

**К ЧЕРТУ
ПРЕКРАСНОГО
ПРИНЦА!**

ЛОГАН УРИ

К ЧЕРТУ ПРЕКРАСНОГО ПРИНЦА!

как перестать

ждать чуда

и построить

наконец

отношения,

у которых

есть будущее

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 159.92
ББК 88.5
У69

Ury Logan
HOW TO NOT DIE ALONE
The Surprising Science That Will Help You Find Love
Copyright © 2021 by Logan Ury

Ури, Логан.
У69 К черту прекрасного принца! Как перестать ждать чуда и построить наконец отношения, у которых есть будущее / Логан Ури ; [перевод с английского А. Карапетян]. — Москва : Эксмо, 2022. — 432 с.

ISBN 978-5-04-166748-1

Вы хотите встретить родственную душу и жить долго и счастливо, как в сказке. Верите, что одиноки потому что еще не нашли «того самого» человека. Ваш девиз: «Я встречу его, когда придет время».

Логан Ури — тренер по свиданиям, международный эксперт по романтическим отношениям. Как директор по науке о взаимоотношениях в приложении для знакомств Hinge она более 10 лет изучает пары и помогает людям найти любовь. За многие годы исследований Логан Ури пришла к выводу: хорошие отношения строят, а не находят, потому что жизнь — это последовательность решений, а не случайностей.

И чтобы сделать правильный выбор, вам необходима эта книга, с помощью которой вы:

- избавитесь от нереалистичных ожиданий от себя, партнера или отношений;
- научитесь эффективнее пользоваться приложениями для знакомств, а также узнаете, каким способом определять, кто достоин второго свидания;
- узнаете, какие качества нужно искать в потенциальном постоянном партнере;
- сможете определить степень серьезности отношений и момент, когда их нужно закончить;
- получите техники, упражнения и тесты, которые сделают ваши отношения успешными и помогут им развиваться.

УДК 159.92
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-166748-1

© Карапетян А., перевод на русский язык, 2022
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

Скотту — лучшему решению в моей жизни.

*И моим родителям, чья любовь
и поддержка сделали возможным все*

СОДЕРЖАНИЕ

Примечание автора	11
Введение	13

ЧАСТЬ I. ПОДГОТОВКА

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

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

ЧАСТЬ II. ВЫХОД В СВЕТ

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

ЧАСТЬ III. СЕРЬЕЗНЫЙ ПОДХОД

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

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

ПРИМЕЧАНИЕ АВТОРА

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

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

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

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

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

ВВЕДЕНИЕ

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

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

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

даний и приблизиться к важным разговорам о взаимоотношениях.

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

Внимание, спойлер: мы иррациональны

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

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

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

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

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

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

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

¹ Google Ads — сервис контекстной рекламы от компании Google.