

**Тобиас Морштедт**

Перевод Марии Мисник

~~ПЛОХИЕ~~  
ХОРОШИЕ  
ОТЦЫ

Как изменить роль **мужчины**  
в семье, чтобы выиграли все

МИО

МИФ Психология

Тобиас Морштедт

**Плохие хорошие отцы. Как  
изменить роль мужчины в  
семье, чтобы выиграли все**

«Манн, Иванов и Фербер»

2022

УДК 159.9+618.29  
ББК 60.991.2

## **Морштедт Т.**

Плохие хорошие отцы. Как изменить роль мужчины в семье, чтобы выиграла все / Т. Морштедт — «Манн, Иванов и Фербер», 2022 — (МИФ Психология)

ISBN 978-5-00-214075-6

Поддерживающая, заботливая и очень честная книга о роли отцовства в современном понимании – и глазами мужчины. В последние годы ролевая модель отца сильно изменилась. Роль мужчины больше не сводится к необходимости обеспечивать семью материально. Тем не менее участие отца в жизни детей до сих пор часто рассматривается как «помощь по дому», как нечто исключительное, заслуживающее похвалы и умиления. Журналист и отец двух дочерей Тобиас Морштедт не согласен с такой точкой зрения. По его мнению, такой подход – следствие установок патриархата, и для мужчины участвовать в воспитании детей, уделять им время и внимание должно быть так же естественно, как и для женщины. В своей книге он задался вопросом: что мешает современным папам заниматься воспитанием детей наравне с мамами и как это исправить? Изучив результаты последних научных исследований, Тобиас развенчивает мифы об отцовстве и доказывает, что забота о ребенке и активное участие мужчин в семейных делах укрепляют отношения и делают счастливыми и родителей, и детей. А также предлагает проверенные личным опытом советы, которые помогут каждому мужчине стать хорошим отцом, ничуть не теряя в мужественности и наслаждаясь процессом. Для кого эта книга Для современных мужчин, которые хотят быть не только «добытчиками» и «альфа-самцами». Для поклонников темы осознанного воспитания. Для мужчин и женщин, которые намерены пройти путь родительства вместе. На русском языке публикуется впервые.

УДК 159.9+618.29

ББК 60.991.2

ISBN 978-5-00-214075-6

© Морштедт Т., 2022

© Манн, Иванов и Фербер, 2022

## Содержание

О книге	7
Вступление. И вдруг – глава семейства	10
Глава 1. «Я и так делаю больше остальных». Статус-кво. – История. – Mental load	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# **Тобиас Морштедт**

## **Плохие хорошие отцы. Как изменить роль мужчины в семье, чтобы выиграли все**

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

© DuMont Buchverlag, Köln, 2022

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2023

\* \* \*

*Моей семье*

## О книге

Вот парадокс: у тех, кто пишет книжки о семейных обязанностях и о том, как совмещать семью, карьеру и «погоню за счастьем»<sup>1</sup>, само собой, времени на эти самые семейные обязанности становится гораздо меньше. Поэтому я много думаю о запросах общества потребления, об архаических ролевых моделях или неизменных угрызениях совести, которые возникают всякий раз, когда я проверяю электронную почту на детской площадке, вместо того чтобы наслаждаться изумительными песочными пряниками, которые дети приготовили в «пекарне», или когда трачу время на телефонные звонки, пока за дверями гостиной они смеются, плачут, кашляют или с оглушительным шумом рассыпают по ковру целый мешок деталек конструктора.

В своей популярной книге «Пироги правды» (нем. Torten der Wahrheit) писательница Катя Берлин приводит инфографику, с помощью которой показывает, как абсурдны бывают общепринятые социальные истины. Так, она посмеивается над привычкой новоиспеченных отцов бесконечно философствовать о своей новой роли и при этом не делать практически ничего, чтобы ей соответствовать. Поэтому для начала – спасибо за возможность поделиться!<sup>2</sup>

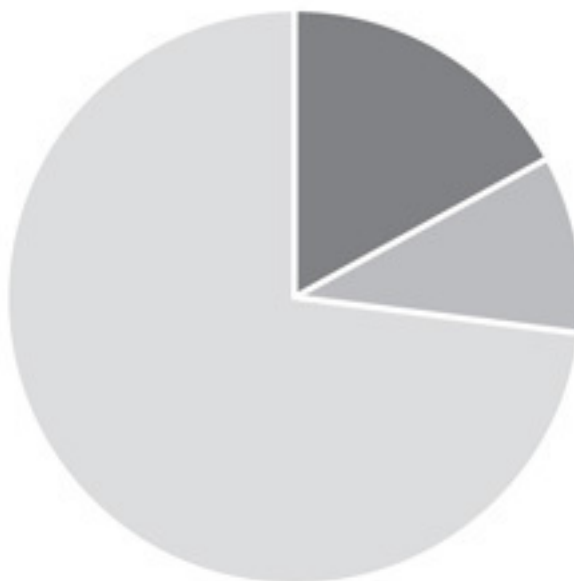
Это очень точно подмечено и довольно забавно. Отличный вопрос: не будет ли эффективнее просто взять и сделать, вместо того чтобы бесконечно обсуждать проблему, размышлять и заявлять о ней? С другой стороны, несправедливое распределение задач в семье – настолько непростая тема, что ее можно сравнить разве что с постепенным отказом от атомной энергетики (из-за сложности этой проблемы и длительности полураспада токсичного вещества). Вероятно, сначала этот вопрос нуждается в детальном описании и осмыслении. И только затем мы сможем в корне изменить ситуацию.

---

<sup>1</sup> Речь идет о биографическом фильме «В погоне за счастьем» (англ. The Pursuit of Happyness, 2006, реж. Gabriele Muccino), посвященном истории успеха отца-одиночки.

