

# СЪДЪРЖАНИЕ

## **Преговор: Майките ще мразят 13**

*Когато бяхме само ние, съпругът ми Том и аз, и двамата мирни писатели, рядко се карахме. След това: бебе.*

## **Майки, бащи, проблеми 39**

*Стига толкова. С помощта на психолози, експерти по родителството, невролози и други родители разработвам план за възстановяване на хармонията в нашия брак.*

## **„Стани си от задника и ми помогни!“ Нашата мъчителна среща с Човека от Бостън 71**

*Планът ни за намаляване на враждебността започва с първото ни посещение при брачен консултант, но не кой да е брачен консултант. Моля също така за съвет и бившия дългогодишен шеф на отдела за преговори при кризи на ФБР.*

## **Бунт срещу пералнята: Как да си разделите задълженията 103**

*Изследванията показват, че когато мъжете поемат съответния си дял от задълженията, жените са по-малко склонни към депресия и процентът на разводите е по-нисък.*

## **Правилата на бойния клуб 139**

*Разбира се, че ще се карате – просто бъдете справедливи.*

## **СБПЕ: Как да не намразите почивните дни след геца 175**

*Защо хората, с които цяла седмица сте чакали да прекарате време заедно, стават точно тези, от които искате да избягате?*

**Познайте какво? Децата ви могат сами да сгънат прането си 197**

*Това е проблем, който почти никога не се споменава в продължаващия дебат за „войните на задълженията“: не дай боже да искаме от децата да се намесят и да облекчат товара на мама.*

**Ябълката на раздора 221**

*Опитваме се да съживим сексуалния си живот, като използваме свежи, реалистични съвети (без да се преструваме, че е непознат в бар, без палави костюми на медицинска сестра).*

**Децата: Вашият нов бюджетен дефицит 243**

*Проучване за това защо и как особеното безпокойство, което децата внасят около парите, може да разруши дори и един солиден брак (като започнем с факта, че отглеждането на едно дете струва четвърт милион, без университета).*

**Хаос: По-малко безпорядък, по-малко караници 259**

*Безпорядъкът стресира по-специално майките. Убеждавам един добре познат професионален организатор, който обикновено оправя гардеробите на богатшите в „Горен Ийст Сайд“, да внесе ред в къщата на сестра ми.*

**Знайте, че в крайна сметка отново ще бъдете само гвамата. Е, освен ако не настъпи нова рецесия 281**

*Може да не е секси, но неоспоримата реалност е, че стабилният брак изисква работа, концентрация и постоянни преговори.*

**Благодарности 315**

## БЕЛЕЖКА ОТ АВТОРА

Тази книга е написана за родители и партньори, които определят браковете си като „добри“ или „прилични“, но смятат, че могат да бъдат по-добри. Въпреки това, ако изпитвате затруднения в брака си, които произтичат от сериозни проблеми като психично заболяване, физически кавги или злоупотреба с вещества, потърсете професионална помощ.

Сменила съм имената на всички приятели, които съм интервюирала, с цел защита на поверителността.

## Предговор: Майките ще мразят

„Когато ви се роди бебе, предизвиквате експлозия в брака си, а когато пепелта се уталяжи, бракът ви е различен от това, което някога е бил.“

– НОРА ЕФРОН

**К**огато бях бременна в шестия месец с дъщеря си, обядвах с група приятели, всички от които нямаха търпение да предадат своите трудно извоювани късчета родителска мъдрост. В тихото кафене те ги хвърляха шумно, с много жестове, като играчи на зарове в напрегната серия. Имаше толкова много съвети, които летяха към мен, че бях принудена да изтършувам една тетрадка. „Носи си джапанки за гнусната баня в болницата“, надрасках аз. „Кърпичките *Huggies* са хубави, пълтни. Замрази си макси превръзки във вода за следродилните болестки.“

– О, и се приготви да намразиш съпруга си – ми каза моята приятелка Лорън. Вдигнах поглед от писането на: „В случай на газове, раздвижи енергично краката на бебето като колело“.

– Няма начин – отвърнах ѝ спокойно. Изброих различни причини, поради които връзката ни беше стабилна: бяхме заедно от близо десетилетие. Вървяхме към средна възраст, а караниците изискват източване на ценна енергия от намаляващите резерви. Най-важното беше, че бяхме

миролюбиви, полу-аскетични писатели, които се стряскаха от силни звуци, бягайки лудо като паникьосани антилопи.

