

АЛИСА БААЛЬ

КОГДА ДЕТИ МЕШАЮТ ЛЮБВИ

КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ СЕБЯ КАК ПАРУ
ПОСЛЕ РОЖДЕНИЯ РЕБЕНКА



Алиса Бааль

Когда дети мешают любви

<https://litres.ru/74541022>

SelfPub; 2026

Аннотация

Вы мечтали о ребёнке. Вы готовились, ждали, радовались. А потом он родился. И ваш брак, который был крепким и счастливым, вдруг начал трещать по швам.

Он смотрит на вас и не узнаёт ту женщину, в которую влюбился. Вместо любви — усталость. Вместо близости — раздражение. Вместо «мы» — только «ребёнок» и «быт».

Эта книга — честный разговор о том, о чём молчат в роддоме. О том, как не дать маленькому человеку разрушить ваш брак. Как пережить бессонные ночи, распределить обязанности, вернуть секс, справиться с ревностью к ребёнку и не потерять себя в роли «мамы» и «папы».

Эта книга — для тех, кто на грани. Для тех, кто любит, но забыл, как это делать. Для тех, кто хочет сохранить свою семью. Без волшебных таблеток. Только честные разговоры, реальные истории и работающие инструменты.

Вы — команда. И эта книга поможет вам ею остаться.

Содержание

Введение	4
1. Диагноз – «родители». Как мы перестали быть мужем и женой	17
2. Иерархия в доме. На первом месте папа, на втором мама, на третьем – дети	34
3. Усталость не лечится сном. Как управлять ресурсом	53
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Алиса Бааль

Когда дети мешают любви

Введение

Три часа ночи.

Вы сидите на кухне. На столе остывает кружка чая, который вы заварили два часа назад и так и не выпили. За окном – тишина, только где-то лает собака. В доме – тишина, если не считать того, что в соседней комнате уже час плачет ребёнок. Не громко, не надрывно. А так – устало, монотонно, безнадежно. Как будто он тоже устал плакать, но не может остановиться.

Вы качаете его на руках. Вы уже не чувствуете веса – руки онемели. Вы смотрите на стену и не видите её. Ваши глаза закрываются, но вы не можете спать. Потому что если вы закроете глаза – кто-то должен качать. Кто-то должен быть здесь. И этот кто-то – вы.

А в другой комнате – ваш муж. Он спит.

Он спит уже третий час. Он лёг в одиннадцать, когда вы попросили: «Посиди с ним, я хотя бы час посплю». Он посидел двадцать минут, принёс вам ребёнка обратно и сказал: «Он не успокаивается, я не знаю, что делать. Ты лучше уме-

ешь». И вы взяли. Потому что так проще. Потому что если вы начнёте спорить – это займёт ещё больше сил. А сил у вас нет.

Вы смотрите на телефон. На экране – его профиль в соцсетях. Он лайкнул фото коллеги. Он смотрел мемы. Он был в сети двадцать минут назад.

Он не спит.

Он просто не встаёт.

И в этот момент в вас поднимается что-то тёмное, липкое, тяжёлое. Это не злость. Это хуже. Это ненависть. Холодная, тихая, беспомощная ненависть к человеку, который спит в соседней комнате. К человеку, который ещё час назад обещал помочь. К человеку, который сказал «мы вместе» на свадьбе, а сейчас оставил вас одну в три часа ночи с этим кричащим комочком, которому вы не можете помочь, потому что сами не знаете, чего он хочет.

И вы смотрите на свои руки и думаете: «Я ненавижу его. Я хочу развестись. Я не могу так жить».

А потом вы смотрите на ребёнка, и чувство вины накрывает вас с головой. «Как я могу так думать? Он же отец моего ребёнка. Я люблю его. Или нет? Я не знаю. Я ничего не знаю. Я просто хочу спать».

Это – реальность. Не та, которую вы показываете в соцсетях – счастливая мама. Не та, о которой вы говорите подругам за чашкой кофе, улыбаясь и пожимая плечами: «Ну, бывает тяжело, но мы справляемся».

Это та реальность, в которой вы просыпаетесь в три часа ночи и понимаете: ваш брак умирает. Медленно, тихо, без скандалов. Он просто засыпает, как и вы, от хронической усталости и невозможности быть вдвоём. Потому что между вами теперь всегда есть кто-то третий.

И это не любовница. Не любовник.

Это ваш ребёнок.

Знаете, что вам говорят в роддоме? «Поздравляем, у вас мальчик/девочка!» Вам показывают маленькое сморщенное существо, вы плачете от счастья. Вам говорят: «Прикладывайте к груди, кормите по требованию, не забывайте про гигиену». Иногда вам говорят: «Берегите себя, вы молодая мама».

Но никто, слышите, НИКТО не говорит вам главного.

Никто не говорит: «Через три месяца вы будете ненавидеть своего мужа так сильно, как никогда никого не ненавидели».

Никто не говорит: «Через год вы посмотрите на себя в зеркало и не узнаете эту уставшую, опухшую женщину с кругами под глазами, которая забыла, когда последний раз красила губы».

Никто не говорит: «Вы перестанете заниматься сексом настолько, что будете думать, что ваше либидо умерло навсегда, вместе с вашей молодостью».

Никто не говорит: «Ваш муж будет чувствовать себя брошенным, ненужным, бесполезным, и вместо того чтобы под-

держат вас, он уйдёт в телефон, в работу, в компьютер, потому что там его не критикуют».

Никто не говорит: «Ваши отношения пройдут через ад, и вы будете думать о разводе чаще, чем о том, какой цвет купить для детской».

Никто не говорит этого.

Потому что это не принято.

Потому что нам говорят: «Ребёнок – это счастье». И это правда. Но счастье не отменяет кризис. Счастье не отменяет усталость. Счастье не отменяет тот факт, что вы можете ненавидеть человека, которого любите, просто потому, что он спит, а вы – нет.

Я семейный психолог. За моими плечами двадцать лет практики, сотни спасённых браков и тысячи часов консультаций. Я знаю все теории привязанности, кризисов развития, типов конфликтного поведения. Я написала книгу «О чём молчат свадебные тосты». Я даю советы людям, как сохранить любовь.

И когда я родила первого ребёнка, я оказалась в той же яме, в которой сидят мои клиенты. Более того – я сидела глубже. Потому что я думала, что мои знания защитят меня. Я думала, что я «не такая». Я думала: «Я же психолог, я справлюсь».

Я не справилась.

Первый год после рождения сына был адом. Я не спала. Я кормила грудью, я качала, я плакала, я злилась. Я смотрела

на мужа и не понимала, зачем я за него выходила. Я помню, как я стояла на кухне в три часа ночи (да, тоже в три часа ночи), качала сына и думала: «Я хочу развестись. Я хочу уйти. Я не могу больше с ним жить».

Но я не ушла.

Мы не развелись.

Мы выжили.

Не потому что я была супер-психологом. Не потому что мы святые. Не потому что нам повезло.

А потому что я, наконец, перестала быть «психологом в доме» и стала просто женщиной, уставшей женой, которая имеет право ошибаться, злиться, уставать и не знать ответов. Я перестала диагностировать мужа и начала с ним разговаривать. Не как с клиентом, не как с «проблемным партнёром», а как с человеком, которому тоже больно, страшно и одиноко.

И когда я сказала ему: «Мне плохо. Я не знаю, что делать. Я хочу, чтобы мы были вместе, но я не знаю как», – он услышал меня. Он тоже сказал: «Мне плохо. Я не знаю, как тебе помочь. Я чувствую себя бесполезным. Я не хочу тебя потерять».

Это был не разговор. Это был крик. Мы оба плакали. Мы оба орали. Мы оба молчали. Это было страшно, неловко, больно. Но именно тогда, в этой боли, мы начали строить новый брак. Не тот, что был «до ребёнка», а новый. Тот, который может выдержать и бессонные ночи, и истерики, и от-

сутствие секса, и финансовые трудности.

Мы прошли через это. И теперь, спустя много лет, я с уверенностью могу сказать: рождение ребёнка – это не конец любви. Это её перезагрузка. Трудная, болезненная, но необходимая. Если вы проходите через этот кризис вместе – вы становитесь командой, которую не сломать ничем.

Но для этого нужно знать, как это делать. Нужны инструменты. Нужен план.

Я не хочу, чтобы вы проходили этот путь так же долго и болезненно, как я. Я хочу дать вам карту. Я хочу, чтобы вы знали: это нормально, что вы устали. Это нормально, что вы злитесь. Это нормально, что вы хотите развестись в три часа ночи. Это не значит, что ваша любовь умерла. Это значит, что вы переживаете кризис. И из него есть выход.

Почему эта книга для вас обоих

Когда я говорю, что пишу для мужчин и женщин, я не имею в виду «для женщин с советами, как перевоспитать мужа» или «для мужчин с инструкцией, как терпеть женские истерики». Упаси боже.

Эта книга – о нас. О нас, людях, которые решили стать родителями, но забыли, что они при этом остаются мужем и женой. О нас, которые так увлеклись ролью «мамы» и «папы», что перестали быть любовниками, друзьями, партнёрами.

Я сознательно избегаю деления на «мужские» и «женские» роли. Потому что в реальной жизни, знаете, как бы-

вает? Жена может вкалывать на работе, пока муж сидит в декрете. Муж может быть гением в приготовлении детских пюре, а жена – мастером по укладыванию спать. И это нормально.

В этой книге мы будем говорить о том, как оставаться парой, когда вы стали родителями. Как не дать ребёнку занять место супруга. Как сохранить секс, когда хочется только спать. Как разговаривать, когда говорить не о чем, кроме как о какашках ребёнка. Как распределять обязанности так, чтобы никто не чувствовал себя загнанной лошадью. Как найти время для себя и для «нас», когда время идёт на минуты, а не на часы.

