

НЕЙТ КЛЕМП И КЕЙЛИ КЛЕМП

любовь и немного больше

*«Мы от всей души
призываем все пары
прочитать
эту книгу!»*

ХАРВИЛЛ ХЕНДРИКС
и ХЕЛЕН ХАНТ

ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЙ ДЛЯ ПАР,
КОТОРЫЕ СТРЕМЯТСЯ К БЛИЗОСТИ
И ВЗАИМОПОНИМАНИЮ
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

МИОО

**Кейли Клемп
Нейт Клемп**

**Любовь и немного больше.
Принципы отношений для
пар, которые стремятся к
близости и взаимопониманию
в современном мире
Серия «Psychologies PRO»
Серия «МИФ Психология»**

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67885368

*Нейт Клемп, Кейли Клемп. Любовь и немного больше: принципы
отношений для пар, которые стремятся к близости и
взаимопониманию в современном мире: Манн, Иванов и Фербер; Москва;*

2022

ISBN 9785001951551

Аннотация

Революционное руководство для пар, которые ищут большей любви, близости и взаимопонимания в современном мире.

Нейт и Кейли Клемп долгое время верили, что брак должен строиться по принципу 50/50, когда партнеры вносят равный вклад в совместную жизнь. Тем не менее, пытаясь распределить бытовые обязанности, они часто ссорились. Бесконечные споры и выяснения отношений заставили их задуматься, а так ли уж идеален этот принцип и все ли они делают правильно?

В результате они разработали новую модель, которую называли 80/80. Это концепция «радикальной щедрости», которая предполагает, что для максимально крепких и счастливых отношений каждый партнер должен отдавать семье не 50, а 80 процентов своего времени и усилий. Эта модель помогает избегать ненужных сравнений и обид на почве того, что кто-то «делает больше», и ставит на первое место сами отношения, а не кого-то из супругов.

Авторы приводят результаты научных исследований, анализируют исторический контекст, рассказывают истории пар, и главное, дают конкретные практические инструменты, которые помогут перейти к модели 80/80, сохранив брак и став ближе друг к другу.

Для кого эта книга

Необязательно быть женатыми, чтобы получить пользу от этой книги. Можно быть помолвленными, состоять в серьезных отношениях или быть на раннем этапе романтических свиданий. Все пары, женатые или нет, сталкиваются с теми или иными вариациями этих проблем, и переход на модель 80/80 может принести им огромную пользу.

Кроме того, необязательно состоять в гетеросексуальных отношениях. Хотя некоторые темы обсуждения будут

касаться ролей, продиктованных традиционными гендерными ожиданиями общества, модель 80/80 применима ко всем типам отношений между двумя равноправными партнерами.

Прочность ваших отношений – или ее отсутствие – тоже не имеет значения. Если у вас хорошие отношения, эта книга поможет оптимизировать мировоззрение, структуру и привычки вашей совместной жизни. Если у вас период конфликта и кризиса, эта книга предложит выход из тяжелой ситуации.

И, наконец, неважно, работаете ли вы оба или один из вас сидит дома. Современный брак допускает самые разные модели распределения обязанностей – от одного «кормильца» до двух работающих партнеров, а также комбинацию этих моделей, когда один из партнеров выбирает частичную занятость, а второй – полную занятость. В любом типе отношений все мы стремимся сохранить равноправие и удержать любовь.

Можно сказать, что есть только одно необходимое условие для чтения этой книги – интерес к улучшению ваших романтических отношений.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Введение	8
Часть I. Три модели брака	27
Глава 1. 80/20 – что было раньше	27
Конец ознакомительного фрагмента.	40

Нейт Клемп, Кейли Клемп
Любовь и немного больше.

**Принципы отношений
для пар, которые
стремятся к близости
и взаимопониманию
в современном мире**

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

В тексте неоднократно упоминаются названия социальных сетей, принадлежащих Meta Platforms Inc., признанной экстремистской организацией на территории РФ.

© 2021 by Nate Klemp and Kaley Klemp

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Viking, an

imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2022

* * *

*Посвящается Марджи, Джо, Джуди и Джиму –
для нас вы пример настоящей любви*

Введение

Все началось с пары вонючих кроссовок для бега.

Когда мы стали жить вместе, нам было по двадцать четыре, и Нейт бросал свои кроссовки для бега у входной двери. Каждый день как ни в чем не бывало он заходил в дом и скидывал кроссовки так, что они летели через весь коридор и падали как попало и где попало.

Однажды, после недели совместного проживания, Нейт пошел за кроссовками, но оказалось, что они исчезли. Он обыскал шкаф, гараж, крыльцо, даже мусорный ящик. Ничего.

– Ты не видела мои кроссовки? – спросил он Кейли.

– Я же говорила, как меня бесит, когда я вхожу в дом и спотыкаюсь о твою обувь. Я чувствую себя твоей прислугой, а это несправедливо. Так что теперь тебе придется поискать их, – ответила она.

Раздосадованный этой игрой в прятки, Нейт продолжил поиски. Через двадцать минут, перевернув весь дом вверх дном, он нашел кроссовки на верхней полке в кухонном шкафу – ну знаете, на самой верхней полке, над холодильником, куда обычно кладут ненужные бытовые приборы.

И Нейт рассердился. Он бросился в кабинет Кейли:

– Ты издеваешься? Я потратил двадцать минут на поиски моих кроссовок!

Кейли повернулась на крутящемся стуле:

– Я же говорила: меня бесит, когда ты не ставишь обувь в шкаф. И это не моя работа – убирать за тобой твой мусор.

Прошла всего неделя, а уже началась битва за справедливость – битва за то, кто делает больше, а кто меньше, кого заботит семья, а кому на все наплевать.

ОТ ДРАМЫ С КРОССОВКАМИ К ДРАМЕ С РОЖДЕСТВОМ

Прошло время, и Нейт научился убирать обувь в шкаф. Но вскоре возникли новые, более сложные конфликты.

