

Meg Jay

THE DEFINING DECADE:

Why Your Twenties Matter —
and How to Make the Most of Them Now

Twelve

Оглавление

Пролог. О поколении миллениума	9
Предисловие. Определяющее десятилетие	13
Введение. Жизнь в реальном времени	15

Часть I. Работа

Глава 1. Капитал идентичности	36
Глава 2. Слабые связи	53
Глава 3. Неосознанное известное	72
Глава 4. В Facebook все должно выглядеть красиво	83
Глава 5. Жизнь на заказ	99

Часть II. Любовь

Глава 6. Разговор о главном	114
Глава 7. Выбор семьи	128
Глава 8. Эффект сожительства	138
Глава 9. Неприязтельность в отношениях	152
Глава 10. Совместимость: сходство и симпатия	167

Часть III. Разум и тело

Глава 11. Опережающее мышление.....	190
Глава 12. Умение владеть собой	202
Глава 13. Уверенность приобретается с опытом	217
Глава 14. Продолжать жить и двигаться дальше	228
Глава 15. Всеу свое время	239
Глава 16. Немного о времени.....	255
Эпилог. Поможет ли все это мне?.....	269
Благодарности	273
От автора	277
Примечания	278
Об авторе	305

ПРОЛОГ

О поколении миллениума

Книга «Важные годы» предназначена для тех, кому за двадцать. Впрочем, родители считают, что это книга для них. Коллеги полагают, что я написала ее для психотерапевтов и преподавателей. Когда же двадцатилетние юноши и девушки спрашивают меня: «Для кого эта книга?» — они искренне радуются, услышав в ответ: «Для вас!».

Многих поражает то, что вместо разговора *о* тех, кому за двадцать, я предпочитаю общаться *с* ними. Хватит уже всех этих взрослых, которые только то и делают, что обсуждают молодежь! Люди двадцати с лишним лет — тоже взрослые, и они заслужили право принимать участие в обсуждении собственной жизни. Возможно, под влиянием массовой культуры мы считаем двадцатилетних юношей и девушек слишком дерзкими, невежественными, ленивыми или пресыщенными, для того чтобы принимать участие в таких дискуссиях, — но на самом деле это далеко не так. В своей частной практике, а также в колледже и магистратуре я встречала много молодых людей

двадцати с лишним лет, испытывающих острую потребность в содержательном, искреннем общении. В книге «Важные годы» я использую свой опыт научных исследований и клинической практики, для того чтобы развенчать такие мифы о возрасте от двадцати до тридцати лет: тридцать — это новые двадцать; мы не можем выбирать свою семью; сделать что-то в более позднем возрасте — значит сделать это лучше. Но рассуждения о том, что юношам и девушкам старше двадцати не хватает здравого смысла для того, чтобы их заинтересовала подобная информация и они поняли, что она может изменить их жизнь, — это, пожалуй, самое большое заблуждение.

Поколение двадцатилетних юношей и девушек XXI столетия (так называемое поколение миллениума) — не похоже на послевоенное, представители которого совсем молодыми создавали семьи и делали карьеру. На долю тех, кому сейчас за двадцать, выпадает самая нестабильная работа, а по вечерам они приходят домой, встречая там не любящих родственников, а соседей по комнате, от которых можно ждать чего угодно. Поколение миллениума отличается и от поколения X — молодых людей, не стремящихся получить все и сразу. От своих братьев, сестер и коллег из поколения X они знают, чем может обернуться откладывание важных жизненных задач до тридцати-сорока лет. Они видят, какой стресс переживают многие представители поколения X, — и хотят найти альтернативу.

Маятник качнулся от позиции «Я слишком рано остепенился» до «Я слишком поздно начал», и поколение миллениума пытается найти правильный путь. Однако все те большие ожидания, на которых воспитывалось это поколение, столкнулись с реалиями мирового экономического кризиса, из-за чего тот самый «правильный путь» оказался еще более далеким,

чем когда бы то ни было. Тем не менее, вместо того чтобы жаловаться на то, что с ними сотворила экономика (или родители), молодые люди из поколения миллениума готовы двигаться дальше и ждут, когда кто-то спросит их: «Что вы намерены со всем этим делать?».

