



## Оглавление

Глава 1. Пара, в которой оба партнера  
делают карьеру: три переходных этапа ..... 9

**Первый переходный этап:  
как действовать, чтобы все получилось?..... 37**

Глава 2. Когда медовый месяц заканчивается ..... 39

Глава 3. Как же все успеть..... 67

Глава 4. Как добиться взаимозависимости..... 97

**Второй переходный этап:  
чего мы на самом деле хотим?..... 131**

Глава 5. Тупик..... 133

Глава 6. Бури и конфликты ..... 163

Глава 7. Новый путь..... 191

<b>Третий переходный этап: кто мы теперь?</b> .....	221
Глава 8. Утраты и предел возможностей .....	223
Глава 9. Новые горизонты .....	249
Глава 10. Пары, у которых все получилось .....	275
Приложение. Исследование пар, в которых оба партнера делают карьеру .....	309
Примечания .....	317
Благодарности .....	325
Об авторе .....	329

*Джанпьеро, который дает мне силу и вдохновение.  
Пьетро и Ариане, которые наполняют нашу жизнь  
радостью и сюрпризами*

## Глава 1

### *Пара, в которой оба партнера делают карьеру: три переходных этапа*

Шерил лежала в обнимку со своей новорожденной дочкой и чувствовала себя невероятно счастливой. Она мечтала о том, как будет постепенно осваивать новую для себя роль заботливой матери. До родов она работала в финансовой компании и теперь могла позволить себе взять отпуск на целых три месяца, чтобы провести его с малышкой Аннабель. Шерил с юных лет уделяла работе много времени и сил, потому что хотела обеспечить своим детям достойную жизнь (сама она выросла в семье с очень скромным достатком). Она почти достигла своей цели и очень гордилась собой. Но был и повод для волнения: недавно они с мужем купили квартиру побольше и расходы оказались выше запланированных. Марк обещал выплачивать кредит из своей зарплаты, пока жена в декрете, и она была ему за это признательна.

Мысли Шерил прервал муж: он влетел в палату с сияющим лицом и поставил на стол сумку с детскими вещами, которую они забыли, в спешке собираясь в роддом. Последние два года Марк мирился с ненавистной работой в большой корпорации и изо всех сил старался завести нужные знакомства, чтобы перейти в какой-нибудь технологический стартап. План реализовать пока не удавалось, но рождение Аннабель, разумеется, затмевало любые проблемы.

Марк поцеловал жену и взял на руки малышку, с умилением глядя на то, как она зевает. «Я знал, что у нее будут твои глаза, — сказал он. — Кстати, у меня потрясающая новость!» Марк был явно взволнован. «Что случилось?» — спросила Шерил. «Мне позвонил Себастьян. Он нашел финансирование для своего стартапа и предложил работать с ним!»

Женщина побледнела. Марк давно мечтал именно об этом, но если сейчас он перейдет в начинающую компанию, то серьезно потеряет в доходах, а то и совсем их лишится (если согласится работать без зарплаты). Сбережений у них не так много, а тут еще ипотека — неужели Шерил придется выйти на работу уже через несколько недель? Тем не менее она постаралась его подбодрить: «Как здорово! Давай это обсудим, когда вернемся домой!»

«Понимаешь, Себастьян не мог ждать, мне нужно было сразу дать ответ, — сказал Марк и взял жену за руку. — Так что я уже уволился. Приступаю в понедельник!»

\* \* \*

Это история из жизни реальных людей, я изменила только их имена. В процессе работы над книгой я беседовала со многими парами, в которых оба партнера делают карьеру. История Марка и Шерил — мы вернемся к ней в следующей главе — демонстрирует важную истину: очень часто оказывается, что в наши тщательно продуманные планы внезапно врывается реальность, а радости чередуются с проблемами. Открываются интересные перспективы — и оказывается, что не обойтись без сложного, откровенного и не всегда приятного разговора с партнером. Иногда создается впечатление, что важные события в семье будто бы назло совпадают с появлением заманчивых профессиональных возможностей.

В целом мы довольно хорошо представляем, с какими проблемами сталкиваются пары, в которых оба партнера делают карьеру. Но разумных советов в отношении того, как лучше справиться с этими трудностями, пока мало. Как правило, рекомендации в отношении карьерного развития формулируются так, словно выполнять их должны одинокие люди, не имеющие ни партнеров, ни детей, ни братьев-сестер, ни друзей, ни даже стареющих родителей. А еще я заметила, что советы, предлагаемые парам, часто касаются только личных отношений партнеров и почти никак не связаны с профессиональными устремлениями каждого из них. Нередко они даже формулируются в директивной форме: «Договоритесь о равном разделении домашних обязанностей! Соблюдайте здоровый баланс между работой и личной жизнью!

Находите время друг на друга!» А ведь супругам важно разобраться в том, каковы главные потребности и цели каждого из них и в работе, и в отношениях. Некоторые эксперты даже позволяют себе называть безнадежно наивными всех, кто настойчиво стремится достичь успеха в обеих сферах.

Я убеждена, что большинство из этих советов не приносят пользы, поскольку нацелены лишь на самые очевидные следствия проблем и не затрагивают фундаментальных причин их появления. Другими словами, рекомендации касаются того, как грамотно определять приоритеты в работе, разделять домашние обязанности или сохранять здоровые отношения, но они не помогут понять, почему мы вообще сталкиваемся со всеми этими сложностями.

Многие из тех, с кем я беседовала во время работы над книгой, изобретали разнообразные затейливые способы, чтобы синхронизировать календари, разделить домашние обязанности и договориться, кто сколько времени будет тратить на работу. Но они почти не упоминали о психологических и социальных аспектах партнерства: я имею в виду борьбу за доминирующее положение и контроль, ожидания относительно того, какую роль каждый будет играть в совместной жизни; личные страхи и надежды и общее представление о хороших отношениях и успешной карьере — а ведь все это серьезно влияет на действия и решения.

Многие почти никогда не обсуждают подобные вопросы, но глубинные психологические и социальные процессы, несомненно, влияют на наш выбор. В некоторых



ситуациях, на *переходных этапах*, о которых и пойдет речь в этой книге, эти процессы становятся определяющими; в другие моменты они едва заметны, хотя также сказываются на том, что происходит между партнерами. Есть люди, прекрасно осознающие, по крайней мере, некоторые незримые силы, а другие о них и не догадываются. Я выяснила: если партнеры не начинают вовремя обсуждать эти важные темы, они рискуют не добраться до целей и увязнуть в конфликтах. Если же они понимают влияние скрытых сил и умеют работать с ними, то находят способы решения практических проблем и добиваются успеха.

## НЕ ТОЛЬКО ДОМАШНИЕ ДЕЛА

Я начала писать эту книгу, чтобы уйти от сугубо бытовых вопросов и помочь читателям глубже разобраться в том, как устроены психологические и социальные процессы, влияющие на действия и решения пар. А еще мне хотелось показать, как именно осознание природы этих сил и умение их обсуждать помогает партнерам достигать поставленных целей и чувствовать себя более успешными и в работе, и в отношениях.

Пять лет назад я захотела как следует разобраться, как устроена жизнь пары, в которой оба партнера делают карьеру. Мне было важно понять, когда и по каким причинам партнеры сталкиваются с проблемами, а также когда им удается достичь успеха. Далее я рассчитывала сформулировать подходы, позволяющие супругам справиться с трудностями.

Исследование началось с простого вопроса: как таким парам достичь успеха и в работе, и в отношениях? Я наивно полагала, что проблемы возникают только на первых порах, но постепенно партнеры учатся сочетать работу и семейные дела и ситуация выравнивается. Однако чем глубже я погружалась в тему, тем более неоднозначной становилась картина. Я увидела, что супруги сталкиваются с трудностями на протяжении всей совместной жизни и им приходится договариваться о подходах к организации профессионального развития и домашних дел далеко не один раз.

Я продолжала интервьюировать пары, и постепенно туман рассеивался. Оказалось, что все сталкиваются с одинаковыми проблемами. К тому же они появляются примерно в одни и те же поворотные моменты. Я пришла к выводу, что пары, в которых оба партнера делают карьеру, преодолевают в течение жизни три переходных этапа и на каждом возникают разные сложности, справляясь с которыми они получают шанс обновить отношения и лучше понять друг друга.

Разобравшись, когда именно наступают эти переходные этапы, я смогла взглянуть на проблемы по-новому. Тогда-то я и осознала, что сложные ситуации вызываются психологическими и социальными процессами: это и события, радикально меняющие жизнь, и давление со стороны общества, и изменение ролей в семье. А еще я поняла, что для преодоления трудностей партнерам следует осмысливать эти процессы и обсуждать происходящее — это позволит избежать сожалений, конфликтов и охлаждения отношений.

В результате получилась эта книга: описание того, как *реально* живут пары, в которых оба партнера делают карьеру, и рекомендации, которые, я надеюсь, помогут сделать их жизнь лучше.

## ПАР, В КОТОРЫХ ОБА ПАРТНЕРА ДЕЛАЮТ КАРЬЕРУ, ВСЕ БОЛЬШЕ

Прежде чем погрузиться в обсуждение деталей, важно осознать, что такие союзы давно стали обычным явлением. В более чем 65% пар в Северной Америке и Европе оба партнера работают, и это число ежегодно растет [1]. Даже в Японии, где доля подобных семей относительно невысока, их становится все больше [2].

Одна из очевидных причин связана с экономикой. Жизнь дорожает, уровень неопределенности растет, и если оба партнера зарабатывают, то им легче удовлетворить потребности остальных членов семьи и накопить достаточно денег на случай непредвиденной потери работы или на старость.

