



**Твой ребёнок должен быть на втором месте, а муж на первом. «Сними ребенка с трона!» Как сделать мужа главным, перестать быть жертвой и вырастить счастливого человека. Пошаговый план спасения семьи**

**Александр Малышев**

**Твой ребёнок должен быть на  
втором месте, а муж на первом.**

**«Сними ребенка с трона!»**

**Как сделать мужа главным,  
перестать быть жертвой  
и вырастить счастливого  
человека. Пошаговый  
план спасения семьи**

*<https://litres.ru/74403373>*

*SelfPub; 2026*

### **Аннотация**

Знакомьтесь, Анна.

Ей 34. У нее двое детей, ипотека, десять лишних килограммов и полное отсутствие желания жить по утрам. Она возит сына на пять кружков, спит с дочкой в обнимку (потому что "папа храпит"), и уже три года не помнит, когда в последний раз

целовалась с мужем врасплох. Она считает себя Хорошей Матерью. Ее муж, Сергей, считает себя предметом интереса.

Знакомьтесь, Маргарита.

Ей 58. Она гуру. Тренер по семейному выживанию с тридцатилетним стажем, бывшая истеричка и невротичка, а ныне — железная леди с идеальным маникюром и мужем, который до сих пор дарит ей цветы. И она утверждает ужасное: «Твои дети — не центр вселенной, дорогая. Центр — это твой муж. И пока ты не вернешь его на трон, твой сын вырастет тюфяком, а дочь — истеричкой».

Что вас ждет?

Это не скучный учебник по психологии. Это роман-тренинг, написанный на грани фолла, юмора и отчаяния. Вместе с Анной и ее подругами по несчастью вы пройдете путь от полного семейного ада до гармонии.

# Содержание

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Глава                             | 5  |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 29 |

# **Твой ребёнок должен быть на втором месте, а муж на первом. «Сними ребенка с трона!» Как сделать мужа главным, перестать быть жертвой и вырастить счастливого человека. Пошаговый план спасения семьи**

## **Глава**

**Оглавление с кратким содержанием глав**

**ГЛАВА 1. «Здравствуй, дно!» или Точка бифуркации по-семейному**

**Краткое содержание: Знакомство с Анной. Описание ее «Дня Сурка»: утренние истерики, разбросанные носки, остывший ужин и муж, уткнувшийся в те-**

**лефон. Классическая картина семьи, где на троне сидит маленький Принц, а Король ушел в изгнание на диван. Первое появление подруги-паникерши Светки с рассказами о «мальчике, который бьет маму». Понимание, что «так жить нельзя», но сил менять нет.**

**ГЛАВА 2. «Психосоматика, или Почему у мамы дергается глаз»**

**Краткое содержание: Научная база страданий. Смешное и грустное объяснение того, как гормоны (кортизол, адреналин) разрушают организм женщины, живущей в стрессе. Медицинское обоснование: почему от недосыпа и отсутствия близости с мужем падает иммунитет. Анна идет к терапевту, но лечат не то. Болезнь не в теле, а в голове и в структуре семьи.**

**ГЛАВА 3. «Маргарита и ее "Секта здравого смысла"»**

**Краткое содержание: Анна случайно попадает на семинар к Маргарите. Первое впечатление — шок. Маргарита в пух и прах разносит «мамочек-яжематерей». Юмор в жестких формулировках: «Ребенок — не аниматор, чтобы его развлекать 24/7». Даются первые установки: Иерархия семьи, Понятие Пары, Приоритеты. Анна злится, но что-то внутри щелкает.**

**ГЛАВА 4. «Техника "Стеклянный Колпак" и другие ужасы»**

**Краткое содержание: Разбор техник от Маргариты.**

**Техника «Бутерброд для Папы»:** муж ест первый и лучший кусок.

**Метод «Игнорирование истерики»:** как не вестись на манипуляции трехлетки.

**Правило «15 минут тишины»:** мама в ванной, и мир подождет.

Анна пытается применить дома. Результат катастрофический. Муж, Сергей, подозревает отравление, потому что ему впервые за 5 лет дали тарелку, не облизанную ребенком.

## **ГЛАВА 5. «Сергей и его чувство ненужности»**

**Краткое содержание:** Взгляд на ситуацию глазами мужчины. Короткая вставка о том, что чувствует муж, когда жена превращается в приложение к ребенку. Внутренний монолог Сергея: «Я добытчик, меня не уважают, моя жена спит с другим мужиком (нашим сыном), а мне осталась роль таксиста». Трагикомичность отчуждения.

