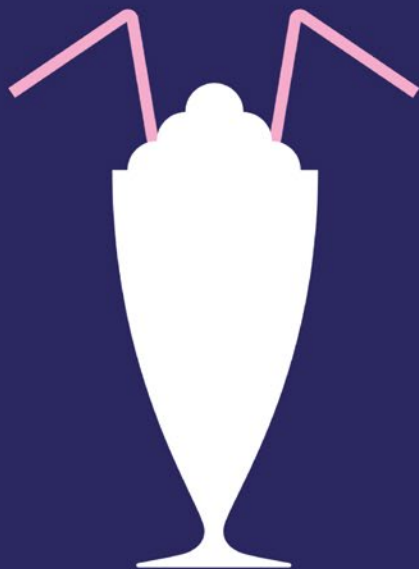


Белинда Ласкомб

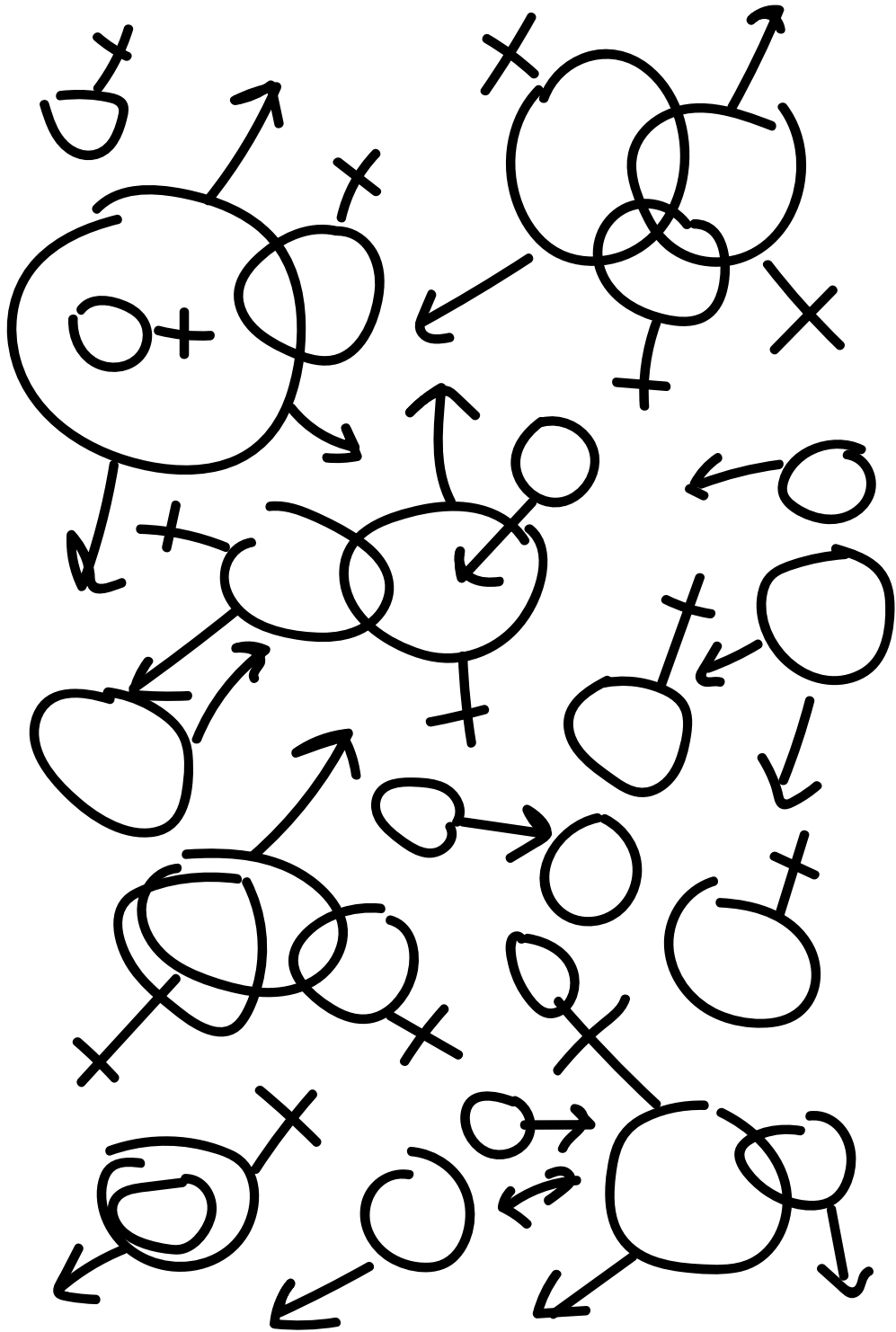
СЧАСТЬЕ ВМЕСТЕ

Нескучное руководство
по семейной жизни



18+

Наука для тех, кто
не хочет расстаться



Счастье вместе

НЕСКУЧНОЕ РУКОВОДСТВО ПО СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Оригинальное название:

Marriageology. The Art and Science of Staying Together

Автор: Белинда Ласкомб

Год издания: 2020

Количество страниц: 240

Время на прочтение: 4-5 часов

Сложность темы: для любого уровня
подготовки

Купить книгу в магазине «МИФ»:

[https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/
schaste-vmeste/](https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/schaste-vmeste/)



Книги по теме:

- [Харвилл Хендрикс и Хелен Хант, «Любовь на всю жизнь»](#)
- [Сью Джонсон, «Обними меня крепче»](#)
- [Дин Делис и Кассандра Филлипс, «Парадокс страсти»](#)
- [Дженнифер Петрильери, «Отношения, которые работают»](#)
- [Сью Джонсон, «Чувство любви»](#)

О книге

Исчерпывающее руководство о том, как быть счастливыми в браке. В основе — научные данные, советы специалистов и личный опыт автора. Белинда Ласкомб предлагает читателю захватывающий коктейль из результатов научных исследований, житейских историй и мудрых наблюдений на самые разные темы — от благотворного влияния справедливого разделения домашних обязанностей на сексуальную жизнь до пользы мощной семейной ссоры (но только не в автомобиле, когда кто-то из супругов за рулем!). Это простая, реализуемая и нескудная методика техосмотра взаимоотношений, призванная выяснить, отчего они барахлят — может, достаточно всего лишь сменить масло?