После того как мы поженились в возрасте двадцати шести лет, на все праздники мы ездили домой в Колорадо, чтобы провести время с моими и его родителями. Справедливости ради мы придумали гениальный ход – поделить время между ними: родители Нейта получили канун Рождества и первый день Рождества, а родители Кейли – три-четыре дня после Рождества. Поскольку семье Нейта выпало два праздничных дня, семье Кейли выделили два следующих дня плюс бонус в виде дополнительного дня (или пары дней) под названием «Сейчас вы увидите, что такое настоящее Рождество» – в качестве вознаграждения за то, что встреча на Рождество им не досталась. Задумка казалась абсолютно справедливой. *Quid pro quo.*

И только одна проблема омрачала настроение: мы не уточ-

нили точное время, когда покинем родителей Нейта в вечер первого дня Рождества. Со стороны это кажется мелочью. *Какая разница, уедем мы в шесть вечера или в семь?* Но в прекрасное рождественское утро этот вопрос произвел эффект разорвавшейся бомбы.

– Мне бы хотелось выехать ровно в шесть, чтобы мы были у моих родителей до того, как они лягут спать, – сказала Кейли.

– Дорогая, рождественский ужин заканчивается не раньше семи, и я не хочу уходить, пока все еще сидят за столом, – ответил Нейт.

И тут оказалось, что справедливость не такая уж справедливая.

– Мы проводим канун Рождества и весь первый день с тобой семьей. Я просто прошу уехать на несколько минут раньше, чтобы хотя бы поздороваться с моими родителями, пока на дворе еще Рождество, – возразила Кейли.

– Да, но у твоих родителей мы проводим на два дня больше, – ответил Нейт. И пошло-поехало.

Каждый год мы с ужасом ждали этот ненавистный час отъезда. Каждый год мы вели одну и ту же битву, смысл которой сводился к следующему: «То, о чем ты просишь, – несправедливо».

ССОРА, КОТОРАЯ ЧУТЬ НЕ ПОЛОЖИЛА КОНЕЦ ВСЕМУ

Через шесть лет после свадьбы ситуация усложнилась еще больше. У нас родилась дочь, и неожиданно для себя мы стали спорить не только о будничных заботах и поездках к родственникам. Теперь все сферы нашей жизни (от финансов, рабочей этики и карьеры до занятий в «свое личное время», которого почти не оставалось) стали предметом яростного обсуждения.

Вскоре мы обнаружили, что понятия не имеем, как ответить даже на самые простые вопросы нашей супружеской жизни. Кто платит по кредитке? Кто готовит ужин? Кто бронирует билеты на самолет? Кто записывает нашу дочь к стоматологу? Кто сидит с ней, когда она болеет? И кто забирает ее из детского сада?

Последний вопрос чуть не прикончил наш брак.

Одним теплым сентябрьским вечером, когда мы сидели в патио нашего местного рыбного ресторана и любовались цветочками в саду, Кейли спросила Нейта:

– Ты не мог бы пару раз в неделю забирать малышку из садика в 15:30?

Однако Нейт услышал совсем другое. Он воспринял этот вопрос совершенно в ином ключе, примерно так: «Раз ты писатель и у тебя нет настоящей работы, не мог бы ты заканчи-

вать свой рабочий день пораньше и забирать нашу дочь из сада?»

В ответ Нейт затянул старую песню о том, что его не уважают. Кейли парировала градом аргументов о том, что ее не ценят. За этим последовало несколько уколов в адрес Кейли – она слишком часто путешествует, и в адрес Нейта – ему на все наплевать.

И тут мы оба сорвались. В какой-то момент все показалось таким несправедливым, таким безумным, что Нейт отбросил остатки самообладания и выпалил:

– Мне все равно, что ты думаешь. Я не собираюсь менять свой образ жизни.

На этих словах Кейли покинула столик, чтобы поплакать в туалете.

Прошел день – мы почти не разговаривали друг с другом. Прошла неделя – злость и возмущение все еще отравляли нам жизнь. Понадобилось больше полугода, чтобы собрать эмоциональные обломки, оставшиеся от этой ссоры, – и из-за чего? Из-за того, во сколько забирать ребенка из детского сада?

Оглядываясь назад, мы понимаем, что все очевидно. Эта ссора не имела никакого отношения к нашей дочери. Она касалась гораздо более глубокого вопроса – справедливости.

Эта ссора из-за справедливости чуть не положила конец нашему браку.

Но именно она побудила нас к переменам.

БИТВА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ

С вами такое случалось? Детали могут отличаться, но вы и ваш партнер могли попасть в ту же ловушку. Сколько времени и сил уходит на эти споры о том, что справедливо, а что нет, кто делает больше, а кто меньше, кто несет за все ответственность, а кому на все наплевать! Как часто вы ругаетесь по поводу таких вопросов: кто заберет ребенка из сада, с чьими друзьями вы проведете субботний вечер, кто решает, тратить деньги или экономить, кто забыл сходить в магазин за яйцами?

После нашей ссоры из-за детского сада мы задумались, неужели только нам так трудно сложить оружие или это универсальная проблема, с которой сталкиваются все современные пары.

Нам пришлось расспросить других людей, потому что, когда мы заглянули в социальные сети, нам показалось, что мы совершенно одиноки, будто только мы блуждаем в дебрях супружеских проблем. Никто не рассказывал о своих трудностях. Мы видели лишь великолепные фотографии из отпуска, где все позируют на борту круизного лайнера с коктейлями в руках и проводят незабываемое время. Мы читали умопомрачительные поздравления с годовщиной, где один партнер публично признавался в бесконечной любви другому и набирал сотни лайков и комментариев в духе «Вы по-

трясающая пара!». Такие посты заставляли нас задуматься: «Неужели страдаем только мы? Неужели все остальные ходят в походы по Монтане, занимаются сексом по сто раз в день и живут долго и счастливо?»

