

Джемма Хартли

ДОСТАЛО!  
ИЛИ КРЕПКОЕ ЖЕНСКОЕ ПЛЕЧО



Джемма Хартли

ДОСТАЛО!  
или КРЕПКОЕ ЖЕНСКОЕ ПЛЕЧО

Москва  
Издательство АСТ  
2019

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,<br>которым нет конца.....                                             | 6   |
| ЧАСТЬ 1. ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ САМООТДАЧА<br>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 —<br>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,<br>что женщины просто лучше со всем справляются..... | 227 |
| Глава 12. Как построить разговор<br>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 перекладываю 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 замечая, 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 придиричность. 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 убратсья 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 интуиции 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 домочадцев 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