


Дженнифер Петрильери  
Harvard Business Review Press

# Отношения, которые работают



Руководство для пар,  
где оба партнера  
делают карьеру

18+

## 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 выпалась. 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 приступить?» 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 обдуманные 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.