

МЕТОД
«ЧЕСТНЫЕ
ИГРЫ»

ЕВА РОДСКИ

СЧАСТЛИВЫЕ СЕМЬИ ИГРАЮТ ПО ПРАВИЛАМ

Как распределить домашние дела и найти время для себя



Ева Родски
Счастливые семьи
играют по правилам
Серия «Счастливы вместе. Книги,
которые сэберегут отношения»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68949651

*Счастливые семьи играют по правилам: Эксмо; Москва; 2023
ISBN 978-5-04-184537-7*

Аннотация

Ева Родски построила блестящую карьеру в консалтинге, влюбилась, вышла замуж, а потом ушла в декрет. Вернувшись к работе, она была в отчаянии – список ее дел не кончался. Она осознала, что муж не ценит ее труд в качестве домохозяйки, помощи от него не дождешься, а их некогда близкие отношения сменились взаимными придирками и непониманием.

Обсудив ситуацию с подругами, Ева поняла, что это проблема большинства женщин после рождения детей – домашняя работа, выполняемая женой до и после работы, зачастую «невидима» для мужа. Тогда она придумала методику, которая помогла ей донести до мужа идею равного партнерства и справедливо разделить обязанности в браке. В их семью вернулась гармония, а каждый из супругов нашел время и на себя. Очень скоро правилам «честной

игры» стали следовать их знакомые, а затем и тысячи читателей по всему миру.

Среди поклонников системы – известная актриса Риз Уизерспун.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Часть I	7
1	7
Следствие: дело о пропавшей чернике	7
Как я дошла до жизни такой	8
Мать по умолчанию	11
Почему мы не можем вырваться за пределы списка дел?	16
Заметное ценят	19
Следствие: дело о 30 звонках и 46 сообщениях	21
Что я делаю	25
Новая система	27
Игровая система	29
2	35
Следствие: дело мужчины в самолете	35
Цена для вас	40
Конец ознакомительного фрагмента.	44



Ева Родски

Счастливые семьи играют по правилам

Посвящается Сету:

На Земле нет другого человека, с которым мне сильнее хотелось бы вести игру жизни. Спасибо, что позволил поделиться нашей историей... Ты – моя родственная душа. Я так горжусь, что каждый день жизни мы вместе растем и развиваемся. Я люблю тебя.

Заку, Бену и Анне:

Я написала эту книгу для вас.

Моей маме, Терри:

Спасибо, что собрала все карты нашей маленькой семьи из трех человек... Много

*проскользнуло сквозь пальцы, но твоя любовь всегда
была со мной. Спасибо, что научила самому
главному: чтобы жизнь была достойна того,
чтобы жить, нужно изо всех сил стараться
менять ее к лучшему...*

Eve Rodsky
FAIR PLAY

Copyright © 2019 by Eve Rodsky

© Новикова Т.О., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Часть I

Проблема

Что такое честная игра?

1

Проклятие матери по умолчанию Я была готова сдаться

Следствие: дело о пропавшей чернике

Я удивлен, что ты не купила чернику.

Я смотрела на сообщение мужа и представляла, как он произносит эти слова своим «порноголосом»: задыхаясь, словно подавлен или расстроен. Мне тут же захотелось перейти в нападение: «*Хм, а почему бы тебе самому не купить черники?*»

Я взяла отгул на полдня, чтобы провести время со своим старшим ребенком, которому так нужно материнское внимание, – ведь скоро появится младшенький. Тщательно проработав длинный список инструкций для няни (дважды), я выбежала из дома, чтобы забрать Зака из школы, одновременно

но удерживая в руках только что упакованные закуски, сумку, забытую его одноклассником, когда тот приходил играть, пакет для FedEx, коробку с детскими ботинками (они оказались малы, и нужно было вернуть их в магазин) и контракт с клиентом, который необходимо проработать к завтрашнему утру. Я еле дотащила все до машины, когда от мужа пришло сообщение про чернику. Слезы полились градом.

Как может быть, что я успешно управляю целым отделом на работе, но не в состоянии сделать по списку покупки для собственной семьи? Однако будет ли уважающая себя женщина рыдать по поводу не купленной из-за забывчивости черники? И более тревожная мысль: не станет ли забытый контейнер с тепличной ягодой предвестником окончания моего брака?

Я стерла подтеки туши под глазами и подумала: «Не так я представляла свою жизнь – я не собиралась становиться производителем смузи для семьи».

Стоп. Перемотаем назад.

Как я дошла до жизни такой

Родители развелись, когда мне исполнилось три года, мама была беременна братом. Она предпочла отказаться от алиментов, чтобы не ввязываться в мучительный бракоразводный процесс, и воспитывала нас одна, успевая работать профессором социологии в Нью-Йорке. Зарабатывала не

слишком много, но семье хватало. Или по крайней мере я так думала, пока под дверью квартиры не появилось первое извещение о выселении. Мама целый день работала, потом забирала нас из школы, отвозила по каким-либо делам, привозила домой, сдавала на руки няне и... возвращалась к работе. Увидев на полу конверт, я его вскрыла, прочла письмо и принялась ждать, когда она придет домой. Стоило ей переступить через порог, я тут же сообщила, что нам негде жить. Мне было восемь лет. Мама сказала, что просто забыла заплатить за квартиру и отправит чек утром.

Она сдержала обещание, и переезжать не пришлось. Но с того момента мне стало ясно, как тяжело живется маме, ведь она несет на своих плечах всю тяжесть заботы о семье и доме. И на всю жизнь запомнила, как в детстве смотрела на уставшую супермаму по вечерам после очередного долгого и утомительного дня, и думала: «Я никогда не буду так жить! Когда вырасту, найду себе настоящего спутника жизни». Хотя примера перед глазами и не было, я твердо решила, что когда-нибудь создам семью, где обязанности будут делиться между партнерами поровну.

Я много трудилась, окончила колледж, затем юридический факультет. А потом встретила мужчину, который стал моим партнером. Нас познакомила лучшая подруга. Про Сета она сказала так: «Он еврей и безумно любит хип-хоп». Я сразу же вспомнила, как поразила гостей сложным танцем под «Детскую историю» Слика Рика на моей бар-мицве. С

этим парнем точно стоило познакомиться.

