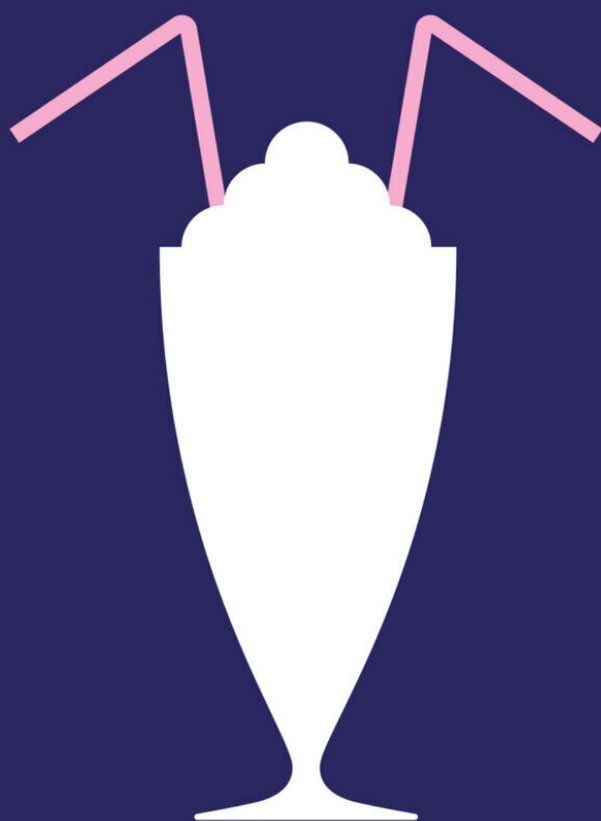


Белинда Ласкомб

СЧАСТЬЕ ВМЕСТЕ

Нескучное руководство
по семейной жизни



18+

Наука для тех, кто
не хочет расстаться

МИФ Кругозор

Белинда Ласкомб

**Счастье вместе. Нескучное
руководство по семейной жизни**

«Манн, Иванов и Фербер (МИФ)»

2019

УДК 159.922.1
ББК 88.53

Ласкомб Б.

Счастье вместе. Нескучное руководство по семейной жизни /
Б. Ласкомб — «Манн, Иванов и Фербер (МИФ)», 2019 — (МИФ
Кругозор)

ISBN 978-5-00169-081-8

Белинда Ласкомб, которая в течение 20 лет писала для журнала Time о браке и отношениях, проанализировала состояние современных брачных союзов и данные последних научных исследований, чтобы выявить основные источники проблем, с которыми сталкиваются супруги. Оказалось, что это: неумение ссориться, финансовые разногласия, дети и близкие родственники, сексуальные проблемы, отказ от помощи и чрезмерная близость (когда кажется, что знаешь своего партнера как облупленного). В своей книге она предлагает простую, реализуемую, нескучную методику управления браком и техосмотра взаимоотношений, призванного выяснить, отчего они барахлят – может, достаточно всего лишь сменить масло? Спойлер: быть счастливыми в браке и оставаться вместе проще, чем кажется. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-00169-081-8

© Ласкомб Б., 2019
© Манн, Иванов и Фербер
(МИФ), 2019

Содержание

Информация от издательства	5
Введение	6
Глава 1. Искусство быть близкими	11
Новость дня: брак меняется	12
Убьем родственные души	14
Не самый приятный спутник близости	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Белинда Ласкомб

Счастье вместе. Нескучное руководство по семейной жизни

Информация от издательства

Издано с разрешения Random House, a division of Penguin Random House LLC и Anna Jarota Agency

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

This translation is published by arrangement with Spiegel & Grau, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC.

© Belinda Luscombe, 2019

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2020



Посвящается Эдо, который, слава богу, предпочитает те виды спорта, где нужна выносливость

*О, сердце, столь ли велико
Ты для любви навек одной?*

Альфред, лорд Теннисон. Предсвадебное утро¹

Брак – замечательный институт, но кому хочется жить в институте?

Кто сказал, не знаю, но точно не Теннисон

¹ Пер. с англ. Е. Дембицкой. Прим. ред.

Введение

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему годовщины свадьбы отмечаются как бы в обратном порядке? Сама свадьба – размашистая вечеринка с банкетом, после которого вы отправляетесь в какое-нибудь шикарное место. Первая годовщина – особая, трогательная; вполне вероятно, что родственники и друзья поздравят вас открыточками. Вторая годовщина: ужин в ресторане и подарок. А дальше по накатанному, с подарками, символизирующими количество прожитых в браке лет (третья годовщина – изделия из кожи, пятая – что-нибудь деревянное, десятая – жестяное), и так до пятнадцатой годовщины, на которую принято дарить хрустальные бокалы и вазы. О том, что дарить после пятнадцатой, традиция умалчивает – теперь уж придется полагаться на собственный вкус. И живете вы, брошенные на произвол судьбы, неодаренные, до самой двадцатой годовщины, на которую преподносят фарфор, а фарфор, что ни говорите, все-таки подешевле хрусталя будет. Тридцатая годовщина считается жемчужной, то есть подарок получает только жена.

Все это неправильно. Прожить в браке год может каждый дурак. Еще годика три можно протянуть на воспоминаниях о медовом месяце. Праздновать каждый совместно прожитый год нужно начинать после пятнадцатой годовщины – к этому моменту новизна ощущений от того, что кто-то постоянно толчется рядом, уходит окончательно. Прекращать обмениваться подарками после пятнадцати лет брака столь же глупо, как заставлять чирлидеров разогревать болельщиков исключительно перед первым таймом или подбадривать марафонцев только до десятой мили, а дальше – ни-ни. Согласитесь, нелепость какая-то.