Однако экономические соображения — это лишь часть причин. В мире все больше людей придерживаются принципа равноправия, а потому и мужчины, и женщины приходят к выводу, что для полноценной жизни важно и строить успешную карьеру, и активно участвовать в семейных делах. Об этом нечасто говорят, но семей, где оба партнера хотят активно развиваться в профессии и *одновременно* находить время и силы для домашних обязанностей, становится все больше.

Если у одного есть стабильный доход, другой может позволить себе исследовать новые возможности, а то и начать карьеру в неожиданной сфере. К примеру, начинать свое дело гораздо спокойнее, если зарплата партнера покрывает текущие расходы семьи. Исследования также показывают, что оба работающих супруга с бóльшим уважением относятся к занятиям друг друга, и это помогает им стать ближе с эмоциональной точки зрения [3].

Когда партнеры активно занимаются семейными делами, это идет на пользу и их отношениям, и детям. Если оба родителя находят время поиграть с малышами или помочь с уроками старшим детям, если существует традиция совместной трапезы, у детей лучше развиваются социальные навыки, да и результаты в учебе часто оказываются выше [4]. Если каждый регулярно берет на себя часть домашних забот, в семье меньше конфликтов, партнеры в большей степени удовлетворены отношениями и чаще занимаются сексом [5]. Возможно, вас это удивит, но у тех, кто делит бытовые обязанности примерно пополам, вероятность развода на 48% ниже среднего показателя [6].

Несмотря на все эти преимущества, жизнь партнеров, активно строящих карьеру, конечно, состоит не из одних радостей. Организовать быт проще, когда один работает, а другой большую часть времени посвящает дому. У многих пар, с которыми мне удалось поговорить, нашлись истории о том, как ребенок умудрился заболеть именно в тот день, когда одному из родителей нужно в командировку, а другому — на важную встречу. Особенно нелегко, если рядом нет других родственников, готовых помочь, и справиться

с рабочими, семейными и личными делами приходится самостоятельно.

Не будем забывать и о том, что современное профессиональное развитие требует более высокой мобильности. В среднем за период активной деятельности человек меняет работу 10–15 раз [7]. Наниматели уже не гарантируют пожизненной занятости; многие из нас активно ищут новые возможности для роста. Разнообразные варианты развития карьеры — это, конечно, хорошо, но принятие решения о смене работы почти всегда непростое и должно быть согласовано с планами партнера.

Принадлежность к конкретной организации для многих утратила ценность, и мы все чаще рассматриваем работу как смысл существования и центральный элемент собственной личности [8]. А если черты характера, самооценка и вообще мировоззрение зависят от карьеры, неудивительно, что мы столько сил вкладываем в достижение профессиональных успехов. Одним словом, трудимся мы теперь очень много.

В силу этой тенденции пары, в которых оба партнера работают, сталкиваются с серьезными проблемами. Им приходится отвечать на сложные вопросы: могут ли в одной семье «существовать» две одинаково приоритетные карьеры или одна всегда будет важнее? Как успевать заниматься детьми и домашними делами, не жертвуя профессией? Всегда ли кому-то придется чем-то поступаться или можно найти решение, выгодное обоим? И главный: как добиться успеха и в работе, и в личной жизни и сохранить его?

Все эти вопросы вызывают у меня не только академический интерес: я упорно ищу ответы на них в течение последних четырнадцати лет, чтобы достичь гармонии в собственной жизни.

## ИССЛЕДОВАНИЕ ПАР, В КОТОРЫХ ОБА ПАРТНЕРА ДЕЛАЮТ КАРЬЕРУ: Я САМА ЧАСТЬ ТАКОЙ ПАРЫ

В марте 2010-го, часа в три ночи, я приняла решение бросить работу. Мне исполнилось 33 года; одна из самых старших студенток программы PhD, я как раз переходила из корпоративного мира в академический. Двоим нашим прекрасным, веселым и энергичным малышам не исполнилось еще и двух лет.

Как и многие молодые родители, мы с Джанпьеро испытывали перепады настроения. Мы обожали своих детей, благодаря им наша жизнь приобрела гораздо более глубокий смысл, и каждый день дарил новые сюрпризы. Оба казались прекрасными во всех отношениях, и каждому из них мы хотели посвятить все свое время и силы. Но уже девятнадцать месяцев подряд мы не высыпались: приходилось вставать по три-четыре раза за ночь и казалось, что этому не будет конца. Мы оба страшно, просто невероятно устали.

В тот момент я искренне не понимала, как мы будем со всем этим справляться. У обоих были серьезные профессиональные амбиции, мы верили в таланты друг друга, но работа в академической среде требует максимальной отдачи, иначе там не удержаться; крайне важны выдержка

и упорство. Если бы Джанпьеро не показывал отличные результаты в преподавательской деятельности и не публиковался с необходимой регулярностью, его уволили бы из бизнес-школы. Точно так же и я, не занимаясь исследованиями и не получая результатов, достойных публикации, не смогла бы найти работу. Мы оба были преданы своему делу, но ни один не хотел жертвовать общением с детьми или друг с другом. Нужно было что-то менять в жизни нашей семьи.

Мои друзья и родители (кстати, оба тоже трудились) советовали мне хотя бы на время оставить работу. Поначалу я не соглашалась: если сделать перерыв даже на несколько месяцев, вернуться в научный мир, скорее всего, уже не удастся, а мне все же хотелось реализовать давнюю мечту. Я искала книги, статьи, советы — что-нибудь, что могло бы помочь в нашей сложной ситуации, но находились только рекомендации о том, как разделить домашние дела, или сказки о счастливых парах, сумевших найти баланс между работой и семьей. Джанпьеро и так уже взял на себя серьезную долю бытовых забот: часто покупал продукты, готовил, даже занимался уборкой, но сложностей не становилось меньше.

И вот мартовской ночью, в три часа, я осознала: больше так не могу. Я дождалась завтрака, состоявшего из крепчайшего кофе с молоком, и объявила об этом. Честно говоря, я надеялась, что Джанпьеро вздохнет с облегчением, но его реакция оказалась совершенно иной: «Да ты просто не выспалась. Ни за что не позволю тебе отказаться от своей мечты, даже не думай!» Я сидела молча, ошеломленная, а он объяснял, что мое ночное решение — огромная ошибка,

о которой я обязательно пожалею, и он не позволит мне ее совершить. Он вспомнил, как я рассказывала ему когда-то, что мечтаю защитить диссертацию и получить степень PhD. А потом добавил, что я и раньше подумывала все бросить и что у меня еще не раз появятся подобные сомнения. Это была совсем не та реакция, на которую я рассчитывала, и он это прекрасно видел. Я-то думала, что муж меня пожалеет, а он стал внушать, что нужно взять себя в руки и не раскисать. Должна признать, он был прав: если бы не его «дружеский пинок», я бы ничего не добилась. Наверняка никакой карьеры у меня не было бы совсем.

Поддержка Джанпьери спасла меня, точнее, определила мой настрой и дальнейший путь. Муж и сейчас помогает мне, благодаря чему я не только мать и жена, но и профессионал. А я стараюсь быть опорой для него. Тогда мне было непросто услышать его отповедь, но вообще-то мы уже оказывались в подобной ситуации: за несколько лет до того, тоже за завтраком, я убеждала его не совершать ошибки. Мы были на Сицилии, в его родном городе, но ни эти места, ни наша влюбленность не утоляли его жажды настоящей деятельности. Джанпьери работал тогда консультантом-фрилансером и немного преподавал, но мечтал о карьере педагога на полную ставку. Он искал такую вакансию уже два года, но безуспешно и каждый новый отказ переживал все более болезненно.

В то утро Джанпьери сказал мне, будто между делом, пока мы ели восхитительную сицилийскую граниту\*

---

\* Гранита (итал. Granita) — это десерт, представляющий собой измельченный ароматный лед с сахаром. *Прим. ред.*



с миндалем, что удалил письма от заведующей кафедрой одной из европейских бизнес-школ, где вообще-то мечтал работать. Та уже дважды приглашала его на интервью, но места так и не предложила. И вот теперь у них открывалась новая вакансия, и она вновь вспомнила о Джанпьеро, но речь шла лишь о временной работе, которая ему уже надоела.

«Да ты с ума сошел! Ни в коем случае не отказывайся! Как только ты начнешь у них работать, они тебя куда не отпустят!» — воскликнула я. «Ты любишь меня, — ответил он, — а у них бизнес». Тогда я и не подозревала, что напишу целую книгу о том, как сложно партнерам делать карьеру и сохранять отношения, но ответила: «Да, я влюблена, но и в бизнесе кое-что понимаю». А потом включила компьютер, вытащила то послание из папки «Удаленные» и вместо мужа ответила всего одной фразой: «Когда приступать?» В результате та заведующая кафедрой стала начальницей Джанпьеро, а потом и моей. Муж проработал с ней тринадцать лет.

Завершая работу над этой книгой, я осознаю, что пока у нас все отлично, но также понимаю, что в жизни бывают переходные моменты (к примеру, как те, с которыми мы столкнулись в 2004 и 2010 году). Мы уже многое пережили вместе, иногда изо всех сил работая над поиском решения, а в других случаях почти не напрягаясь. Встречаясь с очередным препятствием, я ищу совет и почти никогда его не нахожу. Мы, как и большинство наших друзей, коллег и студентов, пытаемся так или иначе справляться с проблемами, связанными с работой. Иногда острые моменты снимаются быстро, порой совсем наоборот. Оглядываясь на собственный опыт

и вспоминая опыт других, я всегда говорю себе: выход есть. Должен быть способ организовать жизнь так, как мы задумали, который подойдет и другим парам.

## ЗАКОНОМЕРНОСТИ НАЧИНАЮТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ

В ходе исследования я проинтервьюировала более сотни пар. История каждой из них, конечно, уникальна, но всем приходилось переживать периоды успехов и неудач. Все сталкивались с похожими проблемами, проходили через аналогичные этапы развития. Подмечая эти закономерности, я поняла, что времена сложностей часто совпадали с определенными вехами в карьерном движении и истории отношений. И я принялась анализировать пары в контексте циклов их совместной жизни.