<sup>2</sup> Katja Berlin, впервые опубликовано в Die Zeit 38/2021.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК СТАЛ МОЛОДЫМ ОТЦОМ?



- по его сумке для пеленок, которую он носит с собой;
- по его контейнеру с яблочными дольками;
- по книге, которую он об этом написал

Работая над этой книгой, я познакомился и поговорил с огромным числом хороших мам и пап. Заглавием «Плохие хорошие отцы» мне хотелось бы не столько осудить целое поколение мужчин, сколько указать на неоднозначность нашей социальной реальности. Несомненно, многие мужчины уже сейчас берут на себя половину домашних дел (а то и больше). Может, потому, что они пришли к этому решению совместно с женами, или потому, что у их супруг есть свои причины – личные, профессиональные, медицинские – не брать все на себя, или потому, что они воспитывают детей одни... А может, просто потому, что им этого хочется. И все же процесс перехода от старой модели семьи с одним-единственным кормильцем к новому варианту, в котором работают оба родителя, далек от завершения. В Германии он по-прежнему идет полным ходом. В результате возникают противоречия, парадоксы и путаница. Немалое число мужчин в Германии хотели бы заботиться о своих детях наравне с супругами. Однако при этом подавляющее большинство все еще считает, что идеальный образ жизни для отца маленького ребенка – полный рабочий день. Как это возможно?

На страницах этой книги вы не найдете никаких индивидуальных или общественно значимых списков дел, потому что для этого уже существуют такие работы, как «Это возможно только вместе. Как наконец достичь гендерного равенства» (нем. *Es geht nur gemeinsam. Wie wir endlich Geschlechtergerechtigkeit erreichen*) выдающейся исследовательницы в области социологии Ютты Альмендингер. Эта книга своего рода психограмма<sup>3</sup> для современных пап. Откуда берется это странное ощущение, что отцы не несут ответственности за такие задачи, как покупка детской одежды или походы к педиатру? Как разрешить противоречие между лич-

---

<sup>3</sup> Описание психологических характеристик личности.

ными правами и реальным положением дел? Как говорить об этом с супругами и работодателями?

В конце 1990-х, благодаря первой леди Соединенных Штатов Хиллари Клинтон, стала популярна фраза «Чтобы вырастить ребенка, нужна целая деревня» (англ. *It takes a village to raise a child*). А что нужно, чтобы создать книгу? Не стану проводить сомнительные параллели между беременностью и десятью месяцами работы над этим текстом (ключевым словом в этом случае было бы «вынашивать», а еще – «мания величия»). И все-таки в этом деле полезно было иметь поддержку. Благодаря этому моя продуктивность росла, я преодолевал слабость, а мысли, которые возникали в голове как размытые образы, облекались в стройные формулировки. Я особенно благодарен моей жене Сибилле, которая, несмотря на свой полный рабочий день в качестве хирурга, сумела дать мне время и силы – ресурсы, необходимые для этого начинания. Благодаря ее любви и вниманию ко всему сразу и каждой детали в отдельности наша семья превратилась в самое уютное гнездышко во всем мире, а сам я стал лучше – и как человек, и как отец.

Спасибо также Тане Раух, менеджеру направления документальной литературы в издательстве DuMont Verlags, которая убедила меня погрузиться в это исследование. Оно того стоило! Для меня-то уж точно. Надеюсь, что и для читателей и читательниц тоже. Спасибо Якобу Шренку, моему лучшему другу и тайному редактору, за время, которое он мне уделял, и ясность его социологической мысли. Спасибо Майклу Морштедту, Бенедикту Саррайтеру, Александру Рунте и Карлин Нитш за их отзывы и идеи, Силке Пробст и Тимее Ванко за фактчекинг и внимательность, Оле Хэнцшелю за прекрасную инфографику.

Спасибо моему отцу Райнеру Морштедту за долгие разговоры и моей маме Ангеле Хирмер-Хоффманн, которая во время моей работы над книгой несколько раз прилетала к нам, когда уход за детьми и домашние дела оказывались нам не по силам.

Еще мне хотелось бы поблагодарить всех друзей и коллег из компании Nansen & Piccard. Они поддерживали меня и всегда относились с пониманием, когда работа над проектом сталкивалась с повседневными задачами. Каждый день они доказывали мне, как важно иметь рабочую среду, которая позволит самостоятельно выстроить баланс между карьерой и личной жизнью. Я особенно благодарен Сандре Лангманн и Лауре Зельц, которые поговорили более чем с двадцатью папами из Германии, Австрии и Швейцарии. В получившихся интервью те честно, искренне и с юмором рассказали о своем опыте отцовства. Спасибо также всем отцам и экспертам, которые общались со мной и моей командой, в том числе Катарине Ролих из Немецкого института экономических исследований (нем. *Deutsches Institut für Wirtschaftsforschung, DIW*), Фолькеру Байшу из организации *Väter gGmbH*<sup>4</sup>, Марко Кралю из журнала *Men's Health Dad*, за то, что у меня была возможность познакомиться с самыми разными мнениями по теме исследования и не оказаться заложником «пузыря предубеждений», каким бы прекрасным он ни был.

Отличные идеи, мысли и примеры прибавляли мне сил, когда я начинал сомневаться, – например, в том, стоит ли вообще рассуждать о роли в семье, если мне не хватает времени на свою собственную. После парочки локдаунов, множества прекрасных часов, проведенных вместе, нескольких истерик перед походом в детский сад и сорванных сроков со мной осталось ощущение, наверное, так же хорошо знакомое многим мамам и папам, как оно знакомо мне: «Надеюсь, я делаю все достаточно правильно».

---

<sup>4</sup> *Väter gGmbH* – некоммерческая организация, которая занимается консультированием компаний и сотрудников по вопросам активного отцовства и баланса семьи и работы.

