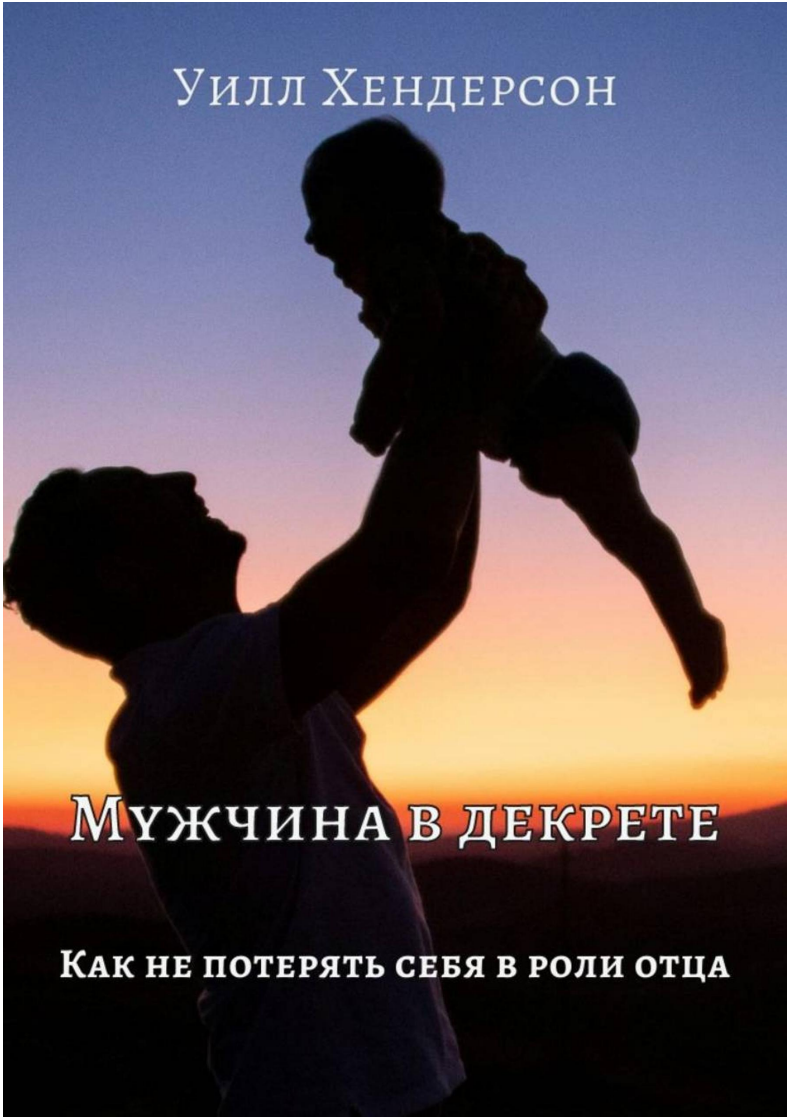

Уилл Хендерсон
Мужчина в декрете
Как не потерять себя в роли отца

Уилл Хендерсон

Мужчина в декрете. Как не потерять себя в роли отца

https://litres.ru/74743518
SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — для мужчины, который остался с ребенком, пока жена зарабатывает. Для того, кто вчера руководил отделом, а сегодня учится варить кашу без комочков. Для того, кто чувствует себя потерянным, ненужным и злым на весь мир — но молчит, потому что стыдно.

Общество не дало нам инструкции. Наши отцы не сидели в декрете. Друзья смотрят с недоумением. А в голове звучит голос: «Мужик должен зарабатывать. Мужик не может сидеть дома с ребенком. Это бабское дело». И этот голос убивает изнутри.

Эта книга — не сборник утешительных сказок. Это карта. Компас. Инструкция по выживанию. Я говорю с тобой на языке фактов, логики и мужского разговора. Без соплей. Без «пойми и прости». С одной целью: выявить поломку и починить ее.

Ты узнаешь, как справиться со стыдом, гневом и апатией. Как сохранить мужскую энергию и не превратиться в «мамочку». Как выстроить отношения с женой, ребенком и самим собой. Как

отвечать на бестактные вопросы и защищать свое решение. Как выйти из декрета, не потеряв себя.

Содержание

Введение	5
Плюсы и минусы отца в декрете	18
Анатомия стыда. Почему «декретный отпуск», а не работа – это миф	41
Гнев на кастрюли. Почему тебя бесит всё, что делает жена	61
Здоровье мужчины в декрете: физическое и ментальное	81
Футбол и свобода. Как вернуть себе мужские ритуалы	93
Конец ознакомительного фрагмента.	98

Уилл Хендерсон
Мужчина в декрете. Как не потерять себя в роли отца

Введение

Давай сразу расставим все точки над i. Мы живем в мире, который меняется быстрее, чем наши отцы и деды успели бы осознать. Еще двадцать лет назад ситуация была предельно ясна: мужчина – добытчик, женщина – хранительница очага. Это был не просто стереотип. Это была жесткая, отлаженная веками система выживания, где каждый знал свою роль, свои обязанности и, что немаловажно, свои права. Мужчина приносил мамонта. Женщина его разделывала, готовила и следила за тем, чтобы в пещере было тепло и уютно. Все были при деле. Все понимали, кто они.

Но мир перевернулся. Женщины перестали быть просто хранительницами очага. Они вышли на охоту. И, надо признать, охота у них пошла не хуже, а порой и лучше, чем у нас. Они научились строить карьеру, зарабатывать деньги, управлять компаниями и целыми корпорациями. И вот наступает момент, когда в семье появляется ребенок. И вста-

ет вопрос: кому оставаться с ним дома? Кто возьмет на себя эту, без преувеличения, титаническую работу – первые три года жизни маленького человека, пока он не пойдет в детский сад?

И все чаще ответ на этот вопрос – «мужчина».

Почему? Причины разные. У кого-то жена зарабатывает значительно больше, и терять ее доход – это финансовое самоубийство для семьи. У кого-то женщина находится на пике карьеры, и уход в декрет означает для нее потерю всего, что она строила годами. У кого-то мужчина потерял работу, и декрет стал вынужденной, но логичной альтернативой. А кто-то, и это самое важное, сознательно принимает решение стать главным родителем, потому что понимает: эти первые годы – уникальное время, которое нельзя переиграть. И он хочет быть рядом. Он хочет быть отцом не на словах, а на деле.

Но вот в чем проблема. Общество не дало нам инструкции. Наши отцы не сидели в декрете. Наши деды не меняли подгузники. Наши друзья смотрят на нас с недоумением. А в голове звучит голос, который мы впитали с молоком матери, точнее, с молоком отца: «Мужик должен зарабатывать. Мужик должен быть добытчиком. Мужик не может сидеть дома с ребенком. Это бабское дело».

И этот голос убивает. Он разъедает изнутри. Он заставляет чувствовать себя никчемным, слабым, неудачником. Он превращает радость отцовства в каторгу, а дом – в тюремную

камеру, где ты отбываешь наказание за то, что «не справился» с ролью добытчика.

Я пишу эту книгу для тебя. Для мужчины, который оказался в этой ситуации. Для парня, который вчера руководил отделом, а сегодня учится варить кашу без комочков. Для того, кто вчера обсуждал с друзьями футбол и политику, а сегодня обсуждает с другими мамочками на площадке, у кого какой ребенок «режимный». Для того, кто чувствует себя потерянным, ненужным, виноватым и, что скрывать, злым на весь мир.

Ты не один. И ты не сломался. Ты просто попал в зону турбулентности. И у тебя есть всё, чтобы из нее выйти. Мы будем решать эту задачу как инженеры. Пошагово, без соплей, с конкретным планом. Но сначала давай разберемся, что с тобой происходит. Почему тебе так хреново, даже если ты любишь своего ребенка больше жизни. Почему ты срываешься на жену, которая «всего лишь» работает. Почему ты чувствуешь себя пустым местом, хотя делаешь самую важную работу в мире.

Давай начнем с фундамента. С того, что сидит в твоей голове и управляет твоими эмоциями, даже если ты этого не осознаешь. Я говорю о социальных установках. О тех программах, которые были вшиты в нас с детства.

Установка первая: «Мужчина – добытчик». Это главная догма. Это аксиома, которая не требует доказательств. С детства нам говорили: «Ты будущий мужчина. Ты должен обес-

печивать семью. Ты должен зарабатывать». Нас учили, что ценность мужчины измеряется в деньгах, которые он приносит в дом. Если он не приносит деньги – он не мужчина. Он – никчемный, безвольный, слабый. Он – «не мужик».

И вот ты в декрете. Ты не приносишь деньги. По крайней мере, не в том объеме, как раньше. Или не приносишь их вообще. И твой мозг, запрограммированный этой установкой, выдает приговор: «Ты не мужчина. Ты не добытчик. Ты – нянька».

Это ложь. Но ложь, в которую ты веришь. И эта ложь убивает тебя изнутри. Она превращает твою роль отца в роль прислуги. Она лишает тебя права на уважение. Она заставляет тебя оправдываться перед самим собой и перед другими.

Установка вторая: «Нянька – это бабское дело». Это вторая догма. Стереотип, который гласит: уход за ребенком, быт, кухня, стирка, уборка – это женская территория. Мужчина там – чужак. Если он там, он теряет свою мужскую суть. Он становится «мягким», «тряпочным», «подкаблучником».

И вот ты варишь суп. Ты моешь полы. Ты стираешь пеленки. И с каждым действием ты чувствуешь, как твоя мужская идентичность рассыпается в прах. Ты думаешь: «Я занимаюсь бабским делом. Я превращаюсь в женщину». И это вызывает стыд. Глубокий, токсичный стыд, который разъедает тебя изнутри.

Это тоже ложь. Уход за ребенком – это не «бабское дело». Это родительское дело. Это работа. Тяжелая, изматывающая, но невероятно важная. И тот, кто ее выполняет, не становится «женщиной». Он становится родителем. А быть родителем – это не про пол. Это про ответственность и любовь.

Установка третья: «Настоящий мужчина должен быть на работе». Это третья догма. Работа – это место, где мужчина реализуется. Где он чувствует себя нужным, важным, значимым. Где он общается с другими мужчинами. Где он решает задачи. Где он «добывает мамонта».

А дом – это место, где он отдыхает. Где его ждут. Где его обслуживают. Дом – это тыл. А тыл – это не место для мужчины. Мужчина – на передовой. А передовая – это офис, завод, стройка, бизнес.

И вот ты дома. Ты не на передовой. Ты в тылу. И ты чувствуешь себя дезертиром. Ты чувствуешь, что бросил свой пост. Ты чувствуешь, что подвел свою семью, потому что не сражаешься на «настоящей» войне.

Это тоже ложь. Дом – это не тыл. Дом – это и есть передовая. Только здесь война другая. Здесь нет врагов. Здесь есть только ты, твой ребенок и твоя жена. И от того, как ты справишься на этой передовой, зависит будущее твоей семьи. Будущее твоего ребенка. Будущее тебя как мужчины.

Все эти установки – это старая операционная система. Она работала, когда мир был другим. Когда мамонты были боль-

шими, а пещеры – холодными. Но сейчас мир другой. И нам нужна новая операционная система. Новая прошивка, которая позволит нам быть мужчинами в новых условиях. Быть отцами, а не «няньками». Быть партнерами, а не «подчиненными». Быть сильными, а не «тряпками».

И эта книга – инструкция по установке этой новой прошивки. Мы будем переписывать код. Мы будем удалять старые, вредоносные программы. Мы будем устанавливать новые, эффективные инструменты. И мы будем делать это без жалости к себе. Потому что жалость – это путь в никуда. А действие – это путь к жизни.

Теперь давай поговорим о том, что происходит снаружи. О том давлении, которое оказывает на тебя общество. О тех людях, которые, сами того не желая, превращают твою жизнь в ад.

Первое, с чем ты столкнешься, – это непонимание. Твои родители, родители жены, бабушки и дедушки, тети и дяди – все они будут смотреть на тебя с недоумением. «Как это – мужчина в декрете? А кто зарабатывает? А как же твоя карьера? А что скажут люди?» Они будут задавать эти вопросы не со зла. Они просто не понимают. В их картине мира такого не бывает. Мужчина в декрете – это нонсенс. Это аномалия. Это ошибка в системе.

И ты будешь чувствовать себя неловко. Ты будешь оправдываться. Ты будешь объяснять, что это временно, что так решили, что это выгодно семье. Но с каждым объяснением

ты будешь чувствовать себя все хуже. Потому что ты не объясняешь – ты оправдываешься. Ты защищаешься. Ты доказываешь, что ты «нормальный». А это унизительно.

Второе, с чем ты столкнешься, – это насмешки. Друзья, бывшие коллеги, знакомые – они будут шутить. «Ну что, нянька, как дела?», «Когда на работу-то?», «Пелёнки – это твое?». Они будут смеяться. Они будут считать тебя неудачником. Они будут жалеть тебя. Или презирать. Или то и другое вместе.

И ты будешь злиться. Ты будешь ненавидеть их. Ты будешь избегать общения. Ты перестанешь отвечать на звонки. Ты перестанешь ходить на встречи. Ты замкнешься в своей скорлупе. И это будет только усугублять твое состояние.

Третье, с чем ты столкнешься, – это давление со стороны жены. Да, даже она, самый близкий человек, может неосознанно давить на тебя. Она может говорить: «Ну что ты ноешь? Я же работаю, я устаю. А ты дома сидишь». Она может не понимать, что «сидеть дома» с ребенком – это не отдых. Это тяжелый, изматывающий труд. Она может считать, что ты «отдыхаешь», пока она «пашет». И это будет вызывать у тебя обиду и гнев.

И самое страшное – ты начнешь верить во все это. Ты начнешь верить, что ты действительно неудачник. Что ты действительно «нянька». Что ты действительно «сидишь на шее у жены». И это будет убивать тебя медленно, но верно.

Я хочу, чтобы ты запомнил одну простую вещь. Мнение

других людей – это не истина. Это их мнение. Оно основано на их опыте, их страхах, их стереотипах. Оно не имеет никакого отношения к твоей реальности. Ты не обязан соответствовать их ожиданиям. Ты не обязан жить по их правилам. Ты не обязан быть «добытчиком» только потому, что они так привыкли.

Твоя задача – не переубедить их. Это бесполезно. Твоя задача – защитить себя от их влияния. Выстроить стену. Или, если хочешь, броню. И эта броня – это твоя новая идентичность. Твое понимание того, кто ты есть. Твое знание того, что ты делаешь самую важную работу в мире. И это знание нельзя отнять у тебя никакими насмешками и никакими вопросами.

В следующих главах мы поговорим о том, как отвечать на тупые вопросы. Как реагировать на насмешки. Как выстраивать границы с родственниками и друзьями. Как разговаривать с женой, чтобы она поняла твои чувства. Но сейчас я хочу, чтобы ты понял главное: ты не один. Миллионы мужчин по всему миру проходят через это. И миллионы справляются. Справишься и ты.

Теперь давай поговорим о самом главном. О том, что происходит внутри тебя. О той буре эмоций, которая бушует в твоей душе. О той боли, которую ты прячешь от всех. О той пустоте, которая заполняет тебя изнутри.

Вчера ты был активным добытчиком материальных благ. Ты ходил на работу. Ты решал задачи. Ты общался с людьми.

Ты чувствовал себя нужным. Ты чувствовал себя важным. Ты чувствовал себя мужчиной. Ты был веселым и беззаботным другом, который мог в любой момент сорваться и поехать с друзьями на рыбалку. Ты был заботливым сыном или братом, который помогал родителям, решал их проблемы. Ты был частью большого мира. Мира, где есть движение, борьба, победы.

А теперь ты дома. Ты один на один с ребенком. Твой день – это день сурка. Ты просыпаешься от плача. Ты меняешь подгузник. Ты варишь кашу. Ты кормишь. Ты играешь. Ты гуляешь. Ты моешь. Ты убираешь. Ты стираешь. Ты снова меняешь подгузник. Ты снова кормишь. Ты снова гуляешь. И так по кругу. День за днем. Неделя за неделей. Месяц за месяцем.

