

### Глава 72      **Синдром суперженщины**

<http://book.zehinli.info>

Когда Марджори Хансен Шаевич в 1984 году написала книгу "Синдром суперженщины", тысячи женщин хлынули на ее семинары, чтобы узнать, как добиться всего этого. Но шестью годами позже ситуация изменилась. "Женщины 80-х хотели добиться этого, - говорит Шаевич, консультирующая по вопросам семьи и брака в Ладжолла, штат Калифорния. - Женщины 90-х это уже имели".

Что же произошло за эти годы? Все очень просто. Настало время реальности. Женщины, облачившиеся в костюмы прекрасного покроя, с портфелем в одной руке и ребенком в другой получили наглядный урок: осуществить возможность не всегда легко. "В реальной жизни получить все это - означает делать все это, - замечает одна из женщин, занимающая ответственный пост, мать неугомонного малыша, только недавно начавшего ходить. - И, поверьте мне, это выматывает".

Джанет Лоэб, 38 лет, вернулась на работу в издательство, когда ее сыну исполнилось 4 месяца. По ее словам, она была плохо подготовлена к тому образу жизни суперженщины, представление о котором складывалось у нее, как и у большинства женщин, из газет, журналов и телевизионных шоу. "Фильмы типа "Детский бум" (Baby Boom), в котором мать-одиночка Дайана Китон воспитывает дочку, одновременно создавая огромную фирму по производству детского питания, реклама, показывающая деловую женщину, которая приносит домой бекон и готовит пищу, - фантазии, не имеющие ничего общего с действительностью", - говорит д-р Шаевич из Института семьи и работы.

## НАЗАД К РЕАЛЬНОСТИ

"Все это кажется таким легким, - предупреждает Джанет. - Вы делаете потрясающую карьеру, у вас потрясающий ребенок и потрясающая няня, которая старается уловить все его потребности и учит его французскому. Никто не говорил о том, каково идти на совещание руководителей высокого уровня после четырех часов сна, потому что ваш потрясающий ребенок не отличает ночи от дня. У меня была прекрасная няня, но никто не сказал мне о том, каково находиться вдали от ребенка 8 часов в день. Передавать его в другие руки, какими бы надежными они ни были, очень и очень нелегко. Я все время думала про себя: "Почему никто не предупредил меня?"

В своей книге "Последовательность событий" Арлин Россен Кардозо пишет, что женщины могут получить все это, но не все сразу, и превращает вступительную часть в некролог. "Смерть суперженщины" - назвала она ее. К похоронному кортежу присоединяется Кэрол Озборн, заведующая службой связи с клиентами из Сан-Франциско, основательница организации "Анонимные суперженщины", представляющей собой группу самопомощи для тех, кто сошел с дорожки, и автор книги "Достаточно - значит достаточно: развенчание мифа о неограниченных возможностях".

Но если суперженщина умерла, как она вообще появилась на свет? Кардозо, специализирующаяся на женской теме, пишет, что суперженщину породило женское движение, которое призывало освободить женщин от дома и кухни в 60-70-х годах и уверяло их, что они могут иметь детей и в то же время делать карьеру. "Они говорили нам, что мы можем делать все, - комментирует Джанет. - Они только не сказали, как это сделать".

## ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ СТОРОНА: СУПЕРСЧАСТЛИВАЯ СУПЕРМАМА

Нельзя сказать, что все суперженщины несчастны. "Нет ничего плохого в том, чтобы желать всего этого, - утверждает Шаевич. - Напротив, ряд исследований показал, что женщина, которая сочетает семью и работу, счастливее и обладает более крепким здоровьем, чем традиционные домашние хозяйки". "Хотя люди,

выступающие во многих ролях, имеют массу разных потребностей, они легче адаптируются, возможно, потому, что они получают удовлетворение от работы", - замечает Шарон А. Лоубел, доктор философии, преподающая методы управления в школе бизнеса и экономики при университете в Сиэтле.

