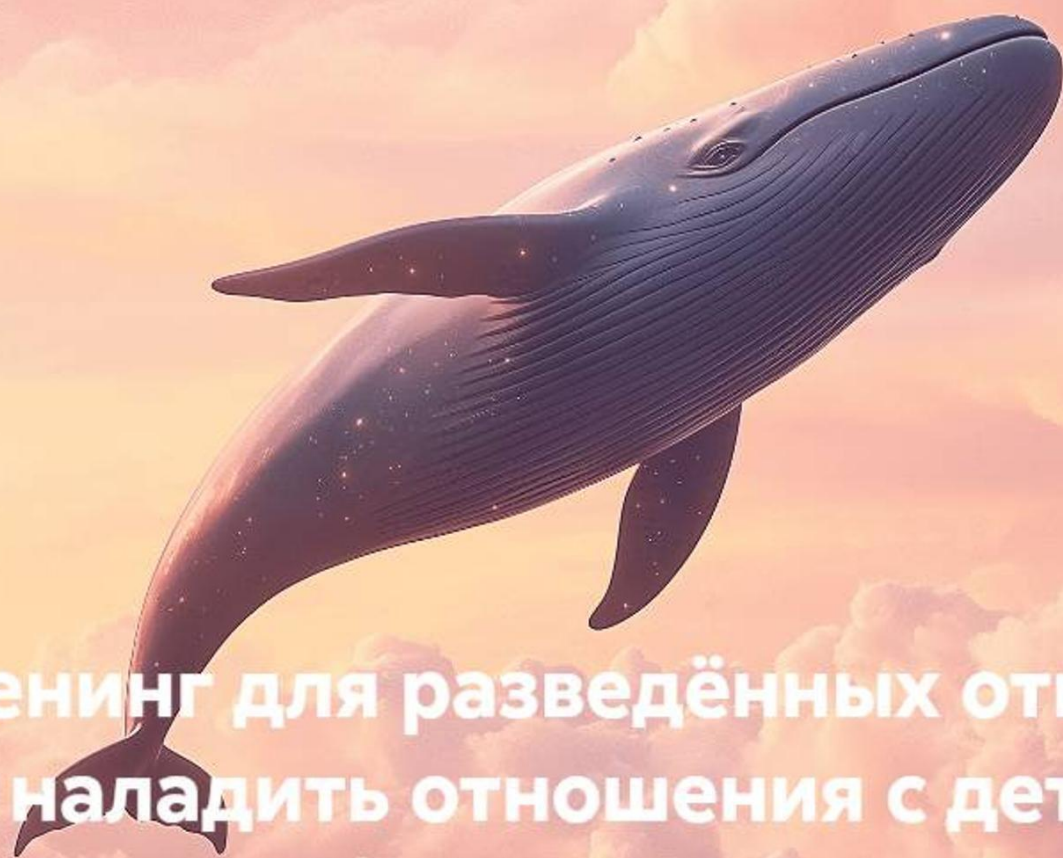


Александр Малышев



**Тренинг для разведённых отцов:
как наладить отношения с детьми
и не спиться после развода. 60
дней без пива, жалости и нытья:
как я из развалины превратился в
отца, которого дети ждут у окна**

18+

Александр Малышев

**Тренинг для разведённых отцов:
как наладить отношения с детьми
и не спиться после развода. 60
дней без пива, жалости и нытья:
как я из развалины превратился
в отца, которого дети ждут у окна**

«Автор»

2026

Малышев А.