## **ГЛАВА 6. «Научное обоснование безумия: Эксперименты и Крысы»**

**Краткое содержание:** Маргарита проводит вторую лекцию. Разбор теории привязанности Боулби, но под новым соусом. Объяснение, почему гиперопека ломает детям префронтальную кору. Сравнение: «Крыса, которую не лижут родители, вырастает невротиком. Крыса, которую лижут слишком много, лысеет и не

умеет добывать еду». Анна с ужасом понимает, что ее сын — лысая невротичная крыса.

## **ГЛАВА 7. «Внедрение в ад: Первый день новой жизни»**

**Краткое содержание:** Анна решается на «переворот». Утро начинается с бунта. Ребенок орет, потому что мама целует папу, а не его. Описание битвы под названием «Соберись в садик без слез». Применение «Правил естественных последствий»: не собрал игрушки — уехали без машинки. Истерика на публике. Соседка крутит пальцем у виска. Анна в отчаянии, но Маргарита по телефону кричит: «Держись, слабачка!».

## **ГЛАВА 8. «Секс, или Возвращение к алтарю»**

**Краткое содержание:** Самая пикантная и неловкая глава. Маргарита настаивает: «Интим — не поощрение за вымытую посуду, а способ восстановить связь». Техника «Запланированная близость». Попытка Анны соблазнить мужа после 3 лет «головной боли». Юмористические неудачи и первый успех. Муж в шоке и подозревает кредит.

## **ГЛАВА 9. «Работа над ошибками: Муж снова главный?»**

**Краткое содержание:** Анна учится перекладывать ответственность. Техника «Спроси у папы»: теперь все важные и неважные вопросы решает Сергей. «Па-



па, можно мне конфету?», «Папа, а мы поедem в зоопарк?». Сергей сначала бесится, потом включается. Впервые за долгое время он чувствует себя отцом, а не банкоматом.

**ГЛАВА 10. «Анализ конкурентов: Светка и ее сынгений»**

**Краткое содержание:** Сравнительный анализ. Анна в гостях у подруги, которая продолжает «все лучшее детям». Сын Светки в 5 лет читает энциклопедию, но не умеет сам завязывать шнурки и ест с ложки. Маргарита комментирует: «Вырастили потребителя с высоким IQ и нулевым EQ». Анна с облегчением видит прогресс своего сына, который начал убирать за собой тарелку.

**ГЛАВА 11. «Финансовый вопрос: Кому достается лучший кусок?»**

**Краткое содержание:** Техника «Семейный бюджет». Ошибка «Ребенку — самое дорогое, маме — распродажа, папе — на пиво». Внедрение правила: у каждого в семье есть статья «на радость». Ребенок видит, что папа покупает себе удочку, а мама — духи. Это учит ребенка уважать чужие желания и перестать быть центром потребления.

**ГЛАВА 12. «Эффект домино: Налаженная жизнь»**

**Краткое содержание:** Прошло 3 месяца. Сын спит в своей кровати. Муж снова целует в шею. Анна выпас-

**лась. Разбор техники «Тайм-аут для мамы». Как выкроить 2 часа на себя без чувства вины. Физиология счастья: эндорфины возвращаются, кожа лучше, нервы крепче.**

**ГЛАВА 13. «Скандалы, интриги, расследования. Бунт бабушки»**

**Краткое содержание: Приезжает свекровь. Видит, что внук ест после отца и стоит в углу за плохое поведение. Обвиняет Анну в фашизме. Юмористическая баталия. Аргументы Маргариты: «Бабушка, вы лизали попу своему сыну 30 лет, посмотрите на результат — он не может гвоздь забить без жены». Свекровь в ауте, но вынуждена признать, что раньше жили по-другому.**

**ГЛАВА 14. «Ловушки на пути: Синдром отмены невротика»**

**Краткое содержание: Кризис метода. Женская потребность в контроле. Анну накрывает чувство вины: «Я плохая мать». Срыв: желание снова все сделать самой. Маргарита проводит сеанс жесткой мотивации. Вводятся понятия «Достаточно хорошая мать» (Винникотт) и «Зона ближайшего развития» (Выготский). Переводим на человеческий язык: «Не лезь, пока не просят».**

**ГЛАВА 15. «Воспитание лидера: Самодостаточность, а не покорность»**

**Краткое содержание:** Ключевая глава. Объяснение термина «покорность» в названии книги. Мы не делаем из ребенка раба, мы делаем его адекватным. Разбор заданий:

Скука полезна (развитие креативности).

