

УДК 159.9
ББК 88.5
Х22

Печатается с разрешения *Sterling Lord Literistic*
и *The Van Lear Agency LLC*.

Хартли, Джемма.

Х22 Достало! или Крепкое женское плечо / Джемма Хартли;
[пер. с англ. Д.В. Горшковой]. – Москва : Издательство АСТ,
2019. – 320 с.

ISBN 978-5-17-113456-3

Ежедневный ворох домашних забот — не просто утомительный физический труд, но и существенная эмоциональная нагрузка. Хартли написала о том, что и так известно каждой женщине. Но каждому ли мужчине?

Опыт показывает, для них понятия эмоционального труда просто не существует. Не потому, что они черствы или равнодушны, а потому что они видят мир совсем иначе.

Есть ли выход? В своей книге Дж. Хартли подставляет каждой из нас крепкое женское плечо, проходя вместе с экспертами пусть от истерики к рациональности. От тягот семейной жизни к радости. От непонимания к согласию. Подарите эту книгу лучшей подруге, положите ее под подушку мужу, — и вскоре вы обретете долгожданную гармонию.

Миллион просмотров в интернете. Миллион спасенных семейных союзов.

Добро пожаловать в мир гармоничных семейных отношений!

УДК 159.9

ББК 88.5

ISBN 978-5-17-113456-3

© Gemma Hartley, 2018

© Д.В. Горшкова, перевод, 2018

© ООО «Издательство АСТ», 2019

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие. «Невидимые» хлопоты, которым нет конца.....	6
ЧАСТЬ 1. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМООТДАЧА В ВАШЕМ ДОМЕ.....	31
Глава 1. Как мы до такого докатились?	33
Глава 2. Бремя материнской ответственности	60
Глава 3. Кого это волнует?	80
Глава 4. Хотеть большего — это нормально	99
Глава 5. Что мы делаем и почему?.....	114
Умственная нагрузка	116
Непрерывная работа	121
«Невидимый» труд.....	125
ЧАСТЬ 2. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМООТДАЧА — ВСЕСТОРОННИЙ АНАЛИЗ	131
Глава 6. И все-таки, чья это обязанность?	133
Глава 7. Приветливая улыбка и суровая реальность	158
Глава 8. Слишком эмоциональны, чтобы быть лидерами?	178
Глава 9. Цена спокойствия.....	195
Глава 10. Заканчивая борьбу.....	211
ЧАСТЬ 3. ПУТЬ ВПЕРЕД	225
Глава 11. Врожденное или приобретенное: правда ли, что женщины просто лучше со всем справляются.....	227
Глава 12. Как построить разговор об эмоциональной самоотдаче	246
Почему мы больше не должны просить.....	250
Начните с общей оценки ситуации	254
Глава 13. Формируем новый тип мышления	260
Глава 14. Осознайте ценность собственных усилий	273
Глава 15. Как нащупать баланс	287
Метод проб и ошибок. Начинаем все с самого начала.....	290
Благодарности.....	304
Примечания	307



ПРЕДИСЛОВИЕ.

«НЕВИДИМЫЕ» ХЛОПОТЫ, КОТОРЫМ НЕТ КОНЦА

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

Арли Рассел Хохшильд

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

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

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

Однако в День матери я получила ожерелье! Мой супруг отправился наводить порядок в ваннных комнатах, оставив на моем попечении детей, а наш дом охватил хаос. Муж был уверен, что, начищая до блеска ваннные комнаты, он исполняет мое заветное желание. И он был явно расстроен, когда я даже не взглянула на результат его трудов и не выказала никаких признаков благодарности, попутно убирая разбросанные на полу ботинки, футболки и носки. Зайдя в чулан, я споткнулась о большой контейнер, в котором мы обычно храним подарочные пакеты и оберточную бумагу. Муж достал его с верхней полки несколько дней назад, чтобы упа-

ковать подарки для меня и своей матери, вынул все, что ему было нужно, и просто оставил контейнер на полу посередине чулана. Контейнер загораживал проход, мозолил глаза. Я наткалась на него каждый раз, когда мне нужно было закинуть вещи в бельевую корзину или взять что-то из одежды. Контейнер опрокидывали, отодвигали в сторону, но так и не убрали на место. Чтобы наконец вернуть его туда, где ему и положено быть, мне пришлось принести в чулан кухонный стул, забраться на него и поставить контейнер на верхнюю полку.

