



кэтрин грэй

ГОД без МУЖЧИН

чему я научилась
без свиданий
и отношений

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 159.922.1
ББК 88.5
Г91

Catherine Gray
THE UNEXPECTED JOY OF BEING SINGLE

Copyright © Catherine Gray 2018

Грэй, Кэтрин.

Г91 Год без мужчин. Чему я научилась без свиданий и отношений / Кэтрин Грэй ; [перевод с английского Л. Гантман-Козловой, Н. Бабиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 448 с.

ISBN 978-5-04-109041-8

Феминизм давно освободил незамужних женщин от постыдного ярлыка «старая дева». Но все равно множество девушек не считают свою жизнь полноценной, если в ней нет постоянного партнера.

Кэтрин Грэй, журналистка и лауреат литературных премий, отчаянно гонялась за отношениями, по привычке искала мужчину, лишь бы не остаться одной. Осознав, что гонка за кольцом превратилась в одержимость, а каждый новый роман все дальше от идеала, она решилась на эксперимент. Целый год Кэтрин не будет искать любовь, флиртовать и ходить на свидания. Она потратит это время, чтобы разобраться в себе и научиться быть счастливой без мужчины. Удается ли Кэтрин побороть любовную зависимость и к каким неожиданным выводам она придет?

УДК 159.922.1
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-109041-8

© Гантман-Козлова Л., Бабина Н.,
перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2020

Всем моим знакомым одиночкам посвящается.

В вас нет ничего неправильного —
все правильно

Содержание

Предисловие	9
Пьяна от любви	13
Введение	16
Часть 1. СОЗДАВАЯ ЛЮБОВНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ	25
Часть 2. УНИЧТОЖАЯ ЛЮБОВНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ	71
Часть 3. ПОИСК ЗДРАВОВОГО СМЫСЛА ДЛЯ ОДИНОЧКИ	91
Часть 4. ПРОИЗРАСТАНИЕ РАДОСТИ ОДИНОЧЕСТВА	139
Часть 5. РАЗРУШАЯ СОЦИАЛЬНО СКОНСТРУИРОВАННЫЙ СТРАХ ОДИНОЧЕСТВА	171
Часть 6. Я ЗАБЫВАЮ И ЗАНОВО УЧУ УРОКИ	201
Часть 7. ТЕРАПИЯ ОТКРЫВАЕТ ДВЕРИ В МОЕЙ ГОЛОВЕ ...	271
Часть 8. ТАК КТО ЖЕ ТАКИЕ ОДИНОКИЕ ЛЮДИ?	311

Часть 9. МИФ О БРАКЕ СО СЧАСТЛИВЫМ КОНЦОМ	325
Часть 10. РАСКРАСЬ СЕБЯ ПОЛНОСТЬЮ	353
Часть 11. УМЕРЕННОСТЬ В СВИДАНИЯХ	365
Часть 12. ДОЛГО И СЧАСТЛИВО ДЛЯ ОДИНОЧЕК	405
Благодарности	442

Предисловие

Общество склонно смотреть на одиноких людей нахмурив брови, испытывая жалость и приговаривая: «Ничего, скоро ты кого-нибудь обязательно встретишь». (И похлопывают по руке в придачу.) Статьи об одиночках часто проиллюстрированы недовольной женщиной с бокалом мартини в руке или холостым мужчиной в шляпе с блестками и праздничным тортом. (Можно добавить звуковой эффект вечеринки с траурными транспарантами.)

Мы живем в культуре, которая имеет склонность воспевать и превозносить пары, при этом клеймя одиночек как аутсайдеров, изгоев и чудаков, которые не способны найти кого-то, кто бы их любил. Бедные одиночки!

Но если одиночество так ужасно, почему более половины человечества предпочитает жить отдельно, чем создавать пару? Все просто. Потому что это не так страшно. Быть одиноким в течение продолжительного периода — или всю жизнь — может быть весело, интересно, сознательное одиночество может дарить вдохновение и упоительное чувство всемогущества.

Оно уж во много раз лучше, чем быть паникером из-за отсутствия кого-то рядом.

В свои двадцать я не осознавала, что одиночество — это не провал, что я не была какой-то «неправильной», если у меня не было бойфренда. Меня подкупала идея «второй половинки». Проглотив наживку, я чувствовала себя ужасно несовершенной, когда была одна, и намазывала круги, отчаянно разыскивая свою «недостающую часть», как разделенный напополам пони из пантомимы.