Мне казалось странным, что психологи давно описали циклы жизни взрослого человека, но не сделали этого для пар, никак не связали этапы истории семьи с развитием карьеры и не проанализировали, как партнеры влияют друг на друга на каждом из этих этапов.

Представление о том, что жизнь — это путь, состоящий из отдельных периодов и стадий, устарело. Об этом написано в древних текстах, в шекспировских пьесах, и многие другие авторы рассуждали аналогично. Уже в наше время психологи Эрик Эриксон\* и Дэниел Левинсон\*\* пришли

---

\* Эрик Эриксон (1902–1994) — психолог в сфере психологии развития, психоаналитик. Известен прежде всего теорией восьми стадий психосоциального развития, а также как автор термина «кризис идентичности». *Прим. ред.*

\*\* Дэниел Левинсон (1920–1994) — американский психолог, один из разработчиков теории авторитарной личности и один из основателей направления «положительное развитие взрослых». *Прим. ред.*

к глубокому пониманию жизненного цикла взрослого человека и описали процесс перехода на каждый новый этап. Эриксон утверждал, что на переходной стадии важно разбираться с актуальными задачами личности [9]. Эти «кризисы развития», как называл их Левинсон [10], не просто желательны, а необходимы. Именно они открывают для нас возможности индивидуального роста, а без них любой прогресс останавливается.

Чем глубже я погружалась в анализ собранных материалов, тем яснее видела сходство траекторий индивидуального развития, о которых писали Эриксон и Левинсон, и историй семей. Заметила я и отличия: существуют особые *переходные этапы*, которые партнеры могут и должны пережить совместно — и только при этом условии пара получает возможность перейти на следующий уровень в отношениях, карьерном развитии и семейной жизни.

### ТРИ ПЕРЕХОДНЫХ ЭТАПА

Я пришла к выводу, что пары, в которых оба партнера делают карьеру, с начала отношений до выхода на пенсию проходят через три рубежа. Каждый заставляет искать ответы на сложные вопросы и по-новому выстраивать отношения. Всякий раз партнеры оказываются перед необходимостью обдумать и осознать психологические и социальные аспекты ситуации, которые определяют в тот момент их развитие. Раз за разом они вынуждены обсуждать свои позиции на все более глубинном уровне, а нередко и менять прежние соглашения.

До первого переходного этапа партнеры, хотя и живут как пара, развивают карьеру практически автономно.

Но со временем им предстоит учиться существовать в *условиях взаимозависимости*. Поворотным моментом становится важное событие: например, один из них получает шанс сделать резкий рывок в профессиональном развитии. Или рождается ребенок — и приходится договариваться, чья работа приоритетнее и как делить новые домашние обязанности, чтобы оба могли двигаться к поставленным целям и не сожалеть об упущенных возможностях. В этот момент партнеры намечают совместную траекторию развития, по которой продолжают движение до второго переходного этапа.

На втором этапе происходит взаимная *индивидуализация*. Пусть вас не пугает этот термин: я имею в виду, что парам предстоит в очередной раз менять приоритеты и уже не просто поддерживать друг друга в стремлениях и ожиданиях, но и разбираться, каковы личные надежды каждого касательно карьеры, семейной жизни и отношений. Как правило, в этот период партнеры ощущают беспокойство и подавленность и начинают поиск ответов на экзистенциальные вопросы, связанные с осознанием истинного пути и смысла жизни. Им важно разобраться в собственных интересах и желаниях, а потом заново договориться о том, какую роль они играют в жизни друг друга и всей семьи, о разделении домашних обязанностей и карьерных приоритетах. Если этап пройден успешно, партнеры выходят на более широкий путь, по которому двигаются сообща до третьего переходного этапа.

На третьем этапе партнеры снова осмысливают собственную жизнь и цели, на этот раз опираясь на прежние достижения. Этот период обозначен резкой сменой ролей:

мы вдруг оказываемся самыми опытными в команде, дети начинают самостоятельную жизнь, нас теперь воспринимают как «старшее поколение» — и в результате наш образ в собственных глазах перестает быть целостным, теряет некоторые из важных составляющих. Появляется чувство пустоты или утраты, с которым нужно работать, но здесь же открываются и новые возможности. Партнеры могут либо погрузиться в переживание собственных потерь и отдалиться друг от друга, либо использовать ситуацию как шанс исследовать и попробовать нечто незнакомое. А для этого необходимо завершить оставшиеся задачи из области личностного развития (после предыдущих этапов), а потом обсудить, куда двигаться дальше, с учетом новых амбиций и приоритетов. Партнеры намечают очередной совместный путь, по которому начинают идти к переосмысленным целям.

Все три переходных этапа взаимосвязаны. На первом, принимая осознанное решение о том, как лучше всего пережить поворотный момент, партнеры обсуждают роли, которые каждый будет играть в совместной жизни. Проходит время, и выбранный функционал начинает сдерживать дальнейшее развитие; оба ощущают все большее беспокойство, задают себе сложные вопросы и так приближаются ко второму переходному этапу. Третий этап невозможно завершить, пока спутники не разберутся с сожалениями о принятых решениях и не реализуют шаги, необходимые для личностного развития, не получившие внимания на втором.

Некоторые переживают все три транзитные стадии с одним партнером, другим приходится преодолевать их

с разными спутниками; в рамках этой книги мы обсудим многие варианты. В любом случае для каждого этапа характерны определенные схемы реализации.

## СХЕМЫ РЕАЛИЗАЦИИ ПЕРЕХОДНЫХ ЭТАПОВ

Каждый переходный этап начинается с события-триггера (стимулятора), которое усложняет движение по прежнему пути, будь то автономный карьерный рост, возможный лишь до первого перехода; общий путь, преодолеваемый партнерами от первого этапа до второго, или обновленная и более широкая совместная траектория, по которой пара приближается к третьей рубежной стадии.

Триггеры первого переходного этапа — важные события, связанные с карьерой или личной жизнью. Например, необходимость переезда в другой город или даже страну, повышение в должности или увольнение, рождение ребенка, болезнь родителей и необходимость больше о них заботиться, проблемы со здоровьем у кого-то из членов семьи. Стимуляторы второго этапа связаны с индивидуальными переживаниями и возникают в форме вопросов о смысле и целях или сомнений в том, что мы живем свою жизнь, а не чужую. Движущий элемент третьего переходного этапа — смена ролей, разрушение прежнего целостного образа, вопросы о том, на что теперь тратить время и силы.

События-триггеры важны, но не они определяют рубежи. Они только указывают на основную задачу каждого этапа: партнеры должны найти ответы на актуальные вопросы. В ходе исследований я заметила, что парам, как правило, приходится задумываться о следующем:

— Первый переходный этап: *как действовать, чтобы все получилось?*

— Второй переходный этап: *чего мы на самом деле хотим?*

— Третий переходный этап: *кто мы теперь?*

Это ключевые вопросы, касающиеся самих основ организации совместной жизни партнеров, а также выбранных обоими подходов, позволяющих каждому из них добиться успеха. Сталкиваясь с ключевым вопросом, характерным для очередного переходного этапа, партнеры начинают сомневаться и в себе, и в своих решениях. Подобная неопределенность, конечно, неприятна, но именно она заставляет размышлять, анализировать, менять методы.

Центральный элемент любого переходного этапа — это тот самый период сомнений и поисков, когда пара как будто застывает между прежним и новым. Есть чувство, что привычный путь уже не годится, но другой еще не найден. На каждом из этапов встречаются ловушки, в которые легко угодить, — и тогда велик шанс, что дальнейшее движение партнеры продолжат по отдельности. Но многим удается быстро отыскать выход и разобраться, как именно изменить направление, чтобы продолжать двигаться вместе.

После каждого из переходных этапов, пережив сомнения, обдумав варианты и найдя выход, партнеры вступают в стадию относительной стабильности. Оба чувствуют, что могут спокойно наслаждаться жизнью. Те глубинные психологические и социальные факторы, которые со всей мощью проявились на переходном этапе, теперь незначительно влияют на происходящее. Партнеры продолжают совместную жизнь, копят приятные воспоминания о семейных событиях, романтических моментах, карьерных взлетах, встречах

с друзьями или просто тихо сосуществуют, не раздражая друг друга. Но со временем приближаются новые триггеры, и для пары начинается очередной этап перемен.

## ЖИЗНЬ — ЭТО ЦЕПОЧКА ПЕРЕХОДНЫХ ЭТАПОВ

Каждый из переходных этапов кажется закономерным, но партнеры нередко оказываются к ним не готовы. Вот как это произошло в истории Дэвида и Мелиссы.

Супруги только завершили пятичасовую поездку домой, во Флориду, из Университета Эмори в Атланте, куда отвезли младшую дочь, поступившую на первый курс. Сев на свои места на кухне и налив любимого вина, они размышляли о многолетнем совместном путешествии к этому моменту.

Тридцать лет назад Дэвид окончил университет и устроился в одну из крупных бухгалтерских компаний, а Мелисса, специалист по психологии, начала работать в сфере связей с общественностью. Они поженились, купили в Бостоне дом, чтобы быть поближе к родителям, и стали строить собственную независимую жизнь.

С разницей всего в полтора года у пары родились две девочки, и жизнь существенно осложнилась. Неожиданно супруги оказались на пороге первого переходного этапа: оба давно не имели возможности выспаться, к тому же приходилось браться за все более сложные, хотя и интересные задачи на работе. И только жизнь начала входить в колею, как Дэвиду предложили повышение: он мог возглавить целую рабочую команду, но для этого нужно было переехать во Флориду.



