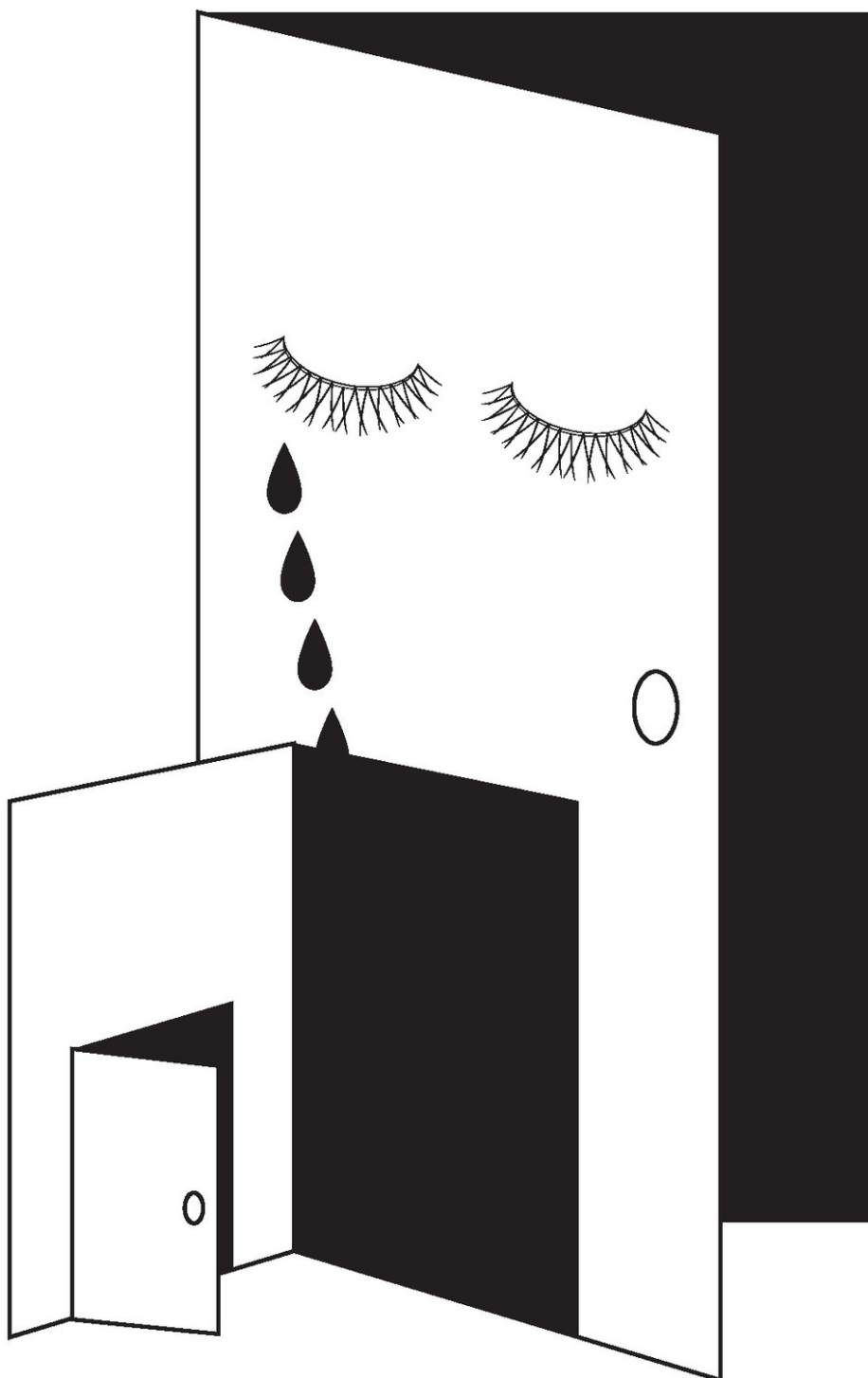


ДЖЕММА ХАРТЛИ



**ДОСТАЛО! или
КРЕПКОЕ ЖЕНСКОЕ ПЛЕЧО**

Джемма Хартли

**Достало! или Крепкое
женское плечо**

«Издательство АСТ»

2018

УДК 159.9
ББК 88.5

Хартли Д.

Достало! или Крепкое женское плечо / Д. Хартли —
«Издательство АСТ», 2018

ISBN 978-5-17-113456-3

Ежедневный ворох домашних забот – не просто утомительный физический труд, но и существенная эмоциональная нагрузка. Хартли написала о том, что и так известно каждой женщине. Но каждому ли мужчине? Опыт показывает, для них понятия эмоционального труда просто не существует. Не потому, что они черствы или равнодушны, а потому что они видят мир совсем иначе. Есть ли выход? В своей книге Дж. Хартли подставляет каждой из нас крепкое женское плечо, проходя вместе с экспертами пусть от истерики к рациональности. От тягот семейной жизни к радости. От непонимания к согласию. Подарите эту книгу лучшей подруге, положите ее под подушку мужу, – и вскоре вы обретете долгожданную гармонию. Миллион просмотров в интернете. Миллион спасенных семейных союзов. Добро пожаловать в мир гармоничных семейных отношений!

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-17-113456-3

© Хартли Д., 2018
© Издательство АСТ, 2018

Содержание

Предисловие. «Невидимые» хлопоты, которым нет конца	6
Часть 1. Эмоциональная самоотдача в вашем доме	18
Глава 1. Как мы до такого докатились?	18
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Джемма Хартли

Достало! или Крепкое женское плечо

© Gemma Hartley, 2018

© Д. В. Горшкова, перевод, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

* * *

Предисловие. «Невидимые» хлопоты, которым нет конца

Мы вновь возвращаемся к вопросу о том, что в действительности представляет собой общество и чего мы ждем от тех, кто призван поддерживать в нем гармонию.

Арли Рассел Хохшильд

В качестве подарка на День матери я попросила только одно – вызвать на дом клининговую службу (главным образом для того, чтобы вымыть ваннные комнаты и полы и, возможно, окна, если это не будет слишком дорого). Подарком для меня в данном случае стала бы даже не уборка как таковая. Главное мне в кои-то веки не нужно будет заниматься подготовительным процессом – обзванивать клининговые компании, узнавать стоимость услуг, тщательно изучать и проверять каждую из них, оплачивать их работу и согласовывать дату и время уборки. Я хотела сбросить с себя все накопившееся за длительный период напряжение. Чистота в доме в данном случае была бы всего лишь приятным бонусом.

Мой муж надеялся, что я передумаю и соглашусь на более «упрощенный» вариант подарка, чем уборка дома, например на что-то такое, что он мог бы заказать на Amazon в один клик. Но я была настроена решительно, поэтому накануне Дня матери он все же позвонил в одну из клининговых компаний, но решил, что их услуги стоят непомерно дорого, и заявил, что наведет порядок в ваннных комнатах сам. Разумеется, выбор все еще был за мной. Он назвал мне какие-то баснословные суммы, которые с него затребовали (за бюджет в нашей семье отвечаю я), и скептически поинтересовался, действительно ли я все еще хочу, чтобы он оформил заказ.

