

# Игра в желание. Как найти любовь за 60 дней

**Автор:**

[Шеннон Будрэм](#)

Игра в желание. Как найти любовь за 60 дней

Шеннон Будрэм

Навстречу любви. Секреты успешных свиданий и счастливых отношений

У всех нас есть такая подруга. Она мечтает завоевывать сердца, не разбивая свое собственное. Она хочет вдохновлять и соблазнять, но всякий раз на свидании чувствует себя не в своей тарелке. Она отчаянно ищет любовь, но каждый раз теряет себя. Решение для нее (или для вас) – в этой книге.

«Игра в желание» – это уникальная авторская методика, которая поможет даже хроническим одиночкам обрести уверенность в себе, освоить науку флирта и свиданий, легко привлечь достойного мужчину. Вместе с 5 одинокими героинями книги вы, шаг за шагом, возьмете под контроль свою личную жизнь и найдете любовь всего за 60 дней! Простые, но эффективные правила, практические упражнения, советы от экспертов в разных областях помогут понять свои ошибки в прошлом, перепрограммировать свое поведение, встретить и заинтересовать нужного мужчину, построить гармоничные отношения.

С помощью этой книги любая девушка, которая готова меняться, сможет с успехом разыграть свои карты. Сыграй в свидание, выиграй любовь!

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Шеннон Будрэм

Игра в желание. Как найти любовь за 60 дней

Посвящается моему мужу, Джареду Бреди, отважно принявшему на себя роль моего чирлидера, психотерапевта, доверенного лица, сексуального партнера и ставшему источником вдохновения в эмоциональном процессе проживания – и написания – этой книги.

Shannon Boodram

THE GAME OF DESIRE

© 2019 by Shannon Brady. All rights reserved.

Published by arrangement with Ecco, an imprint of HarperCollins Publishers.

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2021

© ООО «Издательство «Эксмо», 2021

Пролог

Кортни оказалась в тупике: она застряла между двумя мыслями, между двумя личностями, но главным образом – между двумя цветами.

– Сделать смайлик красным или черным? – спросила она, занося маркер над пачкой карточек.

Я оглядела ее кабинет – Кортни проводила здесь много времени, даже слишком.

– Следующая карточка – это физический вызов, так почему бы не сделать ее черной? Тогда смайлик может быть красным.

Цвета не имели никакого значения, да и карточки делать было необязательно. Кортни все так тщательно отрепетировала, что выучила наизусть. Но я все же предложила ей использовать разные маркеры, понимая, что это ее успокоит. Подозреваю, она тоже об этом догадывалась.

Мы начали работать несколько месяцев назад, а до этого Кортни побывала на десятке свиданий. Но встреча с Дерексом оказалась особенной. Дерекс идеально ей подходил: серьезный и мыслящий, заботящийся о своем здоровье. В своей форме пожарного он вполне мог украсить разворот любого календаря. Кортни по уши влюбилась, но смелости и опыта, чтобы пригласить его на свидание, набралась лишь несколько дней назад. Мужчина такого типа был нашей целью. А самое приятное заключалось в том, что он был не единственным. Кортни нашла еще одну родственную душу, и сейчас Ривер летел из Далласа, чтобы встретиться с ней и познакомиться получше.

– Не слишком переживай из-за свидания. Это Дерексу нужно бояться – ведь ты открыла в себе настоящую соблазнительницу!

Кортни улыбнулась и закрыла маркер колпачком, словно говоря: «Аминь!» Она протянула мне карточки и схватила сумочку.

– Ну все, пора выдвигаться. Он вот-вот приедет.

Я поднялась и бросила на нее последний взгляд:

– Ты не хочешь надеть бюстгальтер?

Из офиса мы выехали на разных машинах. Когда я подъехала к ресторану, Кортни (со своими приятелями-сосочками) уже стояла на улице, делая вид, что ведет приятный разговор по телефону. Это был наш первый прием. Личная жизнь Кортни складывалась неудачно, и она обратилась за помощью ко мне, а теперь была готова открыть собственный семинар для женщин, которые, как и она, подвергались буллингу в старшей школе. Якобы «звонившим» был веб-дизайнер, согласившийся бесплатно работать над важным для нее проектом. Конечно, все это было правдой, вот только именно сейчас Кортни никто не звонил... но мы использовали этот прием, чтобы создать позитивное первое впечатление. Как известно, первое впечатление на вес золота.

Кортни указала мне на мужчину, сидевшего в ресторане к нам спиной. Я кивнула и показала три карточки – последнее напоминание: красный смайлик (первым делом он должен заметить ее улыбку), синие соединенные стрелки (при первой возможности касание – конечно, по согласию) и газета (нужно делиться хорошими новостями). Сама я устроилась за столиком за спиной Дерека, а следом за мной в ресторан вошла Кортни – как настоящее цунами позитивных вибраций. Она довольно громко закончила телефонный разговор и подошла к Дереку. Он сразу же поднялся.

– Хорошо, что мы наконец-то встретились, – сказала Кортни, сердечно его обнимая. – Я только что получила замечательную новость и сразу же хочу поделиться! Похоже, ты – мой талисман удачи.

Класс! Я вздохнула с облегчением и помахала четвертой карточкой с изображением пивной бочки – этот символ должен был напомнить ей, что она должна стать душой вечеринки. Через несколько минут к их столику подошел официант. Кортни подперла подбородок рукой и начала светский разговор.

Официант тут же заглотил наживку. Он развернулся к ней и распрямил плечи, сразу став выше.

– Вы уже бывали у нас раньше, верно? В нашем меню появились интересные новинки – хотите, дам вам совет?

В ответ Кортни переключила внимание на Дерека.

– Как думаешь, что мне выбрать? – Она явно поощряла своего спутника одобрительной улыбкой. – Уверена, на тебя можно положиться.

Когда официант отошел, Кортни стала рассказывать Дереку о телефонном разговоре. Он быстро задал несколько вопросов, а потом с удивлением признался, что его тоже очень интересует личное развитие. Они разговорились по-настоящему – стали рассказывать о школьных проблемах и триумфах. Уверена, эти разговоры длились бы дольше, если бы не я. Я подняла пятую карточку – смайлик сомнения – и стала ждать, когда Кортни найдет, с чем бы ей не согласиться. В конце концов, огонь можно развести не только с помощью солнечных лучей – для искр нужно трение. Дерек заговорил о футболе, о том, как спорт помог ему обрести уверенность, которой так не хватало в старшей

школе.

– А ты болельщик, верно? За какую команду болеешь?