Спойлер: оставаться вместе проще, чем кажется.

Для кого книга

Для тех, кто стремится к взаимопониманию и гармонии в семье.

Для тех, кто готов работать над отношениями.

Для тех, кто хочет сохранить брак.

Об авторе

Белинда Ласкомб в течение двадцати лет была штатным автором журнала Time, где писала о взаимоотношениях, браке, воспитании детей и характерных для XXI века переменах в роли женщины. Ее публикации также появлялись в The New York Times, Vogue, Sports Illustrated, Fortune, Arena и во многих международных изданиях. Белинда родилась в Австралии, в Сиднее, сейчас живет в Нью-Йорке. И вот уже 28 лет замужем.

Пять причин прочитать книгу

- 1** Это полезная книга. В ней выделены шесть проблем брака и показаны пути их решения.
- 2** Это современная книга. Она написана в наше время и для нашего времени.
- 3** Это обстоятельная книга. В ее основе — серьезные научные исследования.
- 4** Это адекватная книга. Все ситуации реальны и описаны просто и понятно.
- 5** И, несмотря на первые четыре пункта, это очень веселая книга. Юмор автора точен и уместен. Проблемы лучше решать в хорошем настроении!

Самое важное решение

Говоря себе: вот тот, с кем я хочу провести бóльшую 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.

Нечто особенное

Большинству из нас свойственно желание установить близкие отношения с другим человеком. Опросы показывают, что 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.

Поддерживать огонь

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 век стартапов и флешмобов отношения, которым
(обещан пожизненный срок, кажутся аномалией.

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.