Одно из преимуществ такого образа жизни, когда у вас семья и вы работаете за пределами дома, в том, что у вас больше возможностей жить полной жизнью и повысить самооценку. Вы сильно рискуете, если, согласно поговорке, кладете все яйца в одну корзину. Когда ваш ребенок закатывает истерику в супермаркете, вы вряд ли упадете сильно в своих глазах, если вас только что сделали управляющей отделом реализации. И наоборот, неприятности на работе забываются, если дома вы слышите: "Я люблю тебя, мамочка".

Д-р Лоубел, сочетающая профессиональную деятельность с семейными обязанностями, имеющая мужа-врача и 4-летнюю дочь, признается, что она никогда не задавалась вопросом: "Чего я хочу в жизни?"

"Существует множество ответов - может быть, слишком много, - смеется она. - Есть разные способы наполнить жизнь, и это лучше, чем жить, не будучи уверенной, что ты чего-то стоишь".

Кроме того, во всем этом присутствует психологический момент. Когда вы беретесь за что-то и это получается, вы испытываете гордость. Честь вам и хвала. Но, когда это не удается, вы становитесь похожи на фокусника, жонглера, который вращает тарелочки на шестах. Стоит упасть одной, как падают все.

## СУПЕРСТРЕСС

"Многие женщины приходят к осознанию того, что есть пределы их возможностям, - отмечает д-р Лоубел. - Вероятно, мы можем достаточно хорошо вести две главные роли, например роль матери и еще какую-нибудь, но не следует забывать, что на другие времени может не хватить".

Если женщины разрываются между профессиональной деятельностью, домом и детьми, они могут оказаться не в состоянии уделить достаточно времени домашним делам, мужьям и, что бывает очень часто, самим себе. Шаевич, консультирующая работающих

женщин, рассказывает, что у своих пациенток она наблюдает многие симптомы физического и психологического стресса, от раздражительности до язвы, от потери интереса к сексу до бессонницы. "Чаще всего жалуются на бессонницу. Расстройства сна среди американок настолько часты, что их можно сравнить с эпидемией", - утверждает она.

Действительно, исследование, проведенное Марсией Киллиен и Мари Аннетт Браун, докторами философии из Вашингтонского университета, показало, что многие женщины сознательно идут на ограничение сна, чтобы успеть больше сделать или, что может быть для них еще важнее, побыть немного одним. Исследования показали, что многие работающие женщины считают основным источником стресса отсутствие личного времени. "Если у вас нет времени для себя, - предостерегает Джанет Лоэб, - вы никогда не наберетесь новых сил".

(В исследовании также указывалось, что самыми раздражительными в повседневной жизни оказываются замужние работающие женщины-матери. Легче всего увидеть те причины раздражительности, которые лежат на поверхности: физические недомогания, эмоциональный стресс, поведение детей, проблемы с транспортом; наиболее глубоко спрятаны проблемы, связанные с работой.)

Женщины, по существу, работают на двух работах с полным рабочим днем. Женское движение намеревалось предложить нам выбор, но само слово "выбор" предполагает или - или. Однако сегодня речь идет не о том, чтобы выбрать профессиональную деятельность или материнство, бухгалтерское дело или уборку дома. Предполагается, что женщины будут делать все это, - и они начинают спрашивать почему.

## ДВОЙНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ И ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К СЕКСУ

В своей знаменующей большие перемены книге "Вторая смена" профессор Арли Хосшилд утверждает (никого не удивляя), что замужняя работающая женщина выполняет также большую часть домашней работы. Таким образом, эти женщины работают дома во вторую смену. Исследования, правда, показывают, что в домашние дела включается все больше мужчин, но обычно они выполняют то, что является благодарной работой - купают детей или развлекают их.

Хосшилд пишет, что и мужчины и женщины склонны считать проблему двойной нагрузки чисто женской проблемой, хотя она

сказывается и на мужчинах. Женщины, отработывающие две смены, устают, и усталость делает их безразличными к лежащему рядом в постели мужу. Отсутствие интереса к сексу в равной мере может вызываться затаенным чувством обиды, и в доме, в котором женщина безостановочно работает, между супругами создаются напряженные отношения.