## Вступление. И вдруг – глава семейства

Было 14 марта 2020 года. Плохие новости тогда сыпались одна за другой: число зараженных коронавирусной инфекцией в Германии каждые два-три дня выросло вдвое, фондовый индекс DAX всего за неделю упал до рекордно низкого уровня. В больницах Италии и Испании разворачивались сцены, напоминающие кадры из фильмов-катастроф. Взглянув на Южную Европу, можно было подумать, что смотришь в собственное безрадостное будущее, в котором было все то, о чем мы знали только по рассказам бабушек и дедушек: пустые полки супермаркетов, переполненные поликлиники, десятки гробов на военных транспортерах.

Но настоящий страх у всех вызвала вот эта новость: в тот мартовский день в Баварии закрылись все школы, детские сады, «а также все частные школы, профессионально-технические училища, дошкольные и лечебно-воспитательные учреждения». За Баварией последовали и другие федеральные земли. За пару дней до начала карантина в газете *Die Süddeutsche Zeitung* высказывались опасения по поводу «салонной лихорадки», которая возникает, если долго сидеть в четырех стенах. Закрытие детских садов взволновало людей больше, чем вопрос о реальном уровне смертности от коронавирусной инфекции, о том, хватает ли аппаратов ИВЛ и как обстоят дела с защитой персональных данных в приложении для контроля за распространением вируса. «Безобразия!» – такие цитаты ошеломленных родителей приводились в газете. Или вот еще: «Что мне делать с этим свободным временем?» Как, по-вашему, развлекать детей целых пять недель, чтобы они не только «зависали в своих телефонах, телевизорах и приставках»?<sup>5</sup>

У политиков готового решения не нашлось. «Первые пару дней все будет немного дерганно», – сказал премьер-министр Баварии Маркус Зёдер, тем самым демонстрируя степень сочувствия комитетов, состоящих из «старых белых мужчин» и «женской квоты» в лице канцлера, по поводу закрытия детсадов и школ, с которым им придется столкнуться в следующие несколько месяцев пандемии.

14 марта 2020 года, как сейчас помню, я еще посмеивался, читая статью с предупреждением о «салонной лихорадке». И это притом, что детский сад моей дочки тоже был закрыт и в сумрачный день ранней весной мы с семьей оказались заперты в самоизоляции в 80 квадратных метрах квартиры после поездки в Тироль. Посмеивался над упадническими настроениями в канун бедствия, над всеми обсуждениями в духе «Чему нас может научить коронавирус», которые к тому времени уже стали появляться. Меня беспокоила мысль о том, что люди вели себя словно выжившие после природной катастрофы еще до того, как вирусная волна перебралась через Альпы. «Увы, нам придется сначала это пережить. Мораль всех историй – в конце», – умничал я в твиттере<sup>6</sup>.

Я рассуждал наивно и вообще был одним из тех невыносимо расслабленных людей, что делились в соцсетях историями о том, как Исаак Ньютон и Уильям Шекспир создали одни из лучших своих работ во время чумы XVII века (забыв при этом, что первый был бездетным холостяком, а второй вместе с семьей перебрался в Стратфорд-на-Эйвоне, подальше от лондонской театральной жизни).

Возможно, я отнесся к ситуации с таким спокойствием только потому, что к началу пандемии у меня за плечами было десять месяцев отпуска по уходу за ребенком и я был внештатным работником умственного труда с гибким графиком работы. А может, я просто недооценил масштаб грядущей катастрофы.

---

<sup>5</sup> Gerl M. et al., «Was mache ich mit der Langsamkeit, der Leere?», *Süddeutsche Zeitung*, 14.03.2020, URL: <https://www.sueddeutsche.de/bayern/corona-bayern-aktuell-statistik-uebersterblichkeit-1.5560203>.

<sup>6</sup> Moorstedt T., «Seltsam finde ich...», «Твиттер», 18.03.2020, URL: [www.twitter.com/tobiasmoorstedt](http://www.twitter.com/tobiasmoorstedt).

## Новая повседневная реальность

В начале самоизоляции я работал всего по несколько часов в день. Мне казалось очень забавным, что дети моих деловых партнеров то и дело появляются на экране во время видеозвонков, словно герои кукольного спектакля. Еще я проверял, сумею ли написать рабочую концепцию, пока моя дочь, которой тогда было три года, сидела у меня на плечах и распевала сочиненный нами хит «Все мои мышата»<sup>7</sup>. Однако вскоре мне пришлось все чаще говорить ей: «Можешь, пожалуйста, пойти в гостиную к маме?» В какой-то момент трехлетнему ребенку все стало понятно, и она спросила: «Сейчас ты, к сожалению, должен работать?» С этого дня фраза «к сожалению» стала тесно связана с тем временем, когда папа садился за кухонный стол перед компьютером и дверь неизбежно закрывалась. К сожалению. И что тут поделаешь, так нужно.

Летом 2020 года я снова ежедневно работал в офисе по 8–10 часов. Нашей трехлетней дочке разрешено было видеться с друзьями из детского сада всего дважды в неделю. Для годовалых малышей адаптация к детскому саду перенеслась на неопределенный срок. Моя жена, доктор медицинских наук с большим стажем, прекратила поиски работы после отпуска по беременности и родам «до прояснения ситуации».

У меня все шло отлично. К видеоконференциям я быстро привык, а когда около 5–6 часов вечера я приходил домой из почти опустевшего коворкинга, дочка бежала ко мне навстречу, крича: «Па-а-апа!» Как я когда-то своему отцу, а он, должно быть, своему... И вот уже я вдруг оказался Главой Семейства.

«Пандемия – как увеличительное стекло, которое делает крупнее все, что было в ваших отношениях раньше: и хорошее, и плохое», – считает семейный терапевт из Нью-Йорка Эстер Перель, известная своим подкастом «С чего начнем?» (англ. Where Should We Begin?)<sup>8</sup>. Социолог Армин Нассех отметил: «Коронакризис станет для семей не меньшим стресс-тестом, чем для государства и бизнеса»<sup>9</sup>.

