

НЕЙТ КЛЕМП И КЕЙЛИ КЛЕМП

# любовь и немного больше

*«Мы от всей души  
призываем все пары  
прочитать  
эту книгу!»*

ХАРВИЛЛ ХЕНДРИКС  
и ХЕЛЕН ХАНТ

ПРИНЦИПЫ ОТНОШЕНИЙ ДЛЯ ПАР,  
КОТОРЫЕ СТРЕМЯТСЯ К БЛИЗОСТИ  
И ВЗАИМОПОНИМАНИЮ  
В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

МИОО

# Оглавление

|                |    |
|----------------|----|
| Введение ..... | 11 |
|----------------|----|

## ЧАСТЬ I

### Три модели брака

|  |    |
|--|----|
| Глава 1. 80/20 — что было раньше .....     | 29 |
| Глава 2. 50/50 — наша реальность .....     | 43 |
| Глава 3. 80/80 — к чему мы стремимся ..... | 61 |

## ЧАСТЬ II

### Новое мировоззрение

|   |     |
|---|-----|
| Глава 4. Безусловная щедрость — мировоззрение 80/80 ..... | 75  |
| Глава 5. Вклад — что вы делаете .....                     | 89  |
| Глава 6. Благодарность — что вы видите .....              | 99  |
| Глава 7. Откровенность — что вы говорите .....            | 111 |

## ЧАСТЬ III

### Строим новую структуру

|  |     |
|--|-----|
| Глава 8. Общий успех — структура 80/80 .....       | 127 |
| Глава 9. Роли — кто что делает? .....              | 139 |
| Глава 10. Приоритеты — чему вы говорите «да» ..... | 154 |
| Глава 11. Границы — когда говорить «нет» .....     | 165 |
| Глава 12. Влияние — кто главный .....              | 179 |
| Глава 13. Секс — оргазмический альтруизм .....     | 199 |

## Оглавление

### ЧАСТЬ IV

## Жизнь в браке по модели 80/80

|   |     |
|---|-----|
| Глава 14. Сопротивление — пассивный партнер .....           | 223 |
| Глава 15. Привычки: пять главных привычек брака 80/80 ..... | 244 |
| Заключение .....  | 262 |
| Приложение. Дополнительные ресурсы .....                    | 267 |
| Примечания .....  | 270 |
| Благодарности .....   | 280 |
| Об авторах .....  | 283 |

## Введение

Все началось с пары вонючих кроссовок для бега. Когда мы стали жить вместе, нам было по двадцать четыре, и Нейт бросал свои кроссовки для бега у входной двери. Каждый день как ни в чем не бывало он заходил в дом и скидывал кроссовки так, что они летели через весь коридор и падали как попало и где попало.

Однажды, после недели совместного проживания, Нейт пошел за кроссовками, но оказалось, что они исчезли. Он обыскал шкаф, гараж, крыльцо, даже мусорный ящик. Ничего.

— Ты не видела мои кроссовки? — спросил он Кейли.

— Я же говорила, как меня бесит, когда я вхожу в дом и спотыкаюсь о твою обувь. Я чувствую себя твоей прислугой, а это несправедливо. Так что теперь тебе придется поискать их, — ответила она.

Раздосадованный этой игрой в прятки, Нейт продолжил поиски. Через двадцать минут, перевернув весь дом вверх дном, он нашел кроссовки на верхней полке в кухонном шкафу — ну знаете, на самой верхней полке, над холодильником, куда обычно кладут ненужные бытовые приборы.

И Нейт рассердился. Он бросился в кабинет Кейли:

— Ты издеваешься? Я потратил двадцать минут на поиски моих кроссовок!

Кейли повернулась на крутящемся стуле:

— Я же говорила: меня бесит, когда ты не ставишь обувь в шкаф. И это не моя работа — убирать за тобой твой мусор.

Прошла всего неделя, а уже началась битва за справедливость — битва за то, кто делает больше, а кто меньше, кого заботит семья, а кому на все наплевать.

## ОТ ДРАМЫ С КРОССОВКАМИ К ДРАМЕ С РОЖДЕСТВОМ

Прошло время, и Нейт научился убирать обувь в шкаф. Но вскоре возникли новые, более сложные конфликты.