В этом мире нет движения. Нет борьбы. Нет побед. Есть только бесконечная рутина. Есть только каша, подгузники, уборка и прочее. Есть только пеленки, купание, режущиеся зубы, недосып из-за беспокойного ребенка. И нет времени посидеть в мужской компании. Нет времени обсудить мужские темы. Нет времени просто побыть собой.

И твоя мужская психология начинает реагировать. Она не понимает, что происходит. Она не понимает, почему ты занимаешься тем, что «не свойственно мужчине». Она не понимает, почему ты не на «передовой». Она не понимает, почему ты не «добываешь мамонта».

И она начинает бунтовать. Она начинает саботировать.

Она начинает разрушать тебя изнутри.

Первый симптом – это апатия. Тебе становится все равно. Ты не хочешь вставать. Ты не хочешь играть с ребенком. Ты не хочешь гулять. Ты не хочешь ничего. Ты просто лежишь на диване и смотришь в потолок. Ты чувствуешь себя пустым. Серым. Вязким. Это не лень. Это депрессия. Твой мозг перешел в режим энергосбережения. Он отключил все необязательные функции. Осталось только самое необходимое: дышать, есть, спать. И ты превращаешься в овоща.

Второй симптом – это раздражительность. Тебя все бесит. Ребенок плачет – ты срываешься. Жена приходит с работы и просит что-то – ты взрываешься. Друзья звонят и зовут на пиво – ты бросаешь трубку. Ты чувствуешь, что внутри тебя кипит лава. Ты готов взорваться в любую секунду. Ты не контролируешь себя. Ты превращаешься в злого, агрессивного зверя.

Третий симптом – это чувство вины. Ты чувствуешь себя виноватым. Виноватым перед женой, которая работает и устает. Виноватым перед ребенком, которому нужен счастливый и спокойный отец. Виноватым перед родителями, которые ждали от тебя другого. Виноватым перед собой, за то, что ты не справляешься. И эта вина грызет тебя изнутри. Она не дает тебе покоя. Она заставляет тебя чувствовать себя ничтожеством.

Четвертый симптом – это стыд. Ты стыдишься своего положения. Ты стыдишься того, что ты в декрете. Ты стыдишь-

ся того, что ты не зарабатываешь. Ты стыдишься того, что ты чувствуешь себя слабым. И этот стыд заставляет тебя прятаться. Ты перестаешь общаться с друзьями. Ты перестаешь выходить на улицу. Ты перестаешь смотреть людям в глаза. Ты замыкаешься в своей скорлупе.

Пятый симптом – это потеря идентичности. Ты не знаешь, кто ты. Ты больше не «добытчик». Ты больше не «профессионал». Ты больше не «мужчина в расцвете сил». Ты – «нянька». Ты – «домохозяйка». Ты – «муж жены». И это ощущение пустоты и потерянности сводит тебя с ума.

Все эти симптомы – это нормальная реакция на ненормальную ситуацию. Ты не сломался. Ты не слабый. Ты просто человек, который оказался в непривычных условиях. И твоя психика пытается адаптироваться. Плохо, криво, с болью, но пытается. И наша задача – помочь ей. Помочь тебе. Дать тебе инструменты. Дать тебе карту. Дать тебе план.

Я хочу, чтобы ты запомнил одну простую истину. Этот период – временный. Декрет не длится вечно. Ребенок вырастет. Он пойдет в садик. Потом в школу. Потом во взрослую жизнь. И ты вернешься к своей работе. К своей карьере. К своей привычной жизни.

Но это время – первые три года жизни ребенка – оно уникально. Оно никогда не повторится. Ты никогда больше не сможешь быть рядом с ним так, как сейчас. Ты никогда больше не сможешь видеть, как он учится ходить. Как он говорит первые слова. Как он познает мир. Как он смеется. Как он

плачет. Как он засыпает у тебя на руках.

Это время – самое важное время для ребенка. Именно в эти годы формируется его личность. Его доверие к миру. Его чувство безопасности. Его самооценка. И ты, отец, играешь в этом огромную роль. Не меньшую, чем мать. А может быть, и большую. Потому что ты даешь ему то, что не может дать мать. Ты даешь ему мужскую модель поведения. Ты даешь ему структуру. Ты даешь ему вызов. Ты даешь ему уверенность.

Это время – самое важное время и для тебя. Это твой шанс стать настоящим отцом. Не отцом по выходным. Не отцом, который приходит с работы уставший и не имеет сил играть с ребенком. А отцом, который рядом. Отцом, который участвует. Отцом, который знает своего ребенка. Отцом, который любит его не на словах, а на деле.

И если ты сможешь пройти через этот период, не сломавшись, не потеряв себя, не превратившись в озлобленного и апатичного человека, – ты станешь сильнее. Ты станешь мудрее. Ты станешь настоящим мужчиной. Мужчиной, который знает цену семье. Мужчиной, который знает цену времени. Мужчиной, который знает цену любви.

Я не буду тебе врать. Будет тяжело. Будет больно. Будут моменты, когда ты захочешь все бросить и убежать. Будут моменты, когда ты будешь ненавидеть себя. Будут моменты, когда ты будешь ненавидеть своего ребенка. Будут моменты, когда ты будешь ненавидеть свою жену. Это нормально. Это

часть процесса. Это часть пути.

Но ты справишься. Потому что ты мужчина. А мужчины не сдаются. Мужчины решают задачи. И эта задача – ты сам. Твоя новая идентичность. Твоя новая роль. Твоя новая жизнь.

В этой книге я дам тебе инструменты. Я дам тебе карту. Я дам тебе план. Я покажу тебе, как перестать чувствовать себя «нянькой» и стать «отцом на передовой». Я покажу тебе, как справляться с гневом, апатией, стыдом и чувством вины. Я покажу тебе, как разговаривать с женой, с друзьями, с родственниками. Я покажу тебе, как найти себя в новой роли. Я покажу тебе, как выйти из этого периода победителем.

Но сначала ты должен принять одно решение. Ты должен решить, что ты хочешь выбраться. Ты должен решить, что ты хочешь жить. Не выживать. Не терпеть. Не ждать, пока это закончится. А жить. По-настоящему. По-своему. Здесь и сейчас.

Это решение не приходит как гром среди ясного неба. Оно рождается из боли. Из отчаяния. Из усталости. Из понимания, что дальше так нельзя. Что если не изменить курс – ты разобьешься о скалы. И это понимание – твой главный ресурс. Не отрицай его. Не убегай от него. Используй его. Оно даст тебе топливо, когда не будет других сил.

Плюсы и минусы отца в декрете

Я не буду тебе врать. Я не буду говорить, что декрет – это сплошное удовольствие, что это время бесконечного счастья и умиления, что ты будешь гулять по парку с коляской и улыбаться прохожим, чувствуя себя самым счастливым человеком на земле. Это неправда. Точнее, это не вся правда. Декрет – это сложный, противоречивый, многогранный период, в котором есть и светлые, и темные стороны. И если ты хочешь не просто выжить в этом периоде, а выйти из него с достоинством, с сохраненной психикой, с укрепленной семьей и с чувством, что ты прожил это время не зря, – ты должен видеть всю картину целиком. Не только то, что лежит на поверхности, не только то, о чем принято говорить вслух, но и то, о чем мужчины обычно молчат. Потому что молчание – это то, что убивает нас изнутри. Молчание – это то, что превращает обычные трудности в непреодолимые проблемы. Молчание – это то, что заставляет нас думать, что мы одиноки в своей борьбе, что мы слабые, что мы не справляемся, что с нами что-то не так. А на самом деле – с нами все так. Мы просто оказались в ситуации, к которой нас никто не готовил. И теперь нам нужно разобраться в ней самостоятельно.

В этой главе мы разберем плюсы и минусы положения от-

ца в декрете. Мы посмотрим на эту ситуацию с трех сторон: со стороны ребенка, со стороны тебя самого и со стороны семьи в целом. Мы не будем заниматься самообманом и делать вид, что минусов не существует. Мы назовем их прямо, честно, без смягчения. И сразу же, по каждому минусу, мы дадим тебе инструмент – конкретный, рабочий, проверенный на практике способ справиться с этим минусом или, по крайней мере, минимизировать его разрушительное воздействие. Потому что знание без действия – это просто интеллектуальное упражнение. А нам с тобой нужно не упражнение. Нам нужно решение. Нам нужен результат. Нам нужна жизнь.

Но прежде чем мы перейдем к плюсам и минусам, я хочу, чтобы ты запомнил одну важную вещь. Ты не «сидишь с ребенком». Ты не «помогаешь жене». Ты не «нянька». Ты – отец. И то, что ты делаешь, – это не «бабское дело», не «временная потеря себя», не «вынужденная мера». Это работа. Тяжелая, ответственная, изматывающая, но работа. И эта работа имеет огромную ценность. Для ребенка. Для семьи. Для тебя. Для будущего. И если ты сможешь увидеть эту ценность, если ты сможешь перестать измерять себя мерками старого мира, где мужчина – это только добытчик, – ты сможешь найти в этой роли новую силу. Новую идентичность. Новое «я».

Давай начнем с плюсов. Потому что их много. И о них почему-то принято молчать.

Плюсы для ребенка: то, что ты даешь ему, не даст никто другой

Когда мы говорим о плюсах для ребенка от того, что отец находится с ним в декрете, мы говорим о вещах, которые невозможно переоценить. Это не просто «помощь маме», не просто «присмотр», не просто «уход». Это фундаментальное влияние на формирование личности, которое будет с ребенком всю его жизнь. И я хочу, чтобы ты понимал это не как абстрактную философию, а как конкретную, осязаемую реальность.

Первый плюс – это формирование надежной привязанности. В первые три года жизни у ребенка формируется так называемая «надежная привязанность» к значимым взрослым. Это не просто «любовь» или «привязанность» в бытовом смысле. Это глубинная, биологическая, психологическая связь, которая определяет, как ребенок будет относиться к миру, к людям, к самому себе на протяжении всей своей жизни. Ребенок с надежной привязанностью вырастает более уверенным, более самостоятельным, более устойчивым к стрессу. Он знает, что мир безопасен, что его любят, что он важен. И эту привязанность он формирует не только с матерью. Он формирует ее с отцом. И если отец находится рядом в первые годы, если он участвует в уходе, в играх, в утешении, в кормлении, в купании, – эта привязанность формируется в полной мере. Ребенок учится доверять не только женщине, но и мужчине. Он учится тому, что мужчина – это не

только «тот, кто приходит с работы уставший», но и «тот, кто рядом, кто заботится, кто любит». Это меняет его картину мира. Это меняет его будущие отношения. Это меняет его самого.

Второй плюс – это мужская модель поведения. Ребенок, особенно мальчик, но и девочка тоже, нуждается в мужской модели поведения. Не в абстрактной «мужественности» из телевизора, а в живой, реальной, ежедневной модели. Как мужчина реагирует на трудности? Как он решает проблемы? Как он справляется с усталостью? Как он проявляет нежность? Как он устанавливает границы? Как он говорит «нет»? Как он говорит «я тебя люблю»? Все это ребенок впитывает не через слова, а через наблюдение. Если отец рядом в первые годы, ребенок видит мужскую модель в действии. Он видит, что мужчина может быть сильным и заботливым одновременно. Он видит, что мужчина может быть терпеливым и настойчивым. Он видит, что мужчина может быть нежным и твердым. И это становится его внутренней нормой. Это становится его моделью для подражания. Это становится его будущим.

Третий плюс – это структура и правила. Матери часто дают безусловную любовь и принятие. Это важно. Это необходимо. Но отцы дают структуру. Отцы устанавливают правила. Отцы говорят: «Стоп, это нельзя». Отцы говорят: «Давай, ты сможешь». Отцы бросают вызов. Отцы поощряют риск. Отцы учат преодолевать трудности. И если отец ря-

дом в первые годы, ребенок получает эту структуру с самого начала. Он учится тому, что мир имеет границы. Что есть «можно» и «нельзя». Что есть «хорошо» и «плохо». Что есть последствия у действий. Это не «жесткость». Это не «авторитарность». Это – любовь в другой форме. Это – забота о том, чтобы ребенок вырос ответственным, дисциплинированным, способным справляться с жизненными вызовами.

Четвертый плюс – это расширение кругозора. Матери часто играют с ребенком в «дочки-матери», в «куклы», в «магазин». Это важно для развития эмоционального интеллекта, для развития социальных навыков, для развития фантазии. Но отцы играют по-другому. Отцы строят крепости. Отцы разбирают старые телефоны. Отцы исследуют мир как разведчики. Отцы играют в «казаков-разбойников». Отцы учат ребенка тому, как работает техника, как устроен мир, как решать задачи. И если отец рядом в первые годы, ребенок получает этот опыт. Он получает более широкий, более разнообразный, более многогранный взгляд на мир. Он учится не только чувствовать, но и думать. Не только принимать, но и исследовать. Не только следовать, но и создавать.

Пятый плюс – это чувство безопасности. Когда рядом отец, ребенок чувствует себя в безопасности. Это не метафора. Это биология. Это эволюция. Присутствие мужчины – сильного, уверенного, спокойного – успокаивает нервную систему ребенка. Снижает уровень кортизола. Повышает уровень окситоцина. Ребенок чувствует, что он защищен.

И это чувство безопасности остается с ним на всю жизнь. Оно становится его базовым доверием к миру. Оно становится его способностью справляться со стрессом. Оно становится его устойчивостью в трудных ситуациях.

И это только начало списка. Плюсов для ребенка от присутствия отца в первые годы жизни – огромное количество. И если ты сможешь увидеть эти плюсы, если ты сможешь осознать, что ты даешь своему ребенку нечто бесценное, – это изменит твое отношение к своему положению. Это наполнит твою работу смыслом. Это даст тебе силы, когда будет тяжело. Это покажет тебе, что ты делаешь не «бабское дело», а нечто большее. Нечто важное. Нечто мужское.

Плюсы для тебя самого: то, что ты получаешь, останется с тобой навсегда

Теперь давай поговорим о тебе. О том, что ты сам получаешь от этого периода. Потому что часто мы, мужчины, настолько сосредоточены на том, что мы «должны», на том, что мы «обязаны», на том, что мы «теряем», что забываем о том, что мы приобретаем. А приобретаем мы многое. Очень многое.

Первый плюс – это время. Время, которое ты никогда не вернешь. Время, которое ты никогда не сможешь купить. Время, которое ты никогда не сможешь переиграть. Ты будешь рядом с ребенком в тот момент, когда он сделает свой первый шаг. Ты будешь рядом в тот момент, когда он скажет свое первое слово. Ты будешь рядом в тот момент, когда он

впервые улыбнется. Ты будешь рядом в тот момент, когда он впервые испугается и ты сможешь его утешить. Ты будешь рядом в тот момент, когда он впервые сделает что-то самостоятельно и ты сможешь им гордиться. Эти моменты – бесценны. Их нельзя купить. Их нельзя одолжить. Их нельзя заменить. Их можно только прожить. И ты их проживешь. Ты будешь там. Ты будешь частью этого. Это останется с тобой навсегда. Это то, что ты будешь вспоминать в старости. Это то, что ты будешь рассказывать своим внукам. Это то, что наполнит твою жизнь смыслом до самого конца.

Второй плюс – это глубокая связь с ребенком. Когда ты проводишь с ребенком дни и ночи, когда ты ухаживаешь за ним, когда ты играешь с ним, когда ты утешаешь его, когда ты кормишь его, когда ты купаешь его, – между вами формируется связь, которая не формируется за час в день после работы. Эта связь – глубокая, прочная, интуитивная. Ты начинаешь чувствовать своего ребенка. Ты начинаешь понимать его без слов. Ты начинаешь знать, что он хочет, что он чувствует, что ему нужно. И он начинает чувствовать тебя. Он начинает доверять тебе. Он начинает любить тебя не как «папу, который приходит по вечерам», а как «папу, который всегда рядом». Эта связь останется с вами на всю жизнь. Она будет вашей опорой. Она будет вашей силой. Она будет вашим сокровищем.