Под коронавирусной лупой я уже не мог не заметить, как спустя три года, уже после рождения двоих детей и пандемии, пошатнулись некогда установленные мной стандарты и наше с женой решение быть равноправными родителями. Мне, так называемому прогрессивному отцу, часто говорят, как это здорово, что я «провожу время с детьми». Одна хорошая знакомая даже как-то раз открыто хвалила меня перед своим мужем за то, что я не забыл взять на прогулку беговые носки своей дочери. Федеральное министерство по делам семьи в своем «Отчете об отцовстве» за 2018 год сообщало о заметных положительных изменениях<sup>10</sup>. Но так ли это на самом деле? Стоит ли мне гордиться похвалой в свой адрес или это ожидания женщин настолько занижены?

Я отвожу дочку в детский сад, через 6 часов забираю ее домой и все равно посещаю тренировки чаще, чем моя жена послеродовую гимнастику. Я прихожу (с опозданием в 20 минут) на детскую площадку, где, соблюдая дистанцию, отмечают день рождения ребенка, а моя жена записывает это приглашение в семейный календарь Google. А еще она записывает нас на прием

---

<sup>7</sup> По аналогии с детской песенкой «Все мои утята» (нем. Alle meine Entchen).

<sup>8</sup> Syme R., «“This Is What Happens to Couples Under Stress”: An Interview with Esther Perel», The New Yorker, 05.05.2020, URL: [www.newyorker.com/culture/the-new-yorker-interview/this-is-what-happens-to-couples-under-stress-an-interview-with-esther-perel](http://www.newyorker.com/culture/the-new-yorker-interview/this-is-what-happens-to-couples-under-stress-an-interview-with-esther-perel).

<sup>9</sup> Rapp T., «Es passiert gerade etwas, von dem wir immer gesagt haben: Das geht nicht», Der Spiegel, 01.04.2020, URL: [www.spiegel.de/kultur/soziologie-ueber-corona-ich-freue-mich-wenn-die-normalen-krisen-wieder-da-sind-a-72abdc71-b2a3-4bdf-9964-c34ff33e24b8](http://www.spiegel.de/kultur/soziologie-ueber-corona-ich-freue-mich-wenn-die-normalen-krisen-wieder-da-sind-a-72abdc71-b2a3-4bdf-9964-c34ff33e24b8).

<sup>10</sup> Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, «Väterreport», 2018, S. 6, URL: [www.bmfsfj.de/blob/127268/2098ed4343ad836b2f0534146ce59028/vaeterreport-2018-data.pdf](http://www.bmfsfj.de/blob/127268/2098ed4343ad836b2f0534146ce59028/vaeterreport-2018-data.pdf).

к педиатру и организует прогулки с другими детьми из садика. А когда ее или моя мама хвалят меня за участие, раздраженно вздыхает. Потому что она не без оснований чувствует, что большая часть планирования и ответственности все-таки ложится на нее – это то, что в дебатах о гендерном равенстве называют «умственной нагрузкой» (англ. mental load). А кроме того, у нее, как у врача, гораздо более напряженная работа. В этом мы не одиноки: несмотря на то что 60 % родителей с детьми до трех лет предпочли бы, чтобы оба партнера уделяли семье и карьере равное время, согласно «Отчету об отцовстве» всего 14 % реализуют такую паритетную модель. А ведь это исследование проводилось еще до пандемии<sup>11</sup>.

## Шаг назад в будущее?

«Одним из самых поразительных последствий вируса будет то, что многие семейные пары вернутся в 1950-е годы», – написала весной 2020 года в журнале The Atlantic Хелен Льюис<sup>12</sup>. Мужчины умирают от коронавирусной инфекции в два раза чаще, а кроме того, возбудитель эпидемии разрушает образ жизни, ставший нормой для многих современных пар за последние 20 лет<sup>13</sup>. Дети в детских садах и кружках, по вечерам – няня, и оба родителя могут работать днем, а после – пойти на тренировку или в кино, а может, даже провести тихий (или не очень) совместный вечер при свечах с бокалом шампанского. Но раз детские сады закрываются на несколько месяцев, семейные пары вынуждены решать, кому придется работать меньше. А поскольку в Германии на неполный рабочий день устраиваются почти 73 % матерей с детьми до шести лет и всего 7 % отцов<sup>14</sup>, именно женщины чаще откладывают работу и заботятся о домашнем обучении маленьких детей. Мужчины в это время возвращаются к старой роли кормильца семьи.

Всего через несколько недель исследователи из Берлинского научного центра, анализируя занятость в коронавирусное время, обнаружили, что «корректировка рабочего графика гораздо больше влияет на матерей, чем на отцов: у женщин на шесть процентных пунктов ниже, чем у мужчин, шанс сохранить прежнее рабочее время и на четыре процентных пункта больше вероятность перестать работать вообще»<sup>15</sup>. Социолог Ютта Альмендингер из Берлинского научного центра также отмечала колоссальную ретрадиционализацию: «Нарушена инфраструктура, политики первые несколько недель не придают семье особого значения, и неожиданно возвращаются традиционные гендерные модели и стереотипы»<sup>16</sup>.

И вот мы здесь. С прагматической точки зрения моей жене, пожалуй, имело смысл на время пандемии, в 2020 и 2021 годах, продлить на пару месяцев отпуск по беременности и родам, а мне – продолжать работать на балконе, чтобы иметь возможность платить за аренду и продукты и откладывать на отдых. Но такой уклад совершенно не соответствует нашим представлениям о комфортной совместной жизни. Коронавирусная пандемия не была причиной такого стечения обстоятельств, она только его выявила. И хотя пока не ясно, какими будут долгосрочные последствия этих событий для общества и семей в особенности (а некоторые

---

<sup>11</sup> Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, «Väterreport», 2018, S. 6, URL: [www.bmfsfj.de/blob/127268/2098ed4343ad836b2f0534146ce59028/vaeterreport-2018-data.pdf](http://www.bmfsfj.de/blob/127268/2098ed4343ad836b2f0534146ce59028/vaeterreport-2018-data.pdf).

