудачу. Только после сорока я поняла, что в мире взрослых самое страшное — не то, что не удастся заработать деньги, а то, что, вернувшись домой, ты сталкиваешься с человеком рядом с собой, который в любой момент готов «поставить тебя на место» и придирается к каждой мелочи. Боги не для того, чтобы сделать тебя божеством, а для того, чтобы ты мог быть обычным человеком, живущим в комфорте».

Слова сестры Лань точно попали в самую суть, развеяв все иллюзии современных отношений. Мы изучили столько психологии, видели столько человеческих игр в «Squeeze», но конечная цель никогда не заключалась в том, чтобы манипулировать партнером в отношениях, и тем более не в том, чтобы стать безупречным «королем сердец». Мы делаем всё это лишь для того, чтобы, столкнувшись с хаосом, сохранить достаточно ясности ума, чтобы защитить себя; а столкнувшись с настоящей любовью, иметь достаточно сил, чтобы удержать счастье.

Почему люди, по-настоящему проникнувшие в глубинную логику отношений между полами, в конечном итоге выбирают «стабильные» долгосрочные отношения? За этим стоят три самых лаконичных и незыблемых механизма:

Во-первых, это «снятие базовой защиты». Обычная любовь так утомительна потому, что обе стороны носят маски

и играют роли, боясь потерь и боясь, что их отдача принесет им боль — это требует огромных умственных затрат. А когда вы по-настоящему познаете настоящую любовь и построите долгосрочные и прочные отношения, между вами и вашим партнером устанавливается абсолютное доверие. Это чувство психологической безопасности, не требующее ни настороженности, ни притворства, позволяет вам каждый день, возвращаясь домой, получать глубочайшее душевное исцеление, благодаря чему вы обретаете еще больше энергии для борьбы на внешнем поле битвы — в профессиональной сфере.

Во-вторых, это «реализация дивидендов от упущенных затрат». Те, кто постоянно меняет партнеров и часто начинает всё сначала, словно всю жизнь занимаются строительством инфраструктуры самого низкого уровня — создают то, чем в итоге вообще не смогут воспользоваться. А прочные долгосрочные отношения превращают весь опыт примирения, терпимости и совместного преодоления трудностей в нематериальный капитал для обоих партнёров. Когда такое взаимопонимание отточено временем до совершенства, ваша повседневная жизнь станет чрезвычайно эффективной и не потребует лишних усилий. Эта выгода от взаимопонимания, которой можно пользоваться и наслаждаться всю жизнь, несопоставима с какой-либо кратковременной новизной.

Наконец, это «высокая устойчивость к рискам, которую даёт сообщество жизни». Мир взрослых полон бурь и

невзгод: старение, спады в карьере, болезни — это судьба, от которой никому не уйти. Если в молодости вы будете стремиться лишь к сиюминутным удовольствиям и сладким словам, не создав прочную семью с подходящим человеком на основе тщательного плана, то когда нагрянет буря, вы окажетесь ни с чем. А стабильный и устоявшийся дом — это как резервный фонд на случай рисков с неограниченными средствами, который позволит вам с уверенностью вернуться на вершину в любой период жизненного спада.

Это книга о том, «как обрести настоящую любовь», а также руководство, которое научит вас управлять своей судьбой в хаосе эмоций. Если вы дочитали до этого места, примите следующие три последних рекомендации к сведению и сделайте их талисманом счастья на всю жизнь:

Первый шаг: полностью избавьтесь от иллюзии «перфекционизма» и перестаньте изнурять себя из-за обычной любви. Помните: главное в настоящей любви — никогда не сдаваться из-за мелких трений, разногласий или жизненных невзгод. Когда в процессе общения вы обнаружите и убедитесь, что ваш партнер обладает устойчивой личностью, ответственен и готов расти вместе с вами, великодушно принимайте его или её мелкие недостатки. В этом мире нет стерильных отношений, и умение выстроить идеальное взаимопонимание на основе несовершенства — вот высшее проявление понимания истинной любви.