Чтобы ответить на эти вопросы, мы решили обратиться от социальных сетей к живым разговорам. Мы взяли интервью у сотен человек из разных слоев общества¹. Мы побеседовали с парами, чей брак казался идеальным, с парами, которые старались спасти свой союз, с парами, которые недавно развелись, и с парами, которые решили не вступать в брак. Мы говорили с художниками, профессорами, преподавателями, учеными, домохозяйками (и домохозяинами), генеральными директорами и корпоративными управленцами, прогрессивными и консервативными, христианами, атеистами, гетеро-

¹ Для тех, кому это интересно, пара слов о методологии. Мы провели более сотни интервью с людьми, которые: 1) состояли в браке, 2) были в разводе, 3) состояли в серьезных отношениях или 4) были экспертами в области брака. Мы просили пары побеседовать с нами в течение тридцати минут, причем так, чтобы каждый партнер поговорил с нами по отдельности. В некоторых случаях пары предпочитали давать интервью вместе в ходе одного тридцатиминутного разговора. Мы проводили эти получасовые беседы по телефону и придерживались общего формата. Первые пять минут мы рассказывали о проекте. Оставшееся время мы задавали примерно одинаковые вопросы. Сначала мы беседовали с людьми, которых знали, а потом просили их познакомить нас с другими парами и таким образом расширили исследование далеко за рамки нашего круга знакомых и профессиональных контактов. Чтобы обеспечить себе разнообразную выборку, мы активно искали однополые пары, пары, не признающие гендерное разделение, межнациональные пары, пары, где один или оба партнера были представителями этнических меньшинств, пары из разных социальноэкономических классов и пары с разными религиозными и политическими взглядами.

сексуалами, однополыми парами и даже с «кочевниками», которые растянули медовый месяц на семь лет и живут в фургоне.

В итоге неважно, где они работали, сколько денег зарабатывали и за кого голосовали. Чем больше мы заглядывали за гламурный фасад прилизанных постов в социальных сетях, тем больше мы видели – в себе и в других – то, что изменило нашу жизнь: никто не знает рецепта счастливого брака. Все ищут оптимальную модель отношений (или хотя бы какую-то модель отношений), чтобы быть с партнером на равных и совладать с хаосом современной жизни, не теряя при этом любовь.

Мы также обнаружили, что большинство современных пар сталкиваются со схожими трудностями. Почти все, с кем мы беседовали, признавались, что живут в постоянной гонке, вечно куда-то торопятся и ничего не успевают. Одна женщина сказала: «День за днем я мечтаю только об одном – дайте мне хотя бы час свободного времени». Другая заметила: «Я привыкла делать все на пять с плюсом, но сейчас я буквально разрываюсь на части и мне так тяжело, что в общении с мужем, детьми, своими сотрудниками я с трудом дотягиваю до тройки или даже тройки с минусом».

Они также говорили о перегруженности, растерянности и усталости из-за необходимости сочетать супружескую жизнь с воспитанием детей, заботой о стареющих родителях и карьерным ростом. Один мужчина сказал нам: «Дел накап-

ливается столько, что мне никогда не удастся отдохнуть к понедельнику, никогда». Другая женщина призналась: «Это невозможно. Я не вижу выхода. Сочетать все это – самое сложное в моей жизни».

И почти каждая пара считала, что эта непомерная нагрузка отразилась на их отношениях. Один мужчина сказал: «Мы живем по календарю, мы рабы своего графика и не можем даже найти время друг для друга». Другая женщина подтвердила: «Знаете, иногда муж что-то говорит мне, а я не слушаю. Я постоянно на что-то отвлекаюсь или валюсь с ног от усталости и не слышу ни единого слова».

Таковы реалии современного брака. Мы стараемся быть идеальными партнерами и при этом живем в сумасшедшем темпе, работаем без выходных и перерыва на обед и каждое утро читаем в социальных сетях об очередном друге, который пробежал марафон за рекордное время (и при этом собрал 12 тысяч долларов на онкологические исследования).

Неудивительно, что нам тяжело.

Более того, спасительная стратегия, которую продвигает наша культура для достижения жизненного баланса, – именно тот инструмент, который чуть не разрушил наш брак: достаточно сделать все по справедливости, и мы наконец заживем в настоящем супружеском раю.

В этом как раз и заключается основная проблема. Казалось бы, благородное стремление к справедливости в браке привело к тому, что мы остервенело спорили, считать ли за

свободное время получасовую поездку в магазин строительных товаров в выходные. Мы выясняли, кто останется дома с нашим ребенком, которого только что стошнило на ковер в гостиной. И ругались по поводу того, что один из нас трудится не покладая рук, чтобы сэкономить деньги, а другой взял и купил робот-пылесос для кухни за 300 долларов.

Чем меньше свободного времени, тем больше напряжения. Чем больше стресса, тем токсичнее наши битвы и тем больше мы отдаляемся друг от друга, теряя близость и любовь.

ЕСТЬ ЛИ ЛЮБОВЬ ПОСЛЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ?

В некотором смысле каждая современная пара встает на этот опасный путь. Все мы пытаемся придумать, как относиться друг к другу как к равным партнерам, сочетать наши личные стремления и не терять любовь. Для нас с мужем это стало серьезной проблемой. Нам обоим чуть больше сорока. Мы женаты пятнадцать лет, но вместе (с периодическими расставаниями и примирениями) уже двадцать четыре года. С того дня, как мы познакомились на уроке химии в выпускном классе, нам внушали, что мы обязаны ради себя и ради всего мира «реализовать свой потенциал» и «совершить великие дела» (как индивиды, конечно). Это привело к тому, что Кейли стала высоко востребованным коучем для

управленцев. А Нейт – преподавателем, затем писателем и предпринимателем. Ах да, еще одно забыли отметить: Кей-ли всегда зарабатывала больше, чем Нейт, иногда в пять раз больше.

