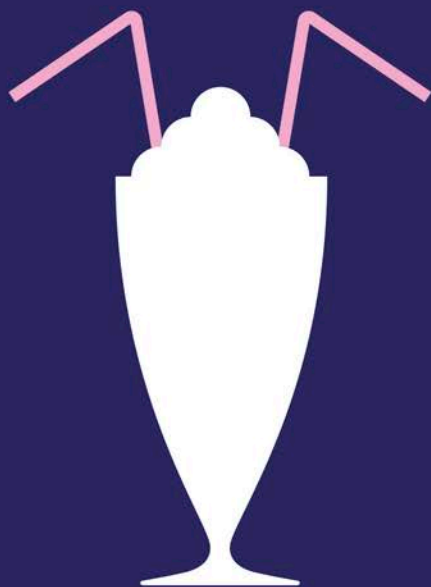


Белинда Ласкомб

# СЧАСТЬЕ ВМЕСТЕ

Нескучное руководство  
по семейной жизни



18+

Наука для тех, кто  
не хочет расстаться

# Оглавление

Введение	13
Глава 1. Искусство быть близкими	23
Глава 2. Искусство ссоры	56
Глава 3. Финансы	90
Глава 4. Семья	117
Глава 5. Ласки и прочие шалости	149
Глава 6. Если нужна помощь	182
Приложение	207
Примечания	211
Благодарности	233
Об авторе	235

*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 утро\**

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

*Кто сказал, не знаю, но точно не Теннисон*

---

\* 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 разогреть 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 отдельно. 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, клонувший 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 свежесвыпавшего 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 ненужностью, 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\*.

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 несчастливymi, 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, напри-

---

\* #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.*

мер, 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 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 несчастливцы 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 разбегались 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 разяснить, 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.