Книга «Важные годы» увидела свет в апреле 2012 года, поэтому ее самая большая и благодарная аудитория — те, кто встретил свое двадцатилетие на рубеже тысячелетий. Я получила много трогательных писем от родителей с такими словами: «Единственный подарок, который я хотела бы получить ко Дню матери в этом году, — это чтобы мой двадцатилетний сын прочитал вашу книгу». Люди же чуть старше тридцати пишут: «Мне жаль, что этой книги еще не было, когда мне исполнилось двадцать». Но самые многочисленные и эмоциональные сообщения я получаю от юношей и девушек двадцати с лишним лет по почте, в Facebook и твиттере — все они говорят, как много для них значит то, что кто-то обратился непосредственно к ним. Но вот в чем вопрос: почему раньше никто не говорил с этими молодыми людьми?

Возможно, в этом виновата современная культура, проповедующая снисходительно-пренебрежительное отношение к молодежи, в которой ее воспринимают скорее как потомков бэби-бумеров, а не как новое поколение. Но причина также в том, что мне довелось увидеть ту сторону жизни двадцатилетних, которой не замечают другие люди.

Мой первый сеанс психотерапии с двадцатилетним клиентом состоялся в 1999 году, после чего на протяжении десяти лет я в основном слушала представителей поколения миллениума за закрытой дверью — каждый день, с утра до вечера. Наверное, современная молодежь и делится с кем-то

подробностями своей личной жизни, однако в своих блогах, на Facebook и в твиттере они гораздо менее откровенны, чем у меня в кабинете. Именно поэтому я знаю о тех, кому за двадцать, то, чего не знают о них другие. Более того, мне известно даже то, чего они сами о себе не знают.

Как это ни парадоксально, но молодые люди, родившиеся на рубеже тысячелетий, испытывают чувство облегчения и даже воодушевления, когда осмеливаются обсудить с кем-то те свои качества и проблемы, о которых они боятся говорить. Я убеждена, что моих клиентов (и читателей этой книги) не пугают трудные вопросы; их пугает скорее то, что никто им их *не задает*. Когда молодые люди двадцати с лишним лет слышат то, что я им говорю, самая распространенная реакция сводится не к позиции «Не могу поверить, что вы это говорите», а к словам «Почему мне раньше никто об этом не говорил?».

Что же, мои дорогие читатели, в этой книге вы найдете то, что искали.

Возраст от двадцати до тридцати крайне важен. Восемьдесят процентов судьбоносных событий происходят в жизни человека до тридцати пяти лет. Две трети роста уровня доходов приходится на первые десять лет карьеры. К тридцати годам больше половины людей вступают в брак, начинают встречаться или жить вместе с будущими спутниками жизни. Личность человека меняется наиболее активно от двадцати до тридцати лет, а не до или после этого возраста. К тридцати годам мозг человека завершает свое развитие. Репродуктивная функция женщины достигает пика к двадцати восьми годам.

Молодые люди из поколения миллениума, а также родители, руководители, учителя и все, кого интересует эта тема, эта книга — для вас.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Определяющее десятилетие

В ходе одного из немногочисленных исследований, охватывающих все периоды жизни человека, сотрудники Бостонского и Мичиганского университетов проанализировали десятки историй, написанных выдающимися людьми в конце их земного пути [1]. Исследователей интересовали так называемые автобиографически значимые вехи или обстоятельства и люди, которые оказали ключевое влияние на дальнейшую жизнь человека. Важные события происходили от рождения до самой смерти, но все же та их часть, которая определила дальнейшую жизнь, приходилась на период от двадцати до тридцати лет.

Вполне логично, что после того как мы покидаем родительский дом или оканчиваем университет и становимся более независимыми, наступает период активного саморазвития — время, когда наши поступки определяют наше будущее. Может даже показаться, что взрослая жизнь — это один непрерывный период автобиографически значимых событий и что чем

старше мы становимся, тем больше управляем своей жизнью. Но это не так.

После тридцати лет значимых вех в нашей жизни становится все меньше. Учеба уже закончилась или близка к завершению. Мы уже посвятили какое-то время карьере или приняли решение не делать ее. Возможно, начинаем создавать семью. У нас появляется дом или другие обязанности, из-за которых нам трудно что-то изменить в своей жизни. Учитывая, что 80 процентов самых важных событий происходит в нашей жизни к тридцати пяти годам, после тридцати мы, как правило, либо продолжаем начатое в период от двадцати до тридцати лет, либо пытаемся внести коррективы в предпринятые в это время шаги.

