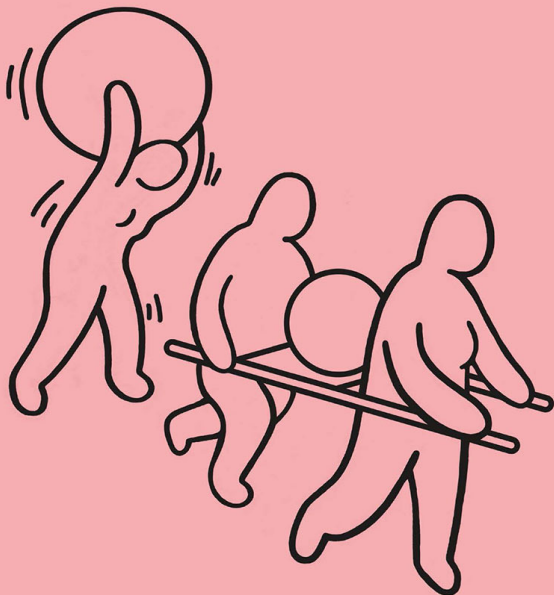


# КАК ЖИТЬ, КОГДА «ВСЁ НА ТЕБЕ»

САМАНТА ВИЛЬЯР



ДЕЛИМ ГРУЗ ОТВЕТСТВЕННОСТИ  
МЕЖДУ МУЖЧИНОЙ И ЖЕНЩИНОЙ



**Саманта Вильяр**

**Сара Брун**

**Как жить, когда «всё на тебе».**

**Делим груз ответственности  
между мужчиной и женщиной**  
**Серия «Как жить (Олимп-Бизнес)»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=53327545](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=53327545)*

*Как жить, когда «всё на тебе». Делим груз ответственности между  
мужчиной и женщиной: Олимп-Бизнес; Москва; 2020  
ISBN 978-5-9693-0438-3*

### **Аннотация**

В книге рассматриваются две важные проблемы современной семьи. Первая – «груз ответственности» за планирование и координацию домашнего хозяйства, та «невидимая» работа, которая полностью ложится на плечи женщины. Вторая – «совмещение», поиск баланса между администрированием дома и построением карьеры. Двойная нагрузка влечет за собой серьезные последствия: сложности в отношениях супругов, депрессию, тревожность, истощение, ослабление памяти. Журналистка Саманта Вильяр, опираясь на собственный опыт и опыт других семей, формулирует причины, описывает различные проявления этих проблем и предлагает их решение.

Увидеть «невидимое» бремя и разделить его с партнером – первостепенная задача в семье.

Книга адресована самой широкой читательской аудитории. Ее важно прочитать не только женщинам, которые узнают себя в сюжетах, но и тем, кто только собирается стать матерью, а также их партнерам и близким.

# Содержание

Предисловие к русскому изданию	7
Часть I	10
Глава 1. Принятие решения	10
Глава 2. Что такое груз ответственности?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	27

**Саманта Вильяр**  
**Как жить, когда «всё  
на тебе». Делим груз  
ответственности между  
мужчиной и женщиной**

La carga mental femenina: O por qué las mujeres continúan al mando del hogar a coste cero

Samanta Villar, Sara Brun Moreno

© Samanta Villar Fitó y Sara Brun Moreno, 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019 Av. Diagonal, 662–664,  
08034 Barcelona

[www.editorial.planeta.es](http://www.editorial.planeta.es)

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

© Перевод на русский язык, издание. Издательство  
«Олимп-Бизнес», 2020

© Предисловие к русскому изданию Е. Рождественская,  
2019

\* \* \*

Эта книга отвечает на главный вопрос современной женщины: как удачно совместить ответственность материнства и карьеру? И отвечает на него честно и аргументированно: никак. Совместить невозможно, но можно разделить с партнером – и за этим будущее семей. Автор проводит читателя по всем закоулкам ловушки, называемой «грузом ответственности», и рассказывает, как выбираться. Рекомендую эту книгу любой и каждой, а особенно тем, кто еще не стал матерями.