А мне просто хотелось, чтобы он взял на себя тот объем работы, который пришлось бы проделать мне самой, – попросил бы друзей на Facebook посоветовать какую-нибудь фирму, обзвонил бы еще четыре-пять клининговых компаний. Раньше я подумывала о том, чтобы заказывать генеральную уборку дома, особенно с тех пор, как моя фриланс-работа начала занимать все больше времени. Причина, по которой я этого так и не сделала, отчасти была в моем чувстве вины за то, что я не выполняю свои обязанности по дому, но еще в том, что я не хотела заниматься поиском клининговой службы – я знала, что поиск будет довольно утомительным.

Однако в День матери я получила ожерелье! Мой супруг отправился наводить порядок в ваннных комнатах, оставив на моем попечении детей, а наш дом охватил хаос. Муж был уверен, что, начищая до блеска ваннные комнаты, он исполняет мое заветное желание, И он был явно расстроен, когда я даже не взглянула на результат его трудов и не выказала никаких признаков благодарности, попутно убирая разбросанные на полу ботинки, футболки и носки. Зайдя в чулан, я споткнулась о большой контейнер, в котором мы обычно храним подарочные пакеты и оберточную бумагу. Муж достал его с верхней полки несколько дней назад, чтобы упаковать подарки для меня и своей матери, вынул все, что ему было нужно, и просто оставил контейнер на полу посередине чулана. Контейнер загораживал проход, мозолил глаза. Я натыкалась на него каждый раз, когда мне нужно было закинуть вещи в бельевую корзину или взять что-то из одежды. Контейнер опрокидывали, отодвигали в сторону, но так и не убрали на место. Чтобы наконец вернуть его туда, где ему и положено быть, мне пришлось принести в чулан кухонный стул, забраться на него и поставить контейнер на верхнюю полку.

Застав меня за этим занятием, муж сказал: «Ты могла бы и меня попросить убрать его на место».

«В этом все и дело, – ответила я, уже плача, – я не хочу просить».

Это была проблема. Почему он этого не сделал? *И почему я постоянно должна просить его что-то сделать?*

Между нами произошла перепалка. Я пыталась объяснить мужу, как это тяжело – отвечать за ведение домашнего хозяйства: выявлять проблемы, давать поручения, а потом, как заезженная пластинка, бесконечно напоминать каждому о них. В конечном счете ведь именно я отвечаю за поддержание порядка в доме, освобождая тем самым своих домочадцев от какой-либо ответственности за домашние дела. Только я обращаю внимание на то, что в доме есть какая-то проблема, которую нужно решить. И чтобы сделать это, у меня всего два пути – либо я беру все в свои руки, либо перекладываю эту обязанность на кого-то из домочадцев. Например, если у нас заканчивается молоко, я вношу его в список покупок либо прошу мужа заехать за ним в магазин, даже если это не он выпил последнюю каплю. Только я замечаю, что ванная, кухня или спальня требуют уборки, и мое пристальное внимание ко *всем* мелочам очень часто приводит к тому, что в итоге я делаю двадцать дел одновременно вместо одного. Например, когда я, складывая носки в стирку, поднимаю брошенную игрушку, это неминуемо заканчивается уборкой всей детской комнаты, а если мой взгляд падает на забытую кем-то кружку, я отношу ее в раковину и в итоге перемываю всю посуду. Порочный круг!

При этом работа по дому – далеко не единственный раздражающий фактор. Помимо прочего я еще слежу за расписанием своих домочадцев. Только я знаю, где муж оставил свои ключи, когда мы идем на свадьбу и какой там дресс-код, остался ли у нас еще апельсиновый сок, где лежит любимый зеленый свитер, когда дни рождения всех наших знакомых и что у нас на ужин. Я постоянно держу в уме бесконечные списки дел, причем не потому, что мне это нравится, а лишь потому, что понимаю: никто, кроме меня, этого делать не будет. Никто не прочитает школьный доклад. Никто не решит, что нам принести на общий обед с друзьями. Никто из членов моей семьи даже пальцем не пошевелит, чтобы сделать что-то, до тех пор, пока его не попросят об этом. Потому что так было всегда.

Впрочем, для того чтобы просить домочадцев сделать что-либо, не вызвав их раздражения, требуется тоже немало усилий. Ведь недостаточно просто попросить, нужно потом еще напомнить об этом несколько раз, что зачастую воспринимается как придиричивость. Или ты рискуешь прослыть занудой. Поэтому я предпочитаю делать все сама. По утрам я приношу дочери ее туфли и надеваю их ей вовсе не потому, что она не в состоянии сделать это самостоятельно, а потому, что не хочу напоминать об этом десять раз, под конец уже срываясь на крик: «Уже пора выходить, а никто еще даже не обуть!». Когда я хочу попросить мужа обратиться во дворе (и при этом не поссориться), я вынуждена все время следить за интонацией, с которой я говорю ему об этом. В противном случае голос может предательски выдать мое раздражение, потому что муж никогда не удосуживается сам сделать что-либо без моих бесконечных напоминаний. Я ловлю себя на мысли, что, обслуживая своих домочадцев, я сдерживаю собственные эмоции, просто хотя бы для того, чтобы наша каждодневная жизнь протекала гладко. Если я не буду этого делать, мне придется все делать самой. Ни у моего мужа, ни у моих детей нет таких проблем. Все лежит на моих плечах. И так было всегда.

Казалось бы, не так уже важно, какой объем забот лежит на мне, ведь в дальнейшем он только увеличивается. Все это отнимает невероятно много времени, а результаты моих трудов по большей части остаются не замеченными моими домочадцами. Это чувство знакомо многим женщинам. В своей книге «Хватит делать все и сразу» Тиффани Дафу описывает, как в ней зреет чувство обиды на мужа после рождения ребенка. «Каждый из нас работал целый день, но дома у меня было больше обязанностей, чем у него, – пишет Дафу. – Особенно раздражало то, что он, кажется, не замечал и половины тех усилий, которые я прикладывала для того, чтобы поддерживать наш быт на должном уровне. Другими словами, он не только сам делал меньше, чем я, но еще и не ценил мой более весомый вклад». Хотя в глубине души он, возможно, думал, что делает даже больше, чем нужно. Большинство мужчин так считают ввиду того, что они *действительно* посвящают себя дому и семье больше, чем предыдущие поколения сильного пола. Время, которое отцы семейств тратят на домашние дела, увеличи-

лось почти вдвое с 1965 по 2015 год, а время, которое они проводят с детьми, выросло в три раза, но даже такой резкий скачок не приводит нас к полному равноправию при распределении домашних обязанностей. Гендерное неравенство в домашнем обиходе сохраняется, причем в довольно крупном масштабе. Женщины все еще тратят в два раза больше времени на работу по дому и уход за детьми, чем мужчины. И даже в более равноправных отношениях, когда все заботы в паре делятся поровну, все равно *кажется*, что женщина привносит в эту совместную жизнь больше... В основе этой эмоциональной самоотдачи лежит постоянный контроль над ситуацией: все ли сделано и сделано ли так, как надо? А это большая ответственность. И еще – это работа души, которая остается незамеченной.

В тот день, разумеется, меня довел до слез не пресловутый контейнер, на который я постоянно натыкалась, и даже не то, что муж не смог сделать мне именно тот подарок, который мне так хотелось получить. Проблема накапливалась годами.