Партнеры привыкли считать, что карьера каждого из них одинаково важна, но при условии переезда работа Дэвида станет, конечно, приоритетной. Успевать работать в полную силу и справляться с домашними делами было сложно, даже когда помогали бабушки-дедушки, живущие рядом. Как же быть, если придется уехать почти за две тысячи километров? И что будет с работой Мелиссы?

Несколько недель муж и жена обсуждали варианты и не могли ни на чем остановиться; наконец, они все же решили переехать на юг. Компания Дэвида помогла Мелиссе с работой, а ему подняли зарплату, так что можно было оплатить присмотр за детьми. Девочки быстро росли; по выходным семья отправлялась на пляж, праздники проводили с родными, карьера у обоих складывалась — так прошли двенадцать золотых лет, пока не наступил следующий переходный этап.

Обоим партнерам было уже слегка за сорок. Дэвид к этому времени серьезно разочаровался в корпоративном мире и начал думать, стоит ли ему и дальше работать в области финансов. Мелисса давно мечтала открыть собственное PR-агентство. Но могли ли они позволить себе такие эксперименты, имея двух подростков, непогашенный ипотечный кредит, да еще необходимость в перспективе оплачивать учебу дочерей в университете? На карту пришлось бы поставить довольно много.

В условиях такой высокой степени неопределенности отношения между мужем и женой стали портиться. Дэвид и Мелисса принялись обвинять друг друга в непонимании и нежелании меняться; неудовлетворенность работой переросла в недовольство браком. Начались мелкие ссоры, оба копили обиды и даже задумались о разводе.

Прошло еще шесть лет, но партнеры до сих пор вместе! Они сумели поддержать друг друга и найти для себя новые роли. Дэвид занял руководящую должность в компании поменьше, благодаря чему получил существенно больше профессиональной независимости. Мелисса уволилась и начала работать самостоятельно: в первое время было сложно искать клиентов, но в итоге все сложилось так, как она и мечтала. Девочки были счастливы и наслаждались студенчеством. Дэвид и Мелисса думали, что они взломали код «двойной карьеры» и дочери будут брать с них пример.

Почему же супруги снова погрузились в невеселые размышления? Оба молча сидели у кухонного стола, потягивая вино и размышляя о том, как непривычно тихо вдруг стало в доме. В последние годы партнеры слишком мало времени проводили вдвоем, и теперь оба испытывали неловкость — будто давние друзья встретились через много лет и изумились, насколько они изменились. Наконец Дэвид заговорил: «Дорогая, я что-то не понимаю, кто мы теперь».

Вот так тихо, после всего, что пара уже пережила, подкрался третий переходный этап.

\* \* \*

Многие из тех, с кем я говорила в процессе работы над книгой, удивлялись, что приходится переживать такие переходные этапы. Мелисса и Дэвид успешно преодолели первые два и были искренне удивлены, когда узнали, что обязательно наступит третий: они и представить не могли, чего от него ждать. Любой из этих этапов может казаться сложным испытанием, однако, если пройти их правильно, они, несомненно, придадут новые силы. Каждый этап

необходим для личностного развития; связанные с ними перемены позволяют строить совместную жизнь, не жертвуя карьерой ни одного из партнеров и давая каждому возможность добиваться поставленных целей.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭТУ КНИГУ

Книга разделена на три части, и каждая посвящена одному из переходных этапов. В каждой части три главы: в первой говорится о событиях-триггерах очередного этапа и возникающих перед партнерами вопросах; во второй описываются процесс перехода и связанные с ним сложности, а также возможные ловушки; третья посвящена способам решения проблем и собственно переходу в новое качество. В конце каждой части вы найдете перечень основных элементов очередного жизненного этапа.

Каждая глава начинается с историй реальных пар, и эти сюжеты иллюстрируют тему главы. Всего в книге приведены события жизни более тридцати пар, с которыми мне удалось побеседовать. Вам не обязательно запоминать эти повествования или следить за развитием сюжета: каждый фрагмент можно рассматривать как самостоятельный, а вместе они помогают обогатить основные идеи и концепции. В конце главы есть практические советы и упражнения, которые помогут вам и вашему партнеру преодолеть очередной переходный этап.

Я писала эту книгу для всех пар, в которых оба партнера делают карьеру, независимо от стадии профессионального развития и стажа совместной жизни. Вы прочтете истории и относительно молодых людей, лишь начавших работать,

и представителей зрелого возраста, у которых не за горами пенсия, и тех, кто состоит во втором или третьем браке. Кто-то из вас с удовольствием прочтет книгу от начала до конца; некоторые предпочтут изучить лишь те главы, которые актуальны лично для них. Если вы выбираете второй подход, советую начать с описания переходного этапа, предшествующего вашему: оглянувшись, вы лучше поймете, как и почему оказались в нынешней ситуации, и разберетесь, чего ожидать.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

В ходе работы над книгой я собрала истории 113 пар; детальное описание методологии исследования приводится в приложении. Мои собеседники были самыми разными: кто-то из партнеров занимает руководящие должности в крупных корпорациях, другие достигли среднего уровня и все еще активно строят карьеру; были среди них и предприниматели, создающие собственный бизнес, и профессионалы-фрилансеры. Я говорила с молодыми людьми, которым нет еще и тридцати, и с теми, кому за шестьдесят. Некоторые из участников исследования состояли прежде в браке или серьезных отношениях, и даже не раз, другие строят семью впервые. Я провела интервью с людьми из 32 стран, с четырех континентов. У многих есть дети, хотя и не у всех; некоторые придерживаются традиционной ориентации, другие предпочитают отношения с людьми своего пола; я опрашивала людей разных национальностей и религиозной принадлежности. Все они как минимум окончили колледж; некоторые имеют ученые степени.

Во всех парах оба активно делают карьеру и серьезно относятся к отношениям с партнером.

Подчеркну: все, с кем я говорила, именно *делают карьеру*, а не просто ходят на работу. Как это принято в исследованиях касательно области карьерного развития, я считаю, что такие специалисты выступают в роли экспертов или управленцев, требующей серьезных усилий и предполагающей развитие в своей сфере. Некоторые из них рассчитывают занять руководящую должность, хотя и не все. Но для каждого работа занимает центральное место, и все настроены на профессиональный рост, результатом которого могут быть и получение более высокой должности, и приобретение знаний, и расширение арсенала специальных навыков.

Иногда меня спрашивают, почему я занялась парами, в которых оба партнера именно строят карьеру, а не просто работают. Причина в том, что в первом случае работа становится важнейшим элементом их жизни. Эти люди относятся к профессии так же серьезно, как и к семье, и вкладывают в профессиональное развитие немало душевных сил. Да, здесь неизбежно возникают конфликты и трения, требуются жертвы, но именно эти партнеры поддерживают друг друга в эволюции личности и строят гармоничные отношения. В ходе исследования я описала возможные пути развития, приводящие к разным результатам.

Сконцентрировавшись на парах, где оба партнера делают карьеру, я работала преимущественно с представителями среднего класса. Моя выборка нерепрезентативна для всего общества, но представляет чрезвычайно важную группу, ведь именно эти люди, нравится нам это или нет, определяют социальные нормы в сфере семейных

отношений и профессиональной деятельности для многих других категорий населения [11]. В отличие от некоторых других социальных слоев, они могут сравнивать варианты и выбирать из имеющихся шансов, чтобы добиться роста качества жизни. Однако возможность делать выбор часто связывается с неопределенностью, резкими переменами и тревожностью [12]. Сочетание интересных перспектив и отсутствие ясности позволило мне как исследователю разглядеть сложности, с которыми сталкиваются такие пары, а также проанализировать лежащие в основе их проблем психологические и социальные процессы и явления.

Почти все, с кем я беседовала, просили об анонимности, поэтому я дала всем героям книги вымышленные имена, а также изменила места их рождения, пол, имена детей и некоторые другие факторы, по которым их можно узнать. Род занятий моих персонажей слишком тесно связан с происходящими в их жизни переменами, поэтому эту информацию я сохранила, но внесла коррективы в описание компаний. Все ключевые события, принимаемые партнерами решения, их поступки, в том числе и странные, необдуманные, внезапные шаги, описала практически так же, как было в реальности.

Книга основана на результатах качественного исследования и анализа данных, но я не претендую на точность систематизации личного опыта участников или полную достоверность описания проблем, с которыми им пришлось справляться. Как и все социологи, я стремилась запечатлеть истории и субъективные переживания героев, чтобы разобраться в мотивах их решений и поступков, не лишая сюжеты человечности. Моя главная цель — подчеркнуть

схожесть опыта большинства пар и предложить подходы, которые могут пригодиться многим из нас.

## НАМЕТИТЬ СОБСТВЕННЫЙ ПУТЬ

Мои исследования показывают, что многие пары, успешно преодолевающие переходные этапы, идут собственным путем, но используют схожие методы. В книге я пишу о том, *как* партнерам лучше всего действовать на очередном переходном этапе, а не о том, *какие решения* предпочтительнее принимать или *как именно* организовать собственную жизнь. Я сформулировала методы, которые позволят и вам делать обдуманые шаги, а также предвидеть возможные последствия, сохраняя при этом прочные отношения.

Даже следуя всем предложенным мной рекомендациям в отношении трех переходных этапов, вы не избежите сложностей, традиционных для пар, в которых оба партнера делают карьеру. Но вы с большей вероятностью сможете преодолеть эти препятствия, реализовать себя в профессии и построить гармоничную семью.

Если вам и вашему партнеру любопытно узнать, каким образом построить карьеру, которая принесет вам удовлетворение, и не пожертвовать ради этого отношениями, книгу стоит прочесть. Идеального пути не существует: жизнь слишком сложна и непредсказуема, чтобы можно было обойтись набором рекомендаций. Но если знать, какие проблемы вас ждут, через какие переходные этапы придется пройти, как лучше выстраивать отношения, о чем договариваться и как поддерживать друг друга, вы, пожалуй, не просто удержитесь на плаву, но и будете процветать.