*МАРИНА ТРАВКОВА, СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОТЕРАПЕВТ,  
ПРЕПОДАВАТЕЛЬ МАГИСТЕРСКОЙ ПРОГРАММЫ  
«СИСТЕМНАЯ СЕМЕЙНАЯ ПСИХОТЕРАПИЯ» В НИУ ВШЭ*

# Предисловие к русскому изданию

Открыв эту книгу, яркую и по-испански страстную, мы не сможем остаться в российском «далеке», потому что описанные автором социальные проблемы касаются и нас, российских женщин и мужчин, матерей и отцов, невзирая на границы и национальные контексты. В ее фокусе – осознание и готовность поделиться жизненными историями современных женщин, испытывающих серьезнейшие перегрузки из-за ответственности за дом, отношения и детей на фоне профессиональной занятости. По сути, эта проблема обозначена словосочетанием «баланс жизни и труда», – вернее, сложностями его достижения, а их немало: попытки удержать под контролем работу или карьеру, разумно распределить домашние обязанности, особенно после появления детей, найти границы своей свободы и ответственности. И хотя автор заявляет о нулевой готовности сформулировать устраивающее всех решение, путешествие читателя по этому увлекательному, живому тексту убедит в обратном. Обозначены перспективы – нужно прежде всего увидеть и символически признать значимость невидимой домашней работы. Ее невидимость – результат того, что она создает не ценности, но благополучие и условия для психофизиологической социализации членов семьи. Но то, что невидимо, повторяется изо дня в день и неограниченно по затрачиваемому времени, – обес-

ценено в мире отчужденного капиталистического труда. Парадоксальным образом этот труд приобретает вполне рыночную цену, как только мы вынесем его за пределы домашнего круга и перепоручим горничным, няням, шоферам, гувернанткам и т. д. Именно так и поступят те, чей заработок значительно выше среднего. Но представители менее обеспеченных социальных слоев остаются заложниками реалий, объединяющих как традиционные взгляды на гендерные роли, так и вполне современные представления о женщине, которая образованна, строит профессиональную карьеру, а также ориентирована на семью и детей. В книге это сформулировано весьма доходчиво: «Мы, женщины, начали трудиться за пределами дома, но проблема в том, что мужчины не начали работать дома». И в данном противоречии, пожалуй, нерв всего текста, который весьма эмоционально и в то же время рефлексивно, с отсылкой к авторитетам и мерам социальной политики, описывает видение автора – как же справляться с этими противоречиями. Итак, разделение ответственности в режиме обсуждения. Делегировать ее часть партнеру, отцу общих детей, представляет собой сложность не только ввиду архетипического восприятия дома как места отдыха для мужчин после рабочего дня. Поступать таким образом сложно и самим женщинам, не всегда готовым поделиться своим объемом власти и контроля над близкими. Само центральное понятие книги – «груз ответственности» – говорит о том, что такое положение вещей становится непосильным бре-

менем, приводящим к психологическому выгоранию, стрессам, болезням, выцветанию отношений между партнерами. В этом смысле акцент на моральной ответственности за общее благополучие и призыве его разделить в семье свидетельствует о важном сдвиге в порядках обществ, которые меняются и пересматривают важные для своей устойчивости базовые ценности.

*Елена Рождественская, профессор, доктор социологических наук, Национальный исследовательский университет «Высшая школа экономики» (НИУ ВШЭ)*

# Часть I

## Женщина под грузом ответственности

### Глава 1. Принятие решения

В первый год после рождения детей я не работала. Нужно было придумать новый телевизионный формат и договориться с каналом, для чего требовалось несколько месяцев. Вот я и просидела год с детьми. Вернувшись к обычной жизни, я обнаружила, что на работе, как это ни парадоксально, я отдыхаю. Впрочем, если приходилось перерабатывать и подолгу не видеть детей, я начинала грустить и испытывать чувство вины. Всё в моей жизни выглядело теперь иначе. Утром 11 октября 2017 года я была в Малаге. Вечером предстояло снимать новый сюжет, но утро выдалось относительно спокойным. Однако вот уже несколько дней, а может и месяцев, меня тяготила мысль, грозившая разрушить всю мою профессиональную деятельность. Я ломала голову, как довести до сведения руководства канала, что больше не могу свободно разъезжать туда-сюда, как раньше.

Изначально задуматься об этом меня побуждали две причины. Во-первых, дети; во-вторых, возраст: я родилась в

1975 году и чувствовала, что жизнь на чемоданах, в непрерывных командировках, подходит к логическому концу.