Право на ошибку (разбил кружку — убрал осколки).

Уважение к старшим (не из страха, а из понимания роли).

Сын Анны впервые сам налил себе суп. Суп на полу, но прогресс налицо.

**ГЛАВА 16. «Ревность: Когда муж завидует телефону, а не ребенку»**

**Краткое содержание:** Тонкая грань. Муж уже на первом месте, но появляется новая угроза — социальные сети. Как цифровой мир разрушает иерархию. Введение правила «Стол без телефонов». Смешная сцена, где папа и сын вынуждены общаться час в день, глядя друг другу в глаза. Сначала это похоже на допрос, потом на дружбу.

**ГЛАВА 17. «А если муж — козел? Критика методики»**

**Краткое содержание:** Маргарита отвечает на неудобные вопросы. Что делать, если муж абьюзер, алкоголик или просто безответственный? Разбор полетов. Метод работает только там, где есть двое живых людей. Если вы ставите на первое место чудови-

ще, вы сломаете и себя, и ребенка. Глава о трезвом взгляде на вещи. Анна анализирует своего Сергея — он не козел, он просто был забыт.

**ГЛАВА 18. «Муж на пьедестале: Триумф или тирания?»**

**Краткое содержание:** Поддержание баланса. Чтобы муж не зазнался, вводятся техники «Обратная связь» и «Личные границы». Муж на первом месте — это не рабство для жены, а партнерство. Анна и Сергей проходят кризис, когда Сергей «зазвездился» и начал покрикивать. Анна дает отпор с помощью юмора и фактов. Иерархия восстановлена.

**ГЛАВА 19. «Результаты года: Успехи и неудачи»**

**Краткое содержание:** Спустя год. Подводим итоги. Сын из истерика превратился в парня, который говорит «Спасибо». Дочь начала спать отдельно. Муж получил повышение, потому что дома его поддерживают. Анна нашла подработку. Примеры неудач: Светкин сын по-прежнему гений, но уже лечит нервный тик. Анализ ошибок Анны.

**ГЛАВА 20. «Эпилог: Второй ребенок и новая игра»**

**Краткое содержание:** Финал. Анна беременна третьим (или вторым). Роды. Старший ребенок, воспитанный по новой системе, не ревнует, а помогает. Муж в роддоме с цветами, а не в гараже. Маргарита сидит с внуком (первым), который теперь, по ее словам,

**«встал на путь истинный».** Завершающие мотивационные тирады о круговороте любви в природе.

**БОНУС:** «Шпаргалка для уставшей мамы (Конспект всех техник)»

**Краткое содержание:** Список из 25 техник, правил и методик, упомянутых в книге, без воды. Можно распечатать и повесить на холодильник.

**ГЛАВА 1.** «Здравствуй, дно!» или Точка бифуркации по-семейному

Будильник зазвенел в 6:30, но Анна открыла глаза лишь в 6:47, когда в дверь спальни уже колотили маленьким, но на удивление крепким кулачком.

— Ма-а-ам! Мама! Ты где? Я хочу какао! Немедленно! С маршмеллоу! И чтобы пенка была! — вопил пятилетний Тимофей с интонацией оперного тенора, у которого отобрали гонорар.

Анна попыталась разлепить веки. Они не поддались — за ночь на них словно налипли бетонные плиты. Рядом, на соседней подушке, мирно посапывала двухлетняя Соня. Девочка спала поперёк кровати, раскинув руки и ноги, как морская звезда, и занимала примерно семьдесят процентов полезной площади. На оставшихся тридцати процентах, скрючившись в позе эмбриона, провела ночь Анна. Её муж Сергей, как обычно, «ушёл спать на диван», потому что «ему рано вставать, а эти двое всю ночь вертятся, как про-

пеллеры».

Анна ненавидела этот диван. Она ненавидела себя за то, что когда-то разрешила дочери спать с ними. Она ненавидела Сергея за то, что он сбежал в гостиную и не предпринял ни одной попытки вернуть жену обратно в супружескую постель.

— МАМА! — звук стал выше на октаву и перешёл в ультразвук. — Ты что, умерла?!

«Если бы», — пронеслось в голове у Анны.