– О, ты тоже болельщица? – обрадовался Дерек. Он наклонился над столом так низко, что казалось, сейчас на него ляжет. – Я фанат «Рэмса»![1 - «Рэмс» – футбольная команда Лос-Анджелеса.]

До этого момента Кортни зеркально отражала позу собеседника, а также флиртowała в полную силу: говорила медленно, изгибалась буквой S. Она представляла себе Дерека обнаженным, отчего ее зрачки расширились. Но слова про «Рэмс» изменили все. Кортни отстранилась, потом приняла закрытую позу – скрестила руки и развернула ступни в сторону двери.

– «Рэмс»?! Seriously? А ведь я только что подумала, что мы можем быть друзьями!

Несколько минут Кортни ругала Дерека за плохой вкус в футболе. Он оправдывался и защищал команду, но она была непреклонна и очень недовольна. Я показала ей красную карточку со смайликом, напоминая, что пора превратить несогласие в возможность соблазнения и придумать первую общую шутку. Я не слышала, что именно Кортни сказала, но заметила, как она расслабила руки и снова развернулась к собеседнику. «Добро пожаловать, Дерек», – подумала я.

Ко мне подошел официант, принял заказ и уставился на мои ярко-желтые карточки. В такие моменты остается только радоваться, что живешь в Лос-Анджелесе, где случается много странного и на это никто уже давно не обращает внимания. Официант отошел, и я помахала Кортни седьмой карточкой: гантель показывала, что пора переходить к физическому аспекту. Кортни глянула на свой фитнес-браслет и перевела взгляд на Дерека.

– Вот черт! – пробормотала она.

– Что случилось?

– Это, конечно, глупо, но мы с друзьями вписались в челлендж на 21 день... Своего рода соревнование. Мне страшно неудобно, но я должна сделать приседания. Не хочешь со мной?

– Прямо здесь? Нет, – спокойно ответил Дерек.

Как истинный профессионал, Кортни не стала отступать:

– Ну пожалуйста! Это всего тридцать секунд! Я не хочу показаться чудиком, делая это в одиночку! Мы можем даже не вставать – достаточно просто приподняться над стулом.

Дерек покачал головой, но на сей раз с улыбкой, которая говорила: «Ты победила!» Они оба отодвинули стулья и сделали приседания. Такой прием может показаться безумным, но на самом деле он просто гениален. Давайте разберемся почему.

1. Физические упражнения повышают сердечный ритм – организм реагирует так же, когда вы испытываете симпатию к кому-то или чему-то новому.
2. «Неправильное» поведение в общественном месте возвращает вас к радостям детства.
3. Физические действия вблизи человека, с которым у вас уже возникла определенная химия, возбуждают. Это сродни сексу на публике, только без возмущенных взглядов и сирен.

Кортни пошатнулась на своих шпильках и, чтобы удержаться, оперлась на руку Дерек. Взгляды их встретились.

– Отлично! Спасибо, что поддержал!

Оба рухнули на стулья и расхохотались. Дыхание их постепенно вернулось в норму.

– Какие еще у тебя задания? – поинтересовался Дерек.

Кортни использовала этот вопрос как еще одну возможность преодолеть физический барьер. Большинство женщин побаиваются прикосновений на первых нескольких свиданиях – вот почему я учила Кортни преодолевать этот страх. Все, что она делала с того самого момента, когда пригласила Дерека на свидание, было направлено на то, чтобы показать: она не похожа на обычных женщин.

Кортни решила посмотреть на часы Дерека и развернула его запястье так, что оно оказалось в ее ладони. Она недолго удерживала его руку, потом жестом показала, что он может ее убрать. Когда он убирал руку, пальцы Кортни скользнули по его запястью. Позже я узнала, что наш старина Дерек ответил тем же.

Я показала ей карточку с тремя X – можно приступать к мысленному сексу. Кортни слегка кивнула – Дереку показалось, что она согласна с ним, но я-то знала, что этот жест предназначался мне. Они продолжали разговаривать, и в процессе разговора Кортни совершенно естественно подняла руку, обхватила бокал и начала поглаживать его сверху вниз и снизу вверх. При каждой возможности она демонстрировала шею и привлекала внимание к губам. Цель мысленного секса – активизация сексуальной реакции собеседника так, чтобы он даже не понял, что именно его возбудило.

Я вытащила карточку с символом туалета – через несколько секунд Кортни извинилась и вышла, не забыв легонько коснуться плеча Дерека. Если вам трудно переходить к прикосновениям на свидании, прием с туалетом решит эту проблему – у вас появится естественный повод совершенно нейтрально коснуться собеседника. Такой перерыв дает возможность немного освежиться – не только физически, но и ментально. Профессиональные спортсмены всегда устраивают перерыв на перегруппировку, почему бы и вам не поступить так же? Я посоветовала Кортни и другим участницам нашей группы (с которыми вы еще познакомитесь) использовать это время для того, чтобы взбодриться, немного подзарядиться, пополнить запас вагинальных жидкостей (не пугайтесь сразу, мы еще об этом поговорим). А самое главное – страстно насмотреться на себя в зеркале, чтобы они потом не смогли отвести от вас взгляд.

Официант принес мой суп и салат – я и забыла, что сделала заказ.

– Не могла бы я забрать это с собой? – умоляюще произнесла я.

Мне хотелось уйти прежде, чем Кортни вернется, чтобы показать, что я абсолютно уверена в ее способности успешно закончить свидание. В такие моменты тренировка прекращается. Но прежде чем уйти, я выбросила оставшиеся карточки:

- задать откровенный вопрос (Почему ты все еще одинок?);
- задать странный и сексуальный вопрос (Если бы ты был сексуальным супергероем, какой была бы твоя суперсила?);
- рассказать анекдот или историю, над которой можно подумать;
- убраться оттуда ко всем чертям!

Памятуя о последней карточке, я, вернувшись в машину, отправила Кортни напоминание:

«Не затягивай свидание после ужина, как бы хорошо все ни складывалось».

Примерно через час Кортни позвонила и чуть не оглушила меня.

– Слушай, все прошло просто потрясающе!!! На второе свидание меня пригласили прямо в ресторане! Уже за едой он сказал: «Я хочу встретиться с тобой снова!»

– Теперь ты официально признанный и бесспорный профессионал в этой области!

Кортни рассмеялась и захлопала в ладоши от радости.

– Все благодаря тебе, Шэн. Твой план действительно работает!



## Вступление

Привет, подруги!