Тогда я только начала работать в юридической фирме в Нью-Йорке, что означало *очень много* часов в офисе. Первое свидание мы назначили в ночном баре на Юнион-сквер, но в половине десятого позвонил клиент, с которым пришлось общаться почти два часа. В место назначения я приехала почти в полночь, и Сет... был там. Вместе с ним дождался его друг. Позже Сет рассказал, что, увидев, как я вхожу, друг сказал: «Ее стоило ждать». И его тоже. Он мне понравился с первого взгляда.

Но на пути дружбы и любви стояло серьезное препятствие: Сет жил в Лос-Анджелесе, а я только сдала экзамен на право заниматься частной юридической практикой в Нью-Йорке. Роман на расстоянии длился целый год, после чего я подарила ему книги – собрала все электронные письма, которыми мы обменивались с момента знакомства. Получилось больше шестисот страниц. Я распечатала их в нашей юридической фирме и сделала четырехтомник в темно-красном переплете. Сет был тронут моей сентиментальностью (а еще его поразили мои потрясающие организационные способности). Думаю, тогда мы поняли: наши отношения – это серьезно.

Целый год я усердно готовилась к экзамену для разрешения ведения юридической практики в Калифорнии, сдала и переехала в Лос-Анджелес. А когда для развития бизнеса Сета понадобился офис на Восточном побережье, мы собра-

ли пожитки и вернулись в Нью-Йорк уже молодоженами. (Я всегда планировала вернуть Сета домой – к себе домой. Это был мой секретный план.)

Первую квартиру мы сняли рядом с туннелем Мидтаун. Квартирка была маленькая и ужасно шумная, но нам нравилась. Мы были влюблены, во всем помогали друг другу – и дома, и в карьере. Наша семья строилась на принципе равенства. Я загружала стиральную машину, а потом принималась за изучение контрактов Сета с клиентами – его агентство процветало. А Сет, выгружая на стол покупки, давал мне ценные советы по бизнесу.

Он был моей правой рукой, пока я поднималась по карьерной лестнице к работе мечты. Я использовала все полученные знания, организационно-управленческие навыки и способности к посредничеству, работала с отдельными людьми, компаниями и благотворительными организациями. Проще говоря, давала советы богатым людям, как им жертвовать деньги на благотворительность с максимальной для себя выгодой. Мы с Сетом работали и гордились своими трудами. И сильнее влюблялись друг в друга.

Но когда появились дети, все изменилось.

Мать по умолчанию

Я стала родителем по умолчанию (или, точнее, матерью по умолчанию), но единственное, что мне в этом нравилось, –

протирать зеленый горошек для малыша. Честно. Сет энергично включился в смену подгузников и кормление. Он даже среди ночи вставал к нему. Но, кроме формирования ранней и очень важной связи с сыном, Сет чувствовал, что делать ему в новой семейной динамике особо нечего.

Хотя мой супруг не неандерталец, он был полностью согласен со своим пещерным приятелем, который еще во время моей беременности говорил: «Расслабься, парень. Отцам в первые шесть месяцев делать нечего. Это заботы мамочек».

Как многие отцы-кормильцы, Сет вернулся к работе через неделю после рождения Зака. Я получила трехмесячный отпуск, чтобы «побыть дома» (словно этим термином можно назвать все, что молодые родители делают каждый день). Оглядываясь назад, я понимаю, что не предвидела тех бесконечных эмоциональных, ментальных и физических усилий, которых потребовало родительство. Кузина Джессика, которая жила неподалеку от нас и ждала ребенка одновременно со мной, тоже не ожидала подобного. В третьем триместре она записала нас на курсы вязания: «Нам же наверняка будет скучно в декретном отпуске». Скучно – да. Но времени на вязание не оставалось. Мне было чем занять руки – и вовсе не спицами и клубками шерсти.

Мы с Сетом не обсуждали, как будем распределять домашнюю нагрузку после появления Зака, и все заботы легли на мои плечи. Муж уезжал на работу, а я восемь часов кипятила бутылочки, мыла посуду, гладила белье, покупала под-

гузники, бегала за продуктами, собирала рецепты, готовила еду, убирала и развлекала малыша. Возвращаясь с работы, Сет всегда честно спрашивал: «Чем могу помочь?» Но я не могла сформулировать, что нужно, и обычно отделялась общими словами: «Я не знаю. Сделай *что-нибудь!*»

Я уставала до смерти и загружала себя домашней работой все больше и больше. А кроме того, страдала от одиночества.

– Вся публичная жизнь стала жизнью приватной, – пожаловалась я Джессике на игровой площадке.

– Мы превратились в «одиноких замужних женщин», – согласилась она.

Этот термин для описания жен, которые принимают на себя львиную долю семейных дел, предложила доктор Шерри Л. Блейк. Сет видел, что новая роль дается мне с трудом, и слышал постоянные придирки. Он пытался протянуть мне руку, но быстро ретировался, ведь считал, что не может ничего сделать правильно. Ссоры стали частью новой семейной рутины. А когда я задумалась о возвращении на работу, совмещение офисной напряженности с колоссальной домашней нагрузкой казалось абсолютно невозможным.

Как-то днем после совещания, где решался вопрос моего возвращения на работу, мне пришлось уединиться на лестничной площадке, чтобы сцедить молоко в специальные пакеты. Я сидела, прислонившись к стене и думала: «*И вот это считается подходящим местом для сцеживания?!*» Но больше всего меня мучила другая мысль: «*Как мне все это*

совмещать?» Я выдвинула предложение, что буду работать с полной нагрузкой, но один день в неделю – из дома. Его отклонили. Тогда подумала о варианте четырехдневной рабочей недели с меньшей зарплатой. Но и это не устроило.

В конце концов пришлось бросить работу мечты и стать независимым юрисконсультom. Я не жалею об этом шаге (но продолжаю о нем думать – *и часто*). В моем случае это произошло потому, что (сколь бы доброжелательным ни был работодатель, сохранив мою работу с полной занятостью в течение декретного отпуска) компания не считала нужным поддерживать молодых родителей, которым в первые годы жизни ребенка просто необходим более гибкий график.

