

Оглавление

Пролог. СЕКРЕТ	7
Чем эта книга может быть вам полезна?	9
Ваша семья не ущербна	11
Научно обоснованный совет	12
Немного мудрости	14
Включаясь в игру	16
Чрезвычайно сложные простые вещи	18
Другое имя розы	20
Это ваша книга, читайте ее, как хотите	22
Часть первая. С ЧЕГО ВСЕ НАЧАЛОСЬ	23
Глава 1. Откуда берет свое начало «современная семья»?	24
Глава 2. Как любовь все усложняет	36
Глава 3. На самом деле семья — это непросто	49
Глава 4. Они — зámки внутри нас	56
Часть вторая. ВСЕ РУШИТСЯ — РАССТАВАНИЕ И РАЗВОД	70
Глава 5. Как расставание родителей влияет на детей	71
Глава 6. Не сломлены... но изранены	86
Глава 7. «Благополучный развод» — правда или вымысел?	104

Глава 8. Как принять правильное решение	116
Глава 9. Как пережить судебное разбирательство по вопросам семьи	135
Глава 10. Как общаться с токсичным бывшим партнером	155
Глава 11. Отчуждение	169
Часть третья. КАК ВСЕ НАЛАДИТЬ	189
Глава 12. Наладить что?	190
Глава 13. Роли, которые мы играем	209
Глава 14. Встреча с кем-то новым	235
Глава 15. Закладываем фундамент смешанной семьи	244
Глава 16. Отсутствующие родители	260
Глава 17. Устраняем неполадки	267
Глава 18. Разбор случаев	272
Глава 19. Что на самом деле имеет значение для детей?	292
Эпилог. ТАК В ЧЕМ ЖЕ В ИТОГЕ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ НАСТОЯЩИЙ СЕКРЕТ	297
Источники	299

Степфордская семья

Вследствие всего этого людям пришло в голову придумать некий золотой стандарт семьи, к чему все должны были стремиться: современный аналог идеальных степфордских жен. Если вы не читали эту книгу или не смотрели одноименный фильм, позвольте вам немного рассказать, в чем суть. В этой истории мужа убивали своих жен и заменяли их роботами, которые безропотно исполняли все их желания. Сначала все было хорошо, но потом что-то пошло не так. Прочтите или посмотрите сами, если вам будет интересно узнать подробности.

Что-то подобное люди и придумали, только без роботов. Это семья, в которой биологические родители воспитывают, как правило, двух детей, в идеале — мальчика и девочку, они довольны и счастливы. Муж и жена полностью разделяют взгляды друг друга — они эмоционально, духовно, сексуально и финансово на одной волне. Он постоянно дарит ей цветы, посвящает стихи и томно вздыхает в ее сторону. Она заботится о своем мужчине и строит при этом карьеру. Она успешна везде: и дома, и на работе. У обоих супругов есть перспективы карьерного роста, которые они постоянно обсуждают. Работа для них не в тягость, а в удовольствие. Они веселы, непосредственны и увлечены. Эта пара любит друг друга так же сильно, как раньше. У них отличный секс, и его много. Они посвящают все свое свободное время друг другу и своим детям.

Их дети — чудесный пример эмоционального равновесия. Им много читают на ночь. Они великолепно ладят друг с другом. Эти детки никогда не капризничают: они **говорят** о своих чувствах. Они хорошо учатся, поскольку понимают, что получить

хорошее образование очень важно. Если им нужна помощь с домашним заданием, они ее получают. Эти малыши не увлекаются игрой в войнушку или жестокими видеоиграми на Xbox. Они не едят сладкое, терпеть не могут фастфуд и не пялятся часами в телевизор.

Несколько раз в году семья в полном составе выезжает на природу. Будучи на море, все обязательно пользуются защитным кремом и носят головные уборы. Все члены семьи дружно выходят на прогулку, играют в мяч на заднем дворе, плавают в бассейне, короче — весело проводят время. Конечно, эти замечательные люди часто общаются с друзьями и не забывают о благотворительности. При этом родители учат своих детей, как важно помогать людям, так что юное поколение обожает волонтерскую деятельность в приюте для бездомных.

Не жизнь, а сказка.

И при этом соседям так и хочется их прибить.

Соседи-то люди нормальные. Хорошие и нормальные, то есть у них есть недостатки, и они неидеальны. Жить рядом с такой вот степфордской семьей тяжело и мучительно. У соседей нет столько сил, чтобы преуспевать абсолютно во всем. Ужасно каждый день осознавать свое несовершенство. Степфордская семья с ее примерной жизнью повергает в депрессию, выбивает из колеи и не дает радоваться жизни.