<sup>12</sup> Lewis H., «The Coronavirus Is a Disaster for Feminism», The Atlantic, 19.03.2020, URL: [www.theatlantic.com/international/archive/2020/03/feminism-women's-rights-coronavirus-covid19/608302](http://www.theatlantic.com/international/archive/2020/03/feminism-women's-rights-coronavirus-covid19/608302).

<sup>13</sup> Jin J.-M. et al., «Gender Differences in Patients With COVID-19: Focus on Severity and Mortality», Frontiers in Public Health, 29.04.2020, URL: [www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.00152/full](http://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.00152/full).

<sup>14</sup> Statistisches Bundesamt, «Eltern, die in Teilzeit arbeiten», o. J., URL: <https://www.destatis.de/DE/Themen/Arbeit/Arbeitsmarkt/Qualitaet-Arbeit/Dimension-3/eltern-teilzeitarbeit.html>.

<sup>15</sup> Bünning M. et al., «Erwerbsarbeit in Zeiten von Corona. WZB Ergebnisbericht», 15.04.2020, S. 4, URL: [www.econstor.eu/bitstream/10419/216101/1/Full-text-report-Buening-et-al-Erwerbsarbeit-in-Zeiten-vonCorona-v1-20200415.pdf](http://www.econstor.eu/bitstream/10419/216101/1/Full-text-report-Buening-et-al-Erwerbsarbeit-in-Zeiten-vonCorona-v1-20200415.pdf).

<sup>16</sup> Ehgoetz S., «Corona Krise – Karrieresturz für Frauen oder Chance zur Gleichstellung?», Learnlight, 11.09.2020, URL: <https://www.learnlight.com/de/artikel/corona-krise-karrieresturz-fuer-frauen-oderchance-zur-gleichstellung/>.

исследователи утверждают, что удаленная работа позволяет отцам проводить больше времени со своими детьми), одно можно сказать наверняка: жить так, как мы жили до этого, больше не получится.

На самом деле оптимальных условий для того, чтобы поровну разделить семейную работу, у нас, в Германии, никогда не было. Да, есть родительский капитал и отпуск, есть законное право на место в детском саду и на семейную терапию, которая призвана дать нам необходимые советы и обеспечить поддержку со стороны коучей. И все-таки нам это не по силам. «Не стоит задаваться вопросом, почему социальные изменения происходят так медленно, – поясняет социолог Скотт Колтрейн. – Лучше спросить себя, почему мужчины так успешно держат оборону. Если вкратце, ответ такой: чтобы усилить разделение сфер, которое поддерживает патриархальные идеалы и гендерный уклад, в котором мужчины стоят выше женщин»<sup>17</sup>.

Поступаю ли я так же? Возможно, неосознанно, под влиянием системы. И все-таки я все чаще ловлю себя на этом, когда по пути на деловую встречу прохожу мимо детской площадки, где с детьми гуляют только мамы, или когда в очередной раз забываю о подарке на день рождения подружки моей дочери. Почему я втайне жду понедельник и офисную тишину? Почему так упорно избегаю семейных дел? И почему ничего с этим не делаю? Я ведь не просто единица статистического исследования, которая вращается в водовороте социально-экономических условий и оказывается там, где я никогда не хотел бы быть.

## Проект

Эта книга не руководство, следуя которому вы, как по запатентованной технологии, сможете добиться открытого и справедливого распределения обязанностей по уходу за детьми, которое, что важнее всего, сделает вас счастливее (уж простите). Консультанты заверяют, что любую проблему (от лишнего веса до депрессивного расстройства) очень легко решить. Но если бы простой способ справиться с воспитанием детей действительно существовал, его бы давно начали применять, все мамы и папы были бы счастливы, а эта книга была бы никому не нужна. Как видим, это не так.

В реальности дела обстоят еще хуже: мы до сих пор не до конца осознаем проблему. Мы мало знаем о положении мужчин. Чего они ожидают от своей роли? В каких ситуациях они оказываются под давлением? Что должно измениться, чтобы изменились они (или имели возможность это сделать)? «По этому вопросу практически нет информации или исследований», – говорит Фолькер Байш, основатель Väter gGmbH. На протяжении последних пятнадцати лет он консультирует отцов и работодателей по вопросам перехода на режим работы, более комфортный для семейной жизни. «Существование этого “слепого пятна” удивительно, ведь участие отцов в заботе о детях чрезвычайно важно, если мы хотим справиться со всеми вызовами XXI века».

Как помочь нашим детям вырасти счастливыми, уверенными в себе людьми? Как организовать уход за пожилыми и больными родственниками? Каким нам на самом деле хочется видеть рабочий процесс в эпоху цифровых технологий? На все эти вопросы невозможно ответить, не учитывая роли отцов. Одним только политикам эти проблемы решить не под силу – нужно, чтобы новые идеи прижились на уровне каждой семьи. В решении этих проблем участвует каждый отец.

Помимо моего собственного опыта и наблюдений, в книгу включены актуальные результаты научных изысканий в области психологии, социологии и нейробиологии, а также уникальное репрезентативное исследование. Кроме того, я поделюсь с вами итогами интервью более

---

<sup>17</sup> Coltrane S., «Fatherhood, Gender and Work-Family Policies», in: «Gender Equality. Transforming Family Divisions of Labor», Verso, 2009, S. 401.

чем с двумя десятками отцов из самых разных профессиональных и социальных групп. Надеюсь, эта книга задаст новый вектор зашедшей в тупик дискуссии о справедливом распределении семейных задач и обеспечении свободного личного пространства, а также поможет получить ответ на важный вопрос: что на сегодня удерживает мужчин от активного участия в жизни семьи? Как именно мы наступаем на горло собственной песне?