ПЕРВЫЙ ПЕРЕХОДНЫЙ ЭТАП



*Как действовать,  
чтобы  
все получилось?*



## Глава 2

### *Когда медовый месяц заканчивается*

Вернемся к Шерил и Марку из первой главы. Как вы, наверное, помните, в течение суток с момента рождения дочери Марк решил уволиться из корпорации и устроиться в стартап своего приятеля.

Шерил и Марк познакомились в Чикаго, за пять лет до рождения Аннабель: в морозный декабрьский день друзья устроили им свидание вслепую на катке. Она тогда трудилась в банке, а он — в компании, занимающейся разработкой программного обеспечения. В те времена они редко обсуждали карьерные планы. Как это часто бывает, когда у партнеров есть достойная работа и обоим едва за тридцать, оба много трудились, а свободное время проводили весело и со вкусом. После свадьбы в их жизни мало что изменилось: молодожены купили небольшую квартиру и по-прежнему жили в том же напряженном ритме. Кажется, все шло своим чередом.

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

К моменту рождения Аннабель Марк уже десять лет трудился в компании, разрабатывающей программные решения, и определенно хотел чего-то нового. Его давно привлекали технологии, связанные с геолокацией; он был опытным программистом и мечтал поработать в стартапе, но подходящих возможностей не появлялось. Марк с завистью наблюдал за приятелями, решившимися на подобный шаг, и ждал своего шанса.

Шерил хорошо понимала, к чему стремится Марк. Сама же она была настроена большую часть сил посвятить другому делу, которое они затеяли: рождению и воспитанию детей. Через полгода ей удалось забеременеть — и оба были на седьмом небе от счастья. Следующие девять месяцев пролетели почти незаметно. Супруги с большим трудом сумели купить квартиру попросторнее и обустроить ее к появлению Аннабель. И никто не ожидал, что уже на следующий день после рождения девочки новоиспеченный отец получит предложение перейти на работу в стартап.

Марк считал, что тут и думать не о чем и нужно принимать предложение, а вот Шерил в некотором смысле оказалась в ловушке. Никто из них не осознавал в тот момент всех возможных последствий этого решения.

Когда я говорила с ними семь лет спустя, и Шерил, и Марк согласились, что тогда в жизни их семьи и начались радикальные изменения. Скажу больше: именно в тот момент муж и жена по-настоящему стали парой. До этого они существовали как два независимых взрослых человека, получающих удовольствие от работы и лишь предвкушающих приятные перемены, — и вот все изменилось: они стали родителями и быстро прочувствовали все связанные с этим сложности.

Именно в тот момент оба были вынуждены задуматься о профессиональном будущем и даже о судьбе своих отношений.

Через пять недель после родов Шерил вернулась в офис. Раньше работа ее неизменно радовала, ведь каждый день приходилось решать сложные задачи и общаться с клиентами. Теперь ее главной эмоцией была обида на Марка из-за того, что ей пришлось разлучиться с ребенком, чтобы позволить ему реализовать мечту. А Марк все силы и время посвящал стартапу, поскольку ему очень хотелось быстро добиться успеха. Одновременно его мучило чувство вины из-за невозможности уделять внимание жене и дочери. Супруги начали ссориться по пустякам, потом конфликты стали серьезнее. Аннабель исполнилось только девять месяцев, а ее родители уже посещали психотерапевта в надежде спасти брак.

В истории Шерил и Марка прослеживается узнаваемый и вполне предсказуемый шаблон (хотя подобные истории, конечно, отличаются деталями). Любовь, работа, увлечения — вроде бы все прекрасно, партнеры счастливы. Но потом что-то происходит в одной из сфер, это провоцирует другие изменения, и жизнь превращается в хаос. Многие из пар, с которыми я общалась, узнали эту модель и даже отмечали, как она проявляется в жизни их знакомых. Но мало кто предвидит подобные сложности на собственном пути, когда романтические отношения только начинаются.

## «МЕДОВЫЙ» ПЕРИОД

Влюбленность и новые отношения — это прекрасно. Наверняка вы знаете, каким опьяняющим может быть этот период: долгие романтические прогулки, бесконечные

разговоры по телефону, понимание, что вы наконец-то встретили того самого человека. На этом этапе оба партнера вкладывают немало сил и времени в развитие отношений, активно проявляют внимание и заботу. Так было и у Шерил с Марком: легко и понятно.

Люди могут вступать в новые отношения в любом возрасте; влюбленность почти одинаково переживается и в 18, и в 88. Наиболее активно люди стремятся найти пару, когда им примерно от 25 до 35 лет [1]. В этой и двух следующих главах мы рассмотрим этот период жизни, потому что пары, в которых оба партнера делают карьеру, чаще всего именно тогда и переживают первый переходный этап. Замечу сразу, что динамика этого перехода остается неизменной независимо от того, сколько лет каждому из партнеров. Рано или поздно эта стадия случается в жизни любой пары, независимо от того, первые это серьезные отношения или им предшествовали другие.

В моем исследовании принимали участие немало пар, сформировавшихся, когда партнерам было 20–30 лет. Они рассказывали, что в определенный момент много сил и времени уделяли и развитию отношений, и карьере. В двадцать с небольшим многие пробовали себя в разных профессиональных областях, а ближе к тридцати выбирали приоритетное направление и концентрировались на нем, закладывая основу карьеры. Стремясь добиться успеха, они работали до поздней ночи, брались за любую порученную задачу — и с гордостью наблюдали за собственным профессиональным ростом.

Людей, полностью посвятивших себя карьере в период от 20 до 30 лет, я называю «свободными талантами».

У них нет почти никаких личных обязательств, например ипотеки, детей или престарелых родственников, поэтому они не привязаны ни к какому городу и практически полностью располагают собственным временем. Руководители, в чьей команде оказываются молодые сотрудники, не связанные серьезными обязательствами и намеренные изо всех сил расти профессионально, с удовольствием предлагают таким подчиненным новые задачи и возможности проявить себя. Думаю, благодаря почти абсолютной свободе и отсутствию обязательств люди на этом жизненном этапе с готовностью берутся за любые, в том числе по-настоящему тяжелые, проекты.

Когда такие свободные таланты начинают романтические отношения и становятся парой, карьера каждого из них продолжает развиваться по прежней траектории, и, по крайней мере, поначалу партнеры ни в чем не препятствуют друг другу: они влюблены, а потому с готовностью друг друга поддерживают. Как правило, никто не делает трагедии, если кому-то нужно посидеть за работой подольше, пусть даже целый месяц: тот, у кого больше свободного времени, может сам встретиться с друзьями или родными или заняться любимым делом. И даже если одному из партнеров приходится ненадолго уезжать по работе в другой город или даже другую страну, пара чаще воспринимает это позитивно, как возможность увидеть новые места, но не как помеху совместной жизни.

В этот период партнеры влюблены, делают успехи в карьере и настроены позитивно: им кажется, что впереди у них только хорошее. У них почти нет проблем, они с пониманием относятся к занятости друг друга и готовы

мириться с временными трудностями. Свободные от серьезных обязательств, пары делают то, что им нравится и кажется важным, и часто умудряются успеть очень многое. Мне встречались молодые пары, где партнеры, помимо успешной карьеры и здоровых отношений, успевают заниматься спортом, волонтерской деятельностью и еще находят время на разнообразные хобби. В этом возрасте еще достаточно сил тусоваться с друзьями или путешествовать по выходным, при этом пополняя запас энергии, а не расходуя. Мир то и дело предлагает прекрасные возможности — и недавно созданные семьи стараются не упустить ни одной.

Когда я спрашиваю у пар, в которых партнерам за сорок и оба работают, все ли они успевают, они чаще всего вздыхают и закатывают глаза. А вот те, кому нет тридцати, говорят что-то вроде: «Да, читали, конечно, что не всем удастся найти время и силы для важных проектов, но мы-то не такие! Нам повезло: мы нашли друг друга и изо всех сил стараемся ничего не упустить и во всем достичь успеха». Мощная иллюзия, подкрепляемая карьерными успехами и благополучными отношениями.

## ВСЁ УСПЕВАТЬ

Когда мы познакомились, Малкольм и Хелен жили вместе уже полтора года. Он работал в наземной службе местного аэропорта, а она была инженером на химическом производстве. Продолжительность рабочей смены Малкольма не менялась, но часто начинать работу приходилось рано утром. Хелен иногда оставалась на предприятии до

позднего вечера или приходила туда по выходным. Пока никаких других серьезных обязательств ни у одного из них не было, они посвящали друг другу все время, свободное от работы, и их отношения оставались вполне гармоничными. И муж, и жена были из многодетных семей, живших неподалеку, и с удовольствием проводили время и с родственниками, и с друзьями. У обоих еще в ранней молодости появились хобби, и на них по-прежнему находилось время: Малкольм играл в любительской хоккейной команде, а Хелен иногда трудилась волонтером в пансионате для детей-инвалидов.

Оба серьезно относились к работе и временами переживали, что не продвигаются по карьерной лестнице достаточно быстро: мужчина считал, что мог бы получать повышение чаще, а его жена беспокоилась о возможном спаде в химической отрасли. Но в целом оба были довольны жизнью. Она как-то сказала: «У меня есть все, о чем я мечтала». Он же с удовольствием рассуждал об их совместном будущем: меньше чем через год свадьба, потом семья будет расти, а карьерные запросы станут еще более амбициозными. «У нас полно сил, мы умеем подходить к делу с умом. Я знаю, что у некоторых бывают трудности. Но если посмотреть на нынешнюю жизнь, трудно представить, что нас ждут какие-то серьезные проблемы», — считал он. Хелен и Малкольм были уверены, что у них все получается и не стоит отказывать себе ни в каких затеях. Во время нашего первого разговора оба были убеждены, что и дальше все будет примерно так же, без конфликтов и неурядиц.

