

# *Содержание*

Введение . . . . .	7
<b>Часть I. Все время адаптируйтесь</b>	
Манифест гибкой семьи . . . . .	20
Правильный семейный ужин . . . . .	44
Создание семейного бренда . . . . .	65
<b>Часть II. Разговаривайте. Много</b>	
Сорьтесь с умом . . . . .	90
Бакс начинается здесь . . . . .	110
Говорите о зефирках . . . . .	133
Уроки от Сексуальной Мамочки . . . . .	155
При чем здесь любовь . . . . .	176
Опека и хлопоты бабушек и дедушек . . . . .	195
Правильные вещи . . . . .	211
<b>Часть III. Играйте</b>	
Чек-лист для семейного отдыха . . . . .	236
Молчи и поддерживай! . . . . .	254
Дайте войне шанс . . . . .	276
Заключение . . . . .	
Благодарности . . . . .	299
Примечания . . . . .	313
Выборочный список литературы . . . . .	317
Выборочный список литературы . . . . .	331

Все счастливые семьи похожи друг на друга,  
каждая несчастливая семья несчастлива по-своему.

*Лев Толстой*

# *Введение*

## Почему нам необходимо переосмыслить семейную жизнь

*Ш*ел первый вечер ежегодного семейного сбора в августе. Четыре поколения нашей семьи каждое лето собирались вместе в городе Тайби-Айленд, штат Джорджия, что немного восточнее Саванны. Мы устраивали шумные семейные трапезы, во время которых ели приготовленные на пару креветки и кукурузу в початках и поливали грязью политиков. Мы сообща трудились над оригинальными арт-проектами, используя крышки от бутылок и костяшки для игры в домино. Нас жалили медузы.

В этом месте мой дедушка когда-то научил нас играть в блекджек. Здесь я впервые поцеловался. Моя жена Линда так полюбила Тайби-Айленд, что предложила назвать в честь этого удивительного райского уголка одну из наших дочерей-двойняшек. Вторая дочка получила имя в честь другого рая на земле — Иден\*.

Но сейчас рай был на грани развала.

Мы с Линдой приехали первыми. Нашим девочкам недавно исполнилось пять лет, а это означало, что мы выжили в родительском супермарафоне — с кружками-непроливайками и памперсами. Но теперь нас ждал целый ряд новых испытаний: как разбудить и собрать всех утром, как сделать так, чтобы дети пусть иногда, но досиживали до конца ужина, как хотя бы изредка флиртовать друг с другом. Кроме того, выезжая из дома тем утром,

---

\* Eden в переводе с английского означает «рай». — Прим. пер.

я забыл взять с собой мягкие игрушки девочек, а это означало, что жена будет спать, отвернувшись от меня, как раз тогда, когда мы, по идее, должны наслаждаться обществом друг друга.

У моей сестры и ее мужа, которые приехали после нас, были свои трудности: они пытались оттащить своего сына-подростка от приставки Nintendo, а дочку — заставить выполнять домашние обязанности, словом, готовили своих детей к началу непростого периода — формирования компашек, третирования и давления со стороны сверстников.

Мой старший брат, прибывший последним, предупредил нас, что пришла пора затронуть весьма сложные темы — поговорить о маме с папой. Настал ли момент для того, чтобы отец постоянно передвигался в кресле-каталке? Насколько ухудшилось зрение мамы? Может, ей пора перестать водить машину в темное время суток? Должны ли они продать свой дом и переехать поближе к нам? Или пусть продадут дом и переедут подальше?

Я чувствовал себя куском колбасы в сэндвиче — зажатый, словно в тисках, в заботах о стареющих родителях с одной стороны и подрастающих детях — с другой.

Разумеется, все это напряжение вскоре нашло выход. Когда мы собрались за ужином, я заметил краем глаза, что мой племянник пишет под столом эсэмэску. Я знал, что мне не стоит ничего говорить, но не смог удержаться и попросил его отложить телефон в сторону.

*Бабах!* Взрыв — и над нами повис ядерный гриб. Моя сестра огрызнулась на меня, дескать, не нужно поучать ее сына; мама оскорбилась, что у нее такие невоспитанные внуки; отец заметил, что самыми невоспитанными всегда были мои дочери; брат фыркнул, что с нами больше невозможно серьезно разговаривать; а моя жена всплеснула руками и пошла за мороженым для дочерей. *Точно так же поступила бы ее мать.*

— Они еще даже не доели овощи, — посетовал я.