Структурно книга разделена на шесть глав. Каждая из них отвечает за одно из оправданий, к которым прибегают отцы. Например, речь идет об утверждении «Просто женщины справляются с этим лучше», которое большинство читателей наверняка слишком часто слышали, а многие – слишком часто использовали. Сделано это для того, чтобы не только охватить различные области – от карьерных вопросов до нейробиологических аспектов и романтических отношений в паре, – но и как можно более реалистично обозначить «стратегии сопротивления», о которых писал социолог Колтрейн.

### **«Я и так делаю больше остальных»**

Это невероятно глупый аргумент, который, увы, частенько возникает у меня в голове. Всегда найдется кто-то, кто превзойдет вас в своей лени и беспечности. Но разве это повод радоваться?

Первая глава посвящена статус-кво. Как сегодня устроены семьи? Насколько они довольны своим укладом? Что изменилось за последние годы? Как обстоят дела в других странах и чему мы можем у них поучиться?

### **«Просто она справляется с этим лучше»**

Даже в 2021 году большинство жителей Германии полагали, что женщины «по своей природе» ухаживают за детьми лучше. Что говорит на этот счет наука? Почему этот тезис о «супермамах» так живуч и как он влияет на жизнь современных семей?

### **«Я ничего из этого не умею»**

Во многих детских книжках, которые я читаю своим дочкам по вечерам, мамы занимаются хозяйством или подрабатывают, а отцы появляются нечасто, тем более на кухне. Такие книги я выбираю не потому, что считаю их правильными, а просто оттого, что других почти не бывает (даже в звериных семьях преобладает патриархальная модель). Я часто задаюсь вопросом: что останется в памяти моих детей после прочтения? Как это повлияет на нашу повседневную жизнь, на распределение ролей между мной и женой? Как я сам стал тем, кем я стал? Как формировалось поколение нынешних родителей в 1980-х и 1990-х годах? Через воспитание, поп-культуру, СМИ? Что изменилось в лучшую сторону, а что нет? Что обязательно нужно исправить сейчас?

### **«Она меня и близко не подпустит»**

Почти каждый отец знает, как это бывает, когда одеваешь ребенка, а за спиной слышишь голос: «Эта кофта не слишком теплая/легкая/зеленая?» Научные исследования давно доказали, что женщины – сознательно или не задумываясь – берут на себя те или иные задачи, не позволяя мужчинам участвовать в их решении. Термин для такого поведения – «материнский гейткипинг» (англ. maternal gatekeeping, от англ. gatekeeping – «охрана ворот»). Социолог Корнелия Коппетш, которая провела большое исследование на эту тему, рекомендует женщинам быть более терпимыми к легкому хаосу<sup>18</sup>. Под хаосом подразумевается в том числе и упомянутое «слишком тепло/легко/зелено».

---

<sup>18</sup> Vorsamer B., «Hättest du halt was gesagt!», Süddeutsche Zeitung, 08.02.2019, URL: <https://www.sueddeutsche.de/leben/arbeitssteilung-in-familie-und-partnerschaft-haettest-du-halt-was-gesagt-1.4320956?reduced=true>.

В этой главе мы попробуем разобраться, действительно ли материнский гейткипинг – новое явление и какие стратегии можно использовать для борьбы с ним. Конечно, тут же возникает вопрос: относятся ли отцы к своим детям как-то иначе, чем матери, и настолько ли это плохо?

### **«Мы вместе так решили»**

До появления ребенка на свет, пока ситуация еще вполне спокойная, у вас есть время совместно нарисовать картину будущего. Обычно она выходит довольно радужной, весьма приблизительной и не слишком осмысленной – без полного понимания долгосрочных последствий такого «проектного плана».

После рождения нашей второй дочери моя жена сказала, что в этот раз хочет годик посидеть дома. На что я ответил: «Да, конечно, без проблем». Мне казалось совершенно естественным уважать это желание. Потому что, зарабатывая деньги интеллектуальным трудом, я могу придерживаться максимально гибкого графика. Потому что я не претендую на полное понимание того, какие отношения связывают жену с ребенком, который рос у нее в утробе. Наконец, потому что я люблю ее. Однако не исключено, что для нас было бы лучше, если бы я тогда сказал: «Прости, милая, но я тоже хочу проводить время с малышкой. Давай пополам. Кроме того, по данным Института экономических исследований Лейбница (нем. RWI – Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung), отцы, которые отказываются от работы больше чем на два месяца, склонны и спустя годы принимать больше участия в семейных делах, в первые шесть лет жизни детей проводят с ними на полтора часа больше каждый выходной и делают больше работы по дому<sup>19</sup>. Как раз мой случай!»

Но я этого не сказал и теперь принадлежу к подавляющему большинству мужчин, которые берут отпуск по уходу за ребенком всего на два месяца. Как происходят такие обсуждения в семейных парах? Какими могут быть мотивы сторон? Каковы последствия этих решений?

### **«Я просто не могу себе этого позволить»**

Почти половина отцов, которые принимали участие в репрезентативном опросе для этой книги, сошлись во мнении, что в их компаниях все правила, которые касаются поддержки семей, существуют только на бумаге. И дело не только в том, предоставит ли работодатель место в детском саду и как отдел кадров отреагирует на заявление об отпуске по уходу за ребенком, но и в том, какая культура преобладает в отдельных рабочих командах: 75 % мужчин считают важным, чтобы их начальник подавал хороший пример и сам брал отпуск по уходу за ребенком<sup>20</sup>.