Я вспомнила об обратном отсчете после звонка своего старого приятеля. Мы не поддерживали отношения несколько месяцев, а тут он звонит и сообщает: они с женой – после двадцати совместных лет – решили жить раздельно. Но поскольку оба согласились, что и этот опыт следует сделать позитивным, то собрались сделать это под одной крышей. Они намерены вместе готовить еду и вместе обсуждать кое-какие проблемы. Разве только поделят счета. Он все напирал на то, что они по-прежнему любят друг друга, просто не хотят больше состоять в браке. И упомянул, что одни наши общие знакомые тоже, в общем, как-то так...

Как-то так и умирают браки: не в результате кровавых катастроф, не под яростные вопли, хлопанье дверьми и стоны жертв, которых увозят на скорой помощи. В наше время расставание больше напоминает процедуру эвтаназии в оснащенной по последнему слову ветеринарной клинике. Сначала стороны обмениваются соображениями о качестве жизни, затем приходят к мирному решению расстаться, избавить союз от проблем и неудобств – словно доверяя ветеринару гуманное окончательное решение вопроса о стареньком песике, которого лечили-лечили, а он так и продолжает писать на ковер. Мы не поддадимся соблазну горевать и гневаться из-за того, что пламя супружеской любви угасло: это как-то нецивилизованно, некорректно. Сейчас принято осознанное расставание.

Мой друг, конечно же, сожалеет, но чувство, которое превалирует над всеми прочими, – неловкость: это ведь не первый его брак. От предыдущего союза у него взрослый сын, и больше всего моего приятеля волнует, что он подумает. Он все говорит и говорит, а я не могу избавиться от мысли, что он испытывает совсем не те чувства, которые должен испытывать человек, расстающийся с кем-то очень близким. Скорее, он чувствует неловкость и стыд, как человек, попавший под сокращение штатов, или владелец кредитной карты, клюнувший на удочку банковских мошенников. *Опять? Господи, да что же со мной не так?*

Об этом не принято говорить, но сказать придется: браки распадаются, и это совершенно нормально и естественно. Жизнь в браке похожа на расчистку дорожки от свежеевыпавшего снега: начинаешь полный сил и энтузиазма, но, оказывается, занятие-то требует куда большей выносливости и целеустремленности, чем показалось на первый взгляд. Само собой, люди

устают от брака. Это столь же естественно, как то, что еда портится, огонь гаснет, а энтузиазм проходит.

В конце концов, говоря себе: вот тот, с кем я хочу провести большую часть моей земной жизни, человек разумный принимает самое важное, рискованное и сокровенное решение. Это человек, с которым я хочу создавать новых людей. Человек, с которым я буду считаться в своих намерениях и поступках (ну почти всегда). Человек, от благополучия которого будет зависеть и мое благополучие, человек, чьи шутки и байки я обречен слушать, пока не оглохну, чья обувь будет занимать место в моей прихожей и чьи волосы всегда будут забивать сток в моей ванне.

В век стартапов, поп-апов и флешмобов отношения, которым обещан пожизненный срок, кажутся аномалией. Сбои в системе и обрыв связи могут их погубить. В них не предусмотрено экстренное завершение программы (с информацией об ошибке) или апгрейд. Можно даже подумать, что мы отбросили их за ненадобностью, как многие (теперь уже бесполезные) изобретения вроде ручного плуга, факса и недельного перерыва между новыми сериями мыльных опер.

Но хотя бракам и свойственно распадаться, это не значит, что распад неизбежен. А также не значит, что распад приветствуется. Мы знаем, как сохранить пищу до того момента, когда она нам понадобится, как поддерживать огонь и как мотивировать людей. Если постараться, природу можно обмануть.

Брак – этот старомодный институт – стоит того, чтобы за него побороться. Большинству из нас свойственно желание установить близкие отношения с другим человеком. Непросто найти партнера по сексуальным играм, а по полной программе, как в старых сказках, обзавестись мужем или женой или еще каким теплым телом, которое будет принадлежать только тебе и станет заботиться о тебе так, как ни о ком другом, и которое пообещало находиться с тобой рядом до самого последнего дня. Опросы показывают, что все молодые люди – и мужчины, и женщины, – по-прежнему мечтают о браке. Любовники, которые живут вместе и которым это нравится, по-прежнему оформляют свои отношения официально, хотя в наши дни никакой нужды в этом нет. Брак настолько важен для нашей концепции счастья, что юридические баталии по поводу того, могут ли вступать в брак люди одного пола, продолжаются до сих пор.

А все потому, что, подобно другим вещам, идущим вразрез с природой человека (вождение автомобиля, подводное плавание и розовые волосы), длительный брак – это нечто особенное. Нечто, полностью меняющее жизнь, обогащающее ее, волнующее. Нечто очень даже ценное.

Но заметьте: любой, кто собирается поплавать с аквалангом, сначала проходит инструктаж. Так же и брак, который на протяжении человеческой истории гораздо чаще выходил из строя, чем акваланг, нуждается в соответствующей подготовке.

Больше десяти лет я писала о браке и обо всем, что к нему прилагается, для журнала Time. И всегда находила свежие темы, потому что практически у каждого есть своя история, связанная с этим главным для нас институтом, – история собственного брака, брака родителей, детей и даже любовников. Брак – а под ним я подразумеваю пожизненную связь друг с другом, официально санкционированную государством или церковью либо просто скрепленную обоюдным согласием, – толкает людей на крайности: в браке они могут проявлять себя лучшим образом, идут на великие жертвы и демонстрируют глубокое сопереживание. Но иногда брак превращает вполне нормальных, приятных в общении людей в мелочных и мстительных уродцев.