— Но мама обещала нам банан с мороженым! — закричали девочки и тут же разразились рыданиями.

— Хватит, — не выдержал я. — Мы идем спать!

Дочки тут же убежали в дальнюю часть дома, и в скором времени все наконец разошлись по своим комнатам.

Позже тем вечером отец позвал меня в свою спальню. В его дрожащем голосе чувствовался ясно различимый страх, которого я никогда прежде не замечал.

— Наша семья разваливается, — сказал мне отец.

— Нет, что ты! Конечно, нет, — инстинктивно возразил я. — Она крепче, чем когда-либо.

Но, лежа в постели той ночью, я думал: «*А вдруг он прав?*» Может быть, нам и впрямь грозит развал? Есть ли секретный рецепт соуса, который склеивает семьи, не давая им распадаться? Каковы ингредиенты, позволяющие отдельным семьям быть благополучными, крепкими, жизнеспособными, счастливыми, наконец?

Мы с Линдой, как, впрочем, и все наши знакомые, не могли найти ответы на эти вопросы. Сейчас, когда наши дети немного подросли, мы должны были приступить к созданию семейной культуры, но эта задача казалась еще туманнее, чем прежде. Наши девочки вступили в золотую пору детства — от первого шага до первого поцелуя, от приучения к горшку до выпускного бала, и именно теперь пора было начать культивировать семейные ценности. В мире переизбытка советов о налаживании грудного вскармливания, методов борьбы с детскими истериками и проблемным сном, но очень сложно найти по-настоящему дальние идеи о воспитании отпрысков в более позднем детстве.

Возможно, потому, что ожидающие нас проблемы гораздо коварнее. Соблюдение «тихих часов» — детская игра по сравнению

с ограничением времени, проводимого перед экраном телевизора. Как приучить детей к дисциплине, но в то же время не лишить их радостей? Можно ли привить им незыблемые ценности в безумном мире, где ценятся новизна и жесткость? Как супругам найти время позаботиться друг о друге, если они проводят столько времени в заботах о детях?

Когда бы у нас с Линдой ни возникали эти вопросы, мы всегда обращались к опыту наших родителей, даже несмотря на то, что он утратил актуальность и порой граничит с абсурдом. Или заходили в Facebook, хотя у наших друзей тоже нет ответов на все эти вопросы. В журналах и телешоу в основном только общие фразы. Практические руководства с их жизнеутверждающими клише пылятся стопками рядом с нашей кроватью. Даже метафоры устарели. «Поколение сэндвича»\*? Линда никогда не подала бы нашим детям на обед фастфуд. Тогда кто же мы? Намазки из органического хумуса в вегетарианском ролле?

В наши дни старые правила уже не применимы, а новые еще только предстоит написать.

На следующее утро я задал Линде вопрос: к кому обратиться, чтобы в нашей семье все было хорошо?

## *Новый день для семей*

Оказывается, сейчас — самое что ни на есть подходящее время для поиска ответов на этот вопрос. За последние 50 лет в том, что принято считать семьей, произошла полномасштабная революция. В нашем обществе есть семьи с детьми от разных бра-

---

\* К «поколению сэндвича» относятся люди, которые вынуждены заботиться о старшем и младшем поколении одновременно, предоставляя поддержку (в частности, финансовую) и пожилым родителям, и подрастающим детям, которые еще не обрели финансовой независимости. — Прим. ред.

ков или с детьми, которые были ранее частью двух других семей, а также семьи с усыновленными детьми. Есть полноценные семьи, живущие в разных домах, и разведенные супруги, которые остались под одной крышей. Есть семьи с одним родителем, двумя, тремя или более и семьи с одним, двумя или тремя вероисповеданиями, а некоторые и вовсе неверующие.

Вне зависимости от того, к какой семье вы принадлежите, семья, как показывают современные исследования, имеет огромное влияние на то, счастлив человек или нет. Многочисленные опросы подтверждают, что удовлетворенность жизнью в первую очередь определяется временем, проведенным с людьми, которые вам дороги и которым дороги вы. Проще говоря, счастье — это другие люди, а другие люди, с которыми мы проводим больше всего времени, — это наша семья.