В тот день, когда я подала заявление об уходе, коллега прислала мне сообщение: «*Не вини себя*». И приложила статистику: «*Соединенные Штаты занимают одно из последних среди развитых стран мест по обеспечению потребностей работающих молодых родителей*».

Подругам тоже пришлось отчасти пожертвовать карьерой, сократив рабочую нагрузку, или вовсе бросить работу, поэтому они прекрасно меня понимали. Подруга и бывшая коллега Таня уже сделала это, чтобы воспитывать детей. Она предостерегала: «Сочетать профессиональную и домашнюю работу очень тяжело. Но если думаешь, что при неполной нагрузке будет *больше* времени, хочу тебя огорчить: чем больше времени ты проводишь дома, тем *меньше* времени остается». Но как такое возможно? Молодые мамочки быстро

меня просветили: когда остается свободное от офисной работы время, ты мгновенно заполняешь его домашними делами, причем не всегда связанными с детьми.

Мы превратились в «одиноких замужних женщин».

И они были абсолютно правы. Я занималась не только необходимой домашней рутинной – например, следила, чтобы дома всегда были чистые подгузники. Поскольку я не работала вне дома с полной занятостью, то автоматически взяла на себя дела, которыми раньше занимался муж: следила за страховками и продлевала полисы, оплачивала счета, переносила коробки в кладовку, покупала батарейки для пожарной сигнализации и занималась массой дополнительных домашних обязанностей, которые вовсе не были дополнительными. По сути, они обеспечивали нормальное домашнее существование. Сама того не сознавая, я превратилась в руководителя, менеджера и рабочую пчелу нашей семьи. Список дел казался нескончаемым. Я часами занималась тем, чего муж не замечал и не ценил, порой и сама их не замечая.

Очень часто, уложив малыша, я буквально падала от усталости и отключалась, в такие минуты думая: *«А чем я занималась целый день?»* Когда я не смогла ответить, стало ясно, что контроль над собственным временем полностью утрачен.

Звучит знакомо?

Почему мы не можем вырваться за пределы списка дел?

Чем больше я общалась с подругами, у которых тоже появились дети, тем яснее становилось, что нам не удастся сделать все необходимое. Мало того, не удастся даже понять, что именно мы делаем. Почему все настолько заняты?

Оказалось, что у этого феномена есть название – и даже много. Одно из самых популярных – «невидимая работа»: *невидимая*, потому что ее не видят и не замечают партнеры, да и мы сами – мы просто не считаем свои занятия работой... несмотря на то что они отнимают массу времени и требуют значительных ментальных и физических усилий безо всяких больничных и привилегий. Вы наверняка читали статьи про «ментальную нагрузку», «вторую смену» и «эмоциональный труд», который почти целиком ложится на плечи женщин, не говоря о влиянии такой работы на нашу жизнь в широком смысле слова.

Но о чем именно мы говорим? Социологи Арлен Каплан Дэниелс и Арли Рассел Хохшильд впервые заговорили об этом глубоко ощущаемом (но не озвученном) неравенстве в 80-е годы. С тех пор множество интеллигентных женщин развили тему и нашли новые слова.

Ментальная нагрузка – бесконечный ментальный список дел, куда вы заносите все домашние обязанности. Хотя

список полегче мешка с камнями, но постоянно крутящиеся в голове мысли о всяких мелочах становятся чрезмерно тяжелой нагрузкой. Ментальная «перегрузка» порождает стресс, усталость, забывчивость. *Куда я сунула эти чертовы ключи?!*

Вторая смена – это домашняя работа, которую вы выполняете *до* ухода на работу и часто продолжаете делать *долго* после возвращения из офиса. Это неоплачиваемая рабочая смена, которая начинается рано и заканчивается поздно. И вы не можете позволить себе потерять ее. Когда нужно приготовить завтраки и обеды для двух детей, у тебя каждый день вторая смена!

Эмоциональный труд включает в себя «поддержание отношений» и «управление эмоциями»: звонки родителям, отправка благодарственных писем, покупка подарков учителям, утешение детей во время истерик в магазинах и т. д. Данный термин естественным образом сформировался в поп-культуре. Это самая тяжелая работа, которую можно сравнить с тем днем, когда родился ребенок. Но зато он приносит тихое утешение – чувствуешь себя хорошим и надежным родителем. *Все хорошо, милый. Мама здесь.*

Невидимая работа – незаметная работа, благодаря которой семейная и домашняя жизнь проходят спокойно и ровно. Ее редко кто-то замечает и еще реже ценит. Зубная паста никогда не кончается. Она сама собой появляется.

Согласно современным исследованиям женщины по-

прежнему несут на плечах львиную долю забот по воспитанию детей и поддержанию дома.

Пытаясь придать физическую форму тяжкому грузу, который лежит на плечах женщин прошлого и настоящего, я начала собирать материалы по теме домашнего неравенства. Изучив 250 статей из газет, журналов и интернета, я с тревогой поняла, что женщины начали писать об этом еще в 40-е годы, но ничего не добились. Нам не удалось ни разделить груз с партнерами, ни найти решение проблемы. Годы шли, а проблема оставалась.

Согласно современным исследованиям, женщины *по-прежнему* несут на плечах львиную долю забот по воспитанию детей и поддержанию дома. Это положение сохраняется даже в тех семьях, где оба родителя работают с полной занятостью. И даже там, где мать зарабатывает больше. Задумавшись о собственной жизни, я натолкнулась на исследование, которое показало, что мужчины, выполнявшие собственную часть домашних обязанностей до рождения детей, после этого радостного события значительно сокращают нагрузку – до пяти часов в неделю.

Надо же! Даже хорошие парни!

Я изучала литературу прошлого и настоящего, где смело ставилась и озвучивалась эта проблема, и думала: *«Ну хорошо, мы знаем, что существует дисбаланс. Но где руководство с практическим и надежным решением проблемы?»* Да, конечно, полезно осознавать масштаб проблемы и ее исто-

рические корни. Приятно знать, что не я одна в таком состоянии, множество женщин поднимали проблему и десятилетиями писали о ней. Но что можно сделать, чтобы все *изменить*? Я твердо решила это выяснить.