Но за то время, пока я писала о браке, из института, в который каждый из нас намеревался вступить в один прекрасный день – а потом уж как-нибудь, – брак превратился в смертельный цирковой номер, выполняемый на глазах у изумленной публики. Номер, который не так-то просто прервать и, главное, совсем не обязательно показывать. Жить в одиночку куда проще. Кстати, к одиночкам теперь тоже относятся более терпимо, чем прежде. Брак перестал быть

императивом. Обязательный в прошлом ритуал превратился в выбор стиля жизни – вместо еженедельных набегов на супермаркет мы предпочитаем прогулки по дорогому фермерскому рынку.

Изменения в институте брака произошли потому, что современная жизнь испытывает брак на прочность со всех сторон: финансовая нестабильность (экономика краткосрочных контрактов – фриланс, капризы рынка недвижимости, рост долгов по кредитам и отсутствие роста заработной платы), технологические новинки (достижения в медицине, особенно по части искусственного оплодотворения, онлайн-знакомства, социальные сети), социальные изменения (рост экономической независимости женщин, лояльное отношение к не состоящим в браке родителям и родителям-одиночкам). Добавьте сюда потрясения, вызванные глобализмом, массовым внедрением цифровых технологий, информационной революцией. Все эти колоссальные сейсмические сдвиги повлияли на брак – такую, казалось бы, глубоко интимную связь между двумя людьми. Помимо этого были и менее масштабные изменения, но они также оказали серьезное воздействие: новый всплеск популярности мегаполисов, равноправие в браке, гендерная изменчивость, Netflix, текстовые сообщения, айфоны, заказ и доставка полуфабрикатов с бонусом в виде рецептов от шеф-повара, бесплатные порнофильмы в интернете и кампания [#MeToo](#)².

И все же, несмотря на все эти потрясения и завихрения, имеются весомые причины вступить в брак и всю жизнь пройти рука об руку с одним человеком. Брак – это, пожалуй, единственный из человеческих институтов, о котором написано столько же академических трудов, сколько любовных романов. Исследования показывают, что брак людям полезен, а для трех аспектов нашего бытия – здоровья, благосостояния и секса – брак особенно важен. Счастливые семейные пары дольше живут, они здоровее, богаче, они в основном более довольны жизнью, чем те, чьи отношения не выдержали испытания временем. Их дети более успешны. И у них (в среднем) больше секса.

Однако ко всем этим преимуществам добавлено примечание, написанное мелким шрифтом: чтобы их получить, вы должны оставаться вместе, а это не так-то просто. Вы не получите эти блага, если испытываете ненависть к институту брака – или друг к другу. Ученые из Гарварда в течение восьмидесяти (!) лет отслеживали жизнь нескольких сотен мужчин в штате Массачусетс и обнаружили, что единственный фактор, способный предсказать состояние здоровья мужчины в восемьдесят лет, – это его удовлетворенность взаимоотношениями, которую он испытывает в возрасте пятидесяти лет. Это исследование также доказало, что у людей, чьи браки оказались несчастливыми, было куда больше проблем со здоровьем, чем у тех, кто сознательно выбрал одиночество. Люди, пережившие распад брака, вспоминают это время как самый тяжелый период их жизни.

Учитывая вышесказанное, можно подумать, что нам следует готовиться к этому мероприятию столь же серьезно, как, например, к выпускному экзамену по физике. Если уж на то пошло, в доме всегда можно сделать капитальный ремонт и перепланировку или куда-нибудь переехать. Сменить работу. Отрастить волосы. Совершив небольшое усилие над собой, отказаться от какого-то неудачного решения. Но мало кому удастся (по крайней мере, законным путем) навсегда избавиться от бывшего партнера, особенно если у вас есть дети.

И все же мы всегда надеемся: из этих отношений что-нибудь да выйдет. Люди стремятся соединить свое тело и сердце с телом и сердцем другого человека и полагают, что этот новый организм всегда будет безотказно работать. Порой они даже не замечают, что он уже начал

² [#MeToo](#) – массовая кампания против сексуального насилия и домогательств. Началась в октябре 2017 года в США с твита актрисы Алиссы Милано, обвинившей голливудского продюсера Харви Вайнштейна в сексуальных домогательствах. Прим. ред.

разрушаться, пока он не развалится окончательно и они не предстанут перед всем миром, стыдясь своих ран, из которых все еще хлещет кровь.

Но есть и хорошие новости: не меньшее число исследований посвящено сохранению института брака. Поскольку эти отношения лежат в самой основе человеческого существования и в течение длительного времени оказывают влияние на жизнь детей, их давно и внимательно изучают социологи, психологи, эксперты по семейным отношениям и прочие светлые умы. Хотя желание найти спутника жизни само по себе осталось прежним, меняется наше отношение к процессу, так что исследователи данного вопроса всегда будут обеспечены работой.

Психотерапевты тоже внесли свою лепту – на основании своего профессионального опыта написали ряд замечательных книг о том, как они вытаскивали из трясины несчастливые пары. Не претендуя на всеохватность и универсальные выводы, эти специалисты внимательно и глубоко изучают то, что происходит между двумя конкретными людьми, и сравнивают их опыт с опытом других пар. Присущи ли те или иные проблемы многим парам? Существуют ли общие для всех решения? Зачастую специализация психотерапевта определяет угол зрения: практикующие в мегаполисах видят ситуацию с одной стороны; те, кто в основу своей практики положил религию, смотрят на нее по-другому, а секс-терапевты придерживаются своих взглядов. Но их рекомендации все-таки кое-что объединяет, и они часто пересекаются с тем, о чем говорят ученые. Если социологи исследуют институт брака, словно это монолитная гора, то психотерапевты видят в нем тысячу нарытых кротами холмиков. Эта книга объединяет оба подхода к столь актуальной теме.

