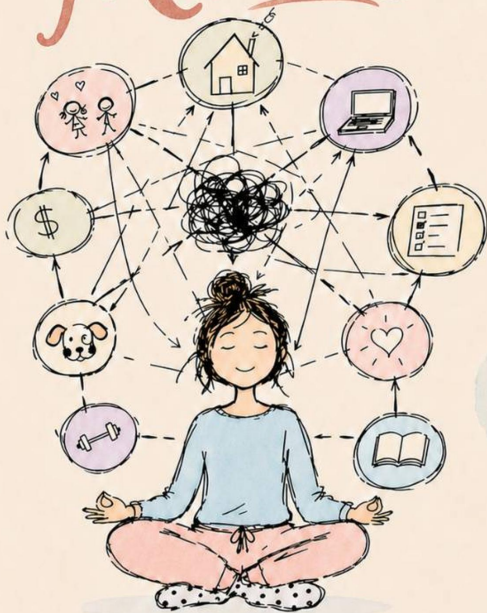


Наталья Мон

Системная Мама



Как совмещать материнство
и самореализацию.

Система дома и жизни

Наталья Мон

**Системная мама. Как
совмещать материнство
и самореализацию.
Система жизни и дома**

<https://litres.ru/74343442>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга адресована женщинам, которые не хотят погрязнуть в рутине и

потерять себя во время декрета. Это настоящее поэтапное руководство по

превращению домашнего хаоса в систему, включая как внешний бардак, так

и внутренний, в мыслях. Автор на наглядных примерах покажет, как сделать

жизнь простой, но не упрощенной, сэкономив время для самого главного:

общения с семьей и воплощения собственных задумок.

Содержание

Начало...	4
Почему именно система?	12
Маршрут читателя: как построена эта книга	14
Где мы оказались?	18
Часть 1. Сначала — Я	22
Глава 1. Достаточно хорошая мама: разрешение быть человеком	23
Глава 2. «Моё важное»: как найти свои истинные опоры	28
Глава 3. Осознанность: как не потерять себя в хаосе	39
Часть 2. Коммуникация и отношения внутри семьи	46
Глава 1. Коммуникация с мужем	48
Конец ознакомительного фрагмента.	80

Наталья Мон

Системная мама. Как совмещать материнство и самореализацию.

Система жизни и дома

Начало...

Очередная ночь, разрезанная на лоскуты короткими отрывками сна, кормлениями и тихим кряхтением двухмесячного сына. Едва закрыв дверь за старшим, ушедшим на занятия, я почувствовала, как тело само обрушилось на кушетку в прихожей. Сил не было даже на то, чтобы дойти до кровати.

Перед глазами поплыли искры — маленькие звездочки вспыхивали в пустоте и тут же взрывались, оставляя после себя лишь темноту. В голове монотонным гулом проносился список дел: убрать, приготовить, постирать, успеть забрать, погулять... А где-то на самом дне сознания, почти шепотом, пульсировала мысль: *«Я больше не могу. Я так устала. Где во всем этом — Я?»*

Вся моя жизненная энергия расплескивалась на бесконеч-

ные одноразовые действия. День за днем — один и тот же круг, состоящий из детских капризов, гор грязной посуды и хаоса из разбросанных вещей. В тот момент я почувствовала себя не живым человеком, а механизмом. Бездушным придатком, чья функция — обслуживать чужие жизни. Меня стерли. Мои интересы, желания и мечты казались чем-то из прошлой, чужой реальности.

И именно там, в этой вязкой темноте бессилия, вдруг вспыхнула крошечная искра. Она была едва заметной, но от нее веяло невероятной силой. *«Я справлюсь, — твердо отозвалось внутри. — Я найду выход. Я не позволю рутине поглотить меня, я научусь ею управлять».*

Этот огонек, словно тонкий импульс тока, пробежал по венам, возвращая телу жизнь. Волна надежды, мягкая и теплая, вытянула меня из липкого болота повседневности. Я поняла: этот свет нужно беречь. С того дня я стала поддерживать его как священный огонь, шаг за шагом превращая хаос своего дома в упорядоченную систему.

Расправившись с делами на автопилоте и уложив младшего, я первым делом открыла приложение с книгами. Книги всегда были моими проводниками; я верила, что на любой вопрос в мире уже дан ответ. Наверняка кто-то до меня уже разгадал этот ребус: как быть мамой, не теряя при этом собственного «Я».

Поиск выдал книгу-манифест успешной бизнес-мамы. Скачала, начала быстро пролистывать. Но уже в первой гла-

ве наткнулась на советы вроде «делегируйте уборку клинингу», «заказывайте готовую еду».

Внутри мгновенно вспыхнуло сопротивление. Нет, это совсем не про меня. Пустить в свое личное пространство чужого человека? Привыкать к присутствию посторонних в доме? Для обычной квартиры это казалось избыточным и неудобным. А доставка еды... В этом не было души. Для меня магия кухни — в возможности самой выбрать продукты, вдохнуть аромат специй и своими руками превратить разрозненные ингредиенты в нечто теплое и домашнее. Этот процесс был одним из вариантов проявления творчества.

Мне действительно нравилось заботиться о доме и готовить. Проблема была в другом: как всё это успеть?

Как составить рецепт жизни, в котором гармонично уживутся дети и муж, работа и творчество, горы стирки и уютные вечера с книгой? Да еще и отдых — этот мифический ингредиент, который некуда было втиснуть. Эти части пазла просто не стыковались между собой, будто детали из разных наборов.

Я прокручивала варианты в голове снова и снова, но картинка никак не складывалась. Первая найденная книга отправилась в «корзину». Чужой опыт оказался неподходящим для меня по внутренним ценностям.

Что же дальше? В каком направлении двигаться, когда привычные тропы ведут в тупик?

Внезапно в памяти всплыла фраза с одного пройденного

курса по саморазвитию: «Хочешь освоить новый навык — найди тех, кто уже им владеет. Наблюдай, спрашивай, принимай их путь».

Я тут же вспомнила о блогах многодетных мам, на которых была подписана. У них по трое, четверо детей, и при этом — процветающие проекты, горящие глаза, успех. Я начала вглядываться в их будни, ловить каждое слово, а иногда и решалась спросить прямо: *«Как? Как вам удается все это совмещать и не сгорать дотла?»*

Ответ приходил один и тот же, как под копирку: «Делегируйте. Наймите няню, помощницу по хозяйству, ассистента».

И снова мимо. Тяжелый вздох разочарования.

Неужели нет другого пути? Неужели не существует книги, написанной обычной женщиной? Не владелицей корпорации, способной нанять целый штат прислуги, а той, которая смогла приручить хаос быта, оставив место для семьи, любимого хобби и — самое главное — для простого человеческого отдыха?

Я снова нырнула в поисковик приложения. На запрос «материнство» алгоритмы тут же выдали работы известных психологов. Я скачала две, надеясь найти в них спасение. Страницы вроде бы пестрели правильными рекомендациями: «отпустите перфекционизм», «приучайте детей к самостоятельности», «берегите свой ресурс». Это было дельно и мягко, но... не практично. Психология давала пластырь для

души, но не давала инструментов для рук. Мне отчаянно не хватало «земных» советов: как выстроить сам быт, как организовать жизнь так, чтобы она не напоминала вечное тушение пожаров.

В какой-то момент отчаяние накрыло с головой. Мне начало казаться, что ищу некий миф. Может, баланс — это просто красивая сказка? И жизнь на самом деле ставит перед нами жесткий ультиматум: либо ты железный профессионал с карьерой, делегировавший всё, вплоть до выбора штор, либо ты образцовая домохозяйка с уютным домом и свежими пирогами, но с плотной заглушкой на собственных амбициях.

Так потянулись месяцы. Первый, второй, третий... Месяцы, когда я сама пробовала что-то упростить, используя лайфхаки из статей по дому и быту, адаптируя их под свою жизнь. Опять читала — и опять адаптировала. Что-то мне не подошло, что-то не прижилось. Много чего не получалось, и от этого сил и мотивации становилось все меньше. Но глубоко внутри я продолжала оберегать ту самую искру. Она согревала меня своим тихим шепотом: *«Ты сможешь. Ты найдешь решение. Ты научишься управлять этой стихией, и волна домашних дел перестанет накрывать тебя с головой».*

И вот наступило очередное утро — близнец предыдущего. Быт, дети, бесконечный цикл одних и тех же движений. Когда младший наконец уснул, я по привычке провалилась в ленту соцсетей. Яркие картинки чужой жизни мелькали пе-

ред глазами, вызывая лишь равнодушную усталость. Всё казалось пресным и безразличным. Поддавшись какому-то наитию, я зашла в книжное приложение. И первое, что увидела в рекомендациях — книгу Кендры Адачи: «Ленивая гениальная мама».

«Лень и гениальность... Хм, а это сочетание мне по душе!» — подумала я и открыла первую главу. Уже через пару минут по телу разлилось облегчение. Каждое слово отзывалось во мне узнаванием: меня понимают. Она такая же, как я. Она не предлагает стать сверхчеловеком или мамой со штатом помощников, она тоже ищет путь — как приручить рутину, сохранить свои интересы и при этом не потерять душевный покой.

Маленькая искра надежды, которую я так бережно хранила, в одночасье превратилась в настоящий пожар мотивации. Книга Кендры стала тем самым недостающим топливом. Мне хотелось впитывать страницу за страницей, не останавливаясь.

Вечера превратились в мое сакральное время: пока дети спали, я с головой погружалась в описание бытовых проблем и изящных способов их решения. А каждое утро просыпалась окрыленной. Я смотрела на свою квартиру не как на поле битвы, а как на пространство для творчества. Теперь я не просто убиралась — я проектировала свою свободу.

Я завела тетрадь, которая быстро наполнялась чертежами новой жизни.

Иду по коридору: *«Так, если переложить эти вещи и освободить полку, пыль можно будет смахнуть одним движением. Минус тридцать секунд».*

Чищу зубы: *«Нужен держатель для пасты на стену. Это уберет визуальный шум и освободит край раковины. Еще минус минута на протирание поверхностей».*

Быт превратился в увлекательную игру. Я азартно боролась за каждую сэкономленную минуту. И произошло чудо: пространство начало отражать меня, оно начало работать на меня. Из рабыни своего дома я превратилась в его хозяйку и режиссера.

Вначале это были просто заметки в тетради. Затем они структурировались в стройный файл-гайд. Моя личная система росла, впитывая всё новые находки. Порядок в вещах принес долгожданную ясность в мыслях, а за ней пришла и телесная легкость. Оковы рутины спали, высвободив колоссальный ресурс.

Я окунулась в самореализацию. Изучала коучинг и психологию, погружалась в нейрофизиологию и принципы управленческого менеджмента. Самое интересное, что знания из этих серьезных дисциплин я тут же примеряла к домашней системе. Они добавили ей фундаментальности, структурности и научной точности.