Так как же проводить его плодотворно? За последние десять лет произошел серьезный прорыв в понимании эффективного и органичного функционирования семей и других небольших групп людей. Исследования в различных областях от неврологии до генетики полностью изменили наше представление о том, как родители должны воспитывать своих детей, о чем беседовать за ужином и как взрослым братьям или сестрам говорить друг с другом на сложные темы. Современные инновационные открытия в области социального взаимодействия и бизнеса повлияли на работу людей в группах. В вооруженных силах США и профессиональном спорте были внедрены передовые программы и техники для того, чтобы команды функционировали более эффективно и быстрее оправлялись от неудач.

Но основная часть этих революционных идей остается сконцентрированной в культурах отдельных социальных групп, куда ограничен доступ семейным людям — т. е. тем, кто больше всего в них нуждается.

Я задался целью уменьшить масштаб проблемы и предпринял попытку написать такую книгу, которую сам больше всего хотел бы прочесть как супруг, отец, дядя, брат и повзрослевший ребенок. Я разложил по полочкам семейную жизнь, выделив то, что делаем все мы — любим, ссоримся, едим, играем, дурачимся, тратим деньги, принимаем жизненно важные решения, и постарался найти способы оптимизировать эти аспекты. Я подобрал ярчайшие примеры, разыскал умнейших людей и самые благополучные семьи, которые только мог найти, чтобы собрать лучший опыт, имеющийся на сегодняшний день. Моей целью было создать руководство для счастливых семей.

Большая часть изложенных мною идей лежит, как оказалось, на самом виду. Я прошел курс обучения у основателя Гарвардского переговорного проекта\* и узнал, как ссориться по-умному. Я посетил главный офис канала ESPN, чтобы выяснить, что известно лучшим тренерам о создании успешных команд. Совместно с «зелеными беретами» я пытался смоделировать идеальный сбор всей семьи. Я получил совет от банкира Уоррена Баффетта на предмет того, как грамотно распределять карманные деньги. Я совещался с ведущими разработчиками игр в Кремниевой долине, пытаясь понять, как сделать семейные отпуска веселее.

И — это был один из самых чудесных дней — я присутствовал на съемках «Американской семейки», самого популярного сериала в США. В нем затрагиваются многие из существующих сегодня в семьях тенденций. Там есть провинциальная семья, которая испытывает трудности во всем, начиная от технологий и заканчивая свиданиями. Есть пара гомосексуалистов, удочеривших вьетнам-

---

\* Гарвардский переговорный проект (Harvard Negotiation Project) — метод ведения переговоров, предложенный профессором Гарвардского университета Роджером Фишером. — *Прим. ред.*

скую девочку. Есть ворчливый дедушка с молодой женой-колумбийкой и ее страдающим от безнадежной любви сыном.

Успех «Американской семейки» во многом обусловлен тем, что вне зависимости от того, насколько эксцентричны персонажи или безумен сюжет, прямо перед титрами авторы словно дергают за невидимую ниточку, и члены семьи заключают друг друга в объятия. Хотел бы я иметь доступ к одной из таких ниточек! Я задал актерам и создателям «Американской семейки» вопрос, о чем может говорить успех шоу и должны ли мы все проживать свою жизнь как комедию положений.

В ходе моего исследования мне также пришлось столкнуться с огромной массой утративших актуальность советов и невежественных рекомендаций, и эта книга стала чем-то вроде крестового похода против некоторых модных нынче тенденций.

Первая — это индустрия, направленная на улучшение семейных отношений. Из почти двух сотен книг, которые я прочел, те, что были написаны психотерапевтами, семейными психологами, экспертами в области воспитания детей и другими традиционными «авторитетами» в области семейной жизни, оказались наименее полезными. Не то чтобы они были плохо написаны. Дело в том, что представленная в них информация произвела на меня впечатление банальной и устаревшей. Вопросы, которые в них ставились, были актуальны 30 или даже 40 лет назад; ответы показались мне шаблонными. Спустя столетие после Фрейда в этой когда-то инновационной области, похоже, возникает крайне мало свежих идей.

В то же время почти все остальное в современной жизни подвергается преобразованиям и переосмысливается. Где же новые идеи для семейных людей? На начальном этапе я поставил себе цель побеседовать с яркими личностями из разных сфер — технологий, бизнеса, спорта и военных сил — о современных ме-

тодиках, которые они используют дома, в своей семье. Я также принял решение ни в коем случае не говорить с психотерапевтами. (Для протокола: я нарушил эту установку только однажды, встретившись с врачом-сексопатологом из Бельгии.)