На протяжении многих лет я пыталась изучать брак аналогично тому, как зарубежный корреспондент пытается познать страну пребывания: подмечая то, что кажется общим для всех людей, и то, в чем жители этой страны не похожи на обитателей других стран, – то есть старалась понять, что объединяет все пары и что является особенным для каждой. Я прочла множество исследований и журнальных статей и беседовала с учеными. Переговорила с психотерапевтами всех мастей, семейными консультантами, секс-терапевтами, финансовыми советниками. Корпела над статистическими выкладками и спорила с демографами. Пыталась докопаться до точных данных об уровне разводов (для первого брака – где-то чуть более 37 процентов). Говорила с профессорами социологии, психологии, антропологии и даже с одним профессором в области потребительского поведения. Я замучила нескольких статистиков требованиями в мельчайших подробностях разъяснить мне их показатели. Я опросила сотни граждан государства под названием «Семья», стараясь узнать, что они думают о своей жизни в этом прекрасном краю, добиваясь правды об их финансовом положении, сексуальных предпочтениях, ссорах, разводах и о том, как они справляются с родительскими обязанностями. Легко представить, что творилось, стоило мне появиться на вечеринке – завидев меня, гости разбежались как тараканы.

Конечно, вы никогда не познаете чужую страну, пока хоть сколько-нибудь в ней не поживете. Так и я опиралась на свой 25-летний опыт проживания с человеком, совсем на меня не похожим. Позвольте разъяснить, до какой степени не похожим: поначалу мы в течение семи лет просто совместно проводили отпуска, причем каждый последующий отпуск был ужаснее предыдущего, пока он наконец не спросил, почему это я отказываюсь быть его постоянной девушкой. А я в ответ удивленно спросила: «Погоди, ты что, хочешь сказать, что *я тебе нравлюсь?*» Следующие тридцать лет мы посвятили наведению мостов через эту пропасть в системе обмена информацией. Мы и сейчас по-разному воспринимаем действительность, но опыт наведения мостов у нас богатый, и нам, как правило, удается преодолевать различия.

Если в данный момент вы стоите в книжном магазине и, читая аннотацию к этой книге, пытаетесь за сорок пять секунд найти ответ на вопрос, уходить от своего партнера или нет, то вот мое мнение: скорее всего, нет. По крайней мере, пока нет. В последнее время мысль

о том, что длительные отношения сами по себе имеют некую ценность, как-то потускнела. Отчасти потому, что постоянство вышло из моды. Нам теперь подавай что-нибудь новенькое. То, что «всегда так было», больше не в чести именно потому, что так было всегда. Конечно, есть исключения – редкой красоты соборы, дремучие леса и винтажная одежда. Еще кое-что хорошо бы поддерживать в рабочем состоянии или, по крайней мере, отремонтировать. Одним из этих «кое-что», например, могут быть ваши партнерские отношения.

Вернемся к подаркам на годовщины бракосочетания. Кто-нибудь должен наконец всерьез подумать о том, что дарить на промежуточные даты. Индустрия подарков делала попытки, но безуспешно. Публичная библиотека Чикаго составила список, согласно которому на двадцать четвертую годовщину свадьбы предлагалось дарить какой-нибудь музыкальный инструмент. Тоже мне, придумали! Нет ничего хуже соседства с тем, кто пытается научиться играть на скрипке (ну или на волынке). Если уж быть реалистами, то на поздние годы брака нужно дарить ведро битума: материал хоть и токсичный, зато быстро отвердевает и отличается износоустойчивостью. Или, например, кусок вулканической пемзы – как символ того, во что превращается лава, прежде раскаленная и бурлившая. Или лоскутное одеяло – только взгляните на эти плотно сшитые разноцветные кусочки, составляющие теперь единое целое. У таких подарков есть хоть какой-то символический смысл.

Короче, все, что я узнала о браке, я свела к шести темам, шести вопросам, которыми люди, заключившие брак или просто совместно проживающие, должны овладеть или хотя бы попробовать в них разобраться, чтобы жить-поживать если уж не счастливо, то мало-мальски сносно. Вот эти темы: чрезмерная близость, ссоры, финансы, семья, секс, взаимопомощь. Я не обещаю, что, разобравшись с этими шестью темами, вы получите ответы на любые вопросы, и не говорю, что вам будет легко. Но я уверена: заниматься этими вопросами куда интереснее, чем учиться играть на саксофоне.

Глава 1. Искусство быть близкими

Мой муж Джереми проделывает это с помощью конвертов. Он каждый раз спрашивает, есть ли у нас конверты, хотя я уже тысячу раз показывала ему, где они лежат. На стеллаже. Там, где лежит все остальное. Рядом с ручками. Над фотографиями, которые надо бы выбросить, потому что это дубликаты, но мы не выбрасываем, и старыми рекламными буклетами, которые тоже хорошо бы выбросить, но мы не выбрасываем. Они лежат там десятилетиями. На узеньких таких полочках. Даже посторонний человек, попав в наш дом и оглядевшись, моментально сообразит, что эти узенькие полочки – идеальное место для хранения конвертов. Ну и что? Мой муж, собираясь отправить письмо, каждый раз спрашивает: «А у нас есть конверты?»

На первый взгляд, совершенно невинный вопрос, и ответ на него проще простого: «Да, дорогой. Они на стеллаже, рядом с ручками». Но когда я в очередной раз слышу этот вопрос, мне хочется набрать в карманы камней и уйти на все четыре стороны. Или – еще лучше – достать камни из карманов и закидать ими мужа.

Все в этом вопросе меня раздражает и угнетает. Ну почему, почему он не может запомнить, где лежат эти чертовы конверты? Почему я должна все бросать и каждый раз отвечать на этот дурацкий вопрос? Неужели его конверты важнее, чем моя работа? Еще больше меня злит сама пассивно-агрессивная постановка вопроса: «А у нас есть конверты?» Он же не говорит: «Дай мне, пожалуйста, конверт». Потому что тогда ему как бы придется признать: он понятия не имеет о том, что творится в доме. И согласиться, что он относится к своей жене как к прислуге. То есть заявить – практически в открытую, – что *я нужна ему только для того, чтобы подавать конверты*.