Давайте посмотрим правде в глаза: наверняка каждая из вас знает замечательных женщин, личную жизнь которых можно описать двумя словами – «полная хрень». Возможно, это относится и к вам самой. Я не собираюсь никого осуждать. Я хочу лишь, чтобы вы поняли: презирать свой опыт жизни в одиночестве ненормально. Когда говорят, что отношения требуют работы, то имеют в виду неизбежные проблемы, возникающие, когда два (или больше) человека пытаются разделить одну жизнь. А вот об излишних драмах, сообщениях, оставшихся без ответа, и унылом сексе, проистекающем из готовности подбирать объедки, потому что вы не считаете себя достойной чего-то большего, никто не говорит. И поверьте: хотя все мы переживаем «апокалипсис свиданий» (как называет это журнал Vanity Fair), я зову вас на истинный пир – пир возбуждающих ощущений, разговоров до рассвета, сказочных первых и соблазнительнейших вторых свиданий[2 - Nancy Jo Sales, “Tinder and the Dawn of the ‘Dating Apocalypse,’” Vanity Fair, September 2016, <https://www.vanityfair.com/culture/2015/08/tinder-hook-up-culture-end-of-dating>.].

Короче говоря, я написала эту книгу, чтобы научить каждую из вас отважно играть в игру желаний – и побеждать.

К счастью, в этой игре нет проигравших. Во-первых, цель не в том, чтобы обвести потенциальных партнеров вокруг пальца, а выявить лучшее в каждом из них в процессе личных отношений. Во-вторых, хотя очень приятно входить в комнату и чувствовать себя хозяйкой, уметь заставлять людей радоваться вашему присутствию и самой решать, хотите ли вы кого-то выбрать, но гораздо ценнее сократить сам процесс и найти себе самого подходящего партнера. Памятуя об этом, поймите, что игра – это вопрос не морали, а личной выносливости: сколько еще вы намерены ждать, когда улыбнется удача и исцелит ваше разбитое, одинокое сердце?

В книге «Социальное животное» Дэвид Брукс пишет, что рецепт счастья включает в себя три компонента, причем два из них связаны с количеством и

качеством наших близких отношений[3 - David Brooks, The Social Animal: The Hidden Sources of Love, Character, and Achievement (New York: Random House, 2011), xii.]. Я стала сексологом, потому что не могла понять, почему мы, как общество, оставляем такой важный компонент человеческого благополучия на волю случая. В других важных сферах – финансы, карьера, здоровье – мы точно знаем: если хочешь достичь успеха, нужно учиться, искать опытных наставников и тренировать эффективное поведение. Я занимаюсь обучением в сфере интимности. Моя задача – помочь людям понять, что та же формула отлично работает и в межличностных отношениях. У меня частная консультативная практика, канал в YouTube, множество публикаций в Интернете и в прессе. Моя аудитория насчитывает миллионы людей, и всем им я рассказываю то, о чем не рассказывали в школе.

Я сертифицированный специалист по сексуальному просвещению в Канаде, сертифицированный сексолог в Америке, я веду консультации для пар в Facebook Watch и участвую в программе MTV из серии Guide To. Я сотрудничаю с журналом Cosmopolitan, телевизионными шоу The Bold Type и Teen Vogue. Моя первая книга «Обмануты: Опыт молодежи в области секса в культуре легкого доступа» до сих пор пользуется успехом. Я вхожу в Национальную коалицию сексуального здоровья и участвовала в съемке нескольких сексуальных видео для новых членов. Я вхожу в Троянский консультативный совет по сексуальному здоровью. В области сексуального воспитания работаю более десяти лет. Хотите узнать, к какому выводу я пришла?

Большинство из нас не знают, что делают, не понимают, что именно делают неправильно, и из-за этого не представляют, как изменить направление своей романтической жизни.

Да, женщинам дают массу советов. У нас сформировались целые библиотеки литературы селф-хелп. Эти книги учат нас быть стервами, скромницами или сучками. Но по опыту общения с одинокими женщинами я поняла, что им больше не нужны произвольные советы. Им нужна система действий – четкая, многогранная и доказавшая свою эффективность.

Прежде чем перейти к деталям созданной мной системы, давайте проанализируем текущее состояние романтического ландшафта. Решив, куда хочешь добраться, нужно понять, через что придется пройти.

В соответствии с данными переписи населения 2014 года, в США насчитывается 107 миллионов не состоящих в браке американцев старше 18 лет, и больше половины из них – женщины[4 - “America’s Families and Living Arrangements: 2014,” United States Census Bureau, last modified May 4, 2018, <https://www.census.gov/data/tables/2014/demo/families/cps-2014.html>]. Джон Биргер, автор книги «Дата-ономика», считает, что одни эти цифры многое говорят о текущем состоянии общества: «Социологи, психологи и экономисты провели массу исследований в области секса и пришли к согласию. Когда в обществе преобладают мужчины, культура свиданий и личной жизни становится более традиционной и моногамной. Но когда преобладают женщины – как происходит сейчас... – культура личной жизни становится менее моногамной и более свободной. К женщинам чаще относятся как к сексуальному объекту, а не как к субъекту романтической любви»[5 - Jon Birger, *Date-onomics: How Dating Became a Lopsided Numbers Game* (New York: Workman Publishing Company, 2015), 3, 54.].

Оценка Биргера вполне согласуется с тем, что мне самой доводилось слышать от множества одиноких клиенток. Готовясь к этому проекту, я попросила триста женщин описать процесс свиданий одной фразой, и вот наиболее распространенные варианты:

«Свидания – тяжелый труд... Большинству мужчин, с которыми я встречалась, не нужно ничего, кроме секса, а уважение им незнакомо».

«Свидания раздражают: кажется, каждый раз я начинаю нечто такое, что не закончится так, как мне хочется».

«Свидания – сплошная путаница: люди хотят получить все преимущества отношений, но при этом не хотят брать на себя никаких обязательств».

В поддержку теории гендерного соотношения скажу, что в популярных приложениях свиданий (Bumble, Match, Tinder, Pure) женщин зарегистрировано больше, чем мужчин. Но полагаю, совсем неудивительно, что, согласно исследованию, проведенному Hinge, искать реальные отношения в Сети (вне зависимости от вашего пола) – это не самый продуктивный путь. Лишь один из пятисот контактов в Hinge ведет к реальному обмену телефонами, а 81 процент пользователей заявили, что им ни разу не удалось построить длительные

отношения с помощью подобных приложений[6 - Nancy Jo Sales, Swiped. Documentary. Directed by Nancy Jo Sales, featuring Tim MacGougan. New York City: Consolidated Documentaries. 2018. 38:00.].

В 2018 году HBO выпустил документальный фильм «Правила съема в цифровую эпоху». Нэнси Джо Сейлс рисует мрачную картину личных отношений для миллениалов и поколения Z. Сейлс говорит, что одним из самых тревожных открытий в процессе работы над фильмом стал откровенный расизм: привлекательность потенциальных партнеров люди оценивают исключительно по расе[7 - Sales, Swiped, 38:00.].