Парадокс заключается в том, что то, что происходит с нами в двадцать с лишним лет, кажется не таким уж важным. Принято считать, что судьбоносные моменты нашей жизни связаны со встречами с интересными людьми. Однако на самом деле это не так.

Ученые пришли к выводу, что большинство важных событий, имевших долгосрочный эффект (обеспечивших карьерный рост, семейное благополучие, личное счастье или его отсутствие), происходило на протяжении многих дней, недель и даже месяцев, практически не оказывая заметного воздействия на жизнь людей, ставших объектами исследования. Значимость этих событий далеко не всегда была очевидна изначально, но в ретроспективе люди осознавали, что именно это определило их будущее.

Эта книга расскажет о том, как научиться распознавать важные этапы в жизни двадцати-тридцатилетних, почему этот возраст так важен и как его максимально эффективно использовать.

Эффект сожительства

Видеть хорошее в своих проблемах — не лучший способ их решения. Моя жизнь — постоянное бегство из этого болота.

Роуз Лэйн, писательница и одна из основателей американского либертарианского* движения

Когда Дженнифер исполнилось тридцать два года, ее родители устроили шикарную свадьбу, на которой было множество розовых тюльпанов и играла великолепная музыка. К тому времени Дженнифер и Картер прожили вместе уже более трех лет. На свадьбе присутствовали их друзья, родственники и две собаки.

* Либертарианство — мировоззрение, в основе которого лежит запрет на агрессивное насилие. *Прим. ред.*

Когда полгода спустя Дженнифер записалась ко мне на сеансы психотерапии, она заканчивала писать благодарственные открытки и одновременно искала адвоката по разводам. Картер уже работал где-то тренером по серфингу, поэтому через несколько дней все должны были услышать о том, что они расстаются. Дженнифер призналась, что чувствует себя обманщицей. «Я потратила больше времени на планирование свадьбы, чем прожила в счастливом браке», — рыдая, сетовала она.

Дженнифер всегда выглядела так, будто пришла ко мне то ли с деловой встречи, то ли с гулянки. Она одевалась элегантно, но часто казалась уставшей и растрепанной. Она училась в одном из самых лучших учебных заведений и начинала карьеру специалиста по связям с общественностью, но в то же время самозабвенно развлекалась.

Картер постоянно менял работу и не имел никакой профессиональной идентичности. Бросив учебу в колледже, он отправился в турне со своей группой, игравшей музыку в стиле кантри. Группа не стала популярной, но Картер сохранил любовь к музыке. Он работал то тут, то там в качестве инженера звукозаписи или музыкального промоутера. Дженнифер и Картер были, пожалуй, самой крутой и самой стильной парой в своей тусовке. Они любили говорить о том, какие шоу нужно посмотреть.

Но после свадьбы темы их разговоров изменились. Агент по недвижимости озадачил их расчетами по ипотечному кредиту. С учетом рождения ребенка их финансовое положение выглядело еще хуже. Дженнифер рассчитывала на то, что сможет работать неполный день, пока дети не подрастут, а Картер сможет зарабатывать гораздо больше денег. Она начала подумывать о возвращении в Нью-Гэмпшир, где все было дешевле

и ее родители могли бы им помогать. Картер же хотел остаться на прежнем месте, возможно, навсегда. В итоге над их безоблачной жизнью начали сгущаться тучи.

Дженнифер больше всего обескураживало то, что ей казалось, будто она сделала все правильно. «Мои родители поженились молодыми. Они встречались где-то около полугода, и я знаю, что у мамы не было секса до того, как она вышла замуж. Как они поняли, что их брак будет успешным? Мы с Картером были старше. Жили вместе около трех лет. Как же это произошло?» — плакала она, уткнувшись в носовой платок.

Психотерапевты любят вспоминать пословицу: «Тише едешь, дальше будешь». Иногда самый простой способ помочь пациентам — заставить их сбавить обороты настолько, чтобы они могли проанализировать собственные мысли. В рассуждениях каждого человека есть те или иные ментальные пробелы. Если вы сделаете паузу и прольете на них свет, то найдете те исходные предположения, которые воздействуют на ваше поведение, тогда как вы даже не осознаете этого. Слушая рассказ Дженнифер, я обратила внимание на такое ее предположение: совместное проживание — хороший тест на перспективы брака. В этом и кроется распространенное заблуждение.