«А у нас есть конверты?» – спрашивает мой муж. А вот что слышу я: «Чем бы я в данный момент ни занимался, это имеет первостепенное значение, даже если это рядовая задача по запечатыванию почтового отправления. Ты же, наоборот, вряд ли занята чем-то ценным. Доставка мне канцелярских принадлежностей, которые находятся на полке аккуратно за моей спиной – если я, конечно, удосужусь повернуться и посмотреть, – это как раз тот незамысловатый вид деятельности, на который ты только и способна».

Как такое может происходить? Я люблю этого человека. Давно люблю. Таких мужчин, как он, я не встречала никогда. Он умеет делать множество прекрасных вещей – строит дома, готовит еду, воспитывает детей, устраивает праздники. Он красив и силен. Он хорош в постели. Он терпелив и мужественен. Он придумывает ужасно смешные теории по поводу всего на свете и с невозмутимым видом излагает их замороженной публике. У нас позади два с половиной десятилетия по большей части счастливого сосуществования. Без него я не мыслю себя. Так почему же такая мелочь, такое незначительное несовершенство доводит меня до иступления?

Все это из-за привыкания. Оно возникает, когда волнующая новизна отношений, словно ступень ракеты-носителя, покидает вас и вы выходите на орбиту, на которой ваш партнер уже мало чем может вас удивить. Оно возникает, когда разговоры за полночь о мечтах и надеждах сменяют споры о том, кому сегодня забирать детей из школы. Когда отношения из полного приключений путешествия превращаются в череду ежедневных поездок по хорошо известному маршруту, а ужины в ресторанах уступают место домашним обедам. Чрезмерное сближение – естественный побочный продукт любого брачного союза, и это во многих смыслах замечательная штука вроде хорошо разношенных туфель. Но оно может стать и огромной проблемой, и, если обращаться с ним неосторожно, способно вызвать последствия куда более разрушительные, чем скука и разочарование. Для пар же, которые и в наши дни хотят сохранить длительные отношения, умение быть близкими друг другу особенно важно.

Новость дня: брак меняется

Первое же услышанное мной откровение о браке повергло меня в ужас. Тогда я еще училась в колледже. Мы с друзьями позаимствовали у моего брата древний микроавтобус. Обычно брат колесил на своей развалюхе по городу, не забираясь дальше, мы же решили отправиться в горы. Мы выехали за город, тут подкралась ночь, и наш тарантас заглох. Сотовых телефонов тогда еще и в помине не было, так что я отважно отправилась к единственному мерцавшему вдали огоньку – то был местный бар, где собирались после смены работяги. Оттуда я позвонила и вызвала техпомощь. Водитель велел мне дожидаться в баре.

Я послушно пила газировку и ждала. И вдруг хозяин бара, обращаясь не к кому-то в отдельности, а, как пророк, ко всем сразу, провозгласил: «А по поводу брака я вот еще что могу сказать: всегда кончается тем, что возвращаешься к своей чертовой жене. А почему? А потому что остальным девкам ты на фиг не нужен». (Можете заменить слова «чертовой», «девкам» и «на фиг» на сказанные в действительности – сами понимаете, цензура.)

Это был смертельный удар по столь высоко ценимому нами романтическому институту, однако высказывание довольно точно отражало тогдашнее состояние умов. В те времена брак чем-то напоминал микроавтобус моего брата: не автомобиль мечты, но и другого ничего нет. И для многих пар – как для тех, кому было важно постоянство, так и для тех, кто, в отличие от меня, умел выбирать маршруты, – такое отношение к действительности срабатывало. Мои родители прожили вместе – подумать только! – шестьдесят лет, но они никогда и не ожидали от брака чудес. Наверное, я меньше удивилась бы, услышав, как родители говорят на языке эльфов, чем если бы слышала, как они признаются друг другу «Я тебя люблю». Еще ребенком я замечала, как менялся мамин голос, когда звонил отец: сняв трубку, она оживленно и заинтересованно говорила: «Алло?!», но если это был папа, ее голос тут же становился ровным и скучным: «А, это ты. Что тебе?» Я не пытаюсь усомниться в их любви и преданности друг другу, однако, когда накануне пятьдесят девятой годовщины свадьбы я спросила маму, в чем секрет крепкого брака, она, не колеблясь, ответила: «В терпении».

О своих союзах мы так больше не думаем. Давно миновали дни, когда надо было сперва найти себе пару, затем скрепить брачные узы, а после плыть по житейскому морю вдвоем – и в бурю, и в штиль. Сегодня заключение брака воспринимается как карьерный рост, пропуск в лучшую жизнь – вроде изменения тарифного плана и перехода в бизнес-класс с соответствующим повышением уровня обслуживания. Люди хотят от брака чего-то большего, чем ежевечернее появление в квартире одной и той же физиономии. Они ждут полноты жизни, развития, надежности, преданности, социального статуса, внутренней свободы, душевной близости, сотрудничества, пользы для личного бренда, личностного роста и всего такого прочего. Семейный психотерапевт Терренс Реал в книге *The New Rules of Marriage* («Новые правила брака») пишет: «Если в двадцатом веке брак был *союзом по договоренности*, то сейчас он стал *личной задачей* каждого. Физически, сексуально, интеллектуально и, прежде всего, эмоционально»³. Как только традиционная модель брака (1 работающий + 1 занимающийся домом = брак) утратила ведущую роль, на первый план вышли чувства. «Согласно прежней модели в брак вступали ради финансовой безопасности, а дальше терпели друг друга. То есть речь шла об экономическом выживании, – объяснила мне психотерапевт Сью Джонсон. – Теперь же речь идет о выживании эмоциональном. Людям больше не нужна общность, в которой отсутствуют эмоции».