Еще более тревожна статистика, отраженная в фильме. Согласно Национальному криминальному агентству Великобритании, отмечается рост количества заявлений об изнасиловании в результате интернет-знакомств: за шесть лет – более чем на 450 процентов[8 - “Emerging new threat in online dating: Initial trends in internet dating initiated serious sexual assaults,” National Crime Agency, published February 7, 2016, <http://www.nationalcrimeagency.gov.uk/publications/670-emerging-new-threat-in-online-dating-initial-trends-in-internet-dating-initiated-serious-sexual-assaults/file.>]. Согласно данным Центров по контролю и профилактике заболеваний, в 2017 году в США было отмечено рекордное количество случаев заражения сифилисом, гонореей и хламидиозом – 2,2 миллиона[9 - “Sexually Transmitted Surveillance 2017,” Centers for Disease Control, last reviewed October 15, 2018, <https://www.cdc.gov/std/stats17/default.htm.>].

И наконец, культура свиданий в нашу эпоху оказала серьезнейшее влияние на межличностные отношения. Опрос, проведенный в 2016 году компанией Harris, показал, что более 70 процентов участников назвали себя одинокими людьми[10 - “Survey Finds Nearly Three-Quarters (72 %) of Americans Feel Lonely,” Harris Poll on behalf of American Osteopathic Association, conducted September 19–21, 2016, <http://admin.osteopathic.org/inside-aoa/news-and-publications/media-center/2016-news-releases/Pages/10-11-survey-finds-nearly-three-quarters-of-americans-feel-lonely.aspx.>].

Подведем итоги. Сегодня одинокая женщина выходит на рынок, где одиночек и без нее слишком много, где всех интересует секс, где реальные связи статистически маловероятны, количество сообщений об изнасиловании растет, венерические болезни достигли пика и люди считают для себя возможным рассуждать о расе словно о заказе пиццы.

Если после этого вам хочется закрыть лавочку и вести жизнь отшельника в густом лесу, я вас понимаю. Но осмелюсь бросить вам вызов. Хотя многим очень тяжело, есть и такие, кто овладел искусством связи и добился успеха. Если вам кажется, что у них всех миллион подписчиков или лица, вылепленные самими богами, моя книга нужна вам как никому другому. Я говорю все это как человек, прошедший через безжалостный огонь ада свиданий, собравшийся с силами и вышедший из испытания не просто живым, но и осознавшим цель жизни и ощутившим благодарность. Я благодарна за то, что нашла любовь всей жизни – и вышла замуж.

Некоторые называют спутника жизни своей лучшей половиной, и я могу смело подписаться под этими словами, да еще и несколько восклицательных знаков поставить. Мой партнер, Джаред Бреди, добрый, мягкий человек, способный к сочувствию. Мне такой никогда не стать. И это нормально, потому что я – умная, склонная к анализу и не склонная к пустому беспокойству женщина, именно то, что ему нужно для идеального баланса. Это делает каждую песню любви особенной, каждый закат потрясающим и каждую грань моей жизни богатой. Не подумайте, что это клише и пустые слова, но гармоничные личные отношения – лучшее, что случилось в моей жизни. И Джаред не редкость и не исключение. Я выбрала лучшего из лучших в результате многих лет правильных решений и просчитанных шагов. Другими словами, поверьте, прежде чем пойти к алтарю, я в полной мере насладилась праздником ухаживания (\*голос Уилла Смита: «Ты слышала, что я говорю?!»).

Вот почему эта игра стоит того, чтобы в нее играть. Вот почему я отправилась в этот путь с Кортни и еще пятью подругами. Надеюсь, наш опыт вдохновит одиноких женщин повсюду и они получат больше удовольствия от использования реальных средств и стратегий для исполнения самых смелых своих ожиданий в личной жизни.

Хотя мы будем проходить этот процесс сообща, результаты у каждой могут быть разными. Успешный, длительный моногамный брак – это прекрасный пример любви, которым все могут восхищаться. Но и обратная сторона монеты – потрясающий секс на одну ночь, от которого обе стороны получают удовольствие, – тоже не так плоха, даже если это не то, к чему вы стремитесь. Наша цель – уверенность, принятие и взаимность, проистекающая из ощущения желанности. А в каких условиях это произойдет, не так уж важно.

Итак, прежде чем мои слова покажутся вам откровенной рекламой, давайте разберемся, почему мы все здесь. Вот пять этапов, которые помогут самой неудачливой из вас в плане свиданий реализовать свои цели и достичь страны безмерного желания.

В книге подробно описано, как я испытывала эту программу на шести добровольцах и как вы, дорогие читательницы, можете использовать эти средства для себя. Будьте готовы к тому, что наш путь окажется довольно радикальным, смехотворным, непростым – и абсолютно истинным. Надеюсь, вы многому научитесь у этих женщин (очень скоро вы близко с ними познакомитесь). Надеюсь, вы научитесь преодолевать страхи, ограничивающие убеждения и неуверенность, не позволявшую вам присоединиться к празднику жизни.

Итак, давайте начнем. Сейчас идеальное время, чтобы избавиться от предубеждений относительно свиданий. Забудьте все, что «хорошие девочки» не делают на свиданиях. Истории этих женщин, добившихся всего, что хотели, показывают: нужно действовать именно так!

## Первый этап – УЗНАЙ СЕБЯ

Вы должны познать саму себя, выявить основные черты своего глубинного «я». Нужно в полной мере осознать свои сильные и слабые стороны, слепые зоны и паттерны. Это знание следует дополнить содержательной обратной связью со стороны близких людей – друзей или бывших.

## Второй этап – МЕНЯЙСЯ

Измените восприятие и правила, которые тянут назад. Измените внешность, представление о собственных ограничениях, неудачах и даже травмах. Научитесь искусству соблазнения-антисоблазнения и избавьтесь от привычек, которые мешают устанавливать содержательные связи там, где это важно. Вы можете стать кем захотите. Если какой-то компонент реальности не соответствует вашему представлению о высшей цели, значит, его нужно изменить.

### Третий этап – УЧИТЬСЯ

Учитесь у самых разных специалистов (не волнуйтесь, значительную часть работы я проделала за вас!), чтобы правильно выстроить внешнюю и внутреннюю игру. Станьте мастером приближения, привлечения, флирта и влияния. Решите, кого хотите привлечь, и научитесь находить и соблазнять таких людей.