По результатам исследований, недостаточное участие мужа в работе по дому и уходе за детьми ведет к разводу или, по крайней мере, к возникновению мыслей о разводе. Одна из групп исследователей сумела даже количественно оценить эффект, который оказывает помощь мужа по дому на удовлетворенность браком, испытываемую женщиной. Они нашли, что каждый вид домашних обязанностей, выполняемый хотя бы на 50 процентов, уменьшает примерно на 3 процента стремление женщины к разводу.

## АНОНИМНЫЕ СУПЕРЖЕНЩИНЫ: ИСТОРИЯ ПЕРЕМЕН В ЖИЗНИ ОДНОЙ ИЗ НИХ

Сьюзен Аштон - писательница, ее муж адвокат. Она называет себя суперженщиной нового типа. "Когда у меня был один ребенок, я могла все сделать сама и, по правде говоря, очень этим гордилась, - признается она. - Когда родился сын, все изменилось. Я много работала, ухаживала за 3х летней дочкой и грудным ребенком и старалась урвать любую минуту для работы. Я не просто не успевала делать все необходимое. У меня не хватает жизни и времени ни на что".

Сьюзен сумела решить по крайней мере часть своих проблем, последовав советам типа тех, которые дают специалисты, консультирующие "выздоровливающих" суперженщин, например Марджори Хансен Шаевич. Она спросила себя: "Что для меня главное? Кто для меня важнее?"

Сумев разобраться с этим, она смогла избавиться от того, что тянуло ее вниз. Но при этом, по ее словам, ей пришлось пожертвовать некоторыми вещами.

В данном случае и Сьюзен, и ее муж посчитали, что для них важнее дети, их собственные отношения друг с другом, нежели возможность поехать куда-то во время отпуска на отдых и обилие подарков на

Рождество, которые обеспечивали им их заработки. Поэтому они оба перешли на меньшее число рабочих часов, поровну поделив домашние обязанности и заботы о детях.

"Главным преимуществом стало то, что наши дети наконец ощутили, что у них есть и мама и папа, - отмечает Сьюзен. Она тем не менее признает, что при этом возникают свои трудности.

Одна из проблем связана с тем, что у нас появилось больше времени для удовольствий, но стало меньше денег, чтобы покупать вещи, нужные для обеспечения досуга, - смеется она. - Но вы со временем обнаруживаете, что можно получать удовольствия, не тратя на это много денег. Когда вы почитаете и подумаете о реальном значении Рождества, которое вовсе не предполагает богатые подарки, вы сможете сказать, что у вас все в порядке. Это согласуется с нашими действиями, потому что у нас нет денег".

Аштонам было нелегко отказаться от некоторых своих планов и понизить жизненный уровень. Когда пришло время отпусков, Сьюзен призналась, что после того, как они привыкли проводить две недели загорая на солнце, им показалось трудно ограничиваться поездками на день.

В некоторых семьях накопительство превращается в образ жизни. Но за показатели успеха - большой дом, дорогие машины, престижные школы - надо платить. Всегда приходится делать выбор.

Аштоны посчитали, что платой за их прежний образ жизни было отсутствие времени для детей, отсутствие времени для себя. "В конце концов я пришла к выводу, что легкого пути нет, - признается Сьюзен. - Вы просто должны решить, что вам действительно необходимо, а без чего вы можете обойтись. Если финансовая обеспеченность для вас главное, тогда оставайтесь на работе. Если вам важнее быть вместе с детьми, тогда оставайтесь дома, если есть такая возможность. Вы сами решаете, что вам выбрать. Нам приходится нелегко, но я знала, что будет нелегко. Вы просто должны отыскать вариант, который лично для вас был бы наиболее приемлемым".

## НЕЗАМЕНИМАЯ

Даже когда мужчины действительно помогают по дому, женщина продолжает считать себя ответственной за все, к ней обращаются со

всеми проблемами. Хотя противозачаточные средства сделали материнство делом выбора, фактически перечень домашних работ не изменился. Многие женщины делают то же, что делали их матери: приходят в качестве зрителей на школьные спектакли, водят детей к врачу - хотя, в отличие от своих матерей, они при этом еще и работают.