Откровение автора

Я из тех, кто пытается разрулить любую ситуацию с помощью юмора. Вообще-то людям это нравится. Мое присутствие оживляет скучные собрания и снимает напряжение в трудные моменты. Хорошее чувство юмора — незаменимое средство для укрепления брака. Хотя порой люди, которые во всем видят смешное, бывают бесчувственными. Едва ли я буду желанной гостьей на собраниях, 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 не способствует длительному браку. 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.

ШЕСТЬ ПРОБЛЕМ

Итак, Белинда проанализировала мнения сотен разных пар и данные последних научных исследований и выявила шесть основных проблем, с которыми сталкиваются супруги:

- чрезмерная близость и привыкание;
- неумение ссориться (да-да, ссориться тоже надо уметь!);
- финансовые разногласия;
- отношения с детьми и близкими родственниками;
- сексуальные проблемы;
- помощь.

Люди, заключившие брак или просто совместно проживающие, должны их обуздать или хотя бы попробовать в них разобраться, чтобы жить-поживать если уж не счастливо, то мало-мальски сносно. Конечно, все аспекты не поместятся в этот обзор, но и те, которые мы выбрали, складываются в достаточно насыщенную картину.

1 ПРИВЫКАНИЕ

Привыкание 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 при неосторожном обращении способно вызвать последствия куда более разрушительные, чем скука и разочарование.

Многим кажется, что скука и разочарование — неизбежные спутники брака. 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.

↳ Неуважение разъедает брак, словно ржавчина.

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 отекившим 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.

Даже небольшие изменения в отношении к партнеру могут привести к настоящему прорыву. Например, есть техника, которую стоит освоить каждому, кто стремится к долгим отношениям. К ней нужно привыкнуть, но большинство из нас, немного попрактиковавшись, легко ею овладеют.

1. Обращайте внимание на то хорошее, что сделал ваш партнер (если это сразу не бросается в глаза или не приходит на ум, напрягитесь, поищите).
2. Поблагодарите партнера за этот поступок или дела.
3. Не сопровождайте благодарность оговорками, как бы они ни просились на язык. («Спасибо, что приготовил обед, но зачем ты ухнул весь пармезан?» — не годится. «Огромное спасибо, что затопил камин» — годится.)

Брачные ниндзя

Настоящие «брачные ниндзя» не те, кто просто отвечает на потребности супругов, а те, кто постоянно контролирует все, что может как-либо затронуть партнера, предугадывая его (или ее) нужды. Именно это мы постоянно делаем ради детей. Мы наперед продумываем их потребности, просчитываем, с какими трудностями они могут столкнуться. Ради них мы безмолвно терпим любые неудобства. Вы полагаете, мне нравится торчать на детской площадке, бесконечно играть в принцесс, катать машинки или в тысячный раз смотреть «Холодное сердце»? Но самое

ужасное занятие — раскачивать качели: это не только утомительно, но еще и дико скучно.

Однако мы делаем это снова и снова, ведь это особое удовольствие — любить кого-то и делать кого-то счастливым. Это чувство лежит в основе всего, что ассоциируется с крепким браком: секса, финансового благополучия, воспитания детей, даже семейных разногласий. Способны ли мы поставить желания другого человека выше собственных?

2 ИСКУССТВО ССОРЫ

Вы непременно будете ссориться с человеком, которого любите, обожаете, боготворите. Не ждите, что будет иначе. Пары, которые никогда не ссорятся, внушают ужас. Либо у одного из этих голубков невероятно низкая самооценка, либо один из партнеров постоянно подавляет свои чувства, и эти загнанные вглубь чувства разъедают брак, пока он наконец не рухнет. Либо они оба киборги и вторжение машин уже началось.

↳ Ссоры напоминают избавление от мусора.

Некоторые предпочитают ежедневные мелкие стычки — чтобы в доме было чисто и аккуратно. Другие ждут, пока не накопится слоновьих размеров мусорный мешок, чтобы выкинуть все разом. В любом случае всем нам приходится время от времени закатывать рукава и браться за дело — ссориться, устраивать встряску и генеральную уборку, чтобы наконец-то перейти к развлекательной части.

