

введение

Любовь — самое стремное чувство на свете

О том, что романтические отношения легко воспевать, но сложно построить, а еще труднее сохранить, столько всего написано, однако мы, авторы книги «Забей!», видим серьезную проблему в другом: слишком у многих при выборе партнеров превалирует чувственность.

Ранее мы уже писали о всевозможных отношениях — от добровольных (дружеских, романтических) до вынужденных (отношениях с коллегами, соседями и семьей — тысячу раз с семьей), а в данной книге предлагаем практический подход к тому, как найти, сохранить и пережить романтические отношения.

Несмотря на шокирующее название, эта книга не превозносит браки по расчету и не шлет проклятия Нэнси Майерс с ее романтическими комедиями. Это практическое руководство по поиску человека, от которого вы будете без

ума не только весь медовый месяц, но и который станет надежной опорой на всю оставшуюся жизнь. Книга научит вас трезво оценивать ситуацию или свои истинные потребности, побуждая не заикливаться на ответных чувствах партнера и не тратить время на тех, кто напоминает героев низкопробных любовных романов – легковесного чтива, помогающего скоротать время в аэропортах.

Мы советуем вам не избегать любви, а правильно ею распорядиться. И тогда, затратив максимум усилий, вы сумеете найти достойного партнера, а в крайнем случае – не исковеркаете собственную жизнь. Возможно, эта книга не поможет вам найти человека своей мечты, но она подскажет, как уберечься от кошмарных отношений, – в этом, собственно, и заключается ее ценность для читателя.

Прежде чем покорять вершину горы под названием «Моногамия», давайте-ка для начала разберемся, что мы подразумеваем под методами управления романтическими отношениями, как ими следует пользоваться и чего можно достичь в итоге.

Наш подход: представьте себя романтическим рекрутером

Мы обычно называем свою вторую половину – будь то приятель, муж или гражданская жена – партнером не только потому, что это привычный термин, но и потому, что считаем прочное партнерство залогом любых качественных отношений. Наша душа жаждет романтических отношений, надеясь избавиться от одиночества или обрести вечную любовь, но наш разум осознает, что истинная цель поиска второй половины – иметь надежного партнера для нормальной жизни.

Вот почему мы настоятельно советуем вам вместо поиска родственной души или удовольствий в браке

подбирать себе, подобно хедхантеру, человека, с которым можно вести совместный бизнес жизни куда лучше, чем в одиночку. Это вовсе не означает, что вы должны замутить какие-то делишки с несимпатичным вам типом, с которым просто можете сработаться, или не рассчитывать на любовь в этом уравнении, или вести вечные споры о том, кто должен выносить мусор. Любовь и доверие очень важны, но любовь не продержится долго, если ваш партнер игнорирует свои обязанности, не принимает разумные решения, не выполняет обещания и не разделяет ваши долгосрочные цели, будь то рождение детей или дрессировка хорьков.

Ставки в вопросе сохранения брака и бизнеса чрезвычайно высоки. Если паре не удастся пережить финансовые проблемы, застой или губительное порой раздражение, вызванное поведением партнера, то ей грозят банкротство, развод и личностный крах.

Вот почему для создания надежных и долгосрочных отношений, самого, наверное, рискованного предприятия в вашей жизни, стоит использовать подход бизнес-рекрутирования, оптимальный для отсеивания людей, способных разрушить вашу жизнь и разбить вам сердце, какими бы желанными и замечательными они ни казались вначале.

Вы можете сильно кого-то любить, но если вы с ним еще и ладите как партнеры, то ваша любовь может сохраниться на долгие годы. Иными словами, как ни трудно поверить в это влюбленному сознанию, перечень требований и для сердца, и для отдела кадров на удивление одинаков.

Данная книга предназначена и для тех, кто стремится завязать отношения, и для тех, кто пытается в них разобраться, и для тех, у кого есть проблемы в браке. Наш подход универсален: он подойдет и одиноким, и женатым, и гетеро-, и гомосексуалам, и любвеобильным, и остепенившимся — одним словом, всем, кому требуется помощь

в поиске, сохранении или улучшении стабильных отношений.

Даже если вы не собираетесь жениться или связывать себя долгосрочными обязательствами, эта книга все равно будет вам полезна. Хорошие отношения ценны сами по себе, будь они романтическими, дружескими, деловыми или мимолетными сексуальными связями. Умение строить хорошие отношения, избегая множества негативных, — это искусство, требующее постоянного совершенствования. Оно понадобится вам не только для создания длительных отношений, особенно учитывая, что брак не является всеобщей целью (см. с. 19), но и убережет от лишней боли, сложностей и судебных исков.