Легко, конечно, назвать Малкольма и Хелен наивными. Но многие молодые специалисты, относительно недавно

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

начавшие строить карьеру и находящиеся в радужном романтическом периоде, не омраченном пока серьезными трудностями, смотрят на будущее подобным образом. Так уж мы, люди, устроены: делаем предположения, опираясь по большей части на личный опыт [2]. Многие пары, где оба партнера строят карьеру, вначале убеждены, что смогут успеть все и им ничем не придется жертвовать, раз до сих пор все именно так и получалось. Они понимают, конечно, что могут позволить себе комфортную жизнь именно потому, что у каждого есть работа и карьерные перспективы, и считают, что, если упорно трудиться и поддерживать друг друга, можно достичь чего угодно. Многие из тех, с кем я говорила, искренне верили, что, раз в первые годы совместной жизни у них все было отлично, так будет продолжаться и дальше.

## ТРИГГЕРЫ ПЕРВОГО ПЕРЕХОДНОГО ЭТАПА

Неожиданное увольнение, необходимость переехать в другой город или даже в другую страну, новые карьерные возможности, рождение ребенка, тяжелая болезнь, повторный брак — все это серьезные изменения, знаменующие конец радужного периода и начало первого переходного этапа. Понятно, что в течение долгих совместных лет партнерам приходится многое переживать сообща. Но первые настоящие и часто неожиданные перемены оказываются особенно важными. Именно в этот момент становится очевидно, что оба не могут больше заниматься карьерой и сохранять независимость: приходится объединять усилия и начинать по-настоящему общую жизнь.



Из всех возможных изменений, которые могут служить триггером первого переходного этапа, в возрасте от 20 до 40 наиболее типичными оказываются два: появление возможностей для резкого карьерного роста и рождение ребенка. Оба события в целом позитивны, но требуют радикальных преобразований в личной и профессиональной жизни каждого. Начнем с первого и посмотрим, как с ним справились Жасмин и Алехандро — типичная пара на раннем этапе развития отношений. Я познакомилась с ними примерно через пять лет после начала их первого переходного этапа. Приведу начало истории, к ней же мы вернемся в следующей главе, где речь пойдет о том, какие решения им пришлось принять и каковы были последствия этого.

Жасмин и Алехандро познакомились в Торонто, когда обоим было чуть меньше тридцати. Он работал в плановом отделе компании по производству автомобилей, она была инженером в компании, занимающейся возобновляемыми источниками энергии. Первые три года они наслаждались гармоничными отношениями и каждый успевал активно и успешно строить карьеру. Пара уже планировала свадьбу, когда Жасмин получила неожиданное и крайне привлекательное предложение: поработать над проектированием гидроэлектростанции нового типа. Согласившись, она могла бы заниматься самыми актуальными задачами в своей области, многому бы научилась и наверняка смогла бы быстро вырасти в большого профессионала. Минус — нужно было переезжать в Ванкувер.

Молодые люди понимали, что жить на расстоянии почти четырех с половиной тысяч километров — это не для них.

Так что же делать? У компании Алехандро нет отделения в Ванкувере. Он начал думать, а не уволиться ли ему и не поискать ли работу на западе страны; Жасмин размышляла, что, возможно, не так уж хочет получить повышение и участвовать в этом проекте. С точки зрения карьерного роста оба варианта были проигрышными, а разумного третьего пути они не видели. Привыкнув все успевать и брать от жизни по максимуму, никто из них не был готов жертвовать карьерой, но и расставаться надолго они тоже не собирались. До этого момента партнеры даже не говорили о том, что когда-нибудь, возможно, уедут из Торонто; при этом ни один не осознавал, в какой мере его карьера зависит от планов и действий его спутника. И вот внезапно партнеры оказались в тупике и не могли решить, что же делать дальше.

В наши дни парам все чаще приходится сталкиваться с ситуациями, подобными той, в которой оказались Жасмин и Алехандро. Лет сорок назад для большинства пар выбор был очевидным: приоритетной считалась работа мужчины. Теперь же карьерные перспективы представителей обоих полов рассматриваются как одинаково важные. Кроме того, в условиях растущей неопределенности сложнее понять, какие долгосрочные последствия могут иметь подобные вынужденные шаги. Если мы переедем на другой конец страны, чтобы дать партнеру возможность взяться за новый проект или занять более высокую должность, а его через год уволят? В такой ситуации любая возможность сделать рывок в карьере означает серьезные переживания и метания для партнеров, стремящихся к профессиональному росту.

Второй по популярности фактор, обуславливающий первый переход пары на новый уровень отношений, — рождение ребенка. Безусловно, это очень радостное событие, но именно в этот момент иллюзии о том, что оба партнера могут продолжать строить карьеру и заниматься всем, к чему лежит душа, часто рушатся. Сейчас я познакомлю вас с Хару и Саной; с ними мы тоже встретимся еще раз в следующей главе.

Хару и Сана очень ждали первенца. Айри родилась холодным февральским утром в Токио; к этому моменту молодые родители прочли кучу книг о младенцах и были уверены, что готовы ко всему. В Японии женщины часто отказываются от карьеры после рождения ребенка, но Хару и Сана — представители нового поколения и не собирались следовать шаблонам. Они зарезервировали место в детском саду неподалеку от офиса, а мать мужа, живущая по соседству, была готова помогать молодым родителям, как только понадобится. Но, как это нередко бывает, муж и жена быстро поняли: даже если бы они прочли все на свете книжки о детях, все равно не смогли бы представить, в какой степени появление Айри изменит их жизнь и мировоззрение.

Оба супруга работали в крупной корпорации, занимающейся интернет-торговлей. Отпуск Хару по случаю рождения дочери продлился всего два дня; Сана должна была выйти на работу через пять месяцев. Ни один не хотел жертвовать карьерой, но нужно было придумать, как вовремя отвозить Айри в ясли и забирать ее оттуда, а еще каким-то образом функционировать на работе после очередной бессонной ночи. Молодые родители чувствовали

себя виноватыми, когда приходилось оставлять малышку каждое утро, — они искренне хотели проводить с ней как можно больше времени. Пара определенно испытывала давление общественного мнения, поскольку в Японии принято считать, что ребенку лучше всего быть рядом с матерью. Может, Сана стоит сделать перерыв в карьере или перейти на сокращенный рабочий день? Родители пары то и дело намекали, что именно так и надо поступить.

Сана обожала дочь, но уже много раз замечала, что знакомые, решившие «лишь на время» перейти на полставки или вообще перестать работать, так никогда и не возвращались к полноценной профессиональной деятельности. Женщина не была готова к такой жертве! В тот момент карьеры супругов достигли примерно одного уровня, но Сана приходилось гораздо больше заниматься хозяйством и ухаживать за дочерью, чем Хару, при этом он практически не испытывал угрызений совести. Оба страшно уставали; начались ссоры — и от прежнего беззаботного существования не осталось и следа. Раньше Хару и Сана думали, что живут полноценной жизнью и все успевают, а теперь вообще не понимали, как быть дальше.

\* \* \*

За редким исключением, триггерами первого переходного этапа для пар в возрасте от 20 до 40 становятся изменения в карьере или семейной жизни. Для молодых партнеров эти перемены, как правило, ожидаемы: чаще всего переезд или рождение ребенка. Более зрелые супруги могут сталкиваться с другими проблемами, например связанными

с повторным браком, когда приходится учитывать интересы и прошлой семьи, и новой — однако сам переход осуществляется примерно одинаково.

## КАК ДЕЙСТВОВАТЬ, ЧТОБЫ ВСЕ ПОЛУЧИЛОСЬ

Какой бы ни была причина завершения первого радужного этапа в жизни пары, приходится переживать переходный период и учиться приспосабливаться не только к новым условиям, но и к связанным с этим изменениям в поведении обоих. Если прежде удавалось строить карьеру и заниматься любимыми делами практически автономно, теперь приходится привыкать к усилившейся взаимной зависимости. Чем больше каждый из партнеров завязан на другого и в отношении карьеры, и в жизни, тем важнее обоим научиться подставлять плечо, быть опорой друг для друга. Подобный момент вынуждает искать ответ на вопрос: *как действовать, чтобы все получилось?* Или: *как лучше организовать жизнь, чтобы оба могли добиться успеха и в работе, и в семье?* Поиск решений связан с личностным развитием каждого.

Работающим партнерам приходится сообща обсуждать варианты решений, договариваться о том, чья карьера важнее и как лучше разделить домашние обязанности. В результате вместо индивидуальных и практически автономных жизненных траекторий выстраивается общий маршрут движения в будущее.

В третьей главе я объясню, какие ловушки подстерегают партнеров, которые начинают перестраивать совместную

жизнь в соответствии с происходящими или грядущими изменениями. Приведу несколько примеров, иллюстрирующих сложности, с которыми сталкиваются большинство пар на этом этапе. В четвертой главе мы рассмотрим, как наметить общий дальнейший путь с учетом особенностей сложившейся ситуации и как пережить первый переходный этап. Мы увидим, как поступили Марк, Шерил, Жасмин, Алехандро, Сана и Хару и что из этого вышло. Но перед этим хочу предложить вам один прием, который поможет пережить и первый, и следующие переходы.

### Двусторонний договор

По моим наблюдениям, пары, которым удастся успешно пережить переходный этап, принимают решения открыто и сообща, а не втихаря и не в одиночку. Как мы сейчас увидим, этот подход принципиально важен: партнеры не позволяют себе игнорировать острые вопросы, благодаря чему никакие ситуации не мешают двигаться вперед. Крайне важно выработать навык сообща и последовательно разбираться в том, как должна измениться жизнь в новых обстоятельствах.

