

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение 7

Глава 1. Психические нагрузки — что это?

1. Определение 11

2. Психические нагрузки — как узнать,
что вы им подвержены? 13

Глава 2. Чем объясняются психические нагрузки?

1. Внешние причины 16

2. Внутренние причины 21

Глава 3. Результаты воздействия и последствия психических нагрузок

1. Стресс 25

2. Напряженность между партнерами 31

3. Трудности концентрации внимания 33

4. «Стеклянный потолок» 34

5. Потеря уверенности в себе 36

Оглавление

Глава 4. 7 ключей к свободе от психических нагрузок

Ключ № 1: изменить свои взгляды	37
Ключ № 2: научиться общаться	40
Ключ № 3: разделение ответственности.....	49
Ключ № 4: бороться на предприятии за признание права отцов на семейную жизнь	73
Ключ № 5: справляться со своим стрессом.....	80
Ключ № 6: рассчитывать свое время.....	122
Ключ № 7: вырабатывать умение сосредоточиться	147
Выбрать дистанционную работу	152
Заключение	156

ВВЕДЕНИЕ

Жюли чувствует себя на грани стресса. Ей кажется, что вся хорошо налаженная жизнь ее дома и ее семьи держится исключительно на ее плечах. Она не просто заботится обо всем, она должна при этом думать обо всем, все организовывать, планировать, предусматривать и держать в голове: чтобы кто-нибудь непременно встретил детей из школы, чтобы все в семье были сыты и здоровы... и при этом, разумеется, успешно выполнять свою работу.

Жюли страдает тем, что называют психическими нагрузками, в данном случае это касается домашнего хозяйства. Первоначально понятие «психические нагрузки» относилось исключительно к профессиональной сфере и касалось служащих, чье сознание никак не могло отделиться от мыслей о работе — они преследовали их и во вне рабочее время, и в личной жизни.

Сегодня психические нагрузки в области домашнего хозяйства затрагивают в основном женщин, поскольку

Введение

именно они более всего заняты ведением хозяйства и воспитанием детей. Ответственность за дом и за семью постоянно занимает их мысли, даже когда они на работе. Эти так называемые домашние психические нагрузки были признаны и о них стали говорить совсем недавно. Во Франции эта проблема проявилась в виде комикса «Так спроси!», вызвавшего большой интерес и опубликованного в книге «Другой взгляд» (Издательство *Massot*, 2017). Автор Эмма на материалах своего блога не так давно поставила вопрос о давлении психических нагрузок на женщин. Журналистка Титью Лекок также посвятила очерк «Освобожденные. Битва за права женщин разворачивается перед корзиной с грязным бельем» (Издательство *Fayard*, 2017) проблеме психических нагрузок и неравноправного распределения домашних обязанностей. В прежние времена женщины немного говорили об этой проблеме, а если и говорили, их не принимали всерьез.

Как мы увидим в дальнейшем, воздействия и последствия психических нагрузок многочисленны и глубоки. Груз ответственности за дом и за детей становится источником стресса.

Постоянные мозговые перегрузки не дают сосредоточиться на работе, а это в свою очередь замедляет движение к равенству между мужчиной и женщиной в сфере трудовой деятельности. Психические нагрузки создаются не только множеством обязанностей, требующих выполнения, но и тем, что женщина сознает: она одна отвечает за все.

Получается, что домашние дела отнимают время, а ответственность... отнимает радость жизни!

Жюли представляется, что выйти из этой ситуации возможно, лишь договорившись с господином Временем

о том, чтобы ее рабочий день продолжался не 24 часа, а 48. А если бы она поговорила об этом с Ромэном, ее партнером?

Психические нагрузки — проблема, с которой столкнулась Жюли, однако в действительности это проблема обоих партнеров. В этой книге мы вместе с Жюли и Ромэном пройдем по пути их поисков лучшего устройства семейной жизни, то есть лучшего распределения обязанностей, с тем чтобы облегчить тяжкий груз и воздействие психических нагрузок, которые давят на их семейный очаг.