Заметное ценят

Вскоре после рождения второго ребенка мы вернулись в Лос-Анджелес. Я перевела дух и вернулась к работе с полной занятостью: открыла собственную консалтинговую фирму, которая обслуживала частных лиц и семейные фонды. Но, даже вернувшись в офис, я продолжала тащить две трети обязанностей, необходимых для нормальной семейной жизни и поддержания дома. В то время я этого не сознавала. Я оставалась матерью по умолчанию со всеми вытекающими последствиями: должна была покупать чернику и управлять повседневной жизнью семьи, а муж – хороший парень и отличный отец – по-прежнему оставался не более чем «помощником», а вовсе не равноправным партнером/планировщиком/участником всего происходящего в семье.

Как-то ночью я светила фонариком на телефоне, разыскивая розетку для подключения детского монитора. Сет спал, а я изо всех сил старалась не разбудить его. Но когда случайно наткнулась на тумбочку, где громоздилась безумно высокая стопка книг, они с грохотом посыпались на пол, и муж проснулся.

– Что ты делаешь? – обвиняющим тоном спросил он. – Это не может подождать до утра?

«Нет, – подумала я, но не сказала вслух. – Все невидимое планирование и координация, которые происходят, когда ты спишь, должно быть сделано до завтрашнего утра, чтобы дом нормально функционировал!»

И в тот момент я вспомнила клип на YouTube, присланный подругой. В нем Джойс Мейер читала фрагмент книги «Уверенная женщина». Она описывала бесконечную работу, с которой «мама» должна справиться перед сном:

«Вымыть посуду, приготовить мюсли на завтрак, заправить кофемашину, вытащить мясо из морозилки, налить собаке воды, выпустить кошку, развесить белье на сушилке, выбросить мусор, запереть двери, заглянуть к детям, написать записку учителю, сложить одежду, умыться и нанести увлажняющее средство, потом записать еще три дела в список на завтра. А муж в это время выключает телевизор и проносит, ни к кому не обращаясь: «Я иду спать». И, не сделав ничего больше, действительно идет спать».

Обиженная и подавленная, я забралась в постель. В голове крутились мысли. Я лежала, вспоминая все, что сделала во вторую смену: написала письмо учителю Зака о предстоящей экскурсии, обдумала его встречи с друзьями в выходные, договорилась с няней, записалась на уроки плавания для мам

с детьми, обсудила счет за мобильную связь со службой технической поддержки.

И неожиданно мне все стало ясно. Детектив из любимой детской книжки Энциклопедия Браун назвала бы ситуацию «Делом о ночном ударе». Это неизбежно продолжится, если мы с Сетом что-то не изменим. Той ночью варианты казались ограниченными. На самом деле я придумала только одно: переехать в другую страну, язык которой Сет знал бы, а я нет (это реальное предложение, о котором писали в *New York Times*). В таком сценарии я нежилась бы на пляжах Ибицы, а Сет, единственный в нашей семье, кто владеет испанским, занимался бы домашними делами и обсуждением детских проблем. *¡Qué bueno!*¹

На этом решила заснуть. Следующим утром я чувствовала себя не такой усталой и обиженной, поэтому отложила планы переезда на будущее. Я задумалась над другим более важным планом – мы с подругами задумали прогулку с целью повышения информированности о раке груди.

Следствие: дело о 30 звонках и 46 сообщениях

Многие мои близкие подруги вместе с матерями, сестрами и племянницами собрались в центре Лос-Анджелеса, чтобы привлечь внимание к проблеме и отметить заслуги

¹ Как хорошо! (*исп.*)

тех, кто излечился от рака груди (среди них были подруги и родственницы). Мы надели розовые легинсы, осыпали себя розовыми блестками, взяли плакаты, сделанные детьми, и пошли по улицам, скандируя: «Это не только женская проблема!» Ощущения были поразительные. Меня окружали настоящие друзья. Все мы чувствовали себя сестрами. Потрясающая энергетика царила вокруг, пока не пришло первое сообщение: *Когда вернешься?*

Это был муж Джилл. Он на все утро остался с детьми, что ему уже порядком надоело. Мы смотрели, как она судорожно набирает ответ, и в этот момент ожили телефоны почти всех участниц прогулки.

- *Когда придет няня?*
- *Куда ты засунула футбольную форму Джоша?*
- *Где будет этот день рождения?*
- *Что дети едят на обед?*

Поразительная общность мыслей! Мы начали обсуждать поступающие сообщения.

– Едят на обед? А ты как думаешь? – со смешанным чувством недоверия и раздражения громко воскликнула Сюзи.

Мы рассмеялись, но раздражение было понятно. И тут свое первое сообщение получила я:

«Куда ты дела всю одежду Анны? У нее нет ни одних брюк!»

Это был Сет, задыхающийся и раздраженный. Я снова

услышала его «порногос». А потом новое сообщение: «Ну, полагаю, в парк мы не идем, потому что **ты**, – он выделил это слово, – не оставила **мне** никакой одежды».

Правда? Я тихо убрала все, когда он заснул. Максимально спокойно я ответила: «Загляни в шкаф. Посмотри на сушилке. А если и там не найдешь брюк, – я сдерживалась, что было сил, – надень ей *шорты*».

После 30 звонков и 46 сообщений от мужей и «подменных» женщин – нянь, соседок, свекровей, которые звонили, чтобы спасти и прикрыть наших супругов, – первой общую мысль озвучила Шарлотта:

– Может быть, отменим обед и поедем по домам?

К ней присоединилась Эми:

– Наверное, я слишком его загрузила.

– Было бы проще, если бы там была я, – пожалала плечами Лайза.

И в тот же миг женщины, всего полчаса назад маршировавшие в духе «смелости, силы и власти», разделились и помчались домой искать футбольную форму, упаковывать подарок на день рождения другому ребенку и готовить обед.