### Четвертый этап – ТРЕНИРУЙСЯ

Тренируйтесь в ситуациях низкого риска – на работе, в кругу друзей, на комфортных свиданиях. Кроме того, проверяйте новые гипотезы, чтобы создать собственный уникальный набор приемов для установления желательных связей. Флирт, соблазнение и влияние не следует приберегать для «единственного». Эти навыки изменят все ваши отношения, включая и отношения с самой собой.

### Пятый этап – ПОБЕЖДАЙ

Будьте такой, какой всегда хотели быть. Наслаждайтесь обществом тех, кто делает вас лучше и приносит радость. Присоединяйтесь к празднику и вдохновляйте других своей исключительной метаморфозой. Пусть и они идут той же дорогой. И наконец, периодически возвращайтесь к остальным четырем этапам, потому что эту работу никогда не стоит считать полностью сделанной. Когда вам станет по-настоящему весело, вы поймете, как же прекрасна ваша жизнь!

1

Говорю все как есть

В 9.45 я уселась перед двумя компьютерами, запаслась маркерной доской и здоровенным чайником. Я была готова общаться с 254 женщинами, согласившимися участвовать в моем исследовании, в течение ближайших

четырёх дней. Неделю назад я разместила пост о том, что ищу жительниц Лос-Анджелеса, безумно уставших от одиночества. Полагала, что откликнувшихся будет немного, но меня буквально захлестнул вал ответов. Все были готовы участвовать в программе, которая могла изменить судьбу и принести удачу. Несмотря на количество ответов, я разослала приглашения на видеособеседование всем, потому что невозможно оценить человека по одному лишь резюме. Хотя у меня был обширный список вопросов, – от романтической истории до мнения подруг о хроническом одиночестве этих женщин, единственный способ узнать их по-настоящему – это личное собеседование. Ну хотя бы через экран... Ну, вы меня поняли.

Я хотела составить группу из самых разных женщин – разных в плане этнической принадлежности, внешности, характера, целей свиданий, сексуальной ориентации и убеждений. Кроме того, у меня имелся список критериев для идеальных кандидаток:

1. При участии в программе не менее 80 процентов времени они должны находиться в городе.

Я понимаю, что мы живем в цифровую эпоху, но для глубокого анализа процесса и результатов я должна наблюдать за финалистками без всяких фильтров.

2. Их жизнь должна быть вполне устоявшейся.

Другими словами, их базовые потребности в соответствии с иерархией потребностей Маслоу[11 - А. Н. Maslow, "A Theory of Human Motivation," *Psychological Review* 50, 370–396.] должны быть удовлетворены. Если у них есть проблемы с работой, здоровьем или жильем, нереалистично будет просить их полностью посвятить себя обретению любви.

3. Они должны хорошо поладить друг с другом.

За время своей консультационной работы я убедилась, что это совершенно необходимо. Новая программа была уникальна тем, что я собиралась нарушить все профессиональные границы. Я собиралась пригласить участниц в свой дом, познакомить со своим мужем, выдать им свои персональные секреты, а если они захотят устроить коктейль во время «полевых» занятий, я не намеревалась им



мешать. Поэтому я установила строгое правило: «Если ты мне не нравишься, эта программа не для тебя».

Принцип создания трех строгих стандартов – это эффективная стратегия выбора партнера, разработанная и описанная в книге доктором Таем Таширо «Наука жить долго и счастливо». Таширо советует всем определить три своих желания, поступаться которыми в любовных отношениях вы не намерены [12 - Ty Tashiro, *The Science of Happily Ever After: What Really Matters in the Quest for Enduring Love* (New York: Harlequin, 2014), 27–45.].

Чтобы найти членов группы, трех желаний было достаточно, поскольку я собиралась сделать поиск максимально широким. Но в отношении ухаживания я не согласна с Таширо. Поэтому предложила всем, кто решил поработать со мной, выбрать пять желаний, поскольку их усилия должны были открыть перед ними больше вариантов, чем перед обычным человеком. О так называемой «замороженной пятерке» мы поговорим чуть дальше.

Общаясь с первой женщиной по Skype, я сразу же поняла, как сложен будет отбор. Мою собеседницу звали Амандой, и у нее вроде бы все было хорошо.

– Я смогла убедить инвестора вложить в мой бизнес полмиллиона долларов, – сказала она. – Просто смешно, что я не могу убедить мужчину ответить на мое сообщение.

Энергичная и деловая, Аманда с некоторых пор начала подозревать, что «относится к числу женщин, от которых мужчинам нужен только секс». Она редко встречалась со мной взглядом и отвечала на все вопросы коротко и односложно. Но за ледяным фасадом я разглядела теплое сердце и отличное чувство юмора. Интересно, многие ли из потенциальных партнеров сумели увидеть в ней эти качества? Аманда показалась мне женщиной-кактусом: иголки надежно защищали все, что она считала ценным и хрупким. Да, в кино такой метод работает отлично – там-то сюжет вырублен в камне. Неплохо он подходит для маленьких городов, где возможности ограничены. Но в крупных городах, где возможностей просто море, мало кто готов задержаться настолько, чтобы разглядеть, что скрывается за чьей-то крепостной стеной. Конечно, если им не нужно что-то конкретное, например секс...

Я уже была готова поставить галочку напротив ее имени, чтобы мы вместе убрали ее шипы, но она сообщила, что летом собирается поехать в отпуск. То есть Аманда нарушила мой первый стандарт.

Следующей была массажистка слегка за двадцать. У нее было накачанное тело и еще более накачанный характер. Себя она назвала «сексуально раскрепощенной миллениалкой, которой ненавистна мысль, что в центре современных отношений стоит исключительно секс».

Это не могло не привлечь моего внимания. Я всегда относилась к сексу позитивно, но не хотела заниматься им со всеми подряд. И тяжелее всего мне было понять, что люди невообразимо ленивы и не обладают воображением. Окружающие определяют тебя так, как ты определяешь себя сама, не вдаваясь в нюансы, что на самом деле имелось в виду. Например, я – сексолог и прекрасно понимаю, что думают люди, узнав этот интересный факт. Поэтому, встречаясь с новым человеком, я всегда подчеркиваю научный аспект своей работы. На свиданиях мне приходится прилагать массу усилий, чтобы настроить партнера на свою волну. Прежде чем отправиться куда-то с кем-то, я сразу расставляю точки над *i*: «Я готова встретиться с тобой, но не собираюсь сразу же заниматься сексом».

Знаю, это звучит старомодно, но я так считаю и не собираюсь поступаться принципами. И знаете что? Ни один из потенциальных партнеров не отказался от свидания. Несмотря на отважные попытки пробить мою оборону и убедиться в том, что я блефую, мужчины с полным уважением относились к поставленным мной границам.