Мы не похожи на наших родителей, у которых было время для хобби и ракетбола по средам, – мы постоянно спешим. И хотя наши дедушки и бабушки были вполне довольны тем, что у них есть надежный, верный партнер, и даже не мечтали о большем, мы хотим, чтобы наш спутник был, что греха таить, всем – лучшим другом, потрясающим любовником, первоклассным родителем, профессионалом 80-го уровня, преданным семье и всегда готовым решить любой организационный вопрос, а также являлся ежедневным источником поддержки, доброты, веселья и вдохновения.

Как большинство современных пар, мы хотим все и сразу. Мы хотим быть успешными на индивидуальном уровне и при этом пользоваться всеми плюсами совместной жизни. Мы хотим уделять много времени детям. Мы хотим чувствовать близость и любовь. Мы хотим отдыхать, что бы это ни значило. Если говорить в двух словах, мы, как и многие пары, с которыми мы беседовали, регулярно бились лбом об стену реальности – раздражающий факт, что *невозможно получить все и сразу*.

Что же нам делать? Как изменить правила игры в браке и отношениях, чтобы чаще получать то, чего мы на самом деле хотим (настоящую любовь, равноправие и глубокую связь),

и реже вести бесконечные битвы за справедливость?

В этой книге вы найдете ответ. Это результат пятнадцати лет исследований, когда мы превратили свою жизнь в лабораторию для тестирования инструментов оптимизации брака в современном обществе. Это результат многочисленных интервью с парами из всех слоев населения. Это результат нескольких десятков лет работы с корпоративными топ-менеджерами и эффективными людьми, позволившей нам лучше понять динамику отношений нового поколения. И это результат многих лет общения с ведущими брачными экспертами мира и изучения исследований в области науки о браке.

ТРИ МОДЕЛИ БРАКА

Как мы до этого дошли? И что нас ждет впереди? В этой книге мы предлагаем вам три модели брака². Эти модели

² Мы далеко не первые, кто увидел, что развитие брака проходит три этапа. На самом деле мы глубоко благодарны революционной работе эксперта по отношениям Дэвида Дейды – человека, который впервые выделил эти три этапа. Мы во многом опираемся на его взгляды. Однако его теория отношений ведет к радикально иному выводу. Дейда считает, что эти три этапа развития брака связаны с гендерной полярностью: мужчины и женщины должны вернуться к изначальной энергетике мужского и женского начала. Напротив, мы полагаем, что третий многообещающий этап развития брака (модель 80/80) представляет собой новое мировоззрение (безусловную щедрость), новую структуру (общий успех) и новые привычки и ритуалы, позволяющие преобразовать ваши отношения. Новаторские идеи Дэвида Дейды можно посмотреть в его книге: David Deida, *The Way of the Superior Man* (Boulder: Sounds True, 2017).

представляют собой три разных способа построения совместной жизни.

В [главе 1](#) рассмотрим, *как мы до этого дошли*: модель 80/20. Вспомните 1950-е годы, замечательно показанные в фильме «Плезантвилль»³, – время, когда жесткие и несправедливые гендерные нормы доминировали в институте брака. Задача мужчины – работать, добиваться успеха и обеспечивать семью. Задача женщины – воспитывать детей, управляться с социальными обязанностями и следить за тем, чтобы любимого мужа каждый вечер ждали чистый уютный дом и вкусный ужин. Согласно этому договору женщины вкладывали в брак 80 % времени, сил и эмоций (а то и больше). Мужчины отдавали только 20 % себя. Хотя недостатки данной модели теперь до боли очевидны, мы проанализируем менее заметные структурные преимущества подобной формы брака, которые были утрачены за последние семьдесят лет.

В [главе 2](#) посмотрим, *где мы находимся сейчас*: модель 50/50. Поскольку все больше людей признаёт необходимость гендерного равенства, теперь оба партнера получили официальное разрешение общества стать теми, кем им хочется быть, – целеустремленными руководителями, учеными-новаторами или рок-звездами. В итоге мы получили модель

³ «Плезантвилль» (англ. Pleasantville) – американский кинофильм 1998 года. По сюжету брат и сестра Дэвид и Дженнифер Вагнер, живущие в 1998 году в США, необъяснимым образом становятся героями черно-белого сериала о семье Паркеров, живущей в городке Плезантвилль в 1950-е годы. *Прим. ред.*

брака и отношений, основанную на справедливости, когда каждый партнер должен вкладываться в брак на 50 %. Преимущества этой модели очевидны. Наше сегодняшнее стремление к равноправию в браке – бесспорное достижение по сравнению с неприкрытым сексизмом и несправедливостью прошлого. Однако мы рассмотрим несколько серьезных проблем, которые возникают, когда мы пытаемся добиться равноправия в браке, ведем счет и строго следим, как бы кто не нарушил справедливое распределение обязанностей.

В оставшейся части книги выясним, *куда мы хотим двигаться дальше*: модель 80/80. Брак 80/80 предполагает новый взгляд на вклад партнеров. Это возможность быть равными, но при этом не терять любовь и справляться со всеми трудностями современной эпохи, которых раньше просто не существовало. Согласно модели 80/80 каждый партнер старается вложиться на 80 %. Мы понимаем, что в этом нет никакой логики. Получается 160, а не 100 %. Но как раз в иррациональности данной задачи и заключается вся соль. Единственный способ избавиться от одержимости справедливостью в браке, присущей современному обществу, – сделать шаг в сторону радикальных преобразований. Мы считаем, что 80/80 – идеальное решение. И объясним почему.

Переход на модель 80/80 предполагает два больших изменения. Во-первых, нужно переключиться со стремления к справедливости на безусловную щедрость, которая влияет на то, что мы делаем, как мы воспринимаем партнера и что

ему говорим. Во-вторых, нужно наконец отказаться от ограничивающих ролей модели 80/20 и путаницы модели 50/50 и выбрать новую структуру. Эта структура опирается на успех обоих партнеров и помогает более эффективно решать такие вопросы, как роли, приоритеты, границы, влияние и секс.

Брак 80/80 – радикальный метод и подходит далеко не всем. Однако мы считаем, что стоит попробовать, потому что он изменил нашу жизнь навсегда. Наш брак все еще требует постоянной работы. У нас все еще случаются удачные и неудачные дни. Мы все еще ругаемся и спорим. Но эти инструменты помогли нам удержать близость и любовь даже в самые тяжелые периоды жизни.