Самый важный шаг в поиске хороших отношений — отсеять сомнительные, к которым вас тянет как магнитом, но, если вы быстро учитесь на собственных сердечных ошибках и интуитивно выбираете надежных, эта книга вам не нужна. Если же вас, как и многих, постоянно затягивает в одни и те же дурные отношения, то наш подход поможет вам разобраться, чего вам не следует делать и как рациональнее отсеивать ненужное.

Кем бы вы ни были, какие бы отношения ни искали, вам нужно научиться распознавать положительные свойства характера человека, понимать их важность для сохранения любых долгосрочных отношений и привлекать их в свою жизнь.

Начало поисков и структура нашего плана по достижению целей

Прежде чем рассматривать поиски или же отношения сквозь призму делового подхода, проанализируйте свои приоритеты и потребности, а также собственные ожидания (в разумных пределах) от настоящего или

потенциального партнера. Затем составьте должностную инструкцию для содиректора вашей компании «Брак Inc.», в которой опишите его обязанности: сколько времени он должен проводить с вами, что выполнять (выгуливать домашнего питомца или мыть посуду), какими специальными навыками обладать (давить пауков или вынашивать ребенка). После этого наступает черед качеств кандидата — особенностей личности и характера, которые вас устроят. И вот тут-то вам понадобится эта книга.

Каждая ее глава посвящена изучению одного из наиболее важных для людей свойств: харизмы, привлекательности, взаимопонимания, коммуникабельности, чувства юмора, преданности семье, интеллекта и благосостояния. Эта книга изменит ваши представления о том, как эти качества могут положительно или отрицательно сказаться на поисках потенциального партнера или на вашей жизни с уже существующим. Вы также узнаете, как они влияют на крепкое партнерство, изучив их воздействие на три основные стадии отношений: поиск людей, свидания и совместное проживание или брак.

С помощью примеров из практики доктора Беннета и историй читателей нашего блога fxckfeelings.com мы покажем плюсы и минусы каждой стадии, а вы будете регулярно спрашивать себя, отвечает ли вашим требованиям тот или иной человек, обладающий определенным качеством. Если вы придете к выводу, что отношения стоит развивать, невзирая на неизбежные помехи, мы поможем вам справиться с объективными трудностями.

Мы обозначим предупредительные сигналы, характерные для каждого качества. Вам предстоит озаботиться такой же проверкой партнера на благонадежность, какую обычно проводит отдел кадров, за исключением анализов мочи, и, возможно, в конце концов познакомиться с его родителями. Как и любой кадровик, вы обязаны производить

эффективный отбор, чтобы не тратить зря ресурсы и быстро отсеивать не устраивающих вас кандидатов.

Не ограничивайте поиски изучением личности кандидата, пообщайтесь с его друзьями и родственниками, чтобы знать, как он обходился с бывшими подругами (см. таблицу на с. 14). Если вы поймете, что ваш обаятельный кандидат беспечно транжирит деньги, или безнаказанно нарушает закон, или забалтывает свои явные проблемы с алкоголем либо наркотиками, откажитесь от него немедленно.

В конце каждой главы мы приводим перечень пяти главных элементов, необходимых для любых крепких отношений (взаимная симпатия, взаимное уважение, общие усилия, общие интересы и общие цели), и показываем, как влияет (позитивно или негативно) на каждый из них описываемое в главе свойство личности. Благодаря этому вы сможете лучше оценивать того или иного кандидата.

Помимо этого, в каждой главе мы предлагаем полуплутливый опрос в духе женских журналов и юмористические вставки, рассказывающие об искусстве извинений (с. 128) и оценивающие романтические штампы «сердцу не прикажешь» (с. 226) или «у каждого есть своя половинка» (с. 76) как «правду или фигню» («фигню» и «фигню при вашей неразборчивости» соответственно). Читайте дальше – и поймете.

Как только вам подвернется потенциальный кандидат, мы советуем проверить его с помощью тестов на определение характера, на что он способен, например помочь вам присмотреть за племянником – исчадием ада – или пережить последствия совместного поедания купленных на заправке суши. Только тогда вы поймете, достигли ли вы поставленной цели, найдя не просто хорошего исполнителя, а того, с кем комфортно работать и даже можно расширять бизнес.

Знакомство с азами «хорошей детективной работы»

В данной книге мы постоянно пропагандируем «хорошую детективную работу», преимущественно для определения надежности партнера или его приверженности сомнительному поведению. Разумеется, мы не просим вас собирать образцы ДНК претендентов — мы лишь предлагаем внимательно изучить биографию человека и выяснить, не свойственно ли ему дурное поведение и как он его контролирует.