Баланс перестал быть мечтой — он стал моей реальностью, со своими особенностями и настройками. Я наконец-то, хотя бы отдельными гранями, соединила самореали-

зацию и семейную жизнь, не принося одно в жертву другому. А мой гайд всё рос, дополнялся и креп... пока в один прекрасный день не перерос свои границы и не стал полноценной книгой.

Этой книгой я хочу передать вам ту самую искру, которая когда-то вытащила меня из серой, безжизненной рутины. Моя цель — помочь каждой маме создать собственную систему жизни. Систему, где время на отдых, развитие и личные смыслы — не роскошь, а фундамент. Не у каждой из нас есть помощники, но у каждой должно быть право на жизнь за пределами быта: на учебу, любимое дело и профессиональный рост.

Почему именно система?

Когда я только начинала писать эту книгу, я еще не знала, какое у нее будет название. Но знала точно: в названии будут два слова — «мама» и «система».

На первый взгляд, это противоположности. Мама — это про мягкость, душевность, интуицию, умение подстроиться, почувствовать, пожалеть. Система — про логику, структуру, предсказуемость, холодный расчет. Как они могут ужиться?

Но в бытовой жизни, в материнстве, в ежедневной рутине именно такое сочетание становится спасательным кругом. Система создает внешний каркас, чтобы сохранить ресурс для внутреннего содержания. Она помогает придавать структуру хаосу, который неизбежно возникает, когда в доме появляются дети. Она освобождает голову от тысяч мелких решений, чтобы осталось место для главного — для любви, для творчества, для простого человеческого тепла.

Даже при написании этой книги система помогала мне структурировать мысли, не терять нить, придерживаться порядка. Без нее я бы утонула в потоке идей, воспоминаний, примеров. С ней — я смогла собрать всё в единое целое.

Важно сказать: система в моем понимании — это не про то, чтобы превратить дом в бездушный конвейер. Это про то, чтобы освободить место для души.

Я не хочу быть роботом, который механически выполняет

задачи. Я хочу быть мамой, которая с удовольствием играет с детьми, а не падает без сил. Хочу быть женой, которая рада мужу, а не злится на него за очередную оставленную в спальне кружку. Хочу быть собой — живой, увлеченной, любопытной, творческой.

Система создает структуру, внутри которой можно быть спонтанной. Она делает жизнь предсказуемой настолько, чтобы в ней оставалось место для сюрпризов. Это похоже на каркас дома. Сам по себе каркас не делает дом уютным. Но без него стены рухнут. А когда каркас есть, можно наполнять пространство теплом, светом, красками — и быть уверенной, что всё это не развалится при первом порыве ветра.

Маршрут читателя: как построена эта книга

Представьте, что мы отправляемся в путешествие. У нас есть цель, есть карта, и мы будем двигаться шаг за шагом, не перепрыгивая через важные остановки.

Начнем мы с самого главного — с вас. Разрешим себе быть неидеальной, найдем личные смыслы и научимся сохранять осознанность, когда вокруг бушует шторм.

Затем пойдем выстраивать внутренние процессы, в основе которых — коммуникация.

Это важно, потому что мы можем идеально распланировать всё на свете, но если в доме постоянные скандалы, крики, истерики — все усилия будут бессмысленны. Это как пытаться делать качественный ремонт, наклеив дорогие обои поверх ржавых труб. Красиво, но ненадолго.

Мы установим позиции с мужем, обозначим границы в паре и личные, распределим роли. Понимание своей и чужой роли создает предсказуемость — а это особенно важно в условиях бытовой неопределенности. Разберем, как устанавливать границы, учитывая личные особенности каждого.

Потом нашу разность объединим — так, чтобы она не пугала, а дополняла. Еще раз проанализируем коммуникацию и определим, где возможны перебои, что нужно сделать для

профилактики конфликтов и недопонимания.

Далее перейдем к детям. Как превратить истерики из выходящей из колеи ситуации в понятную систему действий? Как вывести формулу, где вместо уговоров возникает интерес, а проблема становится ресурсом? Как научиться спокойно относиться к детскому шуму и сохранять внутреннюю тишину?

Эти инструменты позволят вам перестать тратить энергию на борьбу и начать использовать детскую энергию себе на пользу.

В третьей части определим главную причину усталости. Сразу скажу: искать будем не в физике.

После этого поговорим о самореализации. Как трансформировать профессию под декрет? Как развиваться без выгорания и суеты, в своем темпе? Сформируем приоритеты, чтобы жить без чувства вины и ощущения, что везде опаздываешь.

Научившись не растрчивать ресурс на конфликты, недопонимания, детские истерики, мыслемешалку и личную нереализованность — перейдем к обустройству эмоционально комфортного дома. Сделаем его местом силы, где мы можем восстанавливаться. И всё это — без дорогого ремонта и дизайнеров.

В шестой части речь пойдет про обслуживание дома. Определим лишнее, наведем порядок в вещах, в игрушках, в лекарствах. И в информации тоже, потому что если ин-

формацией не управлять осознанно, она способна съедать не только время, но и нервные клетки. Научимся организовывать быт через границы времени и принцип 80/20.

Организуем кухонные дела по трем ключевым показателям, которые применяются в управленческом менеджменте на заводе. Да, примерим на себя роль менеджера. И вдохновимся историей из книги, чтобы полюбить готовку.

Добавим немного радости через окрашивание рутины. А в ситуациях, когда всё обрушилось, научимся собирать себя по частям. Найдем помощников. И перестанем ощущать себя служанкой в собственном доме.

С домом закончили. Теперь — внутренне эмоционально спокойные, в комфортном пространстве, с налаженным обслуживанием — мы будем ухаживать за собой. Через сон, через системные ключевые действия, через удовольствие в спорте. И всё это без насилия над собой.

А в части про материнство организуем свое время с детьми и научимся совмещать заботу о них и свое развитие.

В конце я объединю всё в одну схему и сформулирую принципы, на которых она основана. Это будет полезно не только для быта, но и для мудрости жизни в целом.

Дополнительно поделюсь списком литературы — вы сможете глубже изучить заинтересовавшие вас темы.

Кажется, что маршрут получился довольно объемным. Просто я старалась вложить в эту книгу концентрат знаний. Без воды, без разбора психологических терминов, без на-

учной тяжеловесности. Моя цель заключалась в том, чтобы кратко и сжато дать информацию, которую мама смогла бы изучить за один-два дневных сна малыша и что-то взять из нее для своей жизни.

Сразу хочу предупредить: условия жизни у всех разные, да и внутри мы тоже все различаемся — по психологическим и физиологическим особенностям. Наша семья — живая система. Механические инструкции к ней не применимы.

По своему опыту прочтения сотен книг, могу сказать следующее: из любой, даже самой гениальной книги, я брала лишь несколько тезисов. Адаптировала их под себя — и это уже значительно улучшало жизнь. Эта книга — именно такой набор тезисов-принципов, которые я обнаружила и которые помогли мне добиться главного: оставаться в роли со-зидателя, а не уходить в жертву.

Это безумно важно.

Где мы оказались?

Прежде чем перейти к системе, необходимо понять, в какой среде мы сейчас находимся.

А живем мы в мире, где от женщин ожидают невозможного. Будь идеальной матерью, но не теряй себя. Строй карьеру, но не забывай о доме. Следи за собой, но не будь тщеславной. Будь сильной, но не жесткой. Будь мягкой, но не слабой. Успевай всё, но не жалуйся.

С одной стороны на нас давят психологи: каждое неверное движение — и ты «нанесешь ребенку психологическую травму». Одно резкое слово, один усталый жест — и чувство вины накрывает с головой. С другой стороны кричат коучи: «Выбирай себя! Ты достойна большего!» Но их советы часто ведут к одиночеству в пустой квартире, а отказ от семьи редко становится дорогой к истинному счастью.

Я смотрю вокруг и вижу внешне ухоженных и красивых, но уставших на вид мам. В транспорте, на детских площадках, в очередях поликлиник, в социальных сетях. От постоянного «дня сурка» у них появился привычный взгляд в никуда, полный тоски. Мозг висает от постоянной усталости и отказа от своих интересов.

Что с нами произошло? Почему мы, женщины, которые рожают и растят новую жизнь, так вымотаны, что этой жизни порой не рады? Ответов много. И все они — слои, которые

легли на наши плечи за последние годы.

Наши мамы и бабушки жили в другой системе. У них был понятный уклад: работа, дом, дети. Не было выбора — и не было муки выбора. Они делали, что должны. Конечно, уставали. Но их усталость была предсказуемой. Мы же оказались в ловушке свободы. С одной стороны, нам сказали: ты можешь всё. Учись, строй карьеру, путешествуй, реализуй себя. Ставь цели, достигай, будь лучшей. В соцсетях показывают идеальные картинки: мамы с младенцами на руках и с ноутбуками на коленях, идеальные завтраки, идеальные дети, идеальный порядок.

С другой стороны, никто не отменял традиционные ожидания. Ты должна быть хорошей матерью, женой и дочерью. А еще готовить, убирать, следить за здоровьем детей, помнить о школьных собраниях, о прививках, о смене одежды по сезону, о днях рождениях всех родственников. При этом надо быть женственной, желанной, интересной.

А еще — финансовая независимость. Необходимо иметь свой доход, не чувствовать себя обузой. Вдобавок и экономическая нестабильность в стране с инфляцией и изменениями на рынке труда. Многие мамы работают не только потому, что хотят самореализоваться, а потому что иначе порой не выжить.

И всё это — без системы поддержки.

В России традиция бабушек и дедушек, которые сидели с внуками, постепенно уходит в прошлое. Бабушки работают

дольше, живут в других городах или просто уже не готовы брать на себя ту нагрузку, которую брали их матери. Няни — дорого. Государственные ясли — дефицит. Детские сады с их бесконечными больничными рушат любые планы.

Мужья часто оказываются не готовы к равному распределению быта. Воспитанные на установке «мужчина только ходит на работу», они не умеют (или не хотят) брать на себя домашнюю рутину. А если и хотят — делают не так, и мы, наученные перфекционизму, переделываем за ними, злимся, обижаемся, устаем еще больше.

И мы сами. Наш внутренний перфекционизм, наша привычка всё контролировать, наше неумение просить о помощи и наша вера в то, что «я должна справляться сама». Мы так долго доказывали, что женщины сильные, что забыли: сильный — не значит одинокий.

Сейчас женщина оказалась между молотом и наковальней.

Между ожиданиями общества и отсутствием поддержки.

Между желанием быть идеальной мамой и потребностью оставаться собой.

Между «я должна» и «я хочу».

Между бесконечными делами и ощущением, что жизнь проходит мимо.

Мы делаем, делаем, делаем. Убираем, готовим, стираем, работаем, воспитываем, помогаем с уроками, водим на кружки, лечим, переживаем, планируем. А в награду —

только усталость, чувство вины и глухое раздражение, которое потом выливается на самых близких.

Мы забываем себя. Свои желания. Свои мечты. Своё тело. Своё право на отдых.