И в этой книге я буду обращаться то к тебе, дорогой читатель, то к тебе, дорогая читательница. Иногда я буду переключаться, потому что хочу, чтобы вы читали эту книгу вместе. И чтобы вы видели: я не беру ничью сторону. Я беру сторону вашего брака.

Прежде чем вы перевернёте страницу, я хочу сказать честно – как пациенту на первом приёме.

Здесь не будет «волшебных таблеток». Не будет фраз в духе: «Сделай это – и твой ребёнок будет спать всю ночь, а муж снова захочет тебя». Браки рушатся не потому, что кто-то не знал секретного рецепта идеального родительства. Браки рушатся от нежелания работать над собой. И если вы ждёте волшебства, закройте книгу. Это не про вас.

Здесь не будет осуждения. Я не буду говорить: «Как вы

могли допустить такое?» или «Нормальные родители так не делают». Я работаю с живыми людьми – со всеми их страхами, обидами, усталостью и странными привычками. И за двадцать лет я видела всё. От матерей, которые ненавидят своих детей в моменты отчаяния, до отцов, которые чувствуют себя брошенными и не знают, как найти подход к семье. Я не осуждаю. Я ищу причины.

Здесь не будет сложных терминов. Я не буду кидать в вас теориями детской психологии или концепциями привязанности. Это не научная монография. Я пишу так, как говорю с клиентами на кухне за чашкой чая – просто, честно, с юмором. Я хочу, чтобы вы поняли суть, а не запомнили красивые слова.

Здесь не будет готовых решений на все случаи жизни. Каждая семья уникальна. Каждый ребёнок уникален. Я даю инструменты, а не чертежи. То, что сработало у Петровых, не сработает у Ивановых, потому что у них разные дети, разный уровень стресса и разное чувство юмора. Моя задача – научить вас пользоваться инструментарием, а не скопировать чужой ремонт.

Будут кейсы из практики. Конкретные истории реальных людей (все имена, конечно, изменены, а порой и ситуации соединены, чтобы сохранить анонимность). Вы узнаете себя в некоторых из них. Узнаете своего мужа или свою жену. Или свою свекровь. И это нормально – мы все более-менее одинаковы в своих ошибках.

Будут инструменты. Не «советы», не «рекомендации», а именно инструменты. Как в ящике для ремонта: молоток, отвёртка, уровень. Вы выбираете тот, который подходит к вашей конкретной ситуации.

Будут честные разговоры. О том, что мы боимся говорить вслух. О сексе после родов, о ненависти к мужу в три часа ночи, о ревности к ребёнку, о чувстве потери себя, о желании сбежать из дома. Да, мы будем говорить и об этом. Потому что запретные темы – самые разрушительные.

И будет задание в конце каждой главы. Не скучное, не «напишите сочинение». А живое – то, что вы можете обсудить с партнёром сегодня вечером за ужином. Или, если вы пока не готовы к диалогу, подумать над этим наедине с собой.

У меня к вам, мои дорогие читатели и читательницы, одна просьба и одно предупреждение.

Просьба: не читайте по диагонали. Эта книга – не роман для скоростного проглатывания. Это как инструкция к сложному прибору, который называется «Ваша Семья с Ребёнком». Если вы пролистаете инструкцию и начнёте нажимать кнопки наугад – прибор заискрит. Здесь то же самое.

Предупреждение: вы будете злиться на меня. Да, я знаю. Иногда я буду писать вещи, которые будут вас задевать. Я буду писать о том, что вы делаете не так. Я буду говорить: «Ты, дорогой мужчина, сейчас ведёшь себя как мальчик, который испугался ответственности». И я буду говорить: «Ты, дорогая женщина, сейчас ведёшь себя как девочка, которая

ждёт, что муж угадает твои желания». И вы захотите закрыть книгу. И это нормально. Это сопротивление. Но если вы через него перешагнёте – начнётся настоящее чтение.

Совет: читайте с карандашом. Подчёркивайте то, что вызывает отклик. Пишите на полях свои мысли. И если вы читаете вместе – читайте вслух. Останавливайтесь. Спорьте. Спрашивайте друг друга: «А ты так чувствуешь?», «А ты согласен с этим?», «А это про нас?» Потому что книга станет живой только тогда, когда вы начнёте применять её к себе, а не к «идеальным родителям из интернета».

Кому я пишу эту книгу

Я пишу её для тех, кто на грани. Для тех, кто проснулся в три часа ночи и подумал: «Я не хочу разводиться. Но я не знаю, как продолжать жить». Я пишу для тех, кто уже сидит на кухне с холодным чаем и считает, что любовь умерла, а осталась только обязанность.

Я пишу для тех, кто только готовится стать родителями. Для тех, у кого всё хорошо и кто хочет, чтобы так было всегда. Я пишу для вас, чтобы вы вошли в новый этап жизни не наивными влюблёнными, а осознанными партнёрами. Чтобы вы знали о подводных камнях и не разбивали о них свой корабль на первой же неделе.

Я пишу для мужчин, которые чувствуют, что от них требуют слишком многого, и для женщин, которые чувствуют, что они отдают слишком много.

Я пишу для нас. Для людей, которые не перестали любить.

Они просто забыли, как это делается в реальной жизни, а не в фильмах. Особенно когда в этой реальной жизни появился маленький человек, который не умеет ждать, говорить спасибо и давать вам выспаться.

Итак, мы начинаем.

Рождение ребёнка. Это время, когда вы будете ненавидеть друг друга так сильно, как никогда никого не ненавидели. И в этот же момент – любить так, что сердце будет разрываться от нежности. Это время, когда слёзы будут смешиваться с улыбкой, а молчание – с криком. Это время, когда вы либо станете друг другу самыми близкими людьми, либо разойдётесь, так и не поняв, что произошло.

Я хочу, чтобы вы не разошлись. Я хочу, чтобы вы поняли.

Поэтому я буду честной. Иногда до жестокости. Но я буду с вами – на каждой странице, в каждой главе. Так, как будто мы сидим на кухне, и я говорю вам правду в глаза, потому что больше никто не говорит.

Добро пожаловать в ваш новый брак.

Добро пожаловать в реальность.

Примечание для читателей: Каждая глава в этой книге заканчивается коротким чек-листом для разговора и практическим заданием. Это не домашнее задание, которое нужно сдать. Это приглашение к диалогу. Если вы сейчас не готовы говорить – прочитайте вопросы про себя. Но запомните их. Они вернутся к вам в самый нужный момент.

А пока – переверните страницу. Нас ждёт первый год по-

сле рождения ребёнка. Самый сложный и самый важный.

Чек-лист для разговора. Что обсудить сегодня вечером (не перед сном!):

Как я чувствую себя в новой роли «родителя»? Что для меня было самым большим сюрпризом (позитивным и негативным)?

Что я чувствую по отношению к тебе сейчас? Честно. Без обвинений. Просто скажите друг другу, что вы чувствуете – усталость, злость, любовь, страх, одиночество?

Что я больше всего боюсь потерять в нашей паре после рождения ребёнка?

Что нам нужно сделать в первую очередь, чтобы мы не потеряли друг друга в этой новой реальности?

Готовы ли мы читать эту книгу вместе и обсуждать каждую главу? Или у каждого будет свой экземпляр? Договоритесь.

Задание на неделю:

«Дневник трёх часов ночи».

Заведите блокнот или заметку в телефоне. В течение недели, каждый раз, когда вы просыпаетесь ночью (к ребёнку или просто от беспокойства), записывайте одну фразу о том, что вы чувствуете в этот момент. Не анализируйте. Не оценивайте. Просто запишите: «Злость», «Одиночество», «Страх», «Безнадёжность», «Тоска», «Любовь», «Нежность». В конце

недели посмотрите на эти записи. Это – карта вашего эмоционального состояния. Она покажет вам, что происходит внутри вас, когда вы не можете думать рационально. И она станет отправной точкой для нашей следующей главы.

Помните: идеальных родителей не существует. Существуют люди, которые не сдаются. И которые готовы работать над собой и над своими отношениями, даже когда очень хочется просто лечь и ничего не делать. Вы уже сделали первый шаг – вы начали читать эту книгу. Это значит, вы готовы бороться за свой брак. И это единственное, что имеет значение.

1. Диагноз – «родители». Как мы перестали быть мужем и женой

Помните, как это было раньше?

Вы просыпались утром, и первое, что вы видели – это лицо вашего любимого человека. Он или она ещё спали, слегка улыбаясь во сне, и вы чувствовали такое тепло внутри, что хотелось просто лежать и смотреть вечность. Вы тянулись, чтобы обнять, чувствовали дыхание, запах, тепло кожи. Мир был идеальным. Или хотя бы таким, каким вы его помнили.

А теперь?

Вы просыпаетесь от крика. Резкого, пронзительного, такого, от которого сердце подпрыгивает и начинает бешено колотиться. Ваши глаза открываются мгновенно, даже если вы спали всего два часа. Вы вскакиваете с кровати, спотыкаясь о подушку, которая упала на пол, и бежите в детскую. Или, если ребёнок уже спит с вами, вы подхватываете его на руки, не успев даже понять, где вы и который час.

Вы не смотрите на партнёра. Вы смотрите на ребёнка. Вы смотрите на монитор радионяни, проверяете, не упал ли он с кроватки, не замерз ли, не горит ли у него лоб. Вы смотрите на часы, чтобы понять, сколько вы спали. Вы смотрите в телефон, чтобы проверить, что там по работе.

Вы не смотрите на него. Или на неё.

Потому что между вами теперь всегда есть кто-то третий.

Маленький, незащищённый, требовательный. Он занимает не только вашу кровать и ваше время. Он занимает ваши мысли, вашу энергию, ваши разговоры, ваше внимание. Он становится центром вашей вселенной. И вы позволяете ему это. Потому что так надо. Потому что он – ребёнок, а вы – родители. Потому что вы должны.

И вы перестаёте быть мужем и женой.

Вы становитесь «мамой» и «папой».