Четыре всадника Апокалипсиса

На первый взгляд кажется, что люди, которые любят друг друга, должны и ссориться как-то мирно. А вот и нет. Даже если вы в данный момент во всем согласны с этим человеком, сам человек может измениться. И вы можете измениться. Или вы хотите, чтобы он изменился, а он не меняется. Вы столкнетесь с ситуацией, с которой никогда прежде не сталкивались, и будете поражены тем, что ваша реакция прямо противоположна реакции вашего партнера, а компромисс невозможен.

Некоторые психологи, например Джон Готтман (входит в список 10 самых влиятельных терапевтов), считают, что важен не столько предмет спора — деньги, секс, дети, беспорядок, — сколько сама манера ведения дискуссии. Если люди реагируют друг на друга презрительно, придиричиво, избегают прямого ответа или хранят молчание («уходят в оборону») — такие реакции называют «Четырьмя всадниками Апокалипсиса», — их брак, скорее всего, обречен.

Забота в пылу сражения

На то, как мы ведем себя со своими супругами, влияют не только наши мысли, но и наши тела — сердечный ритм, дыхание, лимбическая система. Когда человеку кажется, что в происходящем вокруг таится угроза его представлениям о себе, его взаимоотношениям или даже физическая угроза, активируется режим выживания. Включается инстинктивная реакция на угрозу — так называемый механизм бей или беги, и все начинает раскручиваться очень быстро.

Все происходящее утрируется, гиперболизируется, а люди этого не осознают. Совершенно бессознательно они

начинают вести себя так, будто их партнер — хищник. Такова человеческая природа и здесь нет чьей-то вины.

) Хитрость в том, чтобы ни на минуту не забывать: оппонент должен чувствовать себя в безопасности.

Соответственно, необходимо помнить, что человек, которого ты до этого момента ценил и любил и который любил и ценил тебя, не представляет для тебя никакой угрозы. Призыв к такой доброжелательной ссоре — во время которой вы, несмотря на конфликт, все же заботитесь о своем партнере, — теоретически кажется выполнимым, однако на практике, в пылу сражения, следовать ему ой как непросто.

Честная игра и короткая война

Сунь-цзы говорил, что «война — это путь обмана». Из чего следует, что в брачных сражениях, цель которых не победа, но мир, нет места обману. Это честная игра. Не угрожайте разводом. Не перескакивайте с одного на другое. Не меняйте свою позицию ради победы.

Если вы начинаете большинство предложений со слова «ты» или, еще хуже, с ненавистных «ты всегда» и «ты никогда» — это тревожный звоночек. Например: «Ты никогда за собой не убираешь», «Тебе никогда не хочется секса». Подобные фразочки — просто оскорбления, а вовсе не попытка решения проблемы.

) Вы создаете проблему из человека, а не из самой проблемы.

Вы больно ранили человека, с которым живете, после этого он вряд ли захочет вместе с вами работать над реальной проблемой. Азбука семейных ссор рекомендует по возможности начинать разговоры на острые темы

со слов «я» или «мне»: «Мне было бы гораздо проще, если бы ты бросал носки в корзину для грязного белья».

Как объяснить партнеру, чего вы от него хотите? Главное — краткость. Не тяните кота за хвост: начали выступление — закончили выступление. Чем больше слов говорится по поводу какого-то эмоционально сложного вопроса, тем скорее слушающий отключается и перестает слышать собеседника. Чем больше вы говорите, тем взволнованнее становитесь и тем больше расстраиваетесь. Это то, что касается вас.

Но у вашего партнера тоже есть чувства, и он тоже расстраивается все больше и больше. Из-за критики и жалоб возникает цепь негативных реакций с обеих сторон, которую можно сравнить с лесным пожаром: сначала вы развели маленький костерок, потом подлили в него бензина, вторая сторона тоже плеснула горючего, и вот полыхает весь лес.