Я достигла точки кипения в тот момент, когда поняла, что не в состоянии объяснить мужу, что именно меня так угнетает. Когда именно все это началось и стало приобретать столь угрожающие масштабы? Получается, что мои труды на благо семьи и раньше всегда были только моей прерогативой? Разве это был не мой личный выбор – посвятить себя заботам о нашем доме, наших детях, нашей жизни, наших друзьях и семье? Ведь у меня это получается лучше, чем у мужа? И если я хочу расставить акценты между нами по-другому, то я прошу слишком многого?

Это был не просто диалог с самой собой. Ведь если бы я не принимала как должное, что забота о семье – основная сфера приложения моих сил, что тогда было бы с моими близкими? Я всегда переживала обо всем – где может на сей раз грянуть гром и кто, если не я, будет устранять последствия бури?

Если бы я пустила заботы о домашнем хозяйстве и управление всеми семейными делами на самотек, кому от этого стало бы хуже? И куда приведут нас наши разногласия, если я стану меньше обращать внимания на свои интонации и манеру поведения по отношению к мужу? Вся моя жизнь была подчинена нескольким факторам – думать на несколько шагов вперед, предвидеть желания и нужды моих близких и заботиться о них. Забота о других – это то, что я впитала с молоком матери. Мой муж был воспитан иначе. Его нельзя назвать равнодушным человеком, но и слишком большой заботы он не проявляет.

С другой стороны, если учесть, что я была не только более подходящей, но даже наилучшей кандидатурой, для того чтобы возложить на себя все эти обязанности, получалось, что я контролирую абсолютно все. Я лучше справляюсь с тем, чтобы успокоить детей, когда у них истерика, поэтому именно я этим и занимаюсь. Я лучше справляюсь с поддержанием порядка в доме. Что касается пристального внимания к деталям, то здесь тоже перевес был на моей стороне, поэтому не было ничего удивительного в том, что именно я постоянно отвечаю за все. В книге «Не бойся действовать» Шерил Сэндберг отмечает, что подобный расклад, при котором только один человек в семье берет на себя груз ответственности за все, может привести к опасному дисбалансу в паре: «Каждый из партнеров должен нести ответственность за какие-то определенные вещи, иначе ситуация очень легко может повернуться так, что один из них будет думать, что, выполняя определенные обязанности, он делает другому одолжение». В понимании моего мужа все то, что выходило за рамки его обычных обязанностей, принимало форму одолжения. Все приложенные им усилия и моральные затраты не имели никакого отношения к общей организации нашей жизни или к чувству осознанной ответственности. Если он брал на себя ту или иную функцию или обязанность самостоятельно, без моих напоминаний, то мог преподнести это будто он «балует» меня. Подразумевалось, что за это я должна была его похвалить и быть благодарной, хотя я при этом не могла рассчитывать на благодарность с его стороны за выполнение тех же самых обязанностей. С другой стороны, лично для меня

эмоциональная самоотдача стала полем битвы, ведь за что бы я ни бралась в доме, это требовало именно эмоциональной самоотдачи.

Я была раздражена и совершенно измотана. Мне не хотелось балансировать между бережным отношением к чувствам мужа, с одной стороны, и попыткой донести до него свою позицию – с другой. С самого раннего детства женщин учат, что они должны чутко обращаться с чувствами своего партнера – предвосхищать его желания, не допускать недовольства и не устраивать скандалов. И это та данность, в которую отлично встраивается «естественная» и вполне приемлемая для мужчин точка зрения – занимать оборонительную позицию, раздражаться и злиться, если их просят вносить свою лепту в разрешение спорных ситуаций. «В целом мы продолжаем укреплять в обществе неверное представление о том, что в самой природе женщины заложена способность воспринимать, выражать свои чувства и управлять ими лучше, чем у мужчины», – полагает доктор Лиза Хьюбнер, гендерный социолог, которая публикует материалы и читает лекции об эмоциональной самоотдаче в университете Уэст-Честер, штат Пенсильвания. «Это вовсе не означает, что некоторые люди контролируют свои эмоции хуже других, если рассматривать управление чувствами как одно из личных качеств, – продолжает она. – Но я полагаю, что у нас все еще нет убедительных доказательств того, что эта способность биологически определяется половой принадлежностью человека. В то же время (и я бы поспорила с этим, потому что это нельзя назвать естественным различием) мы можем наблюдать в нашем обществе множество примеров того, что девушки и женщины действительно несут ответственность за эмоции, в то время как мужчины делают это весьма посредственно».

Даже сам разговор о дисбалансе душевной самоотдачи в семье требует определенных эмоциональных усилий. Мой муж, несмотря на свое добродушие, все равно реагирует на критику в свой адрес крайне патриархальным образом. Если заставлять его замечать и ценить результаты моих усилий, он воспринимает это как личный выпад в его сторону. Доходит до того, что я вынуждена тщательно взвешивать и выбирать, стоит ли мне пытаться донести до моего мужа, что именно меня удручает, ведь для этого придется потратить массу душевных усилий, чтобы во время подобного разговора не поссориться. В большинстве случаев я просто спускаю проблему на тормозах, напоминая самой себе о том, что мне в общем-то повезло, потому что мой супруг охотно выполняет те обязанности, которые я на него возлагаю. Я знаю, что в моей семье все обстоит не так уж и плохо, если сравнивать с ситуациями, в которых оказываются другие женщины, в том числе мои родственницы и друзья. Мой муж делает немало. Каждый вечер он моет посуду, и это уже вошло в привычку, он часто готовит ужин, укладывает детей спать, когда я работаю. Если я попрошу его взять на себя еще что-то из домашних хлопот, он сделает это без лишних пререканий. Иногда мне хочется, чтобы он делал все больше и больше. Как бы то ни было, муж хороший человек и сторонник равноправия полов. Следует признать, что он пытался понять, что именно меня так уязвляет в сложившейся ситуации. Но не понял. Он просто сказал, что постарается взять на себя еще какую-то часть уборки по дому, чтобы помочь мне. Он повторял вновь и вновь, что мне стоит только попросить его о чем-либо и моя просьба будет выполнена, но именно в этом и крылась проблема. Мне вовсе не хотелось брать на себя «ручное управление» домашним хозяйством. Мне нужен был партнер, который был бы способен, так же как и я, брать на себя инициативу.

Писательница и мать четверых детей Шани Брюси в своей популярной статье на портале *Babble* поднимает проблему нехватки помощи по дому и делится своими мыслями на этот счет: «Если бы каждый из домочадцев убирал за собой после еды, разве это не сэкономило бы время? А после этого мы могли бы все вместе отдохнуть. Разве не было бы здорово, если бы дети поняли, что не только матери должны следить за чистотой? И разве не было бы более разумно, если бы все поняли, что то пространство, которое мы разделяем, является также и общей зоной ответственности, которую мы тоже должны разделять?» Откровенно говоря, разве не было бы

хорошо, если бы все эти домашние обязанности не ложились на нее одну? А что если бы ее муж, а в один прекрасный день, возможно, и ее дети сами взяли инициативу в свои руки и просто сделали бы что-то по дому? Брюси – фриланс-писатель, она работает полный рабочий день и получает шестизначную сумму в качестве гонорара, поэтому небольшая «помощь» по дому со стороны членов ее семьи была бы более чем оправданна. В общих чертах ее позиция заключается в том, что ответственность за их общий дом никогда и не должна была ложиться целиком и полностью на ее плечи. Однако это уже произошло. В своей статье она пишет о том, что иногда у нее есть возможность переложить часть послеобеденных хлопот на кого-то из домочадцев. При этом она не просто просит их сделать что-то с ободряющими нотками в голосе, но и после того, как ее первая просьба бывает пропущена мимо ушей, прибегает к дополнительному стимулу – обещает, что после того, как все будет сделано, все вместе поиграют. Если ей нужна помощь, она должна попросить об этом деликатно, даже если помощь заключается в том, чтобы домочадцы убрали следы беспорядка, который они сами же и устроили. «Мы расцениваем выполнение обязанностей по дому как “помощь маме”, вместо того чтобы просто делать то, что нужно, – пишет Брюси. – Я хочу, чтобы дети осознавали, что забота о нашем домашнем обиходе очень важна, а раз уж это так, мы все должны делать это вместе». Кроме того, еще одна проблема появляется в том случае, если супруг не принимает такого же участия в заботах по дому, я имею в виду как моральный, так и физический вклад в общий быт, и не обращает внимания на то, что необходимо сделать по дому в данный момент. Просто выбросить мусор – это, конечно, здорово, но самое главное – заметить самому, что корзина полная и ее нужно вынести.

