

detkityumen.ru

## Работающая мама и ее "три корзины"

Audrey Mcloghlin, колумнистку сайта mother.ly, маму и предпринимательницу, часто спрашивают: как она всё успевает, как у нее всё получается? Ответ нравится не всем — получается не очень хорошо, вернее, не всегда и не всё, а только то, что... влезает в три корзины.

### О чем вообще речь?

Образ трех корзин присутствует в самых разных областях деятельности. Экономисты советуют раскладывать в три "корзины" все заработанные деньги: часть тратить, часть откладывать, а часть инвестировать. Психологи предлагают рассортировать в три воображаемые корзины мысли, относящиеся в прошлому, настоящему и будущему, чтобы привести их в порядок — это такая медитация.

О трех корзинах говорят гуру философии и бизнеса, помогающие людям найти баланс между работой и личной жизнью. Они утверждают, что наша жизнь состоит из трех важнейших частей: работа, семья и наши собственные потребности. То есть, частей-то больше — еще и друзья, увлечения, дом, здоровье, если с ним есть проблемы... Но больше трех корзин человеку не унести, поэтому, чтобы добиться успеха в жизни, остальные придется бросить. А лучше всего оставить две, например, работу и личные потребности.

Идея с тремя корзинами явно востребована, а значит, скорей всего неплоха. Но подходит ли она женщинам с детьми? Проблема в том, что корзин у них как минимум четыре.

Выбрать только три корзины нелегко. И это явно противоречит интуитивному пониманию культуры, которая говорит женщинам, что мы должны быть идеалом совершенства во всех сферах.

### Нести нельзя оставить

Работа, брак/отношения, дети и собственные потребности — четыре категории, требующие от современной женщины внимания и усилий. Однако нести сразу четыре корзины, как мы уже знаем, не получается — в этом Одри убедилась, годами наблюдая за своими друзьями, работающими женщинами и мужчинами.

Этот факт пришлось принять. Осталось только решить, какую из "корзин" нужно бросить. Нет-нет, ответ "никакую" не принимается. "Я "всё успеваю", безжалостно редактируя свою жизнь в соответствии с принципом трех корзин, — пишет Одри. — А когда появляется желание посмотреть, что будет, если я попытаюсь нести четыре, я себя останавливаю".

### Себя не бросаем!

Жизненные приоритеты у всех разные, значит, и набор "корзин" отличается. С одним исключением: абсолютно у каждой из нас есть "корзина" под условным названием "Я". Отказаться от удовлетворения собственных потребностей, чтобы уделить больше внимания ребенку или работе — первая мысль, которая приходит в голову работающей маме. Но делать этого не следует.

"Корзина "Я" содержит все, что питает ваш разум, тело и душу. Она должна остаться, это не подлежит обсуждению, — уверена Одри. — Мы должны заботиться о себе, будь то сон, физические упражнения, медитация или ужин с друзьями — или в конечном итоге мы неизбежно сгорим". А в состоянии выгорания и

две-то корзины нести тяжело...

Чтобы убедить своих читательниц, Одри предлагает им вспомнить, когда они чувствовали себя наиболее измотанными. Наверняка это происходило в те периоды жизни, когда мы пытались прихватить дополнительную "корзину" — будучи ценной сотрудницей и хорошей матерью, лезть из кожи вон, чтобы стать идеальной женой или отличной хозяйкой.

## Стратегия выбора

Итак, делать все и сразу не получится. Но "корзины" и их содержимое можно стратегически перемещать на разных этапах жизни. "Например, вы можете решить, что пока дети маленькие, ваш главный приоритет — быть мамой, и другая корзина может подождать. Тогда вы сознательно берете на работе или в бизнесе паузу на лето и знаете, что осенью снова начнете набирать обороты". К сожалению, такая формула подходит не для всех сфер деятельности, но во многих вполне реально ее использовать.

Мы должны заботиться о себе, будь то сон, физические упражнения, медитация или ужин с друзьями — или в конечном итоге мы неизбежно сгорим.

Сама Одри вскоре после рождения ребенка поступила наоборот: решила сконцентрироваться на собственном бизнесе. Это позволило ей зарабатывать и приглашать няню и домработницу, которые помогали с малышом и домом — две эти освободившиеся "корзины" Одри полностью заполнила работой.

"Выбрать только три корзины нелегко. На самом деле, очень сложно. И это явно противоречит интуитивному пониманию культуры, которая говорит женщинам, что мы должны быть идеалом совершенства во всех сферах".

## Как сделать выбор?

Есть ли какие-то приемы, помогающие сделать выбор и достичь баланса? Есть, мы позаимствовали их у бизнеса. Предприниматели и руководители используют всё тот же принцип трех корзин и говорят, что:

1 — одну из "корзин" можно отдать на аутсорс — именно так поступила Одри, решив оплачивать услуги няни и домработницы: аутсорсинг даже небольших частей нашей жизни помогает сэкономить время и потратить его на что-то другое (и да, детский сад — это тоже аутсорсинг),

2 — можно разделить жизнь на "сезоны", в каждый из которых уделять больше внимания какой-то конкретной области, вместо того, чтобы пытаться делать всё одновременно — например, осознанно решить, что эти полгода будут посвящены ребенку и собственному здоровью, а следующие — поиску работы.

3 — можно смириться с ограничениями и подумать, как оптимально использовать имеющиеся возможности, например: "Если я могу работать только с 8 до 12 часов, как при таком режиме мне зарабатывать как можно больше денег?" — этот способ хорош еще и тем, что позволяет сконцентрироваться на хорошем, а не на плохом — на планировании, а не на беспокойстве.

Елена Рязанова [9oemarta.ru](http://9oemarta.ru)

Адрес на сайте «Детки!» [detkityumen.ru/biblio/category144/category147/4835/](http://detkityumen.ru/biblio/category144/category147/4835/)