

Вступ

Любов. Це ж просто, чи не так? Ви любите своїх рідних і друзів, вони також відповідають вам любов'ю. Ви зустрінете людину, яку покохаєте і яка покохає вас. І вам навіть не треба нічого робити — це відбувається само собою. Все правильно, але якщо ви читаете цю книжку, то чудово знаєте, що життя значно, значно складніше.

У любові між людьми майже завжди виникають складнощі. Бо люди — складні створіння. Любов можна перевіряти й випробувати на міцність. Іноді ми закохуємося не в ту людину. Буває, що любимо надто сильно або, навпаки, недостатньо. Ми можемо відчувати любов, але не вміти її показати. Можемо думати, що самої любові достатньо, хоча насправді це не так. Можемо докласти чимало зусиль, щоб її знайти, і можемо сумніватися, що в нас це колись вийде. А іноді ми думаємо, що любов ще тут, відчуваючи, що вона поступово згасає, і не знаємо, як її втримати.

Любов підносить нас до небес та кидає в безодню. І майже завжди любов пов'язана зі щастям — щиро кажучи, саме цього більшість із нас прагне від життя. І так має бути — бо це висока мета. Уявіть себе на хвильку літньою людиною. Ви сидите під променями сонця поряд зі своїм супутником (що завжди був і залишається вашим найкращим другом, довіреною особою та коханою людиною) в оточенні друзів і рідних. Навколо вас на траві бавляться діти, усюди лунають щасливі голоси і сміх. Так, розумію, це схоже радше на фінал якогось дурного й банально-солоденького фільму. Та, якщо чесно, хіба у глибині душі ви не хотіли б такої старості?

Усе це врешті-решт зводиться до формування міцних та теплих стосунків, які збережуться протягом усього вашого життя, — ну, принаймні починаючи з цього моменту. І до можливості зібрати навколо себе людей, які робитимуть вас щасливими й самі отримуватимуть задоволення від спілкування з вами.

Усе зводиться до любові. Слова з п'яти літер, якому присвячено більше віршів, оповідань і проповідей, ніж будь-чому іншому. Тієї людської емоції, що, здавалося б, проста і відверта, для багатьох виявляється значно складнішою, ніж вони очікували. Нас вчать любити ближнього, стверджують, що любов править світом, любов усе здолає, любов — це все, що нам потрібно.

Авжеж. А як особисто у вас це відбувається? Як вам вдається знайти справжню любов, зберігати її довгі роки і не давати згаснути? Це може бути основний людський інстинкт, але все не так просто. Ми самі все ускладнюємо. Стосунки руйнуються, друзі йдуть від нас, рідні опиняються далеко, коли так потрібні нам, діти звинувачують нас в усіх своїх невдачах.

Легко сказати: «Любов — це все, що нам потрібно», проте в житті буває дещо інакше. Усе, що нам потрібно, — це любов плюс інструкція, яка пояснила б, що до чого. Особисто я ніколи не міг розібратися в якихось інструкціях, тож спробую створити власну.

Спершу маю визнати, що я такий самий невдаха, як і всі решта. Та, як ви вже знаєте, якщо читали інші книжки моїх «Правил», найкраще в житті мені вдається спостерігати за іншими. Я сам не можу завжди все робити правильно, але бачу, що роблять люди, у яких дійсно все виходить. Отже, я вивчив різні людські стосунки — в парах, у сім'ях, у колі друзів. Невдовзі стало зрозуміло, що насправді є небагато тих, у кого все виходить одразу, решті ж доводиться докладати хоча б якихось зусиль. То що ж роблять ці успішні люди? Чи відомо їм щось, чого ми також могли б навчитись? Саме про це я розповідаю у книзі, яку ви наразі тримаєте в руках. Просто я вірю у симпатичну магію — якщо робити все те, що роблять щасливі люди, можна також стати щасливим.

Я зібрав тут більше 100 головних Правил, яких навчився, спостерігаючи за людьми. Деякі з них я придумав сам, перевіrivши все на власному досвіді. Люди, які максимально дотримуються цих Правил, знаходять партнера, який робить їх щасливими, і можуть зберігати надійні й повноцінні стосунки впродовж усьо-

го життя. У них найдружніші сім'ї, їхні діти прагнуть проводити з ними якомога більше часу. В таких людей найвірніші й найдобріші друзі, завжди готові прийти на допомогу. Це ті, хто інтуїтивно дотримується Правил.

Інструкція щодо любові може здатися дещо дивною. Ця книжка не про секс, — якщо вам потрібна така, підіть і купіть її собі, бо подібних порад ви тут не знайдете. Це радше збірка правил поведінки, яких варто дотримуватися в житті, щоб навчитися краще любити і бути любимим. Тут є практичні й емоційні Правила, складні та легкі, — я зібрав усе, що, на мою думку, допоможе знайти любов і гідно до неї ставитись.

Насправді вам майже все це вже відомо, навіть якщо ви не усвідомлюєте цього. Просто на рівні здорового глузду. Як і в усіх моїх книгах, тут містяться не одкровення, а нагадування. І нічого іншого не чекайте. Любов — не така складна, щоб тут могли бути якісь невідомі досі секрети. Просто іноді ми втрачаємо зв'язок з реальністю, потребуючи нагадування про те, що справді важливо і чого ми маємо прагнути, щоб наші стосунки були глибокими і тривалими.