Когда я пыталась донести эту мысль до своего мужа, он никак не мог уловить разницу. Раз уж мусор вынесли, так ли важно, кто именно попросил это сделать? В тот самый момент я не смогла правильно облечь в слова свои мысли по этому поводу и в конечном счете описала все свои переживания и тревоги, которые и привели к этому непониманию, в статье в журнале *Harper's Bazaar*. Я знала, что мою статью прочтут женщины, которые поймут меня как никто другой. Каждый день мы заставляем крутиться механизм под названием «семья, быт, дом». Мы ежедневно посвящаем себя запуску этого механизма, а это остается незамеченным другими. И все же я была удивлена, когда моя статья под названием «Женщины не капают на мозги – мы просто устали» стала невероятно популярной (когда вышла эта книга, статьей поделились в социальных сетях более 962 тысяч раз). Тысячи читателей оставили свои отзывы и комментарии: они делились своими собственными воспоминаниями, связанными с Днем матери. Люди писали о том, что они тоже оказывались между двух огней, с одной стороны, взвалив на себя слишком большое бремя ответственности, а с другой – пытаясь объяснить, как это тяжело, своей второй половине. Миллионы женщин из разных слоев общества узнавали в описанной ситуации себя, соглашаясь: «Да. И у меня тоже так». Это была солидарность, которая вызывала одновременно и удовлетворение, и беспокойство. И у меня возник вопрос: *почему именно сейчас эта статья так взволновала женщин?*

И я была далеко не первой, кто анализировал эмоциональную самоотдачу. Изначально этот термин был введен социологами для описания того, как общаются с людьми бортпроводники, горничные и разного рода обслуживающий персонал. В их должностные обязанности входит постоянное взаимодействие с окружающими, и они должны всегда излучать доброжелательность и быть готовы им помочь им. Такое определение эмоциональной самоотдачи появилось в книге американского социолога Арли Рассел Хохшильд «Управляемое сердце», вышедшей в 1983 году. Автор использовала термин «эмоциональная самоотдача» для описания процесса контроля над эмоциями, который направлен на формирование благоприятного внешнего впечатления в глазах других людей. Если говорить о работниках обслуживающей сферы, такая способность имеет свою «стоимость» и может считаться ценным качеством в гла-

зах правообладателей. Наряду с этим Хохшильд использует термины «эмоциональный труд» и «управление чувствами», говоря об эмоциональной самоотдаче применительно к личной жизни. В своем исследовании она обращает особое внимание как на более сложные и глубокие, так и на более простые действия, которые требуются от бортпроводников для того, чтобы не только казаться дружелюбными по отношению к пассажирам, но и действительно *стать* дружелюбными и выказывать расположение к ним. Это нужно для того, чтобы лучше контролировать свои эмоции во время полета и сформировать для себя правильные ожидания от поведения пассажиров. Автор поясняет, что для стюардессы улыбка неотъемлемый атрибут, а для успешной работы ей нужно привести к общему знаменателю свои внутренние ощущения с внешним выражением эмоций, чтобы ее внешнее дружелюбие казалось естественным и скрывало усталость и раздражение, которые в свою очередь могли бы заставить пассажиров чувствовать себя дискомфортно. Бортпроводников обучали контролю своих эмоций и подавлению своего вполне оправданного гнева в отношении пьяных или буйных пассажиров – их следовало воспринимать как детей, которые требуют к себе повышенного внимания. Для этого их просили придумывать какие-то истории про таких пассажиров и тем самым пробуждать в себе чувство сопереживания к ним. Все это было нацелено на то, чтобы подстроиться под настроение клиента, отделив при этом свои личные эмоции от этого процесса. Это была клиентоориентированность в высшем понимании.

Другие социологи также подробно анализировали понятие «работа души» в научных журналах, рассматривая эту проблему с точки зрения того, какая эмоциональная самоотдача от них требуется в домашней обстановке. В 2005 году Ребекка Эриксон провела параллель между «эмоциональным трудом» и неравным распределением обязанностей в быту. Ее исследование показало, что эмоциональная самоотдача стала решающим компонентом в понимании гендерного распределения ролей дома: женщины выполняют больше, руководят распределением обязанностей чаще, стараясь сделать так, чтобы все члены семьи были довольны. В домашнем обиходе система распределения обязанностей все еще сохраняется, поскольку по укоренившейся традиции считается, что эмоциональная самоотдача в быту – прежде всего прерогатива женщин. Заложенные в нас культурные и гендерные нормы свидетельствуют о том, что женщины должны нести ответственность за домашнее хозяйство, тем самым порождая и поддерживая тот глубокий дисбаланс в супружеских отношениях, с которым сталкивается множество семейных пар.

В то же время лишь относительно недавно эта тема стала вызывать все больший интерес уже за пределами академических кругов. В 2015 году публицист Джесс Циммерман начала публичную дискуссию, посвященную женской эмоциональной самоотдаче. Она обратила особое внимание на то, что женщины выполняют в своей повседневной жизни массу обязанностей, причем делают это *постоянно*. Мы выслушиваем. Мы даем советы. Мы тешим самолюбие других, понимая и принимая их чувства и одновременно подавляя свои собственные. Мы соглашаемся, улыбаемся, опекаем. Пожалуй, самое главное во всем этом то, что мы делаем это без надежды на взаимность, потому что это наш долг. И мы все это знаем. «Мы неоднократно слышали, что женщины более мягкие, более чуткие, им от природы свойственны желание и возможность оказывать поддержку и помогать советом, – пишет Циммерман. – Это очень удобно для мужчин, поскольку подобная культурная установка позволяет им оправдывать их эмоциональную неповоротливость. И как удобно получается, что вся эта глубочайшая работа души предстает в качестве внутренней потребности, стремления, предположительно берущих свое начало где-то в глубине женской природы как таковой».