В отличие от двух вышеупомянутых произведений, которые я вам советую прочитать в качестве дополнения, данная книга не пронизана идеологией и не призывает к борьбе. Она не пытается защищать какое-либо дело и не стремится кого-либо обвинять, а лишь старается подойти вплотную к проблеме, чтобы найти решения. Равенство не считается принципом; главное — перераспределение ответственности, с тем чтобы каждый партнер мог развиваться и нашел свое достойное место, не ущемляющее прав другого, в атмосфере взаимного уважения и душевного комфорта обоих.

В этом и заключается специфика методов коучинга: при решении проблемы исходить из того, что все мы отличаемся друг от друга, так что не существует универсального решения, каждое решение индивидуально. Коучинг ищет и подводит нас к пониманию того, что следует изменить, чтобы перейти от проблемной ситуации к ситуации желаемой. Эту желаемую ситуацию, если говорить конкретно, будете определять и создавать именно вы, вдвоем.

Для этого мы предлагаем вам комбинацию, состоящую из семи ключей. Их можно использовать одновременно.

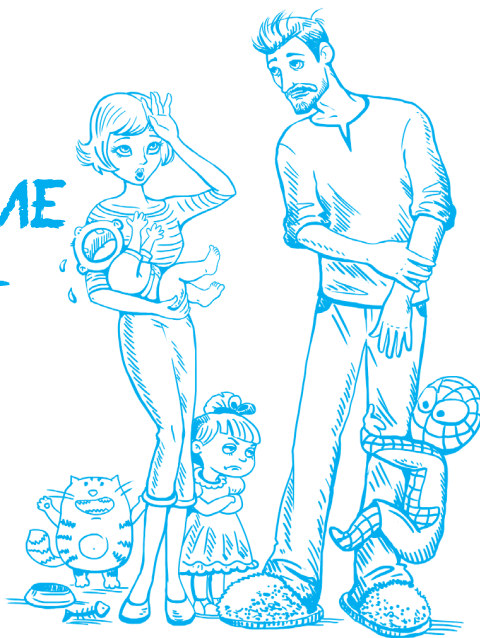
Введение

Не надо думать, что это некое волшебное средство — стоит им только воспользоваться и все тотчас же наладится; необходимо принимать во внимание определенные запросы и ожидания каждого из партнеров, и только вы знаете, каковы они, или имеете возможность открыть их для себя. Только вы двое можете составить собственную связку ключей.

Однако прежде давайте уточним, что именно мы подразумеваем под домашними психическими нагрузками, и попытаемся более конкретно определить их границы.

ГЛАВА 1

ПСИХИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ — ЧТО ЭТО?



1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ

Психические нагрузки — это понятие, которое появилось в 1970-е годы применительно к служащим, сознание которых не могло отрешиться от офисных проблем даже после окончания рабочего дня. Оно распространилось на все типы наемных работников вслед за эволюцией выполняемых работ: на смену физическим нагрузкам пришли нагрузки психические.

Еще через десять лет, в 1984 году, в статье социолога Моник Эколь, озаглавленной «Обычная организация жизни вдвоем», появилось понятие домашних психических нагрузок. Это понятие выявило проблему умственных нагрузок, в которые выливаются для женщин повседневные домашние обязанности, нагрузок, которые не отпускают их, даже когда они на работе. Их мозг постоянно гнетет ответственность: как лучше распланировать, наладить и организовать все те домашние дела, которые ложатся на них.

В противоположность психическим нагрузкам менеджеров, когда профессиональные проблемы вторгаются в личную жизнь, домашние психические нагрузки выходят за пределы семейной жизни, вливаясь в сферу профессиональную. Так женщины используют каждую свободную минутку в течение рабочего дня для того, чтобы договориться о визите к педиатру, дополняют список домашних дел, которые необходимо переделать, во время затянувшихся совещаний и т. д. Быть может, подобное противопоставление проблем даст нам интересную подсказку относительно соответствующих приоритетов у мужчин и у женщин?