Это не плохо. Это естественно. Но это опасно. Потому что когда вы перестаёте быть мужем и женой, ваш брак начинает медленно умирать. Не от измены, не от скандалов. А от того, что между вами больше нет «вас». Есть только «ребёнок» и «родители».

Давайте признаем очевидное: до рождения ребёнка ваша семья была дуэтом. Два человека, два голоса, две судьбы, которые решили идти по жизни вместе. Вы смотрели друг на друга, разговаривали друг с другом, любили друг друга. Вы были центром вселенной друг для друга.

А потом родился ребёнок.

И ваша семья перестала быть дуэтом. Она стала трио.

Вот здесь – главная ошибка, которую совершают 99% пар. Они думают, что трио – это просто «два плюс один». Что отношения просто расширяются, и всё становится «ещё лучше». Но нет.

Трио – это новая система. И в этой системе есть три пары отношений:

Отношения между мамой и папой (супружеские).

Отношения между мамой и ребёнком (материнские).

Отношения между папой и ребёнком (отцовские).

И если вы не будете осознанно поддерживать первую пару отношений – она начнёт разрушаться. Потому что ребёнок требует 100% вашего внимания. Он не умеет ждать. Он не понимает, что у мамы могут быть другие дела. Он хочет, чтобы всё было только о нём. И если вы ему это позволите – он займёт всё пространство. В том числе – место вашего супруга.

Я часто говорю своим клиентам: «Ребёнок – это гость в вашей семье. Самый важный, самый любимый, но гость. Он пришёл на время, и он вырастет. А вы останетесь вдвоём. Навсегда. И если вы за эти годы потеряете друг друга – вы останетесь с пустотой».

Это жёстко? Да. Но это правда. И я говорю это не для того, чтобы вы чувствовали себя виноватыми. Я говорю это для того, чтобы вы поняли: ребёнок не должен занимать место вашего мужа или жены. Он должен занять своё место. Но не чужое.

Кейс из практики. История Игоря и Лены: «У нас нет общих тем, кроме какашек»

Познакомьтесь с Игорем и Леной.

Они пришли ко мне на консультацию, когда их сыну было два года. Они сидели на диване в моём кабинете, и между ними было расстояние, которое можно было измерить в километрах, хотя физически они сидели рядом. Игорь смотрел в пол. Лена смотрела в потолок. Они не смотрели друг на друга.

Я спросила: «Что привело вас ко мне?»

И тут началось то, что я слышу почти в каждой второй консультации с молодыми родителями.

Лена заговорила первой. Её голос был тихим, уставшим, безжизненным:

«Мы как соседи. Нет, хуже. Мы как два сотрудника в одном офисе. Мы разговариваем только о ребёнке. Что он сегодня ел, сколько он спал, когда он какал, какого цвета был его стул, какую игрушку он любит. Я знаю о нашем сыне всё. Но я не знаю ничего о своём муже. Я не знаю, что он чувствует. Я не знаю, о чём он мечтает. Я не знаю, что его тревожит. Я не знаю, что ему нравится в постели. Мы перестали быть мужем и женой. Мы просто родители. И я устала. Я чувствую себя одна, хотя мы живём в одной квартире».

Игорь поднял глаза, но всё равно смотрел куда-то в сторону:

«Я не знаю, что ей сказать. Я прихожу с работы, я устал. Она говорит: «Давай поговорим». Я спрашиваю: «О чём?» Она молчит. Потом говорит: «О нас». Я не знаю, что значит «о нас». У нас есть ребёнок, у нас есть квартира, у нас есть

работа. Это и есть «мы». Я не понимаю, что ещё она хочет. Я пытаюсь говорить о работе – ей неинтересно. Я пытаюсь говорить о футболе – она не смотрит. Я пытаюсь говорить о политике – она говорит, что это скучно. Единственная тема, которая нас объединяет – это сын. Но когда я говорю о сыне, она говорит, что я опять «только о ребёнке». Я не знаю, о чём с ней говорить. Я чувствую себя дураком».

Лена (уже громче): «Ты не чувствуешь себя дураком. Ты просто не хочешь говорить! Ты всё время в телефоне! Ты смотришь мемы, ты играешь в игры, ты читаешь новости. А я сижу и жду, что ты спросишь меня, как прошёл день. Но ты не спрашиваешь. Ты уже давно не спрашиваешь».

Игорь: «А что я должен спросить? Ты сидишь дома с ребёнком. Что может случиться за день? Ребёнок покакал, ребёнок поел, ребёнок поспал. Я знаю это. Что ещё?»

Лена заплакала: «Ты не понимаешь. Я хочу, чтобы ты спросил, как Я себя чувствую. Что Я переживаю. Что Мне страшно. Что Мне грустно. А не о том, что сделал ребёнок. Ты меня не видишь, Игорь. Ты видишь только нашего сына. А я для тебя – просто фон. Мебель. Человек, который обеспечивает тебе тыл».

Они замолчали.

Я смотрела на них и видела классическую картину: два человека, которые любят друг друга, но потеряли себя в ролях «мамы» и «папы». Они перестали видеть друг в друге мужчину и женщину. Они стали просто коллегами по роди-

тельскому цеху. И их брак умирал.

Разбор кейса. Почему мы перестаём видеть в партнёре мужчину или женщину?

Давайте честно посмотрим на то, что произошло с Игорем и Леной. И что происходит с вами, если вы узнали себя в их истории.

Когда рождается ребёнок, в мозге женщины происходит мощнейшая перестройка. Она становится матерью. Это не просто «новая роль». Это изменение всей её идентичности. Её гормоны, её инстинкты, её восприятие мира – всё теперь заточено на выживание и защиту ребёнка. Она слышит его крик даже во сне. Она чувствует, голоден он или мокрый, за секунду до того, как он начнёт плакать. Она может не спать ночами и всё равно находить силы улыбаться ему утром. Это биология. Это мощно. Это необходимо для выживания вида.

Но это имеет побочный эффект.

Она перестаёт видеть в муже мужчину. Она видит в нём «помощника». «Того, кто может поддержать ребёнка, пока я умоюсь». «Того, кто принесёт деньги». «Того, кто может или не может помочь». Она смотрит на него и оценивает: «Он помогает? Он не помогает? Он понимает? Он не понимает?» Она перестаёт видеть его как объект желания. Она видит его как функционал.

И с мужчиной происходит то же самое, но по-другому.

Он видит, как жена изменилась. Она больше не та строй-

ная, ухоженная, улыбающаяся девушка, в которую он влюбился. Она – уставшая, с кругами под глазами, в растянутой футболке, с пучком на голове. Она говорит только о ребёнке. Она не хочет секса. Она не улыбается его шуткам. Она критикует его за то, что он «не так» держит ребёнка. И он перестаёт видеть в ней женщину. Он видит «маму своего ребёнка». И он отдаляется.

Они перестают видеть друг в друге мужчину и женщину. Они видят только «папу» и «маму». И это самая большая ошибка, которую можно совершить.

Как это проявляется в мелочах

Вы узнаете это?

Вместо того чтобы спросить «как ты?», вы спрашиваете «что ел ребёнок?»

Вместо того чтобы поцеловать при встрече, вы протягиваете ему/ей ребёнка и говорите: «Подержи, я в туалет».

Вместо того чтобы обнять на ночь, вы переворачиваетесь на другой бок, потому что устали и вам нужно выспаться.

Вместо того чтобы смотреть друг другу в глаза, вы смотрите на монитор радионяни или в телефон.

Вместо того чтобы говорить о своих чувствах, вы говорите о том, что нужно купить из подгузников.

Вместо того чтобы заниматься любовью, вы обсуждаете, кто сегодня встаёт к ребёнку ночью.

И вы не замечаете, как это происходит. Это не драма, это

не скандал. Это тихое, постепенное исчезновение ваших отношений. Вы думаете: «Это пройдёт, ребёнок подрастёт, и мы вернёмся к нормальной жизни». Но пока вы ждёте, ваш брак умирает.

Ошибка слияния ролей. Почему «Я – мама» и «Я – жена» не одно и то же

Одна из самых больших ошибок, которую совершают женщины, – это слияние ролей «мама» и «жена».

Они думают: «Я стала матерью. Теперь я должна быть идеальной матерью. И если я буду хорошей матерью, я буду хорошей женой». Но это не так. Это две разные роли. И они требуют разного.

Когда вы – мама, вы заботитесь о ребёнке: кормите, переодеваете, укачиваете, лечите, воспитываете. Вы – источник жизни, тепла, безопасности.

Когда вы – жена, вы – партнёр. Вы – любовница, подруга, опора, равный взрослый человек. Вы – та, с кем можно поговорить о жизни, о мечтах, о страхах. Вы – та, кого хочется целовать и обнимать не потому, что она «мама моего ребёнка», а потому что она – женщина, которую выбрали.

И если вы смешиваете эти две роли, вы перестаёте быть женой. Вы становитесь только мамой. И ваш муж начинает искать жену где-то ещё. Или просто перестаёт искать.

То же самое происходит с мужчинами.

Они думают: «Я стал отцом. Теперь я должен обеспечи-

вать семью, быть опорой, решать проблемы». И они перестают быть мужьями. Они становятся «добытчиками», «защитниками», «исполнителями». Они перестают быть любовниками, друзьями, партнёрами.

И когда женщина говорит: «Ты перестал быть мужем», она часто имеет в виду: «Ты перестал быть для меня мужчиной. Ты стал просто функцией».

Упражнение «Кто мы?»

Это упражнение я даю почти каждой паре, которая приходит ко мне с проблемой потери близости после рождения ребёнка. Оно простое, но оно открывает глаза.

Как выполнять упражнение:

Возьмите лист бумаги и ручку. Если вы читаете эту книгу вместе – сделайте это вместе. Если один – сделайте для себя.

Напишите список всех ваших ролей. Не задумываясь, просто перечислите всё, кем вы являетесь в своей жизни.

Например:

Я – мама Дани.

Я – жена Романа.

Я – дочь своей мамы.

Я – невестка.

Я – сотрудник в компании.