После того как мы поженились в возрасте двадцати шести лет, на все праздники мы ездили домой в Колорадо, чтобы провести время с моими и его родителями. Справедливости ради мы придумали гениальный ход — поделить время между ними: родители Нейта получили канун Рождества и первый день Рождества, а родители Кейли — три-четыре дня после Рождества. Поскольку семье Нейта выпало два праздничных дня, семье Кейли выделили два следующих дня плюс бонус в виде дополнительного дня (или пары дней) под названием «Сейчас вы увидите, что такое настоящее Рождество» — в качестве вознаграждения за то, что встреча на Рождество им не досталась. Задумка казалась абсолютно справедливой. *Quid pro quo.*

И только одна проблема омрачала настроение: мы не уточнили точное время, когда покинем родителей Нейта в вечер первого дня Рождества. Со стороны это кажется мелочью.

*Какая разница, уедем мы в шесть вечера или в семь?* Но в прекрасное рождественское утро этот вопрос произвел эффект разорвавшейся бомбы.

— Мне бы хотелось выехать ровно в шесть, чтобы мы были у моих родителей до того, как они лягут спать, — сказала Кейли.

— Дорогая, рождественский ужин заканчивается не раньше семи, и я не хочу уходить, пока все еще сидят за столом, — ответил Нейт.

И тут оказалось, что справедливость не такая уж справедливая.

— Мы проводим канун Рождества и весь первый день с твоей семьей. Я просто прошу уехать на несколько минут раньше, чтобы хотя бы поздороваться с моими родителями, пока на дворе еще Рождество, — возразила Кейли.

— Да, но у твоих родителей мы проводим на два дня больше, — ответил Нейт. И пошло-поехало.

Каждый год мы с ужасом ждали этот ненавистный час отъезда. Каждый год мы вели одну и ту же битву, смысл которой сводился к следующему: «То, о чем ты просишь, — несправедливо».

## ССОРА, КОТОРАЯ ЧУТЬ НЕ ПОЛОЖИЛА КОНЕЦ ВСЕМУ

Через шесть лет после свадьбы ситуация усложнилась еще больше. У нас родилась дочь, и неожиданно для себя мы стали спорить не только о будничных заботах и поездках к родственникам. Теперь все сферы нашей жизни (от финансов, рабочей этики и карьеры до занятий в «свое личное

время», которого почти не оставалось) стали предметом яростного обсуждения.

Вскоре мы обнаружили, что понятия не имеем, как ответить даже на самые простые вопросы нашей супружеской жизни. Кто платит по кредитке? Кто готовит ужин? Кто бронирует билеты на самолет? Кто записывает нашу дочь к стоматологу? Кто сидит с ней, когда она болеет? И кто забирает ее из детского сада?

Последний вопрос чуть не прикончил наш брак.

Одним теплым сентябрьским вечером, когда мы сидели в патио нашего местного рыбного ресторана и любовались цветочками в саду, Кейли спросила Нейта:

— Ты не мог бы пару раз в неделю забирать малышку из садика в 15:30?

Однако Нейт услышал совсем другое. Он воспринял этот вопрос совершенно в ином ключе, примерно так: «Раз ты писатель и у тебя нет настоящей работы, не мог бы ты заканчивать свой рабочий день пораньше и забирать нашу дочь из сада?»

В ответ Нейт затыкнул старую песню о том, что его не уважают. Кейли парировала градом аргументов о том, что ее не ценят. За этим последовало несколько уколов в адрес Кейли — она слишком часто путешествует, и в адрес Нейта — ему на все наплевать.

И тут мы оба сорвались. В какой-то момент все показалось таким несправедливым, таким безумным, что Нейт отбросил остатки самообладания и выпалил:

— Мне все равно, что ты думаешь. Я не собираюсь менять свой образ жизни.

На этих словах Кейли покинула столик, чтобы поплакать в туалете.

Прошел день — мы почти не разговаривали друг с другом. Прошла неделя — злость и возмущение все еще отравляли нам жизнь. Понадобилось больше полугода, чтобы собрать эмоциональные обломки, оставшиеся от этой ссоры, — и из-за чего? Из-за того, во сколько забирать ребенка из детского сада?