Вторая тенденция — это движение за счастье. Любой, кто в последние годы заходил в книжный магазин или искал что-то в Интернете, знает, что в начале XXI столетия появилось новое направление, называемое позитивной психологией.

Оно было основано группой ученых-новаторов, которые сместили фокус внимания с психических заболеваний и других патологий на высокоэффективных людей и то, чему остальные должны у них поучиться. Данная область стала бурно развиваться, и я, как и многие другие, узнал для себя немало нового из этой любопытной литературы.

Но, как замечают даже ведущие практики в области позитивной психологии, сосредоточенность на личном счастье сделала нашу культуру более поверхностной и эгоцентричной. К примеру, основная задача большинства книг о счастье — выяснить, что делает нас счастливыми. Однако, по статистике, такие вещи, как воспитание детей, забота о престарелых родителях и дела по дому, приносят нам меньше всего счастья. Но это же 80% моего времени бодрствования!

Мы должны обратиться к центральному замыслу науки о счастье: взять пример с тех, кто делает все правильно, и применить полученные знания в той области нашей жизни, которую незаслуженно обходят вниманием, — в семейной жизни.

И, наконец, нужно сказать о родительских войнах. В последние несколько лет появилось огромное количество книг, статей и публикаций в журналах, в которых ведутся ожесточенные споры о том, как правильно воспитывать детей. Быть строгими, как китайцы; нет, быть расслабленными, как французы; или шлепать отпрысков, как в старые добрые времена в старых

добрых Соединенных Штатах Америки. Эти мнения, которые так яро отстаивают авторы, странным образом перекликаются. Разве боевая мать-тигрица из книги Эми Чуа\* не является просто обратной стороной либерального доктора Спока\*\*?

У авторов этих книг есть идеология, которую они защищают. У меня ее нет. Нет никакой страны, с которой я хотел бы посоревноваться. У меня нет талисмана, приносящего счастье. Но есть вопрос: что именно счастливые семьи делают правильно и как остальным этому научиться?

И неважно, что я выясню. Я не собираюсь сводить это к списку из нескольких пунктов, которыми вы непременно должны руководствоваться, чтобы создать идеальную семью. В 1989 г. Стивен Кови опубликовал «Семь навыков высокоеффективных людей»\*\*\*, одну из самых популярных книг по самосовершенствованию. Она была продана тиражом более 25 млн экземпляров. Эта книга породила бесчисленное множество подражателей, ищущих «пять простых шагов» или «шесть простых истин». Интернет с его акцентом на мудрости размером не больше байта только форсировал эту тенденцию. Как известно каждому блогеру, пользователю Twitter или Pinterest, читатели обожают списки. Да и я тоже осилил массу таких списков (и сам придумал немало), но втайне их ненавижу. Они нервируют меня, так как я всегда беспокоюсь, что забуду номер четыре или не соглашусь с номером два.

Потому в своей книге я попытался уйти в противоположную крайность. Я решил создать сборник лучших идей по каждой

---

\* Чуа Э. Боевой гимн матери-тигрицы. — М.: АСТ, 2013.

\*\* Бенджамин Спок — известный американский педиатр, чья культовая книга «Ребенок и уход за ним», изданная в 1946 г., является одним из крупнейших бестселлеров в истории США. — Прим. авт.

\*\*\* Кови С. Семь навыков высокоеффективных людей. Мощные инструменты развития личности. — М.: Альпина Паблишер, 2013.

теме, касающейся не только воспитания детей, но и супружеской жизни, секса, обращения с деньгами, спорта и воспитания внуков. Моей целью было придумать «Список, который положит конец всем спискам», более двух сотен смелых и свежих идей в помощь вашей семье. Это может показаться вам непосильной задачей, но прошу — прочтите их все.