Хочется верить, что вам они тоже помогут.

ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Хотя мы говорим о трех моделях брака, необязательно иметь печать в паспорте, чтобы получить пользу от этой книги. Можно состоять в серьезных отношениях или быть на раннем этапе романтических свиданий. Все пары, женатые или нет, сталкиваются с теми или иными вариациями этих проблем, и переход на модель 80/80 может принести им огромную пользу.

Кроме того, необязательно состоять в гетеросексуальных отношениях. Хотя некоторые темы обсуждения будут касаться ролей, продиктованных традиционными гендерными

ожиданиями общества, модель 80/80 применима ко всем типам отношений между двумя равноправными партнерами.

Прочность ваших отношений – или ее отсутствие – тоже не имеет значения. Если у вас хорошие отношения, данный материал поможет оптимизировать мировоззрение, структуру и привычки вашей совместной жизни. Если у вас период конфликта и кризиса, эта книга может предложить выход из тяжелой ситуации.

И наконец, неважно, работаете ли вы оба или один из вас сидит дома. Современный брак допускает самые разные модели распределения обязанностей – от одного «кормильца» до двух работающих партнеров, а также комбинацию этих моделей, когда один из партнеров выбирает частичную занятость, а второй – полную⁴. В любом типе отношений все мы стремимся сохранить равноправие и удержать любовь.

Можно сказать, что есть только одно необходимое условие для чтения этой книги – интерес к улучшению ваших романтических отношений.

Что, если вы хотите измениться, а вашего партнера все устраивает? Это серьезная проблема – с ней сталкиваются

⁴ Первично-вторичная модель – термин, предложенный исследователем в области брака Дженнифер Петрилльери. Она утверждает, что большинство пар можно разделить на три категории: первично-вторичную группу – когда карьера одного партнера стоит на первом месте, двойную первичную группу – когда в приоритете карьеры обоих партнеров, и «поочередный поворот» – когда партнеры по очереди занимают первичное и вторичное положение. Jennifer Petriglieri, *Couples That Work* (Cambridge: Harvard Business School Press, 2019), pp. 70–73.

многие. Дело в том, что, как вы понимаете, нужны двое, чтобы изменить мировоззрение и основополагающую структуру брака. Если вы столкнулись с подобной ситуацией, специально для вас мы добавили главу под названием «Пассивный партнер» ([глава 14](#)), чтобы показать, какую пользу модель 80/80 может вам принести, даже если ваш партнер пока не проявляет интереса. Мы также включили в книгу советы, которые помогут начать диалог о том, как важно перейти на этот новый, более полноценный и счастливый уровень отношений.

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Книга состоит из четырех частей. Первая посвящена трем моделям брака, перечисленным выше. Вторая анализирует новое мировоззрение, лежащее в основе модели 80/80: переход от справедливости к безусловной щедрости. Третья рассказывает о новой структуре брака, основанной на общем успехе обоих партнеров. И наконец, четвертая предлагает практические шаги, которые вы можете сделать, чтобы применить концепции из этой книги в повседневной жизни.

Конечно, можно читать не по порядку, а только те части, которые вам интересны. Но если вы выбрали этот вариант, мы рекомендуем начать с обсуждения безусловной щедрости в [главе 4](#), поскольку это фундамент новой структуры и новых привычек, связанных с браком 80/80.

В конце некоторых глав вы найдете практические упражнения. Это возможность подумать, примерить на себя новое мировоззрение, исследовать новые структуры и переосмыслить ваши убеждения относительно брака. Хотя это можно сделать самостоятельно, мы рекомендуем тестировать новые идеи вместе с партнером. Как вы будете выполнять эти упражнения, зависит только от вас. Некоторым читателям проще сделать паузу после прочтения главы и опробовать предложенные методы на практике, пусть даже на короткое время. Другие предпочитают сначала дочитать книгу до конца, а потом вернуться к упражнениям, которые заинтересовали их больше всего. Найдите тот метод, что принесет вам максимальную пользу.

Наконец, как вы вскоре увидите, эта книга опирается и на наш опыт, и на опыт сотен других людей, с которыми нам удалось пообщаться. В некоторых случаях мы используем только имена (настоящие) наших собеседников. Если речь идет о публичном человеке, мы также указываем фамилию. А в ряде случаев мы изменили имена и узнаваемые детали по просьбе участников интервью, пожелавших сохранить анонимность.

ЗАЧЕМ ВАМ ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Возможно, вы похожи на сотни людей, у которых мы брали интервью, – вы очень заняты, и времени у вас мало. Вас

ждет список дел, а еще нужно написать кучу писем, выполнить массу поручений и так далее. Так что читать эту книгу кажется совершенно нелогичным. Ведь за это время вы могли бы столько всего успеть!

Но есть одна причина, по которой стоит уделить внимание этой книге. Прожить всю жизнь с другим человеком – то еще приключение, и вас ждут не только светлые, но и темные времена, которые могут усугубить ситуацию и вызвать у вас такие обиду и раздражение, что вы вздохнете с облегчением, только когда все наконец закончится. Или же это может открыть вам целый мир нового опыта, радости, веселья, креатива, фантастического наслаждения и смысла.

Если мы и научились чему-то во время наших исследований и практического применения концепций, изложенных в данной книге, то это можно сформулировать следующим образом: мудро инвестируйте в свои отношения, и это принесет колоссальную отдачу. Будет меньше утомления и меньше стресса, которого невозможно избежать, если вы живете в постоянном напряжении и конфликте. Вы получите больше того, к чему стремитесь всем сердцем: любви, глубокой связи и близости.

А это, как ни парадоксально, не только сделает вас счастливее в отношениях, но и поможет вам больше успевать.