Для начала хочу рассказать, как сама впервые столкнулась с ситуацией, которая помогла мне сформулировать метод, помогающий многим парам в сложных ситуациях, причем независимо от того, воспринимали ли они сами этот подход как инструмент или нет. Через четыре недели после знакомства с Джанпьеро я полетела на Сицилию, в его родной город. Было 27 декабря: мы решили, что проводить Рождество с его семьей преждевременно. День стоял солнечный, и мой будущий муж быстро привез меня

на красном Vespa\* в свою рыбацкую деревню. Поверьте, я ничего сейчас не придумываю, все так и было! И вот мы сидим на берегу, смотрим на волны, Джанпьеро достал блокнот и два карандаша и произнес: «Я очень хочу, чтобы у нас все получилось». Надо сказать, что у обоих был опыт неудачных отношений и в далеком прошлом, и относительно недавно. «Так что давай как следует все обдумаем», — добавил он.

Следующие несколько часов мы писали и обсуждали, чего хотим от этих отношений, друг от друга и от совместной жизни, а также чего не хотим и даже боимся. Получился мощный, глубокий и даже — на этом месте моего рассказа надо мной всегда смеются — неожиданно романтический разговор. Считая этот разговор началом нашей общей истории, мы время от времени о нем вспоминаем. Мы даже сохранили эти листочки с записями.

В ходе исследований я все возвращалась к тому разговору и понемногу добавляла к моим тогдашним мыслям идеи, услышанные от других пар в ходе интервью, — и так сформировался любопытный инструмент, который я назвала *двусторонний договор*. Он хорош не для решения конкретных проблем — для этого я предложу методы в следующих главах, а для обсуждения ситуации и подготовки к очередному переходному этапу. Я опишу этот инструмент здесь, потому что чем раньше пара его освоит и привыкнет использовать, тем легче пройдет переходная стадия, хотя этот прием выручит пару на любом этапе развития отношений.

---

\* Vespa (с итал. vespa — оса, шершень) — культовый итальянский мотороллер.  
*Прим. ред.*

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

Для заключения двустороннего договора партнеры должны провести глубокое и открытое обсуждение трех важных тем: *ценности, границы, страхи*. Формулируя общую точку зрения по всем вопросам, они намечают направление, в котором оба согласны двигаться дальше. Получается, что этот формат обеспечивает поддержку в ходе принятия сложных решений, поскольку собеседники первым делом условливаются об общих критериях оценки. Важно, чтобы каждый хорошо понимал точку зрения другого, на основе чего формировалась бы общая позиция, но совершенно не требуется добиваться полного согласия по всем вопросам.

*Ценности.* Что делает вас счастливым и чем вы гордитесь? Что приносит удовлетворение? Какую жизнь вы назвали бы отличной? Эти и подобные вопросы помогут понять, что для вас особенно важно. Формулируя собственные ценности, вы получаете возможность понять, складывается ли ваша жизнь так, как хочется. Когда принимаемые решения и следующие за ними действия соответствуют фундаментальным ценностям, вы чувствуете удовлетворение — в противном случае переживаете стресс и в целом довольно несчастны. Открыто обсуждая собственные предпочтения, вы четче определите приоритеты. К примеру, если вы с партнером считаете безусловно важным проводить много времени с семьей, то ни один из вас, скорее всего, не согласится на должность, предполагающую 70-часовую рабочую неделю.

Большинство пар почти не задумываясь соглашаются, что разделяют базовые жизненные принципы. И это действительно так в отношении наиболее фундаментальных



основ: семьи, дружбы, открытости и искренности. Но трактовать эти понятия даже давние партнеры могут совсем по-разному. В одной из пар, с которой я говорила, оба партнера утверждали, что разделяют одинаковые ценности: иметь возможность много и увлеченно работать, с удовольствием отдыхать, сохранять благополучие в семье. Но когда я начала задавать уточняющие вопросы и попросила их поподробнее рассказать о каждой ценности, оказалось, что для него семейное благополучие — это стабильность, а для нее — новизна и приключения (в детстве они с родителями много путешествовали и переезжали). Неудивительно, что между ними нередко возникали трения, но им не удалось нащупать причину проблем.

*Границы.* Если они определены достаточно четко, проще принимать решения. Полезно обдумать и обсудить границы, связанные с тремя факторами: место, время и физическое присутствие. Многие из тех, чья профессия предполагает высокую мобильность и частые переезды, знают, где им хотелось бы пожить и поработать хотя бы какое-то время. Возможно, вы хотели бы осесть в определенном городе или районе, по крайней мере, пока дети растут или ближе к выходу на пенсию. А еще вы, возможно, уже знаете, где точно не стали бы задерживаться.

Для профессионального роста требуется уделять работе достаточно много времени и сил. Бывают периоды, когда приходится трудиться особенно много и существенно больше, чем хотелось бы: в ходе особенно важных и сложных проектов или при появлении шансов быстро получить продвижение. Но стоит и здесь определить границы: каков ваш личный возможный максимум?

И последний аспект, отчасти связанный со временем, — физическое присутствие. Готовы ли вы с партнером к тому, что какое-то время придется работать в разных городах и жить порознь? А что вы будете делать, если появится возможность ненадолго переехать в другую страну по обмену или на интересный проект? Какой объем командировок для вас приемлем; важно ли, чтобы они совпадали или лучше как раз наоборот? Сколько времени вы точно хотите проводить вместе: есть ли минимальный предел?

Обсуждая границы, вы сокращаете число приемлемых вариантов, в силу чего может показаться, что вы лишаете себя каких-то возможностей. Но многочисленные исследования свидетельствуют: когда вариантов становится меньше (а не больше), выбирать гораздо легче, и мы чаще и в большей степени остаемся довольны своим выбором [3]. Результаты проведенных в последние десятилетия исследований подтверждают, что, благодаря наличию границ, мы чувствуем себя в психологической безопасности, а потому охотнее экспериментируем и развиваемся [4]. Определив их, мы ограждаем себя от лишних разочарований и сожалений.

Многие из студентов MBA-программ\*, с которыми мне довелось побеседовать, к концу учебы имеют даже не одно, а несколько предложений о работе. Те, кто к этому моменту находится в серьезных отношениях, но не договорился с партнером о границах, оказываются в довольно сложной ситуации, поскольку важно быстро сделать

---

\* MBA-программа (Master of Business Administration, MBA) — программа дополнительного к высшему профессионального управленческого образования в сфере менеджмента, признанная во всем мире. *Прим. ред.*

выбор. Несколько лет назад один студент пришел ко мне страшно удрученный. Как он выразился, ему предложили «работу мечты» — управлять отделением крупной неправительственной организации в Кении. Вначале он был невероятно воодушевлен, но вскоре на смену его радости пришло разочарование, поскольку супруга категорически отказывалась переезжать в Африку. Возник резонный вопрос: зачем же тогда он проходил собеседования и старался получить это предложение, если жена была против? Он объяснил: им казалось, что лучше рассматривать все варианты, а потом вместе выбрать тот, который покажется им обоим наиболее приемлемым. Получилось, что из-за отсутствия заранее определенных границ у них начались разногласия, которые переросли в неудовлетворенность отношениями.

*Страхи.* В прежние времена горняки держали в шахтах канареек: те чувствовали даже небольшую утечку газа и по их поведению можно было предсказать опасность и вовремя принять меры. Если партнеры заранее спокойно обсуждают опасения и страхи, это поможет им быстро сориентироваться и сделать необходимые выводы при наступлении трудностей, а иногда и совсем их предотвратить. У каждого может быть немало тревог, связанных и с карьерой, и с отношениями. Возможно, вы боитесь, что родственники начнут вторгаться в жизнь вашей семьи, что со временем вы потеряете друг к другу интерес, или партнер станет вам изменять, или придется жертвовать карьерой, или не удастся родить ребенка — список может быть бесконечным. Как писал древнеримский философ Сенека, «мы чаще страдаем от воображений, чем от реальности».

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

Когда партнеры задумываются о собственных страхах, а потом обсуждают их, происходят три важные вещи. Во-первых, оба начинают лучше понимать и активнее поддерживать друг друга. Если вы знаете, что партнер переживает из-за взаимоотношений с вашими родителями, то скорее найдете способ аккуратно выстроить границы между ними и вашей семьей. Во-вторых, оба осознают, по каким, даже незначительным, признакам можно предположить наступление того, что вызывает у вас страх. К примеру, если вы боитесь охлаждения отношений, договоритесь, что будете выбираться куда-нибудь вместе хотя бы пару раз в месяц — а в противном случае пора бить тревогу. А еще можно предпринять некоторые шаги, чтобы ваши страхи не реализовались. Если хочется радикально сменить работу, но есть опасения в связи с финансовыми обязательствами, договоритесь, на чем семья сможет сэкономить, чтобы накопить достаточную сумму до того, как уволитесь.

\* \* \*

Если умело обсудить ценности, границы и страхи и договориться по самым важным вопросам, будет проще определить приемлемый для обоих сценарий. Ценности обуславливают направление движения, границы становятся правилами, а страхи очерчивают зоны опасностей на этом пути, и от вас требуется предпринять некоторые действия, чтобы обезопасить себя. Разобравшись с этими тремя областями, вы сможете договариваться и преодолевать сложности, которые неизбежно будут возникать на каждом переходном этапе.

Не всем близка идея заключения соглашения. *А если мы начнем спорить и не сумеем договориться? Или начнет-ся настоящий конфликт и наши отношения окажутся под угрозой?* Должна констатировать, что принять сложное и важное решение без споров невозможно. Мои исследования показывают: даже если разговор получается непростой, партнеры, стремящиеся осознанно управлять отношениями, продолжают считать честный и открытый диалог важной и значимой частью жизни.