Мы становимся механизмом по обслуживанию. И внутри, где-то глубоко, тихо плачет та девочка, которая когда-то мечтала. Которая хотела жить, а не выживать.

Эта книга родилась из того самого тихого голоса внутри. Из желания перестать быть просто «функцией» и снова стать собой. Я не бизнес-леди со штатом помощников. Я обычная мама двоих сыновей. У меня нет нянь, бабушки живут далеко, а муж весь день на работе. Я тоже просыпалась с одной-единственной мыслью: «Как мне всё это успеть?»

Но я попыталась. А весь свой путь и наработки оформила в этой книге.

Мама — это самый важный человек в жизни ребенка, который требует огромного количества ресурсов. Ее внутреннее состояние как очки, через которые ребенок будет смотреть мир. Как бы то ни было, природу никто не отменял и женщина была и будет тем, от кого зависит погода в доме. Хочется возразить: да почему все на нас? Я должна быть и поваром, и педиатром, и учителем, но такова разнообразная профессия под названием «материнство». Так уж заложено природой. И нам остается это только принять. И с помощью различных инструментов упростить себе жизнь.

Часть 1. Сначала — Я

Системный подход к быту начинается не с органайзеров, а с осознания собственной ценности. Вы — полноценная личность со своими интересами, а не просто исполнитель домашних задач. Важно осознать, что именно вы задаете тон настроению в семье. Если «база» — ваше состояние — дает сбой, рухнет всё остальное: и уют, и дисциплина, и планы. Бессмысленно внедрять чек-листы, когда у автора системы нет сил их просто прочитать. Наш путь к переменам начнется не с уборки, а с работы над вашим ресурсом. Потому что порядок в комнатах начинается с тишины в душе.

Глава 1. Достаточно хорошая мама: разрешение быть человеком

Довольно часто в книгах по детской психологии упоминается концепция «достаточно хорошая мама». Ее ввёл британский педиатр и психоаналитик Дональд Винникотт ещё в 1950-х годах. И она стала спасением для миллионов женщин.

Ее суть простая: ребенку не нужен идеал. Ему нужна живая мама. Та, что слышит его потребности большую часть времени, но при этом оставляет за собой право уставать, ошибаться и просто быть собой. Когда вы говорите ребенку «подожди», вы не проявляете холодность — вы учите его терпению и бережному знакомству с реальностью.

Современная мама живет под лавиной советов: как правильно говорить, как не травмировать, как развивать, кормить и укладывать. Каждое действие сегодня подкреплено исследованием, методикой, экспертным мнением. И этот груз знаний буквально сковывает. Возникает ощущение, что находишься под постоянным надзором: шаг влево, шаг вправо — и «детская травма на всю жизнь». А виновата, конечно, мама.

Материнская психика и без того невероятно чуткая. Желая ребенку только лучшего, женщина готова на любые

жертвы. Но когда к бесконечному бытовому циклу и тревоге за здоровье добавляется давление «психологической безупречности», внутри поселяются парализующий страх и чувство вины.

Возникает замкнутый круг:

- Поиск идеала: мы читаем сотни советов, стремясь дать ребенку всё самое лучше.
- Растущая тревога: внутри поселяется страх, что делаем «недостаточно» или «не так».
- Вина: каждый срыв или минутная слабость воспринимаются как поражение.
- Обесценивание: чувствуем себя всё хуже, силы тают.
- Истощение: вследствие усталости физически не можем дать ребенку то, в чем он нуждается больше всего: спокойное присутствие, мягкое тепло и чувство безопасности.

Когда информационный шум становится слишком громким, я вспоминаю о самом честном примере «достаточно хорошего» материнства — о мире животных. В нем нет экспертов и методик, зато есть глубокое спокойствие и доверие инстинктам.

Посмотрите, как ведет себя горилла: она может просто лежать в тени, позволяя малышу ползать по себе, дергать за шерсть или исследовать мир рядом. Она не развлекает его ежеминутно, она просто есть. Или взгляните на львицу, шагающую по саванне. Львенок топает за ней следом, изо всех сил стараясь не отстать. Она не хватается его в зубы без край-

ней необходимости и не подстраивает каждый шаг под его темп. Она идет своим путем, а он учится быть львом, подражая ей.

Чему мы можем у них научиться?

— Следованию программе, а не инструкции. Львицу не терзают сомнения: «Достаточно ли я вовлечена в игру?» или «Не травмирую ли я его своей скоростью?». Она делает то, что необходимо для выживания и заботы, а остальное оставляет на волю жизни.

— Разделению ответственности. Животные интуитивно понимают: детеныш должен прилагать усилия, чтобы следовать за матерью. Это и есть обучение жизни.

— Ресурсу покоя. Мама в мире животных спокойна, потому что она не пытается казаться кем-то другим. Она — та самая опора, на которой держится её маленький мир. Это внутреннее спокойствие становится фундаментом безопасности для потомства. Малыши считывают его как главный сигнал: «Всё в порядке. Жизнь идет так, как должно».

Природа напоминает нам, что материнство — это не проект, требующий идеального исполнения, а естественный процесс. Задача мамы заключается не в том, чтобы стать идеальным тренером или аниматором, а в том, чтобы быть той самой «львицей», за которой ребенку захочется идти в эту жизнь.

Если взглянуть на материнство шире, рождение ребенка — не случайное стечение обстоятельств. Существует краси-

вая и поддерживающая мысль: душа ребенка сама выбирает родителей. Именно вас, именно ваш дом, ваши привычки и даже ваши нынешние трудности.

Ваш малыш пришел в уже сложившуюся систему — в вашу жизнь с её правилами, увлечениями и характером. И пришел он не для того, чтобы вы разрушили свой мир и на его руинах построили «детскую площадку». Он пришел, чтобы присоединиться к вашему приключению. Если вам доверили эту роль, значит, в вас уже заложены все качества, необходимые именно этому ребенку. Вам не нужно «дотягиваться» до чужих идеалов. Ваша задача — показать ему, как вы живете, как растете, как справляетесь с вызовами. Ваш опыт — его лучший учебник. Наблюдая за тем, как вы бережете себя и создаете свой дом, ребенок получает самый ценный опыт. Это и есть лучшие условия для его развития. И этого осознания достаточно, чтобы выдохнуть и просто быть собой.

Эволюция против рационализации: почему мы перестали слышать себя?

Мы живем в эпоху интеллектуального триумфа, но у него есть обратная сторона. Полагаясь на графики, таблицы и мнения экспертов, мы постепенно теряем наши древние, эволюционно отточенные настройки. Мы слишком много рационализируем.

Там, где львице достаточно одного взгляда на детеныша,

современная мама открывает приложение в телефоне или записывается на консультацию по сну. Мы усложняем простое, забывая, что лучшая «инструкция» к вашему ребенку — это ваше наблюдение за ним. Иногда, чтобы понять сигнал малыша, нужно просто выключить шум чужих советов и включить собственную тишину.

Концепция «достаточно хорошей мамы» — это прежде всего разрешение самой себе быть человеком. Это значит, что вы имеете право иногда устать и просто полежать на диване, пока ребенок ползает по вам или катает рядом машинку. Это право выбрать простоту: открыть баночку готового пюре вместо того, чтобы стоять у плиты.

А иногда и разозлиться. Да, вы можете сорваться и поругать, но важно то, что будет после — когда вы найдете силы объяснить свои чувства и помириться. Именно так создается связь «разрыв — восстановление», которая учит ребенка, что любые отношения можно починить.

Достаточно хорошая мама помнит не только о нуждах ребенка, но и о своих собственных. Она понимает: забота о себе — это не эгоизм, а способ укрепить свой внутренний фундамент. Только из состояния наполненности можно по-настоящему любить и заботиться о других.

Глава 2. «Моё важное»: как найти свои истинные опоры

В этой книге я буду часто использовать фразу: «моё важное». Что я вкладываю в эти слова?

— Это мои приоритеты: то, что я выбираю в первую очередь, когда время и силы ограничены.

— Это мои ценности: то, во что я верю и на чем строю свою жизнь.

— Это мой внутренний фундамент: опора, которая помогает мне не рассыпаться в бытовой суете.

— Это мои источники силы: занятия, которые возвращают мне ощущение целостности и наполненности.

— Это ощущение жизни: когда в конце дня я чувствую себя не просто «функцией», а живым человеком.

Но как нащупать это «важное» внутри себя, когда всё внимание занято домом и детьми? Чтобы вам было легче найти свои ответы, я сначала расскажу, как этот путь проходила я.

Жизнь до детей: одна доминанта

До детей моя жизнь стояла на прочном и понятном основании — карьере в финансовой компании. У меня был один главный приоритет, одна «доминанта», как говорят нейро-

физиологи. Я отдавала работе всю себя и всё свое время. И это полностью меня устраивало. Я продвигалась, меня замечали, я получала признание. В такой модели жизнь была простой: есть цель, есть путь, есть результат.

Но с рождением детей мой прежний фундамент рухнул. Обязанности росли как снежный ком, и эта лавина буквально сносила меня с ног. Я не понимала, как удерживать в голове три, пять разных доминант одновременно, когда раньше я справлялась только с одной.

Особенно тяжелым стал первый опыт. Ребенок спал всего по 20 минут, всё было в новинку, а через два месяца пришла новость: филиал компании ликвидирован, я сокращена. К потере профессиональной опоры добавилась послеродовая депрессия. Мое состояние тогда можно описать одной фразой — «разобрана по частям». Прежний центр управления в голове просто перестал работать, всё перемешалось. Я поняла: чтобы выжить и выстроить систему дома, мне нужно сначала заново собрать себя и создать новые опоры. Как-то научиться ориентироваться в реальности, где есть дети, дом, муж, моя самореализация.

Я не знала, с чего начать. В интернете советы были одинаковыми: «определите свои ценности», «вспомните, что вам нравится». Но внутри была только пустота.

Что мне нравится? Что мне важно?

«Сон мне важен. И тишина», — это был единственный честный ответ, который я могла из себя выжать.

«Ну ладно, начнем хотя бы с этого, — решила я. — Сон так сон. Сначала просто выплюсь».

В субботу я попросила мужа погулять с ребенком. Стояла теплая погода. Я не стала ничего убирать в квартире, не стала готовить. Просто легла спать.

Часа через два я проснулась отдохнувшей. Налила чай, взяла ручку и чистый лист. Наверху я записала вопросы, которые крутились в голове: «Что мне нравится? Как мне вернуться к себе? Какие действия всегда спасали меня в тяжелых ситуациях?»

Я начала медленно погружаться в воспоминания, и из пустоты стали проступать ответы: книги, приготовление необычных блюд, написание текстов, прогулки по лесу, по новым местам.

Я посмотрела на этот список и спросила себя: «А что из этого я могу сделать для себя прямо сейчас?»

- Книги — да! Могу слушать аудио на прогулках, а дома в свободные минуты читать в приложении. Это удобно: телефон всегда под рукой.

- Рецепты — нет. Сейчас на сложные блюда нет ни времени, ни сил. Оставим на будущее.