Тренинг для разведённых отцов: как наладить отношения с детьми и не спиться после развода. 60 дней без пива, жалости и нытья: как я из развалины превратился в отца, которого дети ждут у окна / А. Малышев — «Автор», 2026

Ты разведён. Дети смотрят на тебя как на чужого. Бывшая жена нашла другого, который лучше. Ты пьёшь, ненавидишь себя и думаешь, что всё кончено. Так вот знай: это не конец. Это дно, от которого можно оттолкнуться. Игорь — такой же, как ты. 42 года, пустая квартира, долги, пивной живот, редкие встречи с детьми, которые заканчиваются ссорами. Он почти сдался. Но однажды встретил Аркадия Палыча — тренера, который не знает слова «жалость». 60 дней ада: холодный душ, отжимания до рвоты, запрет на алкоголь, публичные выступления, разбор полётов с психологом, а главное — медленное, мучительное возвращение доверия детей. Эта книга — не сборник советов. Это роман-тренинг. Ты будешь проживать каждый день вместе с Игорем: его срывы, слёзы, унижения, маленькие победы. Ты узнаешь, как перестать ныть, как выстроить дисциплину, как общаться с бывшей женой без истерик, как заново стать авторитетом для сына и дочери. И поймёшь: настоящий отец — не тот, кто родил, а тот, кто не бросил.

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Тренинг для разведённых отцов: как наладить отношения с детьми и не спиться после развода. 60 дней без пива, жалости и нытья: как я из развалины превратился в отца, которого дети ждут у окна

Глава

ПРЕДИСЛОВИЕ (обращение Аркадия Палыча)

Ну что, папаша? Докатился? Сидишь в пустой квартире, гладишь бутылку и ревёшь, что дети тебя не любят. А сам-то что сделал, чтобы они тебя любили? Ни-че-го. Ты просто ждёшь, что они обязаны тебя уважать, потому что ты их биологический отец. Это не работает.

Я, Аркадий Палыч, видел сотни таких, как ты. Разведённые, раздавленные, размякшие. Думают, что жизнь кончена, что бывшая жена — ведьма, что дети неблагодарные. А на самом деле всё проще: ты сам себя уничтожил. Перестал быть мужчиной. Перестал быть отцом. Стал удобной мебелью. И теперь пожинаешь плоды.

Эта книга — не про то, как вернуть жену. Эта книга — про то, как вернуть себя. А когда вернёшь себя, дети сами к тебе потянутся. Я не буду тебя жалеть. Я буду тебя ломать. Ты будешь ненавидеть меня, как ненавидел тренера в спортзале. Но если выдержишь, через 60 дней ты не узнаешь себя. И дети не узнают. Им понравится новый папа. Тот, который держит слово. Тот, который не пахнет перегаром. Тот, который интересен.

Хватит ныть. Встал. Вытер сопли. Поехали.

ГЛАВА 1. «Дно»

Игорь сидел на кухне съёмной однушки и смотрел на телефон. На экране — сообщение от Лены: «Игорь, дети не хотят идти с тобой в эти выходные. Не заставляй их. Они устали от твоих обещаний». Он перечитал три раза. В груди — тупая, знакомая боль. Как будто кто-то медленно проворачивает нож.

Он отложил телефон, взял кружку с остывшим кофе, отхлебнул. Во рту — горечь. В голове — пусто. Вчера он опять сорвался. Пришёл на встречу с детьми с лёгким запахом, потому что накануне «снял стресс» после ссоры с начальником. Соня сморщила нос, Миша отвернулся. Они пробыли вместе час: посидели в кафе, где Игорь пытался шутить, но шутки повисали в воздухе. Потом Миша сказал: «Пап, можно мы домой? Мне к Дмитрию на тренировку». Дмитрий — новый муж Лены. Успешный, спортивный, всегда при деньгах. Миша его обожает. Соня тоже.

Игорь тогда взорвался. Не смог сдержаться. Крикнул, что они неблагодарные, что он их отец, а не Дмитрий. Соня заплакала. Миша побледнел. Лена потом написала гневное сообщение. И вот итог — отказ.

Игорь допил кофе, достал из холодильника бутылку пива. Открыл. Сделал глоток. Пиво было тёплым и противным, но он продолжал. Потом ещё одну. И ещё.

Ему 42. Он работает менеджером по продажам в фирме «Мебельград». Зарплата — сорок тысяч. Половина уходит на алименты и съём жилья. Остальное — на еду, сигареты и пиво. Он живёт в районе, где по вечерам во дворе орут алкаши. Его квартира — десять метров с обшарпанными обоями и видом на мусорные баки. Он ненавидит свою жизнь, но не делает ничего, чтобы её изменить. Потому что не знает как. Или боится.