«Ни одна долгая война не принесла прибыли стране», — пишет Сунь-цзы в своем трактате «Искусство войны».

3 РОМАНСЫ О ФИНАНСАХ

Деньги — это не просто валюта. С ними связаны эмоции. Разруливать отношения в треугольнике «он + она + деньги» очень непросто. Ссоры из-за денег — это не заурядная дискуссия на тему, достаточно ли их и как их справедливо распределить: все, что в пылу таких ссор говорится, бьет напрямую по человеческим страхам, надеждам и желаниям.

Исследования показывают, что деньги — самый распространенный повод для ссор между супругами, причем для самых горячих ссор. Однако в семьях, где из-за денег ссорятся не так уж часто, подобные конфликты оказываются самыми затяжными и самыми неразрешимыми.

Доводов, почему финансы — это та искра, от которой разгораются самые ожесточенные ссоры, великое множество. Во-первых, это просто постоянно обсуждаемая тема. От нее никуда не деться. Счета приходят каждый месяц. Во-вторых, у финансовых кризисов есть одна особенность: они подкрадываются незаметно, и это превосходно повышает уровень стресса. В-третьих, пары, как правило, оттягивают обсуждение финансовых вопросов. И поэтому им приходится снова и снова ссориться по поводу одной и той же проблемы, например, такой как перерасход бюджета, неучтенная трата, неоплаченный счет или «почему мы не можем позволить себе куда-нибудь съездить на Пасху».



В любом браке наступает момент, «когда начинаешь тосковать по тем дням, когда приходилось платить только за собственные ошибки».

Финансовые баталии отличаются от прочих видов семейных сражений еще и тем, что потеря денег, и даже намеки на их отсутствие, провоцирует самую сильную эмоцию — страх. Связь между любовью и деньгами крайне сложна, а произошедшие в недавнее время перемены настолько значительны, что за последние пять лет возникло новое поколение психотерапевтов, совмещающих роли финансовых и семейных консультантов. Они уверены, что невозможно решить денежные проблемы супружеской пары, не затрагивая проблем в отношениях.

Система «Твое, мое, наше»

Именно такой подход рекомендуют многие не склонные к риску финансовые менеджеры. В этом случае бóльшая часть зарплаты отправляется на общий счет, с которого оплачиваются семейные расходы, а меньшая, строго оговоренная часть идет на отдельные счета партнеров, и со своими деньгами каждый делает то, что хочет. Пока паритет соблюдается, мы не критикуем расходы друг друга, какими бы дурацкими они ни казались.

Многие пары в финансовой независимости находят нечто романтическое. «Когда платишь за подарки для любимого человека с общего счета, они в какой-то мере становятся менее ценными». По этой причине приятнее получать подарки, оплаченные личными деньгами. К тому же всегда сохраняется интрига: а сколько подарков на самом деле стоил?

Брак обогащает!

Даже если у вас нет всего, чего хочется, или всего, что необходимо, помните одну очень важную вещь: существует масса доказательств того, что брак обогащает. В буквальном смысле этого слова. Здесь в игру вступает психология. Например: счастливые в браке мужчины, как правило, больше зарабатывают, потому что более ответственные, менее агрессивны, менее склонны к нарушению закона и отличаются от холостяков более крепкой психикой.

Данные Национального лонгитюдного исследования молодежи показали, что находившиеся в браке люди со временем становились на 77% богаче, чем их холостые ровесники. Конечно, отчасти это объясняется тем, что состоящие в браке пользуются большей поддержкой извне. У них двойной набор родственников.

} Но также верно и то, что брак — это оптимальная система взаимовыручки.

Когда для одного из вас наступают трудные времена, рядом всегда есть близкий человек, готовый помочь материально. А при взаимной поддержке можно добиться многого.

Компания «Мы Инкорпорейтед»

Брак также можно расценивать как деловое партнерство. Компания «Мы Инкорпорейтед». Вы и ваш супруг (или супруга) вместе управляете финансами. Вы вместе управляете детьми. Вы оба менеджеры своей собственности — квартиры, дома, дачи. Вы совмещаете обязанности шеф-повара, таксиста на подхвате, специалиста по организации досуга, туристического агента и педагога.