- Тексты — пока нет. Чтобы писать, нужны часы тишины и свежая голова. Сейчас это роскошь.

- Прогулки по новым местам — нет. С коляской в незнакомых локациях я скорее устану, чем отдохну.

Остаются книги.

«Так и быть, — решила я. — Буду читать. Формировать новую систему знаний по своей профессии и заодно развивать мышление».

Сейчас я могу сказать уверенно: именно книги стали моим спасательным кругом и тем самым «важным». Они не просто улучшили мое состояние — они стали инструментом перемен. Я слушала психологов и тут же, в процессе выполнения домашних дел, пробовала применять их советы на практике.

Книги помогли мне расширить профессиональные навыки, по-новому взглянуть на быт и сохранить гармоничные отношения в семье. Но главное — они по кусочкам собирали меня заново. Каждая страница давала надежду и уверенность: «Я справлюсь. Я найду решение. Я смогу управлять своей жизнью и преодолёю эту временную волну бытовой рутины».

Для меня книги — чудо из чудес. «Как здорово, что я могу гулять с коляской и слушать мысли великих, мудрых людей», — думала я каждый раз. И чувствовала себя счастливой.

Одно действие, которое закрывает всё

Только спустя время, изучая коучинг и работая с клиентами, я поняла, почему простое прослушивание аудиокниги на прогулке давало мне такое мощное ощущение полноты жизни.

Оказывается, существуют базовые опоры, без которых мы не чувствуем себя целостными. Стивен Кови в своей книге «Главное внимание главным вещам» выделил четыре фундаментальные потребности человека: жить, любить, учиться и оставить наследие.

— Жить (физическая потребность). Это база: наше здоровье, сон, питание, настроение, физическая активность, экономическое благополучие.

— Любить (социальная потребность). Потребность в близких отношениях, принадлежности к семье или сообществу. Это умение отдавать любовь и быть любимой.

— Учиться (интеллектуальная потребность). Личностный рост, обучение, развитие профессиональных навыков и расширение кругозора.

— Оставить наследие (духовная потребность). Ощущение смысла: для чего я это делаю? Какой вклад я вношу в этот мир и в жизнь своей семьи?

Эти четыре потребности — физическая, социальная, интеллектуальная и духовная — как четыре опоры, на которых стоит наш фундамент. Если хотя бы одна из них проседает, мы неизбежно чувствуем пустоту и незавершенность. Неудовлетворенная потребность работает как «черная дыра»: она незаметно, но жадно поглощает нашу энергию, внимание и радость жизни.

Настоящее качество жизни — это не только чистый пол или приготовленный обед. Это баланс: когда ваше само-

чувствие, теплые отношения с близкими, профессиональное развитие и глубокое чувство предназначения сплетаются в единое целое. Такая гармония и дает нам устойчивость. С ней вы перестаете тонуть в лавине бесконечных мыслей и дел. Вы превращаетесь в серфера: волны обязанностей никуда не деваются, но вы больше не боитесь их — вы учитесь умело и красиво по ним скользить. Потому что знаете свои ведущие приоритеты.

Когда я гуляла с коляской и слушала аудиокнигу, еще не знала коучинговой теории. Но интуитивно я закрывала все четыре потребности разом:

— Жить: я укрепляла здоровье, проходя свои несколько тысяч шагов на свежем воздухе.

— Любить: я реализовывала себя как мама, заботясь о ребенке во время прогулки.

— Учиться: я развивалась, впитывая новые знания из книг.

— Оставить наследие: я чувствовала смысл в том, что делаю. Мои действия были направлены на благо — воспитание ребенка и накопление опыта, которым я смогу поделиться с другими.

Одно действие — и фундамент восстановлен. В этом и заключается магия «моего важного». Это то, вокруг чего и строится система жизни. Когда в каждом действии есть мой личностный смысл.

Вам не нужно искать десятки разных занятий, чтобы

почувствовать себя лучше. Иногда достаточно найти одно-единственное, но «точное». Жизнь мамы в первые годы после рождения малыша крепко обнята ручками маленького человечка, и довольно сложно развиваться во всем сферах одновременно. Но путем поиска таких небольших занятий можно даже в самых стесненных условиях ощущать наполненность жизни.

Ловушка социального стандарта

Позже, когда ребенок подрос и я стала более расширенно изучать и практиковать коучинг, мне открылось множество инструментов для работы с приоритетами. Самый популярный из них — «Колесо баланса». Это круг, разделенный на сектора: семья, здоровье, карьера, друзья, финансы и т. д. Каждый сектор оценивается по десятибалльной шкале. Методика кажется логичной: она позволяет увидеть свою жизнь со стороны. И коуч часто начинал сессию именно с колеса баланса — как врач с анализом.

Однако на практике я обнаружила у этого инструмента опасную сторону.

Большинство из нас воспринимают эти сектора не как личные ориентиры, а как набор социальных стандартов. В голове услужливо всплывает образ «правильной» жизни: обязательная самореализация, свое дело, компания друзей, идеальная внешность, отношения, двое детей, театры по вы-

ходным и отпуск за границей дважды в год. Кажется, что если хоть один сектор «не дотягивает» до десятки, твой фундамент дефектный, не соответствует ГОСТу.

Я также чуть не попала в эту ловушку. Начала рассуждать: «У меня низкие баллы в сфере друзей. Надо заняться этим. И путешествую я редко...» Но вовремя остановилась и спросила себя: «А мне это действительно нужно?» Как человеку, черпающему энергию изнутри, мне достаточно узкого круга семьи и коллег. Поездки же с маленькими детьми я не могу назвать отдыхом — это скорее перенос привычной бытовой рутины в новые декорации.

Физиологически мы все устроены похоже, но наш внутренний мир работает на индивидуальных настройках. В классическом коучинге принято считать, что жизнь «хромает», если не заполнены все сектора колеса. На деле же всё иначе: человек способен закрывать все свои базовые потребности через одну сильную сферу.

Возьмем для примера увлеченного своим делом врача. У него может не быть семьи или широкого круга друзей, и со стороны его «колесо» выглядит перекошенным. Но именно работа дает ему всё необходимое:

- Жить: он обеспечивает себя финансово.
- Любить: он проявляет глубокую заботу о пациентах, а свободное время проводит с родственниками.
- Учиться: он постоянно осваивает новые технологии.
- Оставить наследие: он спасает жизни и читает лекции

по всему миру.

Общество может давить на него: «Тебе надо жениться», «Нельзя столько работать». Но внутри он чувствует себя целостным и счастливым, потому что его «важное» найдено.

То же самое происходит и в материнстве. В определенный период ваша жизнь может казаться замкнутой на ребенке и доме. Однако если вы находите в этом свой смысл, если вы учитесь, любите и чувствуете себя живой, то ваше «колесо» в порядке, даже если в нем временно нет сектора «карьера» или «путешествия».

Главное — не количество заполненных секторов, а то, насколько ваше внутреннее состояние позволяет вам чувствовать себя настоящей.

Почему «баланс» — не самое удачное слово

Погоня за «идеальным колесом» часто превращается в бег по кругу. Фокус смещается с собственных ощущений на внешние требования, и мы начинаем измерять свою жизнь чужими линейками. Неудивительно, что многие к сорока годам выгорают и слышать не хотят о саморазвитии, так как оно стало для них синонимом бессмысленной гонки за «десятками» в каждом секторе.

Проблема не в методиках, а в том, что за ними мы теряем себя и забываем спросить: «Что я представляю собой на самом деле? Что важно именно мне?»

Я не сторонник жесткого «колеса баланса» с его процентами и шаблонами. Это про контроль и сухие цифры, а не про жизнь. Любая методика должна быть лишь инструментом, а не диктатурой. В основе всего стоите вы — живой человек со своими особенностями. Если слепо следовать чужим лекалам, вы неизбежно начнете заикливаться на том, чего вам «не хватает», вместо того чтобы опираться на то, что у вас уже есть.

К тому же само слово «баланс» подразумевает застывшее равновесие. Но в природе абсолютное равновесие — это признак статики и отсутствия развития. Живая система, как и жизнь мамы, — это всегда движение, пульсация и некоторая «упорядоченная неупорядоченность». Не стоит бояться этого дисбаланса. Согласно легендам о сотворении мира, именно из безграничного Хаоса возникла сама жизнь. Хаос — это питательная среда для рождения чего-то нового.

На разных отрезках пути мы отдаем приоритет разным сферам. В декрете — семье, позже — профессиональной реализации. И это нормально! Более того, если вы стремитесь к развитию, вы всегда будете находиться в состоянии легкого дисбаланса. Рост — это всегда разрушение старой, тесной системы и сборка новой, более масштабной.

Ваша задача — не выравнивать сектора в идеальный круг, а следить за тем, чтобы в основе ваших действий всегда оставались четыре фундаментальные потребности: жить, любить, учиться и оставлять наследие. Именно они удержива-

ют фокус и не дают вашей энергии утекать в «черную дыру» пустоты.

Идеального баланса, который можно зафиксировать раз и навсегда, не существует. Есть только ваше осознанное «Я», которое живет здесь и сейчас, адаптируясь к текущим условиям и выстраивая жизнь из роли Творца.

Но как не потерять это «Я» в ежедневной суете? Как вовремя заметить, что вы снова гонитесь за чужим идеалом? Для этого нам понадобится главный инструмент управления своей реальностью — осознанность, к которой мы и переходим в следующей главе.

Глава 3. Осознанность: как не потерять себя в хаосе

Материнство часто называют служением. Но если пойти к определению, то служение — это осознанная бескорыстная деятельность, направленная на благо других, основанная на чувстве ответственности и любви. Ключевое слово здесь — осознанная.

Осознанность — это ваша способность управлять своим вниманием. Это навык вовремя замечать: «Что я сейчас чувствую? Где я сейчас нахожусь?» Когда у вас укреплен внутренний фундамент и вы понимаете свое «важное», осознанность становится вашим главным инструментом. Она помогает заметить привычный сценарий (например, желание сорваться на крик или провалиться в чувство вины) и вовремя выбрать другую, более созидательную реакцию.

В начале книги мы говорили, что эмоциональный фон женщины определяет реальность всей семьи. Часто мы совершаем ошибку, полностью сливаясь со своими эмоциями: «Я — это мой гнев», «Я — это моя усталость». Осознанность помогает бережно отделить себя от этих состояний. Без осознанности материнство быстро превращается в жертвенность либо излишний контроль. С ней же вы превращаетесь в **лидера своей жизни**. Мы будем строить систему

дома не из позиции «загнанной домохозяйки», а из позиции творца, который понимает свои реакции и управляет своим вниманием.

Объективная реальность никогда не бывает перегруженной или растерянной — таким может быть только человек в зависимости от того, как он взаимодействует с внешним миром.

Дэвид Аллен, эксперт, консультант в вопросах управления временем

Осознанность как щит

Осознанность в материнстве — это не медитация в полной тишине. Это способность сохранять «включенное» сознание в те моменты, когда реальность разрывается между вашим недосыпом, детской истерикой и подступающим чувством вины.