Я ехала домой и размышляла о том, что недавно прочла: обида возникает из ощущения несправедливости. *Точно! Это же несправедливо!* Я была так обижена за своих подруг и всех матерей, получивших сообщения, которые заставили их спешить домой или перезванивать, чтобы объяснить мужьям самые элементарные вещи. А ведь мужчины должны

были прекрасно знать, как ухаживать за детьми и вести дом. Главная проблема наших браков заключалась в мелочах.

К дому подъезжала все еще злая. И в этот момент меня осенило: ценят то, что замечают.

Если хочу, чтобы Сет был информированным партнером, сначала надо сделать заметным все, что я делаю.

Изменить дисбаланс обязанностей в доме можно по-другому. И для этого не придется уезжать в другую страну или входить в число тех 50 % браков, которые заканчиваются разводом (тогда Сету придется делать больше, но и мои обязанности не сократятся). Если я хочу прекратить ссоры и заставить мужа принять на себя долю ответственности за нашу семейную и домашнюю жизнь, нужно прекратить скользить по дому по ночам, как домовый эльф, творя чудеса. Если хочу, чтобы Сет был информированным партнером, сначала надо сделать заметным все, что я делаю. Невозможно ценить то, чего не замечаешь, верно? А он не замечает. И подруги не могут рассчитывать на то, что мужа будут ценить их больше. Но... Если наши партнеры заметят все те мелочи и серьезные обязанности, которые необходимы, чтобы корабль держался на плаву, может быть, оценят нас по достоинству. И, возможно, сами вызовутся сделать что-то, чтобы сократить наши списки дел.

Что я делаю

Как ответственная женщина, я решила действовать немедленно – создать систему восстановления домашнего баланса. Все началось с перечня, озаглавленного «ЧТО Я ДЕЛАЮ», куда попало все: составление списка покупок, поездки в магазины, замена лампочек, покупка стирального порошка, проверка наличия туалетной бумаги – там всегда должен быть хотя бы один запасной рулон. Я начала записывать *все дела* с указанием времени, которое требуется на их выполнение. Перечисление мелочей, которые поглощали мое время, оказалось делом нелегким. Любая женщина, которая хоть когда-нибудь думала переписать *все* домашние обязанности, понимает, что это нелегко. *И все же я сделала это!* Я понимаю, почему вам не очень хотелось составлять для партнера подобный список. Чтобы вспомнить и переписать сотни мелких и крупных дел каждого дня, требуются время и силы – гораздо больше, чем есть в нашей и без того напряженной жизни.

Так что не думайте об этом. Потому что я сделала это за вас.

Точнее, мы с подругами сделали. После прогулки, посвященной раку груди, я отправила Джилл, Эми, Шарлотте и Сьюзи следующее сообщение: «*Дамы, помните все, в чем вашим мужьям потребовалась в тот день помощь? Я соби-*

раюсь составить список наших дел, которых партнеры не замечают и не осознают. Можете помочь?»

Они тут же согласились. Мне стали приходить сообщения. Через несколько минут откликнулась Шарлотта: *«Отличное предложение, потому что сейчас я как раз планирую день рождения Джейкоба: составляю список приглашенных, разыскиваю адреса электронной почты, рассылаю приглашения, бронирую зал для праздника, заказываю торт, пиццу, воздушные шары, бумажные украшения, покупаю сувениры, благодарственные открытки... Что еще?»*

Следующее сообщение пришло от Эми: *«А школьная «работа»? Оформление класса, родительские собрания, покупка принадлежностей, создание плакатов для конкурса «Ученик недели», обеспечение внешкольных потребностей – покупка новой формы и рюкзака, заполнение регистрационных документов, отслеживание графика прививок, встречи с учителями...»*

Сьюзи добавила: *«Не забудь школьные фотографии, подарки для учителей, планирование праздников, дежурство в группах продленного дня, организацию зимних и весенних каникул, выбор летнего лагеря!»*

Не отстала и Джилл: *«А никто не забыл про приготовление школьных завтраков каждый вечер? А медицинские обязанности? Диспансеризация, прививки... Когда ребенок болеет, дома, естественно, остаюсь именно я...»*

Шарлотта припомнила: *«А покупка подарков на праздни-*

ки и дни рождения для всех родственников?»

Эми подхватила: «И рассылка – вовремя!»

Мы вспоминали и записывали. Список удвоился, потом утроился. Дела все прибывали. Помню, как смотрела на практически бесконечный список и поражалась тому, как много остается незамеченным, непризнанным, неоцененным и неоплаченным. Все это тяжким грузом ложится на наши плечи и занимает мысли и время. Я надеялась, что список поможет изменить наш брак к лучшему, потому что сумела преодолеть главный барьер, не позволяющий большинству женщин зайти так далеко: начала составлять полный список, который должен был сделать невидимое видимым... и измеримым. (Более подробно о составлении и корректировке расскажу позже.)

Новая система

И вот однажды днем я отправила этот список мужу с энергичной припиской: «Не могу дождаться, когда мы сможем об этом поговорить!!!!» Не знаю, чего я ожидала. Букета роз? Праздника? Слез благодарности?

А произошло вот что: муж был поражен всем тем, что я делаю для семьи, но не так, как я ожидала. Он не воскликнул: «Вау! Ты столько делаешь! Чем я могу тебе помочь?» Вместо этого он прислал эмодзи: обезьянка, прикрывающая глаза лапками.

Единственную обезьянку. Даже не полное трио.

Тем не менее смысл был очевиден: он не хотел ни видеть, ни слышать, ни говорить об этом. Тогда стало понятно: нужно не просто сделать невидимое видимым. Если я хочу перестать быть матерью по умолчанию и главной семейной пилой, если хочу восстановить нормальный баланс домашних обязанностей, нужно действовать решительно и не отступать. Необходимо показать мужу реальный контекст, что каждое дело, которое идет на благо семьи, не просто перечислено и сосчитано, но конкретно определено и может быть поручено.

Это оказалось труднее.