Многолетняя практика доктора Беннета показывает, что большая часть проблем в отношениях возникает из-за того, кем оказываются вступающие в них люди, которых обычно уже нельзя исправить, зато можно было их избежать, будь вы более внимательными и вдумчивыми при выборе партнера. Анализируя прошлые неудачные отношения, люди практически всегда распознают очевидные сигналы опасности, которые они предпочли проигнорировать, веря в силу любви (или терапии), способную все преодолеть. Но их браки все равно были обречены: любовь уходила, а терапия лишь высасывала из них деньги.

В приведенной таблице описаны различные типы поведения, требующие проведения детективной работы. Однако ни в коем случае не проявляйте чрезмерного рвения и не пользуйтесь сомнительными методами, так как нужные доказательства обычно лежат на поверхности. Если вас, к примеру, беспокоит беспечное отношение вашего возлюбленного к деньгам, его кредиторы вскоре обязательно подтвердят ваши опасения.

В конце концов, вы всего лишь знакомитесь с его биографией, и если за ним водятся грешки, то вы просто обязаны прервать эти отношения, чтобы не ходить по кругу романтических неудач.

Предполагаемое поведение	Источник информации	Результат	
		желательный	нежелательный
Неверность	Facebook и осторожные разговоры с друзьями и родственниками. В случае крайней подозрительности — содержимое мобильного телефона, но если вы переусердствуете, то можете остаться в одиночестве.	Отсутствие подтверждений измен или обоснованных причин предполагать их намерение. Скорее всего, вы просто впали в паранойю, когда она «заставила» вас пересмотреть с нею кучу женских фильмов.	Видео на YouTube ее встречи с бывшим в каком-нибудь скандальном ток-шоу, фотографии половых членов в мобильном телефоне, а также наличие друзей и родственников, известных своей неверностью, и все в том же духе. Припертая к стенке, она все отрицает и клянется, что такое больше не повторится (и в этот момент ей приходит очередное фото пениса).
Ненадежность	Ведение собственного календаря мероприятий, на которые он опоздал или о которых вообще забыл, с последующим сравнением этих записей с отзывами близких людей. Небольшая проверка его надежности (например, поручить ему забрать рубашку из прачечной или организовать совместный ужин с друзьями) покажет вам, заслуживает он доверия или нет.	Обычно на него можно положиться, но сейчас у него временные трудности. Либо он, зная свой недостаток, оправдывается и старается с помощью некоторых уловок напоминать себе о самых важных вещах.	Он утверждает, что у него все под контролем, что он аккуратно оплачивает счета, это компании теряют его деньги. И он, конечно, не виноват в том, что его не держат на работе больше полугода, а он так старался, хотя на самом деле ничего не делал и никогда не сделает.

Предполагаемое поведение	Источник информации	Результат	
		желательный	нежелательный
Неумение сказать «нет» или расставлять приоритеты в просьбах	Расписание партнера, которое покажет вам, как он тратит свое время и деньги. Если он все вечера проводит у своей настырной тетушки, общаясь с вами по десять минут в обеденный перерыв, вы убедитесь в его неумении расставлять приоритеты.	Ваша спокойная просьба о более разумном распределении времени поможет ему осознать, как важно порой сказать «нет» и найти убедительные доводы для отказа чрезмерным требованиям окружающих.	Он воспринимает ваши просьбы как неразумное (тогда как приставучая тетка заставляет его разбирать ее спортивное белье) и равнодушное отношение к его потребностям. Но как только вы решите с ним расстаться, он начинает трястись над вами, как над хрустальной вазой... пока буря не утихнет.
Финансовая безответственность	Любые финансовые документы или извещения. Поинтересуйтесь, ведет ли она свой бюджет, есть ли у нее деньги на «черный день» или хотя бы банка с мелочью и запасными пуговицами от рубашек.	Она признает, что влезла в долги, но уже научилась контролировать свои траты и старается составлять разумный бюджет, хотя придерживаться его в период распродаж — дело зачастую безнадежное.	Она утверждает, что у нее все под контролем, поскольку карточки с превышенным лимитом она погашает за счет новых кредиток. Увязнув по уши в долгах, она просит одного чувака сделать ей новый паспорт (свое настоящее имя она откроет вам лишь через полгода, когда вы дадите ей займы \$5000).
Злоупотребление алкоголем или наркотиками	Изменение поведения, манер, речи и запаха. Будьте бдительны в отношении непонятных расходов,	Его психическое состояние или пониженный уровень сахара в крови объясняются реальным заболеванием.	Пагубное пристрастие, ложь и мольбы о понимании и прощении, в особенности за украденные деньги и за то, что наградил вас ВИЧ, который подцепил от такого же любителя крэка.