Оглядываясь назад, мы понимаем, что все очевидно. Эта ссора не имела никакого отношения к нашей дочери. Она касалась гораздо более глубокого вопроса — справедливости.

Эта ссора из-за справедливости чуть не положила конец нашему браку.

Но именно она побудила нас к переменам.

## БИТВА ЗА СПРАВЕДЛИВОСТЬ

С вами такое случалось? Детали могут отличаться, но вы и ваш партнер могли попасть в ту же ловушку. Сколько времени и сил уходит на эти споры о том, что справедливо, а что нет, кто делает больше, а кто меньше, кто несет за все ответственность, а кому на все наплевать! Как часто вы ругаетесь по поводу таких вопросов: кто заберет ребенка из сада, с чьими друзьями вы проведете субботний вечер, кто решает, тратить деньги или экономить, кто забыл сходить в магазин за яйцами?

После нашей ссоры из-за детского сада мы задумались, неужели только нам так трудно сложить оружие или это универсальная проблема, с которой сталкиваются все современные пары.

Нам пришлось расспросить других людей, потому что, когда мы заглянули в социальные сети, нам показалось, что



мы совершенно одиноки, будто только мы блуждаем в дебрях супружеских проблем. Никто не рассказывал о своих трудностях. Мы видели лишь великолепные фотографии из отпуска, где все позируют на борту круизного лайнера с коктейлями в руках и проводят незабываемое время. Мы читали умопомрачительные поздравления с годовщиной, где один партнер публично признавался в бесконечной любви другому и набирал сотни лайков и комментариев в духе «Вы потрясающая пара!». Такие посты заставляли нас задуматься: «Неужели страдаем только мы? Неужели все остальные ходят в походы по Монтане, занимаются сексом по сто раз в день и живут долго и счастливо?»

Чтобы ответить на эти вопросы, мы решили обратиться от социальных сетей к живым разговорам. Мы взяли интервью у сотен человек из разных слоев общества [1]. Мы побеседовали с парами, чей брак казался идеальным, с парами, которые старались спасти свой союз, с парами, которые недавно развелись, и с парами, которые решили не вступать в брак. Мы говорили с художниками, профессорами, преподавателями, учеными, домохозяйками (и домохозяйинами), генеральными директорами и корпоративными управленцами, прогрессивными и консервативными, христианами, атеистами, гетеросексуалами, однополыми парами и даже с «кочевниками», которые растянули медовый месяц на семь лет и живут в фургоне.

В итоге неважно, где они работали, сколько денег зарабатывали и за кого голосовали. Чем больше мы заглядывали за гламурный фасад прилизанных постов в социальных сетях, тем больше мы видели — в себе и в других — то, что изменило нашу жизнь: никто не знает рецепта счастливого брака. Все ищут

оптимальную модель отношений (или хотя бы какую-то модель отношений), чтобы быть с партнером на равных и совладать с хаосом современной жизни, не теряя при этом любовь.

Мы также обнаружили, что большинство современных пар сталкиваются со схожими трудностями. Почти все, с кем мы беседовали, признавались, что живут в постоянной гонке, вечно куда-то торопятся и ничего не успевают. Одна женщина сказала: «День за днем я мечтаю только об одном — дайте мне хотя бы час свободного времени». Другая заметила: «Я привыкла делать все на пять с плюсом, но сейчас я буквально разрываюсь на части и мне так тяжело, что в общении с мужем, детьми, своими сотрудниками я с трудом дотягиваю до тройки или даже тройки с минусом».

Они также говорили о перегруженности, растерянности и усталости из-за необходимости сочетать супружескую жизнь с воспитанием детей, заботой о стареющих родителях и карьерным ростом. Один мужчина сказал нам: «Дел накапливается столько, что мне никогда не удастся отдохнуть к понедельнику, никогда». Другая женщина призналась: «Это невозможно. Я не вижу выхода. Сочетать все это — самое сложное в моей жизни».