Третий плюс – это развитие эмоционального интеллекта. Мужчин часто учат подавлять эмоции. Мужчин часто учат

не плакать, не бояться, не показывать слабость. Мужчин часто учат быть «твердыми». И это приводит к тому, что мы теряем связь со своими чувствами. Мы не знаем, что мы чувствуем. Мы не знаем, как выразить свои эмоции. Мы не знаем, как понимать эмоции других. Но когда ты находишься с ребенком, ты вынужден иметь дело с эмоциями. Ты вынужден понимать, почему он плачет. Ты вынужден успокаивать его, когда он боится. Ты вынужден радоваться вместе с ним, когда он счастлив. И постепенно ты начинаешь развивать свой эмоциональный интеллект. Ты начинаешь понимать свои собственные чувства. Ты начинаешь осознавать, что ты чувствуешь злость, когда устал. Ты начинаешь осознавать, что ты чувствуешь страх, когда не знаешь, что делать. Ты начинаешь осознавать, что ты чувствуешь нежность, когда обнимаешь своего ребенка. И это – огромный рост. Это – огромное развитие. Это то, что делает тебя более зрелым. Более мудрым. Более настоящим.

Четвертый плюс – это переоценка ценностей. Когда ты оказываешься в декрете, ты выпадаешь из привычной гонки. Ты перестаешь бежать за карьерой. Ты перестаешь гнаться за деньгами. Ты перестаешь соревноваться с другими. И у тебя появляется время подумать. Время понять, что для тебя действительно важно. Время осознать, что ты, возможно, бежал не туда. Что ты, возможно, тратил свою жизнь на то, что не приносит тебе радости. Что ты, возможно, забыл о том, что действительно имеет значение. И это – шанс. Шанс

пересмотреть свою жизнь. Шанс пересобрать свои ценности. Шанс начать жить по-другому. Более осознанно. Более честно. Более по-настоящему.

Пятый плюс – это развитие новых навыков. В декрете ты вынужден делать то, что ты никогда не делал. Ты учишься готовить. Ты учишься убирать. Ты учишься стирать. Ты учишься планировать. Ты учишься быть терпеливым. Ты учишься быть организованным. Ты учишься решать проблемы в условиях неопределенности и хаоса. И все эти навыки – они не «бабские». Они – универсальные. Они – жизненные. Они пригодятся тебе в любой сфере. В бизнесе. В карьере. В отношениях. В жизни. Ты станешь более гибким. Более адаптивным. Более эффективным. Ты станешь лучше. Не хуже. Лучше.

Шестой плюс – это укрепление брака. Это может звучать странно. Как декрет может укрепить брак? Ведь часто говорят, что декрет – это испытание для отношений. Это правда. Это испытание. Но если вы пройдете через это испытание вместе, если вы научитесь договариваться, если вы научитесь поддерживать друг друга, если вы научитесь понимать друг друга, – ваш брак станет крепче. Ваша связь станет глубже. Ваше партнерство станет настоящим. Вы станете не просто «мужем и женой», а командой. Командой, которая справилась с трудностями. Командой, которая выдержала испытание. Командой, которая вместе вырастила ребенка. И это – бесценно.

И это только начало списка. Плюсов для тебя самого от того, что ты находишься в декрете, – огромное количество. И если ты сможешь увидеть эти плюсы, если ты сможешь осознать, что ты не теряешь, а приобретаешь, – это изменит твое отношение к своему положению. Это наполнит твою работу смыслом. Это даст тебе силы, когда будет тяжело. Это покажет тебе, что ты не «теряешь себя», а «находишь себя». Находишь новую версию себя. Более сильную. Более мудрую. Более настоящую.

Плюсы для семьи в целом: то, что вы получаете вместе, делает вас сильнее

Теперь давай посмотрим на семью в целом. Потому что декрет отца – это не только про ребенка. И не только про тебя. Это про всю семью. Это про то, как вы живете. Это про то, как вы строите отношения. Это про то, как вы справляетесь с трудностями. Это про то, как вы растете вместе.

Первый плюс – это финансовая стабильность. Давай будем прагматичными. В современном мире деньги имеют значение. И если жена зарабатывает больше, если ее карьера на подъеме, если она является основным добытчиком, – логично, что именно она выходит на работу, а ты остаешься с ребенком. Это не «потеря мужественности». Это – рациональное решение. Это – вклад в финансовое благополучие семьи. Это – сохранение стабильности. И если ты сможешь увидеть в этом свой вклад, свою роль, свое участие, – это изменит твое отношение к ситуации. Ты не «сидишь на шее у жены».

Ты – партнер. Ты – часть команды. Ты – тот, кто обеспечивает тыл, пока жена обеспечивает фронт. И это не менее важно.

Второй плюс – это распределение ролей. В традиционной семье роли жестко закреплены: мужчина – добытчик, женщина – хранительница очага. Но жизнь сложнее, чем стереотипы. И в современной семье роли могут быть более гибкими. Если ты в декрете, а жена работает, – вы перераспределяете роли. И это может быть более эффективно. Жена реализует свой потенциал в карьере. Ты реализуешь свой потенциал в отцовстве. Каждый делает то, что у него лучше получается. Каждый вносит свой вклад в общее дело. И это – не «потеря». Это – приобретение. Это – гибкость. Это – адаптация. Это – эволюция.

Третий плюс – это укрепление партнерства. Когда вы оба работаете – один на работе, другой дома, – вы начинаете по-настоящему ценить друг друга. Ты начинаешь понимать, насколько тяжело жене на работе. Она начинает понимать, насколько тяжело тебе дома. Вы начинаете видеть друг друга. Вы начинаете уважать друг друга. Вы начинаете поддерживать друг друга. И это – основа настоящего партнерства. Партнерства, где нет «главных» и «второстепенных». Партнерства, где есть два взрослых человека, которые вместе решают общие задачи. Партнерства, где каждый важен. Партнерства, где каждый вносит свой вклад.

Четвертый плюс – это более гармоничная атмосфера в доме. Когда ты в декрете, ты больше времени проводишь с ре-

бенком. Ты лучше знаешь его потребности. Ты лучше понимаешь его настроение. Ты лучше справляешься с его капризами. И это снижает уровень стресса в доме. Ребенок более спокоен. Жена более спокойна. Ты более спокоен. Атмосфера в доме становится более гармоничной. Более теплой. Более уютной. И это – важно. Это – то, что делает дом домом. Не стены. Не мебель. Не техника. А атмосфера. А чувство безопасности. А чувство любви. А чувство, что тебя ждут. А чувство, что ты нужен.

Пятый плюс – это модель для будущих поколений. То, что вы делаете сейчас, – это не только про вас. Это про ваших детей. Это про их будущее. Это про то, как они будут строить свои семьи. Когда ваш сын вырастет, он будет знать, что мужчина может быть отцом. Что мужчина может быть рядом. Что мужчина может заботиться. Что мужчина может любить. И он будет строить свою семью по этой модели. Когда ваша дочь вырастет, она будет знать, что мужчина может быть партнером. Что мужчина может быть поддержкой. Что мужчина может быть надежным. И она будет искать такого мужчину. И это – ваше наследие. Это – ваш вклад в будущее. Это – то, что останется после вас.

И это только начало списка. Плюсов для семьи в целом от того, что отец находится в декрете, – огромное количество. И если вы сможете увидеть эти плюсы, если вы сможете осознать, что вы не «теряете», а «приобретаете», – это изменит вашу семейную жизнь. Это сделает ее более крепкой. Более

гармоничной. Более счастливой.

Минусы и как с ними справляться: честный разговор о трудностях

Теперь давай поговорим о минусах. Потому что они есть. И делать вид, что их нет, – это самообман. Это путь в никуда. Это путь к депрессии. Это путь к разрушению. Мы, мужчины, привыкли не жаловаться. Мы привыкли терпеть. Мы привыкли делать вид, что все в порядке. Но это – не сила. Это – слабость. Настоящая сила – это признать, что тебе тяжело. Настоящая сила – это назвать свои проблемы. Настоящая сила – это попросить о помощи. И настоящая сила – это найти решение.

Минус первый – это потеря идентичности. Ты был «добытчиком». Ты был «профессионалом». Ты был «мужчиной, который зарабатывает». А теперь ты – «тот, кто сидит с ребенком». И это вызывает кризис идентичности. Ты не знаешь, кто ты. Ты не знаешь, что ты делаешь. Ты не знаешь, зачем ты живешь. Это – самый глубокий, самый болезненный, самый разрушительный минус. И с ним нужно работать. С ним нужно бороться. Его нужно решать.

Как с ним справляться? Во-первых, перестань называть себя «нянькой». Перестань говорить «я не работаю». Перестань думать о себе как о «потерянном». Ты – отец. Ты – тот, кто формирует личность будущего человека. Ты – тот, кто дает ребенку то, что не может дать никто другой. Ты – тот, кто выполняет самую важную работу в мире. И это – твоя

новая идентичность. Твоя новая роль. Твоя новая сила. Во-вторых, найди другие роли. Ты не только отец. Ты – муж. Ты – сын. Ты – друг. Ты – мужчина. Ты – человек, который может развиваться. Ты – человек, который может учиться. Ты – человек, который может расти. Найди то, что тебя наполняет. Найди то, что тебя развивает. Найди то, что тебя делает тобой. И не забывай об этом. Не растворяйся полностью в роли отца. Оставайся собой. Оставайся мужчиной. Оставайся личностью.

Минус второй – это потеря социальных связей. Ты больше не ходишь на работу. Ты больше не общаешься с коллегами. Ты больше не встречаешься с друзьями. Ты больше не участвуешь в мужских компаниях. Ты изолирован. Ты одинок. Ты чувствуешь, что мир продолжает вращаться без тебя. И это – больно. Это – страшно. Это – разрушительно.

Как с ним справляться? Во-первых, не жди, что кто-то придет к тебе. Прояви инициативу. Позвони друзьям. Напиши коллегам. Организуй встречу. Да, у тебя нет времени. Да, у тебя нет сил. Да, у тебя нет возможности. Но ты должен найти время. Ты должен найти силы. Ты должен найти возможность. Потому что социальные связи – это не роскошь. Это – необходимость. Это – твоя система жизнеобеспечения. Это – твоя поддержка. Это – твоя опора. Во-вторых, найди новых друзей. Других отцов в декрете. Других мужчин, которые находятся в похожей ситуации. Их много. Они есть. Они так же, как и ты, чувствуют себя одинокими. Они так же,

как и ты, ищут поддержки. Они так же, как и ты, хотят общения. Найди их. В интернете. В парке. На детской площадке. В группах. В сообществах. В-третьих, не изолируйся. Не закрывайся. Не прячься. Выходи на улицу. Гуляй. Общайся. Будь среди людей. Даже если это просто «здравствуйте» соседу. Даже если это просто улыбка продавщице. Даже если это просто разговор с другой мамочкой на площадке. Любой контакт – это лучше, чем изоляция. Любое общение – это лучше, чем одиночество.

Минус третий – это потеря профессиональных навыков. Ты был специалистом. Ты был экспертом. Ты был профессионалом. А теперь ты «потерял форму». Ты «отстал от жизни». Ты «не в курсе последних трендов». И это вызывает страх. Страх, что ты не сможешь вернуться. Страх, что ты не будешь востребован. Страх, что ты не найдешь работу. Это – реальный страх. Это – обоснованный страх. Но это – не приговор.

Как с ним справляться? Во-первых, не отрывайся от профессии. Читай. Изучай. Смотри. Слушай. Будь в курсе. Даже если у тебя нет времени. Даже если у тебя нет сил. Найди 30 минут в день. Найди час в неделю. Но не отрывайся. Во-вторых, развивайся в других направлениях. Может быть, ты откроешь в себе что-то новое. Может быть, ты найдешь новое призвание. Может быть, ты поймешь, что твоя старая профессия – это не то, что тебе нужно. Декрет – это шанс. Шанс пересмотреть свою карьеру. Шанс попробовать что-то

новое. Шанс начать сначала. В-третьих, не паникуй. Ты не «потерял» навыки. Ты их «поставил на паузу». Они вернутся. Мозг пластичен. Навыки восстанавливаются. Главное – не паниковать. Главное – не сдаваться. Главное – верить в себя.

Минус четвертый – это конфликты с женой. Она работает. Она устает. Она приходит домой и хочет отдыхать. А ты тоже устал. Ты тоже хочешь отдыхать. И вы начинаете конфликтовать. Вы начинаете ссориться. Вы начинаете обвинять друг друга. Ты думаешь, что она не ценит твой труд. Она думает, что ты не ценишь ее труд. И это – порочный круг. Это – путь к разрушению брака.

Как с ним справляться? Во-первых, говорите. Не молчите. Не копите обиды. Не взрывайтесь. Говорите. Обсуждайте. Договаривайтесь. Рассказывай ей о своих чувствах. Не обвиняй. Не «ты меня не понимаешь». А «я чувствую себя одиноким, когда ты приходишь с работы и не хочешь меня слушать». Говори о своих потребностях. Не «ты должна». А «мне нужна твоя поддержка». Говори о своих желаниях. Не «ты никогда». А «я хочу, чтобы мы проводили время вместе». Во-вторых, слушай. Слушай ее. Слушай ее чувства. Слушай ее потребности. Слушай ее желания. Она тоже устала. Она тоже хочет поддержки. Она тоже хочет понимания. Она тоже хочет любви. И если ты сможешь услышать ее, если ты сможешь понять ее, – вы сможете договориться. Вы сможете найти компромисс. Вы сможете найти решение.

В-третьих, помни, что вы – команда. Вы не враги. Вы не соперники. Вы – партнеры. Вы – одна семья. И у вас одна цель. Одна задача. Одно будущее. И если вы будете помнить об этом, – вы сможете преодолеть любые конфликты. Вы сможете преодолеть любые трудности. Вы сможете преодолеть любые испытания.

Минус пятый – это потеря свободы. Ты больше не можешь просто взять и уехать. Ты больше не можешь просто взять и пойти куда хочешь. Ты больше не можешь просто взять и делать что хочешь. Ты привязан к ребенку. Ты привязан к дому. Ты привязан к расписанию. И это – тяжело. Это – ограничивает. Это – давит.

Как с ним справляться? Во-первых, прими это. Прими, что этот период – временный. Прими, что это – часть твоей новой роли. Прими, что это – не навсегда. Во-вторых, находи время для себя. Даже если это 30 минут в день. Даже если это час в неделю. Найди это время. Используй это время. Для себя. Для отдыха. Для восстановления. Для того, чтобы побыть одному. Для того, чтобы заняться тем, что ты любишь. Для того, чтобы просто ничего не делать. В-третьих, помни, что свобода – это не только «делать что хочешь». Свобода – это еще и «выбирать свою жизнь». Ты выбрал эту жизнь. Ты выбрал быть отцом. Ты выбрал быть рядом с ребенком. И это – твой выбор. Твой свободный выбор. И в этом – твоя свобода.

Минус шестой – это финансовые трудности. Ты больше не

зарабатываешь. Или зарабатываешь меньше. И это – стресс. Это – тревога. Это – страх. Страх, что вы не справитесь. Страх, что вы не сможете обеспечить семью. Страх, что вы не сможете дать ребенку то, что он хочет.

Как с ним справляться? Во-первых, планируйте бюджет. Вместе с женой. Садитесь и считайте. Смотрите, сколько вы тратите. Смотрите, где можно сэкономить. Смотрите, где можно оптимизировать. Планирование – это контроль. А контроль – это снижение тревоги. Во-вторых, ищи возможности. Может быть, ты можешь работать из дома. Может быть, ты можешь найти подработку. Может быть, ты можешь монетизировать свои навыки. Может быть, ты можешь найти что-то новое. Не сиди сложа руки. Ищи. Пробуй. Действуй. В-третьих, помни, что деньги – это не главное. Да, они важны. Да, они нужны. Но они – не главное. Главное – это семья. Главное – это любовь. Главное – это здоровье. Главное – это то, что вы вместе. И если вы вместе, – вы справитесь. Вы найдете выход. Вы решите проблему.

Минус седьмой – это депрессия. Это – самый опасный минус. Это – то, о чем мы говорили во введении. Это – то, что может разрушить тебя. Это – то, с чем нужно бороться. Это – то, что нужно лечить.