Я – подруга.

Я – хозяйка дома.

Я – человек, который любит рисовать.

А теперь главный вопрос: «Кто я сейчас для своего мужа/жены?»

Не «кем я должна быть». Не «кем я хочу быть». А кто я реально для него/неё прямо сейчас в этой жизни? Запишите это честно.

Например: «Я – мама его ребёнка. Я – человек, который просит его о помощи. Я – тот, кто устал. Я – тот, кто критикует его. Я – тот, кто не обращает на него внимания».

Или: «Я – тот, кто приносит деньги. Я – человек, который не понимает, чего она хочет. Я – тот, кто уходит в телефон, чтобы избежать конфликта».

Прочитайте эти списки друг другу.

Это самое сложное. Потому что когда вы читаете вслух: «Я – тот, кто критикует мужа» или «Я – тот, кто не понимает жену», – это больно. Это честно. И это первый шаг к изменениям.

Спросите друг друга: «А кем бы ты хотел(а), чтобы я был(а) для тебя?»

Не ждите, что партнёр угадает. Спросите прямо. «Я хочу, чтобы ты была для меня не только мамой, но и женщиной, которую я могу обнять. Мне не хватает твоей нежности». «Я хочу, чтобы ты был не только добытчиком, но и мужчиной, который видит меня. Мне не хватает твоего внимания».

Пример выполнения упражнения (из истории Игоря и Лены)

Когда я дала это упражнение Игорю и Лене, они долго молчали. Потом Лена написала:

«Я – мама Миши. Я – жена Игоря. Я – дочь. Я – человек, который устал. Я – человек, который плачет по ночам. Я – человек, который чувствует себя одиноким. Я – человек, который не знает, как сказать об этом. Я – тот, кто критикует мужа, потому что не знает, как попросить о помощи. Я – человек, который перестал быть собой».

Игорь написал:

«Я – отец Миши. Я – муж Лены. Я – добытчик. Я – человек, который не понимает, чего она хочет. Я – человек, который боится, что он всё делает не так. Я – тот, кто уходит в телефон, чтобы избежать скандала. Я – человек, который скучает по той Лене, которая улыбалась. Я – человек, который не знает, как вернуть её улыбку».

Они прочитали это друг другу. Они заплакали. Они обнялись. И впервые за долгое время они посмотрели друг на друга не как на «маму» и «папу», а как на мужчину и женщину, которым больно и которые хотят быть вместе.

Как вернуть «мы» в вашу жизнь

Упражнение «Кто мы?» – это только первый шаг. После того как вы честно посмотрели на свои роли, нужно начинать действовать. Вот как это делать:

1. Признайте, что вы потеряли друг друга.

Скажите вслух: «Мы перестали быть мужем и женой. Мы стали только родителями. И это нормально, но нам нужно

это изменить». Без обвинений, без «ты виноват». Просто признайте факт.

2. Начните разговаривать не о ребёнке.

Договоритесь: один раз в день вы говорите о чём угодно, кроме ребёнка. О погоде. О фильмах. О работе. О мечтах. О политике. О чём угодно. Если вам трудно – используйте вопросы для разговора из списка ниже. Просто чтобы вспомнить, что вы умеете разговаривать как два взрослых человека, а не как два родителя.

3. Возвращайте маленькие жесты внимания.

Помните, как вы касались друг друга, проходя мимо? Как вы обнимали без причины? Как вы целовали в щёку, когда заваривали чай? Верните это. Начните с малого. Дотроньтесь до плеча, когда проходите мимо. Скажите «доброе утро» и посмотрите в глаза. Принесите чашку чая, даже если вас не просили. Маленькие жесты – это кирпичики, из которых строится большая близость.

4. Выделите время для «нас».

Найдите хотя бы 10-15 минут в день, когда вы просто сидите вместе и смотрите друг на друга. Без телефонов, без телевизора, без ребёнка (даже если он спит в соседней комнате). Просто держитесь за руки, разговаривайте, молчите. Это ваше время. Оно священное.

5. Перестаньте быть только «мамой» и «папой».

Вспомните, кто вы были до того, как стали родителями. Что вы любили? Чем увлекались? О чём мечтали? Верните

часть этого в свою жизнь. Пусть это будет один вечер в месяц, когда вы идёте в кино или в кафе, как в старые добрые времена. Пусть это будет просто разговор о ваших старых мечтах. Вы – не только родители. Вы – люди. И эти люди имеют право на свою жизнь.

Почему это так важно: последствия, если ничего не менять

Если вы не вернёте «мы» в ваши отношения, если вы продолжите быть только «мамой» и «папой», последствия могут быть серьёзными.

Вы можете развестись. Не потому что вы перестали любить. А потому что вы перестали быть парой. Вы стали двумя родителями, которые живут в одном доме. И однажды вы проснётесь и поймёте, что вам не за что держаться. Ребёнок подрастёт, станет самостоятельным, уйдёт в свою жизнь. И вы останетесь вдвоём с чужим человеком.

Вы можете остаться вместе, но быть несчастными. Жить в одном доме, но чувствовать себя одинокими. Делить быт, но не делить душу. Существовать, но не жить.

Вы можете начать искать близость на стороне. Потому что если дома вы не чувствуете себя желанными, вы начнёте искать это где-то ещё. На работе, в соцсетях, у коллеги, у подруги. Не потому что вы плохие. А потому что вы – живые люди, которым нужно тепло.

Я не хочу, чтобы это случилось с вами. Поэтому я даю вам

эти инструменты. Они простые. Но они работают.

Что происходит, когда вы начинаете использовать инструменты

Когда вы начинаете использовать упражнение «Кто мы?» и возвращать маленькие жесты внимания, происходит магия.

Вы начинаете видеть друг друга.

Вы перестаёте быть просто «функциями». Вы становитесь людьми. Мужчиной и женщиной.

Вы начинаете снова чувствовать тепло. Вы начинаете снова хотеть близости. Вы начинаете снова разговаривать не о ребёнке, а о себе.

И это не волшебство. Это просто возвращение внимания туда, где оно должно быть.

Запомните три главных правила этой главы:

Ваша семья – это не дуэт, а трио. И чтобы трио звучало гармонично, нужно заботиться о всех трёх парах отношений: мама-папа, мама-ребёнок, папа-ребёнок. Не забывайте о первой паре. Она – основа.

Вы – не только родители. Вы – муж и жена. Это две разные роли. И обе важны. Не сливайте их в одну. Учитесь переключаться между «мамой» и «женой», между «папой» и «мужем».

Маленькие жесты внимания – это не мелочь. Это кирпи-

чки вашей близости. Возвращайте их в свою жизнь. И вы увидите, как постепенно возвращается тепло.

Чек-лист для разговора. Что обсудить сегодня вечером (не перед сном!)

Как я чувствую себя в наших отношениях сейчас? Я ощущаю себя «женой/мужем» или только «мамой/папой»?

Что мы перестали делать друг для друга, что делали раньше? (Объятия, разговоры, комплименты, внимание, свидания?)

Что я могу сделать, чтобы ты снова чувствовал(а) себя мужчиной/женщиной, а не только родителем? (Спросите друг друга. И услышите ответ.)

Как мы можем вернуть в нашу жизнь маленькие жесты внимания? Что мы начнём делать уже завтра?

Готовы ли мы выполнить упражнение «Кто мы?» прямо сейчас или в ближайшие дни?

Задание на неделю

«Неделя возвращения «мы».

Выполните упражнение «Кто мы?». Возьмите лист бумаги, выпишите все свои роли. Ответьте честно на вопрос: «Кто я сейчас для своего мужа/жены?». Прочитайте друг другу. Поговорите о том, что вы чувствовали.

Введите правило «Разговор без ребёнка». Каждый день находите 10-15 минут, чтобы поговорить о чём угодно, кро-

ме ребёнка. Используйте вопросы для разговора (их список ниже), если вам трудно начать.

Верните маленькие жесты внимания. Каждый день делайте хотя бы одно маленькое действие для партнёра без причины: принесите чай, дотроньтесь до плеча, скажите комплимент, улыбнитесь.

В конце недели обсудите: Что изменилось? Чувствуете ли вы себя ближе? Что было легко? Что было сложно? Что вы хотите продолжать делать?

Вопросы для разговора «Не о ребёнке» (если вам трудно найти тему):

Что сегодня тебя порадовало?

Что сегодня тебя огорчило?

О чём ты мечтаешь сейчас?

Что ты хочешь изменить в своей жизни?

Что тебе не хватает сейчас больше всего?

О чём ты думал(а) сегодня на работе/дома?

Что бы ты хотел(а) сделать в выходные, если бы у нас было время?

Вспомни что-то смешное, что случилось с тобой на этой неделе.

Помните: вы не перестали быть мужем и женой. Вы просто временно забыли, что это такое. Верните это в свою жизнь. Начните с малого. С одного взгляда. С одного прикосновения. С одного вопроса, который не о ребёнке. И вы

увидите, как тепло возвращается в ваш дом.

2. Иерархия в доме. На первом месте папа, на втором мама, на третьем – дети

Я хочу, чтобы вы сейчас на секунду закрыли глаза и представили. Представьте, что вы смотрите на свою семью со стороны. Кто в центре этой картинки? Кто главный герой? Кто получает всё внимание, всю заботу, все ресурсы?

Большинство из вас, если они честны с собой, увидят одну и ту же картину: в центре – ребёнок. Маленький, беззащитный, прекрасный. Он сияет, как солнце. А вокруг него вращаются две планеты – мама и папа. Они бегают вокруг него, пытаясь угадать его желания, исполнить его потребности, дать ему всё лучшее. Они готовы пожертвовать сном, едой, сексом, отдыхом, карьерой, отношениями – всем, что угодно, ради этого маленького солнца. Они считают, что так и должно быть. Что ребёнок – это «пуп земли». Что он – самое важное, что есть в их жизни.