Ключ к счастью – в управлении ожиданиями. Я могла бы научить этому вторую кандидатку, но она ничему не научится в нашей группе, потому что у нее оказались проблемы не только в любви – она подумывала о начале новой карьеры, собиралась переехать домой, а еще разрывалась между разными подругами и разными машинами. То есть она не отвечала моему второму критерию и не подходила для проекта.

Днем я связалась с Винус, бисексуалкой тридцати двух лет. Эта артистка буквально воплощала собой кошмар одиночества. Именно то, что мне нужно!

– Я не понимаю, почему так тяжело полюбить меня такой, какая я есть? Мне нравятся мужчины, мне нравятся женщины. Но кому нравлюсь я? – спрашивала она.

Я не знала, нужен ли ей мой ответ, но, к счастью, она продолжила сама. Винус решила испытать мою программу, потому что ей не нравилось, что партнеры не понимают всего богатства и величия ее личности. Она перечисляла свои достижения и проделанную внутреннюю работу: психотерапия, йога, общение без насилия, 12 шагов, тантра, семейная психология, курсы по здоровому образу жизни, работа над телом, программа лидерства. Но Винус призналась, что после всего этого по-прежнему не умеет налаживать связи. Когда я спросила, что же отталкивает от нее людей, она немного помолчала, а потом ответила: «Я говорю все как есть».

Когда кто-то называет честность недостатком, я понимаю, что этот человек нечестен с собой. «Говорю все как есть» – это завуалированный способ сказать: «Меня считают упрямой и нечуткой». Нет, это не означает, что большинство людей лгут, просто у нас есть своеобразный фильтр, позволяющий сосуществовать друг с другом. В счастливой жизни честность – это совсем не то, что бита в бейсболе. Это скорее клюшка в гольфе: использовать ее нужно осторожно и вдумчиво – и только в правильно выбранный момент. Словно подтверждая мои мысли, Винус призналась, что ее проблемы в установлении связей не ограничиваются романтическими отношениями – они есть и в дружбе, и в работе. Короче говоря, она очень несговорчива. Несмотря на убеждение в том, что милые люди держатся дольше всего, в здоровых отношениях они ломаются первыми.

Милый человек обычно дружелюбен, способен на сочувствие, тактичен. Его первое желание – сделать все правильно и хорошо для всех, а не для себя. Покладистость – одна из самых важных черт для поддержания длительных романтических отношений. Но это не означает, что колючесть так уж сильно вредит. Покладистый человек мирится с положением дел, колючий – оспаривает обычаи и убеждения, чтобы отстоять свою точку зрения. Совершенно ясно, что прогресс зависит от тех, кто способен плыть против течения. Такой характер драгоценен для многого, но только не для командной работы.

И все же мне понравилась страстность Винус, и я решила задать ей еще один вопрос – как она собирается проводить лето.

– Я вышла на новую работу, которая привязывает меня к городу, но менеджер – бесхребетный нарцисс, поэтому я собираюсь либо подать на него в суд, либо уволиться.

Да, похоже, и она мне не подходит. И это было идеальным примером значимости стандартов для отбора кандидатов (по вертикали или горизонтали). Если бы я заранее не установила эти стандарты, то могла бы поддаться первому впечатлению, и это дорого обошлось бы моему проекту.

Дальнейший день прошел вполне традиционно для любого прослушивания: масса тех, кто не очень подходит, и несколько тех, кто не подходит совершенно.

Двадцатипятилетняя женщина спросила:

– Почему я продолжаю встречаться с парнями, которые сидели в тюрьме?

Когда я предположила, что эта проблема может быть связана с какой-то прежней травмой, она ответила, что не привыкла жить прошлым и предпочитает двигаться только вперед. Невозможно научить чему-то человека, который не хочет понять самого себя. Поэтому я вычеркнула ее имя и продолжила собеседования.

Женщина лет тридцати призналась:

– Честно говоря, мне хотелось бы просто заниматься сексом, не думая ни о чем другом. Своему парню я написала: «Хочу сидеть на тебе голой и драть». А он через несколько часов ответил: «Я не хочу встречаться с девкой, которая знает такие слова». Ну я сразу и рубанула: «Хорошо, значит, ты предпочитаешь, чтобы я сказала “наглаживать свою киску”?»

Ее забавную проблему решить несложно. Ей нужно просто загрузить соответствующие приложения, которые помогают найти партнеров без обязательств, или познакомиться с кем-то в баре среди ночи. Но ей нужно не только найти кратчайший путь в спальню, но еще и понять, когда непристойности допустимы, а когда нет. Клиентки не раз жаловались мне, что мужчинам нужно поработать над речью, но и некоторым женщинам тоже стоило бы обратить на это внимание. Согласие – это не просто слово, это сложный язык, которым никто из нас не владеет в совершенстве. Поэтому я отправила ей

несколько полезных ссылок на приложения и посоветовала прочесть книгу «Да значит да» Джессики Валенти и Жаклин Фридман.

А потом, к счастью, появилась Майя, офисный администратор и будущий писатель. Девушка с густыми вьющимися волосами, в очках в металлической оправе, с заразительной улыбкой. Ей было двадцать четыре года, и в ней я сразу почувствовала спокойствие и силу. Когда я спросила, что привлекло ее в моем проекте, она ответила очень просто:

– Вы написали, что хотите научить правильному поведению на свиданиях. Не думаю, что раньше я это знала. И мне действительно очень хочется научиться.

Просмотрев ее анкету, я спросила:

– Вы пишете, что встречаетесь и с мужчинами и с женщинами. Полагаю, это означает, что вы бисексуальны?

Майя немного помолчала. Казалось, она раздумывает над ответом, но она решила поставить меня на место.

– Я считаю себя пансексуальной, но стараюсь уйти от ярлыков. Никогда не следует навешивать ярлыки, потому что это мешает сближению.

На случай, если вы не знаете разницы, поясню: бисексуал – это тот, кого привлекают цисгендерные мужчины и женщины (цисгендерный – тот, кто принимает пол, с которым родился). Пансексуал – тот, кого привлекают цисгендеры, но также и те, кто выходит за рамки гендерной бинарности – в том числе агендеры, бигендеры, гендерно-флюидные и гендерно-неконформные люди, а также трансгендеры и гермафродиты.

– Прекрасно вас понимаю, – сказала я. – Извините. А что вы имели в виду, когда сказали, что ничего не знали о свиданиях?