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

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

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

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

в стирку, поднимаю брошенную игрушку, это неминуемо заканчивается уборкой всей детской комнаты, а если мой взгляд падает на забытую кем-то кружку, я отношу ее в раковину и в итоге перебиваю всю посуду. Порочный круг!

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

Впрочем, для того чтобы просить домочадцев сделать что-либо, не вызвав их раздражения, требуется тоже немало усилий. Ведь недостаточно просто попросить, нужно потом еще напомнить об этом несколько раз, что зачастую воспринимается как придирчивость. Или ты рискуешь прослыть занудой. Поэтому я предпочитаю делать все сама. По утрам я приношу дочери ее туфли и надеваю их ей вовсе не потому, что она не в состоянии сделать это самостоятельно, а потому, что не хочу напоминать об этом десять раз, под конец уже срываясь на крик: «Уже пора выходить, а никто еще даже не обут!». Когда я хочу попросить мужа убраться во дворе (и при этом не поссориться), я вынуждена все время следить за интонацией, с которой я говорю ему об этом. В противном случае голос может предательски выдать мое раздражение, потому что муж никогда не удосуживается сам сделать что-либо без моих бесконечных напоминаний. Я ловлю себя на мысли, что,

обслуживая своих домочадцев, я сдерживаю собственные эмоции, просто хотя бы для того, чтобы наша каждодневная жизнь протекала гладко. Если я не буду этого делать, мне придется все делать самой. Ни у моего мужа, ни у моих детей нет таких проблем. Все лежит на моих плечах. И так было всегда.

Казалось бы, не так уже важно, какой объем забот лежит на мне, ведь в дальнейшем он только увеличивается. Все это отнимает невероятно много времени, а результаты моих трудов по большей части остаются не замеченными моими домочадцами. Это чувство знакомо многим женщинам. В своей книге «Хватит делать все и сразу» Тиффани Дафу описывает, как в ней зреет чувство обиды на мужа после рождения ребенка. «Каждый из нас работал целый день, но дома у меня было больше обязанностей, чем у него, — пишет Дафу. — Особенно раздражало то, что он, кажется, не замечал и половины тех усилий, которые я прикладывала для того, чтобы поддерживать наш быт на должном уровне. Другими словами, он не только сам делал меньше, чем я, но еще и не ценил мой более весомый вклад». Хотя в глубине души он, возможно, думал, что делает даже больше, чем нужно. Большинство мужчин так считают ввиду того, что они действительно посвящают себя дому и семье больше, чем предыдущие поколения сильного пола. Время, которое отцы семейств тратят на домашние дела, увеличилось почти вдвое с 1965 по 2015 год, а время, которое они проводят с детьми, выросло в три раза, но даже такой резкий скачок не приводит нас к полному равноправию при распределении домашних обязанностей. Гендерное неравенство в домашнем обиходе сохраняется, причем в довольно крупном масштабе. Женщины все еще тратят в два раза больше времени на работу по дому и уход за детьми, чем мужчины. И даже в более равноправных отношениях, когда все заботы в паре делятся поровну, все равно кажется, что женщина приносит в эту совместную жизнь больше...

В основе этой эмоциональной самоотдачи лежит постоянный контроль над ситуацией: все ли сделано и сделано ли так, как надо? А это большая ответственность. И еще — это работа души, которая остается незамеченной.

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

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

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

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

Его нельзя назвать равнодушным человеком, но и слишком большой заботы он не проявляет.

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

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

Даже сам разговор о дисбалансе душевной самоотдачи в семье требует определенных эмоциональных усилий. Мой муж, несмотря на свое добродушие, все равно реагирует на критику в свой адрес крайне патриархальным образом. Если заставлять его замечать и ценить результаты моих усилий, он

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

Писательница и мать четверых детей Шани Брюси в своей популярной статье на портале *Babble* поднимает проблему нехватки помощи по дому и делится своими мыслями на этот счет: «Если бы каждый из домохозяев убирал за собой после еды, разве это не сэкономило бы время? А после этого мы могли бы все вместе отдохнуть. Разве не было бы здорово, если бы

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