И в этом нет ничего плохого. Любовь к ребёнку – это великая вещь. Это то, что движет миром. Но есть одно «но». Одно очень большое «но», о котором вам никто не говорит.

Если ребёнок – центр вашей вселенной, ваша семья обречена. Не сразу. Медленно. Безболезненно. Как рак, который

развивается незаметно, но убивает всё живое. Ваша любовь умрёт от голода. Ваши отношения – от нехватки внимания. Ваш брак – от того, что вы перестали быть мужем и женой и стали только родителями.

Почему?

Потому что ребёнку не нужны идеальные родители. Ему не нужны родители, которые жертвуют всем ради него. Ему нужны счастливые родители. Родители, которые любят друг друга. Родители, которые в ресурсе. Родители, которые могут дать ему не только уход, но и тепло, которое рождается из счастливых отношений.

Парадокс в том, что, ставя ребёнка на первое место, вы делаете его несчастным. Он чувствует вашу тревогу, вашу усталость, ваше напряжение. Он чувствует, что вы жертвуете собой. И он начинает чувствовать вину. Он не понимает этого словами, но его детская душа чувствует: «Из-за меня мама и папа страдают. Я должен быть идеальным, чтобы они не страдали». И он пытается быть идеальным. Или, наоборот, начинает бунтовать, потому что чувствует давление. И в любом случае – он страдает.

Когда я говорю это своим клиентам, они смотрят на меня с недоверием. «Как так?» – спрашивают они. – «Ребёнок должен быть на первом месте! Это же ребёнок! Он беззащитный!»

Я не говорю, что ребёнка не нужно любить. Я говорю, что любовь к ребёнку не должна разрушать любовь к партнёру.

Потому что если вы разрушите любовь к партнёру, вы разрушите фундамент, на котором стоит ваша семья. А без фундамента дом рухнет. Даже если стены красивые, а крыша золотая.

Я повторяю то, что говорю всем своим клиентам на первой консультации после рождения ребёнка. Я говорю это жёстко. Иногда до жестокости. Но я говорю это потому, что это правда.

Ребёнок – это гость в вашей семье.

Он пришёл на время. Он будет жить с вами 18-20 лет, а потом уйдёт в свою жизнь. Он построит свою семью, свои отношения, свою карьеру. И вы останетесь вдвоём. Навсегда. И если вы за эти 18-20 лет потеряете друг друга, если вы перестанете быть друг другу мужем и женой, если вы станете просто «мамой» и «папой», которые живут в одном доме, – вы останетесь с пустотой. С чужим человеком, который когда-то был вашей любовью.

Ребёнок – это гость. Самый дорогой, самый любимый, самый важный гость. Но гость. Он не должен занимать место хозяина. Он не должен быть в центре вашей семьи. Центр вашей семьи – это вы двое. Муж и жена. Мама и папа. Это основа. Это фундамент. Это то, что держит всё остальное.

И если вы поставите ребёнка в центр, вы сделаете его «хозяином». Он будет чувствовать себя главным. Он будет думать, что мир вращается вокруг него. И он будет прав – потому что вы дали ему эту власть. И он будет использовать её.

Не со зла. Просто потому, что это в его природе – брать всё, что дают. Он не знает, что такое «границы». Он не знает, что такое «уважение к чужим потребностям». Он просто хочет, чтобы его любили. И если он видит, что вы готовы отдать ему всё, включая ваши отношения – он возьмёт всё. И не оставит ничего вам.

Кейс из практики. История Саши и Кати: «Мы перестали быть мужем и женой, мы стали только родителями»

Познакомьтесь с Сашей и Катей.

Они пришли ко мне на консультацию, когда их дочери было три года. Они сидели в моём кабинете, и я сразу заметила: они не держатся за руки. Они сидят на диване, но между ними – расстояние. Не физическое, а эмоциональное. Катя смотрит на меня с надеждой и отчаянием одновременно. Саша смотрит в стену, как будто он уже сдался.

Катя заговорила первой. Её голос дрожал:

«Мы разваливаемся. Я чувствую это каждый день. Мы больше не муж и жена. Мы просто два человека, которые живут в одной квартире и растят общего ребёнка. Мы не разговариваем. Мы не обнимаемся. Мы не занимаемся сексом. Мы не смеёмся. Мы просто существуем. Я просыпаюсь утром и думаю: «Зачем я встаю?» Я люблю свою дочку, я люблю её безумно. Но я не чувствую себя живой. Я чувствую себя роботом, который выполняет функции. И я не знаю, что

делать».

Саша поднял глаза и сказал тихо, с болью в голосе:

«Я не знаю, как к ней подойти. Она всё время с дочкой. Когда я прихожу с работы, она сидит с ней, играет, читает, укладывает спать. Я говорю: «Давай посидим вместе». Она говорит: «Я устала, я хочу спать». Я предлагаю сходить в кино. Она говорит: «Некогда, у нас ребёнок». Я пытаюсь её обнять – она отворачивается. Я чувствую себя лишним. В собственном доме. Я понимаю, что она любит дочку больше, чем меня. И я не знаю, как с этим жить».

Катя (с вызовом): «Это неправда! Я люблю тебя! Просто у нас нет времени, нет сил. Дочка требует всего меня. Я не могу её оставить. Она маленькая, она беззащитная. Ты не понимаешь, что такое быть матерью. Ты работаешь, ты видишь других людей, ты живёшь своей жизнью. А я сижу дома и занимаюсь только ею. Я выхожу из дома только в магазин. Я не разговариваю ни с кем, кроме неё. Я устала! А ты требуешь внимания! Как я могу дать тебе внимание, когда я сама на нуле?»

Саша: «Я не требую. Я прошу. Я прошу, чтобы ты увидела меня. Чтобы я был для тебя не просто «человеком, который приносит деньги». Чтобы ты спросила меня, как прошёл день. Чтобы ты посмотрела на меня. Но ты не смотришь. Ты смотришь только на неё».

Катя заплакала: «Я не могу по-другому. Я боюсь, что если я перестану быть «идеальной матерью», я буду плохой мате-

рю. Я боюсь, что если я уделю тебе время, дочка будет страдать. Я боюсь, что я не справлюсь».

Они замолчали.

Я смотрела на них и видела классическую картину: ребёнок занял место мужа. Катя полностью растворилась в материнстве. Саша стал третьим лишним в собственной семье. Они оба страдали. Оба хотели любви. Но они не знали, как вернуть её, потому что они построили свою жизнь вокруг ребёнка.

Разбор кейса. Почему постановка ребёнка на первое место делает всех несчастными

Давайте разберём эту историю по косточкам. Что на самом деле произошло с Сашей и Катей? И почему их брак оказался на грани краха, хотя они оба любят и друг друга, и свою дочку?

Что было для Кати?

Катя стала матерью. И она, как многие женщины, решила, что быть матерью – это значит отдать себя ребёнку полностью. Она читала книги о воспитании, она следила за развитием, она вкладывала в дочку всю свою душу. Она думала: «Если я буду идеальной мамой, моя дочка вырастет счастливой». Она жертвовала собой ради этой цели. Она перестала спать, отдыхать, видаться с подругами, заниматься хобби, уделять время мужу. Она считала, что это правильно. Что это – жертва, которую должна принести любая мать.

Но эта жертва привела к тому, что Катя выгорела. Она перестала чувствовать себя живой. Она стала роботом, который функционирует. Она перестала видеть в себе женщину. Она видела только «маму». И внутри неё поселилась злость. Злость на мужа, который «не понимает, как я устала». Злость на дочку, которая «всё время требует». Злость на себя, которая «не справляется».

Эта злость выливалась в холодность. Она отворачивалась от мужа, потому что боялась, что если она откроется, она развалится на части. Она боялась, что если она позволит себе расслабиться и заняться собой, она перестанет быть «хорошей матерью». Она была в ловушке.

Что было для Саши?

Саша стал отцом. И он, как многие мужчины, решил, что быть отцом – это значит обеспечивать семью. Он работал на износ, брал дополнительные смены, приносил деньги. Он думал: «Я делаю всё, чтобы у нас было хорошо. Я даю им безопасность». Он не требовал многого. Он просто хотел внимания. Чтобы жена спросила, как прошёл день. Чтобы она обняла его. Чтобы она посмотрела ему в глаза.

Но Катя не делала этого. Она была занята дочкой. И Саша чувствовал себя брошенным, ненужным, лишним. Он чувствовал, что его любят только за деньги. Что он – «банкомат», а не муж. И внутри него поселилась обида. Обида на жену, которая «не видит меня». Обида на дочку, которая «забрала мою жену». Он не злился на дочку сознательно – он

любил её. Но подсознательно он чувствовал, что она – соперница. И это чувство было ужасным. Он не знал, как с ним жить.

Что было для ребёнка?

Дочка Кати и Саши чувствовала всё. Она чувствовала напряжение между родителями. Она чувствовала, что мама устала и злится, даже когда улыбается. Она чувствовала, что папа отстранён и грустен. Она чувствовала, что она – причина всех проблем. Не словами, а телом, интуицией, детским чутьём. И внутри неё поселилась тревога. Тревога, что родители разведутся из-за неё. Тревога, что если она будет плохой – мама не выдержит. Тревога, что если она будет слишком требовательной – папа уйдёт.

Она стала «идеальной» девочкой. Тихой, послушной, удобной. Или, наоборот, стала капризной и требовательной, пытаясь привлечь внимание. Но в любом случае – она страдала. Потому что она чувствовала, что она – центр раздора, а не центр любви.

Почему постановка ребёнка на первое место – это ошибка

Я вижу эту ошибку в каждой второй семье. Родители думают: «Мы должны сделать всё для ребёнка. Мы должны дать ему лучшее. Мы должны жертвовать собой ради него». И они ставят ребёнка в центр своей жизни. Они перестают быть парой. Они перестают быть личностями. Они становятся-

ся только родителями.

Что происходит в результате?