В результате я приобрела невероятную любовную зависимость. (На меня иногда до сих пор что-то находит.) Вместо того чтобы любовь расцвела надо мной, как глициния, она держала в удушливой хватке из ядовитого плюща, угрожая благополучию. У меня это проявлялось в таком поведении, как интернет-сталкинг, фантазии о замужестве с людьми, которых я едва знала, прилипчивость, яростные споры, измены и слежка.

Зачем я все это вам рассказываю? Потому что теперь знаю: когда вы делитесь самыми темными сторонами своей жизни и обнаруживаете, что сотни людей испытали то же самое, это трансформирует те черные воспоминания в чистое золото. Поделиться ими с кем-то — нечто вроде алхимии.

Эта книга — не попытка разрушить счастливые пары (я люблю, когда люди живут душа в душу) и не способ рассказать, что брак — это чепуха и быть одиноким лучше. Одиночество — не лучше, но и определенно не хуже. Это такой же полноценный и радостный способ существования.

Большинство книг со словом «одиночество» в названии сводятся к тому, как вылечить его, найдя партнера. Эта — не одна из них. Моя книга о том, как овладеть сво-

им одиночеством, найти в нем радость и отстраниться от общественного давления, призывающего жить в паре.

С одинокими людьми часто обращаются, как с Питерами Пэнами, недорослями-переростками, тренирующимися быть взрослыми. На самом деле именно им следовало бы выдать награду Продвинутого Взрослого, потому что жизнь в одиночку — это вам не легкая прогулка.

Стремление к равному отношению к одиночкам и парам принесет пользу всем нам. Широко распространенное нежелание быть одиноким, клеймо неудач-

ника, прилагающееся к нему, приводит к тому, что люди вступают в отношения, которых на самом деле не хотят, и остаются в них. Как говорит известный философ Ален де Боттон: «Только когда одиночество станет настолько же престижным, как его альтернатива, мы сможем быть уверены, что люди будут свободны в своем выборе».

Другими словами, пора проводить кампанию за равенство одиноких и имеющих пару. Учитывая это, те, кто имеет пару, получают новый парашют свободы: возможность быть одиноким без сожалений.

Может быть, это вы. Возможно, вы ищете аварийный люк из своей одобряемой обществом пары, которая теперь ощущается как клетка. Вы поэтому взяли эту книгу? А может быть, вы стараетесь понять, не тонка ли у вас кишка для того, чтобы быть одному.

Прочитайте и убедитесь: бояться нечего. Позже мы поговорим о том, почему фразу «они жили долго и счастливо» следует читать как «они жили счастливо недолго»,

Одиночество — не лучше, но и определенно не хуже. Это такой же полноценный и радостный способ существования.

учитывая, что исследования показывают — брак дает лишь небольшое чувство удовлетворенности. Вы узнаете о том, как привязанность на самом деле делает вас счастливей лишь на один процент. В нашем восприятии отношения — источник эйфории, но суровая реальность не подтверждает эти дико романтизированные ожидания.

Одиночество — это выбор. Люди живут одни не потому, что никому не нужны. Они одни потому, что так случилось и они не желают быть с теми людьми, которые хотят их. А может быть, даже никого и не ищут.

Вопрос «Почему ты одинок?» не имеет смысла. Потому что так получилось. Иногда ты в отношениях, а иногда — нет. И для этого нет особой причины. Одиночество — результат череды случайных происшествий, выборов и удачи. Иногда отношения заканчиваются свадьбой, но если нет — это не значит, что они были провальными.

Точно так же развод не нужно расценивать как «неудачу». Нужно иметь большое мужество и характер воина, чтобы уйти прочь из брака, который больше не работает, учитывая то, как его ценят в нашем обществе. Разведенные — это бунтовщики, имеющие причины для бунта.

Одинокие люди должны быть столь же одобряемы и уважаемы в обществе, как и те, что в паре. Сейчас, когда нас большинство, а не меньшинство, стереотипы о «печальном одиночестве» и «довольстве в браке» могут быть отброшены раз и навсегда. Все должны понять, что оба образа жизни имеют свои за и против.