Недавно я получила письмо от женщины, которая, прочитав мои соображения относительно двустороннего договора, предложила собственный взгляд на этот метод, причем довольно своеобразный. Она рассказала, что примерно полгода назад увлеклась мужчиной, с которым познакомилась в Южной Африке, когда проводила там отпуск. Потом они пару раз летали друг к другу, тысячи раз созванивались в скайпе, и отношения прекрасно развивались. Мысли о будущем не давали покоя обоим, но они старательно избегали разговоров об этом, пока женщина не предложила использовать мой формат двустороннего договора. Они созвонились — и, по ее словам, трехчасовой разговор получился, «пожалуй, самым содержательным в жизни». Впервые они заговорили о том, как будут строить совместное будущее. Партнеры решили, что он начнет искать работу в Лондоне, но при случае хотели бы вместе пожить в Южной Африке. Поговорили они и о детях, и о том, каким сложным может быть межнациональный брак, и о готовности сделать все, чтобы у них получилась настоящая крепкая семья.

Эти двое находились на расстоянии почти тринадцати тысяч километров и были знакомы всего полгода.

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

Рискуно предположить, что именно благодаря этому разговору они и сформировались как пара. Возможно, люди вообще по-настоящему становятся партнерами, когда им удастся обсудить ценности, границы и страхи и выяснить, что жизнь обоих будет комфортнее, если они договорятся и дальше придерживаться общих принципов. Лучшее время для такого разговора — прямо сейчас или как можно быстрее. Это можно сделать и в скайпе, и на диване, и на прогулке, и даже в сицилийской деревне — да неважно где. Если вы научитесь говорить на эти темы регулярно, многое выиграете. И не стоит думать, что ваши ценности, страхи, а также понимание границ будут неизменными на протяжении всей жизни, поэтому стоит хотя бы раз в год или при каждом серьезном событии в вашей жизни обсуждать все это снова.

### Как вести разговор

Сам формат двустороннего договора задает темы для обсуждения, но вот как именно вести разговор — это другой вопрос. Когда все хорошо и предмет рассмотрения не вызывает серьезных разногласий, партнеры легко беседуют. В сложной ситуации, да еще и когда тема оказывается болезненной, разговор может перерасти в конфликт. К счастью, проведено немало исследований о том, как сделать общение партнеров более эффективным и что может этому мешать.

Есть много способов саботировать общение и, следовательно, сами отношения. Психолог Джон Готтман\* описал

---

\* Джон Готтман (1942) — американский психолог и исследователь-клиницист.  
*Прим. ред.*

четыре особенно опасные модели поведения и назвал их «четыре всадника Апокалипсиса», каждый из которых может полностью разрушить семью [5].

*Пренебрежение* — самое деструктивное из этих четырех типов поведения: вы открыто демонстрируете, что не уважаете партнера и ставите себя выше. Такое отношение проявляется, когда вы передразниваете его, закатываете глаза и фыркаете на его слова, не скрывая сарказма. Пренебрежение проявляется и когда мы не придаем значения чувствам партнера. Пренебрежение — полная противоположность сочувствию.

*Критика*, как правило, начинается с ерунды: мы цепляемся к мелочам, раздражаясь в связи с особенностями поведения или внешности партнера. Но довольно быстро это поведение становится агрессивным; ему кажется, что вы пытаетесь его контролировать, он начинает злиться, резко реагировать на критику. Контроль и ответное сопротивление убивают сотрудничество.

*Защитная позиция*: люди переходят в оборону, даже не замечая этого; любой из нас начинает защищаться, если получает со стороны партнера пренебрежение или критику. Мы можем этого не осознавать, но чаще всего думаем так: если партнер делает то, что нам неприятно, он делает это намеренно. Мы-то сами, если чем-то и огорчаем других, то, разумеется, случайно. Вот почему, когда мы занимаем защитную позицию, партнер тоже уходит в оборону, и создается замкнутый круг, убивающий искренность и открытость.

*Первый переходный этап: как действовать, чтобы все получилось?*

*Отгораживание* — это категорический отказ обсуждать или хотя бы выслушивать точку зрения партнера. Это проявляется во фразах типа «оставь меня в покое», «все, разговор окончен» или «да делай что хочешь». Бывает, что люди закрываются в ответ на критику и пренебрежение со стороны партнера или опасаясь сложного разговора. Как бы там ни было, такое поведение, разумеется, не способствует здоровому диалогу.

Вполне возможно, что некоторые из описанных выше шаблонов поведения вам хорошо знакомы. Может, вы сами начинаете критиковать собеседника, как только выходите из себя? Или партнер отгораживается, если вы пытаетесь обсудить какие-то сложные темы? Наверняка бывают моменты, когда вы оба занимаете оборонительную позицию. Есть ли способы преодолеть эти деструктивные шаблоны поведения? Ответ вы наверняка и сами знаете, но реализовать это очень непросто: тут важна доброта. Много может помочь в общении, но именно доброта в отношениях — самый важный фактор, обеспечивающий удовлетворенность обоих партнеров браком [6].

### Доброта и внимание

Доброе отношение может проявляться по-разному. Один из вариантов — *регулярное выражение щедрости и внимательности*, даже в мелочах. Занять чем-нибудь детей и дать партнеру выспаться, приготовить кофе утром, сделать массаж после тяжелого рабочего дня, поддержать новое увлечение, порадовать небольшим и неожиданным подарком. На начальном этапе отношений все мы делаем это охотно,



но потом времени начинает не хватать, мы привыкаем думать, что партнер и так никуда не денется, — и вот уже кажется, что прежняя щедрость иссякла.

Второй способ проявить доброе отношение — *поддерживать партнера и не обвинять его просто так*. Как вы отреагируете, если по пути с работы он забудет купить молока и хлеба? Начнете рассуждать о его лени и забывчивости или попытаетесь найти причину (например, он мог обдумывать какую-то сложную задачу или проблему)?

Когда вы относитесь к партнеру по-доброму, то в любой ситуации убеждены, что он действует, исходя из ваших интересов. Если он сделает что-то неправильно или подведет вас, вы будете уверены, что на то были объективные причины, например стресс или авария на дороге. И наоборот: если близкий человек сделает что-нибудь приятное и доброе, вы объясните это его личными качествами и не будете искать скрытый смысл [7]. Научившись связывать неприятные события с внешними обстоятельствами, а радостные — с личными качествами партнера, вы очень сильно укрепите ваши отношения.

Мне кажется, такое поведение заразительно: если вы добры к партнеру, он наверняка начнет копировать ваше поведение и тоже вести себя по-доброму [8]. Мы уже знаем: если один из партнеров занимает оборонительную позицию, другой поступает точно так же, и это запускает порочный круг. С проявления доброты начинается цепочка позитивных поведенческих изменений. Доброта — мощная штука, она настраивает на открытое эффективное общение. Если вы предполагаете, что близкий человек всегда действует из лучших побуждений, то вряд ли в сложной

ситуации займете оборонительную позицию. Если относитесь друг к другу по-доброму, скорее всего, в вашей совместной жизни не будет места презрению или агрессивной критике.

Время от времени в любой паре возникают конфликты: партнеры ссорятся и позволяют себе негативные высказывания — никто не идеален. Психологи считают, что полностью устранять негатив не нужно, важно соблюдать здоровый баланс негативного и позитивного. Результаты одного исследования, ставшего классическим, свидетельствуют о том, что если соотношение положительных и отрицательных высказываний партнеров составляет минимум 5:1 (а лучше больше) в пользу положительных, то у них сохраняются здоровые отношения [9]. Разумеется, я не призываю вас скрупулезно подсчитывать, кто, что и сколько раз сказал, но можно взять этот принцип за основу и следить, чтобы в вашем общении преобладал позитив.

Работая с парами, я увидела, что часто в отношениях не хватает еще одного очень важного элемента — *внимания партнеров друг к другу*. Мы всегда ужасно заняты, постоянно на связи со множеством людей, и сложно найти время для нормального общения, чтобы полностью сосредоточиться на собеседнике. Мы окружены гаджетами, которые обычно побеждают в борьбе за наше внимание, а еще есть важные звонки и списки дел, которые мы стараемся удерживать в голове. Но именно внимание лежит в основе отношений.

Иногда в ходе групповых тренингов я прошу участников задать партнеру какой-нибудь простой вопрос вроде «как прошел день?» и просто слушать ответ три минуты,

не перебивая, не комментируя, не уточняя, но и не отвлекаясь на собственные мысли, уделяя все внимание говорящему. Бывает очень любопытно наблюдать за этим процессом, и иногда становится по-настоящему радостно. Я вижу, как люди открываются друг другу, принимают более раскрепощенные позы, смотрят в глаза и выражают искреннее сочувствие или радость: они начинают слушать с неподдельным интересом. И для такого результата требуется всего несколько минут! После говорящие признаются, что ощущали эмоциональную близость, видели, что их понимают и ценят, — а ведь именно это мы ищем в близких отношениях. В таких условиях мы гораздо охотнее делимся мыслями и чувствами. Такая практика показывает, что для установления и поддержания эмоциональной близости не нужны долгие часы и серьезные усилия — достаточно уделять внимание второй половинке совсем немного времени. В конце концов, разве мы не можем позволить себе потратить три минуты на любовь?

Мы все иногда допускаем появление «всадников Апокалипсиса», о которых я писала выше. Но также мы можем быть добрыми к партнеру и уделять ему внимание. И чем активнее мы склоняемся на сторону добра, тем легче и приятнее наше общение с партнером. Если вы возьмете за правило разговаривать со спутником жизни в позитивном ключе, полностью сосредоточившись на нем, это поможет вам и на этапе двустороннего договора, и в повседневных делах, а также сделает ваши отношения более целостными и гармоничными.