В Соединенных Штатах Америки уровень сожительства возрос на 1500 процентов за последние пятьдесят лет [1]. В 1960 году вместе жили примерно 500 000 пар, не вступивших в официальный брак. В наше время таких пар почти 8 миллионов. Около половины молодых людей от двадцати до тридцати лет хотя бы один раз за этот период живут вместе со своими партнерами. В половине случаев пары сожительствуют

до вступления в брак. Такие изменения можно в значительной мере отнести на счет сексуальной революции и контрацепции; кроме того, большую роль в этом сыграли экономические факторы начала взросления. Но если поговорить с самими юношами и девушками старше двадцати, можно услышать кое-что еще: сожительство — это профилактическая мера.

В ходе репрезентативного опроса, который проводился в масштабах всей страны, почти половина двадцати-тридцатилетних согласилась со следующим утверждением: «Вы согласились бы вступить в брак только в случае, если бы ваш партнер решил пожить с вами какое-то время, чтобы определить, сможете ли вы ладить друг с другом?» [2]. Около двух третей юношей и девушек двадцати с лишним лет убеждены, что совместное проживание — прекрасный способ избежать развода.

Дженнифер относилась именно к этой категории. Она считала, ее брак будет более успешным, если она не станет спешить с замужеством и сначала поживет вместе со своим возлюбленным. Однако такие пары на самом деле *менее* довольны своим браком; кроме того, в их случае вероятность развода *больше*, чем у пар, которые не жили вместе до вступления в брак [3]. Социологи называют этот феномен эффектом сожительства.

Эффект сожительства озадачил многих исследователей, занимающихся вопросами брака [4]. Некоторые объясняют его так: пары, живущие вместе до вступления в брак, склонны не придерживаться общепринятых норм и с большей готовностью идут на развод. Однако результаты исследований говорят о том, что эффект сожительства нельзя объяснить только индивидуальными особенностями, такими как религия, образование или политические убеждения [5]. Мой опыт практической

работы показывает, что не существует такой закономерности, чтобы либералы предпочитали жить вместе до брака, а консерваторы — нет. На самом деле тенденция к сожительству наблюдается как в штатах, которые традиционно поддерживают Республиканскую партию, так и в штатах, где популярна Демократическая партия. Аналогичная ситуация складывается и в любой другой стране Запада.

Так чем же обусловлен эффект сожительства? Почему подход «пробовать, прежде чем покупать» не гарантирует счастливой семейной жизни? Результаты последних исследований говорят о том, что причина кроется в самом сожительстве.

Скольжение по опасному склону, а не решение

Итак, мы с Дженнифер приступили к поиску ответа на вопрос: «Как это произошло?»

На протяжении нескольких сеансов она рассказывала, как они с Картером перестали просто встречаться и начали жить вместе. В полном соответствии с результатами исследований Дженнифер тоже признала, что «так сложилось» и «так было просто легче» [6]. Она объяснила: «Мы платили арендную плату за две квартиры и часто ночевали друг у друга. Я постоянно забывала либо в одной, либо в другой квартире то, что мне нужно было для работы. Нам нравилось подолгу быть вместе, к тому же так было просто дешевле и удобнее. Решение о совместном проживании мы приняли достаточно быстро, но если бы у нас ничего не получилось, мы так же быстро нашли бы выход из этой ситуации».

Дженнифер говорила об известном феномене под названием «скольжение по опасному склону, а не решение» [7].

Переход от свиданий к периодическому проведению совместных ночей, затем к проведению вместе многих ночей, а затем и к совместному проживанию может оказаться «скользким склоном», на котором нет ни обручальных колец, ни свадебной церемонии, ни обсуждений общего будущего. Как правило, такие пары избегают подобных тем.

Когда исследователи спрашивают молодых людей двадцати с лишним лет, почему те решили жить вместе, женщины чаще объясняют это тем, что им нужен доступ к любви, тогда как мужчины говорят о более легком доступе к сексу. Чаще всего у двух партнеров бывают разные невысказанные (даже подсознательно) цели совместного проживания. Однако и мужчины, и женщины единодушно заявляют, что их стандарты по отношению к сожителям гораздо ниже, чем к супругам.