Предполагаемое поведение	Источник информации	Результат	
		желательный	нежелательный
	путаных объяснений и явных доказательств — пустых бутылок или полных пакетиков с наркотой, припрятанных по всему дому.	Или он страдает от самой что ни на есть зависимости и осознает это. В таком случае вы можете надеяться, что лечение пойдет ему на пользу.	
Другое негативное поведение	Манера обращения с официантами, барменами или любыми другими представителями сферы обслуживания. Всегда получает то, что хочет, неважно, идет это на пользу или нет ему, вам или кому другому.	Знает, что иногда ведет себя как засранец, особенно тогда, когда ему, уставшему, предлагают вегетарианское меню. В конце концов он не только приносит извинения, но и старается измениться к лучшему.	Обвиняет официанта в медлительности, вас — в том, что раздуваете из этого проблему и не принимает его сторону, а Господа — в том, что заставил злиться последнего в мире идеального человека.

Куда или к кому ведут наши поиски

Даже если бы мы предлагали искать партнера, ориентируясь на бабочек, порхающих у вас в животе, такие отношения не могли бы продолжаться слишком долго. Любой человек, который сходит по кому-то с ума десятилетиями, либо обладатель куриной памяти, либо больной на всю голову.

Речь не о том, что любовь и романтика не должны составлять важный и приятный элемент поиска, но они все же не главное для успешного брака. Мы верим, что основная причина разводов кроется в дефектном

партнерстве, а не в увядшей романтике, поэтому предлагаем вам строить отношения в большей степени на надежности, а не на романтике, на доверии, а не на похоти.

Наш подход призван помочь вам найти того, кто, возможно, не вызовет у вас сиюминутного романтического интереса, кто в данный момент может страдать от жестокой депрессии, чья красота померкла в силу возраста или болезни, а несчастье, банкротство или больные родители высосали из него все соки. Зато после огромной чернящей полосы неудач вам будет интересно друг с другом, вы станете безоговорочно друг другу доверять и вместе смеяться над всякой дрянью, с которой вам придется столкнуться. Крепкое партнерство обусловлено не вечной любовью, а прочной поддержкой, помогающей преодолевать любые напасти.

Когда достойные люди, имеющие общие ценности, живут вместе, создавая нечто стоящее, между ними, как правило, возникает глубокая любовь, порождая взаимное доверие, чувство безопасности и удовлетворенности. Это звучит не так сексуально, как обещание сказочной романтики, но если и есть что-либо менее сексуальное, чем прочные долговременные отношения с их грязным бельем, детскими какашками и домашними ссорами, то нам о таком неведомо.

Если вы не уверены, нужен ли вам брак, или боитесь, что никогда не выйдете замуж либо не женитесь, очень важно помнить, что оставаться холостым незазорно, поскольку жить с неподходящим супругом куда хуже, чем одному при поддержке друзей. У каждого из нас свои потребности, вкусы и стандарты, и важно правильно определиться с оптимальным для себя выбором, невзирая на мнения окружающих, семейное давление или желание бесплатно заполучить набор дорогих тарелок. Точка.

Как можно четче обозначьте критерии желаемых качеств партнера или друга и придерживайтесь их, сколь бы долгими и остервенелыми ни были поиски. Если вы настроены на брак, особенно для создания семьи, ваши критерии должны быть более точными и строгими при разумных ожиданиях, поскольку вы можете лишь ответственно подойти к поиску и максимально использовать свое везение. Позволяя одиночеству или излишнему стремлению к штампу в паспорте вовлекать себя в отношения, не соответствующие вашим основным запросам, вы рискуете загубить свою жизнь.

Это не означает, что вы обязаны точно знать, нужен вам брак или нет. Да, необходимо всерьез задуматься над этим, но при этом понимать, что вы не в состоянии предугадать свои потребности, романтические возможности или общий настрой в будущем.

Не начинайте поиски с принятия волевого решения касательно брака — за или против. Лучше научитесь определять важное для себя не только в партнере, но и в собственном будущем, несмотря на давление друзей, семьи и представителей свадебной отрасли. Даже если вы считаете, что брак — это не ваше, не лишайте себя возможности перехода к плану Б, зная, что план А (одиночество) вас абсолютно устраивает.