Я розбив свою книгу на розділи, щоб нею було легше користуватись. Тут є розділи про те, як знайти любов, про стосунки, про розлучення (не надто великий, бо навряд чи ви захочете приділяти багато уваги цьому питанню), про сім'ю і друзів. Деякі з Правил можна віднести до будь-якого розділу, я розмістив їх там, де вважав найдоцільнішим, — перепрошую, якщо ви не згодні з моїм вибором. Було також кілька Правил, які справді належали одразу до всіх розділів, тому я назвав їх «Правила для всіх».

Я збирав ці Правила впродовж багатьох років, але переконаний, що це ще не всі. Слава богу, завжди є чого повчитись. Можливо, саме ви виявите якісь важливі принципи, які я пропустив. Якщо так, буду радий отримати від вас листа й включити їх до своєї збірки. Ви можете розмістити свої Правила на моїй сторінці у фейсбуку: www.facebook.com/richardtemplar

Річард Темплар

ЯК ЗНАЙТИ ЛЮБОВ

Чудово, що книга називається «Правила любові», а що як ви цю любов ще не знайшли? Або, можливо, вам здається, що знайшли, але ви не впевнені. Чи справді ваш новий партнер — той єдиний? Як у цьому переконались і як поводитися, поки ви розбираєтесь у своїх почуттях?

Цього разу треба, щоб усе було правильно. Ви не хочете зробити чи сказати щось не те, очікувати надто багато від партнера чи, навпаки, недооцінювати його. То як треба поводитися, поки ви перебуваєте в пошуку або перевіряєте найостанніший варіант? На що передусім варто звертати увагу?

Перший розділ книги допоможе вам розпізнати того єдиного (чи ту єдину), коли ви його (її) зустрінете, і втримати поряд із собою.

І навіть якщо ви вже перебуваєте у стосунках, вам також варто сюди зазирнути. Можливо, прочитане нагадає вам, чому ви колись опинилися разом, і проллє світло на те, як тепер вам живеться. Крім того, звісно ж, якщо йтиметься про допомогу комусь іншому в пошуках справжньої любові, ви зможете підтримати порадою близьку людину, яка має пройти цей нелегкий шлях.

Будьте собою

Це така спокуса — наново переосмислити себе, коли ви зустрічаєте нову людину, яка вам подобається. Або постаратися бути тим, кого, як ви гадаєте, вона шукає. Можна стати дуже витонченим, або сильним, мовчазним і загадковим. Принаймні можна припинити ставити себе в незручне становище, розповідаючи анекдоти в недоречні моменти, або не бути таким жалюгідним, коли вирішуєте проблеми.

Насправді ні, не можна. Щонайбільше ви можете витримати один-два вечори, чи навіть один-два місяці, але буде складно провадити в тім самім дусі постійно. І якщо ви гадаєте, що ця людина і є та єдина — одна з усіх, — тоді може статися, що наступні десь пів століття ви проведете з нею. Тільки уявіть, 50 років прикидатися витонченим або притлумлювати своє природне почуття гумору.

Так не вийде, правда ж? І хіба ви хотіли б усе життя ховатися за якоюсь бутафорською особистістю, яку створили? Уявіть, як воно, — не мати змоги розслабитися ні на секунду, щоб побути собою, через страх втратити того, хто поряд. А якщо за кілька тижнів, місяців чи років ваш партнер зрозуміє, що ви вдаєте з себе когось, ким не є насправді? Навряд чи це йому сподобалось би, так само, як і вам, якби ваш обранець виявився не тим, за кого себе видає.

Я не кажу, що не треба пробувати відкрити з такої нагоди нову сторінку й трохи себе покращити. Нам усім варто це робити постійно, не тільки в нашому особистому житті. Звісно, ви можете спробувати трохи краще організувати себе або бути менш заперечливим. Дуже корисно працювати над своєю поведінкою. У цьому Правилі йдеться про спроби змінити ваші особистісні якості. Це неможливо, і, намагаючись справити потрібне, на ваш погляд, враження, ви лише заплутаєтесь.

Тому будьте собою. З таким самим успіхом тепер можна грати з відкритими картами. І якщо це не те, чого шукає людина, принаймні ви не знайдете надто далеко, перш ніж вона це з'ясує. І знаєте що? Можливо, їй насправді не подобаються витончені. Може бути, що їй не підходять сильні й мовчазні. Можливо, вона буде в захваті від вашого почуття гумору. А може, їй хочеться бути з тим, про кого треба піклуватися.

Розумієте, пішовши шляхом обману, ви привабите когось, хто належить не вам. І яка від цього користь? Десь на вас чекає людина, якій потрібні саме ви, з усіма вашими недоліками й слабкостями. Ба більше, вона навіть не помітить ваших недоліків і слабкостей. І матиме рацію.

**КРАЩЕ ОДРАЗУ РОЗКРИТИ
ВСІ КАРТИ**