Я спросила Дженнифер, не было ли ее решение жить вместе с Картером таким же «скольжением по склону» и размышляла ли она о возможности совместного проживания меньше, чем о браке.

— В том-то и дело, — сказала она. — Это ведь *не был* брак, поэтому не надо было обо всем этом думать.

— А если подумать об этом сейчас?

— Наверное, я учитывала такие факторы, как хороший секс, веселые уик-энды, интересная компания и не такая большая арендная плата.

— Тебя беспокоило что-либо в отношении совместного проживания?

— Меня очень волновало то, что Картер не думает о карьере. Наверное, мне казалось тогда, что совместное проживание позволило бы мне проверить, насколько серьезно он относится к подобным вещам. Только сейчас я понимаю, что на самом

деле мы никогда не относились к совместному проживанию достаточно серьезно. То, что Картер работал в музыкальной сфере, делало его идеальным парнем. Его жизнь по определению предполагала хорошее времяпрепровождение. Именно так мы и жили.

Как и в случае многих других молодых людей от двадцати до тридцати, совместная жизнь Дженнифер и Картера напоминала скорее связь между соседями по комнате или сексуальными партнерами, чем взаимоотношения между супругами, связанными обязательствами. У них было довольно смутное представление о проверке отношений, и они даже не задумывались о тех вещах, которым приходится уделять особое внимание в браке: они не выплачивали ипотечный кредит, не пытались зачать ребенка, не вставали по ночам к детям, не проводили праздники с родственниками тогда, когда им этого не хотелось, не собирали деньги на обучение детей и на свою пенсию; они даже не видели зарплатные чеки друг друга и выписки о расходах по кредитным карточкам. Возможно, совместное проживание с кем-то имеет свои преимущества, но предстоящее вступление в брак не обязательно относится к их числу. Это особенно верно во времена, когда все говорят о том, что возраст от двадцати до тридцати лет — лучшая возможность весело провести время.

— Что же произошло дальше? — спросила я.

— Год или два спустя я задумалась о том, что же мы делаем.

— Так год или два? Сколько именно? — задала я уточняющий вопрос.

— Я не знаю... — растерялась Дженнифер.

— Так, значит, время тоже соскользнуло куда-то? — уточнила я.

— Совершенно верно. Весь этот период как будто в тумане. Эта неопределенность оказалась самым неприятным, что было в той жизни. У меня появилось ощущение, будто я прохожу многолетние, никогда не заканчивающиеся пробы на роль его жены. Из-за этого я чувствовала себя очень неуверенно. Между нами было много каких-то словесных игр и споров. Я всегда сомневалась, что он хранит мне верность. Честно говоря, я и сейчас так не думаю.

Пожалуй, страхи Дженнифер имели под собой веские основания. Для того чтобы понять причины, необходимо учесть, что эффект сожительства наблюдается только в случаях, когда двое живут вместе до помолвки, до взятия каких бы то ни было обязательств друг перед другом, а не когда это происходит до брака. У пар, которые живут вместе до брака, но *после помолвки* и которые взяли на себя публичные обязательства, вероятность неудачного или расторгнутого брака не выше, чем у пар, не живущих вместе до вступления в брак. Эти пары не подвержены эффекту сожительства.

Менее результативное общение, более низкий уровень обязательств и нестабильность супружеской жизни — все это свойственно именно парам, живущим вместе *до публичного признания обязательств друг перед другом*. Многочисленные исследования говорят о том, что такие пары реже хранят верность друг другу как до, так и после вступления в брак [8]. Установлено, что особенно это касается мужчин.

Мы с Дженнифер заговорили о том, как они с Картером перешли от сожительства к браку, ведь этот переход обычно сопровождается таким множеством альтернатив и ритуалов, что вряд ли это могло «произойти просто так».

— А наш брак и не произошел просто так, — сказала Дженнифер, широко открыв глаза. — Мне пришлось постоянно подталкивать Картера к принятию решений по поводу колец, даты, места проведения свадебной церемонии, приглашений.

— Почему ты тратила на это так много сил?

— Он так и не стал человеком, из которого мог бы получиться хороший муж, но наша жизнь и не была ориентирована на то, чтобы мы вели себя как взрослые люди. Я предполагала, что все это придет уже после бракосочетания.

— Ты предполагала.