У подобной коллекции нет четкого порядка, рамок и ограничений, которые необходимо соблюдать, поскольку очевидно, что никто не сможет взять на вооружение абсолютно все идеи. Если вы похожи на меня и Линду, то некоторые из изложенных здесь мыслей заставят вас испытать неловкость. *Должен ли я употреблять в речи слово «вagina», когда купаю дочерей в ванной, вместо более деликатного «половые органы»?* С другими вы наверняка согласитесь не сразу. *Что значит я должен отменить свидание?* А какие-то, возможно, с ходу отвергнете. *Позволить детям решать, как именно они будут наказаны?!*

Но если вы все же похожи на нас, то будете потрясены тем, как много не знали, и вам будет невтерпеж применить прочитанное на практике. Я практически готов гарантировать, что вы никогда не слышали о большей части идей, описанных в этой книге. (Что касается нас с Линдой, то для нас в новинку были почти все.) И я готов поспорить, что по крайней мере некоторые из них окажутся вам полезными. Позволю себе надеяться, что если вы воплотите в жизнь хотя бы по одной идее из каждой главы этой книги, то обстановка в вашей семье изменится к лучшему меньше чем за неделю.

Кто из нас этого не хочет? Несмотря на все разговоры о семье в нашей культуре, многих из нас неотступно преследует страх, что мы справляемся не так хорошо, как могли бы. Мы знаем, что наше благополучие в первую очередь зависит от обстановки в семье, однако удивительно мало времени посвящаем ее улуч-

шению. Только послушайте, что мы постоянно говорим: мы заняты, мы устали, мы подавлены. Мы чувствуем, как утекает время. Стремясь угнаться за стрелками биологических часов, мы завели детей, а теперь пытаемся бежать наперегонки с другими часами и стать вместе с нашими детьми полноценной семьей.

И это возможно! В ходе своего исследования я убедился в том, что мы способны привить детям систему семейных ценностей, которую они пронесут с собой через всю свою жизнь. Мы способны расширить круг любви и поддержки, включив в него бабушек, дедушек, родных братьев и сестер, даже самодовольного дядю Джо. Мы можем иметь счастливую семью.

Почти полтора столетия назад великий русский писатель Лев Толстой начал свое произведение «Анна Каренина» со строчки, ставшей одной из самых популярных в мировой литературе: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему». Когда я впервые прочел эту фразу, я подумал, что первая ее половина лишена смысла. Счастливые семьи просто не могут быть похожи друг на друга: одни — большие, другие — маленькие; одни — шумные, другие — тихие; одни — классические, другие — нетрадиционные.

Но в процессе работы над этой книгой я изменил свое мнение. Недавние исследования позволили нам впервые в истории выделить краеугольные камни, на которых зиждется гармоничная семья; понять техники, используемые благополучными семьями для преодоления своих проблем; выявить навыки, необходимые каждому из нас, чтобы успешнее выполнять свои функции в этом самом взыскательном из всех социальных институтов. Можно ли спустя многие годы признать, что Толстой был прав: у всех счастливых семей есть нечто общее?

Ответ, я полагаю, утвердительный. Позвольте показать вам почему.



I

*Все время  
араптируйтесь*

.....

# *Манифест гибкой семьи*

## План XXI столетия, или Как уменьшить хаос и умножить счастье

**Н**апряжение нарастает всю неделю. Один ребенок откладывается заправлять постель. Второй никак не отложит свой iPhone.

- Разве не твоя очередь выносить мусор?
- Эй, я же просила, перестань брать мою жвачку!
- Мамааааааааа!

К вечеру воскресенья вся семья жаждет покоя.

Наступает семь часов вечера, и солнце начинает садиться над городком Хидден-Спрингс с населением 2280 человек, расположенным к северу от Бойсе, столицы штата Айдахо. Две лошади скачут по горному серпантину. Какие-то подростки заканчивают игру в бейсбол на одной из улиц города. Но внутри трехэтажного дома цвета карамели в неоклассическом стиле шестеро членов семьи Стэрр приступают к самому важному делу: еженедельному семейному собранию.

Это типичная американская семья с характерными для нее проблемами. Дэвид, лысеющий толстяк с усами и бородкой — инженер-программист. Он принадлежит к новой породе неравнодушных отцов, которые постоянно возятся со своей семьей. У него синдром Аспергера\*, из-за чего ему трудно считывать

---

\* Синдром Аспергера — одно из пяти общих нарушений развития, характеризующееся серьезными трудностями в социальном взаимодействии, а также ограниченным, стереотипным, повторяющимся репертуаром интересов и занятий. — Прим. ред.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно  
в интернет-магазине  
«Электронный универс»  
[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)