Он вспомнил, как три года назад Лена сказала: «Я больше не могу. Ты не участвуешь. Ты просто существуешь». Тогда он обиделся. Сказал, что она не ценит его стараний. Но стараний не было. Он приходил с работы, садился за компьютер, играл в танки до ночи. С детьми общался по остаточному принципу. Лена тащила дом, детей, быт. И однажды сломалась.

Развод прошёл быстро. Игорь не спорил. Ему было всё равно. Он думал, что так будет лучше: наконец-то свобода. Но свобода оказалась пустотой. Он остался один в квартире, которая быстро превратилась в берлогу. Друзья постепенно перестали звонить. На работе его не повышали, потому что он не проявлял инициативы. Жизнь превратилась в бесконечный день сурка: работа — пиво — сон. И вот теперь — даже дети не хотят его видеть.

Игорь допил бутылку, открыл вторую. В голове зашумело. Он сидел на кухне, смотрел в стену и думал: «А зачем вообще жить? Кому я нужен?» Ответа не было.

Внезапно он вспомнил, как Миша в детстве бежал к нему с криком «Папа!», как Соня засыпала у него на руках. Тогда он был нужен. А теперь — нет. От этой мысли стало так больно, что он застонал.

Он допил вторую бутылку и решил: «Хватит. Пора заканчивать».

Он подошёл к окну. Девятый этаж. Внизу — асфальт. Секунда — и всё. Но страх сковал. Он не смог. Просто стоял и смотрел, как во дворе копошатся люди.

Вдруг в дверь позвонили. Игорь вздрогнул. Кого принесло в десять вечера? Он подошёл, глянул в глазок. На лестничной клетке стоял мужчина — высокий, седой, в спортивной куртке, с рюкзаком.

— Открой, Соколов, — раздался грубый голос. — Я знаю, что ты там.

Игорь замер. Откуда этот тип знает его фамилию?

— Открой, не бойся. Я не грабитель.

Игорь, сам не зная зачем, открыл. Мужчина вошёл, оглядел квартиру. Потом посмотрел на Игоря.

— Ну и свинарник. И запах, как в бочке с пивом. Ты чего, с собой покончить решил?

Игорь опешил.

— Вы кто?

— Аркадий Палыч. Тренер. И, похоже, твой последний шанс.

Он скинул рюкзак, сел на табурет.

— Рассказывай.

— Что рассказывать?

— Всё. Как докатился. Только коротко, у меня времени мало.

Игорь, всё ещё ошарашенный, начал говорить. Сначала сбивчиво, потом всё более откровенно. Он рассказал о разводе, о детях, о работе, о пиве. Аркадий Палыч слушал молча, кивая. Потом сказал:

— Значит так, Соколов. Ты — размазня. Ты не мужик, а слизь. Дети не хотят тебя видеть, потому что ты им не интересен. С тобой скучно, противно и безнадёжно. Но это поправимо.

Игорь сглотнул.

— Как?

— Через ад. Я веду курс «Отец 2.0». Шестидесят дней. Без поблажек. Будешь делать, что скажу. Если выдержишь — станешь другим. Дети сами к тебе потянутся. Не выдержишь — сдохнешь или вернёшься к своей бутылке. Выбирай.

Игорь смотрел на него. Внутри боролись страх, недоверие и отчаянная надежда.

— А вы кто такой? Психолог?

— Я бывший спецназ, потом тренер по выживанию, потом работал с трудными подростками. Теперь вот вытаскиваю таких, как ты. Не за деньги. За результат. Понял?

Игорь кивнул.

— Тогда завтра в шесть утра. Пробегка. Начнём с малого. А сейчас — убери бутылки. И ложись спать. Завтра будет больно.

Аркадий Палыч встал, взял рюкзак.

— Адрес я знаю. Не опаздывай.

И вышел. Игорь остался один. В голове — сумбур. Но впервые за долгое время в груди что-то шевельнулось. Не надежда. Скорее злость на себя. И это было лучше, чем пустота.