Часть I. Три модели брака

Глава 1. 80/20 – что было раньше

Задолго до доктора Рут и доктора Фила⁵, в те времена, когда никто публично не обсуждал секс и что происходит в браке, был доктор Эдвард Подольский, один из пионеров в области самопомощи и консультирования по вопросам брака.

Его самая популярная книга *Sex Today in Wedded Life* вышла в 1943 году. Эта работа больше похожа на учебник по анатомии, чем на пикантное руководство по сексу. Она предлагает «конфиденциальные» советы обо всем на свете: от разоблачения «вреда мастурбации» до частоты секса в браке и неловкости, которую испытывают некоторые мужчины, когда их мошонка уменьшается, если окунуться в холодный бассейн.

Однако в последних двух главах он предлагает, вероятно, лучшее резюме внутренних принципов так называемой мо-

⁵ Рут Вестхаймер (р. 1928), более известная под псевдонимом Доктор Рут (Dr. Ruth), – американский сексопатолог, ведущая теле- и радиопередач, автор множества книг. Филлип Мак-Гроу (р. 1950), более известный как Доктор Фил (Dr. Phil), – американский психолог, писатель, ведущий телевизионной программы «Доктор Фил». *Прим. ред.*

дели 80/20: десять заповедей для жен и мужей.

Что касается заповедей для мужей, его советы несколько устарели, но еще не совсем утратили актуальность в современном обществе.

- Помните, ваша жена хочет, чтобы к ней относились как к любимой женщине, – всегда.
- Не скупитесь, щедро давайте ей деньги.
- Делайте комплименты ее новым платьям, прическе, кулинарным способностям и т. д.
- Всегда приветствуйте ее поцелуем, особенно когда рядом другие люди⁶.

В целом эти советы уже не совсем соответствуют принципам и реалиям современного брака. Но они вовсе не безумны.

А теперь взгляните на заповеди для жен.

- Научитесь слушать своего мужа. Пусть он расскажет вам о своих проблемах, и ваши собственные проблемы в сравнении покажутся вам незначительными.
- Помните, ваша основная задача – укреплять его уверенность в себе (ведь она сильно страдает на работе). Поддерживать моральный дух мужчины – женское дело.
- Никогда не высмеивайте мужа в присутствии других людей. Если вам непременно надо покритиковать его, делайте это с глазу на глаз и без гнева.

⁶ Edward Podolsky, *Sex Today in Wedded Life* (New York: Simon Publications, 1945), p. 237.

- Не указывайте ему, что делать. Пусть думает, что он главный⁷.

Самое удивительное в этих заповедях супружеской жизни – то, что они постепенно переходят от вполне разумных брачных советов к чудовищно сексистским утверждениям, которые кажутся слишком абсурдными даже современным приверженцам традиционных устоев брака⁸.

«Не высмеивайте» мужа в присутствии других людей – прекрасный совет. «Научитесь слушать» – опять-таки замечательный принцип. Но уже в следующей строчке мы видим весь мрак модели 80/20, потому что сразу после «научитесь слушать» идет «пусть он расскажет вам о своих проблемах, и ваши собственные проблемы в сравнении покажутся вам незначительными». Это напутствие прекрасно иллюстрирует статус мужчин и женщин в модели 80/20.

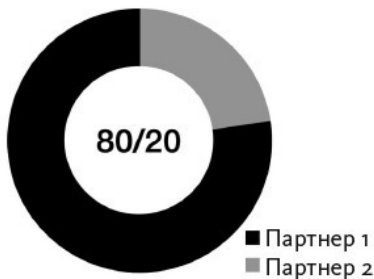
Брачная утопия доктора Подольского – мир, где мужчины и женщины живут как господин и слуга, гендиректор и секретарь, кормилец и прислуга. Идеальная женщина – домработница. Ее задача – угождать прихотям мужа. Если он голоден, приготовить ему фантастический ужин. Если он бросит пиджак на пол, повесить его в шкаф. Если он устал после тяжелого дня в офисе, быть его личным шеф-поваром,

⁷ Edward Podolsky, *Sex Today in Wedded Life* (New York: Simon Publications, 1945), p. 237.

⁸ Jim Daly, “Ten Commandments for Husbands and Wives,” *Focus on the Family*, <<https://jimdaly.focusonthefamily.com/>>

эскортом и домашним психотерапевтом.

ПЛЮСЫ И МИНУСЫ МОДЕЛИ 80/20



Убеждение	«Это не моя задача»
Мировоззрение	Почтение и контроль
Структура	Жесткие гендерные роли

Модель 80/20 строится на несимметричном распределении власти и неравноправии. Один партнер (исторически это женщина) несет 80 % бремени, в то время как второй (исторически это мужчина) вкладывается только на 20 % или даже меньше. Женщина подчиняется. Мужчина контролирует. Каждый знает свое место.

Возможно, вас интересует, как мы рассчитали соотношение? Что представляют собой эти 80 и 20 % в браке? Это соотношение рассчитано относительно вклада партнеров. Сюда входят стандартные домашние обязанности, забота о ребенке и другие семейные дела. А также незримые формы вклада – усилия, энергия и эмоциональная отдача, необходимые, чтобы брак успешно развивался в нужном направлении.

нии. Другими словами, это соотношение показывает не только то, кто моет посуду, но и кто разбирается с конфликтными ситуациями, принимает важные решения и стремится укрепить брак.

Подобная динамика подпитывается базовым убеждением: «Это не моя задача». Именно оно превращает модель 1950-х годов в настоящее рабство. Жена не равна мужу, ее задача – заботиться о доме и браке, и на ней 80 % всех дел. Она не может реализовать свои мечты вне домашнего очага, потому что это задача ее мужа. И поскольку она не может много зарабатывать и ей не хватает финансовых ресурсов, уйти от мужа практически невозможно. Иначе она останется вообще без средств к существованию.