Она с трудом села. В зеркале напротив отразилась женщина, которую она с трудом узнавала. Вроде бы и черты те же — карие глаза, некогда густые волосы (сейчас собранные в неопрятный пучок, из которого торчали соломинки), нос, губы. Но всё это было каким-то... потухшим. Мешки под глазами такого размера, что в них можно было бы перевозить картошку с дачи. Кожа серая, как асфальт в ноябре. Взгляд — как у рыбы, которую достали из воды три часа назад.

— Мам, я сказал: КА-КА-О! — дверь распахнулась, и в проёме возник Тимофей. Он был в пижаме с динозаврами, надетой задом наперёд, и с таким выражением лица, будто Анна только что лично отменила Рождество.

— Сейчас, зайка, — прохрипела Анна. Голос звучал так, будто она всю ночь ела песок. — Мама проснулась. Мама сейчас всё сделает.

— Только без пенки не надо! — выпалил Тимофей, хотя полминуты назад требовал именно пенку. — Пенка — это фу!

Анна подавила желание закричать. Вместо этого она натянула на лицо улыбку — ту самую, которую она называла «улыбкой серийного убийцы на допросе» — и поползла на кухню.

\*\*\*

Кухня встретила её следами вчерашнего побоища. На столе — засохшие макароны (Соня вчера отказалась есть, потому что они «не той формы»), на полу — россыпь кукурузных хлопьев, которые Тимофей рассыпал, пытаясь «накормить динозавра». Раковина завалена посудой. В углу сиротливо стоял пакет с мусором, который Сергей «обязательно вынесет утром». Утро наступило, пакет остался.

Анна взглянула на часы: 6:52. Через сорок минут нужно выходить из дома, чтобы отвести Тимофея в сад, потом бежать с Соней в поликлинику (плановая прививка), потом на работу к девяти. Сергей, конечно, уже уехал — он всегда уезжал в семь, оставляя за собой ровно одну чашку кофе (которую он выпил в одиночестве, глядя в телефон) и гору уверенности, что «дома всё нормально, жена справится».

Анна включила плиту. Поставила кастрюльку с молоком. Достала какао-порошок. Руки двигались на ав-

топилоте.

— Мам, а можно я сегодня не пойду в садик? — спросил Тимофей, взгромоздившись на табуретку и болтая ногами.

— Нельзя, милый. Маме нужно на работу.

— А зачем тебе на работу?

— Чтобы зарабатывать деньги.

— А зачем деньги?

— Чтобы покупать тебе еду и игрушки.

— А зачем мне игрушки?

— Чтобы ты радовался.

— А я хочу радоваться дома с тобой!

Анна глубоко вздохнула. Этот диалог повторялся каждое утро с точностью до интонации. Когда-то она мечтала о таких разговорах — тёплых, уютных, «мама, не уходи». Теперь это вызывало только желание заткнуть уши.

Молоко закипело и сбежало. Анна чертыхнулась, выключила плиту, начала оттирать плиту тряпкой. Тимофей, потеряв интерес к разговору, прыгнул с табуретки и убежал в комнату.

— Соня! — крикнула Анна. — Вставай, солнышко!

Из спальни донеслось недовольное мычание. Потом тишина. Потом грохот. Потом рёв.

Анна бросилась в комнату. Соня лежала на полу, запутавшись в одеяле, и рыдала с таким отчаянием, буд-



то ей отдавили хвост.

— Упала, маленькая? — Анна подхватила дочь на руки. — Ну всё, всё, мама здесь.

Соня заревела громче. Она требовала, чтобы её не брали, а оставили лежать на полу, но при этом чтобы мама была рядом, но не прикасалась. И ещё чтобы пришёл папа. Но папы не было, и это тоже было виной Анны.

Анна стояла посреди комнаты с орущим ребёнком на руках, с капающим на пол какао в голове и с жгучим желанием просто лечь на пол рядом с Соней и тоже зарыдать.

Но нельзя. Мама должна быть сильной. Мама должна улыбаться. Мама должна всё успевать.

\*\*\*

В садик они, конечно, опоздали. Анна влетела в группу, как фурия, с Соней под мышкой и с пакетом сменной одежды в зубах.

— Тимоша, целуй маму.

— Не хочу!

— Тимофей, я сказала — поцелуй!

— Ты злая!

Воспитательница, пожилая женщина с лицом человека, который видел всё, устало улыбнулась:

— Не переживайте, мамочка. Идите. Потом поцелуете.