"Женщин воспитывают ориентированными на других, указывает Шаевич, - готовыми удовлетворять потребности других, близких им людей часто в ущерб собственным интересам. Срабатывает естественный импульс. В конце концов, большинство из нас воспитывались в семьях, в которых женщины последними садились за стол, последними ложились спать и им в последнюю очередь покупалось новое зимнее пальто".

Женщины также являются хранительницами семейных традиций: кто еще помнит дни рождений и годовщины? Они ухитряются вести домашнее хозяйство, даже когда их супруги и дети не помогают. Матери обычно являются центром семьи, недаром один из производителей футболок выпустил на рынок популярное изделие с надписью: "Когда мама несчастна - несчастны все".

Но разве это плохо - проявлять заботу о других? "Нет, - утверждает Нэнси Фьюгейт Вудз, доктор философии из Вашингтонского университета. - Большинству женщин это доставляет удовольствие. Это дает смысл их жизни. Однако уход за другими чего-то стоит, включая тяжесть ухода, конфликты и чувство вины. Забота о других превращается в тяжкую ношу, когда требует слишком больших усилий".

Так что, когда мы говорим о "смерти" суперженщины, мы имеем в виду суперженщину, погибшую от перенапряжения. "Это женщина, которая пытается быть всем для всех и отказывается от собственных потребностей", - резюмирует Шаевич.

## ДВА ТИПА СУПЕРЖЕНЩИН

Чтобы быть суперженщиной, вам не обязательно ходить на службу. Вы можете стать просто супермамой.

Марджори Хансен Шаевич, консультант по вопросам семьи и брака из Калифорнии, различает два типа таких мам. Супермама номер один, возможно, какое-то время работала, и, хотя теперь сидит дома, она не отказалась от амбиций. Она продолжает выступать в качестве организатора. В понедельник она присутствует на вечере, устраиваемом Ассоциацией сотрудничества родителей и учителей в деле

воспитания детей, во вторник утром она занята делами Молодежной лиги, два раза в неделю она сопровождает детей на уроки балета и футбол, по четвергам она сама отправляется на джазовый концерт. Большую часть вечеров она сидит на телефоне, организуя благотворительные базары или школьные праздники. Эта супермама - жертва продолжающегося обесценивания "женской" работы.

"Многим женщинам это не по душе, но они думают, что должны заниматься этим, потому что они не работают, - отмечает Шаевич, автор книги "Синдром суперженщины". - Они считают, что должны оправдывать свое существование".

Супермама номер два - это, по определению Шаевич, мама "все-для-всех". Она прикована к кухне или шитью, как женщины времен первых поселенцев, которым приходилось самим выпекать хлеб и шить одежду.

"Хотя это выражается по-разному, но оба типа супермам сражаются с низкой самооценкой, - утверждает Шаевич. - Когда вы работаете, деньги, которые вы зарабатываете, являются доказательством вашей ценности. Если вы сидите дома, вам требуется найти другие источники, которые питали бы ваше чувство собственного достоинства. Вам нужно делать что-то, что позволило бы вам ощущать свою полезность, что давало бы выход вашей энергии и вашим способностям".

Она советует избегать такого подхода, когда вся энергия рассеивается из-за того, что очень широк спектр ее приложения. "Не старайтесь братья за все. Делайте то, что приносит вам удовлетворение и вызывает чувство мира в вашей душе", - говорит Шаевич.

Мамам, которые остаются дома, так же, как и тем, кто работает, необходимо иметь время для себя, чтобы они могли набраться новых сил. "Мы склонны тратить свою энергию до полного изнеможения или заболевания, - замечает Шаевич. - Когда мы смотрим на здоровых людей, мы обнаруживаем, что у всех у них есть что-то, что помогает им сохранять душевное равновесие".