– Это означает, что у меня никогда не было партнера, кроме бойфренда в старшей школе, да и то наши отношения продлились не больше месяца. В моей жизни было лишь два свидания, и они ни к чему не привели. – Майя говорила так тихо, что мне приходилось прислушиваться изо всех сил. – Я подхожу к возрасту,

когда начинает казаться, что я упустила свой шанс. Родные и друзья давят на меня со всех сторон, но хотя они об этом не говорят, я чувствую, как уходит время. Многие подруги уже построили серьезные отношения, а мне тревожность не дает даже начать что-то подобное.

В последние годы я многое узнала о тревожности – мне довелось общаться с теми, для кого эта проблема актуальна. Тревожность – это нежелательный страх или стресс, который мешает повседневной жизни. У всех нас есть определенный уровень тревожности. Это самая обычная эмоция, которая порой бывает полезна, поскольку настораживает нас в стрессовые моменты. Но если тревожность возникает без реального триггера реакции «дерись или беги», она порождает серьезные ментальные и физические проблемы. Согласно исследованию Гарвардского университета, из 40 миллионов взрослых, страдающих повышенной тревожностью, почти две трети женщины[13 - “Anxiety and physical illness,” Harvard Women’s Health Watch at Harvard Medical School, last revised May 9, 2018, [https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/anxiety\\_and\\_physical\\_illness](https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/anxiety_and_physical_illness).].

– А вы обращались к специалисту по поводу тревожности и депрессии?

– Да. Я была у психотерапевтов, но не собираюсь делать тревожность центром своей жизни.

Подобная позиция не могла не вызывать уважения. Я была убеждена, что смогу ей помочь. Мне хотелось продолжить наш разговор, но меня уже ожидала следующая собеседница. Поэтому я простилась и поставила две галочки рядом с именем Майи: первая означала, что ей нужно многому научиться на этом проекте, вторая – что общение с ней может многому научить меня саму.

Через какое-то время я разговаривала с двадцатитрехлетней женщиной, сделавшей замечательное заявление, которое мне хотелось прояснить: «А есть ли что-то среднее между встречами с полными козлами при сосредоточенности на других сферах жизни и встречей с мужчиной, с которым захочешь провести всю свою жизнь?»

Она говорила об уникальном и сложном периоде, который я называю годами практики. Большинство из нас проходит его между шестнадцатью и двадцатью пятью годами. Главная проблема этого этапа в том, что, хотя люди биологически

настроены на поиск любви, общество утверждает, что сосредоточенность на чем-либо, кроме личных достижений, пустая трата времени и сил. Пропаганда твердит, что личные отношения отвлекают, а не являются здоровым дополнением самопознания. В результате у молодежи развивается «мотельный менталитет» в отношении свиданий. Они ведут себя так, словно у их поступков не будет никаких последствий. Они не испытывают сожалений, забывая о домашнем воспитании, и ощущают собственное превосходство, которое и 69 долларов не стоит. А хуже всего то, что подобный подход пропагандируется в популярной музыке, фильмах и мужских разговорах, столь привлекательных для молодежи. То есть самый разумный подход к «годам практики» – тщательный выбор партнеров, настроенных на создание здоровых отношений. Ваша цель – выехать из мотеля, по-настоящему познав себя, а не набив чемодан крадеными полотенцами и туалетными принадлежностями. Тех, кто подходит к свиданиям и уходу этично, немало, но чем вы моложе, тем труднее найти таких партнеров. Вот почему «замороженная пятерка» может уберечь вас от сердечной боли. Я бы с радостью помогла этой женщине, но и она тоже планировала половину лета провести в отпуске и путешествиях.

Сразу после нее я общалась с женщиной по имени Дженн. Она написала мне письмо, при воспоминании о котором я улыбаюсь даже сегодня: «У меня есть подруга Алекса. Однажды она показала мне записку от своего бойфренда: “Кто-то любит «коку», кто-то любит «пепси», а я люблю Лекси, потому что она – секси”. Я никогда не чувствовала себя сексуальной и всегда думала: может быть, если бы у меня было другое имя, все сложилось бы по-другому?»

Но лучшее письмо я получила от двадцатипятилетней девушки по имени Дешон, с брекетами на зубах и волосами, выкрашенными в розовый и голубой цвет: «Я не против страшных фильмов, но если хотите меня напугать по-настоящему, придется поговорить. Я предпочту сбежать от Фредди Крюгера, чем поужинать вместе с ним».

Дешон – молодая чернокожая женщина, занимающаяся точными науками. По данным Национального женского коллаборативного проекта, представительницы меньшинств крайне слабо представлены в сфере науки и инженерии – их менее десяти процентов. Дешон отлично это осознавала еще в старшей школе. И она стала искать способы закрепиться в этом мире. Некоторые такие методы оказали пагубное влияние на ее социальную жизнь.

– Я совершенно не умею флиртовать, – рассказывала мне Дешон, сидя в своей машине (как я заметила, это был отличный «БМВ»). – Я очень неловкая, парни ко мне просто не подходят, поэтому я предпочитаю общаться с подругами. Живу я вместе с мамой, хожу на работу, по воскресеньям – в церковь. Вечерами занимаюсь репетиторством, а в выходные иногда встречаюсь с подругами. Вот и вся моя жизнь. Я уже сто лет не чувствовала себя желанной. Честно говоря, это может быть связано с моим отношением к собственному телу. В последние три года я набрала вес. Я смирилась с тем, что оказалась в группе «плюс-сайз», но не понимаю, как правильно одеваться, потому что это для меня внове.

Дешон была расстроена и подавлена, но я улыбалась, потому что только что нашла вторую участницу своего проекта. Дешон – идеальный пример замечательной женщины, чувствующей себя исключенной из мира счастливых личных отношений и, как я поняла, сознательно исключаящей себя из него. Такое положение дел нужно изменить. Я была уверена, что смогу помочь.

Когда я спросила, хотела бы она волшебным образом все изменить, Дешон ответила:

– Я бы хотела, чтобы мне было легче знакомиться и общаться с людьми в публичных местах.

Бинго! Именно этому я могу научить! Не раздумывая, я поставила галочку рядом с ее именем, но потом Дешон задала вопрос, и я поставила звездочку, да еще и подчеркнула:

– Какой научный метод вы собираетесь использовать, чтобы достичь желаемых результатов для выбранных участников?

Я широко улыбнулась. До этого момента никто не задавал мне подобных вопросов, но, честно говоря, никто и ученым не был. Хотя я получила вполне традиционное образование, мне захотелось вырвать листок из своей тетрадки за шестой класс, чтобы разобраться с ответом на вопрос Дешон.

Научный метод игры желания



## ВОПРОС

Может ли кто-то научить быть привлекательной?