Анна выскочила из садика, чувствуя, как в висках стучит. До поликлиники — три остановки на автобусе. Соня начинала капризничать, требуя «на ручки». Автобус, как назло, ушёл прямо перед носом.

Следующий пришёл через пятнадцать минут. В салоне душно, пахло бензином и чьим-то парфюмом. Соня вертелась, пыталась стащить с Анны шапку, а потом залезла пальцем ей в глаз.

— Соня, прекрати! — прошипела Анна.

— Не хочууу! — заныла Соня.

Какая-то старушка напротив осуждающе покачала головой. Анна готова была провалиться сквозь пол.

В поликлинике — очередь. Соня орала в кабинете, пока медсестра делала укол. Анна чувствовала себя живодёром, который привёл ребёнка на заклание.

После поликлиники — забег до работы. Анна влетела в офис в 9:23, запыхавшаяся, с Соней на руках. Начальница, Светлана Петровна, посмотрела на неё поверх очков:

— Анна, у нас совещание началось в девять. Вы опоздали.

— Простите, у меня ребёнок...

— У всех есть дети. И у всех они болеют, капризничают, не хотят в сад. Но на работу нужно приходить вовремя.

Анна молча кивнула, пристроила Соню в уголке ка-

бинета с планшетом (да, она знала, что экранное время вредно, но это был единственный способ выжить) и уселась за компьютер. Отчёты не сходились. В голове туман. Соня через десять минут начала хныкать, требуя внимания.

Анна отпросилась «на минутку», отвела дочь в туалет, потом принесла ей печенье. Крошки от печенья — на полу, на клавиатуре, в её волосах.

В 13:00 позвонил Сергей.

— Привет. Ты как?

— Нормально. — Анна говорила сквозь зубы.

— Слушай, я сегодня задержусь. Совещание.

— Серёж, я тоже работаю. Мне нужно забрать Тимофея из сада в пять. Я не успеваю.

— Ну, попроси маму.

— Твою маму? Она живёт в другом городе!

— Ну, не знаю. Придумай что-нибудь.

И он повесил трубку.

Анна сидела, глядя на телефон, и чувствовала, как внутри закипает ярость. «Придумай что-нибудь». Как будто у неё нет ничего другого, кроме как придумать, как разорваться на части. Как будто она не работает, не убирает, не готовит, не воспитывает, не лечит, не...

Стоп. Не «как будто». Она именно это и делает. Только вот у неё самой уже не осталось ничего.

\*\*\*

Вечером, когда Анна, наконец, привела обоих детей домой, накормила, искупала, почитала сказку и уложила, она выползла на кухню. Там, на столе, лежала записка от Сергея: «Буду поздно. Не жди».

Анна налила себе чай. Остывший. Она села за стол, посмотрела на разбросанные игрушки, на невымытую посуду, на пакет с мусором, который так и не вынес муж. И вдруг почувствовала, как по щекам текут слёзы. Тихо, беззвучно. Она даже не плакала по-настоящему — просто из глаз текло.

В этот момент зазвонил телефон. Подруга Светка. — Ань, привет! Ты не поверишь, что я сегодня узнала! — затараторила она с порога. — Помнишь Ленку из нашего двора? Ну, у которой сын Артём? Так вот, Артёму уже десять, и он вчера ударил Ленку по лицу! Прямо при всех! За то, что она не купила ему новую приставку! А она стоит, бедная, и улыбается, говорит: «Ну, он просто устал, он не хотел». Представляешь?! А я ей говорю: «Лен, ты чего? Он же тебя бьёт!» А она мне: «Ты не понимаешь, он у меня особенный, ему нужно больше внимания». Мне аж дурно стало!

Анна молчала. Слёзы катились по лицу, но она не издавала ни звука.

— Ань, ты чего молчишь? — забеспокоилась Светка.

— Я... я просто задумалась, — выдавила Анна.

— О чём?

— О том, что моему Тимофею пять. И я уже вижу в нём этого Артёма. Он требует, чтобы я всё делала только для него. Он орёт, если я не встаю по первому зову. Он не слышит слово «нет». А я... я боюсь его расстроить. Понимаешь? Я боюсь собственного пятилетнего сына!

Светка на том конце провода замолчала.

— Слушай, — наконец сказала она тихо. — А ты не пробовала... ну, не знаю, по-другому?