Даже при том что домашние обязанности все более равномерно распределяются между мужчиной и женщиной, женщина тем не менее остается руководителем предприятия под названием «домашний очаг». Как семейный руководитель она постоянно несет эти психические нагрузки, ее мозг непрерывно загружен. Она более не является единственным исполнителем, но должна дирижировать семейным оркестром! Вот почему мы говорим о психических нагрузках.

Они становятся особенно ощутимыми, когда на свет появляются дети, поскольку до этого управление семьей является более сбалансированным, и управлять ею намного проще, а ответственность не так тяжела. С появлением детей семейный очаг превращается в настоящую семью; женщина вынуждена планировать распорядок дня для каждого члена семьи, продумывать все домашние дела, которые необходимо выполнить, — и все это в совокупности со своими профессиональными обязанностями.

2. ПСИХИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ — КАК УЗНАТЬ, ЧТО ВЫ ИМ ПОДВЕРЖЕНЫ?

Поведение Ромэна

Если Ромэн произносит фразы наподобие: «Могу я тебе помочь?», «Что я могу сделать?», «Если хочешь, я куплю продукты, ты составишь мне список?», «Какие у тебя планы на сегодня?» — это означает, что он ни в малейшей степени не разделяет ответственности за организацию домашних дел. Похоже, он не знает (или не желает знать?), что нужно сделать, и во всем подчиняется указаниям Жюли.

Кое-что в его поведении может указывать на то, что он не придает домашним делам такого значения, как Жюли.

- Он не слышит плача детей по ночам.
- Он насмехается над списками, которые составляет Жюли.
- Он покупает продукты только на один день.
- Он ставит свою пустую чашку **на** посудомоечную машину.
- Он считает справедливым, если его благодарят за самую незначительную работу по дому или за то, что он позанимался с детьми.
- Он не переступает порога школы за исключением того дня, когда проходит спектакль, знаменующий окончание учебного года.
- У него нет ни одной свободной минуты, чтобы встретиться с классным руководителем или учителями.

- Он все перекладывает на Жюли.
- Он поздно возвращается домой вечером, так как ему надо было закончить работу или пропустить стаканчик с приятелями.
- Он никогда не встречался с педиатром, который лечит его детей.

Если Ромэн ведет себя подобным образом, есть все основания утверждать, что Жюли несет на себе всю тяжесть психических нагрузок, порождаемых заботами о семье.

Для того чтобы проиллюстрировать этот тип поведения, приведем анекдот, правдивый и очень поучительный, даже если он выглядит карикатурно.

Одна молодая женщина собирается провести выходные со своими подругами. Ну да! Это происходит раз в год, и это прекрасно! Перед тем как уехать, она дает наставления мужу относительно занятий детей, чем их следует кормить на завтрак, на обед и на ужин (предварительно она купила продукты) и т. д. Перед отъездом она также запустила стиральную машину. Она просит мужа, чтобы по окончании стирки он переложил белье в машину для сушки. Когда она возвращается из поездки, то обнаруживает, что муж действительно переложил белье в машину для сушки, вот только не включил ее, поскольку об этом жена не упомянула.

Поведение Жюли

Жюли, возможно, также не замечает, как мало значения придает ее муж участию в домашних делах, поскольку произносит фразы наподобие этой: «Психические нагрузки? Ничего подобного, я этим не страдаю. Мой муж

2. Психические нагрузки...

мне во всем помогает». В действительности, даже *если он помогает*, она все равно чувствует себя ответственной за все. Если ей случается говорить: «Мне надо сделать уборку», «Мне надо погладить», понятно, что, по ее мнению, именно она отвечает за все, при том что она не единственная, кто приносит грязь в дом или пачкает одежду. Ромэн прекрасно знает, что перед ужином нужно накрыть на стол, так что если Жюли приходится его просить: «Ты не мог бы накрыть на стол?», это означает, что он не придает этому большого значения или, быть может, надеется, что ему вообще не придется ничего делать.