Вы также можете занимать должности Начальника отдела по очистке кошачьего туалета, Руководителя департамента по выведению пятен и Директора управления по заполнению всяких идиотских формуляров.

В успешных компаниях деловые партнеры всегда держат друг друга в курсе происходящего. Каждый из них работает энергично, вносит свой вклад, они доверяют друг другу и поддерживают друг друга. Ключ к успеху совместного бизнеса — прозрачность.

4 СЕМЬЯ

Большинство ссор и споров возникают из-за детей. Дети — чудо, но это чудо бесконечно осложняет брак. Все

разговоры о детях, о том, как их воспитывать — пока у вас их еще нет, — по сравнению с наступившей реальностью кажутся чем-то милым и радостным, как свидания по сравнению с настоящим браком. Воспитание детей — это самая изводящая душу, самая утомительная, самая финансово затратная и самая трудная часть человеческого существования.

Как показывают исследования, после рождения первого ребенка брак часто начинает трещать по швам. Но и без всяких научных изысканий любой скажет, что после появления детей супруги ссорятся чаще, чем раньше. (Особенно те пары, которые до этого не научились спорить конструктивно.)

Нетрудно понять почему. То, что раньше было прямой улицей с двусторонним движением, проложенной между супругами, превратилось в кольцевую развязку. Такая перестройка вряд ли когда обходится без применения отбойного молотка.

Родительский труд

Одна из причин, почему пары с детьми так часто ссорятся по поводу распределения домашних дел, в том, что до появления детей они даже не представляли, насколько огромен родительский труд. До рождения детей мы, дурни несчастные, проигрываем в уме очаровательные сценки: вот мы вместе ищем тайное местечко, где хороший клев, или перескакиваем с камешка на камешек на берегу озера, или убегаем от волны. Мы знакомим их с выдающимися музыкальными произведениями и читаем им сказки про Винни-Пуха и книжки Андерсена, а также часами предаемся рукоделию.

Но такие моменты занимают примерно 2,7% времени, которое вы посвящаете маленьким детям. Остальные

97,3% заняты каторжным трудом: транспортировкой, организацией, чтением занудных книжек, катанием машинок, выжиманием сока, складыванием кубиков, мытьем липких чашек, одеванием и раздеванием кукол, бесконечной, лишенной какого бы то ни было сюжета игрой то в кролика, то в киску, наполнением ванны, выливанием ванны, готовкой чего-то пресного и пюреобразного, размахиванием ложкой перед плотно сомкнутым ротиком, уборкой всего дома после того, как ребенок позанимался рукоделием, а занимался он им ровно две минуты, укачиванием ребенка на руках, когда до смерти хочешь спать, укачиванием ребенка на руках, вышагивая босиком по комнате, весь пол которой усыпан деталями от лего.

Уф!.. Даже читать нелегко.

Инвестиции в семью

Если оба родителя работают вне дома, значит, они передоверяют заботу о ребенке кому-то еще. Сторонники такого подхода говорят, что это лучшее, что вы можете купить за деньги. Интересная штука с этой помощью: она дает возможность оценить усилия по уходу за детьми и ведению хозяйства в денежном эквиваленте.

Постарайтесь думать о расходах на ребенка как об инвестициях в семью и карьере, а не как о «деньгах, которые мы смогли бы сэкономить, если бы один из нас оставался дома». Исследователи из Гарвардской школы бизнеса выяснили: люди, которые тратят деньги на покупку времени для себя (например, передоверив кому-то уход за домом или за детьми), в результате чувствуют себя намного счастливее.

Два несовершенства. Фрагмент из книги

Одна из причин умерить критику в адрес родительских навыков супруга в том, что и ваши навыки и методы вряд

ли совершенны! В этом великий смысл обладания двумя родителями: они ошибаются по-разному. Когда за сыном присматривал муж, сын выпал из кровати. Когда за сыном присматривала я, малыш выпал из коляски. И кто из нас худший родитель? Когда родителей двое, они перекрывают недостатки друг друга.