— Я надеялась на это, — холодно улыбнулась Дженнифер. — А еще я думала: «Разве у меня есть другой выбор?»

— Ты могла прекратить все это.

— Но это было не так легко, как кажется.

— Слишком много сложностей для быстрого выхода, о котором ты упоминала.

— Это очень смахивало на трясину, — угрюмо произнесла Дженнифер.

Замыкание

Меня не удивило то, что Дженнифер упомянула о трясине. Сожительство не было бы проблемой, если бы можно было легко от него отказаться. Но все не так просто, как кажется.

Очень часто молодые люди двадцати с лишним лет решают жить вместе со своими партнерами, считая, что это дешевле и не несет никакого риска. Однако через несколько месяцев или лет они осознают, что не могут разорвать этот порочный круг. Это все равно что оформить кредитную карточку под ноль процентов за первый год. Через двенадцать месяцев,

когда ставка вырастет до 23 процентов, вы оказываетесь в тупике, поскольку у вас на балансе слишком большой долг, чтобы вы могли выплатить его, и вы уже не успеваете перенести этот баланс на другую карточку с низкой процентной ставкой. На самом деле с эффектом сожительства происходит то же самое. В поведенческой экономике данный феномен обозначается термином «потребительское замыкание» [9].

Замыкание — это ситуация, когда выбор одного варианта существенно сокращает вероятность выбора другого после того, как уже сделаны инвестиции во что-то. Первоначальные инвестиции, которые называют также затратами начального этапа, могут быть разными. Например, вступительный взнос, или затраты на создание учетной записи в сети, или первый платеж за автомобиль. Чем выше расходы на подготовку, тем меньше вероятность перехода к новой, возможно, лучшей ситуации в будущем. Но даже минимальная инвестиция способна повлечь за собой такое замыкание, особенно если предстоит понести затраты на переход.

Затраты на переход (время, деньги или усилия, необходимые для того, чтобы изменить что-то) — более сложная категория затрат. Когда мы делаем первоначальные инвестиции во что-то, затраты на изменение ситуации кажутся нам гипотетическими и отдаленными во времени, поэтому мы склонны недооценивать их. Нам легко предположить, что мы получим новую кредитную карту позже или разорвем договор аренды, когда придет время. Проблема в том, что, когда время действительно приходит, затраты на переход кажутся нам более существенными, чем раньше.

В сожительстве много затрат начального этапа, или затрат на переход — базовых элементов замыкания. Совместное

проживание может доставлять удовольствие и обеспечивать экономию средств, а затраты начального этапа едва ощутимы. Прожив много лет в одной комнате с вещами своего соседа, мы с радостью разделяем с партнером арендную плату за хорошую однокомнатную квартиру. Такие пары пользуются совместным доступом к интернету, у них общие домашние любимцы, и им нравится вместе покупать мебель. Впоследствии затраты начального этапа влияют на вероятность ухода одного из партнеров.

— Да, у нас была мебель, — сказала Дженнифер. — Были общие собаки, одни и те же друзья. У нас выработался свой порядок проведения выходных. Из-за всего этого нам было очень, очень трудно расстаться.

Когда я объяснила Дженнифер проблему замыкания, она слотнула комок в горле.

— Будучи подростком, я осуждала маму за то, что она так долго оставалась с моим отцом, хотя они и не были счастливы вместе. Теперь же я гораздо лучше понимаю ее. Не так легко порвать отношения даже с человеком, с которым просто живешь вместе. А ведь ей надо было думать о двух детях. Я осталась с Картером, потому что не могла позволить себе нового тренера, — с раскаянием и слезами призналась Дженнифер.

— Двадцатилетней девушке новый тренер действительно *может* показаться непреодолимым препятствием, — согласилась я, подождав, пока Дженнифер поплачет еще немного. — Но я могу предположить, что причина крылась в чем-то большем, чем просто необходимость в тренере. Какие еще затраты на переход присутствовали в той ситуации?

Дженнифер подумала немного и сказала:

— Мой возраст изменил все. Когда мы начали жить вместе, мне было двадцать с лишним лет. Мне казалось, что если я захочу, будет легко развехаться. Но когда мне исполнилось тридцать, все изменилось.

— После тридцати затраты на то, чтобы начать все сначала, казались гораздо большими, — продолжила я ее мысль.