Как с ним справляться? Во-первых, признай, что это – болезнь. Не лень. Не слабость. Не «плохое настроение». Болезнь. И ее нужно лечить. Во-вторых, обратись за помощью. К психотерапевту. К психиатру. К специалисту. Не бойся. Не

стыдись. Не откладывай. Это – не слабость. Это – мудрость. Это – забота о себе. Это – забота о семье. В-третьих, используй инструменты. Те, что мы обсуждали во введении. Микро-действия. Режим. Свет. Движение. Общение. Все, что помогает. Все, что работает. Все, что возвращает тебя к жизни. В-четвертых, помни, что это – временно. Депрессия – это не навсегда. Это – период. Это – этап. Это – то, что можно пройти. И ты пройдешь. Ты справишься. Ты выберешься. Потому что ты – мужчина. А мужчины не сдаются.

Это – не полный список минусов. Их больше. Но это – основные. И с каждым из них можно работать. С каждым из них можно справляться. С каждым из них можно бороться. Главное – не молчать. Главное – не терпеть. Главное – не сдаваться. Главное – действовать.

Кейс из практики. Виктор, 36 лет. «Я не понимал, что теряю, пока не начал терять»

Виктор пришел ко мне в кабинет с видом человека, который уже все решил. Он был уверен в себе. Он был успешен. Он был директором по развитию в крупной компании. Его жена – врач-кардиолог. У них родилась дочь. И они решили, что он уйдет в декрет. Логика была проста: жена зарабатывает больше, ее карьера важнее, а он может «взять паузу». Он согласился. Он думал, что это будет легко. Он думал, что это будет просто. Он думал, что он будет «отдыхать» от работы. Он ошибался.

Виктор вошел в кабинет и сразу начал говорить. Он гово-

рил уверенно, даже с некоторой бравадой.

– Я не понимаю, зачем я здесь. У меня все нормально. Я в декрете с дочерью. Ей год. Я занимаюсь ей. Я все успеваю. Я готовлю, убираю, гуляю. Жена довольна. Я тоже доволен. Я не понимаю, в чем проблема. Может быть, вы мне скажете?

Я слушал его. Я видел, что он говорит не то, что чувствует. Я видел, что за этой бравадой скрывается что-то другое. Я спросил:

– Виктор, а что вы чувствуете, когда остаетесь один? Когда дочь спит? Когда вы сидите на кухне ночью?

Он замолчал. Он смотрел в пол. Молчал минуту. Две. Пять. Потом сказал тихо:

– Я чувствую пустоту. Я чувствую, что я никто. Я чувствую, что я потерял себя. Я не понимаю, кто я. Я не понимаю, зачем я живу. Я не понимаю, что я делаю. Я как будто исчез. Я как будто умер. Только тело еще ходит.

Он замолчал. Потом продолжил.

– Я не понимал, что теряю, пока не начал терять. Я потерял работу. Я потерял коллег. Я потерял друзей. Я потерял свою идентичность. Я потерял свою свободу. Я потерял свою жизнь. Я не знаю, что мне делать. Я не знаю, как вернуться. Я не знаю, как быть собой. Я просто существую. Я просто выполняю функции. Я просто жду, когда это закончится. Но я не знаю, закончится ли это когда-нибудь. И это – самое страшное.

Я сказал ему:

– Виктор, ты не потерял себя. Ты просто потерял старую идентичность. Но на ее месте может появиться новая. Более сильная. Более мудрая. Более настоящая. Ты не «потерял» работу. Ты «сменил» работу. Ты не «потерял» друзей. Ты «отфильтровал» друзей. Ты не «потерял» свободу. Ты «переосмыслил» свободу. Ты не «потерял» себя. Ты «находишь» себя. Находишь новую версию себя. Более глубокую. Более осознанную. Более настоящую. И это – не потеря. Это – приобретение. Это – рост. Это – эволюция.

Мы начали работать с Виктором. Мы разбирали его идентичность. Мы находили новые роли. Мы учились ценить то, что он делает. Мы учились видеть смысл в его работе. Мы учились справляться с трудностями. Мы учились жить в новой реальности.

Через год Виктор сказал мне:

– Я не стал прежним. Я стал другим. Я стал отцом. Я стал мужчиной. Я стал человеком, который знает цену времени. Я стал человеком, который знает цену семье. Я стал человеком, который знает цену любви. Я не жалею о том, что я в декрете. Я благодарен за это время. Я благодарен за то, что я был рядом с дочерью. Я благодарен за то, что я видел ее первые шаги. Я благодарен за то, что я слышал ее первые слова. Я благодарен за то, что я был частью ее жизни. И я знаю, что это – самое важное, что я сделал в своей жизни. Самое важное. И я горжусь этим.

Виктор не стал счастливым. Он стал настоящим. И это –

победа.

Вопросы себе на подумать

А теперь я даю тебе вопросы. Не для того, чтобы ты просто прочитал их и забыл. А для того, чтобы ты подумал. Серьезно подумал. Наедине с собой. Честно. Без самообмана. Без оправданий. Без вранья.

Что я чувствую прямо сейчас? Не «что я должен чувствовать». Не «что говорят другие». Не «что принято чувствовать». А что я чувствую на самом деле? Злость? Обиду? Страх? Пустоту? Усталость? Все вместе?

Чего я боюсь больше всего? Потери идентичности? Потери работы? Потери отношений? Потери себя? Что для меня самое страшное в этой ситуации?

Что я потерял за это время? Работу? Друзей? Свободу? Уважение? Самооценку? Что именно я потерял? И как я могу это вернуть?

Что я приобрел за это время? Время с ребенком? Новые навыки? Новые отношения? Новое понимание? Новую идентичность? Что именно я приобрел? И как я могу это ценить?

Что я делаю для себя? Что я делаю, чтобы сохранить себя? Что я делаю, чтобы не потерять себя? Что я делаю, чтобы оставаться мужчиной?

Что я делаю для семьи? Что я делаю, чтобы семья была крепкой? Что я делаю, чтобы отношения с женой были хорошими? Что я делаю, чтобы ребенок был счастлив?

Что я могу изменить? Что я могу сделать по-другому? Что

я могу улучшить? Что я могу исправить?

Что я не могу изменить? Что я должен принять? Что я должен отпустить? Что я должен смириться?

Что для меня важно? Что для меня действительно важно? Что для меня главное? Что для меня ценность?

Кем я хочу быть? Кем я хочу стать? Каким мужчиной? Каким отцом? Каким человеком?

Эти вопросы – не для того, чтобы ты нашел ответы сразу. Эти вопросы – для того, чтобы ты начал думать. Начал искать. Начал находить. Потому что путь к себе – это путь вопросов. И чем больше вопросов ты задаешь, тем больше ответов ты находишь. И чем больше ответов ты находишь, тем ближе ты к себе. К настоящему себе. К сильному себе. К счастливому себе.

Анатомия стыда. Почему «декретный отпуск», а не работа – это миф

Существует одна ложь, которую нам вбивали в голову с самого детства, и которая продолжает отравлять нашу жизнь даже тогда, когда мы уже взрослые, самостоятельные и, казалось бы, свободные от чужих мнений. Эта ложь сидит в нашем подсознании и управляет нашими эмоциями, даже когда мы этого не осознаём. Эта ложь разрушает жизни миллионов мужчин по всему миру, и имя ей – «декрет – это не работа». Это не просто ошибочное суждение, это – программа, которая уничтожает самооценку, лишает смысла ежедневный труд и превращает самую важную миссию в жизни мужчины в источник бесконечного стыда.

Произнеси эту фразу вслух и прислушайся к тому, что происходит внутри тебя. Почувствуй, как она заставляет тебя сжиматься, как она вызывает у тебя желание оправдываться, как она пробуждает в тебе чувство, будто ты делаешь что-то постыдное и недостойное. Потому что именно стыд – это та фундаментальная эмоция, которая стоит за этой фразой и за всей системой установок, которые общество вложило в наше сознание. Стыд – это то, что заставляет тебя чувство-

вать себя никчёмным, когда ты меняешь подгузник. Стыд – это то, что превращает твою жизнь в тихий ад. Стыд – это то, что убивает тебя медленно, но верно, день за днём, год за годом.

Но давай разберёмся с самим понятием. Что такое «работа»? Как мы определяем, что является работой, а что нет? Почему мы считаем, что работа – это только то, за что платят деньги? Почему мы считаем, что работа – это только то, что происходит за пределами дома? Почему мы считаем, что работа – это только то, что делает мужчина, приходя домой уставшим и требуя ужина? Ответ на эти вопросы лежит не в области экономики или социологии, а в области глубоко укоренившихся стереотипов, которые не имеют ничего общего с реальностью и которые служат только одной цели – поддерживать старую систему, старую модель, старый порядок, который уже давно перестал соответствовать миру, в котором мы живём.

Реальность же такова, что декрет – это работа. Тяжелая, изматывающая, ответственная работа, которая требует не меньше сил, не меньше энергии, не меньше навыков, чем любая офисная работа. Работа, которая начинается в шесть утра и не заканчивается никогда, потому что даже ночью ты не принадлежишь себе. Работа, которая требует терпения, выносливости, креативности, организованности и эмоционального интеллекта, о котором многие мужчины даже не подозревают, пока не оказываются один на один с ребён-

ком. Это работа, которая формирует будущее. Это работа, которая меняет жизнь. И самое главное – это работа, которая имеет огромную ценность, даже если никто вокруг не признаёт этой ценности.

В этой главе мы разберём анатомию стыда. Мы посмотрим, откуда он берётся, как он работает, как он разрушает тебя изнутри. И мы посмотрим, как с ним бороться. Как его преодолевать. Как его побеждать. Потому что ты не должен жить в стыде. Ты не должен чувствовать себя никчёмным. Ты не должен оправдываться за то, что ты делаешь. Ты – отец. И ты выполняешь самую важную работу в мире. И это – не стыдно. Это – почётно.

Социальные установки: откуда берётся стыд

Давай разберемся, откуда берётся этот стыд. Почему ты чувствуешь себя неудачником, хотя объективно не сделал ничего плохого. Почему ты чувствуешь себя виноватым, хотя объективно не виноват. Почему ты чувствуешь себя никчёмным, хотя объективно выполняешь важную и нужную работу. Ответ прост и жесток одновременно: потому что общество научило тебя этому. Общество вбило в твою голову определённые установки – программы, которые не имеют ничего общего с реальностью, но которые управляют твоим поведением и твоими эмоциями так же надёжно, как программный код управляет работой компьютера.

Первую установку можно сформулировать так: «Мужчина должен зарабатывать». Эта установка – основа основ, фунда-

мент, на котором строится вся мужская идентичность в традиционном обществе. С детства мальчику говорят: «Ты будущий мужчина. Ты должен обеспечивать семью. Ты должен зарабатывать деньги». И если он не зарабатывает, если он не приносит деньги в дом, – он не мужчина. Он – неудачник. Он – никчёмный. Он – никто. И вот ты в декрете. Ты не зарабатываешь. Или зарабатываешь меньше, чем жена. И твой мозг, запрограммированный этой установкой, выдаёт приговор: «Ты не мужчина. Ты не добытчик. Ты – никто». И это вызывает стыд. Глубокий, токсичный стыд, который разъедает тебя изнутри, который заставляет тебя прятаться, который заставляет тебя оправдываться, который заставляет тебя чувствовать себя никчёмным.

Но это – ложь. Это – миф. Потому что ценность мужчины не измеряется в деньгах. Ценность мужчины не измеряется в его зарплате. Ценность мужчины не измеряется в его должности. Ценность мужчины измеряется в его поступках, в его ответственности, в его любви, в его заботе, в его присутствии, в его отцовстве. И если ты заботишься о своём ребёнке, если ты формируешь его личность, если ты даёшь ему любовь и безопасность, – ты выполняешь самую важную работу в мире. И это – не стыдно. Это – почётно.

Вторая установка звучит так: «Декрет – это не работа». Эта установка – прямое продолжение первой. Если мужчина должен зарабатывать, то всё, что не связано с зарабатыванием, – это не работа. Это «отдых». Это «безделье». Это

«сидение дома». И если ты «сидишь дома», то ты «бездельничаешь». Ты «отдыхаешь». Ты «ничего не делаешь». И это вызывает стыд. Потому что ты чувствуешь, что ты «должен» работать, но ты «не работаешь». Ты чувствуешь, что ты «должен» зарабатывать, но ты «не зарабатываешь». Ты чувствуешь, что ты «должен» что-то делать, но ты «ничего не делаешь». И этот внутренний конфликт между тем, что ты делаешь на самом деле, и тем, что ты «должен» делать по мнению общества, разрывает тебя изнутри.

Но это – ложь. Это – миф. Потому что декрет – это работа. Тяжелая, изматывающая, ответственная работа. Работа, которая требует не меньше сил, не меньше энергии, не меньше навыков, чем любая офисная работа. Работа, которая начинается в шесть утра и заканчивается... никогда. Работа, которая требует терпения, выносливости, креативности, организованности, эмоционального интеллекта. Работа, которая формирует будущее. Работа, которая меняет жизнь. Работа, которая имеет огромную ценность. И если ты выполняешь эту работу, – ты работаешь. Ты не «отдыхаешь». Ты не «бездельничаешь». Ты не «сидишь дома». Ты – работаешь. И это – не стыдно. Это – почётно.

Третья установка, которую общество вложило в наше сознание, звучит так: «Мужчина должен быть на работе». Эта установка – ещё одно продолжение предыдущих. Если мужчина должен зарабатывать, и если декрет – это не работа, то мужчина должен быть на работе. Не дома. Не с ребёнком. Не

на кухне. А на работе. В офисе. На заводе. В бизнесе. Там, где он «добывает мамонта». Там, где он «сражается». Там, где он «побеждает». И если он не на работе, если он дома, если он с ребёнком, – он «дезертир». Он «бросил свой пост». Он «подвёл свою семью». И это вызывает стыд. Потому что ты чувствуешь, что ты «должен» быть на работе, но ты «не на работе». Ты чувствуешь, что ты «должен» сражаться, но ты «не сражаешься». Ты чувствуешь, что ты «должен» побеждать, но ты «не побеждаешь».

Но это – ложь. Это – миф. Потому что дом – это не тыл. Дом – это передовая. Только здесь война другая. Здесь нет врагов. Здесь есть только ты, твой ребёнок и твоя жена. И от того, как ты справишься на этой передовой, зависит будущее твоей семьи. Будущее твоего ребёнка. Будущее тебя как мужчины. И если ты сражаешься на этой передовой, если ты защищаешь своего ребёнка, если ты создаёшь безопасность для своей семьи, – ты сражаешься. Ты побеждаешь. Ты выполняешь свой долг. И это – не стыдно. Это – почётно.

Четвёртая установка – самая коварная, потому что она проникает в самые глубокие слои твоего подсознания и заставляет тебя чувствовать себя «не мужчиной» тогда, когда ты делаешь то, что на самом деле является проявлением настоящей мужественности. Эта установка звучит так: «Мужчина не должен заниматься "женскими" делами». Готовить. Убирать. Стирать. Менять подгузники. Кормить ребёнка. Купать ребёнка. Утешать ребёнка. Всё это общество

называет «женскими делами», и когда ты делаешь это, ты якобы теряешь свою мужскую суть, становишься «мягким», «тряпочным», «подкаблучником». И это вызывает стыд. Потому что ты чувствуешь, что ты «должен» быть мужчиной, но ты «занимаешься женскими делами». Ты чувствуешь, что ты «должен» быть сильным, но ты «становишься мягким». Ты чувствуешь, что ты «должен» быть твёрдым, но ты «становишься тряпкой».

Но это – ложь. Это – миф. Потому что уход за ребёнком – это не «женское дело». Это – родительское дело. Это – работа. И тот, кто её выполняет, не становится «женщиной». Он становится родителем. Он становится отцом. Он становится мужчиной, который умеет заботиться. Мужчиной, который умеет любить. Мужчиной, который умеет быть нежным. И это – не слабость. Это – сила. Это – зрелость. Это – настоящая мужественность.