Статья Циммерман породила оживленную, получившую широкую известность в интернете цепочку мета-фильтров: тысячи женщин присоединились к обсуждению проблемы эмоциональной самоотдачи и щедро делились личным опытом в комментариях. Во всех случаях читатели воспринимали эмоциональную самоотдачу как некий комплекс приложенных ими

усилий, включающих в себя предвосхищение потребностей своей семьи, взвешивание всех «за» и «против» и поиск золотой середины в расставлении спорных приоритетов, умение поставить себя на место другого человека, а также множество других факторов. Пользователи полагают, что эмоциональная самоотдача затрагивает абсолютно все сферы жизни. Например, она кроется в чувстве стыда и вины за несделанные домашние дела. Она требуется и в тех случаях, когда приходится в большей степени считаться с чувствами своего партнера, нежели со своими собственными. Журналист Роуз Хэкмен в своей статье в газете *The Guardian* еще более расширила понятие эмоциональной самоотдачи, предположив, что она могла бы стать новой областью в движении феминизма. Она рассуждает не только о работе души, исследованием которой занималась Циммерман. Она также пишет о том, как эмоциональная самоотдача проявляется в деталях – в продумывании мелочей, внимании, заботе. Автор полагает: что бы мы ни делали, даже если какие-то мелкие и не совсем очевидные хлопоты, даже они требуют эмоциональной самоотдачи, которая все глубже проникает во все сферы нашей жизни. Проблема эмоциональной самоотдачи продолжала набирать обороты и привлекать все больше внимания на протяжении последующих двух лет. Этой теме, а также ее различным вариациям было посвящено множество статей. Более того, и я далеко не первая подняла этот вопрос в своей статье в *Harper's Bazaar*. Всего лишь за месяц до ее публикации я написала для портала *Romper* статью об эмоциональной самоотдаче матерей-домохозяек. Проблема обсуждалась повсеместно. Тогда почему моя статья в *Harper's Bazaar* так взбудоражила общественность?

Честно говоря, я думаю, что такое положение вещей смертельно надоело женщинам. Моя статья вышла в конце сентября 2017 года, а к этому времени прошло чуть менее года с того момента, как Хиллари Клинтон проиграла в президентской гонке, которую выиграл Трамп. За его инаугурацией последовал «женский марш», который назвали «пожалуй, самым крупным митингом в защиту прав и свобод в современной истории США». И это было всего лишь за неделю до того, как движение *#metoo*, основанное общественным деятелем Тараной Берк, возродилось с новой силой на фоне обвинений Харви Вайнштейна¹ в сексуальных домогательствах. Женщин это достало. Они были активны как никогда и готовы к переменам. Нам надоело угождать мужчинам в ущерб себе.

Это был прекрасный момент для того, чтобы женщины поняли, что эмоциональная самоотдача – это не только вечный источник угнетающего бытового прессинга, а, скорее даже, первопричина крупных системных проблем, которые затрагивают все сферы нашей жизни, и это четко демонстрирует нам, какое масштабное распространение получил сексизм в нашем обществе. В сознании глубоко укоренилась установка, что именно женщина взвалит на свои плечи все заботы по дому, а это именно те хлопоты, которые, как правило, остаются совершенно незамеченными теми, ради кого они и делаются. И все это создало прочную основу для того, чтобы эти предрассудки сопровождали нас повсюду в нашей жизни, не оставляя нам, по сути, свободы выбора. Мы меняем свои интонации, внешность, манеры и свои собственные внутренние установки, для того чтобы поддерживать мир и порядок в семье. Слишком долго мы ощущали, что все эти заботы довлеют над нами и отнимают слишком много энергии, а зачастую наши усилия на благо семьи так и остаются незамеченными. Когда вышла моя статья, мы уже были готовы осознать, что наши домашние дела начинают довлеть все больше и больше, и мы были готовы к переменам.

Как и многие журналисты, я еще немного расширила понятие эмоциональной самоотдачи с надеждой на то, что мои читатели смогут взглянуть на систему своих взаимоотношений с другого ракурса. В моем понимании эмоциональная самоотдача – это и управление чувствами,

¹ Харви Вайнштейн – известный американский кинопродюсер, лауреат премии «Оскар». В 2017 году был уволен, после того как около 80 актрис обвинили его в сексуальных домогательствах. Их признания породили своеобразную цепную реакцию в американском обществе, когда подобные обвинения начали звучать и в адрес других знаменитостей. (*Прим. пер.*)

и управление жизнью в целом, соединенные вместе. Это неоплачиваемый и незаметный труд, которому мы посвящаем себя постоянно для того, чтобы дарить нашим близким уют и радость. В своей статье в газете *The New York Times* Джудит Шулевитц подчеркивает, что за подобную работу мы платим высокую цену, и показывает это на примере матерей. «Независимо от того, любит ли женщина весь этот хлопотливый труд или ненавидит его, он отвлекает ее внимание от себя самой, в частности от построения собственной карьеры, – пишет она. – Эти отвлекающие монотонные хлопоты, которые требуют постоянного внимания и контроля над всем и вся, возможно, одно из самых труднопреодолимых препятствий на пути женщин к построению карьеры».

Потребуется определенное время и усилия для того, чтобы научиться «обозначать границы предельно допустимого беспокойства», пишет Шулевитц. Если анализировать это на примере домашнего обихода, то, возможно, наличие такой простой вещи, как крючок для ключей, поможет вам в том, чтобы утро в вашем доме проходило гладко для всех домочадцев. Для того чтобы такой крючок в принципе появился на стене, потребуется «позудеть»: нужно будет неоднократно терпеливо напоминать о том, что надо заехать в магазин стройматериалов и купить все необходимое. В противном случае вам придется добавить этот пункт в список ваших насущных дел и сделать все самой. Потребуется несколько раз намекнуть мужу, что неплохо бы повесить этот дурацкий крючок сегодня вечером или завтра, или в любое другое время в зависимости от того, какие дела у вас стоят в приоритете. А дальше уже не важно, сколько раз вы повторите, как удобно было бы вешать ключи от машины на крючок, они все равно будут валяться где попало. После этого вы окажетесь единственным человеком в доме, кто задается вопросом: «Где мои ключи?». И вот вы стоите перед выбором – либо продолжать убеждать всех в необходимости вешать ключи в определенное место, либо раз за разом делать все самой. Если вы выбираете последнее, то это может обернуться ссорой, во время которой вам всегда нужно просчитывать свои действия на шаг вперед. Вам придется быть осторожной не только в том, что вы говорите, но и в том, каким тоном вы пытаетесь донести свое раздражение. Вы вынуждены контролировать собственные эмоции и в то же время не задевать чувства своего партнера. Это выматывает, поэтому зачастую вы предпочитаете просто сказать своему партнеру, где лежат его ключи. Это экономит ваше время и помогает избежать склоки.

Однако вся вышеописанная работа, которая стоит за стремлением к компромиссу, становится нормой среди мелких на первый взгляд недостатков. В один прекрасный день ваша жизнь превращается в затейливо сотканную паутину, ориентироваться в которой способны только вы одни. И вы должны быть проводником для других в этой сложной системе шелковых ниточек, чтобы никто в них не запутался и не упал. Эмоциональная самоотдача подразумевает не только нацеленность на результат наших усилий, но и внимание и заботу о людях, которые так или иначе зависимы от наших эмоций, слов и поступков, даже если эта забота идет в ущерб самим себе.