Муж чувствует себя брошенным. Он становится третьим лишним в собственной семье. Он перестаёт чувствовать себя мужчиной, которого любят. Он начинает искать внимание на стороне – в работе, в друзьях, в соцсетях, в компьютере. Иногда – в изменах.

Жена чувствует себя вымотанной. Она отдаёт всё ребёнку и остаётся пустой. Она перестаёт чувствовать себя женщиной, которая желанна. Она начинает злиться на мужа за то, что он не помогает, не понимает, не замечает. Она чувствует себя одинокой в браке.

Ребёнок чувствует себя тревожным. Он чувствует напряжение между родителями. Он чувствует, что он – центр проблем. Он начинает или замыкаться, или бунтовать. В любом случае – он страдает.

Брак умирает. Не сразу, но неизбежно. Сначала уходит близость, потом – разговоры, потом – уважение. И однажды вы просыпаетесь и понимаете: вы больше не хотите быть с этим человеком. Не потому что вы его не любите. А потому что вы его потеряли.

Правило «Трёх шагов»

Это правило я называю «золотым правилом счастливой семьи». Оно простое, но оно меняет всё. Оно звучит так: в любой ситуации, при любом выборе, с любыми решениями

вы должны делать три шага в правильном порядке:

1. Сначала – Я.

Это не эгоизм. Это забота о себе. Если вы пусты, вы не можете наполнить других. Если вы устали, вы не можете давать тепло. Если вы в стрессе, вы не можете быть спокойным родителем. Ваш ресурс – это основа всего. Вы должны заботиться о себе. Спать, есть, отдыхать, заниматься хобби, встречаться с друзьями, ходить к психологу. Это не «Я хочу». Это «Я должен». Потому что если вы не позаботитесь о себе, вы не сможете позаботиться ни о ком другом.

Что это значит на практике:

Вы имеете право поспать, даже если ребёнок проснулся. Договоритесь с партнёром, чтобы он взял на себя часть ночных смен.

Вы имеете право побыть одна/один, чтобы восстановиться. Хотя бы 15-20 минут в день.

Вы имеете право заниматься тем, что приносит вам радость. Хобби, спорт, встречи с друзьями – это не «роскошь», это «необходимость».

Вы имеете право просить о помощи. Это не слабость. Это зрелость.

2. Потом – Мы (наши отношения).

Ваши отношения с партнёром – это фундамент семьи. Если фундамент слабый, дом рухнет. Вы должны заботиться о ваших отношениях. Уделять время друг другу, разговаривать, обниматься, заниматься сексом. Это не «дополнитель-

но». Это «обязательно». Если вы не будете заботиться о ваших отношениях, они умрут. И тогда не будет семьи. Будет просто два человека, которые живут в одном доме и растят общего ребёнка.

Что это значит на практике:

У вас есть время только для вас двоих. Хотя бы 15-20 минут в день. Без ребёнка, без телефонов, без отвлекающих факторов.

Вы разговариваете не только о ребёнке. Вы говорите о себе, о своих чувствах, о своих мечтах.

Вы проявляете нежность. Обнимаете, целуете, касаетесь друг друга не только в постели.

Вы планируете время для «нас». Свидания, ужины, прогулки. Регулярно.

3. И только потом – Ребёнок.

Ребёнок – это важная часть вашей семьи. Но он – не центр. Он – гость. Он должен чувствовать себя любимым, защищённым, нужным. Но он не должен чувствовать себя «хозяином». Он должен знать, что у родителей есть своя жизнь, свои отношения, своё время. Он должен знать, что он – не центр вселенной. И это знание даст ему свободу и безопасность.

Что это значит на практике:

Ребёнок не должен прерывать ваши разговоры, ваше время, вашу близость. Он должен учиться ждать.

Ребёнок не должен спать в вашей кровати, если это раз-

рушает вашу близость. Он должен спать в своей кровати. В своей комнате.

Ребёнок должен знать, что есть время «мамы и папы», когда он не главный.

Ребёнок должен видеть, что вы любите друг друга. Это лучший урок любви, который вы можете ему дать.

Как применять правило «Трёх шагов» в жизни (практические примеры)

Пример №1. Утро.

Вы проснулись. Ребёнок уже проснулся и требует внимания. Что вы делаете?

1. Сначала – Я: Вы не вскакиваете мгновенно. Вы даёте себе 5 минут, чтобы проснуться. Вы дышите, потягиваетесь, пьёте стакан воды. Вы даёте своему телу время войти в день.

2. Потом – Мы: Вы поворачиваетесь к партнёру, обнимаете его/её, целуете. Говорите «доброе утро» и смотрите в глаза. Вы не обсуждаете ребёнка. Вы просто есть друг у друга.

3. И только потом – Ребёнок: Теперь вы идёте к ребёнку. Вы спокойны, вы наполнены. У вас есть ресурс, чтобы дать ему любовь.

Пример №2. Вечер.

Вы вернулись с работы. Ребёнок бежит к вам. Партнёр тоже хочет внимания.

1. Сначала – Я: Вы даёте себе 10 минут, чтобы переодеться, выдохнуть, выпить чай. Вы не хватаетесь сразу за ребён-

ка и не начинаете решать вопросы.

2. Потом – Мы: Вы подходите к партнёру. Обнимаете его/её. Спрашиваете, как прошёл день. Не о ребёнке. О нём/ней. Вы восстанавливаете вашу связь.

3. И только потом – Ребёнок: Теперь вы идёте к ребёнку. Вы показываете ему, что вы – команда. Что вы – вместе. Что он – часть вашей семьи, но не центр.

Пример №3. Конфликт.

Вы поссорились с партнёром. Ребёнок видит это и начинает капризничать.

1. Сначала – Я: Вы даёте себе время, чтобы успокоиться. Вы не решаете конфликт на эмоциях. Вы дышите, остываете.

2. Потом – Мы: Вы возвращаетесь к партнёру. Вы миритесь. Не затягивая, не оставляя обиду на завтра. Вы показываете ребёнку, что конфликты решаются.

3. И только потом – Ребёнок: Теперь вы идёте к ребёнку. Вы спокойны, вы вместе. Ребёнок видит, что его родители – команда.

«Свидание в тайне от детей»: как организовать время только для вас двоих

Этот инструмент – мой любимый. Я даю его всем парам, которые говорят: «У нас нет времени на себя». Я говорю им: «Время есть. Всегда есть. Вы просто не хотите его находить. Или вы не знаете, как».

Свидание – это не «куда-то сходить». Это «побыть вме-

сте». Это время, когда вы не родители. Вы – мужчина и женщина. Любовники. Друзья. Партнёры. Вы – те двое, которые выбрали друг друга.

Как организовать «Свидание в тайне от детей»:

1. Договоритесь о времени.

Не «когда-нибудь». Конкретно. «Каждый четверг вечером, с 20:00 до 22:00, мы – только мы». Или «Каждое воскресенье утром, с 10:00 до 12:00, мы идём гулять без ребёнка». Запишите в календарь. Это святое.

2. Найдите, с кем оставить ребёнка.

Бабушки, дедушки, няня, подруги, друзья. Если нет никого – договоритесь, что вы будете меняться. В эту пятницу ты сидишь с ребёнком, пока я иду к подруге. В следующую – я сижу, пока ты идёшь в спортзал. А один вечер в неделю – вы идёте куда-то вдвоём, а ребёнка оставляете с кем-то.

3. Это не должно быть дорого.

Свидание – это не ресторан. Это просто время вместе. Вы можете пойти в парк. Можете сесть в кафе на 15 минут. Можете просто выйти на балкон и поговорить, пока ребёнок спит. Главное – что вы делаете это намеренно. Осознанно. И вы не обсуждаете ребёнка.

4. Никакого ребёнка в разговоре.

Договоритесь: «Сегодня мы не говорим о ребёнке. Мы говорим о нас». Если вам трудно – используйте вопросы из чек-листа. Спросите друг друга: «Что ты чувствуешь сейчас?», «О чём ты мечтаешь?», «Что тебе нравится в нашей

жизни?», «Что бы ты хотел изменить?». Это возвращает вас к вам.

5. Это должно быть регулярно.

Не «один раз в месяц, если получится». Каждую неделю. Или каждые две недели. Но регулярно. Это ваша инвестиция в ваш брак.

Что делать, если свидание организовать невозможно?

Бывают периоды, когда действительно невозможно оставить ребёнка с кем-то. Ребёнок болеет, нет помощников, нет денег на няню. Что делать тогда?

Альтернативы «Свидания»:

Вечер после укладывания. Ребёнок заснул. У вас есть 30 минут. Не включайте телевизор, не берите телефоны. Сядьте на диван, обнимитесь, поговорите. Это ваше свидание.

Раннее утро. Если ребёнок просыпается поздно, у вас есть час утром. Выпейте кофе вместе. Посмотрите в окно. Поговорите. Это ваше свидание.

Во время прогулки с ребёнком. Если вы идёте гулять втроём, но ребёнок спит в коляске – это ваш час. Поговорите о себе. Держитесь за руки. Вы – не только родители на прогулке, вы – муж и жена.

Свидание в одной комнате. Ребёнок играет на полу, вы сидите рядом. Но вы не смотрите в телефоны. Вы разговариваете. Вы прикасаетесь друг к другу. Вы – вместе.

Пример из практики: Как Катя и Саша применили прави-

ло «Трёх шагов» и стали счастливее

Когда я дала это упражнение Кате и Саше, они сначала сопротивлялись. Катя говорила: «Как я могу ставить себя на первое место? У меня ребёнок! Я не могу быть эгоисткой!» Саша говорил: «Я не знаю, о чём с ней говорить, кроме ребёнка. Мы так долго не разговаривали о себе».

Но они попробовали.

Они начали с малого. Катя договорилась с мужем, что он будет брать дочку на прогулку на час по выходным, а она в это время будет лежать в ванной и читать книгу. Это был её «Шаг 1. Сначала – Я». Она чувствовала себя виноватой, но она делала это. И через пару недель она заметила, что у неё появилось больше сил, больше терпения, больше любви к дочке.