Он убрал бутылки, принял душ и лёг. Долго ворочался. А утром, впервые за годы, встал по будильнику в 5:45. Надел старые кроссовки и вышел во двор. Там, у подъезда, уже стоял Аркадий Палыч.

— Ну что, папаша, — усмехнулся он. — Начнём. Побежали.

ГЛАВА 2. «День 1. Разрушение»

Пробегка закончилась через двадцать минут. Игорь лежал на мокрой траве в парке, хватал ртом воздух, сердце колотилось где-то в горле. Он не бегал со школы. Тело, отяжелевшее от пива и сидячей работы, протестовало каждым суставом. Аркадий Палыч стоял над ним, даже не запыхавшись, и смотрел с безгловым сожалением.

— Ну и дышалка у тебя, папаша. Как у дохлой лошади. Вставай.

— Не могу, — прохрипел Игорь.

— Можешь. Ты просто не хочешь. А я тебя не спрашиваю.

Он рывком поднял Игоря за шиворот. Игорь пошатнулся, но устоял. В висках стучало.

— Завтра будет три километра. Сегодня хватит. Пошли.

Они вернулись к подъезду. Аркадий остановился.

— Жду через час. Приведи себя в порядок. И не жри ничего. Сначала разговор.

Игорь поднялся в квартиру, с трудом стянул мокрую одежду, встал под ледяной душ. Зубы стучали. Но странное дело — после душа стало легче. Он даже почувствовал что-то вроде бодрости.

Через час Аркадий сидел на кухне, пил чёрный чай без сахара и разглядывал Игоря, как экспонат.

— Значит так, Соколов. У тебя три главные проблемы: алкоголь, лень и отсутствие цели. Дети тут ни при чём. Они — следствие. Пока ты не разберёшься с собой, нечего соваться к ним со своей любовью.

— Я не алкоголик, — буркнул Игорь.

— А кто? Любитель пива по вечерам? Это называется бытовое пьянство. Оно убивает медленнее, но так же верно. С сегодняшнего дня — ни капли. Сорвёшься — вылетишь с курса. Понял?

— Понял.

— Теперь второе — лень. Ты не умеешь заставлять себя делать то, что не хочется. Поэтому живёшь в дерьме. Я буду ломать твою лень через физические нагрузки. Будет больно. Но это единственный способ.

Он встал, подошёл к окну.

— И третье — цель. Ты не знаешь, ради чего живёшь. Я тебе скажу: ради того, чтобы стать отцом, которого не стыдно. Не для галочки, а по-настоящему. Чтобы твои дети гордились тобой, а не шарахались. Понял?

Игорь кивнул. Внутри всё сжималось.

— Тогда начнём с малого. Раздевайся.

— Опять?

— Да. Встань перед зеркалом. Смотри.

Игорь снял футболку. В зеркале отразилось тело, которое он ненавидел: бледная кожа, выпирающий живот, дряблые руки. Ему было стыдно.

— Что ты видишь? — спросил Аркадий.

— Неудачника.

— Громче.

— Неудачника! — почти крикнул Игорь.

— Ещё раз. С чувством.

— Я вижу неудачника! — заорал он, чувствуя, как слёзы подступают.

Аркадий кивнул.

— Хорошо. Запомни это чувство. Оно будет твоим топливом. А теперь одевайся. Будем отжиматься.

Они отжимались. Игорь смог пять раз, потом рухнул. Аркадий заставил его встать, сделать ещё. Игорь плакал, ругался, но делал. Под конец он не чувствовал рук.

Вечером Аркадий дал задание:

— Напиши письмо. Детям и бывшей жене. Всё, что ты о них думаешь, что чувствуешь. Не для отправки. Для себя. Пиши честно, без цензуры.

Игорь сел за стол. Сначала не знал, с чего начать. Потом слова полились. Он писал, как скучает, как ненавидит себя, как злится на Лену и на Дмитрия, как боится, что дети его забудут. Слёзы капали на бумагу. Он не вытирал.

Когда закончил, было уже за полночь. О

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.