Разумеется, появление детей ускорило решение, которое рано или поздно пришлось бы принять в любом случае. Я хотела растить своих детей так, как мне казалось правильным. По крайней мере, именно так растили меня, – а это в первую очередь означало проводить с ними каждый день как можно больше времени. Такой образ жизни несовместим с командировками, а они в моей работе были постоянно. Десять лет подряд в моей маленькой комнате постоянно стоял наготове открытый чемодан, в котором лежали все необходимые вещи, – чтобы в любой момент выскочить из дома. Чемодан не убирался, поскольку в течение десяти лет я буквально нигде не жила дольше недели. Работа моя состояла в непрерывных поездках; да и личная жизнь, в чужом городе и вдали от родительского дома, вынуждала постоянно перемещаться.

Когда я стала матерью, даже сама по себе логистика, которую приходилось разрабатывать всякий раз, когда я собиралась исчезнуть из дома на несколько дней кряду, – напомню, что у меня близнецы, а это в разы усложняет дело, – вызвала у меня колоссальное напряжение. Больше всего убивала мысль, что я не могу находиться с семьей в самые важные моменты. Например, когда у детей проходил первый в их жизни Хеллоуин.

Сами они наверняка даже не вспомнят этот день. Им было меньше года, и приближался Хеллоуин. Но я-то точно не за-

буду, что не находилась рядом. Муж прислал фото наряженных детей, я получила сообщение как раз в разгар съемок. Вспоминая тот день, я вновь чувствую отчаяние, охватившее меня из-за того, что я не увижу своих детей в их первых карнавальных костюмах.

И вот несколько месяцев спустя, в Малаге, я всё-таки поговорила с Мари Анжельс, исполнительным директором и моей хорошей подругой, и поделилась с ней своими переживаниями. Мы подписали контракт на восемь программ и, если они пройдут успешно и наберут достаточно просмотров, собирались договориться еще о четырех, не прекращая съемок. Но в то утро я решила отказаться от последних четырех программ, а заодно и от приличного гонорара; к тому же меня угнетали мысли о моей команде, которая останется не у дел, пока мы не подготовим новую программу.

– Пора придумать новый формат, – сказала я Мари. – Прежде всего такой, чтобы не нужно было много ездить. А еще я хотела бы перевести весь продакшн и постпродакшн в Барселону, где теперь мой дом.

До сих пор часть программы делалась в Мадриде, а я проводила слишком много времени в поездах, курсируя между Мадридом и Барселоной. Я предложила напарнице переговорить с руководством канала: у них было достаточно времени, чтобы обдумать мою идею и всё подготовить не спеша. Тогда я не предполагала, что это произойдет гораздо быстрее, чем мы рассчитывали.

Через два часа муж позвонил и сказал, что сына экстренно увезли в больницу и сейчас он в операционной. Практически с самого рождения сын раз в месяц заболел. Его мучили приступы рвоты, продолжавшиеся по нескольку часов. Мы тщательно соблюдали режим питания: вдруг всё дело в непереносимости какой-либо пищи? Давали ему то одни, то другие виды продуктов, наблюдая за реакцией. Эти эксперименты ничего серьезного не выявили. Врачи также не видели в состоянии сына особой угрозы здоровью. Когда накануне я собиралась в Малагу, ребенка стошнило. Я была уверена, что всё обойдется без последствий, и не стала отменять поездку. С сыном остается муж, и на следующий день мальчик наверняка почувствует себя лучше. Но случилось иначе. Этот кризис оказался гораздо тяжелее предыдущих: ребенок не удерживал даже воду. Через некоторое время рвота приобрела темно-зеленый оттенок, и муж забил тревогу.

Когда он сообщил, что мальчик в операционной, я пришла в ужас. Не могла даже говорить и только рыдала.

*– Что с ним, что с ним? – спрашивала я мужа, не находя себе места от беспокойства.*

*– Не переживай. Всё нормально, просто врач подозревает, что у него что-то не так в пищеварительном тракте, и надо посмотреть, что там такое. Но ты, пожалуйста, не переживай, – успокаивал он меня. – И, кстати, не могла бы ты приехать в Барселону?*

Разумеется, я немедленно собрала чемодан. Телепортацию еще не изобрели, и десять часов, которые я провела в дороге, были самыми кошмарными в моей жизни. Первым делом я позвонила на работу сообщить, что срочно уезжаю. Мари Анжелъс пыталась меня немного успокоить, но всё было напрасно; она подняла на ноги всю нашу съемочную группу, чтобы решить, как мне поскорее добраться до Барселоны. Как назло, были выходные, октябрьские праздники<sup>1</sup>, в Малаге – разгар лета, все билеты раскуплены. Рассчитывая выиграть время, я помчалась в аэропорт. Самолет улетал через полтора часа, свободных мест не нашлось, но я лелеяла отчаянную надежду, что, может быть, как-то удастся попасть на него. Следующий рейс – во второй половине дня, слишком поздно.