Они начали вводить «Свидание в тайне от детей». Они договорились: каждую среду вечером, когда дочка засыпает, они сидят на кухне 30 минут, пьют чай и разговаривают о себе. Сначала было трудно. Они молчали. Потом они начали использовать вопросы из списка. И постепенно они снова научились разговаривать друг с другом.

И самое главное: они изменили иерархию. Они поставили свои отношения на первое место. Не переставая любить дочку. Просто они поняли: если мы будем счастливы как пара, мы сможем дать дочке больше любви.

Что происходит, когда вы начинаете использовать

правило «Трёх шагов»

Когда вы начинаете ставить себя и свои отношения на первое место, происходит чудо. Вы перестаёте чувствовать себя вымотанными. Вы начинаете чувствовать себя живыми. Ваши отношения становятся теплее. Вы снова начинаете хотеть близости. Вы снова начинаете улыбаться.

А ребёнок? Ребёнок становится спокойнее. Потому что он видит, что родители счастливы. Он видит, что они не напряжены. Он видит, что они любят друг друга. И он чувствует себя в безопасности. Потому что самое страшное для ребёнка – это когда родители ссорятся, когда они несчастны, когда они не любят друг друга. Если вы будете счастливы как пара, ваш ребёнок будет счастлив.

Запомните три главных правила этой главы:

Ребёнок – это гость в вашей семье, а не хозяин. Он пришёл на время. Вы останетесь вдвоём. Не ставьте его в центр вашей вселенной – это разрушит ваш брак и сделает ребёнка тревожным.

Правило «Трёх шагов»: сначала – я, потом – мы, и только потом – ребёнок. Забота о себе и о своих отношениях – это не эгоизм. Это основа счастливой семьи.

«Свидание в тайне от детей» – это не роскошь, а необходимость. У вас должно быть время, когда вы просто мужчина и женщина, а не мама и папа. Даже если это 15 минут. Регулярно.

Чек-лист для разговора. Что обсудить сегодня вечером (не перед сном!)

Кто сейчас в центре нашей семьи? Ребёнок или мы? Честно. Без обвинений.

Что мы делаем, чтобы заботиться о себе? Получаем ли мы достаточно отдыха, времени для себя, ресурса?

Что мы делаем, чтобы заботиться о наших отношениях? Есть ли у нас время только для нас двоих?

Готовы ли мы ввести правило «Трёх шагов» в нашу жизнь? С чего мы начнём?

Когда у нас будет первое «Свидание в тайне от детей»? Что мы будем делать? (Запланируйте конкретно).

Задание на неделю

«Неделя новой иерархии».

Примените правило «Трёх шагов» каждый день. Каждое утро делайте три шага: сначала забота о себе, потом забота о партнёре, потом забота о ребёнке. Записывайте, что вы сделали для каждого шага.

Организуйте «Свидание в тайне от детей». Запланируйте его на эту неделю. Это может быть 30 минут после укладывания, час в кафе или прогулка в парке. Главное – вы вдвоём. Без ребёнка.

Начните говорить о себе, а не о ребёнке. В течение недели, когда вы говорите с партнёром, сделайте так, чтобы 50% раз-

говора было о чём-то, кроме ребёнка. Используйте вопросы из списка.

В конце недели обсудите: Что изменилось? Чувствуете ли вы себя более счастливыми? Что было сложно? Что было легко? Продолжаете ли вы видеть себя как пару, а не только как родителей?

Помните: ваши дети вырастут и уйдут. Они построят свою жизнь. Они будут счастливы, если увидят, что их родители счастливы вместе. Не жертвуйте своим браком ради ребёнка. Потому что лучший подарок, который вы можете сделать своему ребёнку – это счастливые и любящие друг друга родители.

3. Усталость не лечится сном. Как управлять ресурсом

Знаете, что общего у всех пар, которые приходят ко мне на консультацию с проблемами в первые годы после рождения ребёнка? Они не высыпаются. Это не шутка. Это не метафора. Это медицинский факт. Хронический дефицит сна – это самый мощный разрушитель отношений, который я знаю. Он страшнее, чем финансовые проблемы. Он страшнее, чем вмешательство родственников. Он страшнее, чем бытовые конфликты.

Почему?

Потому что в состоянии хронической усталости вы не можете любить. Вы можете только выживать.

Ваш мозг отключается. Вы перестаёте контролировать эмоции. Вы становитесь раздражительным, обидчивым, агрессивным. Вы не можете думать рационально. Вы не можете слышать партнёра. Вы не можете быть нежным. Вы не можете хотеть секса. Вы просто хотите, чтобы вас оставили в покое. Или чтобы кто-то взял на себя всё, пока вы спите.

Я помню одну женщину, которая пришла ко мне с жалобой: «Я ненавижу своего мужа. Я смотрю на него и чувствую только злость. Я не хочу с ним разговаривать. Я не хочу, что-

бы он прикасался ко мне. Я хочу, чтобы он ушёл и оставил меня в покое». Она плакала, когда говорила это. Она чувствовала себя ужасной женой. Она не понимала, что происходит с её чувствами.

Я спросила её: «Сколько часов вы спите в сутки?»

Она ответила: «Часа три. Иногда четыре. Ребёнок не даёт спать ночью, а днём я не могу уснуть, потому что нужно делать дела».

Я сказала: «Вы не ненавидите своего мужа. Вы просто смертельно устали. Ваш мозг не может справляться с эмоциями. Вы не злитесь на него. Вы злитесь на то, что у вас нет сил. И вы проецируете эту злость на него».

Она посмотрела на меня с недоверием. Но через месяц, когда мы наладили ей режим сна, она пришла и сказала: «Вы были правы. Я не ненавижу его. Я просто очень устала. Теперь, когда я сплю по 6 часов, я снова чувствую к нему тепло».

Эта история – не исключение. Это правило. Дефицит сна – это главный враг любви. И если вы не научитесь управлять своим ресурсом, если вы не будете заботиться о своём отдыхе, вы разрушите свой брак. Не из-за того, что вы плохие люди. А из-за того, что вы просто устали.

Я хочу, чтобы вы запомнили одну простую истину: вы не обязаны быть супергероями. Вы не обязаны всё успевать. Вы не обязаны быть идеальными родителями. Вы не обязаны жертвовать собой ради семьи. Это не подвиг. Это самораз-

рушение.

Многие пары живут в состоянии хронической усталости годами. Они думают: «Мы должны терпеть. Это сложный период. Ребёнок подрастёт, и станет легче». Но они не ждут. Они просто терпят. Они истощают свой ресурс. Они доводят себя до выгорания. И однажды они просыпаются и понимают, что их брак разрушен. Не из-за измены или скандала. А просто потому, что они устали любить.

Усталость не лечится сном. Как бы парадоксально это ни звучало. Потому что если вы не спите неделями, если вы в хроническом дефиците сна, один день отдыха не вернёт вам ресурс. Вам нужно системное восстановление. Вам нужен план управления энергией. Вы должны заботиться о себе как о стратегическом ресурсе.

Я говорю это и мужчинам, и женщинам. Не только женщинам, которые сидят с ребёнком. Но и мужчинам, которые работают на износ. Оба партнёра в этой ситуации устают. Просто по-разному.

Женщина устаёт физически и эмоционально от круглосуточной заботы о ребёнке. Её ресурс расходуется непрерывно. У неё нет выходных, нет отпуска, нет перерывов. Она всегда «на работе».

Мужчина устаёт от финансового давления, от ответственности, от того, что он не может помочь так, как хочет. Он тоже на пределе. Просто его усталость выглядит по-другому – он становится замкнутым, раздражительным, отстранённым.

И в этой ситуации они начинают играть в «игру». Кто больше устал. Чья усталость важнее. Кто должен жалеть другого. Кто должен терпеть. Это игра, в которой нет победителей. Есть только проигравшие.

Кейс из практики. История Олега и Марины: «Терпение» до невроза

Познакомьтесь с Олегом и Мариной.

Они пришли ко мне через два года после рождения двойняшек. Это была самая тяжёлая консультация за последние месяцы. Они сидели в моём кабинете, и между ними была не стена, а целая пропасть. Марина была бледная, худая, с глубокими кругами под глазами. Олег был настороженный, злой, с постоянно сжатыми кулаками.

Марина начала говорить, и я слышала в её голосе не просто усталость, а отчаяние:

«Я больше не могу. Я не сплю уже два года. Двойняшки, знаете, что это такое? Один просыпается – сразу второй. Я не помню, когда я спала больше трёх часов подряд. Я не помню, когда я ела горячую еду. Я не помню, когда я была одна, без детей. Я схожу с ума. Я чувствую, что я на грани. Я готова выбежать на улицу и бежать. Куда угодно. Лишь бы не слышать этот детский плач. Я понимаю, что это ужасно, что я – плохая мать. Но я так больше не могу».

Она заплакала. Я дала ей время. Потом я повернулась к Олегу.

Он сидел с каменным лицом. Когда он заговорил, его голос был глухим, безжизненным:

«Я не знаю, что ей сказать. Она всё время уставшая. Я понимаю, что ей тяжело. Я пытаюсь помогать. Я прихожу с работы и сразу беру детей. Я даю ей возможность отдохнуть. Но она всё равно устаёт. Она говорит, что я не понимаю. Но я работаю по 12 часов, чтобы мы не голодали. Я тоже устаю. Но я терплю. Потому что надо. А она не терпит. Она всё время жалуется. Я не знаю, что ей нужно. Я не могу дать ей больше, чем я даю. Я не могу перестать работать. Я не могу родить за неё. Я не могу сделать так, чтобы дети не плакали. Я делаю всё, что могу. Но этого мало. Я чувствую себя бесполезным. И я злюсь».

Марина (всхлипывая): «Ты злишься? А я не имею права злиться? Я ношу их 9 месяцев, я родила их, я кормлю их грудью, я не сплю ночами, я убираю за ними, я стираю, я готовлю, я развлекаю, я воспитываю. А ты злишься! Ты даже не представляешь, что значит быть с ними 24/7! Ты приходишь, сидишь с ними два часа и говоришь, что устал. А я с ними всё время!»