Второй шаг: поставьте «построение долгосрочных и креп-

ких отношений» в качестве единственной конечной цели вашей стратегии. Перестаньте быть «актуарием» в любовных делах и не верьте больше сладким обещаниям, не требующим никаких усилий с вашей стороны. Пока не убедитесь, что этот человек — тот самый, примите все меры безопасности и проведите тщательную проверку его личности, чтобы защитить своё сердце и двадцать самых драгоценных лет своей молодости. А как только убедитесь, что перед вами тот, с кем можно построить долгосрочные отношения, немедленно проявите всю свою искренность, чтобы установить с ним глубокую связь, основанную на общих интересах и духовной близости. Используйте ваше долгосрочное взаимопонимание, чтобы противостоять неожиданным разрывам в этом бездушном мире.

Третий шаг — наслаждайтесь стабильной и счастливой жизнью, зажженной настоящей любовью. Обретя эти долгосрочные отношения, вы обнаружите, что вам больше не нужно каждый день утомляюще пролистывать анкеты в приложениях для знакомств и не нужно больше плакать по ночам из-за страха потерять любимого человека. Питаясь истинной любовью, вы обретете мощнейшую мотивацию, которая наполнит энергией каждый день оставшейся жизни. Сразу же начните делать всё, что сделает ваше будущее лучше, и вместе с тем единственным человеком превратите ваш дом в самую надежную гавань на свете.

В этой жизни тебе действительно не нужно становиться

какой-то легендарной личностью, которой встретишь раз в десять тысяч. Блеск славы и богатства мимолетен, а интернет-тщеславие — всего лишь мимолетная тень. Если ты научишься настоящей любви, тебе не придется совершать в этом мире никаких потрясающих подвигов, но ты сможешь по-настоящему обрести то, что для тебя будет потрясающим счастьем высшего порядка.

Когда вы крепко сжимаете руку того единственного человека, который рядом с вами, когда вы в эту сложную и запутанную эпоху создаете дом, который никто не сможет разрушить и ничто не сможет поколебать, — тогда вы уже с помощью самой трезвой мудрости нанесли этому миру самый изящный удар, снизив его измерение. Примите все меры безопасности, тщательно проверьте характер партнера, создавайте будущее, тщательно подготовившись. Пройдите этот обязательный курс по делу всей жизни, чтобы завоевать принадлежащую вам, непоколебимую ни перед ветром, ни перед дождем — стабильную и счастливую жизнь.

Глава 2. Как отбирать партнера и формировать правильное мировоззрение

2.1 Выбор партнера — кривая сравнительной оценки: найдите человека, настроенного на одну волну, и заложите прочный фундамент настоящей любви

В любовных отношениях многие попадают в ловушку: они невольно начинают стремиться к партнеру, который привлекательнее их самих. Это происходит не сознательно, а подсознательно (незаметно) — просто потому, что их привлекают внешность и условия жизни другого человека, и они, не задумываясь, с головой погружаются в эти отношения, не подозревая, что любовь, основанная исключительно на «взаимном влечении», зачастую не может длиться долго. Кроме того, некоторые люди просто выбирают первого попавшегося, кто кажется подходящим, и вступают в отношения «по компромиссу», но в итоге из-за «разницы в уровне» попадают в состояние внутреннего конфликта, что может привести даже к разрыву. На самом деле, выбор партнера должен напоминать кривую оценок в образовании: не обязательно, что чем лучше и привлекательнее человек, тем лучше; нужно найти того, кто «соответствует вашему уровню». Только тогда отношения будут более устойчивыми и долговечными,

а вероятность совместного роста значительно возрастет.

Самая типичная ошибка заключается в том, что многие люди неосознанно и подсознательно испытывают влечение к тем, кто находится на более высоком уровне, чем они сами, и даже активно добиваются их внимания. При этом они не делают этого намеренно, а просто инстинктивно поддаются впечатлению от превосходства и условий жизни другого человека, но никогда не задумываются о том, что такое «неравное» влечение в конечном итоге не способно удержать длительные отношения.