Я примчалась в аэропорт с чемоданом, в солнцезащитных очках, слезы лились не переставая. Поскольку ребенок находился в операционной, не имело смысла названивать ежесекундно, новостей всё равно пока не было. Моя задача – достать билет любым способом, чтобы оказаться в Барселоне как можно раньше. Я металась вдоль касс от окошка к окошку, разыскивая кого-нибудь, кто мог бы помочь. Потом оказалось, что есть ещё и другие кассы. В итоге я обежала восемь разных мест. Я была в отчаянии, но внешне при

---

<sup>1</sup> 12 октября празднуется День Испании (Fiesta Nacional de España) в честь открытия Америки Христофором Колумбом, которое состоялось 12 октября 1492 г.; выходной день. – *Примеч. лит. ред.*

этом выглядела вполне адекватно. Говорила тихо и спокойно. «Видите ли, – объясняла я упавшим голосом, – мой сын в операционной. Я должна улететь как можно скорее. Пожалуйста, помогите». Персонал авиакомпании смотрел на меня с сочувствием. Все меня жалели – а как иначе? – но помочь ничем не могли. Они не имели права продать мне билет на улетающий через час самолет, несмотря на то что десять пассажиров не явились на рейс и их места свободны. Продать билеты не позволяла электронная система, это было противозаконно, и женщина за стойкой, которая мне всё объясняла, чувствовала неловкость за подобную несуразность.

Когда я наконец поняла, что не полечу из-за какой-то операционной системы, то выбежала из аэропорта, взяла такси и помчалась на вокзал. В итоге я потеряла два часа, и экспресс Мадрид – Барселона тронулся ровно в тот миг, когда я подлетела к кассам. Единственный выход, который у меня оставался, – дождаться следующего экспресса; он уходил в три часа дня и прибывал в Барселону в девять вечера. Было полтретьего. Мой сын находился в операционной с часу дня. Но и на следующий экспресс билетов не оказалось. Я плакала, объясняла все подробности моей ситуации, умоляла о помощи администратора. К счастью, он меня пожалел и, рискуя служебным положением, сказал: «Ладно, так и быть. Свободных мест нет, но мы найдем, куда тебя посадить». Наконец-то я в поезде! Кажется, в какой-то момент у меня отказали предохранители. Я была в таком отчаянии, что да-

же не страдала. Это было состояние глубочайшего стресса. По идее, я должна была находиться при сыне еще накануне, утешать по дороге в больницу, ждать окончания операции, держать за руку, пока он отходит от наркоза. Но всё было упущено: я сидела в поезде, и, хотя он несся на всех парах, я окажусь в Барселоне не раньше девяти вечера этого бесконечного дня. Поддерживала меня мысль о том, что я наконец-то в дороге, а также бесчисленные сообщения мужа: мальчик в порядке, и всё идет по плану.

Как только поезд прибыл в Барселону, я поймала такси и помчалась в больницу. Вбежала в палату прямо с чемоданом в руках. Ребенок спал. Из его тела торчали какие-то трубки. Одна – желудочный зонд, другая – мочевого катетер, третья – капельница, через которую ему вливали антибиотики и обезболивающие. Если учесть, что сыну было всего двадцать месяцев от роду, вся эта атрибутика впечатляла. Я с трудом подавила желание зарыдать: понимала, что в этой ситуации должна быть сильной. К счастью, мальчик спал спокойно, и лицо его было безмятежно. Помню, на меня накинули симпатичный халатик какой-то детской расцветки. Я хорошо запомнила эту мелочь, халатик казался единственным спасением среди страдания и ужаса.

Чуть позже, когда я уже могла всё выслушать спокойно, муж рассказал мне о том, что они пережили. Они с сыном прибыли в отделение неотложной помощи в этот же день утром. Увидев рвоту, доктор немедленно направила их в

больницу Сан-Жоан-де-Деу; она сразу поняла, что необходима операция.