Огледах внимателно сдържаните лица на моите приятели, които се опитваха да не се усмихнат самодоволно. През последните няколко месеца ме бяха запознали със стоиците родителски постановления: „Кажу сбогом на добрия нощен сън. Никога повече няма да правиш секс и повярвай ми, това ще бъде облекчение. Естествено раждане? Ще се молиш за епидуралната упойка, особено в случай на тазова диастаза, каквато имах аз“.

Любимият ми указ беше предоставен от моя приятел Джъстин, баща на три деца. „По-добре изгледай всички филми, които искаш, сега – каза той, поклащайки тъжно глава. – Когато се появи бебето? Няма да стане.“

Примижах към него. Родителството да е толкова съкрушително, че да не мога да седна на дивана си и да гледам филм? Никога?

\* \* \* \* \*

Оказа се, че моят приятел Джъстин не беше прав – гледах си филми седмицата след като родих.

Но приятелката ми Лорън беше права.

Скоро след раждането на бебето съпругът ми и аз имахме първата си кавга с крясъци като нови родители. Да съм по-точна, аз бях тази, която крещеше.

Това, което ме подтикна дотам, беше смущаващо тривиално, но пък и източникът на озадачаващо много конфликти през първите няколко седмици от родителството: на кого беше ред да изпразни кошчето с памперсите. Онзи ден беше на Том. Издутата като балон торба беше пораснала до размерите на бирмански питон и беше на път да

изскочи като змия, пружинираща от кутия с ядки\*. Вонята обгръщаше малкия ни апартамент в „Бруклин“.

– Моля те, изпразни това нещо – извиках му, докато седях на дивана и кърмех бебето. – Става ми лошо от изпаренията.

– След минута, скъпа – каза той от спалнята, а роботизираният му глас беше сигнал, че играе шах на компютъра си. Той има няколко програмирани отговори при повикване, като да гръпнеш въжето на говореща кукла: „Това е интересно“, „А, наистина ли?“ и „О, уау, звучи страхотно“ (отговорът му, когато му казах, че имам подозрителен израсък на крака си).

След секунди бях облята от изпепеляваща ярост. Внимателно оставих бебето, нахлух в спалнята и го засипах с презрителни, инфантилни обиди, които не бяха минавали през устата ми, откакто бях тийнейджърка в Ню Джърси през 80-те години. Кремен. Задник. Лайно. Силата на гнева ми изненада и двамата ни.

Почти веднага се изпълних със срам. Вярно, че бях зашеметена от хормони, безсъние и внезапно учетворяване на количеството чистене и пране, но обичам съпруга си – достатъчно, за да забременея от него все пак. Две седмици ми трябваша да разбера, че искам да се омъжа за него. Той беше най-интересният човек, когото съм срещала. Бях запленена от начина, по който се изчервяваше и заекваше, когато разговаряхме, изкушавайки ме да се навеждам по-близо до него, за да гледам как се влошава нещата. По време на спокойните ни нощи у дома, в първите дни на брака ни, често си спомнях описанието на Кристофър Ишъруд за една двойка: „И двамата, погълнати от книгите си, но напълно усещащи присъствието един на друг“.

---

\* В САЩ се продават консервни кутии с изкуствени змии, които изкачат при отваряне с цел да уплашат човека, който ги отваря. – Бел. прев.

Не съм сигурна какво точно означава думата „кретен“ – но знам, че Том не е такъв. Той е мил, грижовен съпруг и баща, който прекарва часове с гъщеря ни Силви, търпеливо играейки по осем рунда на *Go Fish*. Не ѝ отказва нищо – когато тя го помолу да карат велосипеди на разсъмване през някоя мразовита събота, стандартният му отговор е това, което аз нарекох „нобре“. „Не.“ (Минават пет секунди.) „Добре.“ Той е почти комично защитаващ единственото си дете. Един ден на кварталната детска площадка едно по-голямо момиче се подиграваше на Силви, докато Том гледеше мрачно отстрани.

По-голямото момиче: „Не можеш да минеш през маймунската стълба! Твърде си малка. Не си достатъчно силна, като мен!“.

Силви не отговаря, така че момичето продължава с напевен глас: „Ти не можеш, ти не можеш!“.