Кэти Скотт, например, читает. "Я читаю все, - рассказывает она. -

Таинственные случаи, биографии. Я читаю днем, когда дети спят, или после того, как уложу их вечером, предпочитая книги телевизору. Я считаю, что это позволяет не терять остроту ума и дает мне то, чего не могут дать чаепития с дочерью и игры с сыном. Нельзя сказать, что мне не нравится заниматься со своими детьми, но, если вы будете общаться только с детьми, у вас будет разжижение мозга".

Если чтение не является вашим тайным наслаждением, найдите что-нибудь другое, вспомните, что вам нравилось делать до рождения детей. "Некоторым женщинам доставляет удовольствие работать в саду, другие любят готовить, есть женщины, которые с удовольствием рисуют, - говорит Шаевич. - Делайте то, что помогает вам хорошо себя чувствовать".

Особое внимание уделите вашему браку и другим важным для вас взаимоотношениям. Существует разновидность супермам, которые не отказались от мысли иметь все. Они с мужем хотят иметь дом, машины, отдых в престижном месте - и они пытаются осуществить все это на одну заработную плату. Это часто означает долгие часы работы вдалеке от дома для мужа - и долгие часы одиночества в доме для жены.

Здесь ключевое слово - время. "Для того чтобы брак был удачным, нужно иметь время - время на совместный досуг, время на разговоры друг с другом и время на секс, - предупреждает Шаевич. - Проверьте себя, соблюдаете ли вы эти приоритеты".

"Конечно, я хотела бы иметь большой дом и все удобства, - говорит Кэти, которая со своим мужем и двумя детьми живет в городском доме с тремя спальнями в спокойном пригороде. - Но, когда мы решили, что я останусь дома с детьми, мы сели, подумали и пересмотрели свой бюджет так, чтобы он позволил нам жить достаточно комфортно и еще оставались деньги на удовольствия. Мы оба с Робом

не хотели, чтобы наши дети посещали детские учреждения, но в то же время нам не хотелось достичь поставленных целей ценой нашего брака. Наши отношения мы поставили на первое место - и это сохраняется до настоящего времени. Без этого все остальное распадется".

**КАК ОБЛЕГЧИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ**

"Если вы пытаетесь совместить профессиональную деятельность с семейной жизнью, вы должны уметь изыскать резервы, - предупреждает д-р Лоубел. - Вы можете сказать: "Но я не могу никого нанять себе в помощь" или "Я не могу навязываться другим". Подумайте, за какие услуги вы могли бы заплатить, кого бы вы могли попросить о помощи и какую конкретно помощь вам могли бы оказать. Если вы хотите быть суперженщиной, вам нужна поддержка".

В зависимости от размеров вашего дома его уборка могла бы стоить вам немного - какие-нибудь 25 долларов в неделю. "Мы живем в этом доме 6 лет и никогда не подстригали газон на лужайке перед домом, - хвастается Джанет. - Наш сосед- пенсионер охотно делает это всего за 12 долларов. Нам это выгодно. Одной заботой у нас становится меньше".

Не смотрите на это как на пустую трату денег; вы в этом случае покупаете себе время.

"Женщинам, особенно работающим женщинам, обычно кажется неудобно обращаться за помощью, - отмечает д-р Шаевич, - потому что у них нет времени на ответные услуги. Но друзья и родственники нередко с охотой помогут вам - надо только попросить их об этом".

"Когда я в течение девяти месяцев работала дома над проектом, мне нужен был кто- то, кто присмотрел бы за моим сыном один день в неделю, но у меня не было средств, чтобы нанять няню, - вспоминает Джанет. - Я собралась с духом и спросила у своей тети, не могла бы она посидеть с ребенком. Она не просто согласилась, она была очень рада. Этот день стал для нее лучшим днем недели".

Не стоит считать, что ваш муж и дети не могут внести свой вклад в выполнение работ по дому. Д-р Лоубел советует конкретно указать остальным членам семьи, какую помощь вы от них ждете. Шаевич идет дальше. "Станьте домашним управляющим, - советует она. - Как и любой управляющий, вы должны ставить цели, организовывать работу и распределять обязанности. Вам будет легче, если вы откажетесь от некоторых домашних работ, которые не являются абсолютно необходимыми. Когда вы сомневаетесь в их целесообразности, отказывайтесь от них, - рекомендует Шаевич, - устанавливайте сроки их выполнения".