Кое-что в поведении Жюли также может предупредить о том, что для нее актуален риск психических нагрузок.

- Она ночи напролет составляет в уме списки необходимых дел.
- Она варьирует распорядок дня для всех членов семьи.
- Именно у нее вечно случается завал на работе, когда болеет ребенок или няня не приходит вовремя.
- Она звонит подругам или родителям, чтобы попросить о помощи, если ей нужно отлучиться.
- Она наблюдает за Ромэном, когда тот делает что-либо по дому.
- Она нервничает по пустякам.

Такое поведение показывает, что именно Жюли держит под контролем организацию семейной жизни и что это создает риск давления на ее психику, в особенности если ей приходится сочетать эти обязанности с профессиональной деятельностью.

ГЛАВА 2

ЧЕМ ОБЪЯСНЯЮТСЯ ПСИХИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ?



1. ВНЕШНИЕ ПРИЧИНЫ

Чрезвычайно неравномерное распределение домашних обязанностей в наши дни

Психические нагрузки в большой мере обусловлены неравномерным распределением ответственности и организации домашних обязанностей, которые ложатся в основном на женщин. И это вовсе не удивительно, если принять во внимание, насколько неравномерно распределяются по сей день обязанности в семье.

Согласно исследованиям, проведенным *Insee*, «Женщины и мужчины, вопросы равенства» (материалы *Insee*, 2017), «В 2010 году в семьях, где есть хотя бы один несовершеннолетний ребенок, у женщин уходит в среднем 1 час 34 минуты ежедневно на занятия с детьми (в отличие от 43 минут у мужчин); они посвящают 3 часа 13 минут работам по дому (в отличие от 1 часа 12 минут

1. Внешние причины

у мужчин). Матери, даже если они заняты на службе полный день, ежедневно уделяют на 2 часа больше, чем отцы, своим домашним и родительским обязанностям».

С другой стороны, мужчины предпочитают выбирать себе работы по дому, исходя из принципа, что остальное как-нибудь само сделается. Они выбирают себе работу наиболее благодарную и наименее монотонную, с тем чтобы не тратить на нее слишком много времени. Это еще раз подтверждает их минимальную заинтересованность, а значит, и их низкий уровень ответственности. По результатам исследований все того же *Insee*, уровень участия мужчин в домашних делах, если рассматривать его с точки зрения трудоемкости, составляет 14% против 66% для женщин.

Лет десять тому назад мужчины стали уделять больше времени занятиям с детьми (+49 минут в неделю в 2010 году по сравнению с 1999 годом). Однако и тут они предпочитают наиболее интересные занятия, такие как игры, беседы или обучение. Уход за детьми, их домашние задания или сопровождение до школы — все это по-прежнему на 65% удел матерей. То, что **надо** сделать, остается на долю женщин.

Для того чтобы понять это положение дел, вернемся к моменту появления ребенка на свет. Мать постигает науку материнства, ухаживая за новорожденным. Кормление грудью, если оно имеет место, делает ее присутствие почти обязательным, что иногда способ-

Уход за детьми, их домашние задания или сопровождение до школы — все это по-прежнему на 65% удел матерей. То, что надо сделать, остается на долю женщин.

ствуется отдалению отца. Тем более что отец до сих пор имеет лишь 11 дней отпуска по уходу за ребенком, в течение которых он может на 100% выполнять свою роль и отца и мужа. Таким образом, уже с первых недель закладывается основа неравноправия. Во время отпуска по уходу за ребенком мать, естественно, берет в свои руки управление семьей и домом: посещение педиатра, запись в ясли и детский сад или поиски других возможностей присмотра за ребенком, ведение домашнего хозяйства (ведь она дни напролет сидит дома!). Привычка формируется быстро и в дальнейшем уже нелегко отказаться от нее.

Для отца не всегда бывает легко найти свое место и играть свою роль. Ему боятся доверить уход за младенцем, поскольку до сих пор еще бытует издавна укоренившееся мнение, будто бы женщина более компетентна в этом вопросе.