Том се материализира до по-голямото дете, което присвива очи към високата метър и деветдесет фигура до себе си: „Хайде да те видим как го правиш тогава“.

Детето се залюлява през три лоста, пада, след което бързо скача обратно.

Том, със спокойствието на Вулкан: „Падна. Кое е измама. Ти си тази, която не може да мине през маймунската стълба“.

По-голямото дете се отдръпва.

Като оставим настрана споровете на детската площадка, кавгите за Том са физически непоносими – в момента, в който гласът ми започне да се повишава, той става светлосив и се прибира в себе си като стреснато коремонго. Въпреки че съм го заплашвала с развод и съм го наричала с всички лоши имена от речника, той никога – ама никога – не е постъпвал по същия начин с мен. Не ми доставя никакво

удоволствие да крещя на мил, нежен шахматист, който обича да чете и да наблюдава птици в свободното си време.

И наистина ли кошчето с пелени трябваше да бъде изпразнено веднага? Наистина ли бяхме готови да извадим противогазовите костюми? Можеше да изчака, докато Том си приключи играта. Но от онзи ден нататък негодуванието ми започна непрекъснато да тече като лохия. Дъщеря ни е вече на шест и Том и аз все още имаме безкрайни, изтощителни караници. Защо имам най-късия фитил на света, когато става дума за разделяне на грижите за децата и домакинството?

Озадачена съм, че нещата се развиха по този начин. Бях убедена, че еволюцията ми съпруг и аз, и двамата писатели на свободна практика, които работят от вкъщи, ще можем да живеем в естествена хармония. Когато бяхме дуо, той се занимаваше с цялото готвене, докато аз вършех повечето домакинска работа; пазарувахме хранителни стоки и перяхме заедно. Когато забременях, той уверено ме информира, че е готов да отговаря за памперсите.

Бях сигурна, че и сега всичко щеше да ни дойде отвътре и да го измислим, както сме правили винаги. Бях чела обнадеждаващата новина, че съвременните мъже, за разлика от дистанцираната „глава на семейството“ от предишните поколения, са по-отгадени на децата си от всякога. Проучване на изследователския център *Pew* показва, че днешните работещи татковци са също толкова склонни да кажат, че биха предпочели да са вкъщи с децата си, колкото са и работещите майки. Живеем в епоха, в която бъдещите бащи организират изцяло мъжки партита с подаръци за своите бебета (според един дизайнер на оборудване за партита популярна тема е „Барбекю, бебета и бира“). Уебсайтове, насочени единствено към татковците, са във възход, като например популярния *Fatherly.com*, който включва, наред с



по-стандартно съдържание (илюстрирано ръководство за даване на пет, съвети от военноморските тълени, за това как да се доминира в играта на криеница), и множество статии за това как се възпитават силни дъщери – отговор, казват основателите на сайта, на търсенето от читателите.

Отношението на бащите към домакинската работа също се променя. Същото проучване на *Pew* установява, че от 1965 г. насам времето, което бащите прекарват в домакинска работа, се е увеличило повече от два пъти – от около четири часа седмично до приблизително 10. Според социолога Скот Колтрейн обаче мъжете избират коя част от домакинската работа ще извършат. Той казва, че от „петте големи“ домакински задачи – готвене, отсервиране след ядене, пазаруване, чистене и пране – мъжете са по-склонни да се въздържат от това да се занимават с чистенето и с прането, и е по-вероятно да се насочат към готвенето, отсервирането и пазаруването на хранителни стоки.

Тъй като с Том вече бяхме установили доста ясни роли в домакинството ни – нашето поколение е вероятно първото, което има тези очаквания за разделянето на работата – предположих, че просто ще създадем нови. Но скоро след като бебето ни се роди, се плъзнахме назад към традиционните роли, сред които бяхме израснали, които очевидно бяха по-дълбоко вкоренени, отколкото си мислех (все пак сме само на една баба и един дядо разстояние от стария модел). Не беше заради някакъв грандиозен замисъл, просто така се случи. Приготвих храната за бебето, така че започнах да готвя за цялото семейство и да пазарувам храна. Перях дрехите на бебето, така че започнах да пера и нашите. Когато беше малка, стоях вкъщи с нея през деня и по навик обгрижващите ми задължения постепенно се разпростряха и до вечерта.