Я поразмыслила и поняла: списки ничего не решают, нужна система. Более десяти лет я профессионально консультировала сотни семей, опираясь на свой опыт организации и менеджмента. Может, применить те же стратегии в домашней сфере, создав новую систему с распределением ролей, четкими ожиданиями, системой контроля и отчетности? Как всегда говорил гуру менеджмента Питер Друкер: «То, что поддается измерению, поддается и управлению». Бинго! Если считать дом самой важной организацией, то и управлять им станет проще. А ведь это может сработать для каждой семьи!

Я начала представлять, как изменится моя жизнь и жизнь подруг, если (в партнерстве с мужьями) мы систематизируем то, что сегодня представляет собой полную дисфункцию.

Сложно найти пару, которой практический план действий по оптимизации продуктивности и эффективности, а также новое сознание и осмысление домашней жизни не пошло бы на пользу. Системный сдвиг важен для любых партнерских отношений, но, учитывая мою профессиональную подготовку, я твердо решила сделать все правильно. И знаете что? Это сработало!

Как-то вечером мы с Сетом отправились в наше любимое кафе, и там за «Маргаритой» я предъявила ему страничку из книги, которая есть у каждого уважающего себя руководителя, желающего изменить свою организацию. Я подчеркнула все то, что принесет нам пользу, если внедрить в семье систему, сберегающую время и душевное спокойствие: меньше ссор, назойливых просьб и претензий, обид и контроля, потраченных даром сил и потерь. Больше уверенности и доверия. Больше непринужденности. И, вероятно, больше секса. Сет согласился.

Игровая система

Сегодня, спустя несколько лет после «текста о чернике», который чуть не разрушил мой брак, список «Что я делаю» превратился в Честную игру. Это настоящая игра для вас и вашего партнера. В ней четыре простых правила, применяемых последовательно, и 100 игровых «карт», отражающих всю невидимую домашнюю работу. Цель – восстановить

баланс домашней жизни и создать «Пространство Единорога» (для развития или восстановления навыков и увлечений, которые определяют вас не только как партнера или родителя). Карты с задачами стратегически распределяются между двумя игроками в соответствии с общими ценностями. Никто не получает их по умолчанию, ответственность каждого прозрачна, ожидания четко сформулированы, и оба партнера настроены на победу.

Даже если моя игра кажется вам дополнительной работой, которая потребует времени, расслабьтесь – Честная игра будет простой. Даже забавной! А главное, будете вы применять то, о чем вскоре прочитаете, или нет, игра откроет новый образ мыслей: как распределить домашние обязанности и осуществить разумные перемены, о которых больше не придется *думать*.

Мы с Сетом начали «играть» первыми. Поверьте, мы совершили немало ошибок. Но равное распределение обязанностей по воспитанию детей и выполнению домашних дел позволило нам избавиться от возмущенных текстов и звонков с вопросами, во что одеть детей. В нашем браке произошла настоящая революция. Я вернусь во времени и расскажу об этом пути с начала и до конца. Я расскажу, что дала нам Честная игра, и поделюсь историями других мужчин и женщин из самых разных сфер жизни, семейных структур, доходов и этнических групп. Мою систему испробовали очень многие. А еще поделюсь информацией, полученной от

клинических психологов, неврологов, экономистов-бихевиористов, юристов, священнослужителей и социологов, занимавшихся проблемой невидимой работы. Все они по моей просьбе анализировали систему Честной игры.

Даже если моя игра кажется вам дополнительной работой, которая потребует времени, расслабьтесь – Честная игра будет простой.

Хотя эта книга написана с точки зрения наиболее традиционной социальной парадигмы, в которой жена выполняет большую часть домашней работы, потому что такова распространенная динамика, я беседовала с работающими мужчинами и женщинами и с теми, кто целиком занимается домом, с разведенными родителями, с членами смешанных семей, с гетеро- и гомосексуальными парами. Оказалось, моя система эффективна для любого нарушенного баланса. Она помогает восстановить его, о чем писали многие.

«Мы с женой добились больших успехов в карьере, но в семье у нас творился полный кошмар. Теперь ничто не ускользает от нашего внимания, и мы больше не живем на готовом взорваться вулкане».

Марк из Толедо, штат Огайо

«До знакомства с этой системой мне было проще, когда мужа не было дома. Я предпочитала все делать сама. Так было меньше ошибок, никому ничего не нужно было напоминать и меньше разочарований, когда муж не «помогал». Теперь же, когда его нет дома, я ощущаю

потерю партнера, чего раньше и представить себе не могла. Он стал неотъемлемой частью Честной игры».

Мелисса из Финикса, штат Аризона

«Я был искренне убежден, что мы делим обязанности поровну. Но, когда начали Честную игру, понял все, что партнер делает для нашей семьи».

Рон из Портленда, штат Мэн

«Наконец-то я получила волшебного пенделя, который помог понять мой потенциал. Я перестала быть только женой и матерью».

Мария из Хартфорда, штат Коннектикут

«Эта система открывает глаза и меняет жизнь. Теперь мы стали совершенно другой семьей. Даже собственная мать меня не узнает!»

Том из Портленда, штат Орегон

«Ваш гинеколог должен посоветовать вам только две вещи: фолиевую кислоту и Честную игру».

Джеми из Лос-Анджелеса, штат Калифорния

Вы все еще думаете: «Мне с трудом удастся заставить мужа отвечать на мои сообщения. А вы хотите, чтобы я обсуждала с ним все детали семейной жизни?» Вам я отвечу прямо: именно этого и хочу.

И сейчас я научу вас языку, который поможет пригласить партнера за стол и начать «играть» во имя справедливости. Уверяю вас: я видела, как данная система помогала самым

разным парам – даже тем, кто находился на грани развода. Кроме того, система (а не список!) работает только тогда, когда оба готовы включиться. А разве вы не заслуживаете партнера, который ценит вас и ваши отношения настолько высоко, что готов играть с вами?

Честная игра избавит вас от:

- неэффективной домашней работы;
- подсчета обязанностей и ежедневных торгов, кто и что будет делать;
- необходимости быть родителем по умолчанию;
- постоянного ворчания;
- разочарований и обиды, когда партнер перекладывает на вас всю работу;
- выгорания от необходимости все делать самой.