Бытует мнение, что женщины должны, преимущественно безвозмездно, поддерживать уют и комфорт своих близких любой ценой, даже ценой собственного комфорта. Мы создаем образ бескорыстной личности, позволяя себе концентрироваться на нуждах других людей. Мы готовы выслушивать, давать ценные советы, планировать путешествия, составлять расписания, поддерживать порядок в доме, напоминать о предстоящих планах, служить невидимой жилеткой, в которую каждый может при необходимости поплакаться, и все это мы делаем, почти не учитывая того, как это нас опустошает. Посвящая себя эмоциональной самоотдаче, мы ставим нужды других превыше своих собственных желаний. В большинстве случаев наш собственный жизненный путь при этом блекнет. Мы либо прячем, либо трансформируем свои чувства, чтобы заботиться о тех, кто нас окружает: чтобы поддерживать ровные отношения с мужем, не позволять детям закатывать истерики, избегать ссор с мамой, не позволить уличным домогательствам перерасти в нападение.

Чтобы быть внимательными к чувствам людей и оправдывать их ожидания, нужно подстраиваться под них и расходовать на это собственное время, вместо того чтобы использовать его более эффективно для себя. Вы должны быть уверены в том, что ваши реплики продуманы настолько, что отвечают настроениям и мыслям других. Если вы хотите дать поручение кому-то из домочадцев, вам нужно делать это с соответствующей интонацией. Вам приходится проявлять сдержанность и покладистость даже в неприятных для себя ситуациях. При этом наиболее выигрышная позиция для вас – предугадывать реакции другого человека. Вы отчитываетесь о проделанной работе без легкого оттенка очарования и покорности? Тогда о вас могут составить не очень лицеприятное мнение, а ваши шансы на продвижение по карьерной лестнице могут пострадать. Не продолжаете улыбаться и не держите рот на замке, когда проходящий мимо вас мужчина отпускает пошлые комментарии в ваш адрес? Тогда вас могут преследовать, напасть или даже еще что похуже.

Если мы не соблюдаем устоявшуюся расстановку сил между нашими словами и поступками, за это придется поплатиться. В своей книге Сэндберг пишет, что женщины зачастую бывают крайне осторожны в своих высказываниях в профессиональной среде из страха, что на них могут навесить определенные ярлыки. «Это боязнь, что вас сочтут плохим командным игроком. Боязнь показаться недоброжелательной или придирчивой. Страх, что высказанная вами здравая справедливая критика может быть воспринята как неприкрытые нападки. Это и боязнь того, что, если мы будем откровенно высказывать свою точку зрения, это привлечет к нам всеобщее внимание и тем самым сделает уязвимыми для враждебной критики (этот страх порождается тем же самым внутренним голосом нашего подсознания, который постоянно предостерегает нас). Все то же самое мы делаем и дома – так же «подстраховываемся», чтобы без лишних пререканий получить помощь, которая нам действительно нужна. Это постоянная и выматывающая работа, которая остается незаметной для постороннего глаза.

Хохшильд пишет, что стюардессам вменялось в обязанность создавать теплую домашнюю атмосферу во время полета. Она также пишет о том, чего стоили им эти «искусственно созданные положительные чувства» после окончания рабочей смены – они были эмоционально опустошены и с трудом переключались от образа, созданного на работе, на свою собственную личность. Они пытались найти истинных себя внутри собственного «я», поскольку их эмоциональная самоотдача выходила за рамки сферы услуг. Одна из задач женщин – создавать такую же теплую атмосферу вокруг себя в любой обстановке. Мы делаем это не только на работе, но и дома и везде, где бы мы ни были, с друзьями и родственниками, коллегами и незнакомцами. Женщинам это порядком надоело, потому что мы понимаем, что это постоянный процесс, и мы не можем остановить его, просто «переключившись», как после рабочего дня. Мы заполняем свои мысли домашними рутинными делами и используем свое время непропорционально – в ущерб себе и в пользу других. Мы задействуем эмоциональную самоотдачу и для продвижения по службе (причем от мужчин этого не требуется для карьерного роста). Это проявляется во всем, начиная с того, что надо постоянно контролировать свои интонации при общении с коллегами, и заканчивая тем, что приходится терпеливо выслушивать своих сослуживцев. Если же мы общаемся где-либо с незнакомым мужчиной, нужно очень осторожно оценить все потенциальные риски такого взаимодействия. Все эти виды эмоциональной самоотдачи неизбежны и свидетельствуют о более значительном, системном неравенстве в обществе, которое наносит большой урон женщинам, особенно тем, кто стоит несколько ниже в социальной иерархии.

Хохшильд поясняет, что если рассматривать взаимодействие мужчин и женщин в контексте эмоциональной самоотдачи, то «оно является не чем иным, как общепринятой маскировкой неравноправия в части того, что воспринимается ими как долг по отношению друг к другу. И это справедливо как для действий, совершаемых напоказ, так и для внутренних личностных установок».

Женщины становятся вечными должниками перед обществом, причем должны они всем, кто в них нуждается. И мы будем продолжать в том же духе до тех пор, пока все, как мужчины, так и женщины, не изменят свои установки относительно того, кто же все-таки должен взвалить на себя эту ношу и каких усилий это действительно стоит.

В этой связи нам всем следует пересмотреть понятие эмоциональной самоотдачи, чтобы осознать, какого множества ценных качеств она требует. Эмоциональная самоотдача может быть вашей ахиллесовой пятой, но в то же время и вашей суперсилой. Мы должны понять, что неустанная забота о других и тонкое эмоциональное восприятие являются очень важными навыками, ведь, по сути, они подразумевают наличие разностороннего опыта в решении проблем наряду со способностью сопереживать и поставить себя на место другого человека. По мнению Мишель Рамси, доцента кафедры теории коммуникации государственного университета Пенсильвания Пенн Стэйт Беркс, эмоциональная самоотдача зачастую ассоциируется с процессом принятия решений. «Существует гендерная установка в обществе, согласно которой считается, что “мужчины в основном призваны заниматься решением проблемных задач, потому что женщины слишком эмоциональны”, – объясняет она. – А кто в действительности решает целую кучу проблем как дома, так и на работе?» Я, будучи «домашним менеджером» для своего мужа и троих детей, уж точно знаю ответ на этот вопрос. Несмотря на то что эмоциональная самоотдача может вызывать чувство тревожности и бессилия, все же это очень ценное качество. Мы здраво оцениваем разного рода ситуации, самым тщательным образом продумываем последствия тех или иных действий, легко приспосабливаемся к непредвиденным обстоятельствам, вкладываем душу в работу, отношения с нашими близкими и в общение с людьми, с которыми мы сталкиваемся случайно. Все эти качества – наш ценный ресурс, который служит своеобразным гарантом того, что все, что мы делаем, сделано с душой и вниманием не только к деталям, но и к другим людям. То, каким образом эмоциональная самоотдача присутствует в нашей жизни, создает причудливую мозаику, сложенную из тех самых основ культуры общения, которые на самом деле объединяют наше общество. Мы не можем обойтись без эмоциональной самоотдачи, да нам и не следует стремиться к этому.