Все эти установки – это старые программы. Они были написаны для другого мира. Для мира, где мужчины охотились на мамонтов, а женщины сидели в пещерах. Для мира, где физическая сила была главным критерием выживания. Для мира, где роли были жёстко закреплены и не подлежали пересмотру. Но этот мир ушёл. Этот мир остался в прошлом. И нам нужны новые программы. Новые установки. Новые модели. Модели, которые соответствуют реальности. Модели, которые работают. Модели, которые не разрушают нас изнутри.

Психология стыда: как он работает

Теперь давай разберёмся, как работает стыд. Что происходит в твоей голове, когда ты чувствуешь стыд. Что происходит в твоём теле. Что происходит в твоей жизни. Потому что стыд – это не просто неприятное чувство, от которого можно отмахнуться. Это – сложный психологический и физиологический процесс, который затрагивает все уровни твоего существа и который требует серьёзного и осознанного подхода.

Стыд – это, прежде всего, реакция на угрозу. Угрозу твоей идентичности. Угрозу твоей самооценке. Угрозу твоему месту в мире. Когда ты чувствуешь стыд, твой мозг воспринимает это как угрозу. Как опасность. Как атаку. И он мобилизует все ресурсы, чтобы защититься. Чтобы спрятаться. Чтобы исчезнуть. Потому что стыд – это сигнал о том, что ты не соответствуешь ожиданиям, что ты не такой, каким должен быть, что ты не вписываешься в рамки, которые тебе навязали. И твой мозг реагирует на это так же, как реагировал бы на физическую угрозу: он готовит тебя к бою или к бегству.

На физиологическом уровне стыд вызывает целый каскад реакций, которые ты, возможно, замечал, но не связывал с этим состоянием. Твой кортизол подскакивает. Твой адреналин выбрасывается в кровь. Твоё сердце начинает биться быстрее. Твоё дыхание становится поверхностным. Твои мышцы напрягаются. Ты готов к бою или к бегству. Но ты не можешь ни сражаться, ни убежать. Потому что угроза –

внутри тебя. Потому что угроза – это ты сам. И это – самое страшное. Ты не можешь убежать от себя. Ты не можешь спрятаться от себя. Ты не можешь победить себя. И ты застреваешь. В этом состоянии. В этом напряжении. В этом стыде. И это напряжение накапливается, оно не находит выхода, оно разрушает твоё тело так же, как разрушает твою психику.

На психологическом уровне стыд вызывает целый ряд искажений восприятия, которые ты, возможно, принимаешь за истину, хотя на самом деле они являются ложью, которую говорит тебе твой стыд. Ты начинаешь думать о себе плохо. Ты начинаешь думать, что ты никчёмный. Ты начинаешь думать, что ты неудачник. Ты начинаешь думать, что ты не мужчина. Ты начинаешь верить в эти мысли. Ты начинаешь воспринимать их как истину. И это – ловушка. Потому что эти мысли – не истина. Это – искажения. Это – ложь, которую говорит тебе твой стыд. Но ты не видишь этого. Ты не видишь разницы между тем, что ты чувствуешь, и тем, что есть на самом деле. Ты просто веришь. И это разрушает тебя.

На поведенческом уровне стыд вызывает целый ряд реакций, которые ещё больше усугубляют твоё состояние. Ты начинаешь избегать. Ты начинаешь избегать людей. Ты начинаешь избегать ситуаций. Ты начинаешь избегать разговоров. Ты начинаешь избегать всего, что может вызвать у тебя стыд. Ты перестаёшь общаться с друзьями. Ты перестаёшь ходить на встречи. Ты перестаёшь выходить из дома. Ты за-

мыкаешься. Ты изолируешься. Ты прячешься. И это – порочный круг. Потому что чем больше ты избегаешь, тем сильнее становится стыд. Чем сильнее становится стыд, тем больше ты избегаешь. И ты застреваешь. В этом круге. В этой изоляции. В этом аду. И выбраться из этого ада становится всё труднее с каждым днём, потому что каждый день изоляции укрепляет стыд, а каждый день стыда укрепляет изоляцию.

Стыд – это как раковая опухоль. Он начинается с маленькой клетки. С маленькой мысли. С маленького чувства. Но если его не лечить, он растёт. Он распространяется. Он захватывает всё больше и больше пространства. Он разрушает всё больше и больше жизни. И если его не остановить, он убивает. Медленно. Но верно. Поэтому так важно работать со стыдом. Не игнорировать его. Не подавлять его. Не делать вид, что его нет. А признать его. Понять его. И начать с ним работать. Начать его лечить. Начать его преодолевать.

Как работать со стыдом: практические инструменты

Теперь давай поговорим о том, как работать со стыдом. Как его преодолевать. Как его побеждать. Я дам тебе инструменты. Конкретные. Рабочие. Проверенные на практике. Инструменты, которые помогут тебе справиться со стыдом. Инструменты, которые помогут тебе вернуть себя. Инструменты, которые помогут тебе жить.

Инструмент первый: переименуй свою роль. Стыд часто возникает из-за того, как ты называешь свою роль. Ты гово-

ришь: «Я сижу с ребенком». Ты говоришь: «Я не работаю». Ты говоришь: «Я нянька». И эти слова вызывают стыд. Потому что они звучат как «безделье». Как «отдых». Как «ничегонеделание». Но если ты переименуешь свою роль, если ты назовёшь её по-другому, – стыд начнёт уменьшаться. Потому что слова имеют силу. Слова формируют реальность. Слова формируют твои эмоции.

Вместо «я сижу с ребенком» скажи «я воспитываю сына» или «я воспитываю дочь». Вместо «я не работаю» скажи «я управляю домом» или «я обеспечиваю тыл». Вместо «я нянька» скажи «я отец на передовой» или «я главный по развитию семьи». Чувствуешь разницу? Эти слова звучат по-другому. Они звучат уважительно. Они звучат значимо. Они звучат по-мужски. И когда ты используешь эти слова, ты начинаешь чувствовать себя по-другому. Ты начинаешь чувствовать себя значимым. Ты начинаешь чувствовать себя важным. Ты начинаешь чувствовать себя мужчиной.

Инструмент второй: признай ценность своей работы. Стыд часто возникает из-за того, что ты не видишь ценности в своей работе. Ты думаешь, что твоя работа – это «ничто». Ты думаешь, что твоя работа – это «не важно». Ты думаешь, что твоя работа – это «не имеет значения». Но это – ложь. Твоя работа имеет огромную ценность. Твоя работа формирует личность будущего человека. Твоя работа создаёт безопасность для твоего ребёнка. Твоя работа даёт любовь, которую не даст никто другой. Твоя работа – это фундамент,

на котором строится жизнь. И если ты сможешь увидеть эту ценность, если ты сможешь осознать её, – стыд начнёт уменьшаться.

Как это сделать? Начни вести дневник. Каждый вечер записывай три вещи, которые ты сделал сегодня для своего ребёнка. Три вещи, которые ты сделал сегодня для своей семьи. Три вещи, которые ты сделал сегодня как отец. Это может быть что угодно. Покормил ребёнка. Поиграл с ним. Утешил его, когда он плакал. Погулял с ним. Искупал его. Прочитал ему книжку. Обнял его. Сказал ему, что любишь его. Записывай всё. И в конце недели перечитай. И ты увидишь, что ты делаешь много. Ты увидишь, что ты делаешь важно. Ты увидишь, что ты делаешь ценно. И это – не стыдно. Это – почётно.

Инструмент третий: прими свою новую идентичность. Стыд часто возникает из-за того, что ты цепляешься за старую идентичность. Ты хочешь быть тем, кем ты был. Ты хочешь быть «добытчиком». Ты хочешь быть «профессионалом». Ты хочешь быть «мужчиной, который зарабатывает». Но ты не можешь быть этим сейчас. Ты – отец в декрете. И если ты не примешь эту новую идентичность, если ты не смиришься с ней, если ты не начнёшь жить в ней, – стыд будет расти. Потому что ты будешь чувствовать себя «не на своём месте». Ты будешь чувствовать себя «не собой». Ты будешь чувствовать себя «потерянным».

Но если ты примешь свою новую идентичность, если ты

скажешь себе: «Я – отец в декрете. Это моя новая роль. Это моя новая жизнь. И я буду жить этой жизнью. Я буду жить этой ролью. Я буду жить этой идентичностью», – стыд начнёт уменьшаться. Потому что ты перестанешь бороться с реальностью. Ты перестанешь сопротивляться. Ты начнёшь принимать. А принятие – это первый шаг к изменениям. Первый шаг к росту. Первый шаг к новой жизни.

Инструмент четвёртый: говори о своём стыде. Стыд – это как темнота. Он боится света. Он боится, когда о нём говорят. Он боится, когда его выносят наружу. И если ты будешь молчать о своём стыде, если ты будешь прятать его, если ты будешь делать вид, что его нет, – он будет расти. Он будет становиться сильнее. Он будет разрушать тебя изнутри. Но если ты начнёшь говорить о нём, если ты начнёшь выносить его на свет, если ты начнёшь делиться им с другими, – он начнёт уменьшаться. Он начнёт терять свою силу. Он начнёт исчезать.

Как это сделать? Найди человека, которому ты доверяешь. Жену. Друга. Брата. Психотерапевта. И скажи ему: «Я чувствую стыд. Я чувствую, что я неудачник. Я чувствую, что я не мужчина. Я чувствую, что я никчёмный». Просто скажи это. Не оправдывайся. Не объясняй. Просто скажи. И ты увидишь, что произойдёт. Ты увидишь, что человек не отвернётся от тебя. Ты увидишь, что человек не осудит тебя. Ты увидишь, что человек поймёт тебя. Поддержит тебя. Примет тебя. И это – исцеление. Это – лекарство от стыда. Это – путь

к свободе.

Инструмент пятый: перестань сравнивать себя с другими. Стыд часто возникает из-за сравнения. Ты сравниваешь себя с другими мужчинами. С теми, кто работает. С теми, кто зарабатывает. С теми, кто «успешен». И ты чувствуешь себя хуже. Ты чувствуешь себя неудачником. Ты чувствуешь себя никчёмным. Но это – ловушка. Потому что сравнение – это всегда проигрыш. Всегда найдётся кто-то богаче. Кто-то успешнее. Кто-то сильнее. Кто-то лучше. И если ты будешь сравнивать себя с другими, ты всегда будешь чувствовать себя хуже. Всегда будешь чувствовать себя неудачником. Всегда будешь чувствовать стыд.

Как это исправить? Перестань сравнивать себя с другими. Сравнивай себя с собой. С собой вчерашним. С собой месяц назад. С собой год назад. Смотри, как ты вырос. Смотри, как ты изменился. Смотри, как ты стал лучше. Потому что ты стал лучше. Ты стал терпеливее. Ты стал мудрее. Ты стал более зрелым. Ты стал более настоящим. И это – твой рост. Это – твой прогресс. Это – твоя победа. И если ты сможешь увидеть эту победу, если ты сможешь оценить её, – стыд начнёт уменьшаться. Потому что ты перестанешь сравнивать себя с другими. Ты начнёшь сравнивать себя с собой. А это – единственное сравнение, которое имеет значение.

Инструмент шестой: помни, что это временно. Стыд часто возникает из-за того, что ты думаешь, что это – навсегда. Ты думаешь, что ты всегда будешь в декрете. Ты думаешь,

что ты всегда будешь «никем». Ты думаешь, что ты всегда будешь чувствовать стыд. Но это – ложь. Это – искажение. Это – то, что говорит тебе твой стыд. Но это – не правда. Правда в том, что это – временно. Декрет не длится вечно. Ребёнок вырастет. Он пойдёт в садик. Потом в школу. Потом во взрослую жизнь. И ты вернёшься к своей работе. К своей карьере. К своей привычной жизни. И стыд уйдёт. Он исчезнет. Он растворится. Потому что он был связан с этой ситуацией. А ситуация изменится. И стыд изменится. И ты изменишься. Ты станешь сильнее. Ты станешь мудрее. Ты станешь настоящим. И это – не навсегда. Это – временно. И если ты будешь помнить об этом, если ты будешь держать это в голове, – стыд начнёт уменьшаться. Потому что ты будешь знать, что это – не конец. Это – этап. Это – часть пути. И путь продолжается.

Кейс из практики. Дмитрий, 37 лет. «Я не могу сказать "я в декрете"»

Дмитрий пришёл ко мне в кабинет с опущенными плечами и потухшим взглядом. Ему 37 лет. Он бывший руководитель проектов в IT-компании. Его жена – врач-хирург. Когда у них родилась дочь, они решили, что он уйдёт в декрет. Её карьера была на пике. Её доход был в два раза выше его дохода. Логика была железной. Решение приняли быстро. Но эмоции – это другое.

– Я не понимаю, что со мной происходит. Я в декрете с дочерью. Ей год и три месяца. Я занимаюсь ей целыми дня-

ми. Я её люблю. Я её очень люблю. Но я не могу сказать «я в декрете». Я не могу произнести эти слова. Когда меня спрашивают: «Чем ты занимаешься?», я говорю: «Я временно не работаю». Или: «Я беру паузу». Или: «Я помогаю жене». Я не могу сказать правду. Потому что правда – это стыдно. Правда – это унизительно. Правда – это «я нянька».

Он замолчал. Я не торопил его. Я дал ему время. Он продолжил.

– Я чувствую себя никчёмным. Я чувствую себя неудачником. Я чувствую, что я не мужчина. Я смотрю на других мужчин. Они ходят на работу. Они зарабатывают деньги. Они строят карьеру. Они «добывают мамонта». А я... я меняю подгузники. Я варю кашу. Я гуляю с коляской. Я чувствую, что я предал себя. Я чувствую, что я предал свою семью. Я чувствую, что я предал свою мужскую сущность. И это – самое страшное. Это – то, что убивает меня изнутри.

Я спросил его:

– Дмитрий, а что ты чувствуешь, когда остаёшься один? Когда дочь спит? Когда ты сидишь на кухне ночью?

Он замолчал. Он смотрел в пол. Молчал минуту. Две. Пять. Потом сказал тихо:

– Я чувствую стыд. Я чувствую, что я никто. Я чувствую, что я не заслуживаю уважения. Я чувствую, что я не заслуживаю любви. Я чувствую, что я не заслуживаю ничего. Я как будто исчез. Я как будто умер. Только тело ещё ходит. И это – стыд. Это – то, что я чувствую. Это – то, с чем я живу

каждый день. И я не знаю, как с этим справиться. Я не знаю, как это преодолеть. Я не знаю, как жить дальше.

Я сказал ему:

– Дмитрий, ты – отец. Ты выполняешь самую важную работу в мире. Ты формируешь личность своего ребёнка. Ты даёшь ему любовь и безопасность. Ты создаёшь фундамент для его будущей жизни. И это – не стыдно. Это – почётно. Твой стыд – это не истина. Это – установка. Это – программа, которую в тебя вбили. Но эту программу можно переписать. Эту установку можно изменить. И мы будем это делать. Мы будем работать с твоим стыдом. Мы будем его преодолевать. Мы будем его побеждать.

Мы начали работать с Дмитрием. Мы переименовывали его роль. Он учился говорить «я воспитываю дочь» вместо «я в декрете». Мы признавали ценность его работы. Он вёл дневник и записывал три вещи, которые он сделал для дочери каждый день. Мы принимали его новую идентичность. Он учился говорить себе: «Я – отец. Это моя новая роль. Это моя новая жизнь». Мы говорили о его стыде. Он делился со мной своими чувствами. Мы сравнивали его с ним самим. Он видел, как он вырос. Мы помнили, что это временно. Он знал, что это – этап. И постепенно, шаг за шагом, он начал выбираться из ямы стыда. Он начал чувствовать себя лучше. Он начал чувствовать себя значимым. Он начал чувствовать себя мужчиной.

Через год он сказал мне:

– Я не стал прежним. Я стал другим. Я стал отцом. Я стал мужчиной. Я стал человеком, который знает цену времени. Я стал человеком, который знает цену семье. Я стал человеком, который знает цену любви. Я больше не стыжусь того, что я в декрете. Я горжусь этим. Я горжусь тем, что я был рядом с дочерью. Я горжусь тем, что я видел её первые шаги. Я горжусь тем, что я слышал её первые слова. Я горжусь тем, что я был частью её жизни. И я знаю, что это – самое важное, что я сделал в своей жизни. Самое важное. И я не стыжусь этого. Я горжусь этим.