И почти каждая пара считала, что эта непомерная нагрузка отразилась на их отношениях. Один мужчина сказал: «Мы живем по календарю, мы рабы своего графика и не можем даже найти время друг для друга». Другая женщина подтвердила: «Знаете, иногда муж что-то говорит мне, а я не слушаю. Я постоянно на что-то отвлекаюсь или валяюсь с ног от усталости и не слышу ни единого слова».

Таковы реалии современного брака. Мы стараемся быть идеальными партнерами и при этом живем в сумасшедшем

темпе, работаем без выходных и перерыва на обед и каждое утро читаем в социальных сетях об очередном друге, который пробежал марафон за рекордное время (и при этом собрал 12 тысяч долларов на онкологические исследования).

Неудивительно, что нам тяжело.

Более того, спасительная стратегия, которую продвигает наша культура для достижения жизненного баланса, — именно тот инструмент, который чуть не разрушил наш брак: достаточно сделать все по справедливости, и мы наконец заживем в настоящем супружеском раю.

В этом как раз и заключается основная проблема. Казалось бы, благородное стремление к справедливости в браке привело к тому, что мы остервенело спорили, считать ли за свободное время получасовую поездку в магазин строительных товаров в выходные. Мы выясняли, кто останется дома с нашим ребенком, которого только что стошнило на ковер в гостиной. И ругались по поводу того, что один из нас трудится не покладая рук, чтобы сэкономить деньги, а другой взял и купил робот-пылесос для кухни за 300 долларов.

Чем меньше свободного времени, тем больше напряжения. Чем больше стресса, тем токсичнее наши битвы и тем больше мы отдаляемся друг от друга, теряя близость и любовь.

## ЕСТЬ ЛИ ЛЮБОВЬ ПОСЛЕ СПРАВЕДЛИВОСТИ?

В некотором смысле каждая современная пара встает на этот опасный путь. Все мы пытаемся придумать, как относиться друг к другу как к равным партнерам, сочетать наши личные стремления и не терять любовь. Для нас с мужем это

стало серьезной проблемой. Нам обоим чуть больше сорока. Мы женаты пятнадцать лет, но вместе (с периодическими расставаниями и примирениями) уже двадцать четыре года. С того дня, как мы познакомились на уроке химии в выпускном классе, нам внушали, что мы обязаны ради себя и ради всего мира «реализовать свой потенциал» и «совершить великие дела» (как индивиды, конечно). Это привело к тому, что Кейли стала высоко востребованным коучем для управленцев. А Нейт — преподавателем, затем писателем и предпринимателем. Ах да, еще одно забыли отметить: Кейли всегда зарабатывала больше, чем Нейт, иногда в пять раз больше.

Мы не похожи на наших родителей, у которых было время для хобби и ракетбола по средам, — мы постоянно спешим. И хотя наши дедушки и бабушки были вполне довольны тем, что у них есть надежный, верный партнер, и даже не мечтали о большем, мы хотим, чтобы наш спутник был, что греха таить, всем — лучшим другом, потрясающим любовником, первоклассным родителем, профессионалом 80-го уровня, преданным семье и всегда готовым решить любой организационный вопрос, а также являлся ежедневным источником поддержки, доброты, веселья и вдохновения.

Как большинство современных пар, мы хотим все и сразу. Мы хотим быть успешными на индивидуальном уровне и при этом пользоваться всеми плюсами совместной жизни. Мы хотим уделять много времени детям. Мы хотим чувствовать близость и любовь. Мы хотим отдыхать, что бы это ни значило. Если говорить в двух словах, мы, как и многие пары, с которыми мы беседовали, регулярно бились лбом об стену реальности — раздражающий факт, что *невозможно получить все и сразу*.

Что же нам делать? Как изменить правила игры в браке и отношениях, чтобы чаще получать то, чего мы на самом деле хотим (настоящую любовь, равноправие и глубокую связь), и реже вести бесконечные битвы за справедливость?

В этой книге вы найдете ответ. Это результат пятнадцати лет исследований, когда мы превратили свою жизнь в лабораторию для тестирования инструментов оптимизации брака в современном обществе. Это результат многочисленных интервью с парами из всех слоев населения. Это результат нескольких десятков лет работы с корпоративными топ-менеджерами и эффективными людьми, позволившей нам лучше понять динамику отношений нового поколения. И это результат многих лет общения с ведущими брачными экспертами мира и изучения исследований в области науки о браке.