Воспитание и воспроизведение семейной схемы

Наше воспитание во многом способствует сохранению этой модели организации. Многие женщины с детства наблюдали, как мать делает всю домашнюю работу и на ней лежат все заботы о семье, так что, вырастая, они воспроизводят эту модель в своей жизни. Маленьким девочкам дарят игрушечную посуду и кукол, а мальчикам, их братьям — машинки. Подобное воспитание укрепляет этих женщин во мнении, что семья и домашний очаг — это их вотчина. А потому они постоянно чувствуют ответственность и несут этот груз. Мужчины в свою очередь бессознательно копируют поведение своих отцов,

1. Внешние причины

сознавая, что по новым меркам, диктуемым современной жизнью, они должны больше участвовать в домашних делах и в делах семьи. Женщины включились в рабочий процесс и трудятся наравне со всеми, при том что модель организации семейного и домашнего быта не претерпела каких-либо глубоких изменений. А домашние психические нагрузки только усугубились.

Женщины включились в рабочий процесс и трудятся наравне со всеми, при том что модель организации семейного и домашнего быта не претерпела каких-либо глубоких изменений.

Роли мужчина/женщина. Стереотипы

Согласно исследованиям Института социологии (*Insee*), приведенным выше, «22% французов по-прежнему считают, что в идеале женщинам следовало бы сидеть дома и воспитывать детей» (24% в возрасте от 30 до 39 лет). Это обусловлено отчасти принадлежностью к определенному полу и свойственно скорее мужчинам, чем женщинам. 56% мужчин считают, что матери лучше, чем отцы, понимают, чего хотят их дети и что им требуется (среди женщин это мнение разделяют только 47%). Быть может, мужчинам не хватает веры в себя, или для них просто удобнее эта концепция?

К тому же некоторые мужчины начинают работать с еще большим рвением, когда в семье появляются дети. Они чувствуют изначально заложенную в них ответственность за пропитание семьи и знают, что обязаны нести

ее на своих плечах. В глубине души они вечно ощущают себя добытчиками-охотниками-рыболовами, которые должны нести в дом свою добычу, дабы накормить жену и детей. В результате, как только их миссия выполнена, дом становится для них местом заслуженного отдыха. Профессиональная деятельность является для них приоритетом номер один, и это выражается в том, как они распределяют время и в их участии в домашних и семейных обязанностях.

На любом предприятии прекрасно понимают, что женщина рано уходит с работы, чтобы забрать детей из школы, отвести их на внешкольные занятия или к врачу. Для мужчины это далеко не так очевидно, даже и в наши дни. О нем могут подумать, что он не слишком заинтересован в своей работе или что на него нельзя положиться. А посему такое его поведение считается исключением из правил.

До тех пор пока большая часть людей будет полагать, что работа является в первую очередь приоритетом для мужчины, домашние психические нагрузки останутся уделом женщин.

До тех пор пока большая часть людей будет полагать, что работа является в первую очередь приоритетом для

мужчины, домашние психические нагрузки останутся уделом женщин.

2. ВНУТРЕННИЕ ПРИЧИНЫ

Модель «Вандер вумэн» («Чудо-женщины»)

Мы только что установили, что женщины являются жертвами психических нагрузок по внешним, не зависящим от них причинам. Однако некоторые из них, повинаясь своим убеждениям, неосознанно, разумеется, ведут себя так, что ноша их психических нагрузок становится еще более тяжелой. На самом деле в них глубоко укоренилось убеждение, что они должны преуспевать на всех фронтах: как в профессиональной деятельности, так и в ведении домашнего хозяйства. Некоторые желают поддерживать связь со своими детьми такой, какой она установилась во время их отпуска по уходу за ребенком. Другие будут чувствовать себя виноватыми, что «покинули» своих детей ради того, чтобы преуспевать на служебном поприще, и пытаются все контролировать, чтобы доказать и себе, и другим, что они способны везде успевать и со всем справляться. Они хотят оставаться заботливыми матерями и при этом преуспевать в профессиональной сфере.