Каким был опыт первопроходцев, работодателей и сотрудников, открывших новые горизонты? В каких случаях финансовая сторона вопроса действительно становится причиной отцовской отчужденности, а когда служит простой отговоркой? Каким должен быть современный рабочий график, чтобы полноценное родительство и финансовая стабильность не были взаимоисключающими понятиями? И наконец, действительно ли культура меняется так медленно только за счет того, что компании привержены устаревшим моделям, или дело в нас самих? Вот о чем я спрашиваю сам себя, когда под вечер на ковре в гостиной собираю вместе с детьми пазлы и не могу удержаться от того, чтобы проверить почту. Какого такого письма я жду больше, чем радости на лице годовалой малышки, которая впервые прикрепила ногу коровы к коровьему телу? Свой золотой билет? Личное послание от председателя Еврокомиссии?

---

<sup>19</sup> См. выше: «Elternzeit-Väter machen auch später mehr im Haushalt», Frankfurter Allgemeine Zeitung, 18.10.2018, URL: [www.faz.net/aktuell/gesellschaft/studie-elternzeit-vaeter-machen-spaeter-auch-mehr-im-haushalt-15843982.html](http://www.faz.net/aktuell/gesellschaft/studie-elternzeit-vaeter-machen-spaeter-auch-mehr-im-haushalt-15843982.html).

<sup>20</sup> Данные опроса YouGov «Familienarbeit», проведенного для этой книги. Всего 423 опрошенных. Время проведения – с 29 октября по 5 ноября 2021 года.

## И что теперь?

Само собой, завершает книгу вопрос о том, как справиться с проблемами, которые ставят перед нами наши амбиции, модели поведения и общественные установки. Не говорите, что вас не предупреждали: еще до рождения нашей первой дочери я знал из исследований и по рассказам знакомых, что в семьях с детьми равноправное сотрудничество неизменно идет на убыль. По данным Федерального статистического управления Германии, почти у половины разведенных пар есть несовершеннолетние дети<sup>21</sup>. «Переход от супружества к родительству – одно из самых крупных изменений в жизни человека, и, конечно же, кроме радости, оно несет с собой значимые основания для кризиса», – считает Джудит Роснер, квалифицированный педагог и семейный коуч<sup>22</sup>. Как этого избежать или хотя бы смягчить возможный стресс? Как поменять установки семейной жизни, связанные не только с воспитанием детей, но и с их взрослением и собственным старением?

Если бы вы спросили социолога Кая-Олафа Майвальда: «Что нужно сделать, чтобы в отношениях было меньше конфликтов и после смены гендерных ролей все жили счастливо?» – он бы ответил так: «Это настолько же просто, насколько эффективно: разговаривать»<sup>23</sup>. Конечно же, это сложнее, чем кажется. Любви и внимания недостаточно. Вернее, их нужно уметь применять на практике каждый день.

До появления семьи мне казалось, что планирование ужасно неромантичная штука. Сейчас мне начинает казаться, что романтики в этом куда больше. Чего *мы* хотим? Что для *нас* важно? Я говорю об активном и вдумчивом участии в семейной рутине и поиске таких решений, которые подойдут именно вам. И я очень надеюсь, что эта книга может стать для некоторых из вас первой ступенькой на пути к этому.

На последних страницах вы найдете [приложение со ссылками](#) на информационные ресурсы, рекомендованную литературу и другие «отправные пункты» для тех мам и пап, которые захотят углубиться в тему. Удачи!

За время работы мне удалось пообщаться со многими интересными, смелыми и творческими людьми. Во-первых, создавая эту книгу, я поговорил со многими экспертами. Во-вторых, познакомился с двадцатью «живыми людьми», папами и мамами, и многое узнал о нашем обществе и о себе самом<sup>24</sup>. Удивительнее всего для меня было то, как эти родители, не позволяя себе увязнуть в рутине, превращают стресс и давление в позитивную энергию. Бизнес-консультант и ее муж, которые во время локдауна проводили видеоконференции в припаркованной машине, потому что в квартире не хватало места (она, кстати, позже организовала общественное движение за права семей). Основатель стартапа, который сменил коворкинг на детскую, чтобы его жена смогла получить медицинское образование, и не планирует возвращаться к прежней жизни. Дальнобойщик, который каждый день занимается с дочкой математикой по FaceTime.

Все эти примеры показывают, что у нас есть будущее, за которое стоит бороться, – и для каждого лично, и для общества в целом. Мир, в котором ни женщинам, ни мужчинам не придется играть роли, продиктованные внутренними и внешними ожиданиями. Повседневность,

---

<sup>21</sup> Statistisches Bundesamt, «Eheschließungen, Ehescheidungen und Lebenspartnerschaften», 11.08.2021, URL: [www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Eheschliessungen-EhescheidungenLebenspartnerschaften/inhalt.html](http://www.destatis.de/DE/Themen/Gesellschaft-Umwelt/Bevoelkerung/Eheschliessungen-EhescheidungenLebenspartnerschaften/inhalt.html).

<sup>22</sup> Füllner C., «Wenn aus Paaren Eltern werden», Spektrum Kompakt, 18.06.2021, URL: [www.spektrum.de/news/was-passiert-wenn-aus-einempaar-eltern-werden/1854499](http://www.spektrum.de/news/was-passiert-wenn-aus-einempaar-eltern-werden/1854499).

<sup>23</sup> Dittmann A., «Modernes Familienleben: Warum viele junge Eltern in alte Muster zurückrutschen», Brigitte Mom, 28.01.2020, URL: [www.brigitte.de/familie/mitfuehlen/modernes-familienleben-praesente-papas-undalte-muster-11709438.html](http://www.brigitte.de/familie/mitfuehlen/modernes-familienleben-praesente-papas-undalte-muster-11709438.html).

<sup>24</sup> Все данные, не отмеченные сноской со ссылкой на источник, взяты из интервью, проводившихся специально для этой книги.

которая соответствует их собственным желаниям и потребностям, в которой отношения строятся на открытом диалоге и совместной работе, а у детей и родителей близкие, теплые отношения, полные заботы, – с первых лет и на всю жизнь.