А если кто-нибудь откажется? "Просто скажите, что это делается в общих интересах. Чем больше людей участвуют в работе, тем быстрее

она будет сделана, тем больше времени останется у всех на совместный приятный досуг", - утверждает Шаевич.

Вы по-прежнему чувствуете ответственность за все? Да, в этом смысле ничего не изменилось. Но дел у вас теперь меньше.

## "Я" - ЭТО ТОЖЕ ВАЖНО

Одна из главных причин, почему вам нужна помощь в работе по дому, заключается в том, что вам нужно время, чтобы позаботиться о себе самой. "Когда вы будете устанавливать приоритеты, не забудьте, что одним из "главных" людей в вашей жизни являетесь вы сами, - говорит Шаевич. - Не думайте о себе как об эгоистке, - предостерегает она. - Вы слишком долго забывали себя". Многие женщины так мало внимания уделяют собственным нуждам, что считают себя вправе рассчитывать на отдых или заботу о себе, только когда заболевают. "Но почему нужно ждать, пока вы заболеете? - спрашивает Шаевич. - Разрешите себе позаботиться о себе. Это в ваших интересах и в интересах вашей семьи".

Найдите время для себя. Запланируйте приятные вам виды занятий два раза в неделю - например, принимайте пенную ванну или отправляйтесь куда-нибудь пообедать с подругой. Не забудьте оставить в своем распорядке дня свободное время, когда вы ничем не будете заняты.

"Вы сможете уменьшить свою нагрузку, если несколько снизите свои запросы. Не старайтесь все делать на "отлично", - советует д-р Лоубел. Стремление к совершенству - обратная сторона неудачи".

"У женщин, наученных замечать нужды других и удовлетворять их", может появиться чувство, что они заслужат одобрение, которого они жаждут, если будут все делать безупречно, - говорит Шаевич. - Но на самом деле не следует искать одобрения. Если вы не удовлетворяете собственные потребности, - считает она, - вы попадаете в зависимость от других, вам необходима положительная обратная связь. Вы должны нести ответственность за свою собственную жизнь".

## РАБОТА: ДВОЙНАЯ БОРЬБА

"На работе, - отмечает д-р Лоубел, - женщины узнают, что они должны делать все на 150 процентов, чтобы считаться средними работниками. Исследования показали, что женщины медленнее продвигаются по служебной лестнице и получают меньшую зарплату при одинаково высоком уровне квалификации; хорошая работа дает им меньше, чем мужчинам".

Сравнительное исследование работающих мужчин и женщин показало, что женщины склонны устанавливать для себя более высокие стандарты, чем мужчины. Они испытывают такие стрессы, пытаясь соответствовать этим стандартам, что часто у них развиваются физические признаки перенапряжения и им приходится обращаться за помощью к врачам.

Появились некоторые признаки улучшения атмосферы на рабочих местах, изменения происходят, но медленно. Однако существуют способы, позволяющие ускорить этот процесс.

## ПРОСВЕЩАЙТЕ СВОЕГО РАБОТОДАТЕЛЯ

Один из самых больших стрессов, испытываемых женщинами, у которых много ролей, связан с диссонансом между ролью работающей женщины и ролью матери. Женщина в качестве мамы совсем не похожа на женщину в качестве управляющего. Но и здесь, кажется, происходят изменения. "Можно прочесть и услышать о том, как люди используют опыт, приобретенный в качестве родителей, для улучшения обстановки на рабочем месте, - сообщает д-р

Лоубел. - Я с удовольствием наблюдаю, что это случается все чаще. Общение с 2- или 3-летними детьми многое дает, оно учит терпению, умению слушать, развивает всевозможные умения и навыки. Один из руководителей в ходе интервью сказал, что, воспитывая своих пятерых детей, он понял, что добьется большего от своих работников, если будет общаться с ними на основе взаимного уважения, а не посредством приказов. Другой руководитель выразил свое отношение к этому таким образом: "Во всех случаях безотказно помогает сосчитать до десяти".