Червяк в игольное ушко

И социологи, и консультанты по воспитанию говорят, что наиболее успешны те родители, которые «заслужили доверие». Это означает, что они, с одной стороны, участвуют в жизни детей, с другой — не вовлечены слишком глубоко. Они против вседозволенности, но и не запрещают все на свете. Заслужившие доверие родители — не безбашенные демократы, но и не диктаторы. Они дают детям ровно такое количество свободы, с каким те в состоянии справиться. Они поддерживают, одобряют, участвуют, но без фанатизма. Родители, которые стремятся заслужить доверие детей, ставят перед собой самую трудную цель. Знаете, с чем это можно сравнить? С просовыванием в игольное ушко живого червяка.

5 СЕКС

Наверное, у всех, кто вступал в брак по любви, случался «кризис желания». В чем его причина? В конфликте между обладанием и потребностью. В браке мы ценим взаимозависимость, безопасность, близость, возможность быть самими собой и при этом не одинокими. Во всем перечисленном нет ничего сексуально привлекательного.

↳ Надежность не эротична!

Иногда пары распадаются именно потому, что теплое одеяло надежности и безопасности оказывается слишком тяжелым: оно гасит пламя страсти.

Желание — штука неудобная: оно легче всего возникает по отношению к тому, что нам не принадлежит, к новому, незнакомому и часто запретному. Само слово «вожделение» не предполагает тяготения к чему-то близкому. Психологи называют это «парадоксом близости и желания»: с одной стороны, мы желаем секса, потому что жаждем близости, с другой — слишком большая близость может погасить желание, а не разжечь.

Повторяемость любых, даже приятных действий неминуемо ведет к потере радости от них, потому что мозг к ним привыкает. Это очень правильный механизм, он позволяет создавать воспоминания и учиться тому, что делать в ситуациях, требующих определенных навыков.

) Важно понимать, что это свойство человеческой биологии, а не сбой в системе.

Физические факторы, понижающие сексуальное влечение, хорошо известны. Как благодаря научным изысканиям, так и из личной практики каждого: чрезмерное употребление алкоголя, наркотики, недостаток физических упражнений — кстати, это действительно сильно влияет. Как и ожирение. Есть психологические причины: депрессия и потенция почти исключают друг друга. Как и лекарства от депрессии. Страсть умирает там, где поселились стресс, презрение, низкая самооценка и ссоры. Страх перед физической или эмоциональной опасностью, как правило, подавляет желание.

Интим и... мытье посуды

Интересно, что один из исследователей обнаружил четкую корреляцию между мытьем посуды и женскими сексуальными проблемами. Виновато в этом отнюдь не средство для мытья посуды, а ощущение, что с тобой поступают несправедливо. «Начиная с 2006 года мытье посуды остается одним из последних почти исключительно женских домашних дел, — поясняет исследователь. — И когда женщина видит, что другие мужья и партнеры тоже моют посуду, а в ее семье этим занимается только она, это влияет на ее восприятие ситуации в целом».

Дело не в том, что это трудная работа, а в том, насколько справедливы взаимоотношения в семье. Кстати, в том же исследовании говорится, что самая сексуальная домашняя обязанность — закупка продуктов. И не потому, что хлопья для завтрака и помидоры невероятно эротичны, а потому, что пары делают это вместе. А еще поездка в супермаркет — это возможность вырваться из привычной обстановки.

А поговорить?

Одна из трудностей брака — объяснить супругу или супруге, что именно и как тебе нравится в постели. Большинство слов, относящихся к данному роду человеческой деятельности и участвующим в ней частям тела, — бранные, обычно мы используем их по отношению к идущим на обгон водителям. Язык интимности не отличается красотой: он может быть медицинским, он может быть грязным, может быть смешным, но редко бывает возвышенно-поэтическим.