Погружаясь в эту тему, я все больше убеждаюсь, что мне нужно менять свои установки. Возможно, это будет полезно и другим. Если мы хотим добиться цели, начинать действовать нужно уже сейчас, чтобы не пришлось однажды говорить своим детям: «Будь у меня машина времени, я бы все сделал иначе». Попытка всего одна, давайте ее не упустим.

## Глава 1. «Я и так делаю больше остальных». Статус-кво. – История. – Mental load

Слыть прогрессивным отцом в Германии несложно. Вот вы приходите на воскресный рынок с двумя детьми, чтобы купить клубники, и неожиданно продавец начинает нахваливать вас, будто вы – спелый тропический фрукт: «Всего четыре евро за две горсти! Совсем один и с двумя детьми? В других странах такого не увидишь! Для вас за три отдам!» – кричит он через всю площадь и добавляет, что немецким женщинам повезло с такими мужчинами.

Рыночный торговец не единственный, кого поражает, что я регулярно провожу время с детьми или даже (!) успокаиваю свою четырехлетнюю дочь, когда она падает лицом на землю. Моя мама и свекровь восклицают почти с восхищением: «Ты так много делаешь!» Однажды подруга похвалила меня перед своим мужем за то, что я заранее подумал взять беговые носки своей дочке на прогулку. Даже федеральное правительство одобрительным тоном говорит о том, что отцы стали принимать больше участия в воспитании детей<sup>25</sup>. Единственные, кого поведение современных пап не впечатляет, – их жены, мамы наших детей. И кто тут прав?

*«Дети всегда были частью моих планов на будущее, причем не один и не два. У меня двое братьев и сестер, и дом, где я рос, был открыт для всех. Друзья всегда заходили в гости, обедали с нами. Постоянно что-то происходило».*

*Даниэль, 37 лет, основатель стартап-проекта, отец близнецов-трехлеток и пятилетнего сына*

Порой и у меня возникает ощущение, что мои отношения с детьми другие, более тесные, чем у предыдущих поколений отцов. Но иногда, возвращаясь из офиса в 18:00 (ну, может, 18:37), громко звеня ключами и с порога приветствуя домочадцев криком: «А вот и я, мои дорогие!» – я чувствую себя главой семейства из начала XX века, самозванцем, который только прикидывается современным отцом, а на самом деле ведет себя ровно так же, как это делали поколения мужчин до него. То, какое чувство во мне одержит верх, зависит от планов, продолжительности сна и количества дел на день. Поэтому я нахожусь в постоянном колебании между полюсами самодовольства и чувства вины, не находя себе места.

Общение со мной легче от этого не становится. Например, когда жена говорит, что собирается поехать на пару дней в другой город, чтобы встретиться с подружками. Почему они не могут приехать сами? «У них семьи, они не могут вырваться». Ага, ясно. Значит, со мной у тебя есть такая возможность? И это притом, что еще я вожу детей в садик и к врачу, а еще частенько готовлю? «В таком случае я уже делаю больше, чем многие другие».

И что же?

### Черепаший темп или радикальные изменения?

По подсчетам Немецкого экономического института, в 1997 году мужчины еженедельно проводили со своими детьми по 17 часов. К 2007 году эта цифра выросла до 22, а к 2017-му – до 26 часов в неделю<sup>26</sup>. Даже если я и многие мои знакомые приблизимся к показателю в 35–45 часов, останется вопрос: можно ли считать почти 20-процентное увеличение за десятилет-

---

<sup>25</sup> Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, «Väterreport. Update 2021», 2021, S. 4, URL: [www.bmfsfj.de/resource/blob/186176/5ce7892cc4d0ea903321b7ee32e46a52/vaeterreport-update-2021-data.pdf](http://www.bmfsfj.de/resource/blob/186176/5ce7892cc4d0ea903321b7ee32e46a52/vaeterreport-update-2021-data.pdf).

<sup>26</sup> См. выше: «Отцы все чаще заботятся о своих детях», ZDF, 28.05.2019, URL: [www.zdf.de/nachrichten/heute/nachrechnung-von-forschernwater-zeit-mit-kindern-gestiegen-100.html](http://www.zdf.de/nachrichten/heute/nachrechnung-von-forschernwater-zeit-mit-kindern-gestiegen-100.html).

ний срок стремительным изменением, как заявляет министерство по делам семьи, или это скорее черепаший шаг?

В 2017 году опрос журнала The Economist среди жителей восьми стран показал: около половины отцов в Германии считают, что обязанности в их семье распределяются справедливо. И только каждая четвертая мать разделяет эту позицию<sup>27</sup>. По оценкам Организации Объединенных Наций за 2020 год, при нынешних темпах развития пройдет еще 250 лет, прежде чем мужчины и женщины смогут получать одинаковую оплату за одну и ту же работу, и еще какое-то время, чтобы достичь настоящего равенства в других областях – государственном управлении и семейной жизни<sup>28</sup>. Или до этого уже никогда не дойдет?

В следующих главах я более подробно рассмотрю отдельные темы, такие как отпуск по уходу за ребенком, совместимость семьи и карьеры или феномен материнского контроля. Но для начала важно прояснить, какова ситуация на сегодня. Оправданно ли ощущение морального превосходства и прогрессивности, которое мы – я и другие так называемые современные отцы – испытываем по отношению к другим?

---

<sup>27</sup> См. выше: «Houses divided», The Economist, 05.10.2017, URL: [www.economist.com/international/2017/10/05/houses-divided](http://www.economist.com/international/2017/10/05/houses-divided).

<sup>28</sup> См. выше: «250 years needed to bridge the pay gap», United Nations, 17.09.2020, URL: <https://unric.org/en/250-years-needed-to-bridge-the-pay-gap/>.

## **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.