В психологии существует множество сложных техник работы с эмоциями, но для системы дома нам важно усвоить одно главное правило: осознанность — это умение отделять себя от бытовых проблем. Разбросанные вещи, пустой холодильник или гора неглаженного белья — это не признак того, что «я плохая мама». Это просто сложившиеся обстоятельства. Когда вы отделяете свою личность от текущего беспорядка,

рядка, у вас появляется шанс всё исправить.

Никогда не трогайте свою личность. Сохраните внутри установку: «Со мной всё в порядке. Внутри меня — стабильность и устойчивость, а беспорядок вокруг — это временное явление». Только из этой позиции «взрослого творца» можно спокойно сказать: «На будущее я это учту и сделаю всё возможное, чтобы это исправить».

Быть осознанной — значит быть открытой системой. Это значит признать: если моё привычное поведение не работает, я могу его изменить. Мы все опираемся на опыт прошлого, на свои автоматические реакции. Но пока мы их не осознали — они управляют нами. Как только мы их заметили — мы начинаем управлять ими.

5 принципов осознанного материнства

1. Присутствие «здесь и сейчас»

Наши главные страдания живут не в реальности, а в мыслях: в тоске по прошлой свободе или в ожидании момента, когда трудности наконец закончатся. Осознанность возвращает нас в «сейчас». Да, в данную секунду я качаю плачущего ребенка — и это и есть жизнь. Принятие этого факта не исцеляет от усталости мгновенно, но оно снимает самый тяжелый груз — ваше сопротивление реальности.

2. Эмпатия без растворения

Когда ребенок в истерике, важно не падать в эту пропасть

вместе с ним. Ваша позиция: «Я вижу, что тебе плохо. Я рядом. Я — скала, а твои эмоции — это волны». Скала остается неподвижной, как бы сильно об нее ни бились волны.

3. Отказ от «должна»

Неосознанное материнство строится на мифах: «Я должна быть всегда спокойной и радостной», «Ребенок должен спать всю ночь». Осознанность помогает увидеть в этих фразах просто мысли, а не истину. Вы разрешаете реальности быть несовершенной: «Да, мы не спим. Да, я злюсь. И это нормально, этот период пройдет».

4. Сенсорное заземление

Когда накрывает паника, вернитесь в тело. Не в мысли: «Опять он разбросал еду!», а в ощущения: «Мои ступни твердо стоят на полу, спина напряжена, я делаю медленный вдох». Посмотрите на ситуацию со стороны: «Вот маленькие пальцы сжимают кашу. Так ребенок познает мир».

5. Право на противоречия (амбивалентность)

Здоровая психика способна удерживать две противоположные правды одновременно: «Я безумно люблю своего ребенка *И* в эту же секунду мечтаю, чтобы меня никто не трогал». Оба чувства честны. Это не повод для вины, это признак того, что вы — живой человек, способный слышать потребности разных частей своей личности.

Осознанность — не вечный «дзен» и не улыбка 24/7. Прежде всего, это смелость быть честной. Способность признать в три часа ночи: «Мне невыносимо тяжело. Я хочу

спать. Все идет не так, как я себе представляла, но я здесь. Я живая. И делаю максимум из того, что в моих силах прямо сейчас». Такого признания достаточно, чтобы перестать тонуть в чувстве вины.

В народной мудрости есть глубокий принцип: «На других надейся, а сам не плошай». В контексте материнства и устройства жизни дома он обретает особый смысл. Мы часто подменяем осознанность ожиданием — надеемся, что муж догадается о нашей усталости по тяжелому вздоху, что дети сами поймут, когда маме нужна тишина, или что быт волшебным образом «утрается» сам собой. Но надежда на чужую телепатию — это путь к выгоранию и разочарованию.

«Не плошать» для матери — значит стать главным менеджером собственного ресурса.

Мы часто принимаем роль молчаливого героя. Нам кажется, что просьба о помощи — это расписка в собственной профнепригодности. На самом деле, у близких часто просто нет того самого «эволюционного радара», который настроен у матери на мимику ребенка и его малейшие звуки. Мужчины и детям нужна ясность, а не намеки.

Осознанность здесь проявляется в активной позиции:

1. Признать потребность: «Я на пределе».
2. Озвучить её без претензий: «Я не спала всю ночь, и мне нужно 40 минут тишины. Пожалуйста, побудь с ребенком».
3. Организовать систему: не ждать спасателей, а самой выстраивать быт так, чтобы в нем были «островки безопасно-

сти» для вас.

Когда вы берете на себя роль архитектора своего состояния и системы дома, у вас появляется внутренняя опора. Ваша семья получает не изможденную тень, а живую, устойчивую женщину.

С этой позиции — осознанной и честной женщины, знающей, что её благополучие в её же руках, — мы переходим к следующему шагу. Будем выстраивать связи и настраивать коммуникацию так, чтобы фраза «не плошай» превратилась в эффективную систему поддержки внутри семьи.

Финальная проверка: укрепляем внутренние опоры

Прежде чем мы перейдем к внутренним связям и техническим настройкам дома, закрепите свои новые опоры. Ответьте на следующие вопросы (лучше всего — письменно):

1. Разрешение на жизнь. Какое одно действие из списка «достаточно хорошей мамы» я разрешаю себе уже сегодня? (Например: в один из будних вечеров просто отдыхать и не заниматься бытовыми делами.)

2. Мое «комбо-действие». Какое одно простое занятие закрывает сразу несколько моих потребностей (жить, любить, учиться, смысл)? Когда и в каких обстоятельствах я могу этим заниматься?

3. Мой спасательный круг. Какая фраза станет моим «яко-

рем» в момент хаоса, чтобы отделить мою личность от бытовых проблем? (Например: «Со мной всё нормально, а этот беспорядок — временный».)

4. Голос правды. Кому вы можете доверить свою честность (мужу, маме, психологу)?

5. Сигнал живой души. От чего у меня сегодня хотя бы на секунду загорелись глаза? Как мне добавить этого в завтрашний день?

Часть 2. Коммуникация и отношения внутри семьи

Семья — это сложно организованная система, где каждый является отдельным, обособленным элементом со своими внутренними особенностями.

Природа мудро задумала, что семью создают двое: мужчина и женщина. Инь и ян. Две противоположности, которые притягиваются не вопреки, а благодаря своей разности. Потом появляются дети, чаще всего с абсолютно непохожими характерами.

Главный вопрос, который меня волновал: как объединить все эти разные миры под одной крышей так, чтобы они не воевали, а жили в гармонии? Чтобы было взаимопонимание и разность нас не разделяла, а дополняла. Ведь намного проще жить, развиваться, обустраивать быт, когда в доме торжествует мир. А просто любить иногда недостаточно. Нужен какой-то ключ, чтобы понимать друг друга.

И ответ пришел, когда я начала глубже изучать природу коммуникации. Я поняла: в любой системе, будь то механизм, организм или семья, главную роль играют связи между элементами. Именно через связи (слова, взгляды, интонации) мы соединяем свои миры в единое целое. Коммуникация становится тем невидимым мостом, который превраща-

ет разрозненные части в настоящую семью.

Умелое и осознанное использование слов способно буквально за секунды решить бытовые задачи и потушить назревающий конфликт.

Глава 1. Коммуникация с мужем

Отношения с мужем — это одна из самых значимых областей жизни женщины. Иногда говорят: «Надо работать над отношениями». Для меня это выражение всегда звучало тяжело, будто отношения — это каторга или рабство. Хотя если заменить «работать» на «общаться», то сразу появляется легкость, интерес, открытость. Тем более совместная беседа может стать приятным и успокаивающим времяпрепровождением. Вам даже может не понадобиться психолог, если рядом есть человек, с которым можно искренне поделиться мыслями, сомнениями, переживаниями. И просто побыть собой, без внешних условностей и рамок.

Отношения — это ответственность двух сторон. Здесь я описываю ситуации от лица женщины, так как книга предназначена для женского пола. Это, конечно, вовсе не значит, что женщина обязана все тянуть на себе. Однако помните: все-таки от вашего состояния зависит, какая будет погода в доме.

Позиция «взрослый — взрослый»

Помню, когда я открыла первые страницы книги Эрика Берна «Игры, в которые играют люди», у меня случилось на-

стоящее озарение. Я поняла, что именно из-за неправильной позиции разрушаются практически все отношения.

По Берну, в каждом из нас живут три эго-состояния: Родитель (критикующий или заботливый), Взрослый (рациональный, ищущий факты) и Ребенок (спонтанный, капризный или адаптивный).

Разберем типичную семейную ситуацию. Муж спрашивает: «Ты не знаешь, где мои носки?»

- Ответ из позиции Взрослый: «В шкафу, в верхнем ящике».

А если вы замечаете, что это повторяется каждое утро, можно добавить: «Я заметила, что каждое утро у тебя возникают сложности с поиском вещей. Может, вечером подумаем над новой системой хранения, чтобы легче было находить вещи?»

- Ответ с позиции Ребенка: «А я откуда знаю? Вечно ты меня спрашиваешь! Сам ищи!»

- Ответ с позиции Родителя: «Сколько можно за тобой убирать? Почему ты сам не следишь за своими вещами?»

Если диалог пошел по второму или третьему сценарию, вопрос о носках придется отложить. На то, чтобы выровнять векторы, могут уйти недели и месяцы. Либо мы осознанно включаем своего Внутреннего Взрослого и возвращаем партнера в реальность (к фактам и поиску решения), либо, если партнер уже обиделся и ушел в Ребенка, нам самим придется стать Заботливым Родителем: сначала успокоить и

только потом искать носки.

После того озарения от книги Берна мы с мужем превратили это в игру. Мы стали отслеживать, из какой позиции говорим, чтобы наши отношения оставались на равных как Взрослый — Взрослый. Стараться не занимать верхнюю позицию (как Родитель) и не сползать вниз (в Ребенка). Как только кто-то «выскальзывает» из равновесия, я или муж можем сказать, например: «Ты сейчас включил/а позицию ребенка». Это сразу возвращает в реальность, и конфликт не получает развития.

Эту позицию — общение на равных — особенно важно соблюдать в семье, где есть дети. Когда родители общаются друг с другом с позиции «Взрослый — Взрослый», детям психологически комфортно, они чувствуют опору. Да и быт организовывать с мужем, когда вы на равной позиции, становится намного легче.

Границы в паре: наша крепость для двоих

Когда позиции выровнены, пора укреплять границы. Границы — это крепость отношений. И строятся они вокруг двух людей. Все. Больше там никого не должно быть. Дети, теща, свекровь, друзья и другие люди находятся за пределами. Внутри крепости — только вы двое, ваши общие интересы, ценности, приоритеты и личностные особенности. Даже самые благонамеренные советы и рекомендации третьих лиц

остаются вовне. Иначе в этом пространстве, созданном для двоих, соберется толпа людей, хаос из мнений, ожиданий и представлений «как правильно». И в этом шуме очень легко запутаться и потерять истинную нить, связывающую вас друг с другом. Семья перестает быть системой и превращается в проходной двор для проблем, требований и эмоций чужих людей.