Вместо этого было бы гораздо полезнее осознать значимость эмоциональной самоотдачи как очень важного качества, которое неплохо бы приобрести каждому, потому что оно помогает нам лучше приспособиться к жизненным условиям. Оно помогает нам лучше постигать природу человеческих переживаний. Оно дает нам, как мужчинам, так и женщинам, возможность быть самими собой и чувствовать удовлетворение от жизни. Исследование Гарвардского университета показывает, что женатые мужчины живут дольше и ведут более здоровый образ жизни. Они менее подвержены стрессу и проявлениям депрессии и в целом находятся в лучшей физической форме, чем неженатые представители сильного пола. Во многом это происходит потому, что жены контролируют их жизнь таким образом, чтобы поддерживать ее на более качественном уровне. Множество научных работ подтверждают тот факт, что вдовцы или разведенные, как мужчины, так и женщины, менее успешны ввиду отсутствия рядом партнера, который не жалеет времени и сил на планирование вашей жизни, в результате чего состояние их здоровья, уровень комфорта и социальные связи ослабевают. В тех случаях, когда супруга является единственным человеком в семье, который отвечает на пригласительные открытки, собирает всю родню вместе по праздникам, поддерживает социальные связи, потерять ее означает потерять всех. Это также свидетельствует о том, что все эти связи изначально не являются мужской сферой ответственности.

Женщины поддерживают отношения с друзьями и родственниками. Они следят за тем, чтобы их мужья правильно питались и занимались спортом. Они освобождают мужчин от тех обязанностей, которые могли бы лечь на их плечи. В таких случаях женщина играет роль «запасного мозга» для мужчин, запоминаящего «все эти мелочи», которые сам мужчина считает не настолько важными, чтобы держать их в своей голове. С другой стороны, мужчина, так

и не познавший, что такое эмоциональная самоотдача, лишает себя значительной и очень важной части жизни. И, безусловно, это во многом очень комфортная жизнь. Но если кто-то другой берет на себя все житейские мелочи, вашу жизнь нельзя назвать всецело находящейся только в вашей власти. Существующее сегодня неравенство в распределении обязанностей поддерживает имеющуюся в обществе установку, что мужчинам в принципе не свойственно самим налаживать социальные контакты, беспокоиться о самых разных мелочах, видеть особый смысл в рождении детей и создании уюта, хотя они и вкладывают во все это немало. Это создает не совсем здоровую среду, в которой преобладают прежде всего мужские ценности, среду, в которой именно женщина берет на себя заботу о мужчине во множестве областей его жизни, а он сам оказывается так и не способным научиться заботиться о себе самостоятельно, ни в быту, ни в эмоциональном плане, ни в духовном. Мы сами транслируем мужскому сообществу послы о том, что они не в состоянии сами справиться со всеми обязанностями. Мы сами транслируем им, что для них *необходимо*, чтобы каждая мелочь была перепоручена кому-то или предусмотрена для них кем-то другим, и что они не способны, не ударив в грязь лицом, освоить все эти ценные навыки, которые могут в корне изменить их жизнь. Несмотря на всю свою силу и достоинства, они остаются внутренне разочарованными своей неполноценной жизнью, в условия которой они поставлены. Мы сами запускаем этот механизм, который в конечном счете наносит вред всем. Смена подобной модели отношений не повредит мужчинам, а лишь поможет женщинам – и в целом позволит и тем, и другим выйти за пределы привычных рамок. Равномерное распределение эмоциональной самоотдачи дает всем нам возможность жить более полной и насыщенной жизнью. Частично избавившись от груза ответственности, женщины смогут больше времени посвящать себе, более осознанно строить карьеру и ощущать более тесную взаимосвязь со своим партнером на позициях истинного равенства. Мужчины же смогут по-новому раскрыть свою человеческую природу. У них появится возможность примерить на себя социальные роли, которые идут вразрез с традициями общества, ориентированного прежде всего на мужские ценности. Наконец, они смогут поддерживать тесные связи с окружающими и не опасаться, помогая нам отстаивать свои права на более справедливый порядок в мире.

Хохшильд полагает: то, как мы воспринимаем такое явление, как эмоциональная самоотдача, во многом отражает наше место в социальной иерархии. Я убеждена, что мы готовы распрощаться со старыми правилами и перейти на принципиально иной уровень. Для этого нужно определить, что именно из наших обязанностей заводит нас в тупик, преодолеть уныние и понять, как можно наилучшим образом заботиться о близких. Эмоциональная самоотдача совсем не обязательно должна наносить ущерб нашему благополучию.

В действительности это тот самый связующий элемент, который способствует единению в мире. Люди смогут овладеть способностью к эмоциональной самоотдаче, как только осознают, какое сильное влияние она оказывает на жизнь во многих аспектах, как положительных, так и отрицательных. Мы можем использовать эти способности принципиально иным образом и воспринимать их как нечто неотъемлемое.

Мы можем понять, как построить более равноправное общество для наших детей, чтобы они не повторяли наших ошибок. Мы можем дать мужчинам возможность примерить на себя те социальные роли, которые позволят им открыть для себя эмоциональную самоотдачу, получить более глубокий жизненный опыт в качестве отцов, мужей, да и просто общечеловеческий опыт. Мы можем расширить устоявшиеся границы, вместо того чтобы постоянно соответствовать возложенным на нас ожиданиям. Мы можем использовать это как полезный навык, а не как помеху в жизни. По мнению политика Максина Уотерс, можно гораздо продуктивнее расходовать свое время, если тратить его на хлопоты и обязанности только когда это действительно необходимо, и это в конечном счете сделает наш мир лучше для всех, в том числе для нас самих. Пытаясь сообща разобраться в проблеме неравного распределения обязанностей, мы

можем изменить будущее наших детей: наши сыновья могут научиться нести ответственность, а наши дочери могут научиться не брать на себя чужую.

Часть 1. Эмоциональная самоотдача в вашем доме

Глава 1. Как мы до такого докатились?

Мой двухлетний сын кричал во все горло на заднем сиденье, пока мы съезжали с дорожки, ведущей к нашему дому. Он кричал с того самого момента, как проснулся, то есть уже около полутора часов. Другой мой ребенок, четырехлетний, едва мы выехали на дорогу, начал кричать на младшего, чтобы тот перестал вопить. Затем старший, шестилетний, велел им обоим прекратить крики, а в итоге они все трое по кругу начали тыкать друг в друга пальцами и кричать: «Хватит!». Я бы сказала, что это не самое веселое начало дня, хотя на самом деле мой день начался несколько часов назад. Я уже успела ответить на электронные письма, подсчитать текущие расходы, приготовить завтрак для всех, сложить в детские рюкзаки школьные завтраки, протереть кухонную столешницу и вымыть посуду. Все это я переделала, параллельно слушая подкаст о тайм-менеджменте. Затем, успокаивая плачущего малыша, я одновременно с этим сделала домашнее задание со старшим ребенком, проверила детские рюкзаки, наполнила детские бутылочки водой, одела всех троих детей, расчесала и заплела косы дочери и усадила всех в машину. Сидя за рулем, я пыталась сосредоточиться на том, что мне предстояло сделать сегодня, а это было очень трудно, учитывая возню и крики вокруг меня. Мне нужно было напомнить мужу, чтобы он написал своей маме и попросил ее взять к себе нашу собаку на рождественские каникулы. Также мне нужно было помнить, что у нас заканчивается мыло для рук и почти закончились памперсы. Я должна была прочитать письмо из школы, которое так и осталось открытым на экране моего ноутбука. Я должна была сделать кучу вещей, но я никак не могла удержать все это в голове, потому что мне приходилось одновременно вести машину и пытаться разрешить разгоравшийся на заднем сиденье конфликт. В этот самый момент я увидела машину моего мужа, направляющуюся в сторону дома.

Роб уехал на работу два часа назад, поэтому я понимала, что вряд ли он вернулся из-за того, что забыл пропуск или ноутбук. Я отправила ему через Siri сообщение и спросила, почему он дома. Добравшись до детского сада дочери, я увидела его ответ: «Когда ты вернешься, надо поговорить».