Не забывайте, что вы, независимо от наличия штампа в паспорте, — единственный человек, с которым вам предстоит провести всю жизнь, поэтому, если вы ищете партнера, чтобы поменьше оставаться наедине с собой, вам придется скорректировать ход мыслей. Не нужно любить себя, чтобы полюбить кого-то другого, но вы должны стремиться к отношениям, которые благотворно повлияют на развитие и характер обоих партнеров, а не просто избавят от одиночества и отвращения к самому себе. По сути, вкладываться в любые отношения стоит лишь

тогда, когда веришь в то, что они изменят к лучшему жизнь обоих партнеров, иначе благоразумнее оставаться одиноким.

Вы настроены на брак?

Принимая решение о том, стоит ли связывать свою жизнь с тем или иным человеком, следует учитывать множество других факторов, помимо любви партнеров друг к другу.

Фактор	Брак — высокий уровень приоритета	Брак — средний уровень приоритета	Брак, превалирующий над рациональным мышлением
Дети	Вы хотите детей, но понимаете, что вам не поднять их в одиночку, поэтому партнерство есть необходимое начало для создания семьи.	Вы не уверены в своем желании иметь детей, но готовы заняться приготовлениями (откладывать деньги, заморозить яйцеклетки, договариваться с гееями), чтобы завести собственного ребенка, когда он вам понадобится.	Вы не уверены, что хотите детей, но боитесь упустить свой шанс и встретит старость в одиночестве, что приводит вас в ужас.
Деньги	Даже если вы пашете как вол и совершенствуете свои умения, вам все равно не хватает средств на достойную жизнь. Вы независимы, но партнерство в корне изменило бы ситуацию.	Вы зарабатываете достаточно, чтобы содержать себя, и вполне довольны своей скромной жизнью, цenia собственную независимость.	Вы считаете, что зарабатываете достаточно, но выписки с банковского счета вызывают у вас аллергию и желание поскорее найти кого-то, кто бы о вас заботился.

Фактор	Брак — высокий уровень приоритета	Брак — средний уровень приоритета	Брак, превалирующий над рациональным мышлением
Общение	<p>Вы никогда не любили одиночества, но научились хорошо с ним справляться, чтобы не идти на опасные компромиссы с кошмарными партнерами. Вы станете счастливее, регулярно встречаясь с человеком, с которым снимаете жилплощадь, и не особо переживая из-за своей светской жизни.</p>	<p>Вы получаете удовольствие от компании друзей, но больше любите пребывать в одиночестве, сидя дома у телевизора, читая в баре или вырезая поделки в уединенной хижине.</p>	<p>Вы боитесь упустить что-то интересное в жизни. Вы ненавидите одиночество, чувствуя себя выброшенным за борт и лишенным развлечений (единственная для вас радость).</p>
Секс	<p>Вы покончили с экспериментами, завоеваниями и вынужденным целибатом и цените комфорт, дружеские отношения, надежность и желание быть вместе несмотря ни на что.</p>	<p>По самым различным причинам — снижение либидо или умение накапливать положительные впечатления от случайных интимных связей, подобно секс-верблюду, — вас устраивает отсутствие частого, регулярного секса.</p>	<p>Вам нужно кого-то захомутать прямо сейчас, чтобы не беспокоиться в будущем, когда вы растолстеете, постареете и польсееете или, наоборот, зарастете волосами, как медведь, а ваши гениталии отсохнут за ненадобностью. Второй плюс супружества — можно расслабиться и снова есть хлеб.</p>

Фактор	Брак — высокий уровень приоритета	Брак — средний уровень приоритета	Брак, превалирующий над рациональным мышлением
Поддержка	Вы знаете свои слабые места и можете попросить верного консультанта/куратора/друга напоминать вам в тяжелые минуты, что вы не такой уж плохой человек.	Для решения повседневных задач вам особо не нужна поддержка; в любом случае вы предпочитаете анализировать свои проблемы самостоятельно.	Вы разваливаетесь на части без друзей, но они постепенно женятся и выходят замуж, а вы не хотите оставаться «одним воином в поле».

Итак, мечтаете вы о браке или нет, воспользуйтесь советами данной книги, чтобы найти именно того человека, который вам нужен, и забыть обо всех неудачных свиданиях, когда вы переходили от одного ужина к другому и, увы, от одного придурка к другому. Если вам импонирует представленный здесь деловой подход, пора заняться непосредственно поисками. Действуйте с умом, принимайте разумные решения и не позволяйте эмоциям, хоть любви, хоть страху, оказывать слишком сильное влияние на поиски лучших отношений с подходящим партнером и создание планов на будущее.