³ Terrence Real. *The New Rules of Marriage: What You Need to Know to Make Love Work* (New York: Ballantine Books, 2008). P. 8.

Но общность – с эмоциями или без – это часть сделки. Она и награда за долгие отношения, и обременение. Все больше сближаясь, мы начинаем менее внимательно относиться к человеку, которого, по сути, любим. Порой нам может показаться, что вторая половина тормозит наше движение вперед. К чрезмерной близости порой примешивается неуважение. А в наши времена, когда будничное и привычное отвергается в угоду новому и революционному, близость, эта неотъемлемая часть жизни с другим человеком, может показаться угнетающей и даже нежеланной.

Илай Финкель из Северо-Западного Университета много лет изучал современный брак и пришел к выводу, что в двадцать первом веке люди ждут от брака чего-то большего, чем терпение. Люди ждут от брака личностного роста. Они хотят отношений, благодаря которым смогут стать лучшей версией себя. «Мы по-прежнему смотрим на брак как на главное воплощение любви и страсти, мы продолжаем считать свой дом тихой гаванью посреди бессердечного мира, но все чаще это убежище, этот очаг любви кажется неполным, если в нем нет места самовыражению», – пишет Илай Финкель⁴. Нам уже недостаточно партнера, который знает и принимает нас такими, какие мы есть. Нам нужен партнер, который знает нас настолько хорошо, что может быть нашим коучем: он сделает нас лучше, искреннее. Просто нормального брака уже мало. Подобно свежеваренному кофе или свежесдобному хлебу, современный брак должен удовлетворять более высоким стандартам качества.

Почему же люди требуют от брака все больше? Одна из теорий⁵ гласит, что причина в мобильности отношений. В странах, где легко сменить партнера (например, США), люди жаждут большего разнообразия и накала чувств, поскольку видят в этом средство укрепления отношений – таким образом, партнеры поддерживают интерес друг к другу и защищаются от посторонних. В Японии же, например, где сменить партнера намного труднее (японские законы не предусматривают право совместной опеки над детьми), от брака не ждут ярких эмоций.

Более требовательные и вдохновляющие отношения – это, конечно, замечательно. Но едва ли возможно, чтобы один человек постоянно предоставлял другому стопроцентно гарантированное эмоциональное удовлетворение, особенно на протяжении всей жизни и с учетом того, что жить мы стали дольше. От спутника жизни мы ждем такого объема чувств, сколько один человек выжать из себя просто не в состоянии. И крайне возмущаемся, не получая желаемого. «Браку все сложнее соответствовать нашим ожиданиям, – пишет Финкель, – а значит, растет число разочарованных»⁶. Эти неоправданные претензии – не только наша собственная вина. На протяжении долгих лет нас водили за нос, предлагали фейк, заставивший нас поверить в существование родственных душ.

⁴ Eli J. Finkel. *The All or Nothing Marriage: How the Best Marriages Work* (New York: Dutton, 2017), 83.

⁵ J. Yamada, M. Kito, and M. Yuki. *Passion, Relational Mobility, and Proof of Commitment: A Comparative Socio-Ecological Analysis of an Adaptive Emotion in a Sexual Market*. *Evolutionary Psychology* (October – December 2017): 1–8, <https://doi.org/10.1177/1474704917746056>.

⁶ Finkel, *The All or Nothing Marriage*, 24.

Убьем родственные души

7

Вот как можно довести людей до безумия: заставить поверить, что для каждого существует только один правильный, соответствующий всем его представлениям автомобиль. Не какая-то одна модель или марка, а именно конкретный автомобиль. Человек, у которого есть такой автомобиль, во время каждой поездки ощущает себя безгранично счастливым. С другой стороны, человеку не всегда удастся найти такой автомобиль, иногда выясняется, что машина принадлежит кому-то другому, а владелец наотрез отказывается ее продать, или человек вынужден довольствоваться автомобилем, который не соответствует его представлениям о совершенстве. Человек ездит на таком автомобиле, но не испытывает никакого удовольствия.

Как заставить людей поверить в такую глупость? Да легко! Достаточно сочинить несколько душещипательных историй о том, как некто обрел То Самое Авто. Пусть поп-звезды споют о том, как счастливы они были, когда впервые подъехали на автомобиле мечты к родному дому. Убедите покупателя, что из салона он забирает свою четырехколесную радость полностью укомплектованной, что ей никогда не понадобится помощь автомеханика, что бензин в баке никогда не кончится и она никогда не сломается. Кстати, можно создать электронную базу потенциальных автомобилей мечты – ее следует сделать глобальной, чтобы максимально расширить спектр поиска. Покупатель выставляет свои требования: система полного привода, экономичность, двери с задним расположением петель, голубая подсветка днища и колес, – и вот перед ним на экране персонального компьютера возникает список вариантов.

А затем по традиции устраивается грандиозная вечеринка, во время которой подписывается контракт, а многочисленные друзья-приятели осыпают новоиспеченного водителя и его лапушку всякими цветочками, конфетками и фотографируются с ними, при этом счастливый обладатель новенького авто одет в невообразимо дорогой наряд, купленный специально по такому случаю.

Конечно, если автомобиль не сделал водителя счастливым, на кузове обнаружилась царапина, ремень безопасности постоянно заедает или барахлят сигнальные огни, владелец может избавиться от такого транспортного средства, однако потеряет кучу денег.