Я знакома с одной девушкой по имени Сяо Линь. Она по натуре замкнутая, работает на обычной работе, из семьи со средним достатком, и обычно ведёт простую и спокойную жизнь. Однако однажды на встрече с друзьями она неосознанно почувствовала влечение к успешному в карьере и изящно выражающемуся парню — он не только имел солидный доход, но и происходил из благополучной семьи; в каждом его жесте и движении чувствовалась уверенность и спокойствие. Сяо Линь почти подсознательно решила завоевать его сердце и начала уверенно экономить на всем, только чтобы сопровождать его в дорогие рестораны и покупать ему дорогие подарки. Она научилась ухаживать за собой, подражала его увлечениям и даже отказалась от привычки читать, которой придерживалась много лет, только для того, чтобы идти в ногу с ним и влиться в его круг общения. Она никогда всерьёз не задумывалась о «классовом разрыве» между ней

и этим парнем:

в разговорах о бизнесе и в его кругу общения она не могла вставить ни слова; его представления о тратах и жизненные устремления кардинально отличались от её; даже их жизненный опыт не имел никаких точек соприкосновения. Несмотря на это, Сяолинь все же лелеяла слабую надежду, полагая, что, если она будет достаточно стараться и угождать ему, то сможет сократить этот разрыв и остаться с ним. Но эти отношения с самого начала были полны неравенства: парень просто наслаждался вниманием Сяолинь, никогда по-настоящему не уважал ее предпочтения и никогда не пытался понять ее душу; он даже перед друзьями не хотел признавать Сяолинь своей партнершей.

Так продолжалось полгода: Сяолинь израсходовала всё своё время, силы и сбережения, но в конце концов получила от парня вежливый отказ под предлогом: «Мы из разных миров». Этот неудачный опыт погрузил Сяолинь в глубокое самоотречение, она начала сомневаться в том, что она недостаточно хороша, и даже не осмеливалась больше легко влюбляться в кого-то; её изначально живой характер стал ещё более замкнутым и неуверенным — вот какова цена бессознательного стремления к партнёру более высокого уровня: не только не получаешь желаемой любви, но и исчерпываешь свою уверенность в себе, оставляя неизгладимую психологическую травму, а также постепенно теряешь себя в этих неравных отношениях, постепенно позволяя себе в этих

«кривая оценки», о которой я здесь говорю, в первую очередь предназначена не для сложной оценки, а для того, чтобы помочь нам точно определить своё место на рынке отношений и, следовательно, найти подходящего партнёра среди представителей противоположного пола — то есть человека, который соответствует нашему положению и подходит нам больше всего. Многие люди неосознанно стремятся к недостижимому и попадают в неравные отношения по той причине, что, по сути, не определили своё место с помощью «кривой оценки» и совершенно не понимают, на каком уровне они находятся на рынке отношений. Они ошибочно полагают, что могут составить пару с человеком, который намного превосходит их по уровню, и слепо стремятся к партнёрам, которые намного превосходят их самих, упуская при этом один ключевой момент: никому не нравится, когда к нему стремятся с низшего уровня.

Подобно тому, как, не понимая своего положения, мы слепо стремимся к людям, не принадлежащим нашему уровню, это не только заставляет нас чувствовать себя униженными и терять себя в отношениях, но и заставляет партнера чувствовать себя оскорбленным и обремененным, что в конечном итоге приводит лишь к неудаче. При выборе партнера стоит воспользоваться логикой кривой оценок: сначала четко определите свое место, а затем ищите среди противоположного пола тех 5 %, которые соответствуют вашему уровню. Так вы не будете ни завышать свои ожидания, ни тратить

силы впустую, ни соглашаться на компромисс, ни ущемлять свои интересы — в этом и заключается основная логика выбора партнера на долгую перспективу.

Причина, по которой я подчеркиваю важность определения своего места на кривой оценки, заключается в том, что слишком многие люди по-прежнему повторяют ошибку «попадания под влияние притяжения» — они неосознанно следуют за людьми, более привлекательными, чем они сами, подсознательно полагая, что «только с более достойным человеком можно построить качественные отношения», но забывая, что отношения с «несоответствием уровней» с самого начала таят в себе скрытые риски. Когда разрыв между двумя людьми слишком велик, а отношения держатся лишь на односторонней притягательности, даже если они на мгновение влюбились друг в друга, им будет трудно найти общий язык в мировоззрении и ритме общения: вы стремитесь к стабильности и спокойной жизни, а он увлечён бурной светской жизнью; вы цените душевное взаимопонимание, а он заботится только о материальных благах. Если такие люди сойдутся, противоречия только усугубят их отношения

Именно эту проблему помогает избежать кривая оценки: она не заставляет нас идти на компромисс, а помогает точно найти те 5 % представителей противоположного пола, чья позиция соответствует нашей, то есть найти человека, с которым мы действительно на одной волне. Приведу простой пример: если вы по натуре мягкий человек, предпочитаете