Конечно, сразу видны все недостатки этой модели. А вот разглядеть ее достоинства намного сложнее. Несмотря на все трудности подобного соглашения между партнерами, модель 80/20 имеет несколько неопределимых плюсов. Во-первых, она четко разделяет роли и обязанности. Кухня – задача жены. Финансы – задача мужа. Быть очаровательной – задача жены. Организовать барбекю – задача мужа. Мы ни в коем случае не поощряем явный сексизм данной модели. Но важно запомнить этот момент, когда мы будем говорить о модели 80/80.

Есть и другой плюс у модели 80/20 – общее направление для партнеров, хотя его определяет исключительно мужчина. У пары есть явный стимул вместе стремиться к об-

щей цели. Если вы мужчина, вы хотите, чтобы ваша жена хорошо воспитывала детей и устраивала потрясающие ужины для гостей. Если вы женщина, вы хотите, чтобы ваш муж получил повышение и занял интересную новую должность. Все это говорит о том, что, несмотря на множество проблем, модель 80/20 стимулирует позитивный принцип совместной жизни – общий успех.

ЖИЗНЬ ПОСЛЕ МОДЕЛИ 80/20, ИЛИ «ПОЧЕМУ Я ДО СИХ ПОР ТАЩУ НА СЕБЕ ВСЕ?»

С точки зрения современности модель 80/20 может показаться как началом истории брака, так и культурным атавизмом, который мы давно переросли.

На самом деле оба представления ошибочны.

До недавнего времени, примерно в XVIII веке, брак на Западе сильно отличался от модели 80/20. Конечно, все ранние формы брака опирались на чудовищное неравенство, как и модель 80/20, порой в еще более гипертрофированном виде. Однако в них не имелось ряда масштабных брачных инноваций, достигших своей кульминации в 1950-е годы. В старину у пар не было возможности выбирать себе партнера. А романтическая любовь – в качестве основного стремления к браку в XX веке – не имела практически ничего общего с решением вступить в брак. Напротив, на протяжении почти

всей истории человечества брак был призван максимально увеличить шансы на выживание, закрепить экономические преимущества или, для 1 % счастливиц, добиться политических связей⁹. Так что с исторической точки зрения модель 80/20 – более-менее современная модель супружества, когда в брак начали вступать по собственному желанию и часто в результате той или иной вариации романтической любви.

Представление о том, что мы избавились от неравноправия модели 80/20, тоже ошибочно. Как отмечает Шерил Сэндберг в книге «Не бойся действовать»¹⁰, существует колоссальная разница между *обещанием* равенства и *истинным равенством*¹¹. Возьмем, к примеру, деловой мир, где женщин убеждают, что они имеют равные права с коллегами-мужчинами, но платят им меньше и редко назначают на руководящие должности¹².

⁹ Stephanie Coontz, *Marriage, a History*, (New York: Penguin, 2005), pp.110–111. Jan Luiten van Zanden, Tine De Moor, Sarah Carmichael, *Capital Women. The European Marriage Pattern, Female Empowerment and Economic Development in Western Europe 1300–1800* (New York: Oxford University Press, 2019).

¹⁰ Сэндберг Ш. Не бойся действовать. Женщина, работа и воля к лидерству. М.: Альпина Паблишер, 2018. *Прим. ред.*

¹¹ Sheryl Sandberg, *Lean In: Women, Work, and The Will to Lead* (New York: Knopf, 2013).

¹² См., например, “Women had Higher Median Earnings Than Men in Relatively Few Occupations in 2018,” U.S. Bureau of Labor Statistics, March 22, 2019. <<https://www.bls.gov/opub/ted/2019/women-had-higher-median-earnings-than-men-in-relatively-few-occupations-in-2018.htm>> Benjamin Artz, Amanda

Этот разрыв между обещанным и истинным равноправием присутствует и в современном браке. Почти все жители развитых стран верят в *обещание* гендерного равенства. Недавний опрос Исследовательского центра Пью показал, что 97 % американцев поддерживают принцип равноправия в браке¹³. Но только на словах. Если взглянуть на реалии современного брака, мы увидим, что неравноправие и несправедливость модели 80/20 вполне себе живы и здоровы и в завуалированном виде наблюдаются даже в самых прогрессивных домах.

Как эта более мягкая, приглаженная форма неравноправия 80/20 проявляется в современном обществе? В наших интервью мы обнаружили, что в некоторых случаях она очевидна и сразу бросается в глаза. Однако чаще всего она действует незаметно, но не менее разрушительно для наших стремлений к равноправию в браке.

Явные пережитки модели 80/20

Чтобы продемонстрировать эту форму неравноправия в действии, взглянем на историю Эбби и Дейва. Они познако-

Goodall, and Andrew J. Oswald, "Research: Women Ask for Raises as Often as Men, but Are Less Likely to Get Them," *Harvard Business Review*, June 25, 2018. <<https://hbr.org/2018/06/research-women-ask-for-raises-as-often-as-men-but-are-less-likely-to-get-them>>

¹³ "Gender Equality Universally Embraced, But Inequalities Acknowledged," *Pew Research Center*, July 1, 2010. <<https://www.pewresearch.org/global/2010/07/01/gender-equality/>>

мились на третьем курсе колледжа. В то время Дейв был одним из тех парней из студенческого братства, которые постоянно ходят по вечеринкам и играют в пиво-понг на высшем уровне, но которым не хватает многих самых элементарных жизненных навыков, необходимых для выживания во взрослом мире. В возрасте двадцати лет, например, Дейв никогда сам не стирал свою одежду. Каждые выходные он ездил к родителям, которые жили в двадцати минутах от колледжа, и его мама стирала и гладила для него.

Эбби была его противоположностью. В отличие от Дейва, она давно научилась управляться со стиральной машиной и сушилкой. Она сама занималась своими финансами, сама бронировала билеты домой, чтобы увидеться с родителями, и выработала целую систему, чтобы вовремя платить по счетам, укладываться в сроки и делать другие важные дела.

Поэтому, когда Эбби и Дейв влюбились друг в друга, как-то сразу получилось, что Эбби стала делать практически все. Она открыла ему кредитную карту, потому что он не мог или не хотел сделать этого сам. Она покупала ему билеты на самолет, потому что опять-таки он не мог справиться самостоятельно. Через несколько лет данный паттерн отношений перерос из мелкого неудобства в основной лейтмотив.