Я уже догадывалась, в чем дело. Щемящее чувство тревоги где-то глубоко внутри меня подсказывало, что я и так знаю что к чему. В компании, где работает мой муж, уже прошла череда сокращений и сейчас новая волна. Я тут же «включила» режим планирования, еще даже не успев завести второго ребенка в школу. Я могла найти решение, ведь я четко представляла себе, из чего состоит наш бюджет. Мы вполне могли бы продержаться какое-то время, имея в своем распоряжении только один доход. Если мы будем более экономны, муж мог бы взять шесть месяцев отпуска. Более того, ему может даже и *нужно* было бы взять эти шесть месяцев отпуска.

Как раз через полгода мне нужно было сдать рукопись моей книги. Моя карьера шла в гору, а доход был вполне надежен, поэтому муж мог бы не спеша подыскивать подходящую работу, а пока взять на себя заботы о доме и о нашем двухлетнем малыше (который, кстати, все еще плакал на заднем сиденье машины). То, что все так совпало по времени, казалось удивительным стечением обстоятельств. Раньше мне всегда удавалось успевать все, но моя фриланс-работа требовала все больше и больше внимания и сил, и в последнее время я ощущала себя уже на пределе. При этом у меня по-прежнему была куча обязанностей и забот, которые так и оставались «невидимыми» для Роба, и на меня свалилось очень много дел, даже больше, чем раньше. Я подумала, что, если он будет теперь все время дома, это изменит положение

вещей. Он столкнется с рутинным ведением домашнего хозяйства, поймет, как эмоционально тяжело исполнять обязанности родителя весь день напролет, и тогда он на многое посмотрит иначе. Те обстоятельства, которые раньше повергли бы нас в панику, сейчас казались широко распахнутым перед нами окном возможностей.

С тех пор как вышла моя статья в журнале *Harper's Bazaar*, мы неоднократно говорили с ним об эмоциональной самоотдаче и о неравном распределении обязанностей, но тем не менее далеко не все у нас шло гладко. Я, как всегда, одна выполняла кучу дел – занималась уборкой, следила за тем, чтобы дети брали с собой завтраки, составляла списки дел и планов – он же был способен заметить только явные проявления моих трудов. Он не понимал, каким образом он мог взять все это на себя даже в тех случаях, когда я отчаянно нуждалась в его помощи. Моя занятость на работе уже не была частичной, как раньше, и моя нагрузка в домашних делах никак не соответствовала этим изменениям. Несмотря на то что Роб начал время от времени заниматься стиркой и разными другими домашними делами, которые были ему по плечу, планирование и распределение обязанностей в нашем домашнем и семейном обиходе все еще лежали полностью на мне. Я почувствовала себя виноватой в том, что сразу же прикинула, как его безработное положение может сыграть мне на руку, но я не могла отогнать от себя твердого убеждения, что эта серьезная встряска – именно то, что нам сейчас нужно. Я подумала, что *это станет для нас переломным моментом. Вот теперь все наконец изменится!* С этого момента я единственный кормилец в семье. Само собой разумеется, что мужу придется взять на себя управление всем нашим домашним хозяйством, пока он сидит без работы. И он наконец поймет, что это такое. Как же еще такое развитие событий могло бы развернуть ситуацию?

Когда я пришла домой, он сообщил мне плохие новости, но я пока держала свои планы при себе. Я понимала, что сейчас ему больше всего от меня нужно сочувствие. Я сказала ему, что мне очень жаль, что у нас все будет хорошо, и согласилась с ним, что все это просто ужасно.

«Да уж, ничего хорошего», – еще раз попытожила я.

Безусловно, Роб был в шоке. На тот день пришелся пик эмоциональной самоотдачи. И, пожалуй, на всю последующую неделю. Он мог приступить к работе по дому на следующей неделе, раз уж мы обсудили все наши планы и ожидания. Мне хотелось дать ему время «переварить» боль и разочарование после сокращения, возможность выговориться и обдумать, как дальше двигаться вперед в течение этого непростого периода. Мне хотелось, чтобы в сложившейся ситуации он больше занимался домашними делами и в то же время мог наслаждаться своей собственной свободой. Если уж я раньше все время одна занималась всеми делами, то теперь, когда он дома, мы точно сможем прийти и к разумному балансу, распределить все хлопоты между собой, и это, безусловно, принесет радость нам обоим. Мы могли бы все решать вместе, а я тогда, будучи спокойной за дом и не держа постоянно в голове список нескончаемых текущих дел, окунулась бы в работу. Я представляла, как это будет для меня – я смогу спокойно работать, в то время как все домашние проблемы будут под его контролем. Перспективы рисовались фантастические, и я была уверена, что мы справимся без особых усилий. Мы собирались перевернуть новую страницу в нашей жизни.

В тот день мы повели нашего все еще хнычущего младшего сына в парк. Мы шли по тропинке, вдоль которой протекал ручей. Воздух обдавал нас свежестью, земля была покрыта ковром из желтых листьев, облетевших с тополей. Тропинка петляла между высоких сосен. Меняющийся пейзаж, перемены в нашей жизни – все это казалось наполненным смыслом. Чем больше я думала об этом, тем больше убеждалась в том, что эти перемены, неожиданные и выбивающие из привычной колеи, в действительности именно то, что нам сейчас нужно. Это будет перезагрузка не только для карьеры мужа, но и для развития наших отношений тоже. Я осторожно сказала ему, что на его увольнение можно взглянуть и с положительной стороны: «Посмотри, к чему мы пришли – и буквально, и образно выражаясь. Я должна сконцентриро-

ваться на книге. Тебе еще три месяца будут выплачивать выходное пособие. Все не так уж и плохо».

«Я имею полное право злиться из-за всего этого», – сказал он.

Я поняла, что его раздражает мой слишком оптимистичный настрой, и решила сбавить обороты. Мы вернулись домой, он занялся поиском работы в интернете, а я снова «переключилась в режим планирования». В частности, я решила спросить совета у близких друзей, которые прошли через потерю работы одним из супругов. Я хотела понять, с какими трудностями и переживаниями мы можем столкнуться в новых обстоятельствах. Мне нужно было оценить, каким образом мне, соблюдая такт, поддержать наше дальнейшее движение вперед и при этом уберечь чувства своего мужа. Друзья рассказали мне, что, если период безработицы затягивается дольше запланированного, бывает, что мужья становятся апатичными и входят в состояние нешуточного личностного кризиса. По дороге домой я услышала от Роба, что поиск работы займет у него не более двух недель. Это были сильно завышенные ожидания. Он выдавал желаемое за действительное. Мне нужно было найти способ немного вернуть его к реальности, и чтобы он даже мысли не допускал, что я в него не верю. Я понимала, что мне придется сохранять сдержанный оптимизм и наряду с этим проявлять участие и сочувствие ко всем трудностям, сопряженным с поиском работы, и выражать понимание всех проблем, с которыми он сталкивается, приспособливаясь к новым обстоятельствам. Сама мысль о том, что все это предстоит, вызвала во мне чувство усталости и опустошения. Я даже не рискнула проанализировать собственные эмоции на этот счет. Та золотая середина, к которой я должна была приблизить наши отношения, не нарушив при этом гармонии, начала казаться мне труднодостижимой.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.