Если вашему начальству следовало бы внимательнее относиться к нуждам работников, проистекающим из родительских обязанностей, попробуйте предоставить дирекции доказательства того, что специальные программы, например создание учреждений по дневному

уходу за детьми, гибкий график работы, предоставление отпусков по беременности и родам, отвечают интересам и фирмы, и работников. Есть данные о том, что фирмы, предлагающие хорошую работу и внедрившие программы содействия семьям работающих, привлекают на работу и сохраняют в качестве рабочей силы больше женщин, имеющих детей.

## ДАЙТЕ СЕБЕ ПЕРЕДЫШКУ

Если вы уже добились некоторых поставленных целей в профессиональной деятельности и ваше финансовое положение позволяет, подумайте о перерыве в работе.

Арлин Россен Кардозо называет это программой последовательных действий, способом добиться всего задуманного, но не всего сразу. Если говорить проще, вы берете короткий отпуск - на год, два, даже пять лет, чтобы быть с вашими детьми, пока они маленькие, а потом возвращаетесь на рынок рабочей силы. Это одна из возможностей, которой лучше всего воспользоваться, если вы уже чего-то добились. Вы ни о чем не сожалеете, вы собираетесь вернуться к профессиональной деятельности.

Кэрол Марден стала президентом фирмы, занимающейся исследованиями в области маркетинга, в 33 года. Через год она впервые стала матерью. Ее муж также был специалистом по маркетингу и занимал высокий пост. "Каждый уик-энд мы с ребенком и няней для него няней отправлялись из Филадельфии в Балтимор к мужу, - объясняет она. - Мы имели очень приличный доход, но жили совершенно сумасшедшей жизнью".

Тогда она не захотела окончательно отказаться от карьеры. "Карьера в то время все еще оставалась главной для меня, - вспоминает Кэрол. - Я имела степень магистра по управлению и поставила себе целью стать президентом или членом экономического совета фирмы. К счастью, я рано добилась поставленной цели. Это явилось одной из причин, по которым я оказалась в состоянии оставить фирму после рождения второго сына. Это не была ситуация, когда должно вот-вот сбыться то, чего ты всегда хотела. Я уже достигла желаемого".

Она говорит, что ролевой моделью для нее была судья Верховного суда США Сандра Дей О'Коннор, которая оставила работу на 5 лет, чтобы воспитывать своих маленьких детей.

"У нее это хорошо получилось, и я подумала, что у меня может получиться не хуже, - говорит Кэрол. - Я еще могу проработать 20 или даже 30 лет. Через пять лет, я думаю, найдутся фирмы, способные заинтересоваться 40-летним специалистом со степенью магистра, бывшим когда-то президентом фирмы".

## ЦЕННЕЕ, ЧЕМ ДЕНЬГИ

Конечно, делать перерыв в успешной карьере достаточно рискованно. В некоторых профессиях пятилетнее отсутствие ведет к утрате квалификации. Это легко можно поправить, если следить за последними достижениями, читать журналы по специальности; можно окончить курсы повышения квалификации, самостоятельно заниматься и не терять связи с коллегами.

Несомненно, чем-то приходится пожертвовать. Вы перейдете на одну зарплату вместо двух. Но можно сделать крупные приобретения перед уходом с работы - купить дом, машину, мебель. Супруги Марден так и сделали. Перспективное планирование позволило им продолжать вести достаточно комфортную жизнь в хорошем доме, который они могли позволить себе на одну зарплату, и иметь нехитрые удовольствия. "Но самое большое наслаждение, - рассказывает Кэрол, - это сидеть за обедом всей семьей. Это стоит большего, чем могут дать деньги. И у меня это теперь есть".

<http://book.zehinli.info>

См. также: Домашняя работа, Семья с двумя работающими супругами.