## ТРИ МОДЕЛИ БРАКА

Как мы до этого дошли? И что нас ждет впереди? В этой книге мы предлагаем вам три модели брака [2]. Эти модели представляют собой три разных способа построения совместной жизни.

В главе 1 рассмотрим, *как мы до этого дошли*: модель 80/20. Вспомните 1950-е годы, замечательно показанные в фильме «Плезантвилль»\*, — время, когда жесткие и несправедливые гендерные нормы доминировали в институте брака. Задача мужчины — работать, добиваться

---

\* «Плезантвилль» (англ. Pleasantville) — американский кинофильм 1998 года. По сюжету брат и сестра Дэвид и Дженнифер Вагнер, живущие в 1998 году в США, необъяснимым образом становятся героями черно-белого сериала о семье Паркеров, живущей в городке Плезантвилль в 1950-е годы. *Прим. ред.*

успеха и обеспечивать семью. Задача женщины — воспитывать детей, управляться с социальными обязанностями и следить за тем, чтобы любимого мужа каждый вечер ждали чистый уютный дом и вкусный ужин. Согласно этому договору женщины вкладывали в брак 80% времени, сил и эмоций (а то и больше). Мужчины отдавали только 20% себя. Хотя недостатки данной модели теперь до боли очевидны, мы проанализируем менее заметные структурные преимущества подобной формы брака, которые были утрачены за последние семьдесят лет.

В главе 2 посмотрим, *где мы находимся сейчас*: модель 50/50. Поскольку все больше людей признаёт необходимость гендерного равенства, теперь оба партнера получили официальное разрешение общества стать теми, кем им хочется быть, — целеустремленными руководителями, учеными-новаторами или рок-звездами. В итоге мы получили модель брака и отношений, основанную на справедливости, когда каждый партнер должен вкладываться в брак на 50%. Преимущества этой модели очевидны. Наше сегодняшнее стремление к равноправию в браке — бесспорное достижение по сравнению с неприкрытым сексизмом и несправедливостью прошлого. Однако мы рассмотрим несколько серьезных проблем, которые возникают, когда мы пытаемся добиться равноправия в браке, ведем счет и строго следим, как бы кто не нарушил справедливое распределение обязанностей.

В оставшейся части книги выясним, *куда мы хотим двигаться дальше*: модель 80/80. Брак 80/80 предполагает новый взгляд на вклад партнеров. Это возможность быть равными, но при этом не терять любовь и справляться со всеми трудностями современной эпохи, которых раньше просто

не существовало. Согласно модели 80/80 каждый партнер старается вложиться на 80%. Мы понимаем, что в этом нет никакой логики. Получается 160, а не 100%. Но как раз в иррациональности данной задачи и заключается вся соль. Единственный способ избавиться от одержимости справедливостью в браке, присущей современному обществу, — сделать шаг в сторону радикальных преобразований. Мы считаем, что 80/80 — идеальное решение. И объясним почему.

Переход на модель 80/80 предполагает два больших изменения. Во-первых, нужно переключиться со стремления к справедливости на безусловную щедрость, которая влияет на то, что мы делаем, как мы воспринимаем партнера и что ему говорим. Во-вторых, нужно наконец отказаться от ограничивающих ролей модели 80/20 и путаницы модели 50/50 и выбрать новую структуру. Эта структура опирается на успех обоих партнеров и помогает более эффективно решать такие вопросы, как роли, приоритеты, границы, влияние и секс.

Брак 80/80 — радикальный метод и подходит далеко не всем. Однако мы считаем, что стоит попробовать, потому что он изменил нашу жизнь навсегда. Наш брак все еще требует постоянной работы. У нас все еще случаются удачные и неудачные дни. Мы все еще ругаемся и спорим. Но эти инструменты помогли нам удержать близость и любовь даже в самые тяжелые периоды жизни.

Хочется верить, что вам они тоже помогут.

## ДЛЯ КОГО ЭТА КНИГА

Хотя мы говорим о трех моделях брака, необязательно иметь печать в паспорте, чтобы получить пользу от этой книги.