— Все женились и выходили замуж. Я тоже хотела выйти замуж. А затем получилось так, что мы с Картером поженились только потому, что уже жили вместе и разменяли четвертый десяток лет.

— Тебе казалось важным побыстрее выйти замуж.

— Мне очень трудно признавать это, но мне было почти все равно, чем все закончится. Я думала, что даже если у нас ничего не получится, я хотя бы буду замужем, как и остальные. Буду на правильном пути, — Дженнифер всхлипнула. — Но развод оказался делом гораздо более сложным, чем я предполагала. Я не жалею о том, что была с Картером, но мне бы хотелось, чтобы я никогда не жила с ним вместе или чтобы смогла уйти, пока все это не зашло слишком далеко. Сейчас я все равно начинаю новую жизнь. Но теперь это намного труднее.

— Но ты все же разрываешь этот замкнутый круг, — напомнила я ей. — Как тебе это удается?

— Мне пришлось взглянуть фактам в лицо. Картер был замечательным парнем в свои двадцать с лишним, но после тридцати он не стал хорошим мужем и вряд ли им когда-либо станет. У меня прекрасная работа и я хочу иметь семью. Картер не готов ни к тому ни к другому. Почему-то я этого не замечала до тех пор, пока мы не вступили в официальный брак.

В последнее время неблагоприятная зависимость между сожительством и разводами действительно как будто

уменьшается. А вот еще одна хорошая новость: по результатам исследования, проведенного Pew Research Center в 2010 году, почти две трети американцев считают сожительство первым шагом на пути к вступлению в брак. Серьезное отношение к совместному проживанию до брака может сыграть важную роль в смягчении эффекта сожительства. Результаты последних исследований говорят о том, что самому большому риску эффекта сожительства подвержены те люди, которые всегда живут вместе со всеми своими сексуальными партнерами, пары с разным уровнем обязательств друг перед другом, а также те, кто решил жить вместе ради проверки отношений.

Молодым людям двадцати с лишним лет, которые живут вместе и просто получают удовольствие от этого, развод может показаться отдаленным и маловероятным последствием такого проживания. В действительности, когда я поднимаю перед клиентами вопрос о сожительстве, многие из них говорят: «Не беспокойтесь, я не собираюсь вступать в брак или разводиться с этим человеком. Я просто провожу с ним время». Но даже если мы оставим в стороне проблему замыкания, не следует забывать о том, что несчастливый брак и развод — не единственная опасность, а Дженнифер — далеко не единственная моя клиентка, пожалевшая о том, что начала вместе с кем-то жить. Многие клиенты, которым около тридцати или тридцать с небольшим, очень сожалели о том, что потратили лучшие молодые годы на отношения, которые в случае их отдельного проживания продлились бы не больше нескольких месяцев. Все закончилось тем, что они потратили впустую гораздо больше времени, чем предполагалось, а впоследствии очень переживали, что его нельзя вернуть назад.

Некоторые молодые люди двадцати или тридцати с лишним лет готовы взять на себя серьезные обязательства перед

возлюбленными, но сомневаются в осознанности своего выбора. Однако если в основе отношений лежит удобство и неопределенность, это может помешать найти свою настоящую любовь.

В наше время совместное проживание до брака получило широкое распространение, хотя существует несколько способов, которые помогут молодым людям двадцати с лишним лет защитить себя от эффекта сожительства. Один из них — не жить вместе с партнером. Но поскольку это не совсем реалистичное предложение, специалисты рекомендуют и другой способ — определить, насколько серьезны намерения партнера, прежде чем начинать жить с ним вместе [10]. Кроме того, полезно было бы предусмотреть и регулярно оценивать те ограничения, которые могут помешать вам уйти, даже если вы захотите этого.

Помимо совместного проживания, существуют и другие способы проверки отношений, в том числе не ограничивать их только свиданиями и сексом. Вы можете выяснить, есть ли между вами и партнером любовь (или хотя бы привязанность, о которой мы поговорим подробнее немного ниже), и как-то иначе. Я не выступаю категорически против сожительства, но считаю, что двадцати-тридцатилетние люди должны понимать: совместное проживание с кем-то не только может сделать их жизнь несчастливой и привести к разводу, но и повышает вероятность того, что они совершат ошибку, на исправление которой придется потратить слишком много времени.