Это модель «Вандер вумэн» («Чудо-женщины»), которую навязывает им общество, — женщины, которые ни от чего не хотят отказываться. К тому же достаточно редко случается так, чтобы женщины признавались в том, что они страдают от психических нагрузок. Ведь это означало бы признать свои ошибки. Так что налицо порочный круг. В результате даже их муж не всегда до конца понимает, что означает эта роль семейного управляющего. Оттого-то и звучит столь неприкрытое раздражение

в восклицании «Так спроси!» в блоге Эммы (*emmaclit.com*). Мы хотим все успевать и не жаловаться, однако приходит момент, когда такое поведение дает сбой. Недостаток признания психических нагрузок, порождаемых управлением семьей, увеличивает их тяжесть; ведь нет даже удовлетворения от того, что выполнение этой миссии принесет заслуженное восхищение.

Недостаток доверия по отношению к супругу

Некоторые женщины боятся отпустить бразды правления из-за недостатка доверия к супругу. Они убеждены, что если передать ему управление семьей, ничего хорошего из этого не выйдет. Поэтому, даже поручая что-либо мужу, они не могут довериться ему до конца. Они постоянно контролируют то, что он делает, и то, как он это делает, в результате им не удается уменьшить свои психические нагрузки. Они почти не оставляют свободы действий своему партнеру, обращаются с ним, как с несмышленым ребенком, не позволяют проявить инициативу и взять на себя ответственность. Часто можно увидеть перед прилавками супермаркета мужчин со списком покупок в руках, которые во что бы то ни стало пытаются найти именно то, что значится в списке, — из боязни упреков и обвинений.

Время от времени женщины, желая вырваться из дома, чтобы пообщаться с подругами или из-за пертурбаций на службе, устраивают мужу «экзамен», проверяя, способен ли он взять на себя заботы о доме и о детях. По большей части их не удовлетворяет то, как он с этим справляется. Однако проверка длится слишком недолго.

2. Внутренние причины

Уже тот факт, что это — исключительный случай, не дает мужу возможности организовать что-то по-своему. К тому же вполне допустимо и отнюдь не удивительно, что он хочет внести в эти минуты близости с детьми немного фантазии.

Однако, если дать мужчине побольше времени, он справится со всеми делами ничуть не хуже женщины. Разумеется, он будет все делать по-своему, да ведь и матери не всегда и не все ведут себя одинаково. Вполне возможно, что ребенок отправится в школу в разных носках или что блузка не очень-то будет гармонировать с юбкой. Постели не будут заправлены идеально, однако со временем все пойдет на лад.

В поисках совершенства

Этот уровень требований, который женщины предъявляют своему партнеру, доверяя ему выполнение домашних дел, они предъявляют и самим себе. Их психические нагрузки могли бы уменьшиться, если бы они не ставили себе завышенных требований при выполнении задачи. Даже если женщина не берет на себя роль Бри Ван де Камп — персонажа из сериала «Отчаянные домохозяйки», которая воплощает образ идеальной жены и матери (доходящий до фанатизма), — все же каждая женщина, почти неосознанно, подчиняется некоему внутреннему голосу, повелевающему ей быть абсолютно безупречной.

Юморист Флоранс Форести выводит карикатурный образ подобной идеальной матери семейства в своей пьесе «Мамаша Факер» (*Mother Fucker*), высмеивая в то же время комплексы других женщин. Матери семейств

Глава 2. Чем объясняются психические нагрузки?

нередко сравнивают себя с другими: кто испечет самый вкусный пирог на день рождения ребенка, или кто всегда вовремя приводит детишек в школу, волоча их за собой, как на буксире. И все это, разумеется, с доказательствами, выложенными в Инстаграме. Они непрерывно стремятся к совершенству во всем. Как бы то ни было, поскольку совершенства не существует, их поиск обречен на неуспех; он не имеет конца и сильно осложняет им жизнь.