Если бы я слушала советы со стороны, наши с мужем конфликты начались бы еще на этапе знакомства. Он — полный антипод «идеального мужа» из социальных сетей: никаких огромных букетов, подарков и романтических ухаживаний. Для внешнего наблюдателя это выглядит странно: «Как так, 8 Марта без цветов? Он тебя не ценит, не уважает!» Но внутри нашей крепости свои законы. Я не люблю срезанные цветы, для меня они безжизненны. Мои истинные ценности — это знания и впечатления. Поэтому подарки в нашей семье — это книги, обучение или билеты в театр. И пускай хоть все говорят, что это неправильно. Наши приоритеты на первом месте. Когда мы знаем и бережем свои ценности, то проще договариваться, находить решения.

**Когда речь идет о любви между двумя, то
всякий третий лишний.**

Николай Бердяев, философ

Еще заметила, что такой подход помогает и в ремонт-

ных работах. Когда мы обустроиваем пространство исходя из своего видения, у нас получается найти компромисс. Как только появляется дизайнер со своими трендами, у нас возникают разногласия. Поэтому пусть лучше ремонт будет не идеальным, зато в нем сохранятся наши смыслы, тепло и уют.

Границы в паре: как говорить «нет», чтобы укрепить отношения

Когда мы говорим об эффективной системе в доме, большинство сразу представляют идеальные полки с контейнерами или цветные календари на холодильнике. Но настоящая система, которая работает годами, держится не на органайзерах, а на психологических опорах. Главная опора в жизни семьи — это границы.

Если у мамы нет границ, она вечно пребывает «на работе», даже лёжа на диване. Если у папы нет границ, он либо навязывает всем свои правила, либо растворяется в потребностях других. Личные границы супругов — это уважение интересов друг друга и умение вовремя включать эмпатию. А иногда сказать «нет» без чувства вины.

Почему «нет» — это основа для личности

Стэнфордское исследование «The Power of No» показало: один из важнейших принципов для повышения эффективности и комфортной реализации целей — это навык отказывать. Вот что даёт умение говорить «нет»:

— Сохранение энергии. Люди, которые регулярно говорят «нет» несвоевременным запросам, сохраняют больше сил и способны глубже фокусироваться на собственных задачах.

— Качество решений. «Нет» напрямую связано с повышением креативности и снижением риска выгорания.

— Чёткие рамки. «Нет» устанавливает границы для реализации важных целей и удовлетворения фундаментальных потребностей.

— Честность и целостность. Умение отказывать — это проявление мужества и уважения к себе.

Глубинное уважение к себе рождается из умения бережно охранять свои ценности, а не из внешних атрибутов или подарков.

Как формировать привычку говорить «нет»

Самая эффективная формула отказа строится на принци-

пах ассертивности и состоит из двух частей: намерение + доброжелательность. Ведущие правила здорового отказа — это спокойный тон, отказ без агрессии и чувства вины. С уважением к себе и к чужому «нет». Границы работают в обе стороны. Если вы хотите, чтобы уважали ваше пространство, научитесь принимать отказ партнера, детей или родителей без обид. Это создает в доме атмосферу взаимопонимания и доверия, где каждый имеет право на свое мнение.

На момент рождения первого ребёнка мой муж работал из дома, и график у него был гибкий. Когда сыну исполнилось два года, настало время самого активного исследования мира. Его главной целью стал балкон, где находилось рабочее место папы.

«Папа, почини машинку!», «Папа, собери робота!», «Папа, а что это у тебя на столе?» — сын врывался в его рабочую зону каждые 15 минут. Муж не мог отказать: отвлекался, бросал дела, помогал. В итоге к вечеру он был полностью истощен. И эта усталость была вызвана не самой работой, а бесконечным «рванным» ритмом и невозможностью сосредоточиться.

Из-за отсутствия четкого «нет» в этой ситуации страдали все элементы системы:

— Муж: не успевал выполнять задачи, чувствовал раздражение и хроническую усталость. От слов «робот», «папа» у него уже глаз дергался.

— Ребенок: вместо качественного взаимодействия полу-

чал раздраженного отца.

— Я: в конце дня получала измотанного партнера, у которого не оставалось сил на помощь по дому. Весь груз быта лежал на мне, и я не могла уделить время своим личным занятиям.

Этот пример наглядно показывает: неумение сказать «нет» вовремя — это не проявление доброты, а истощение всей семьи. Когда мы не обозначаем границы своих рабочих или личных задач, система начинает «искрить».

Я понимала: мужу трудно сказать «нет» ребёнку. Он не хочет показаться холодным или невнимательным. Но без этого страдает и его продуктивность, и наше общее время. Чтобы помочь ему, я использовала технику конструктивной обратной связи «бургер» — упаковала замечание между двумя позитивными утверждениями.

Верхняя булочка (похвала):

«Мне очень ценно, что для тебя семья всегда на первом месте и ты стараешься быть включённым в нашу жизнь даже во время работы. Это прекрасное качество».

Начинка (замечание):

«Но сейчас из-за этого страдает твоя продуктивность. Ты не защищаешь своё рабочее время, и нам с ребёнком сложно понять, когда тебя можно отвлекать. В итоге рабочие задачи растягиваются, а мы невольно тебе мешаем».

Нижняя булочка (решение и поддержка):

«Давай договоримся: просто говори нам: "В ближайшие

три часа я занят" — и закрывай дверь. Так мы будем точно знать, когда тебя не беспокоить, а вечером уже полноценно отдохнешь и проведешь время с ребенком, не отвлекаясь на недоделки».

Его «нет» я поддерживала и перехватывала ребенка, увлекая его другими занятиями.

Муж понял: говорить «нет» — это нормально. Это защита своего времени и ресурса. И от этого комфортнее всем.

Для мамы: «нет» как инструмент сохранения себя

Для женщины время на развитие не «находится» само собой в щелях между бытом, его нужно отвоёвывать. И главный инструмент здесь — слово «нет».

- Нет бытовому перфекционизму
- Нет навязанному «надо»
- Нет чужим ожиданиям
- Нет завышенным требованиям к себе

Внедряйте внутренний фильтр. Перед каждой задачей, которая претендует на ваше время, спрашивайте себя: *«Это действительно жизненно важно сейчас? Соответствует ли это моим базовым потребностям?»*

Иногда нам только кажется, что отказ противоречит нашей фундаментальной потребности — любить и заботиться. Но важно понимать: любовь находится в центре системы,

а мелкие бытовые задачи — лишь на её дальнем контуре. Чтобы сохранить ядро (вашу способность заботиться и быть в ресурсе), иногда жизненно необходимо вычеркнуть второстепенные дела из списка.

- «Нет» сложной поделке в детский сад, если у вас горят дедлайны по работе. Ребенок может сделать ее сам по простой схеме, или вы можете честно признать: «В этот раз мы не участвуем». Это учит ребенка приоритетам и тому, что мама — тоже человек со своими задачами.

- «Нет» традиционному застолью на праздник, если ваш внутренний датчик энергии приближается к красной отметке, а веселье никак не спасет ситуацию. Вы имеете право на «тихий» формат ради восстановления сил.

- «Нет» спасению ребенка от последствий его решений, если он кому-то подарил игрушку в саду, а потом передумал и теперь хочет ее обратно. Распоряжение своими вещами — его зона ответственности. Ваше «нет» здесь становится важным уроком взросления, а вы экономите силы на ненужных разборках.

Освободившееся время — это ваш «золотой фонд» ментального здоровья.

Ваши усталость и раздражение — не черты характера, а сигнал, что где-то возникли пробойны и произошла потеря энергии.

Для практики: вспомните недавнюю ситуацию, когда вам было трудно отказать и вы сделали что-то в ущерб себе.

Попробуйте переписать этот сценарий, используя формулу: Доброжелательность + Намерение.

Задайте себе два честных вопроса. Как я принимаю отказы других? Что я могу сделать, чтобы мой отказ звучал уважительно, но твердо?

Роли в семье: кто я в этой системе?

Семья — это социальный институт, который живет по тем же законам, что и любая сложная организация. Чтобы система работала без сбоев, у каждого элемента должна быть своя функция.

В здоровой семье всегда есть естественная иерархия. Но здесь важное уточнение: она основана не на господстве («кто главнее, тот и прав»), а на ответственности и заботе. Система дома включает понимание своей роли. Когда мама — это мама, папа — это папа, а дети — это дети, в системе воцаряется мир и спокойствие. Как ни парадоксально, именно четкие границы ролей дают ощущение свободы: ты точно знаешь, за что отвечаешь, и не несешь непосильную ношу чужих обязанностей.

В нашей культуре исторически сложилось так, что женщина часто берет на себя избыточный функционал. Она зарабатывает наравне с мужчиной, ведет быт, контролирует учебу детей, записывает всех к врачам и планирует отпуск. Она становится «Генеральным директором» корпорации под на-

званием «Семья».

Мужчина в этой схеме часто оказывается в позиции потребителя. Зачем проявлять инициативу, если всё уже решено, придумано и сделано за него? Его «социальные мышцы» ответственности постепенно атрофируются за ненужностью. Так возникает опасная ситуация:

Женщина, которая тянет всё на себе, неизбежно превращается в «выжатый лимон». Ощущая отсутствие опоры, она начинает смотреть на мужа с немым вопросом: *«Зачем мне этот человек? Что он привносит в мою жизнь, кроме пустой тарелки и грязной одежды?»*

Но системная ошибка часто кроется в том, что женщина просто не оставила мужчине возможности проявить себя. Заняв все роли сразу, она неосознанно стала «мамой» не только для детей, но и для собственного мужа.

Дети считают семейную систему не словами, а через бессознательное восприятие. Им жизненно важно видеть родителей в их «базовых настройках». Если мама уходит в твердые «мужские» стратегии (контроль, жесткая целеустремленность, добыча ресурса), а папа смещается в пассивную позицию («я не знаю», «мне без разницы», «решайте сами»), то у ребенка возникает психологический перекос. Ему не на кого опереться как на отца и некого чувствовать как маму. Там, где должна быть фундаментальная опора, образуется пустота.

Нарушение естественной иерархии грозит разрушению и

всей семейной системы. Когда жена главный добытчик, бизнес-машина, а муж — «принеси, подай», то происходит инверсия ролей. Мужчина в такой позиции либо начинает разрушать систему изнутри (саботаж), либо система выплевывает его через развод, чтобы восстановить баланс.

Настройка ролей — гораздо глубже, чем спор о том, кто моет посуду. Мы возвращаем каждый элемент системы на его истинное место, чтобы внутри семьи снова восстановился естественный энергообмен.

Современный мир: гибкость вместо шаблонов

Мы больше не живем в эпоху жестких гендерных рамок. Сегодня норма — это когда мама стремится к самореализации и финансовой независимости, а папа с удовольствием вовлечен в быт и воспитание детей. Видеть отца в детской поликлинике или на детской площадке стало обычным явлением.