Прошло двадцать лет, но Эбби и Дейв все еще живут как в колледже. Хотя Дейв теперь работает в консалтинге, а у Эбби более высокая и должность, и зарплата (она CEO в международной организации), она все равно делает все и за себя,

и за него. Эбби говорит: «Я гендиректор. Я главный кормилец в семье. Но, кроме этого, я должна заниматься ребенком и всеми домашними делами. Он лежит на диване, а я тащу на себе все, будучи на восьмом месяце беременности, и он даже не предлагает помочь. Хотя я, в общем-то, и не прошу. Потому что, если я потребую от него помощи, я должна быть готова к тому, что наш брак на этом и закончится. А это не самая приятная перспектива».

Сразу видно, в чем проблема такого расклада. Дома Эбби занимается тем же, чем занимались жены в 1950-х годах: все заботы по ведению хозяйства и воспитанию детей ложатся на нее. Но в отличие от образцовых домохозяек в нарядных фартучках, она еще и работает по шестьдесят-семьдесят часов в неделю и занимает пост руководителя крупной компании. Это значит, что она воюет сразу на двух фронтах, в то время как ее муж тратит свое свободное время на просмотр сериала «Во все тяжкие»¹⁴.

Мы заметили разочарование и напряжение в голосе Эбби. В какой-то момент она призналась: «Мой муж безнадежен. У меня все схвачено, я могу найти выход из любой ситуации, так что даже не знаю, зачем он мне нужен».

Не все пары живут в такой крайней форме неравенства. Однако недавние исследования показывают, что по количе-

¹⁴ «Во все тяжкие» (англ. *Breaking Bad*) – американская телевизионная криминальная драма, пять сезонов которой впервые транслировались в США с 2008 по 2013 год. *Прим. ред.*

ству времени, вложенному в домашние заботы, большинство гетеросексуальных пар далеки от равноправия. Исследовательский центр Пью, к примеру, сообщает, что среднестатистический отец сейчас тратит около восьми часов на детей и около десяти часов на бытовые хлопоты каждую неделю. Среднестатистическая мама, напротив, тратит четырнадцать часов на детей и восемнадцать часов на дом каждую неделю¹⁵. Хотя разрыв между вкладом мужчин и женщин постепенно сокращается, женщины все равно делают больше.

Скрытые пережитки модели 80/20

Неравенство в браке Эбби и Дейва бросается в глаза. Но так бывает не всегда. Многие самые катастрофические формы неравенства вообще незаметны. Их сложно разглядеть, но они разрушают всякие попытки добиться равенства в браке.

Эта скрытая форма неравенства касается не времени, которое супруги тратят на дом и детей. Она касается ментальной и эмоциональной энергии, которую супруги вкладывают в подобные занятия. Это важная разница, потому что большинство бытовых задач не так сложно выполнить. К примеру, совсем несложно заплатить за мобильный телефон. Несложно продлить срок действия водительского удостове-

¹⁵ Gretchen Livingston and Kim Parker, “8 Facts About American Dads,” *Pew Research Center*, June 12, 2019. <<https://www.pewresearch.org/fact-tank/2019/06/12/fathers-day-facts/>>

рения. Не нужно иметь докторскую степень по психологии, чтобы понять, как забрать своего ребенка с автобусной остановки.

Однако за миллионом совершенно тривиальных задач повседневной жизни скрывается то, что действительно трудно. ментальная и эмоциональная нагрузка, необходимая, чтобы обеспечить выполнение всех этих дел. Оказывается, намного сложнее каждый месяц напоминать мужу заплатить за телефон и получать порцию раздражения, которое вы оба испытываете в такие моменты, чем выполнить саму задачу, то есть заплатить за телефон. Намного сложнее убедиться, что вы учли все потребности гостей в безглютеновой, кето- и веганской пище на предстоящем званом обеде, чем приготовить тофу и салат. Помнить об этих повседневных задачах, организовывать их и управлять их внутренним напряжением – это ментальная и эмоциональная работа. Выполнение же их, напротив, – почти что машинальная форма физического труда.

На первый взгляд, это очевидно. Но тут есть тонкая разница, которая до недавнего времени ускользала от внимания даже умнейших специалистов в области психологии и социологии. Когда все больше и больше женщин влилось в ряды рабочей силы, исследователи увидели, что бытовое неравенство не ограничивается временем, потраченным на физический труд, связанный с домашними заботами. Они заметили, что даже когда мужчины и женщины уделяют домашним

обязанностям одинаковое количество часов, все равно что-то неладно: женщины продолжают играть роль «главного организатора и ответственного лица»¹⁶.

Социолог из Калифорнийского университета в Беркли Арли Хокшилд решила, что пора придумать название для этой невидимой формы работы, и предложила «эмоциональный труд»¹⁷. Мы спросили у нее о разнице между эмоциональным трудом и другими типами работы. Она объяснила так: «Эмоциональный труд ложится на того человека, который берет на себя связанное с ним напряжение, осознаёт проблему и считает себя ответственным за ее решение».

¹⁶ Judith Shulevitz, “Mom: The Designated Worrier,” The New York Times, May 8, 2015. <<https://www.nytimes.com/2015/05/10/opinion/sunday/judith-shulevitz-mom-the-designated-worrier.html>>

¹⁷ Мы побеседовали с доктором Хокшилд, и стоит отметить, что под термином «эмоциональный труд» она понимает работу в социальной сфере, то есть речь идет об эмоциональной нагрузке таких работников, как бортпроводники, секретари, работники сферы обслуживания, которые взаимодействуют с людьми лицом к лицу или по телефону. Напротив, термин «эмоциональная работа» она использует для описания формы домашнего труда. Однако в современном обсуждении этой концепции термин «эмоциональный труд» чаще всего используется применительно к домашнему труду, так что мы не будем нарушать традицию.

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.