— Как по-другому, Свет?! — взорвалась Анна. — Ты сама-то как живёшь? Ты же тоже всё тащишь на себе! Твой Вовка даже носки за собой не убирает!

— Ну... у нас по-другому, — неуверенно пробормотала Светка.

— Да как по-другому? Ты вчера жаловалась, что Максим (сын Светки, ровесник Тимофея) закатил истерику в магазине, потому что ты не купила ему третью машинку. И что твой муж сказал: «Сама виновата, разбаловала». И ушёл смотреть футбол. Вот и всё твоё «по-другому»!

Светка обиженно засопела.

— Ну и что ты предлагаешь? Разводиться?

— Я не знаю, — честно ответила Анна. — Я не знаю, что предлагать. Я знаю только, что я больше так не

могу. Я устала. Я ненавижу свою жизнь. Я ненавижу свой дом. И иногда... иногда я смотрю на своего ребёнка и думаю: «Где я его потеряла?»

В трубке повисла тишина. Потом Светка тихо спросила:

— Ань, а ты серьёзно?

— Серьёзнее некуда.

— Слушай... — Светка замаялась. — Я тут в интернете видела рекламу какого-то семинара. Называется странно: «Как перестать быть жертвой и вернуть мужа на первое место». Ведёт какая-то Маргарита. Говорят, жёсткая тётка, но очередь на её консультации за три месяца. Я сначала подумала — бред. Но теперь... может, сходим? Вдвоём?

Анна хмыкнула.

— «Вернуть мужа на первое место»? Звучит как сексистский бред из девяностых. Типа «муж — глава семьи, жена — у плиты».

— Да я сама сомневаюсь. Но терять-то нечего. Хуже уже не будет.

Анна вытерла слёзы рукавом. Посмотрела на остывший чай. На пакет с мусором. На спящего на диване мужа (он, оказывается, уже пришёл и даже не заглянул в спальню).

— Ладно, — сказала она. — Давай сходим. Хуже не будет.

Хотя где-то глубоко внутри она знала: будет. Потому что если семинар окажется очередной пустышкой, то последняя надежда рухнет. А если нет... то придётся что-то менять. А менять — это страшно.

\*\*\*

Этой ночью Анна снова не спала. Соня металась по кровати, Тимофей дважды приходил с криками «мне страшно», Сергей храпел в гостиной. Анна лежала и смотрела в потолок.

Она вспоминала, как всё начиналось. Пять лет назад, когда родился Тимофей, она смотрела на него с обожанием. «Теперь я мама», — думала она. «Это моя главная роль. Всё остальное подождёт».

И она ждала. Ждала, когда муж начнёт помогать (не начал). Ждала, когда ребёнок начнёт спать всю ночь (не начал). Ждала, когда жизнь наладится (не наладилась).

Вместо этого она превратилась в приложение к ребёнку. В функцию. В обслуживающий персонал. Она потеряла подруг (с ними было некогда встречаться), потеряла хобби (на него не было сил), потеряла связь с мужем (он стал чужим человеком, который иногда ночует в доме).

А что получила взамен? Любовь ребёнка? Но разве это любовь, если он кричит «ты злая», когда она не даёт ему конфету? Разве это благодарность, если он

**закатывает истерику в магазине? Разве это счастье, если она каждый день мечтает убежать на необитаемый остров?**

**Где-то в глубине души, под слоем усталости, вины и страха, зародилась мысль. Робкая, как росток сквозь асфальт: «А что, если я всё делаю не так?»**

**Но эта мысль была настолько пугающей, что Анна тут же её затолкала обратно. Ведь если признать, что она всё делала не так, то придётся признать, что пять лет её жизни были ошибкой.**

**А это слишком больно.**

**Она повернулась на бок, обняла спящую Соню и закрыла глаза. Завтра будет новый день. Такой же, как сегодня. И послезавтра. И послепослезавтра.**

**Если только... что-то не изменится.**

**ЗАМЕТКА НА ПОЛЯХ:**

**Если вы узнали в Анне себя — не спешите закрывать книгу. Это нормально. Это классическая картина семьи, где нарушена иерархия. В природе у любой стаи есть вожак. У волков, у обезьян, у людей. Если вожаком становится ребёнок, то вся система рушится. Ребёнок не может быть вожаком — он не готов нести ответственность. Он от этого тревожится, истерит и требует ещё больше власти, потому что чувствует: мама и папа не справляются, значит, я должен. Но я не умею. И от этого мне страшно. И я ору.**