В современной семье не работают лозунги «муж должен» или «жена обязана». Каждая семья — это уникальная экосистема, которая ищет свой баланс. Однако, чтобы эта система не превратилась в сумбур, нам нужен инструмент настройки. И этим инструментом является экологичная коммуникация.

Использование коучинговых техник помогает не просто «разделить обязанности», но и раскрыть потенциал каждого члена семьи.

Инструмент настройки ролей: три шага к гармонии

Чтобы распределение ролей было естественным, а не навязанным извне («как у людей» или «как советовала мама»), я предлагаю регулярно проходить через три этапа:

1. Исследование талантов

Забудьте на время о слове «принято». Посмотрите на свою семью как на команду, где у каждого есть сильные стороны.

— Если муж получает удовольствие от кулинарии — пусть ужины станут его творческой зоной.

— Если жене нравится структура и работа с цифрами — логично передать ей управление семейным бюджетом.

— Если ребенок проявляет интерес к биологии — делегируйте ему заботу о комнатных растениях.

Ответственность должна опираться на интерес, тогда она не превращается в тяжелую повинность.

2. Прояснение ожиданий

Большинство семейных конфликтов рождается в тишине. Мы обижаемся, что партнер не оправдал наших ожиданий, но забываем, что он не умеет читать мысли. То, что кажется «очевидным» вам, может быть совершенно неясно другому.

Что делать: обсуждайте свои представления о ролях вслух. Что для вас значит «быть хорошим родителем»? Ка-

кие задачи в доме для вас критичны, а какие — второстепенны? Ищите точки пересечения ваших «картинок» и договаривайтесь там, где они расходятся.

3. Глубокое слушание

Мало просто задать вопрос — нужно быть готовым услышать ответ. Учитесь замечать истинные желания партнера за его случайными фразами. Если муж говорит: «Устал от офисной суеты», — за этим может стоять мечта о своем проекте или потребность в тишине.

Коучинговый подход: не давайте готовых советов, а задавайте открытые вопросы. *«Что именно тебя утомляет? О чем ты мечтаешь на самом деле? Как мы можем вместе поддержать твои изменения?»*

Такой подход превращает семью из места взаимных претензий в пространство для роста, где каждый чувствует, что его слышат и ценят.

Принцип «Тигров и Верблюдов»: цените природу, а не образ

Главный принцип, который спасает нашу семью от бесконечных конфликтов: не пытайтесь переделать человека. Если природа создала его «верблюдом», а вы отчаянно хотите видеть рядом «тигра», вы неизбежно столкнетесь с сопротивлением. Партнер будет защищаться, уходить в глухую оборону или тихо саботировать ваши требования.

Да, у подруги муж может быть «тигром» — стремительным, агрессивным в бизнесе, ярким. Но ваш «верблюд» обладает тем, чего нет у тигра: феноменальной выносливостью, спокойствием и способностью уверенно нести груз там, где хищник сдастся через два дня.

Вместо того чтобы требовать невозможного, научитесь извлекать пользу из реальности:

- Что ваш партнер умеет лучше других?
- Может быть, он мастер монотонной работы, которая дает семье стабильность?
- Может, он — тот самый островок спокойствия, который не дает вам утонуть в эмоциях?

Подсвечивайте партнеру его уникальность. Помогайте друг другу быть собой, а не гнаться за чужими идеалами из экранов.

Стоит отметить важное условие: коммуникация работает лишь тогда, когда она поддерживается с обеих сторон. Если один вкладывается в отношения, а второй лишь потребляет, то ничего не получится. Никакие техники, никакие главы из умных книг не спасут ситуацию, где нет встречного движения. Поэтому, прежде чем налаживать систему ролей, проверьте: а готов ли ваш партнер играть по правилам диалога? Если нет — сначала придется договариваться о самом диалоге. Но это уже тема для отдельного разговора.

«Мы разные»: как разность становится ресурсом, а не проблемой

В своей профессиональной практике я провожу сессии по вопросам самореализации. И иногда в процессе у девушек всплывает неожиданное желание: развестись с мужем. Казалось бы, как это связано с самореализацией? А бывает вот что: когда женщина начинает расти, меняться, развиваться, она часто обнаруживает, что муж «не поспевает». Или ей так кажется.

Разрушать, сжигать мосты легко. Создавать заново, тем более когда уже есть дети и общая история, — гораздо сложнее. Соло-мама сегодня стала почти социальной нормой, и иногда это действительно спасение от разрушающих отношений. Но иногда — непосильная ноша, которую женщина взваливает на себя, потому что не нашла способа договориться. Одинокое выживание с потомством противоречит нашей биологии; нам важна опора, важна пара. И часто именно через общие ценности и смыслы можно соединить то, что кажется несовместимым. Коммуникация — это те самые мостики для объединения разностей.

Развитие не равно «карьера»

Помните времена, когда бушевала популярность Инстаграма[1]¹? Ко мне часто приходили клиентки с одним и тем же запросом: «Я уже десятый курс обучения заканчиваю, жонглирую тремя проектами, прорабатываю себя, а он... Он в игры играет! На рыбалку ездит! Он не развивается!»

Давайте честно: развитие — это наша физиологическая потребность. Человек не может не развиваться, это заложено природой. Вопрос только в направлении.

Ваш партнер развивается, но, возможно, в иной сфере. Она не такая модная на текущее время. Она не собирает тысячи лайков.

В следующий раз, когда вас накроет волной раздражения от «неразвивающегося» мужа, спросите его по-настоящему: «А что ты изучаешь? Что тебе интересно?» И вы рискуете открыть целую Вселенную.

Муж-рыбак расскажет вам о способах ловли, повадках рыбы и смене сезонов с такой страстью и глубиной, что позавидует любой ихтиолог. Жена-домохозяйка, которую подружки считают «нереализованной», выдаст такую стратегию планирования ресурсов и логистики и жизни в условиях неопределенности, что бизнесмен такого на курсе МВА не прохо-

¹ Запрещен в РФ.

дил.

У каждого есть чему поучиться. У каждого есть своя глубина. Достаточно просто спросить. И искренне захотеть услышать.

Как разность превратить в ресурс: история про путешествия и рыбалку

Один из самых частых конфликтов в парах — несовпадение желаний. Особенно в сфере досуга. Ну не хочет ваш муж лететь в путешествие. Как бы вы ни расписывали красоты, как бы заманчиво ни было. Ему искренне нравится другое: возиться в палисаднике, строгать, ремонтировать, сидеть с удочкой на закате.

И здесь у вас есть выбор: обижаться, пилить, пытаться переделать, тащить его силой — или... разрешить ему быть собой.

Пусть останется дома. А вы поедете в путешествие с подругой или с группой единомышленниц. Вернетесь отдохнувшей, сияющей, полной впечатлений. А муж за это время и с детьми на природу съездит, и дом в порядок приведет, и встретит вас со свежеприготовленной рыбой.

И для вашей семьи это и будет проявлением настоящей заботы. Не той, что написана в книжках про идеальных мужей, а той, что рождается из уважения к реальности друг друга.

А картинки из соцсетей со 101 розой и страстным поце-

луем на пляже Мальдив... Пусть они останутся чьим-то идеалом. Вы создали свой собственный. Он не хуже и не лучше — он просто ваш.

Мы с мужем — классический пример того, как разность может не мешать, а расширять. Я гуманитарий, муж — технарь. Я за долгосрочные стратегии, он за быстрые решения и результат здесь и сейчас. Я книгоман, он любитель фильмов. Я домосед, он путешественник. Он реалист, я идеалист. И такая разность у нас во всех сферах жизни.

Разность не разъединяет, а расширяет наши картины мира. Обсуждая любую ситуацию, я могу разобрать ее со своей позиции, привести примеры из книг, подсветить невидимые причинно-следственные связи. Он видит иначе — структурно, технологично, приземленно. И в споре (а точнее, в диалоге) рождается нечто третье. То, что не могло родиться у каждого по отдельности.

Он добавляет структурности, порядка, заземленности в мой хаотичный, творческий внутренний мир. Я добавляю ему креатива, свежести идей, смысла, расшатываю его заостренные (иногда) подходы, убеждения, расширяю границы.

Но нас объединяет фундамент. Главное, что совпадает:

- Семья, уют и комфорт на первом месте.
- Важны не внешние атрибуты успеха, а внутреннее развитие и реализация своих идей и способностей.
- Для каждого из нас важна ценность свободы.

Поэтому «мы разные» — это не приговор. Это интересно.

Это значит, что у вас впереди есть целая жизнь, чтобы изучать, как мыслит другой человек, почему он принимает такие решения, что для него ценно. Это бесконечное путешествие вглубь друг друга.

Практика принятия: даже кактус может зацвести

Разность может пугать, а может дополнять. Она дает возможность искать различные варианты реализации, не застревая в одном шаблоне. Как бы сложно это ни было (а иногда правда сложно), мы должны стараться понять друг друга. Искать общее, а не различное. Фокусироваться на том, что объединяет, а не на том, что разъединяет.

Мы растим детей, поливаем растение и сами не знаем, что вырастет. Мы можем мечтать о розах, а вырастет кактус. И что — выбросить? Нет. Примем его. Разглядим его красоту, его полезные свойства. А со временем, может быть, он порадует нас таким цветком, какого не даст ни одна роза.

Так и в паре. Мы разные. И это прекрасно. В этом и есть жизнь — в ее многообразии, в непохожести, в вечном поиске баланса между «я» и «мы».

Вопросы для совместного разговора (вместо итогов)

Если вы чувствуете, что разность стала напрягать, а не радовать, попробуйте обсудить эти вопросы не в ссоре, а в спокойное время:

1. Что нас фундаментально объединяет? (Не хобби, не вкусы, а ценности — семья, свобода, честность, развитие?)
2. Чему я могу научиться у партнера? Что он умеет такого, чего не умею я? За что я могу его уважать?
3. Где в нашей разности мы уже находили пользу? Когда она помогала принять лучшее решение?
4. Как мы можем организовать жизнь так, чтобы каждому было место для своего «странного» (с точки зрения другого) интереса?

Люди возводят слишком много стен и недостаточно мостов.

Сэр Исаак Ньютон, физик, математик

Конфликты и недопонимания: искусство возвращаться друг к другу

Если после выстраивания позиции «взрослый-взрослый», укрепления границ, распределения ролей и поиска объединяющих ценностей конфликты всё еще случаются, то не стоит отчаиваться. Это нормально. Более того, это неизбежно. Два разных человека не могут думать и видеть мир одинаково, хотеть одного и того же в каждый момент времени.

Несмотря на то что мы с мужем знакомы больше 14 лет, мы до сих пор попадаем в ситуации, где смотрим на мир совершенно по-разному. Однажды я попросила его купить фермерский сыр в подарок родственникам. Он принес отличный, качественный, но... самый обычный «Российский».