Честная игра поможет вам получить:

- новый словарь, который изменит образ мыслей и манеру обсуждения домашних обязанностей;
- систему, которая приведет вас с партнером к полному успеху в семейной жизни и родительстве;
- ощущение того, что вас ценят – и вы сами, и ваш партнер;
- чувство наличия собственной силы и способностей у обоих;
- больше времени для собственных нужд, общения с дру-

зьями, увлечений, которые выходят за рамки дома и работы;

- больше юмора и безмятежности;
- воспоминания о том, кем вы были *до появления* детей;
- возможность стать образцом для подражания для собственных детей.

• возможность стать образцом для подражания для собственных детей.

2

Скрытая цена готовности все делать самой Колода против нас

Следствие: дело мужчины в самолете

Мы с кузиной Джессикой стояли в очереди на регистрацию рейса из Нью-Йорка в Лос-Анджелес. Пока ждали посадки, я рассказала ей о списке «Что я делаю», который составила, чтобы сделать видимым незаметную и неоцененную работу женщин. И про исследование молодых матерей.

– Они рассчитывают, что мужья будут делать больше, станут «прогрессивнее», но в действительности все происходит наоборот.

– Другими словами, – перебила меня Джессика, – «Сюрприз! Я не собираюсь менять подгузники!»

Перед вылетом она звонила няне:

– Я забыла сказать, что у Ноя сегодня футбольная тренировка, – извиняющимся тоном бормотала кузина. – Если сможете выехать *сейчас*, я позвоню тренеру и скажу, что сын уже в пути.

Пока Джессика разбиралась со своими семейными про-

блемами, я занималась собственными. Я заказала установку DIRECTV шесть месяцев назад – и именно на сегодняшний день. И напрочь забыла. Установщики приехали ко мне домой и не знали, где устанавливать тарелку. Поскольку вернуться я не могла, пришлось общаться с ними через FaceTime.

– Не важно. Установите ее где-нибудь. Только, пожалуйста, не уезжайте! – умоляла я.

– Извините, мэм, – сурово ответил установщик. – Поскольку вас нет дома, мы не можем установить антенну, пока вы не введете на сайте компании пароль, подтверждающий заказ.

Что? Впрочем, я не стала спорить, а просто кинулась к ближайшей стюардессе.

– Простите, вы бы не могли помочь мне с Wi-Fi? Мне нужен компьютер – *немедленно!*

– Сначала вы должны занять свое место, – улыбнулась она.

Я мгновенно плюхнулась на место 20С вместе с ручной кладью, сумкой подарков для детей и коробкой «цезаря» с курицей. Телефон показывал критически малую зарядку.

– Вы еще здесь? Не вешайте трубку, – велела я, вглядываясь в маленький экран.

Потом вытащила ноутбук и уже приготовилась вводить пароль, как внезапно Джессика побледнела:

– О нет!.. Где сумка с *моим* ноутбуком?!

Быстрая проверка ручной клади показала, что ее нет.

– Наверное, оставила ее на посадке!

Джессику охватила паника. Не говоря ни слова, мы вскочили и ринулись к выходу, проталкиваясь мимо заходивших в самолет пассажиров.

Когда добрались до выхода, Джессика помчалась в зону посадки. Я осталась на трапе, словно могла удержать самолет до ее возвращения.

– Куда она? – спохватилась стюардесса, готовившая «Кровавую Мэри» для пассажиров первого класса. – Мы закрываем двери через пять минут.

– Быстрее! – крикнула я Джессике, и без того несущейся во весь опор.

Через минуту она вернулась с ноутбуком в руках. Дыхание у нее перехватило, но облегчение было ощутимо почти физически. Когда мы загрузились в самолет *во второй раз*, на пассажиров старались не смотреть. Я не сомневаюсь, что они сочли нас какими-то ненормальными.

Дома не наступило еще время обеда, а мы обе (как многие женщины, у которых после рождения детей нагрузка увеличивается в разы) уже были без сил. Конечно, мы давно привыкли к подобному безумию – с нами такое случалось частенько.

– Вряд ли Ной успеет на тренировку вовремя, – вздохнула Джессика, когда самолет поднялся над облаками.

– А парни из DIRECTV наверняка ушли...

Я подумала, что нужно включить «установку спутнико-

вой антенны» во все более растущий список дел, в категорию «Электроника и IT», и договориться на другое время. И тут мое внимание привлек мужчина, сидевший через проход от нас. Я толкнула Джессику в бок локтем. Он был в строгом черном костюме, с обручальным кольцом на пальце и путешествовал с одним ноутбуком. Вокруг нас громоздились сумки, а он свободно вытянул ноги вперед, надел наушники и открыл компьютер. На экране появилась фотография очаровательной улыбающейся брюнетки с тремя детьми. Он кликнул на какую-то иконку, и фотография исчезла, сменившись презентацией в PowerPoint. Два часа мужчина сосредоточенно работал над коммерческим предложением, вздремнул, потом посмотрел фильм. Последний час полета он провел за решением математических головоломок на компьютере. Ради развлечения, я полагаю.

Вам кажется, что я сунула нос в чужие дела? Точно! Мы с Джессикой были буквально очарованы соседом – он излучал спокойствие и уверенность. А вот с нашей стороны ничего подобного не наблюдалось: отойти от проблем с установщиками, нянями, спортивным графиком детей и т. д. не удалось. Мы уже начали составлять новые списки дел на время после возвращения домой. Ментальный груз этого мужчины казался нам невероятно легким. Относительно *необремененным*. Сосед казался совершенно бодрым. Мы не замечали в нем никаких признаков усталости от решений, характерной для многих женщин, которым приходится планиро-

вать все на пять шагов, пять часов и пять дней вперед. Он же явно жил настоящим моментом и был полностью сосредоточен. Сначала презентация. Потом сон. Потом фильм. Потом головоломки.

Дома не наступило еще время обеда, а мы обе (как многие женщины, у которых после рождения детей нагрузка увеличивается в разы) уже были без сил.

Когда самолет начал снижение, Джессика наклонилась ко мне и прошептала:

– Хочу быть этим мужчиной!