те стабильность и любите проводить время дома, планируя свою повседневную жизнь, то на одной волне с вами обязательно будет тот, кто также любит спокойную жизнь и ценит семью; но если вы будете настойчиво стремиться к человеку с ярким характером, увлечённому активной жизнью, ваши «кривые оценок» будут сильно расходиться, и ваши отношения будут полны трений — вам придётся изо всех сил пытаться догнать его. И наоборот, если вы целеустремлённы и имеете чёткие карьерные планы, то только человек с такими же стремлениями и умеющий трудиться сможет идти с вами рука об руку и действительно достичь взаимных успехов.

Многие начинают добиваться внимания только после того, как их кто-то привлек, но обычно в таких случаях объект вашего интереса оказывается более ценным, чем вы сами. Именно поэтому, когда вас добивается и начинает встречаться с вами человек, который на первый взгляд кажется ничем не примечательным, вы, напротив, чувствуете себя счастливым: ведь с партнером, равным вам по силам, легче общаться искренне, и у вас с большей вероятностью зародится настоящая любовь. Однако притяжение к более выдающимся людям — это естественно для человека. Люди по своей природе стремятся к сильным. Поэтому мы должны уметь чётко различать: действительно ли этот человек намного превосходит нас, раз он нас привлек? А также нужно уметь радоваться тому, что имеешь, и строить отношения с человеком, который не уступает нам.

На самом деле это заблуждение в отношении отношений. По-настоящему долговечные отношения никогда не основаны на одностороннем восхищении и погоне, а на взаимном соответствии и совместном пути — как две параллельные кривые, каждая со своим ритмом и высотой, но способные всегда идти в ногу и помогать друг другу расти. Те, кто кажутся выдающимися, но не подходят вам, подобны крутой кривой: если вы будете изо всех сил пытаться к ней приспособиться, это только истощит ваши силы; а с человеком, с которым вы «соответствуете по уровню», вам не придётся специально подстраиваться — вы естественным образом будете на одной волне и вместе постепенно расти в повседневной жизни.

Приведу самый реальный пример. Я знаком с одним состоятельным человеком среднего возраста, господином Ченом. Ему 58 лет, волосы уже немного поседели, в уголках глаз появились заметные морщины. Обычно он одевается скромно, говорит мягко и, на первый взгляд, ничем не отличается от обычного пожилого человека, но благодаря тому, что он трудился большую часть своей жизни, он накопил немалое состояние и отличается мягким и уравновешенным характером. Такой, казалось бы, заурядный состоятельный человек среднего возраста случайно познакомился с молодой красавицей Сяо Юэ, которой чуть за двадцать. Сяо Юэ обладала выдающейся внешностью и высоким ростом, а от неё исходила молодая энергия и живость. Старик Чэнь с пер-

вого взгляда был ею очарован и, не обращая внимания на разницу в возрасте, сам начал ухаживать за ней — в отличие от прежнего пассивного ожидания, на этот раз старик Чэнь сам пошел на контакт и искренне добивался её внимания. Даже несмотря на то, что окружающие убеждали его: «Разница в возрасте слишком велика, это не подходит», он продолжал по-своему заботиться о Сяо Юэ, баловал её во всех отношениях и исполнял все её желания. Он не только удовлетворял её материальные потребности, но и терпеливо выслушивал её переживания, стараясь с максимальной терпимостью относиться к её небольшим капризам.

Сначала Сяо Юэ просто была тронута искренностью и богатством Старого Чена. Думая, что с таким партнёром, похожим на старшего мужчину среднего возраста, она сможет не только наслаждаться безбедной жизнью, но и получить всестороннюю заботу, она согласилась быть с ним. После того как они стали парой, старик Чэнь по-прежнему окружал Сяо Юэ всесторонней заботой, балуя её как принцессу. Однако Сяо Юэ так и не смогла по-настоящему оценить то, как он трудился и с какими трудностями сталкивался на протяжении большей части своей жизни, и никогда не обращала внимания на его чувства. Она просто беззаботно наслаждалась материальными благами и заботой, которые давал ей старик Чэнь, и даже в присутствии друзей нередко намекала, что он ей не по возрасту.

