

## 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 сожительности 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 сглотнула 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 сожителство первым шагом на пути к вступлению в брак. Серьезное отношение к совместному проживанию до брака может сыграть важную роль в смягчении эффекта сожителства. Результаты последних исследований говорят о том, что самому большому риску эффекта сожителства 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 сожителстве, 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 защититься 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.