Я тоже. И наверняка им хотела бы быть любая работающая женщина/мать/составительница списков и планов. С момента посадки этот мужчина наслаждался роскошью, которой не могла себе представить ни одна женщина: он обладал свободой сосредоточиваться на одном деле, а затем спокойно переходить к следующему.

– Что думаешь? – тихо спросила я. – Чем занимается его жена сейчас, когда он решает головоломки?

– Решает *все остальные* проблемы, – уверенно ответила Джессика.

Мы рассмеялись, потому что это действительно было смешно. Но кухня была совершенно права: мужчина, сидевший через проход, мог сосредоточиться на своих делах, потому что жена наверняка прикладывает все усилия и способности, чтобы решить остальные трудности. Если она похожа на всех нас, то наверняка делает всю невидимую, неосяза-

мую «закулисную» работу по уходу за детьми и управлению домом, чтобы ее супруг мог вытянуть ноги. *Какая замечательная женщина!*

Это заставило меня задуматься. Какова ценность необремененного разума? *Ментальная* комната, как у Вирджинии Вулф? Может ли женщина избавиться от всех списков дел и вернуть себе то, что современная писательница Клаудия Дей поэтично назвала «автономией разума»? Ментальная свобода в виде большего места, пространства и времени на занятие одним делом не должна быть правом исключительно работающих мужчин, отцов и мужей. То есть «папочкиной привилегией», как это часто называют в интернете. *Почему женщинам такая свобода недоступна?* Мы продолжаем занимать метафорическое среднее сиденье, где по обе стороны сидят дети, требующие перекусов и нового фильма, а мы сдерживаемся, пока не погаснет табличка «пристегните ремни», и размышляем, что еще можно сделать за десять минут, прежде чем удастся подняться.

Цена для вас

После того перелета я долго размышляла о своем соседе и о том, во что мне обходится постоянно занятый несколькими делами одновременно разум. Такое состояние влияло на все стороны жизни, и хотелось расширить обсуждение, не ограничиваясь только родными и друзьями. Я начала насто-

ящее исследование и стала беседовать с женщинами повсюду: в аэропортах и кофейнях, в очередях в магазинах и на игровых площадках. И всех просила оценить, какую цену им приходится платить за такую ментальную нагрузку в разных сферах жизни. Вот несколько примеров.

Цена для партнерских или брачных отношений: усталость, обида, чувство одиночества и изоляции в отношениях. Я разместила в социальных сетях следующий вопрос: *«Когда я думаю о том, кто выполняет львиную долю домашней работы и несет на себе основной груз забот по воспитанию детей, я чувствую _____»*.

Высказались 150 женщин из активных материнских групп, и вот три основных ответа:

«Я чувствую, что мне хочется сбежать, чтобы не рухнуть от усталости».

«Я безумно злюсь на своего мужа».

«Я чувствую, что это вечно будет моим долгом».

Сходные чувства обнаруживались в Twitter и других социальных сетях. В разговорах и публикациях я постоянно замечала один и тот же сигнал: *«Невидимая работа убивает меня и мой брак»*. Лиз Ленц опубликовала ряд статей о современных разводах в журнале Glamour. Она писала: *«Я перестала готовить, потому что мне хотелось чувствовать себя столь же необремененной, как и мужчина, который входит в*

дом, ожидая, что для него уже что-то (все!) сделано. Я хотела освободиться от вырезания купонов, раскатывания теста и постоянных мыслей о том, кого и чем накормить. Я хотела отдохнуть. Мне хотелось стать такой, как муж, и просто сидеть и играть с детьми».

Когда подобное чувство обиды, подавленности и утомления накапливается, то совершенно неудивительно, что женщины, на плечах которых лежит большая доля невидимой домашней работы, чаще испытывают неудовлетворенность в браке.

Цена для чувства идентичности: утрата личности, какой она была до появления детей, потеря увлечений и целей, которые делают женщину уникальным человеком. Представьте: вы вытаскиваете малыша из автомобильного кресла, усаживаете в коляску, наносите солнцезащитный крем на нежные щечки, пристраиваете у него на коленках бутылочку с водой и воркуете самым нежным образом для остановки неизвестно по какой причине начинающейся истерики. И все это, чтобы дойти от парковки до аптеки за новым тюбиком крема для сосков. При этом на вас те же самые просторные штаны типа пижамных, которые вы носили вчера (а возможно, и позавчера), и возможность эта кажется величайшим достижением в жизни. Не думаете ли вы в этот момент: «В кого я превратилась?» Думаете? Ну так вы не одиноки.

«Это настоящий танец, в котором нужно наклоняться не только вперед, чтобы позаботиться о малыше, но и назад,

чтобы заботиться о себе, – говорит репродуктивный психиатр Александра Сакс. – Потому что вы – все еще человек и должны заботиться о собственном теле, эмоциях, отношениях с партнером и друзьями, об интеллектуальной и духовной жизни, об увлечениях... Вы не должны забывать о разных сферах своей идентичности и базовых потребностях. Даже если хотите отдать себя целиком ребенку, вам это не удастся, потому что мы – люди. Мы не роботы».

Цена для карьеры: разрыв в зарплатке *матерей и бездетных женщин* – ТОЛЬКО ПОДУМАЙТЕ! – значительно больше, чем между мужчинами и женщинами. «Работает ли женщина в супермаркете или на Уолл-стрит, беременность часто становится тем самым моментом, когда она падает с карьерной лестницы», – пишет автор статьи в *New York Times*. Вы знали, что, становясь матерью, подвергаете себя экономическому риску? В нашей культуре «мама» автоматически становится домохозяйкой, все мысли которой должны быть сосредоточены на доме и детях. Если звонят из школы, она все бросает и несетя туда. Если заболевает ребенок, именно она остается дома. Если нужно забрать одежду из химчистки, заплатить за квартиру или забрать лекарство из аптеки, мама делает все это после работы, хотя рабочий день начался на несколько часов раньше, чем в офисе: она поднимала детей, кормила, одевала и отвозила в детский сад или школу.

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.