К счастью, всё прошло успешно: ситуация развивалась по удачному сценарию. Сын провел в больнице всего неделю. За это время мой прагматизм и вера в испанское здравоохранение сыграли мне на руку. Если врачи говорят, что всё в порядке, значит, так оно и есть.

Много времени спустя, прокручивая в памяти события того ужасного дня, я вспомнила разговор, который в то же утро состоялся у нас с Мари. Мы обсуждали, как изменить формат программы и тем самым избавить меня от постоянных командировок. Мы ломали голову, как разработать такую стратегию, чтобы канал не пострадал и не понес убытков. Но ничего придумать не могли. Я просто позвонила руководству и сказала: «Всё, хватит. Я должна быть с ребенком, и точка». Ситуация, произошедшая с моим сыном, стала достаточно убедительным аргументом в пользу окончательного решения. Смена формата программы произошла не мгновенно, но со временем он всё-таки изменился. Потребовались серьезный мозговой штурм и многочисленные заседания, чтобы все участники – канал, продюсер и я сама – договорились о том, как действовать дальше, чтобы стиль нашей общей работы соответствовал моему образу жизни: то есть я меньше ездила, а продакшн переместился в Барселону. Я придумала формат, который давал мне возможность не оставлять детей надолго. В итоге всё сложилось так, как

мы и запланировали, хотя, признаться, я готова была совсем отказаться от работы на телевидении, если бы она по-прежнему требовала командировок.

Большинство людей, вынужденных принимать подобные решения, – женщины.

Не знаю, какая женщина может себе позволить столь радикальные меры, учитывая всё еще существующий «стеклянный потолок»<sup>2</sup>. Скорее всего, никакая, причем во многих испанских семьях в ходу одна и та же формула: мужчина работает полный рабочий день, а женщина – только половину (иначе говоря, сокращенный день), чтобы параллельно заниматься детьми. Это воспринимается совершенно нормально, потому что до сих пор бытует стереотип (хоть и в более мягком варианте): цель жизни мужчины – работа, а женщины – дом.

Однако следует иметь в виду, что дом и забота о нем – тоже постоянный труд, пусть и не столь очевидный. Речь идет не только о закладке вещей в стиральную машину и беготне по магазинам, но и о продумывании всей необходимой инфраструктуры, чтобы семья нормально функционировала. Эта чрезвычайно утомительная обязанность в большинстве случаев ложится на женские плечи. «Отдых от забот», который нам предоставляет дом, – не бесплатное удоволь-

---

<sup>2</sup> «Стеклянный потолок» – это невидимый и формально никак не обозначенный барьер («потолок» в карьере), который ограничивает продвижение женщин по карьерной лестнице по причинам, не связанным с их профессиональными качествами. – *Примеч. лит. ред.*

ствии, он требует постоянной работы над тем, чтобы дети ели, ходили в школу в чистой одежде, посещали кружки, в случае необходимости бывали у врача, делали уроки, жили в опрятной квартире и прочая, и прочая. Ежедневные мысли о доме – это и есть *ответственность*, которая главным образом предполагает, что вы всегда должны иметь в распоряжении всё необходимое, всё контролировать и вовремя организовывать, а не только заниматься собственно хозяйством. Груз этой самой ответственности возникает не оттого, что домашних забот чересчур много, а потому, что отвечает за всё один человек. Его мозг постоянно сосредоточен на том, как бы не забыть о чем-то важном, как всё спланировать, распределить и обеспечить, – от этих мыслей невозможно отвлечься ни на минуту. Подобная ответственность ни в каком случае не должна ложиться на плечи только одного члена семьи.