Но благополучие длилось недолго: под влиянием рыноч-

ной конъюнктуры компания Старого Чена внезапно обанкротилась, и в одночасье он превратился из состоятельного пожилого миллионера в обычного человека, обремененного огромными долгами, который больше не мог удовлетворять материальные потребности Сяо Юэ и не имел сил так же заботиться о ней, как раньше. Именно в тот момент, когда старик Чэнь оказался в самом бедственном положении и больше всего нуждался в поддержке, эта молодая красавица Сяо Юэ, не сказав ни слова утешения и не проявив ни капли сожаления, решительно предложила расстаться, развернулась и ушла от него, не оставив даже слова прощания.

Эти отношения, казавшиеся на первый взгляд блестящими, с самого начала были полны неравенства: старик Чэнь искренне ухаживал за ней, отдавая всё, чтобы окружить её заботой, но Сяо Юэ никогда не любила самого старика Чэня и не ценила его искренности — ей нравились лишь его богатство и роскошная жизнь, которую он ей обеспечивал; она просто использовала ухаживания старика Чэня, чтобы удовлетворить свои материальные потребности. А старик Чэнь, искренне влюбившись, не замечал разрыва между ними. Осознавая разницу, он тем более не заметил, что «кривые оценок» друг друга уже давно сильно расходились — с одной стороны, пожилой богач, жаждущий искреннего общения, с другой — молодая красавица, стремящаяся к материальному благополучию и энергичной жизни. Такие отношения, как только теряют «связующее звено» в виде богатства,

мгновенно рушатся, что как раз подтверждает: отношения, в которых нет равенства, основанные на одностороннем уходе и материальных благах, никогда не бывают долгими.

Многие, следуя человеческой природе, испытывают влечение к более достойным партнерам. Но на самом деле настоящие долгосрочные отношения никогда не бывают «односторонним восхищением», а представляют собой «взаимное соответствие». Это как две параллельные кривые оценки: у каждой свой ритм и своя высота, но они всегда остаются на одной волне, сопровождая друг друга и помогая друг другу достигать успехов. Те, кто кажутся «превосходными», но не подходят вам, подобны крутой кривой: вы изо всех сил пытаетесь догнать их, но в итоге только изнуряете себя физически и душевно, теряя при этом свой собственный ритм; а люди, находящиеся на «одном уровне» с вами, — как кривые, идущие параллельно: вам не нужно специально подстраиваться, вы естественным образом находите общий ритм и вместе постепенно растёте.

Не стоит заикливаться на поиске «самого выдающегося человека», и тем более не следует слепо стремиться к тем, кто не соответствует вашему уровню — никому не нравится, когда к нему прилипают, и никто не сможет сохранить достоинство в долгосрочных неравных отношениях.

Нет «лучшего» партнера. Есть только тот, кто подходит вам лучше всего. Выбирая партнера, не стоит завидовать то-

му, насколько выдающимися кажутся партнеры других, и не нужно комплексовать из-за своей обыденности. Определите своё место с помощью кривой оценки, найдите того, с кем у вас совпадают мировоззрение, ритм жизни и уровень, — только так вы сможете уменьшить внутреннее напряжение, позволить отношениям развиваться в комфортной атмосфере, построить настоящее счастье, которое принадлежит только вам, и вместе противостоять невзгодам и делиться радостями.

2.2 Какие качества вы ценили в своих прошлых партнерах

В лабиринте межличностных отношений одной из самых распространённых проблем является следующая: «Мне кажется, я не знаю, какой именно представитель противоположного пола мне нравится». Многие люди на пути к поиску настоящей любви похожи на путешественников, идущих в темноте без карты: сегодня им кажется важной внешность, завтра — материальное положение, и в результате они плывут по течению эмоционального потока, снова и снова наталкиваясь на препятствия. Однако в игре отношений между полами и в самопознании существует один чрезвычайно важный принцип анализа: «Высшие критерии выбора будущего партнера зачастую скрываются в следах твоих прошлых отношений; только научившись выделять из прошлых партнеров те ключевые качества, которые важны для тебя больше всего, ты сможешь с первого раза сделать правильный выбор в будущем». Многие не могут найти подходящего

человека не потому, что на рынке нет хороших кандидатов, а потому, что на рынке нет подходящего человека. Настоящая любовь не рождается из воздуха, а выкристаллизовывается из ваших реальных переживаний и даже из прошлых конфликтов.

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.