Дмитрий не стал счастливым. Он стал настоящим. И это – победа.

Вопросы себе на подумать

А теперь я даю тебе вопросы. Не для того, чтобы ты просто прочитал их и забыл. А для того, чтобы ты подумал. Серьёзно подумал. Наедине с собой. Честно. Без самообмана. Без оправданий. Без вранья.

Что я чувствую, когда думаю о том, что я в декрете? Стыд? Злость? Обиду? Пустоту? Усталость? Все вместе? Опиши это чувство. Назови его. Признай его.

Что я говорю себе, когда чувствую стыд? Какие мысли приходят мне в голову? «Я никчёмный»? «Я неудачник»? «Я не мужчина»? «Я нянька»? Запиши эти мысли. Посмотри на них. Это – не истина. Это – искажения. Это – ложь, которую говорит тебе твой стыд.

Откуда взялся мой стыд? Кто научил меня этому? Отец?

Мать? Общество? Друзья? Коллеги? Пойми источник. Пойми, что это – не твоё. Это – чужое. Это – установка, которую в тебя вбили. И ты можешь её изменить.

Как я называю свою роль? «Я сижу с ребенком»? «Я не работаю»? «Я нянька»? Или «я воспитываю сына»? «Я управляю домом»? «Я отец на передовой»? Переименуй свою роль. Используй слова, которые звучат уважительно. Слова, которые звучат значимо. Слова, которые звучат по-мужски.

Что я делаю для своего ребёнка? Что я делаю для своей семьи? Что я делаю как отец? Запиши три вещи, которые ты сделал сегодня. Запиши три вещи, которые ты сделал вчера. Запиши три вещи, которые ты сделаешь завтра. Посмотри на этот список. Ты делаешь много. Ты делаешь важно. Ты делаешь ценно. И это – не стыдно. Это – почётно.

С кем я могу поговорить о своём стыде? Кому я могу доверять? Жена? Друг? Брат? Психотерапевт? Найди человека. Скажи ему о своём стыде. Вынеси его на свет. И ты увидишь, что он начнёт уменьшаться.

С кем я сравниваю себя? С другими мужчинами? С теми, кто работает? С теми, кто зарабатывает? С теми, кто «успешен»? Перестань сравнивать себя с другими. Сравнивай себя с собой. С собой вчерашним. С собой месяц назад. С собой год назад. Смотри, как ты вырос. Смотри, как ты изменился. Смотри, как ты стал лучше.

Что я думаю о будущем? Думаю ли я, что это – навсегда? Думаю ли я, что я всегда буду в декрете? Думаю ли я, что я

всегда буду чувствовать стыд? Помни, что это – временно. Это – этап. Это – часть пути. И путь продолжается. И стыд уйдёт. И ты станешь сильнее. И ты станешь мудрее. И ты станешь настоящим.

Гнев на кастрюли. Почему тебя бесит всё, что делает жена

Ты стоишь на кухне. Ребенок только что заснул после сорока минут укачивания, и ты чувствуешь, что твои руки готовы отвалиться, а спина превратилась в один сплошной узел боли. Ты смотришь на гору посуды в раковине, на разбросанные игрушки, на пятно от каши на полу, которое ты вытирал уже трижды за сегодня, и ты чувствуешь, как внутри тебя поднимается волна. Она начинается где-то в груди, поднимается к горлу, сжимает челюсть, и ты понимаешь, что еще одна секунда – и ты взорвешься. И в этот момент открывается входная дверь. Заходит жена. Она уставшая. У нее был тяжелый день на работе. Она снимает обувь, ставит сумку на пол, и говорит одну простую фразу: «Почему здесь такой бардак?»

И ты взрываешься.

Ты не просто злишься. Ты не просто раздражаешься. Ты взрываешься так, что стены дрожат. Ты кричишь. Ты обвиняешь. Ты говоришь вещи, которые не имеешь в виду. Ты говоришь вещи, которые ранят. Ты говоришь вещи, о которых потом будешь жалеть. А может быть, ты не взрываешься вслух. Может быть, ты молчишь. Но внутри тебя бушует ура-

ган такой силы, что ты сам себя боишься. Ты сжимаешь кулаки. Ты стискиваешь зубы. Ты чувствуешь, что еще немного – и ты ударишь кулаком в стену. Или разобьешь тарелку. Или сделаешь что-то, о чем будешь жалеть всю жизнь.

Это – гнев на кастрюли. Это – та тихая, тлеющая ярость, которая живет в каждом мужчине, оказавшемся в декрете. Это – та эмоция, о которой не принято говорить. Это – тот стыд, который мы прячем за маской спокойствия. Это – то, что разрушает браки, разрушает семьи, разрушает мужчин.

И в этой главе мы разберем этот гнев. Мы посмотрим, откуда он берется. Мы посмотрим, как он работает. Мы посмотрим, как он разрушает тебя и твои отношения. И мы посмотрим, как с ним работать. Как его преодолевать. Как его превращать в энергию. Потому что гнев – это не враг. Гнев – это топливо. Но если его не контролировать, он сжигает все вокруг. Включая тебя самого.

Социальные установки: почему ты злишься на то, что должен любить

Давай начнем с самого начала. С того, что сидит в твоей голове и управляет твоими эмоциями. С тех установок, которые ты впитал с детства, даже не осознавая этого. С тех программ, которые заставляют тебя реагировать на ситуацию именно так, а не иначе.

Установка первая: «Женщина должна понимать, как мне тяжело». Ты в декрете. Ты устал. Ты вымотан. Ты работаешь двадцать четыре часа в сутки без выходных и без отпуска.

Ты недосыпаешь. Ты недоедаешь. Ты не имеешь ни минуты покоя. И ты ждешь, что жена поймет это. Ты ждешь, что она придет с работы и скажет: «Бедный мой, как ты устал. Давай я все сделаю. Отдохни». Ты ждешь, что она оценит твой труд. Ты ждешь, что она скажет спасибо. Ты ждешь, что она увидит, как тебе тяжело.

Но она не видит. Она приходит с работы. Она тоже устала. У нее тоже был тяжелый день. У нее были свои проблемы, свои стрессы, свои трудности. И она не думает о том, как тебе тяжело. Она думает о том, как тяжело ей. Она видит бардак на кухне. Она видит гору посуды. Она видит пятно от каши на полу. И она говорит: «Почему здесь такой бардак?»

И это вызывает гнев. Потому что ты чувствуешь себя неоцененным. Ты чувствуешь себя невидимым. Ты чувствуешь, что твой труд не ценят. Ты чувствуешь, что тебя не понимают. Ты чувствуешь, что тебя предали. И ты злишься. Ты злишься на жену. Ты злишься на себя. Ты злишься на весь мир.

Но давай посмотрим на это с другой стороны. Жена не обязана читать твои мысли. Жена не обязана знать, что ты чувствуешь. Жена не обязана понимать, как тебе тяжело. Потому что она – не ты. У нее свой опыт. У нее свои чувства. У нее свои переживания. И если ты хочешь, чтобы она поняла тебя, – ты должен сказать ей об этом. Ты должен объяснить. Ты должен рассказать. Ты должен показать. А не ждать, что она догадается сама. Потому что она не догадается. Она не

экстрасенс. Она – человек. Такой же, как и ты. Уставший, измотанный, потерянный. И если ты хочешь, чтобы она увидела тебя, – ты должен показать себя. Словами. Действиями. Присутствием.

Установка вторая: «Я должен справляться сам». Это – вторая установка, которая вызывает гнев. Ты мужчина. Ты привык справляться сам. Ты привык решать проблемы. Ты привык быть сильным. Ты привык не жаловаться. Ты привык не просить о помощи. И когда тебе тяжело, когда ты устал, когда ты на грани, – ты не говоришь об этом. Ты терпишь. Ты молчишь. Ты делаешь вид, что все в порядке. Ты говоришь: «Я справлюсь». Ты говоришь: «Это временно». Ты говоришь: «Я сильный».

Но это – ложь. Ты не справляешься. Ты не сильный. Ты – человек. Человек, у которого есть пределы. Человек, который устает. Человек, которому нужна помощь. И если ты не признаешь этого, если ты не попросишь о помощи, если ты не скажешь: «Мне тяжело. Я не справляюсь. Мне нужна поддержка», – гнев будет расти. Потому что гнев – это сигнал. Это крик о помощи. Это твое тело и твоя психика говорят тебе: «Остановись. Дай нам передохнуть. Мы больше не можем».

И если ты не слушаешь этот сигнал, если ты игнорируешь этот крик, если ты продолжаешь терпеть и молчать, – гнев найдет выход. Он выплеснется на жену. Он выплеснется на ребенка. Он выплеснется на кого угодно, кто окажется ря-

дом. Потому что гнев не может оставаться внутри. Он должен выйти. Он должен найти выход. И если ты не даешь ему здорового выхода, – он найдет нездоровый. Он найдет тот выход, который разрушит все вокруг.

Установка третья: «Жена должна быть благодарна». Это – третья установка, которая вызывает гнев. Ты в декрете. Ты жертвуешь своей карьерой. Ты жертвуешь своей свободой. Ты жертвуешь своей жизнью ради семьи. Ради ребенка. Ради жены. Ты делаешь это, потому что любишь их. Ты делаешь это, потому что хочешь, чтобы им было хорошо. Ты делаешь это, потому что это – твой выбор. Но ты ждешь благодарности. Ты ждешь, что жена оценит твою жертву. Ты ждешь, что она скажет: «Спасибо тебе. Ты делаешь так много. Я так тебе благодарна».

Но она не говорит. Она не благодарит. Она не оценивает. Она воспринимает это как должное. Она думает: «Он же дома. Он же ничего не делает. Он же отдыхает». И это вызывает гнев. Потому что ты чувствуешь себя использованным. Ты чувствуешь себя недооцененным. Ты чувствуешь, что твою жертву не ценят. Ты чувствуешь, что тебя используют. Ты чувствуешь, что тебя предают.

Но давай посмотрим на это с другой стороны. Ты не жертвуешь. Ты выбираешь. Ты выбрал быть в декрете. Ты выбрал быть с ребенком. Ты выбрал эту роль. И если ты выбрал это, – ты не жертва. Ты – мужчина, который принял решение. И если ты хочешь, чтобы жена оценила твое решение, – ты

должен сказать ей об этом. Ты должен объяснить. Ты должен показать. Ты должен рассказать, почему ты это делаешь. Ты должен рассказать, что это для тебя значит. Ты должен рассказать, как тебе тяжело. И тогда она поймет. Тогда она оценит. Тогда она скажет спасибо. Но не раньше.

Установка четвертая: «Я должен быть сильным». Это – четвертая установка, которая вызывает гнев. Ты мужчина. Ты должен быть сильным. Ты должен быть скалой. Ты должен быть опорой. Ты должен быть тем, кто не плачет. Тем, кто не боится. Тем, кто не показывает слабость. И когда ты чувствуешь слабость, когда ты чувствуешь усталость, когда ты чувствуешь беспомощность, – ты подавляешь эти чувства. Ты прячешь их. Ты делаешь вид, что их нет. Ты говоришь себе: «Я должен быть сильным. Я не могу показать слабость. Я не могу показать, что мне тяжело».

Но это – ложь. Настоящая сила – это не отсутствие слабости. Настоящая сила – это признание слабости. Настоящая сила – это способность сказать: «Мне тяжело. Я устал. Мне нужна помощь». Настоящая сила – это способность быть настоящим. Быть живым. Быть человеком. И если ты подавляешь свои чувства, если ты прячешь свою слабость, если ты делаешь вид, что ты – супергерой, – гнев будет расти. Потому что гнев – это то, что остается, когда все остальные чувства подавлены. Гнев – это последний выход для эмоций, которые не находят другого выхода.

Все эти установки – это старые программы. Они были на-

писаны для другого мира. Для мира, где мужчины не сидели в декрете. Для мира, где роли были жестко закреплены. Для мира, где эмоции были роскошью. Но этот мир ушел. И нам нужны новые программы. Новые установки. Новые модели. Модели, которые позволяют нам быть сильными и слабыми одновременно. Модели, которые позволяют нам быть мужчинами и отцами одновременно. Модели, которые позволяют нам жить без гнева.

Психология личности мужчины в контексте декрета

Теперь давай поговорим о тебе. О том, что происходит с твоей личностью, когда ты оказываешься в декрете. О том, как меняется твоя психология. О том, как формируется твой гнев.

Мужчина в декрете – это мужчина, который потерял свою привычную роль. Он больше не «добытчик». Он больше не «профессионал». Он больше не «тот, кто зарабатывает». Он – «тот, кто сидит с ребенком». И это вызывает кризис идентичности. Ты не знаешь, кто ты. Ты не знаешь, что ты делаешь. Ты не знаешь, зачем ты живешь. Ты потерял свою опору. Ты потерял свой компас. Ты потерял себя.

И этот кризис идентичности – это плодородная почва для гнева. Потому что когда ты не знаешь, кто ты, – ты чувствуешь себя неуверенно. Когда ты чувствуешь себя неуверенно, – ты чувствуешь себя уязвимым. Когда ты чувствуешь себя уязвимым, – ты чувствуешь страх. А страх – это отец гнева.

Потому что гнев – это защита от страха. Это броня, которую ты надеваешь, чтобы скрыть свою уязвимость. Это меч, который ты достаешь, чтобы защититься от угрозы.

Но угроза – не снаружи. Угроза – внутри. Угроза – это твой страх. Твой страх быть никчемным. Твой страх быть неудачником. Твой страх быть «не мужчиной». И ты не можешь победить этот страх гневом. Потому что гнев – это не решение. Гнев – это симптом. Гнев – это то, что говорит тебе: «У тебя есть проблема. У тебя есть страх. У тебя есть боль. И тебе нужно с этим разобраться». И если ты не разберешься с этим страхом, если ты не разберешься с этой болью, если ты не разберешься с этой проблемой, – гнев будет расти. Он будет становиться сильнее. Он будет разрушать тебя изнутри.

Мужчина в декрете – это мужчина, который потерял свою свободу. Он больше не может просто взять и уехать. Он больше не может просто взять и пойти куда хочет. Он больше не может просто взять и делать что хочет. Он привязан к ребенку. Он привязан к дому. Он привязан к расписанию. И это вызывает гнев. Потому что свобода – это базовая потребность. Свобода – это то, что делает нас людьми. Свобода – это то, что делает нас мужчинами. И когда мы теряем свободу, мы чувствуем себя в ловушке. Мы чувствуем себя в клетке. Мы чувствуем себя заключенными. И мы злимся. Мы злимся на тех, кто нас ограничивает. Мы злимся на ребенка. Мы злимся на жену. Мы злимся на весь мир.

Но ребенок не виноват. Ребенок не выбирал эту ситуацию.

Ребенок просто есть. Ребенок просто нуждается в тебе. Ребенок просто хочет, чтобы его любили. И если ты злишься на ребенка, – ты злишься не на него. Ты злишься на ситуацию. Ты злишься на свою потерю свободы. Ты злишься на свою новую роль. И это – важно понять. Потому что если ты не поймешь этого, если ты не осознаешь этого, – ты будешь злиться на ребенка. А ребенок этого не заслуживает. Ребенок заслуживает любви. Ребенок заслуживает заботы. Ребенок заслуживает отца, который рядом. А не отца, который злится.

Мужчина в декрете – это мужчина, который потерял свою социальную жизнь. Он больше не ходит на работу. Он больше не общается с коллегами. Он больше не встречается с друзьями. Он больше не участвует в мужских компаниях. Он изолирован. Он одинок. Он чувствует, что мир продолжает вращаться без него. И это вызывает гнев. Потому что человек – это социальное существо. Мы нуждаемся в общении. Мы нуждаемся в связях. Мы нуждаемся в том, чтобы быть частью чего-то большего. И когда мы теряем эту связь, – мы чувствуем себя потерянными. Мы чувствуем себя одинокими. Мы чувствуем себя ненужными. И мы злимся. Мы злимся на тех, кто нас оставил. Мы злимся на тех, кто нас забыл. Мы злимся на весь мир.