## Глава 2. Что такое груз ответственности?

Истощением страдает гораздо больше женщин, чем может показаться на первый взгляд. Мы часто игнорируем свои чувства, тревоги и придумываем мысленные уловки. Зачем просить кого-то помочь с детьми, если у меня на это уходит меньше времени? Имею ли я право жаловаться на то, как тяжело нести ответственность за весь дом, если моя мама в такой же ситуации никогда не жаловалась? Неужели я не в состоянии самостоятельно справиться с работой, школой и домом? И всё же – что представляет собой «груз ответственности»? Данному понятию художница Эмма Клит посвятила комикс под заголовком «Могла бы и попросить»<sup>3</sup>. Груз ответственности – это планирование, координация и принятие решений во всем, что касается домашнего хозяйства и семейной жизни. Проще говоря – когда «всё на тебе»; когда осознаёшь, что именно ты, в конце концов, за всё в ответе; когда твой мозг постоянно занят тем, чтобы удержать под контролем массу вещей: предвидеть и организовать обычные дела, связанные с домом и семьей, включая и различного рода форс-мажорные обстоятельства. Иначе говоря, «груз от-

---

<sup>3</sup> <https://english.emmaclit.com/2017/05/20/you-shouldve-asked/> – Примеч. лит. ред.

ветственности» – полностью взять на себя все заботы о доме и семье, причем совершенно бесплатно.

Груз ответственности – отнюдь не пустяки, его последствия неисчислимы: проблемы в отношениях супругов, стресс, депрессия, тревожность, истощение, ослабление памяти. Словом, это прямой путь к сумасшествию.

Никто не станет отрицать: мы, женщины, тратим на домашние дела гораздо больше времени, чем мужчины, несмотря на то, что всё чаще говорится о распределении обязанностей. Согласно данным «Исследования качества жизни» за 2017 год, проведенного НИС (Национальным институтом статистики), домашнему очагу женщины посвящают 26,5 часа в неделю, в то время как мужчины – всего 14, независимо от того, есть у них дети или нет, работают оба члена семьи или же кто-то один. Иными словами, около 70 % домашних забот и хлопот выпадает на долю женщин.

Если домашние обязанности, связанные с поддержанием бытового комфорта или воспитанием детей, в некоторых семьях распределяются вполне равномерно и справедливо, то груз ответственности достается почти исключительно женщинам. Он угнетает душевное здоровье миллионов из них, причем никто на это не обращает внимания.

«Когда твой партнер спрашивает, что сделать по дому, подразумевается, что он избегает брать на себя свою часть груза ответственности – и вся она целиком

ложится на тебя»<sup>4</sup>.

Когда мужчина и женщина решают жить вместе, причем детей у них пока нет, организация совместного быта намного проще: всё относительно гармонично, распределено более равномерно, и у женщины остается больше времени на себя. Но даже в этот период в подавляющем большинстве семей именно женщина составляет список необходимых дел, следит за наличием продуктов в холодильнике, помнит, когда дни рождения членов семьи – даже если речь идет о семье партнера – или что пора посетить врача. Даже в бездетных семьях женщина в ответе за то, чтобы всё делалось правильно и вовремя.

Многие мужчины тем временем берут на себя роль хороших помощников, контролирующих лишь то, что входит в круг их обязанностей, но не более. Если их просят выполнить то или иное действие, они только им и ограничиваются. Чаще всего мужчина не берет на себя инициативу, не думает о том, как предвидеть ту или иную ситуацию. Если женщина спрашивает его, почему он не сделал дело, до которого, по ее мнению, мог бы додуматься сам, мужчина отвечает: «Ты меня об этом не просила». То есть он невольно ведет себя как исполнитель чужого приказа, не более того<sup>5</sup>.

---

<sup>4</sup> Emma Clit. La carga mental. – Lumen, 2018. – *Здесь и далее примечания автора, если не указано иное.*

<sup>5</sup> Emma Clit. La carga mental. – Lumen, 2018. – *Здесь и далее примечания автора, если не указано иное.*

Когда рождаются дети и пара превращается в семью, количество забот возрастает, а слова «отдых» или «расслабиться» совсем исчезают из женского лексикона.

Представим, что всё необходимое для нормального функционирования домашнего хозяйства – это 100 %, из которых 50 % приходится на планирование различных дел заранее, а другие 50 % – на выполнение того, что было запланировано. На самом деле, когда мы говорим, что сейчас домашние обязанности, как правило, распределяются между супругами, мы имеем в виду эти вторые 50 %, иначе говоря, выполнение различных дел: то есть 25 % берет на себя один супруг, а другие 25 % – другой. Первые же 50 %, которые состоят в планировании, в большинстве случаев по-прежнему выпадают на долю женщины. А самое худшее заключается в том, что этот труд невидим, его не замечают; он существует, но как бы «не считается». Таким образом, в конечном итоге соотношение составляет 75 %, приходящиеся на женщину, и 25 % – на мужчину.