Понятно, что все вышесказанное – ерунда. Машины просто перестанут покупать либо будут бесконечно менять. Если верить, что существует одна-единственная машина, или одна пара штанов, или одна прическа, или один сорт пива, которые идеально нам подходят, значит, придется ходить без штанов, а о пиве и вовсе забыть.

Поиски родственной души – занятие столь же безуспешное и деструктивное. Родственная душа – это не какой-то там предмет. По крайней мере, не предмет, который можно отыскать. Это навязанный нам миф, а все для того, чтобы мы покупали билеты в кино и подписку на iTunes. Шансы на то, что вам каким-то образом удастся найти, заинтересовать и привязать к себе неразрывными узами *единственного* человека, который станет для вас идеальной парой, практически равны нулю.

Мы не находим родственные души, как красивые ракушки на пляже. Мы становимся родственными душами. А когда я становлюсь для кого-то родственной душой, этот кто-то становится родственной душой для меня. Один из нас – это волны, второй – песок, и вместе мы образуем чудесный пляж, волна меняет его очертания, оставляет на песке причудливые

⁷ Намек на высказывание Стивена Кинга, в котором Кинг, по сути, цитирует Уильяма Фолкнера: «Убей своих любимых, убей своих любимых...» (англ. kill your darlings). Фолкнер, обращаясь к молодым писателям, призывал их удалять из написанного текста дорогие сердцу писателя слова, фразы, образы и т. д., если они не встраиваются в общую структуру произведения или мешают выражению авторского замысла. *Прим. пер.*

рисунки и выносит на пляж как чудесные ракушки, так и водоросли и спутанные рыболовные сети.

Однако ваш партнер вовсе не мечтает сделать из вас цельную личность. Он (или она) не собирается чудесным образом телепортировать вас в вашу же улучшенную версию, в которой вы всегда счастливы, все делаете вовремя и никогда не ошибаетесь. Вам может показаться, что вы нашли идеальное воплощение секс-бомбы (секс-пирата, шеф-повара, наставника) и теперь все ваши проблемы решены, но это не так. Брак – нечто совсем иное. Брак означает, что вы связали с кем-то свою судьбу и сказали этому человеку: «Похоже, с тобой путешествие будет более увлекательным».

Кэрол Дуэк, психолог из Стэнфордского университета, разработала теорию фиксированного и гибкого сознания⁸. Те, у кого сознание фиксированное, считают, что способности, интеллерсы и ум даны им от рождения. Обладатели же гибкого сознания верят, что интересы и способности можно развивать. Люди с фиксированным сознанием тратят массу времени на поиски призвания или выбор профессии. Люди с гибким сознанием глубже изучают проблему и строят жизнь на своих наработках. Для брака необходимо гибкое сознание. Вы начинаете жизнь не с кем-то *единственным*, вы начинаете жизнь с *кем-то*. И с этого места вы принимаетесь работать над усовершенствованием коммуникации, над тем, как любить друг друга, и над отношением к странностям и причудам вашей второй половины.

Вот универсальное правило: помните, что в какой-то момент почти все в вашем партнере будет приводить вас в бешенство. Вы полагаете, он станет менять белье, когда это нужно вам? А вот и нет: он переоденется именно тогда, когда вам это нужно меньше всего. Чем лучше вы узнаете своего партнера, тем больше возникает вещей, которые поначалу казались такими милыми, а потом... А потом вы готовы на что угодно, только бы хоть пять минут не видеть и не слышать этого зануды (этой зануды). Проблема близости отношений решается не выбором правильного партнера – но, умоляю вас, все-таки выбирайте тщательнее, – а выбором, что делать после того, как вы снимете розовые очки и осознаете, что с этим человеком вам предстоит прожить всю оставшуюся жизнь.

Когда я познакомилась со своим будущим мужем, меня покорило то, насколько он любил свою профессию. Меня завораживала его страсть к архитектуре. Мой отец занимался страхованием. Он называл свою работу «далеко не самым приятным занятием» и относился к делу со всей серьезностью, но практически никогда не рассказывал нам, в чем его работа состояла. Вместо этого он каждый вечер в подробностях выпрашивал у моей мамы, учительницы, чем сегодня занималась она. А вот мой муж, напротив, был в восторге от своей работы. Он настоящий знаток своего дела и всегда воодушевленно рассказывал о других таких же классных профессионалах. Он заражал меня своим энтузиазмом, и я с радостью сопровождала его в поисках редких альбомов в маленьких магазинчиках, в которых продавались книги по искусству (помните, когда-то были такие?), осматривала малоизвестные здания оригинальной постройки и даже – вот что значит влюбленность! – ходила с ним на лекции.

Но со временем я подустала от того, что все разговоры сводились к архитектуре, ей посвящалось все наше свободное время и к ней вели все дороги во время наших путешествий. Я соскучилась по разговорам о музыке или погоде, я мечтала о спасительном отдыхе в пустыне или в морских далах – где угодно, лишь бы на горизонте не маячило ни одного здания. Невозможно восторгаться чужой страстью без того, чтобы в какой-то момент не взвыть от тоски. Это две стороны медали.

Я и сама, честно говоря, не подарок. Я из тех, кто пытается разрулить любую ситуацию с помощью юмора. Вообще-то людям это нравится. Мое присутствие оживляет скучные собра-

⁸ См.: Дуэк, К. [Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей](#). М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. Прим. ред.

ния или снимает напряжение в трудные моменты. Меня почти не ругают, когда я в очередной раз запаздываю с материалом в номер. И, конечно же, хорошее чувство юмора – незаменимое средство для укрепления брака⁹. Хотя порой люди, которые во всем видят смешное, бывают бесчувственными. Едва ли я буду желанной гостьей на собрании, где обсуждаются по-настоящему серьезные вопросы, со мной трудно делиться чем-то сложным и болезненным, и уж точно мужу не понравилось бы, как я рассказываю о нем коллегам. Получается, то же самое чувство юмора не способствует длительному браку¹⁰. По большому счету, не самое приятное качество.