Олег: «Так ты выбрала это! Ты хотела детей! Ты говорила, что хочешь двойняшек!»

Марина (в истерике): «Я хотела детей, но я не хотела быть роботом! Я не хотела потерять себя! Я не хотела ненавидеть свою жизнь! Я не хотела ненавидеть тебя! Но я ненавижу! Я тебя ненавижу!»

Они замолчали. В комнате стояла тишина, которую можно было резать ножом.

Разбор кейса. Почему мужчина не понимает женскую усталость, а женщина не понимает мужскую

Давайте разберём эту историю. Что на самом деле произошло с Олегом и Мариной? И почему они довели себя до такого состояния?

Что было для Марины?

Марина стала матерью двойняшек. Это колоссальная нагрузка. Физическая – она не спит, она постоянно носит детей на руках, она кормит, она меняет подгузники, она укачивает. Эмоциональная – она постоянно в напряжении, она должна быть всегда начеку, она не может расслабиться ни на минуту. Социальная – она изолирована, она не видит друзей, она не выходит из дома, она говорит только с детьми и мужем (который тоже устал и не хочет разговаривать).

Она на нуле. У неё нет ресурса. Она не может давать любовь, потому что её резервуар пуст. Она не может быть нежной, потому что она хочет только одного – чтобы её оставили в покое. Она не может чувствовать благодарность, потому что она выживает.

Когда Олег говорит ей: «Я помогаю, я прихожу и сижу с детьми», – она слышит: «Ты должна быть благодарна за то, что я делаю. Твоя усталость не важна, потому что я тоже устаю». И это вызывает у неё ещё большую злость. Она чувствует себя неоценённой, невидимой, одинокой.

Что было для Олега?

Олег стал отцом двойняшек. Финансовое давление на него возросло в разы. Он работает на износ, берёт дополнительные смены, не отдыхает. Он тоже устаёт. Но он не может сказать об этом, потому что он «глава семьи», он «должен терпеть».

Когда он приходит домой, он хочет отдохнуть. Но вместо отдыха он видит уставшую, злую жену, которая кричит на него и требует чего-то, чего он не может дать. Он чувствует себя бесполезным. Он пытается помочь, но его помощь не ценится. Она говорит, что он «не понимает». И он чувствует себя ещё более бесполезным.

Он не понимает, что Марина устала не меньше его. Он думает: «Я работаю 12 часов, она сидит дома. Я устаю больше». Он не видит её работы. Он не понимает, что быть с двойняшками 24/7 – это работа, которая не прекращается никогда. Он не знает, как это – не иметь ни минуты покоя, ни секунды для себя.

Их проблема: они не умеют говорить о своей усталости.

Марина говорит: «Я устала, ты не помогаешь». Олег слышит: «Ты плохой муж, ты не справляешься».

Олег говорит: «Я устал на работе». Марина слышит: «Твоя усталость не важна, моя работа важнее».

Они не слышат друг друга. Они не видят друг друга. Они оба в яме, и каждый думает, что он один там сидит. Они не знают, как попросить о помощи. Они не знают, как сказать:

«Мне больно, мне страшно, мне нужно, чтобы ты был рядом». Они говорят только о том, что им плохо, и этим делают друг другу ещё больнее.

Три уровня усталости. И почему важно их различать

Усталость бывает разная. И важно понимать, на каком уровне вы находитесь.

Уровень 1. Физическая усталость.

Вы не выспались. Ваше тело болит. Вы хотите лечь и не вставать. Это самый простой уровень. Он лечится сном, отдыхом, едой.

Уровень 2. Эмоциональная усталость.

Вы устали от переживаний, от стресса, от тревоги. Вы постоянно напряжены. Вы не можете расслабиться, даже когда есть время. Это лечится сменой деятельности, разговорами, поддержкой, психотерапией.

Уровень 3. Экзистенциальная усталость.

Вы устали от жизни. Вы не видите смысла. Вы не понимаете, зачем вы всё это делаете. Вы потеряли себя. Это лечится глубокой работой над собой, пересмотром ценностей, поиском смысла.

В парах с маленькими детьми чаще всего встречается первый и второй уровень. Но если вы долго находитесь на первом уровне, вы скатываетесь на второй, а потом – на третий. И тогда становится очень трудно вернуться.

«Вахтовый метод»: как спать по очереди и не убить друг друга

Это самый простой и самый эффективный инструмент для выживания в первые годы жизни ребёнка. Он звучит просто: вы делите ночь на смены. И каждый из вас спит свою смену.

Как работает «Вахтовый метод»:

Разделите ночь на две части.

Например: смена №1 – с 22:00 до 2:00 (4 часа). Смена №2 – с 2:00 до 6:00 (4 часа).

Или: смена №1 – с 23:00 до 3:00. Смена №2 – с 3:00 до 7:00.

Главное, чтобы каждый из вас получил хотя бы 4 часа непрерывного сна. Это минимум, который позволяет мозгу немного восстановиться.

Распределите, кто когда дежурит.

Один человек спит в своей смене. Второй – отвечает за ребёнка. Если ребёнок просыпается, тот, кто на смене, встаёт к нему. Кормит, укачивает, меняет подгузник. Делает всё, что нужно. Второй продолжает спать. Его не будят. Даже если он слышит плач. Он спит.

Это касается и выходных.

В выходные вы тоже делите ночь. Или договариваетесь, что один из вас спит до обеда, а второй – после обеда. Но никто не «должен» не спать дольше всех, потому что «ты лучше

умеешь». Лучше умеешь? Научись. Это вопрос выживания. Это не про «жалость».

Это про «ресурс». Если я не буду спать, я не смогу быть хорошей матерью/отцом. Если я не буду спать, я не смогу быть хорошим мужем/женой. Если я не буду спать, я буду злой, раздражительной, агрессивной. Я не хочу быть такой. Поэтому я буду спать свою смену.

Почему это работает:

Каждый знает, когда он может спать, а когда он «на вахте». Это даёт чувство контроля.

Нет неожиданностей. Нет «я устал, ты встань». Есть график.

Нет обиды «он спит, а я нет». Потому что он тоже дежурит.

Вы чувствуете себя командой. Вы вместе несёте нагрузку.

Пример из практики: как Марина и Олег внедрили «Вахтовый метод»

Когда я дала это упражнение Марине и Олегу, они сначала сопротивлялись. Марина говорила: «Он не умеет укладывать детей. Он не умеет их успокаивать». Олег говорил: «Я не слышу, когда они просыпаются, я сплю слишком крепко».

Я сказала им: «Олег, ты научишься. Научиться слышать детей – это навык. Ты научишься, потому что тебе это нужно. Марина, ты дашь ему шанс. Ты не будешь вскакивать, если он на смене. Ты будешь спать. Даже если ты слышишь плач. Ты доверяешь ему».

Они попробовали. Первую неделю было сложно. Марина вскакивала, когда слышала плач. Олег просыпался, но не всегда понимал, что делать. Но они продолжали. И через месяц они уже не могли представить, как они жили без этого.

Марина сказала: «Я снова человек. Я сплю по 6 часов! Я не помню, когда я спала столько. Я снова могу улыбаться. Я снова хочу секса. Я снова не ненавижу своего мужа».

Олег сказал: «Я наконец чувствую себя отцом. Я умею укладывать детей. Я умею их успокаивать. Я не просто «помощник». Я – отец. Я – часть этой команды».

«Режим тишины»: как дать друг другу время на восстановление без чувства вины

«Вахтовый метод» решает проблему ночного сна. Но есть ещё дневная усталость. Усталость от постоянного шума, от постоянного контакта с ребёнком, от того, что вы никогда не можете побыть в тишине.

«Режим тишины» – это инструмент для дневного восстановления. Это время, когда вы можете побыть наедине с собой, восстановиться, перезагрузиться. Без чувства вины.

Как работает «Режим тишины»:

Договоритесь о времени.

Каждый день выделяется время, когда один из партнёров имеет право побыть в тишине. Например: «Я беру ребёнка на час, ты идёшь в другую комнату и делаешь, что хочешь. Спишь, читаешь, смотришь сериал, медитируешь. Вас никто

не трогает».

Это время священное.

В это время второй партнёр не входит в комнату, не задаёт вопросы, не просит о помощи. Это время «тишины». Оно неприкосновенно.

Это не про эгоизм.

Это про восстановление. Если я буду отдыхать час в день, я смогу давать больше энергии в остальные 23 часа. Это инвестиция в мою семью.

Делитесь по-честному.

Не должно быть так, что только один партнёр отдыхает. Договоритесь о графике. Например: «Я отдыхаю с 14:00 до 15:00, ты – с 16:00 до 17:00». Или: «В понедельник, среду и пятницу отдыхает мама. Во вторник, четверг и субботу – папа».

Используйте это время с умом.

Не сидите в телефоне. Это не отдых. Это просто смена одного напряжения на другое. Делайте то, что действительно вас восстанавливает. Спите, читайте, слушайте музыку, медитируйте, гуляйте. Найдите то, что наполняет вас.

Как говорить о своей усталости, чтобы партнёр понял

Одна из главных проблем – мы не умеем говорить о своей усталости. Мы говорим: «Я устал(а)». Но это слово стало пустым. Оно ничего не значит. Партнёр слышит его и думает:

«Ну, я тоже устал. Что теперь?»

Нужно говорить конкретнее.

Вместо «Я устал(а)» скажите:

«Мне нужно 20 минут тишины, чтобы восстановиться».

«Я не могу сейчас говорить. Мне нужно побыть одной/одному».

«Я так устал(а), что не могу думать. Мне нужно поспать два часа. Ты можешь взять ребёнка на это время?»

«Я чувствую, что я на пределе. Мне нужна твоя поддержка. Я не могу справляться одна/один».

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.