Если при этом женщина еще и работает, она находится не в равных с мужчиной условиях: на практике получается, что она трудится вдвое или втрое больше, если прибавить к работе ведение домашнего хозяйства или заботу о детях.

Большинство женщин хорошо знают, что способны заниматься несколькими делами одновременно: да, мы умеем делать так, чтобы всё было правильно и вовремя. Однако истина заключается в том, что в некоторые моменты мы не

справляемся с такой многозадачностью. Нам не хватает времени в сутках, приходится выцарапывать недостающие часы из отдыха (иногда ночного) или жертвовать социальной жизнью, досугом, уходом за собой. В целом мы отлично себя чувствуем, будучи компетентными и независимыми профессионалами, хорошими женами, матерями или хозяйками безупречного дома, и наше окружение нас поощряет. Мы – усовершенствованная версия домашней женщины, или, оперируя более современной терминологией, *супервумен*. Но в один прекрасный день силы иссякают, возникают сомнения, наступает опустошенность, потому что мы больше не можем существовать в подобном режиме. Одна из главных проблем – постоянное давление груза ответственности, которое может нанести серьезный удар нашему физическому и психическому здоровью.

В тот день, когда я осознала свой груз ответственности, я наконец увидела реальность, которая меня окружала. Забавно, что как раз в это время я получила следующий текст по WhatsApp:

«Мама и папа смотрели телевизор, как вдруг мама сказала: "Я устала, уже поздно, пойду спать". Замочила фасоль, вытащила из морозилки мясо для завтрашнего ужина, проверила, хватит ли мюсли на завтрак, насыпала сахар в сахарницу, расставила на столе тарелки на утро, положила возле каждой ложку, заправила кофемашину. Повесила мокрые вещи на сушилку и пришила оторванную пуговицу. Собрала

игрушки, разбросанные по всей гостиной, поставила телефон на зарядку. Полила цветы, вставила новый пакет для мусора и поправила смятое полотенце. Вздохнула, потянулась и отправилась в спальню. На минутку остановилась, чтобы написать сообщение учительнице, положила деньги ребенку на завтрашнюю экскурсию и достала из-под стула упавшую книжку. Потом умылась, намазала лицо кремом и почистила зубы.

– Разве ты не пошла спать? – крикнул папа.

– Иду, – ответила мама.

Почистив зубы, она подлила воды собаке в миску. Заперла на ключ входную дверь и погасила свет в коридоре. Заглянула к детям, выключила у них свет и телевизор, подобрала с пола рубашку и носки и отнесла их в корзину для грязного белья. Поговорила со старшим сыном, который всё еще делал уроки. Добравшись до спальни, поставила будильник, приготовила вещи на следующее утро, привела в порядок обувь в прихожей и добавила три пункта в список срочных дел.

В этот момент папа выключил телевизор и сказал: "Я пошел спать". И, действительно, недолго думая отправился в спальню. В общем, ничего особенного. Почему же женщины живут дольше? Потому что не могут уйти раньше времени: у них слишком много дел».

Я не большой любитель мессенджеров, но, когда в группу по борьбе с онкологией пришло это сообщение, я сразу по-

думала, что оно отражает многое из того, о чем мне хотелось бы рассказать в настоящей книге.

Было бы неплохо, если мужчина, как и женщина, также превратится в управляющего своим домом: это пойдет на пользу обоим. С одной стороны, мужчине придется приспособиться к новой ситуации, понимать, что имеет в виду жена, говоря «без меня никак», и многое освоить. С другой стороны, женщина научится терпеливо относиться к тому, что мужчина еще не всё умеет. Она перестанет думать, что у нее всё получается лучше, и смирится с частичной потерей единоличной власти, поскольку кое-что он будет выполнять так, как ему нравится. Ей придется сделать шаг к тому, чтобы поделить главенство в доме – и тем самым отчасти поступиться социальным престижем, который предполагает эта роль.

Во время работы над данной книгой мы обращались за помощью к различным экспертам. Один из них – Ана Ковакс, психолог, специалист по материнству и член Рабочей группы перинатальной психологии, а также Испанской ассоциации перинатальных психологов. Вот что она говорит:

«Мы, женщины, часто превращаемся в матерей наших собственных супругов. Например, настойчиво напоминаем, *что нужно делать*

# 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.