Но мир не виноват. Мир не обязан помнить о тебе. Мир не обязан заботиться о тебе. Мир – это просто мир. И если ты хочешь быть частью мира, – ты должен найти способ быть

частью. Ты должен найти способ общаться. Ты должен найти способ встречаться. Ты должен найти способ поддерживать связи. И это – твоя ответственность. Это – твоя задача. Это – то, что ты можешь сделать. Потому что если ты не сделаешь этого, – ты останешься один. И гнев будет расти. И он разрушит тебя.

Мужчина в декрете – это мужчина, который потерял свою значимость. Он больше не чувствует себя важным. Он больше не чувствует себя нужным. Он больше не чувствует себя ценным. Он чувствует себя «нянькой». Он чувствует себя «домохозяйкой». Он чувствует себя «тем, кто ничего не делает». И это вызывает гнев. Потому что значимость – это базовая потребность. Мы все хотим чувствовать, что мы важны. Мы все хотим чувствовать, что мы нужны. Мы все хотим чувствовать, что мы ценны. И когда мы теряем это чувство, – мы чувствуем себя пустыми. Мы чувствуем себя никчемными. Мы чувствуем себя ничтожествами. И мы злимся. Мы злимся на тех, кто не ценит нас. Мы злимся на тех, кто не видит нас. Мы злимся на весь мир.

Но мир не обязан ценить тебя. Мир не обязан видеть тебя. Мир не обязан замечать тебя. Ты должен ценить себя сам. Ты должен видеть себя сам. Ты должен замечать себя сам. Потому что если ты не ценишь себя, – никто не будет ценить тебя. Если ты не видишь себя, – никто не будет видеть тебя. Если ты не замечаешь себя, – никто не будет замечать тебя. И это – твоя работа. Это – твоя задача. Это – то, что ты можешь

сделать. Потому что если ты не сделаешь этого, – гнев будет расти. И он разрушит тебя.

Как работать с гневом: практические инструменты

Теперь давай поговорим о том, как работать с гневом. Как его контролировать. Как его преодолевать. Как его превращать в энергию. Я дам тебе инструменты. Конкретные. Рабочие. Проверенные на практике. Инструменты, которые помогут тебе справиться с гневом. Инструменты, которые помогут тебе сохранить отношения. Инструменты, которые помогут тебе сохранить себя.

Инструмент первый: признай свой гнев. Первый шаг к работе с гневом – это признание. Ты должен признать, что ты злишься. Ты должен признать, что ты чувствуешь ярость. Ты должен признать, что ты на грани. Не отрицай это. Не подавляй это. Не делай вид, что все в порядке. Признай. Скажи себе: «Я зол. Я в ярости. Я на грани». И ты увидишь, что это признание уже снижает напряжение. Потому что гнев, который признан, теряет половину своей силы. Гнев, который прячут, становится монстром. Гнев, который признают, становится просто эмоцией.

Как это сделать? Каждый раз, когда ты чувствуешь, что начинаешь злиться, – остановись. Сделай паузу. Скажи себе: «Я чувствую гнев. Я чувствую ярость. Я чувствую, что сейчас взорвусь». Просто скажи это. Не оценивай. Не осуждай. Просто признай. И ты увидишь, что это работает. Ты увидишь, что гнев начинает отступать. Ты увидишь, что ты на-

чинаешь контролировать ситуацию. А не ситуация контролирует тебя.

Инструмент второй: найди истинную причину гнева. Гнев – это вторичная эмоция. Это не первопричина. Это – следствие. За гневом всегда стоит что-то другое. Страх. Боль. Обида. Беспомощность. Усталость. И если ты хочешь справиться с гневом, – ты должен найти истинную причину. Ты должен понять, что на самом деле ты чувствуешь. Ты должен понять, что на самом деле тебя беспокоит.

Как это сделать? Когда ты чувствуешь гнев, – задай себе вопрос: «Что я чувствую на самом деле? Что стоит за моим гневом?» Может быть, ты чувствуешь страх. Страх, что ты не справляешься. Страх, что ты не можешь. Страх, что ты не мужчина. Может быть, ты чувствуешь боль. Боль от того, что тебя не ценят. Боль от того, что тебя не понимают. Боль от того, что тебя не видят. Может быть, ты чувствуешь обиду. Обиду на жену. Обиду на жизнь. Обиду на весь мир. Может быть, ты чувствуешь беспомощность. Беспомощность от того, что ты не можешь изменить ситуацию. Беспомощность от того, что ты не можешь вернуть свою старую жизнь. Беспомощность от того, что ты не можешь быть тем, кем был.

Когда ты найдешь истинную причину, – ты сможешь с ней работать. Ты сможешь с ней разобраться. Ты сможешь ее решить. Потому что гнев – это не проблема. Гнев – это симптом. А проблема – это то, что стоит за гневом. И если ты решишь проблему, – гнев уйдет. Потому что гнев – это след-

ствие. А следствие исчезает, когда исчезает причина.

Инструмент третий: используй физиологический тормоз. Когда ты чувствуешь, что сейчас взорвешься, – используй физиологический тормоз. Это – техника, которая помогает сбить адреналин и вернуть контроль. Это – техника, которая работает на уровне физиологии. Это – техника, которая помогает тебе остановиться. И это – техника, которую ты можешь использовать в любой ситуации.

Как это сделать? Когда ты чувствуешь, что гнев накрывает, – сделай следующее. Первое: остановись. Не двигайся. Не говори. Просто замри. Второе: сделай глубокий выдох через рот. Медленный. Долгий. Полный. Третье: сделай глоток холодной воды. Или умойся холодной водой. Или приложи что-то холодное к запястьям. Четвертое: скажи себе: «Это не про них. Это про меня. Это моя боль. Это моя усталость. Это мой страх». Пятое: сделай десять приседаний. Или десять отжиманий. Или просто пройдись по комнате. Шестое: вернись к ситуации. Но уже с холодной головой.

Эта техника занимает меньше минуты. Но она может спасти твои отношения. Она может спасти твою семью. Она может спасти тебя. Потому что она дает тебе паузу. А пауза – это то, что отделяет реакцию от ответа. Реакция – это автоматический ответ на стимул. Ответ – это осознанный выбор. И если ты хочешь быть мужчиной, а не животным, – ты должен выбирать. Ты должен отвечать. А не реагировать.

Инструмент четвертый: найди здоровый выход для гнева.

Гнев – это энергия. Это топливо. И если ты не даешь ему здорового выхода, – он найдет нездоровый. Он выплеснется на жену. Он выплеснется на ребенка. Он выплеснется на кого угодно, кто окажется рядом. И если ты хочешь сохранить отношения, – ты должен найти здоровый выход для гнева. Ты должен найти способ сбросить напряжение. Ты должен найти способ использовать эту энергию.

Как это сделать? Есть много способов. Физическая нагрузка. Спорт. Бег. Отжимания. Приседания. Бокс. Боевые искусства. Творчество. Рисование. Писание. Музыка. Общение. Разговор с другом. Разговор с психотерапевтом. Дыхательные практики. Медитация. Йога. Все, что помогает тебе сбросить напряжение. Все, что помогает тебе успокоиться. Все, что помогает тебе вернуть контроль.

Но самое главное – это регулярность. Ты не можешь сбрасывать гнев только тогда, когда он накрывает. Ты должен делать это регулярно. Ты должен делать это каждый день. Ты должен делать это как гигиену. Потому что гнев – это как грязь. Если ты не моешься, – ты покрываешься грязью. Если ты не сбрасываешь гнев, – ты покрываешься гневом. И рано или поздно он начнет разрушать тебя изнутри.

Инструмент пятый: говори с женой. Гнев часто возникает из-за недопонимания. Ты думаешь, что жена должна понимать тебя. Ты думаешь, что жена должна знать, что ты чувствуешь. Ты думаешь, что жена должна видеть, как тебе тяжело. Но она не видит. Она не знает. Она не понимает. И ес-

ли ты хочешь, чтобы она поняла, – ты должен сказать ей об этом. Ты должен объяснить. Ты должен рассказать. Ты должен показать.

Как это сделать? Выбери время, когда вы оба спокойны. Когда ребенок спит. Когда никто не отвлекает. Сядьте. И поговорите. Скажи ей о своих чувствах. Не обвиняй. Не «ты меня не понимаешь». А «я чувствую себя одиноким, когда ты приходишь с работы и не хочешь меня слушать». Скажи ей о своих потребностях. Не «ты должна». А «мне нужна твоя поддержка». Скажи ей о своих желаниях. Не «ты никогда». А «я хочу, чтобы мы проводили время вместе». И ты увидишь, что она поймет. Она услышит. Она откликнется. Потому что она – не враг. Она – твой партнер. Она – твоя жена. Она – твой человек. И если ты откроешься ей, – она откроется тебе. И вы вместе найдете решение. И вы вместе справитесь с гневом.

Инструмент шестой: помни, что это временно. Гнев часто возникает из-за того, что ты думаешь, что это – навсегда. Ты думаешь, что ты всегда будешь в декрете. Ты думаешь, что ты всегда будешь уставать. Ты думаешь, что ты всегда будешь злиться. Но это – ложь. Это – искажение. Это – то, что говорит тебе твой гнев. Но это – не правда. Правда в том, что это – временно. Декрет не длится вечно. Ребенок вырастет. Он пойдет в садик. Потом в школу. Потом во взрослую жизнь. И ты вернешься к своей работе. К своей карьере. К своей привычной жизни. И гнев уйдет. Он исчезнет. Он растворится.

Потому что он был связан с этой ситуацией. А ситуация изменится. И гнев изменится. И ты изменишься. Ты станешь сильнее. Ты станешь мудрее. Ты станешь настоящим. И это – не навсегда. Это – временно.

Кейс из практики. Андрей, 38 лет. «Я срываюсь на всех»

Андрей вошел в кабинет, как входит человек, который готов к драке. Он был напряжен. Его кулаки были сжаты. Его челюсть была стиснута. Он сел в кресло и уставился на меня волком. Я видел, что он зол. Зол на весь мир. Зол на себя.

Андрею 38 лет. Он в декрете с двумя детьми. Старшему – четыре года, младшему – год. Его жена – врач. Она работает в больнице. Она спасает жизни. Она устает. Она приходит домой и падает.

Андрей рассказал мне свою историю. Он говорил быстро, отрывисто, как будто выплевывал слова.

– Я не могу больше. Я срываюсь на всех. На детях. На жене. На родителях. На соседях. На продавщице в магазине. Я ору. Я кричу. Я бью посуду. Я не контролирую себя. Я чувствую, что внутри меня сидит зверь. И этот зверь вырывается наружу. Я не понимаю, что со мной. Я всегда был спокойным. Я всегда был уравновешенным. А сейчас я превратился в какого-то монстра.

Он замолчал. Потом продолжил.

– Вчера я накричал на старшего сына. Он разбросал игрушки. Я орал на него так, что он заплакал. Он испугался

меня. Он посмотрел на меня с ужасом. И я увидел в его глазах страх. Страх перед своим отцом. И это меня убило. Я понял, что я превращаюсь в своего отца. В человека, которого я боялся в детстве. В человека, которого я ненавидел. И я не хочу быть таким. Но я не могу остановиться. Я как будто теряю контроль.

Я спросил его:

– Андрей, когда ты последний раз спал нормально? Не просыпался ночью? Не вставал к младшему?

Он задумался.

– Я не помню. Младший плохо спит. Он просыпается по пять раз за ночь. Я встаю к нему. Я не высыпаюсь. Я хронически не высыпаюсь. У меня уже год нет нормального сна.

– А когда ты последний раз ел нормально? Не на бегу? Не остатки с детского стола?

– Я не помню. Я ем, что останется. Я не успеваю готовить для себя. Я готовлю для детей. Я кормлю их. А сам ем, что попало.

– А когда ты последний раз был один? Без детей? Без жены? Просто наедине с собой?

Он замолчал. Надолго. Потом сказал тихо:

– Я не помню. Год назад? Может, больше. Я не помню, когда я был один. Я всегда с кем-то. С детьми. С женой. С родителями. Я не помню, когда я был просто Андреем.

Я сказал ему:

– Андрей, ты не монстр. Ты не злой. Ты не агрессивный.

Ты – истощенный. Ты – загнанный. Ты – человек, который работает на износ. Ты не спишь. Ты не ешь. Ты не отдыхаешь. Ты не имеешь ни минуты покоя. Твой мозг работает на пределе. Твоя нервная система перегружена. И твоя агрессия – это не характер. Это симптом. Это крик о помощи. Твое тело и твоя психика кричат: «Остановись! Дай нам передохнуть! Мы больше не можем!».

Андрей смотрел на меня. В его глазах были слезы. Он не плакал. Он просто смотрел. Но я видел, что мои слова попали в цель.

– Что мне делать? – спросил он. – Как мне остановиться? Как мне не срываться на детях?

– Мы начнем с базы, – сказал я. – Сон. Еда. Отдых. Ты должен спать. Ты должен есть. Ты должен отдыхать. Ты должен найти время для себя. Хотя бы 30 минут в день. Это не роскошь. Это необходимость. Это твоя система жизнеобеспечения. Без этого ты не сможешь быть хорошим отцом. Ты не сможешь быть хорошим мужем. Ты не сможешь быть хорошим человеком.

Мы начали работать с Андреем. Мы налаживали его сон. Мы договаривались с женой, чтобы она брала на себя ночные подъемы хотя бы два раза в неделю. Мы находили время для его отдыха. Мы учили его техникам управления гневом. Мы разбирали его установки. Мы возвращали его к жизни.

Через полгода он сказал мне: «Я стал спокойнее. Я стал терпеливее. Я перестал орать на детей. Я научился останав-

ливаться. Я научился дышать. Я научился говорить себе: «Стоп. Это не они. Это я устал». И это изменило все. Мои дети перестали меня бояться. Моя жена перестала меня избегать. Я снова стал человеком. Я снова стал отцом. Настоящим отцом».

Андрей не стал идеальным. Он стал живым. И это – победа.

Вопросы себе на подумать

А теперь я даю тебе вопросы. Не для того, чтобы ты просто прочитал их и забыл. А для того, чтобы ты подумал. Серьезно подумал. Наедине с собой. Честно. Без самообмана. Без оправданий. Без вранья.

На что я злюсь больше всего? На жену? На детей? На себя? На ситуацию? На весь мир? Опиши свой гнев. Назови его. Признай его.

Что стоит за моим гневом? Страх? Боль? Обида? Беспомощность? Усталость? Что я чувствую на самом деле, когда злюсь?

Когда я последний раз спал нормально? Когда я последний раз ел нормально? Когда я последний раз отдыхал? Когда я последний раз был один?

Что я делаю для себя? Что я делаю, чтобы сбросить напряжение? Что я делаю, чтобы позаботиться о себе? Что я делаю, чтобы не сойти с ума?

Говорю ли я с женой о своем гневе? Говорю ли я ей о своих чувствах? Говорю ли я ей о своих потребностях? Или я

молчу и жду, что она догадается?

Что я могу сделать, чтобы сбросить гнев прямо сейчас? Физическая нагрузка? Творчество? Общение? Дыхание? Что работает для меня?

Что я могу изменить в своей жизни, чтобы гнева стало меньше? Что я могу сделать по-другому? Что я могу улучшить? Что я могу исправить?

Помню ли я, что это временно? Помню ли я, что декрет не длится вечно? Помню ли я, что гнев уйдет? Помню ли я, что я стану сильнее?

Кем я хочу быть для своего ребенка? Отцом, которого боятся? Или отцом, которого любят? Отцом, который кричит? Или отцом, который обнимает? Отцом, который разрушает? Или отцом, который создает?

Что для меня важно? Что для меня действительно важно? Что для меня главное? Что для меня ценность? Гнев? Или любовь? Разрушение? Или созидание? Смерть? Или жизнь?