Я сказала бы, что мои шуточки бывают не к месту примерно в 70 процентах случаев, а в 12,5 процента случаев мой юмор звучит оскорбительно. Конечно, в молодости все было гораздо хуже, но я до сих пор так и не научилась определять момент, когда мне следовало бы просто заткнуться. Однако представьте себе, что я никогда не прохаживалась бы по поводу тех, кого люблю. Вот это как раз прямое нарушение супружеского долга. Каким монстром нужно быть, чтобы никогда не пытаться развеселить свою семью?

Мы не просто не должны стараться изменить своих мужей или жен – нам даже не следует этого хотеть. То, что мы в них так любим, неразрывно связано с тем, что доводит нас до белого каления. Ваш супруг или супруга находится в прекрасной спортивной форме? Тогда вас наверняка раздражает то, сколько времени он или она тратит на тренировки. Ваша жена – настоящая красавица? Вы, понятное дело, напрягаетесь, когда на нее глазают другие мужики. Вам нравится, что у вашего мужа отлично получаются всякие поделки? Да, но какую грязь он разводит! Ах, ваш муж необыкновенно организованный и аккуратный человек? Значит, надоело слушать его ворчание из-за того, что вы вечно бросаете все где попало.

⁹ L. Campbell and S. Moroz. Humour Use Between Spouses and Positive and Negative Interpersonal Behaviours During Conflict. *Europe's Journal of Psychology* 10, no. 3 (2014): 532–542, <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.763>.

¹⁰ L. Campbell and S. Moroz. Humour Use Between Spouses and Positive and Negative Interpersonal Behaviours During Conflict. *Europe's Journal of Psychology* 10, no. 3 (2014): 532–542, <https://doi.org/10.5964/ejop.v10i3.763>.

Не самый приятный спутник близости

Многим кажется, что скука и разочарование – неизбежные спутники брака (именно так думала моя мама). Приятного, конечно, мало, но справиться с такими ощущениями вполне возможно. Неприятно, но не смертельно. Однако настоящая проблема близких отношений в том, что из них произрастает неуважение. Вы наверняка замечали неуважение в разговорах и поступках знакомых вам пар. Вот, например, пришли вы на вечеринку, или на дружеский обед, или встретили знакомых на детском футбольном матче. И вдруг шуточки и милые колкости одного из супругов в адрес своей второй половины становятся все менее милыми и все более колкими, а вторая половина сидит, не поднимая глаз, и изо всех сил делает вид, что ничего такого не происходит. Неуважение – один из самых страшных врагов брака, оно ранит очень глубоко и высасывает энергию и жизненные силы человека, в адрес которого оно направлено. Неуважение разъедает брак, словно ржавчина. Одна женщина рассказывала мне, что, лишь однажды услышав презрительные нотки в голосе своего мужа, поклялась никогда больше не выходить замуж.

Неуважение – это общественно опасный способ показать, что ты воспринимаешь кого-то или что-то как данность. «Уважение» звучит весьма формально, но все же оно остается одной из основных человеческих потребностей: уважение – это когда тебя знают *и при этом* любят. Любят вопреки отеком глазам, привычке почесываться и насморку. Одно дело не уважать звезд спорта или политики – то есть тех, на кого вам, по большому счету, наплевать. И совсем другое – стараться подколоть или принизить того, с кем вы живете, едите, спите. Брак – чудовищно эффективный инструмент для демонстрации неуважения. Немногие структуры дают своим членам возможность собирать друг на друга столько компромата, одновременно предоставляя столько вариантов его использования. Мало где еще можно с предельной точностью метать друг в друга стрелы презрения. Такой убийственный обмен допускается только между братьями и сестрами, но, как правило, они не живут бок о бок так долго, как супруги.

Одна моя подруга рассказывала: она поняла, что с мужем придется расстаться, когда ее начала невероятно раздражать его манера есть пасту. Он каким-то особым образом причмокивал, и это чмокание она слышала даже из другой комнаты. Она не одна такая: психиатр Фил Стац считает, что началом конца становится момент, когда ты впервые испытываешь отвращение к тому, как ест твой партнер. Существует неврологическое заболевание, которое называется мизофонией – это непереносимость определенных звуков: вполне обычные и нейтральные звуки вызывают у человека беспокойство и стресс. Нейрофизиологи полагают, что при таких звуках у страдающего мизофонией активируется часть мозга, которая отвечает за отвращение, страх, печаль. Бывший муж моей подруги чавкал макаронами даже не слишком громко – просто звуки, которые он издавал, усиливали чувство отвращения, которое она и так уже испытывала к нему.

Я глубже осознала суть Большого Макаронного Развода, когда наткнулась на описание маленького, но весьма любопытного эксперимента, проведенного в 1980-х годах¹¹. Группу исследователей расселили по семьям, где они должны были отмечать количество взаимодействий между супругами – разговоры, обмены репликами, замечаниями и т. п., – носивших исключительно позитивный характер. Пары, за которыми ученые наблюдали, также фиксировали позитивные взаимодействия. Данные счастливых пар практически совпали с данными наблюдателей, а вот количество взаимодействий между несчастливыми парами, которые они сами сочли позитивными, было ровно в половину меньше зафиксированных исследователями.

¹¹ Elizabeth A. Robinson and M. Gail Price. Pleasurable Behavior in Marital Interaction: An Observational Study. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 48, no. 1 (1980): 117–118, <https://doi.org/10.1037/0022-006X.48.1.117>.

То есть целых 50 процентов разговоров и обмена репликами из тех, что наблюдатели трактовали как положительные, несчастливые пары воспринимали как негативные.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.