) Однако специалисты утверждают: те, кто говорит о сексе, больше секса и имеют.

В отличие от разговоров о деньгах или недвижимости, сам разговор о сексе может рождать физиологическое возбуждение.

6 ПОМОЩЬ

Что делают большие компании, когда их дела начинают хромать? Они зовут консультантов. И не скупясь платят за то, чтобы объективная и квалифицированная третья сторона проанализировала их документы, активы, пассивы, текучесть кадров — в общем, всю эту бодягу — и дала рекомендации.

Так почему же супружеские пары, которые рискуют потерять столь многое, не ищут помощи, пока не становится слишком поздно? Терапия — это, скажем так, регулярный техосмотр. Или весенняя генеральная уборка. Или чистка ноутбука от пыли. Почему же не обратиться к этому институту, который защищает и поддерживает ваше здоровье, ваше благосостояние и благополучие ваших детей?

Такое сопротивление понятно. Терапия стоит денег, к тому же это время можно потратить на что-то более занимательное. Да и в глубине души люди не верят, что в их браке что-то сломалось. Нет, у нас все в порядке! Просто нужно больше разговаривать друг с другом / больше заниматься сексом / больше куда-то выходить!

↳ Странно, а почему мы всего этого не делаем?

И последняя причина, хотя и очень важная: пары не думают, что это сработает. Ну вот придут они, выслушают кучу всяких неприятных вещей о себе, и ничего не изменится.

У психотерапевтов нет единого мнения и по поводу цели консультирования. Некоторые считают, что не все проблемы можно разрешить (например, кто-то из партнеров из-за работы хочет переехать, а второй не согласен), и надо научиться с этим жить. Другие уверены, что пару реально подвести к такой точке, где они смогут выработать приемлемое для обоих решение по каждому вопросу. Несмотря на все эти расхождения, факты указывают на то, что пары, испытывающие действительно серьезные трудности, не в силах справиться с ними без помощи консультанта.

Слепыши, бобры и люди

Надеемся, что эта книга поможет вам выработать какие-то основные правила, которые сделают ваш брак более радостным для вас, однако существуют проблемы, с которыми следует обращаться только к специалистам.

В конце концов, долгое сожительство двух человеческих существ вряд ли предусмотрено природой. На земле существует крайне мало моногамных биологических видов (слепыши, волки, бобры, мыши-полевки, гиббоны и некоторые виды птиц). Так что проблемы будут всегда, и не все из них можно решить исключительно между собой.

Семейные психотерапевты могут разглядеть уязвимости, истоки которых кроются в истории семьи: давние травмы или душевные заболевания — эти проблемы слишком болезненные, чтобы супруги решались о них говорить, некоторые даже стараются их не замечать.

Брак без брака

«Ремонт» брака — дело многотрудное и изматывающее. Куда проще, особенно для молодых пар, предпринять какие-то превентивные меры, пока ситуация не зашла слишком

далеко. Цифры говорят о том, что большинство распавшихся браков уже в первые десять лет испытывали серьезные трудности. (Более 20 процентов браков не дотянули и до этого срока.) Причин тому множество.

И одна из причин, о которой крайне редко упоминают, — это свойственное нашей культуре ожидание от брака вовсе не того, чем он на самом деле является. Свадьба видится как пункт назначения, как вершина отношений. Люди настолько жаждут брака, а сама свадьба предстает событием таких феерических масштабов, что затмевает собой неудобную реальность: после свадьбы вам предстоит прожить друг с другом всю жизнь.

На начальном этапе каждого брака есть непростой период, когда сумасшедшая, невероятная, прекрасная очарованность друг другом начинает увядать, словно цветок, и превращаться в плод — куда более спокойную и стойкую любовь-товарищество. В это же время зарождаются модели взаимодействия — как мы общаемся, как разрешаем конфликты и позволяем ли друг другу иметь пространство для собственных вызовов и надежд.



[Почитать описание, рецензии](#)
[и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



издательство
МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР
Максимально полезные книги