**Анна ещё не знает, что это излечимо. Но скоро она получит приглашение на семинар, где всё перевернётся с ног на голову.**

**ГЛАВА 2. «Психосоматика, или Почему у мамы дергается глаз»**

**Субботнее утро началось для Анны с допроса.**

**— Ты куда? — спросил Сергей, не отрывая взгляда от телефона. Он сидел на кухне в одних трусах и с чашкой кофе, и выглядел так, будто сам факт существования жены в пространстве вызывал у него лёгкое раздражение.**

**— На семинар. Я же говорила. Со Светкой.**

**— А я что буду делать с детьми?**

**Анна замерла с расчёской в руке. Она ожидала этого вопроса. Она ждала его всю неделю. И всё равно он застал её врасплох.**

**— Ты их отец, Серёж. Побудешь с ними пару часов.**

**— А если они захотят есть? Или гулять? Или спать?**

**— Ну, покормишь. Погуляешь. Уложишь. Это не ядерная физика.**

**Сергей наконец поднял глаза. В них читалась паника — как у человека, которого только что попросили обезвредить бомбу без инструкции.**

**— А что им готовить? А если Соня закатит истерику? А Тимофей захочет мультики?**

**— Серёж. — Анна глубоко вдохнула. — Ты взрос-**

лый мужчина. Тридцать семь лет. Начальник отдела. Ты управляешь двадцатью людьми. Я уверена, ты справишься с двумя маленькими детьми.

— Это разные вещи! — возмутился он. — Подчинённые хотя бы слушаются!

— А дети не слушаются, потому что ты с ними никогда не остаёшься! — выпалила Анна. — Вот сегодня и потренируешься.

Она схватила сумку и выскочила из кухни, пока Сергей не придумал новые аргументы. В спину ей донёсся его растерянный голос:

— А когда ты вернёшься?!

— Когда-нибудь! — крикнула она и захлопнула входную дверь.

В подъезде пахло кошками и чьим-то борщом. Анна прислонилась к стене и перевела дыхание. Сердце колотилось. В голове крутились мысли: «А вдруг он не справится? А вдруг дети будут плакать? А вдруг он забудет покормить их? А вдруг...»

Она одёрнула себя. Нет. Хватит. Если она сейчас вернётся, то навсегда останется заложницей собственной тревоги. «Дыши, Аня, дыши. Ты имеешь право на три часа своей жизни. Ты не бросаешь детей. Ты оставляешь их с отцом. Это нормально. Это, чёрт возьми, нормально!»

Она вышла на улицу. Апрельское солнце светило

так ярко, будто издевалось над её мрачным настроением. У подъезда уже стояла Светка — нарядная, в новом пальто и с причёской, как из парикмахерской. Анна почувствовала укол зависти. Потом заметила, что у Светки под глазами такие же круги, просто она их умело замазала тональником.

— Ну что, готова к просветлению? — усмехнулась Светка.

— Я готова к чему угодно, лишь бы подальше от дома, — честно ответила Анна.

\*\*\*

Семинар проходил в здании бизнес-центра на окраине города. В холле толпились женщины. Анна с удивлением разглядывала публику: здесь были и молодые мамочки с колясками (видимо, не удалось оставить детей), и дамы бальзаковского возраста в деловых костюмах, и даже пара бабушек. Все они выглядели поразному, но было в них что-то общее. Какая-то усталость во взгляде. Какая-то обречённость в плечах. Как будто они пришли сюда не за знаниями, а за спасением.

— Ничего себе, сколько нас, — прошептала Светка.  
— И все, наверное, такие же несчастные, как мы.

— Ты считаешь, мы несчастные? — спросила Анна.

— А ты нет?

Анна задумалась. Она привыкла говорить: «У ме-

ня всё нормально». Это слово стало её броней. «Как дела?» — «Нормально». «Как дети?» — «Нормально». «Как с мужем?» — «Нормально». И она сама почти поверила в это. Но сейчас, глядя на десятки таких же уставших женщин, она вдруг поняла: «нормально» — это не жизнь. Это выживание.

— Ладно, пойдём, — вздохнула она. — Посмотрим на эту вашу Маргариту.

Зал был большой, но уютный. Мягкие кресла, приглушённый свет, на сцене — стул, столик с графином воды и микрофон. На экране за сценой висела надпись: «Семейная иерархия: как вернуть гармонию и не сойти с ума».

**Женщины рас**

# 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.