В моем представлении подарок — это всегда что-то особенное, необычное, с оригинальным вкусом. Я расстроилась (времени на покупку другого уже не было) и высказала, что он совсем не разбирается в подарках. Но когда эмоции утихли и мы поговорили, открылась и его правда. В картине мира мужа хороший подарок — это то, что человеку привычно и точно принесет удовольствие. «Зачем покупать какой-то трюфельный сыр, если они его, возможно, никогда не пробовали и он им не понравится? Нужно дарить то, что уже проверено».

Для меня подарок — это эксперимент и новизна. Для него

— традиция и гарантия радости. Две противоположные точки зрения, и в каждой — своя глубокая логика. В итоге мы нашли свое решение: теперь в подарочной корзине соседствуют и «понятная» классика, и оригинальный деликатес.

Практически все проблемы в семьях — из-за нересурсного общения. Мы научились говорить, доносить свою позицию, защищать ее. Но порой совершенно разучились слышать. Видеть второй слой сказанного. Останавливаться там, где начинается боль другого.

Превращать конфликты в точки роста, а разговоры — в исцеление поможет простое действие — разговор за чашкой чая. Это терапия, которая всегда под рукой. Она работает быстрее, чем подарки, путешествия и попытки убежать от быта. Достаточно просто сесть за стол, налить чай и спокойно поговорить в течение пары часов. Даже если человек совершил, на ваш взгляд, плохой поступок, дайте ему возможность объясниться. Исследуйте мотивы. Спросите: «Как ты видишь эту ситуацию? Что тебя побудило это сделать?» Ваша задача — убрать свое эго. Убрать «а вот я», «а у меня», «я бы ни за что так не поступил/а». Стать исследователем с открытой системой. Вы здесь не судья, вы — путешественник в незнакомой стране.

Представьте, что вы приехали в новый город. Вы же не будете везде ходить и сравнивать с родными местами: «А у нас асфальт лучше», «А у нас дома выше». Скорее всего, вам будет интересно побродить по улочкам, посмотреть, как

живут люди, попробовать местную еду, узнать что-то новое и привезти это с собой.

Так и с близким человеком. Его внутренний мир — другая страна. И у вас есть уникальная привилегия стать ее исследователем, а не оккупантом.

Семья и настоящий дом — это не просто место, а пространство искреннего диалога. Это когда твои слова находят отклик, а не натыкаются на стену, возвращаясь к тебе новой энергией и глубокими смыслами.

Открытость вызывает доверие, закрытость — подозрительность и недоверие. Доверие как фундамент

Стивен М. Р. Кови, консультант, писатель

Отношения любого рода строятся и крепятся на доверии. А доверие формируется там, где есть открытость и искренность. Где слово не расходится с делом. Где обещания выполняются. Где можно быть уязвимым и не бояться, что этим воспользуются.

Закрытость же всегда рождает подозрительность. Когда человек молчит, уходит от разговоров, прячет чувства — мы начинаем додумывать. А додумываем мы обычно худшее.

Если что-то вызывает вопросы — лучше уточнить.

Мы склонны судить других по поведению, а

себя — по намерениям. Никогда не приписывайте оппоненту мотивы, более низкие, чем ваши собственные.

Стивен М. Р. Кови, консультант, писатель

Когда мы смотрим на других (судим по действиям): Мы видим только «картинку» и не знаем, что у человека в голове. Поэтому делаем выводы лишь на основе того, что видим.

Ситуация: Семья планирует отпуск. Жена нашла отель, изучила отзывы, купила билеты, распланировала каждый день отпуска с маршрутами и экскурсиями. Муж просто присутствовал.

- Взгляд со стороны (жены): Судит по действию мужа: «Мне всё приходится тащить на себе! Ему всё равно, где отдыхать, он пассивен, как бревно. Он не участвует».

- Взгляд на себя (мужа): Судит себя по намерению: «Я просто доверяю ее выбору. Я хочу, чтобы ей было комфортно, поэтому не лезу, если она хочет сделать по-своему. Мое намерение — не мешать и дать ей реализовать её планы».

Пример: воспитание детей

- Ситуация: Ребенок разбил дорогую вазу. Родитель, который в этот момент был на кухне, выбегает и начинает ругать ребенка.

- Взгляд со стороны (ребенка): Ребенок судит по дей-

ствию: «Мама (папа) злится, она меня не любит, она орет на меня. Её действие — агрессия».

- Взгляд на себя (родителя): Родитель судит себя по намерению: «Я ору не потому, что я злой, а потому что испугался за ребенка! Вдруг он порезался? Я хочу его защитить и воспитать осторожность. Мое намерение — безопасность».

В этих примерах обида возникает не из-за того, что случилось на самом деле, а из-за того, что мы домысливаем намерения других людей, глядя на их поступки, и недооцениваем свои действия, глядя на свои намерения. Но обида — та еще горделивая особа. Она разъедает изнутри, при этом укрепляя внешнюю оборону. Человек закрывается, защищает свое эго, тратит силы на возведение стен. А мог бы тратить те же силы на заботу и развитие.

Зачем же так неэффективно расходовать свою жизнь?

Поэтому так важно проговаривать вслух намерения и убеждаться, что действие направлено во благо, а не выглядит как угроза. Чем чаще действия подтверждают благие намерения, тем выше доверие. А чтобы было меньше ссор, полезно иногда останавливаться и спрашивать: «А какое у тебя было намерение, когда ты это сделал/а?» — вместо того, чтобы сразу вешать ярлык.

Дом — не место для доказательств

У каждого из нас есть глубокая потребность в ощущении

собственной значимости, избранности. Это одна из базовых характеристик, отличающих человека от животного. Мы все время пытаемся доказать: я важный, я умный, я достойный.

Но стоит ли это делать дома?

Дом, семья — не арена для боев за значимость и подсчета баллов успеха. Не место для выяснения, кто круче, кто больше заработал, кто правильное поступил. Свою избранность можно доказывать в социуме с помощью творчества, реализации своих идей, профессиональных достижений. А семья — это про другое.

Личные отношения — это про слабость. Здесь не нужно быть правильным. Здесь нужно быть настоящим. Мы приходим в семью зализывать раны, полученные в рабочих войнах. Искренность, забота, принятие создают тот самый эмоциональный кокон, в котором можно выдохнуть и отдохнуть.

В семейных отношениях советы, рекомендации желательно поставить в конец. В ситуациях, когда нет настроения, когда что-то не получается, человеку нужна не помощь, не совет, не решение проблемы. Ему нужно, чтобы его поддержали. Послушали. Чтобы он почувствовал: его слова важны, его чувства имеют значение, он сам ценен и дорог. Даже если при этом вы просто молчите.

Что для вас важнее: быть правым или создавать комфортную среду? Уступая, мы часто приобретаем гораздо больше, чем отстаивая свою правоту. Мы приобретаем мир.

Это нормально, когда ты проговариваешь проблему с кем-то и вы оба понимаете, что никто не виноват. Вы просто видели всё абсолютно поразному. Разговоры должны быть о том, чтобы понять, что думает другой человек, а не чтобы доказывать свою правоту.

Автор неизвестен

Здоровые отношения — это не список ожиданий и сказочных сценариев, причем зачастую чужих. Здоровые отношения — это когда оба берут ответственность друг за друга, за себя и за счастье в доме. Каждый партнер должен иметь список ожиданий, но при этом уметь проявлять гибкость, а главное — делиться и обсуждать. А еще помнить, что напротив сидит не банкомат, не служанка, не родитель, не секс-игрушка, а человек. Целостный. Мы не можем выбрать в партнере лишь удобные нам грани, словно товары в каталоге, и отсечь «лишнее». Если вы восхищаетесь острым умом спутника, будьте готовы разделить и его потребность в тишине или отстраненность от быта. Если мужчину покорила яркая, искрящаяся красота женщины, ему стоит помнить: этот огонь требует постоянного тепла и ресурсов, в том числе и финансовых, а не скучного домашнего порядка. Выбирая надежное плечо, мы соглашаемся на тихий ритм жизни без бурь и внезапной романтики. Личность нельзя разделить на части; она всегда «идет в комплекте».

Но как же найти время на коммуникацию, когда все работают и заняты своими делами?

Для нас лучшим решением стало... убрать телевизор с кухни. Вернее, он там висит, но телевидение не подключено. И это изменило многое.

Я убеждена, что телевизор на кухне — убийца современных отношений. Он делает членов семьи чужими друг другу. Кухня — это место встречи. Место, где за семейным ужином можно поговорить о том, как прошел день. Поделиться победами, обсудить неудачи, просто посмеяться. Но когда работает телевизор, дети погружены в мультики, муж — в телефон или в экран, то на вопрос «как день?» все отвечают: «Нормально. Как обычно». Пустая, формальная фраза, за которой скрывается много недосказанного.

А если убрать телевизор, планшеты, телефоны, тут же начинается магия. Живое общение, которое никто не заменит.

Поэтому у нас на кухне правило: никаких гаджетов. Только еда и разговоры.

Практическое задание: точка сбора

Определите место и время, когда вам удастся собраться всей семьей. Может быть, каждый вечер. А может, из-за плотных графиков получится выделить только субботнее утро. Неважно. Важно, чтобы это время было защищено.

Оставляйте все гаджеты за пределами этого места. Теле-

фоны — в другой комнате. Планшеты — выключены.

В это время вы не проверяете уроки и не контролируете, куплены ли продукты. Вы просто общаетесь. Выясняете потребности, мечты, страхи. Слушаете. Слышите.

Инструмент перенастройки внимания: благодарность

В одной книге я прочитала такую историю. Мужчина пришел к своему наставнику и сказал, что хочет развестись с женой. Она стала неинтересной, все время в домашних делах, в детских заботах.

Наставник, выслушав его, дал только одно задание: в течение месяца каждый день записывать в блокнот, за что он благодарен жене. Воспринимать это как игру, побыть в роли наблюдателя, оставив на время свой негатив. Просто попробовать.

Мужчина отнесся скептически, сказав, что это вряд ли поможет. Но его эксперимент закончился уже через неделю. Он пришел к наставнику поникший, расстроенный. На нем буквально застыла маска сожаления и непонимания. «Как я мог не замечать, сколько моя жена делает для моего комфорта, для детей? Она святая женщина. А я... Мне даже неловко от самого себя, от своего безразличия и невнимания к ней».

Наш мозг устроен так, что фиксируется на негативном, даже когда хорошего больше. Неприятные моменты могут пе-

рекрывать десятки нормальных. Так работает механизм выживания: мы ищем риски и угрозы. Эмоциональные события запоминаются ярче. А хорошее быстро становится «нормой» и перестает замечаться. Поэтому свое внимание нужно перенастраивать. Сделать это можно с помощью списка благодарностей.

Если вы ощущаете, что все домочадцы вас бесят и раздражают, — выделите хотя бы 10 минут и напишите 10 пунктов, за что вы благодарны мужу. Или детям. Или конкретному человеку, который сейчас вызывает больше всего претензий. Благодарность лишает негативные эмоции кислорода и освобождает умственное пространство.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.