## ГИПОТЕЗА

Если я соберу для своего проекта группу женщин, испытывающих трудности с уходом, то в результате они станут опытными соблазнительницами. После наших занятий их любовная жизнь станет такой, о какой они всегда мечтали.

## ТЕРМИНОЛОГИЯ

Партнер – человек, с которым вы хотите построить отношения с помощью флирта, соблазнения и достижения взаимопонимания.

Не самый интересный партнер – человек, который не обладает важными качествами, необходимыми для длительных отношений. Но его общество все равно приятно, и вам хочется, чтобы ему тоже было приятно общаться с вами.

Интересный партнер – человек, обладающий всеми качествами «замороженной пятерки», идеальный кандидат на длительные отношения.

Замороженная пятерка – пять стандартов, которым должен соответствовать тот, кого можно считать интересным партнером.

## АППАРАТ

Первый этап – УЗНАЙ СЕБЯ

1. Участницы должны вести рабочий дневник, который поможет им лучше понять себя и научит рассказывать о своих интимных потребностях другим людям.

2. Чтобы выявить проблемы поведения, которых участницы могут и не осознавать, им придется общаться со своими бывшими.

Самопознание будет неполным без обратной связи. Бывшие партнеры знают вас лучше всех, но, конечно, обращаться можно лишь к тем, кому вы полностью доверяете и кто не станет вводить вас в заблуждение из чувства мести.

## Второй этап – МЕНЯЙСЯ

1. С помощью специалистов научить участниц проекта менять свою внешность к лучшему.

2. Научить всю группу приемам соблазнения и антисоблазнения, чтобы они поняли, какие изменения необходимо осуществить.

3. При личном общении выявить качества самосаботажа, свойственные каждой участнице.

## Третий этап – УЧИТЬСЯ

1. Показать участницам, на что нужно обратить внимание при поиске партнера для серьезных отношений и как найти такого человека, особенно в Интернете.

2. Пригласить для участниц ряд специалистов, которые научат их привлекать внимание, флиртовать, соблазнять и защищаться.

## Четвертый этап – ТРЕНИРУЙСЯ

1. Участницы должны тренироваться на групповых занятиях, а также провести четыре групповых эксперимента, которые покажут им новые средства, не столь широко распространенные в обществе.

2. Участницы должны провести личные свидания с не самыми интересными партнерами, чтобы отточить старые приемы и в полной мере овладеть пятью уникальными.

## Пятый этап – ПОБЕЖДАЙ

Участницы найдут интересного партнера для первого свидания. На первом свидании я буду оказывать им помощь, но второе они проведут самостоятельно.

## ОЦЕНКА УСПЕХА

Успех или неудача второго свидания с интересным партнером будет оценкой достигнутых результатов. Но главная цель – не поиск интересного партнера, а изменение самочувствия и настроения. Почувствует ли каждая из участниц, что теперь способна построить любовную жизнь своей мечты?

На второй день собеседований я устроила себе традиционный, старомодный режим: с девяти до пяти. Но к обеду единственным моим достижением стала миска совершенно неинтересной овсянки. Мои собеседницы были замечательными, честными, милыми, но все они мне не подходили. Все говорили о своей подавленности из-за назойливого преследования, но при этом их отношение к свиданиям и ухаживанию было в лучшем случае равнодушным, а в худшем – самодовольным. И хотя я восхищалась королевами, сосредоточенными на своих целях и семьях, для проекта мне нужны были девушки, жаждущие любви.

Именно это я нашла в тридцатилетней Кортни из Техаса.

– Меня просто бесят ухаживания и свидания! – воскликнула Кортни.

Я сразу обратила внимание на ее очки, блейзер и чисто деловой подход.

– Я – женщина прямолинейная. Мне кажется, мужчины такое качество в женщинах не ценят. Давайте сразу все проясним. Мне нужен представитель противоположного пола, с которым я буду строить отношения. И я ищу того, кто хочет того же.

Кортни первой из моих собеседниц стала делать заметки – я сразу увидела оранжевый маркер и серый блокнот. Ей нужны были четкие ответы.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

«Рэмс» – футбольная команда Лос-Анджелеса.

2

Nancy Jo Sales, "Tinder and the Dawn of the 'Dating Apocalypse,'" *Vanity Fair*, September 2016, <https://www.vanityfair.com/culture/2015/08/tinder-hook-up-culture-end-of-dating>.

3

David Brooks, *The Social Animal: The Hidden Sources of Love, Character, and Achievement* (New York: Random House, 2011), xii.

4

“America’s Families and Living Arrangements: 2014,” United States Census Bureau, last modified May 4, 2018,  
<https://www.census.gov/data/tables/2014/demo/families/cps-2014.html>.

5

Jon Birger, *Date-onomics: How Dating Became a Lopsided Numbers Game* (New York: Workman Publishing Company, 2015), 3, 54.

6

Nancy Jo Sales, *Swiped*. Documentary. Directed by Nancy Jo Sales, featuring Tim MacGougan. New York City: Consolidated Documentaries. 2018. 38:00.

7

Sales, *Swiped*, 38:00.

8

“Emerging new threat in online dating: Initial trends in internet dating initiated serious sexual assaults,” National Crime Agency, published February 7, 2016,  
<http://www.nationalcrimeagency.gov.uk/publications/670-emerging-new-threat-in-online-dating-initial-trends-in-internet-dating-initiated-serious-sexual-assaults/file>.

9

“Sexually Transmitted Surveillance 2017,” Centers for Disease Control, last reviewed October 15, 2018, <https://www.cdc.gov/std/stats17/default.htm>.

10

“Survey Finds Nearly Three-Quarters (72 %) of Americans Feel Lonely,” Harris Poll on behalf of American Osteopathic Association, conducted September 19–21, 2016, <http://admin.osteopathic.org/inside-aoa/news-and-publications/media-center/2016-news-releases/Pages/10-11-survey-finds-nearly-three-quarters-of-americans-feel-lonely.aspx>.

11

A. H. Maslow, “A Theory of Human Motivation,” *Psychological Review* 50, 370–396.

12

Ty Tashiro, *The Science of Happily Ever After: What Really Matters in the Quest for Enduring Love* (New York: Harlequin, 2014), 27–45.

13

“Anxiety and physical illness,” Harvard Women’s Health Watch at Harvard Medical School, last revised May 9, 2018, <https://www.health.harvard.edu/staying->

healthy/anxiety\_and\_physical\_illness.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/budrem\\_shennon/igra-v-zhelanie-kak-nayti-lyubov-za-60-dney](https://tellnovel.com/ru/budrem_shennon/igra-v-zhelanie-kak-nayti-lyubov-za-60-dney)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)