Обратная сторона «идеальной семьи»

Конечно, степфордская семья — выдумка, во всяком случае, я такой не нашел. Есть разные удивительные семьи, но все они не идеальны, по крайней мере те, с которыми мне довелось иметь дело.

Несомненно, если бы вы были в состоянии обеспечить своим детям все необходимое, им бы крупно повезло с родителями. Проблема в том, что это просто невозможно. Вам бы пришлось постоянно следить за новыми исследованиями в области питания, нейропсихологии и обучения. Вы должны были бы быть абсолютно уравновешенным и рационально мыслящим человеком, не думающим о своих нуждах и потребностях, но при этом уделяющим себе достаточно внимания. Это нереально. Выходит, большинство из нас проживает неидеальную жизнь и в целом далеки от идеала. Мы неидеальные родители, у нас неидеальные дети и такие же семьи. Но каждый должен отвечать за себя. Например, я — один из самых чудовищно неидеальных людей на этой планете. Я совершаю столько ошибок, что не хватит времени перечислить их все.

Проблема всего западного мира в том, что мы постоянно сравниваем себя и свои жизни с недостижимым золотым стандартом. Мы стремимся к невозможному и не существующему в реальности. Когда в начале XIX в. произошли изменения в концепции семьи и ее стали воспринимать как пространство для романтических воздыханий, нескончаемого счастья и эмоционального удовлетворения, это обрекло всех нас на очень долгий путь в никуда. Нельзя сказать, что подобные ожидания так уж плохи или что семья не может быть местом,

где все друг друга любят и ценят, — вот к этому точно стоит стремиться. За последние пару сотен лет семья действительно во многом изменилась в лучшую сторону, но это по-прежнему очень сложный механизм, который довольно трудно запрограммировать исключительно «на счастье». Мы предъявляем друг к другу слишком высокие требования. И от этого никому не становится легче.

Такие люди, как я, и есть проблема

В последнее время нет отбоя от людей, заваливающих нас советами о том, как нам стоит жить и растить детей. Самое забавное, что я отношусь именно к таким людям. Я один из многих, рассказывающих людям, как им нужно строить свою жизнь. Мы слишком доверяем экспертам и в вопросах воспитания. На первый взгляд простые решения (в какую школу отдать ребенка, например) кажутся нам непосильной задачей. На тему воспитания детей написаны тонны книг и созданы миллиарды интернет-блогов.

Удастся ли мне воздержаться от всего этого? Если честно, не очень. Сложно одновременно осуждать такое количество книг и телевизионных программ по вопросам воспитания и в то же время быть одним из тех, кто пишет подобные книги и выступает на телевидении. Но я очень стараюсь предоставлять родителям свободу выбора. И никогда не буду насаждать свою точку зрения. Если вы зададите мне вопрос, я вам отвечу, но я не буду ломиться к вам в квартиру с предложением купить у меня мои уникальные наработки.

Каждый из нас проживает свою жизнь

Существует в реальности золотой стандарт или нет, у каждого из нас своя жизнь, такая, какая есть. И снова хочу обратиться к мудрости Будды: «Быть просвещенным — значит видеть вещи как они есть». Тонко.

Я уверен, что это правда. Часть жизни мы тратим именно на то, чтобы увидеть мир в его истинном свете, другую ее часть — на то, чтобы научиться с этим жить, а не ждать невозможного. Это касается и вопросов воспитания детей.

Может, ребенку было бы правильнее расти с обоими родителями в стабильной, любящей и заботливой семье и есть органическую пищу? Как было бы хорошо, чтобы детей окружала только любовь, никто бы не ругался при них и не случилось бы ничего плохого. Конечно. Но так не бывает. И бесполезно сокрушаться на эту тему. В этом нет смысла. Семьи бывают разными, и не всегда такими, как хотелось бы. Они далеко не идеальны. Так всегда было.

Вы должны понять для себя: не важно, что думают другие, — это ваша история. Прямо здесь и сейчас. Это ваша жизнь. Вы не первый, с кем такое приключилось, и не последний. Семьи создаются, рушатся и воссоздаются в новом составе — это происходит уже сотни тысяч лет, может, даже несколько миллионов. Это не мы в XX в. придумали смешанные семьи. Забудьте выражение «неполноценные семьи». Ваша семья ничем не отличается от первого семейного поселения афарских австралопитеков (*Australopithecus afarensis*, AL 333). Разве что вам не грозит быть раздавленным мамонтом или быть съеденным саблезубым тигром.