Одиночки — это не какие-то «половинки» человека, а целые люди. Мы совершенно полноценны и прекрасны именно такими, какие есть.

Пьяна от любви



Февраль, 2002

Я была на трех свиданиях с харизматичным, обходительным и привлекательным мужчиной старше себя — Дэниелом. Я решила, что он — «тот самый парень». Каждый день на работе я вполглаза следила за своей Nokia просто на случай, если экран осветится зеленым и появится этот дивный маленький конверт.

Каждый вечер, как только приходила домой после работы, я сразу же пыталась подключиться к Интернету через свой модем. Дзынь, дон, шшшшшхххх, дзынь, скрииииип, повторить.

Через несколько минут я онлайн. Опаньки! Сижу перед своей домашней страничкой cathmermaid@hotmail.com и жму на входящие сообщения. (Справка для миллениалов: это были те дни, когда мы все выбирали смехотворные адреса электронной почты — hotrod1979@hotmail.com, lusciouslipslucy@yahoo.co.uk, beerpongbarry@outlook.com¹ — совершенно не задумываясь, что эти слова пойдут в наше резюме. Но мы

¹ Лихач 1979, Люси — сочные губки, Пивной Барри. (Прим. ред.)

быстро переучились.) Я ищу ответ на самый важный вопрос. Хочу утолить свою жажду. Пытаюсь найти письмо от Дэниела, приглашающего меня на следующее свидание. Его там нет. Твою ж мать!

Я сижу так следующие два часа, постоянно нажимая кнопку «Обновить» на компьютере. Обновить, обновить, обновить. Я и вправду именно так и делаю.

Когда я устаю щелкать мышкой, то читаю статьи на дурацких сайтах с заголовками типа «Как разжечь его страсть к тебе», или «21 признак того, что он сходит с ума по тебе», или «Мужчины на девятнадцатом свидании уходят».

Мне необходимо выучить эту чушь, чтобы заполнить Дэниела. Как будто проверяю результаты теста. Итак, мне нужно: теревить локон, не отвечать сразу, быть занятой, чтобы не пойти на первые два свидания, которые он предлагает, показывать ноги или декольте, но никогда и то и другое одновременно. Проверить, проверить, проверить. Обновить, обновить, обновить.

Я совершенно не обращаю внимания, что, как одержимая, кликаю на входящие сообщения, подобно лабораторной крысе, которая сидит в клетке с кнопкой, что впрыскивает наркотик. Я думаю, что мое поведение нормально.

Мое поведение не было нормальным. Я была неистовой любовной наркоманкой.

Смотрели ли вы «Головоломку»?¹ Это один из самых глубоких фильмов последнего десятилетия. (Я знаю, что он считается детским. #извиняюсьнеизвиняюсь)

Этот фильм представляет метафору, по которой у всех нас есть острова в мозге, которые и составляют

¹ Мультфильм студии PIXAR, 2015 год.

нашу личность. У главной героини картины, Райли, есть Хоккейный остров, остров Честности, остров Семьи... Ну, надеюсь, вы смотрели. Острова — самые важные вещи в ее жизни.

Когда Райли превращается в подростка, появляются новые — остров Бойфрендов, остров Мира моды, остров Любовной лирики вампиров...

Когда я смотрела «Головоломку», то будто бы прозрела. Если бы вы нанесли на карту острова моей личности в мои двадцать, там был бы остров Бухла, а еще остров в стиле Мордора, наполненный потерянными сумочками, ночными клубами наподобие Be At One, слюнявыми демонами и бездонными пропастями. Но самым большим и зловещим был бы остров Мужчин. Он постоянно бы светился и сотрясался грозами, точно бесноватый парк развлечений.

Я открыла новый остров, альтернативный, в который неожиданно влюбилась.
Остров Одиночества.

Я перестала пить в возрасте 33 лет и решила, что пришло время разобраться с островом Мужчин. Мне нужно было ужать его до чего-то больше похожего на невзрачный остров Уайт, а не на обширное королевство размером с Ирландию. Мне предстояло сделать его менее драматичным, устрашающим и всеобъемлюще важным, а больше похожим на отдаленный островок. Чтобы он стал приятным местом, а не целой страной.

Вот что я собиралась сделать. А когда у меня получилось, я открыла новый остров, альтернативный, в который неожиданно влюбилась. Остров Одиночества.