Здоровье мужчины в декрете: физическое и ментальное

Существует одна сфера, которую мужчина в декрете игнорирует дольше всего и вспоминает о ней только тогда, когда она уже не просто намекает на проблемы, а обрушивается на него всей своей тяжестью. Эта сфера – здоровье. Не здоровье ребёнка, о котором он думает ежедневно, не здоровье жены, которое он отслеживает с заботой, а его собственное здоровье, которое он привык откладывать на потом, потому что «некогда болеть», потому что «сейчас не до себя», потому что «надо держаться ради семьи». И эта привычка игнорировать собственное тело и собственную психику приводит к тому, что мужчина в декрете оказывается в ловушке, из которой выбраться гораздо сложнее, чем из любой другой, потому что здесь тело и психика сплетаются в единый клубок, и проблемы одного неизбежно становятся проблемами другого.

В этой главе мы разберём четыре аспекта здоровья мужчины в декрете. Мы поговорим о «синдроме разбитого сердца» и о том, как сильный стресс может имитировать сердечный приступ. Мы разберём соматику и психосоматику – боли в спине, головные боли, проблемы с желудком, которые

являются не выдумкой, а реальными симптомами психологического напряжения. Мы обсудим профилактику выгорания и о том, как выстроить режим дня так, чтобы хватало ресурса на всех. И наконец, мы поговорим об алкоголе и о том, как не скатиться в «пивной» ритуал, и как понять, когда пора идти к психиатру, а не просто «взять себя в руки».

«Синдром разбитого сердца»: когда стресс имитирует инфаркт

Начнём с самого пугающего и самого недооценённого аспекта. Ты, наверное, слышал о том, что мужчины часто умирают от инфарктов, и что стресс является одним из главных факторов риска. Но ты, скорее всего, не слышал о состоянии, которое называется «синдромом разбитого сердца» или, по-научному, кардиомиопатией такоцубо. Это состояние, при котором сильный эмоциональный стресс вызывает симптомы, которые настолько похожи на инфаркт, что их невозможно отличить без специального обследования. Боль в груди, одышка, учащённое сердцебиение, паника, страх смерти – всё это может возникнуть внезапно, в самый неподходящий момент, и ты будешь уверен, что умираешь, хотя на самом деле твоё сердце физически здорово. И это не выдумка, не ипохондрия, не игра воображения. Это реальное медицинское состояние, которое требует внимания и лечения, и которое может случиться с любым мужчиной, находящимся в состоянии хронического стресса.

Почему это происходит? Механизм таков: сильный стресс

вызывает выброс огромного количества адреналина и кортизола, которые буквально оглушают сердечную мышцу. Сердце временно теряет способность нормально сокращаться, что вызывает симптомы, идентичные инфаркту. Однако, в отличие от инфаркта, при котором происходит закупорка артерий, при синдроме такоцубо артерии остаются чистыми, и сердце восстанавливается в течение нескольких недель. Но в момент приступа ты этого не знаешь, и паника, которую ты испытываешь, только усугубляет ситуацию, потому что страх смерти вызывает ещё больший выброс адреналина, и ты попадаешь в порочный круг.

Что делать, если ты чувствуешь реальную физическую боль от психологического напряжения?

Первое и самое важное – это не игнорировать её. Если у тебя возникла боль в груди, если ты чувствуешь, что тебе не хватает воздуха, если твоё сердце колотится так, что ты слышишь его в ушах, – немедленно обратись за медицинской помощью. Вызови скорую. Пойди к кардиологу. Сделай ЭКГ. Это необходимо не только для того, чтобы исключить реальный инфаркт, но и для того, чтобы получить подтверждение, что твоё сердце в порядке. И если врачи скажут, что у тебя синдром такоцубо, – это не значит, что ты «слабак» или «нервный». Это значит, что твой организм отреагировал на стресс так, как он умеет реагировать, и что тебе нужно работать над снижением этого стресса. Второе – это признать, что твоё психическое состояние напрямую влияет на

твоё физическое здоровье. Ты не можешь бесконечно подавлять свои эмоции, не платить за это своим телом. И если ты хочешь сохранить своё сердце здоровым, – ты должен работать не только с кардиологом, но и с психотерапевтом. Третье – это научиться распознавать признаки приближающегося приступа и принимать меры заранее. Если ты чувствуешь, что стресс накапливается, если ты чувствуешь, что напряжение растёт, – не жди, пока оно выльется в приступ. Используй техники релаксации, дыхательные упражнения, физическую активность, разговор с близкими – всё, что помогает тебе сбросить напряжение до того, как оно достигнет критической точки.

Соматика и психосоматика: когда тело говорит за тебя

Второй аспект здоровья мужчины в декрете – это соматические и психосоматические проявления стресса. Ты, наверное, замечал, что в периоды сильного напряжения у тебя болит спина, или голова, или желудок. Ты, наверное, списывал это на усталость, на неудобную позу, на что-то съеденное, на возраст. И ты, скорее всего, не связывал эти боли с тем, что происходит в твоей душе. Однако правда в том, что тело и психика – это единая система, и когда психика перегружена, тело начинает говорить за неё. Это не метафора, это физиология. Стресс вызывает мышечное напряжение, которое приводит к болям в спине и шее. Стресс нарушает работу желудочно-кишечного тракта, что приводит к болям в же-

лудке и проблемам с пищеварением. Стресс вызывает головные боли напряжения, которые ощущаются как обруч, сжимающий голову. Стресс ослабляет иммунную систему, что делает тебя более уязвимым к инфекциям. И всё это – реальные физические симптомы, которые требуют реального лечения, но которые невозможно вылечить, если не устранить их причину.

Почему мужчины в декрете особенно подвержены психосоматическим проблемам? Причин много. Во-первых, они находятся в состоянии хронического стресса, который не имеет выхода. Они не могут уйти с «работы», потому что их работа – это их дом. Они не могут взять отпуск, потому что их отпуск – это их жизнь. Они не могут расслабиться, потому что всегда есть что-то, что нужно сделать. Во-вторых, они подавляют свои эмоции, потому что их научили, что мужчины не жалуются, не плачут, не показывают слабость. И эти подавленные эмоции находят выход через тело. В-третьих, они игнорируют сигналы своего организма, потому что «некогда болеть». Они откладывают визит к врачу, потому что «сейчас не до себя». Они терпят боль, потому что «надо держаться». И это игнорирование приводит к тому, что мелкие проблемы превращаются в серьёзные заболевания.

Как не запустить себя и вовремя обратиться к врачу, когда «некогда болеть»?

Первое – это признать, что забота о своём здоровье не является эгоизмом. Это необходимость. Ты не сможешь забо-

титься о ребёнке, если ты болен. Ты не сможешь поддерживать жену, если ты разваливаешься. Ты не сможешь быть отцом, если ты не в состоянии встать с кровати. И поэтому забота о себе – это не то, что ты делаешь вместо заботы о других, а то, что ты делаешь для того, чтобы иметь возможность заботиться о других. Второе – это научиться слушать своё тело. Если у тебя болит спина, – это не просто «устал». Это сигнал, что что-то не так. Если у тебя болит голова, – это не просто «погода». Это сигнал, что что-то не так. Если у тебя проблемы с желудком, – это не просто «съел что-то не то». Это сигнал, что что-то не так. И твоя задача – не заглушать эти сигналы обезболивающими, а понять, что они означают, и принять меры. Третье – это регулярно проходить медицинские обследования. Даже если ты чувствуешь себя нормально, – раз в год проходи диспансеризацию. Сдавай анализы. Проверяй сердце. Проверяй спину. Проверяй желудок. Это не займёт много времени, но это может спасти тебе жизнь. И четвёртое – это работать с психологом или психотерапевтом над своими эмоциями. Потому что если ты не научишься выражать свои чувства словами, – твоё тело будет выражать их болью. И эта боль будет становиться всё сильнее, пока ты не научишься с ней работать.

Профилактика выгорания: как выстроить режим дня, чтобы хватало ресурса на всех

Третий аспект здоровья мужчины в декрете – это профилактика выгорания. Выгорание – это состояние, которое на-

ступает, когда ты долго находишься в состоянии стресса, когда ты отдаёшь больше, чем получаешь, когда ты не восстанавливаешь свои ресурсы, и когда ты теряешь смысл того, что делаешь. Это состояние, которое может случиться с любым человеком, но мужчины в декрете особенно подвержены ему, потому что они находятся в ситуации, где их вклад не всегда признаётся, где их усилия не всегда вознаграждаются, и где их потребности часто откладываются на потом. Выгорание не наступает внезапно. Оно развивается постепенно, проходя через несколько стадий. Сначала ты чувствуешь усталость, которая не проходит после отдыха. Потом ты начинаешь раздражаться по мелочам. Потом ты начинаешь чувствовать апатию и потерю интереса ко всему. Потом ты начинаешь чувствовать пустоту и бессмысленность. И если ты не примешь меры на ранних стадиях, – выгорание может привести к глубокой депрессии, которая потребует серьёзного лечения.

Как выстроить режим дня так, чтобы хватало ресурса на жену, ребёнка и на себя?

Первое – это признать, что ты не можешь быть продуктивным двадцать четыре часа в сутки. Ты не робот. Ты не машина. У тебя есть пределы, и эти пределы нужно уважать. Второе – это создать режим, который включает в себя время для восстановления. Это может быть сон, который должен быть достаточным, а не тем, что остаётся после всех дел. Это может быть физическая активность, которая помогает

сбросить напряжение. Это может быть время для себя, когда ты можешь побыть один и заняться тем, что тебе нравится. И это может быть время для жены, когда вы можете побыть вдвоём и вспомнить, что вы не только родители, но и пара. Третье – это научиться делегировать и просить о помощи. Ты не обязан делать всё сам. Ты можешь попросить жену взять на себя часть обязанностей. Ты можешь попросить бабушку или дедушку посидеть с ребёнком. Ты можешь нанять няню на несколько часов в неделю. Это не слабость. Это стратегия. Четвёртое – это следить за своим состоянием и принимать меры, когда замечаешь признаки выгорания. Если ты чувствуешь, что усталость не проходит, – отдохни. Если ты чувствуешь, что раздражение нарастает, – сбрось напряжение. Если ты чувствуешь, что теряешь интерес, – найди что-то, что тебя вдохновляет. И если ты чувствуешь, что ничего не помогает, – обратись за профессиональной помощью.

Алкоголь и «лёгкие» антидепрессанты: как не скатиться в зависимость

Четвёртый и, пожалуй, самый опасный аспект здоровья мужчины в декрете – это алкоголь и попытки самостоятельно «лечить» своё состояние с помощью веществ, которые кажутся безобидными, но на самом деле являются разрушительными. Ты, наверное, знаешь этот сценарий. Ребёнок наконец уснул. Жена ещё не вернулась с работы или уже спит. И ты открываешь бутылку пива. Или наливаешь себе виски. Или просто выпиваешь рюмку чего-то крепкого, чтобы

расслабиться, чтобы снять напряжение, чтобы забыть о проблемах хотя бы на час. И это кажется безобидным. Это кажется нормальным. Это кажется заслуженным. Ведь ты так устал, ведь ты так много делаешь, ведь ты имеешь право на небольшую награду. И ты не замечаешь, как эта «награда» превращается в ритуал. Как один бокал становится двумя. Как два становятся тремя. Как три становятся ежедневной необходимостью. И как ты уже не можешь заснуть без алкоголя, не можешь расслабиться без него, не можешь справиться со стрессом без него.

Почему это опасно? Потому что алкоголь – это депрессант. Он не решает проблему, он её маскирует. Он даёт временное облегчение, но за это облегчение ты платишь ухудшением сна, ухудшением настроения, ухудшением здоровья. Алкоголь разрушает нейромедиаторы, которые и без того истощены у мужчины в декрете. Алкоголь усиливает тревогу, которая и без того высока. Алкоголь разрушает отношения, потому что под его влиянием ты говоришь и делаешь то, о чём потом жалеешь. И самое главное – алкоголь не даёт тебе решить те проблемы, которые являются причиной твоего стресса. Он просто откладывает их на потом, делая их ещё более сложными.

Как не скатиться в «пивной» вечерний ритуал?

Первое – это признать, что алкоголь не является решением. Он является способом убежать от проблемы, а не способом её решить. Второе – это найти альтернативные спосо-

бы снятия напряжения. Физическая активность, медитация, дыхательные упражнения, разговор с другом, тёплая ванна, чтение книги – всё, что помогает тебе расслабиться без алкоголя. Третье – это установить для себя правила. Например, не пить в одиночку. Не пить, когда ты расстроен. Не пить чаще, чем раз в неделю. И четвёртое – это обратиться за помощью, если ты чувствуешь, что не можешь контролировать своё потребление алкоголя. Это не слабость. Это мудрость.

Теперь о «лёгких» антидепрессантах. Многие мужчины в декрете пытаются самостоятельно «лечить» свою депрессию с помощью различных средств, которые кажутся безобидными. Это могут быть травяные сборы, БАДы, «успокоительные» чаи, которые на самом деле не помогают. Или это могут быть более серьёзные вещества, которые кто-то посоветовал, но которые не были назначены врачом. И это тоже опасно, потому что самолечение может не только не помочь, но и навредить. Антидепрессанты – это серьёзные лекарства, которые должны назначаться врачом, которые должны приниматься под контролем, которые должны подбираться индивидуально. И если ты чувствуешь, что тебе нужна медикаментозная поддержка, – не занимайся самолечением. Обратись к психиатру. Это не стыдно. Это правильно.

Как понять, когда пора идти к психиатру, а не просто «взять себя в руки»? Первое – если твоё состояние длится больше двух недель и не улучшается. Второе – если ты не можешь спать, не можешь есть, не можешь работать, не мо-

жешь общаться. Третье – если ты чувствуешь, что теряешь контроль над своей жизнью. Четвёртое – если ты думаешь о смерти или о том, чтобы причинить себе вред. И пятое – если ты чувствуешь, что «взять себя в руки» не помогает, сколько бы ты ни старался. Если ты замечаешь у себя хотя бы один из этих признаков, – обратись к специалисту. Это не признак слабости. Это признак мудрости. Это признак того, что ты заботишься о себе и о своей семье.

Здоровье мужчины в декрете – это тема, которую нельзя игнорировать, потому что от неё зависит не только твоё благополучие, но и благополучие всей твоей семьи. Ты не можешь быть хорошим отцом, если ты болен. Ты не можешь быть хорошим мужем, если ты выгорел. Ты не можешь быть опорой, если ты сам рушишься. И поэтому забота о себе – это не эгоизм, а необходимость. Это не роскошь, а инвестиция в свою семью. Это не слабость, а сила.

Помни, что твоё тело и твоя психика – это единая система. Если ты подавляешь эмоции, – они найдут выход через тело. Если ты игнорируешь сигналы тела, – они станут криками. Если ты заглушаешь эти крики алкоголем, – они станут болезнями. И если ты хочешь сохранить своё здоровье, – ты должен работать и с телом, и с психикой одновременно. Занимайся физической активностью. Спи достаточно. Ешь нормально. Находи время для себя. Говори о своих чувствах. Обращайся за помощью, когда она тебе нужна. И не бойся идти к врачу, если что-то не так. Потому что твоё здоровье –

это самое ценное, что у тебя есть. И если ты потеряешь его, – ты потеряешь всё.

Футбол и свобода. Как вернуть себе мужские ритуалы

Давай поговорим о том, о чем мужчины обычно молчат. О том, что мы прячем даже от самих себя. О том, что вызывает у нас самый глубокий, самый токсичный, самый разрушительный стыд. О том, что заставляет нас чувствовать себя не мужчиной, а жалким подобием мужчины. Я говорю о потере мужских ритуалов. О той тихой, незаметной, но смертельно опасной эрозии, которая происходит с тобой, когда ты оказываешься в декрете.

Вчера ты был мужчиной. Ты ходил на работу, где тебя уважали, где с тобой считались, где твое слово имело вес. Ты встречался с друзьями, с которыми можно было обсудить футбол, политику, машины, женщин, жизнь. Ты занимался спортом, который поддерживал твое тело в тонусе и давал выход агрессии. Ты уделял время себе – своему хобби, своим увлечениям, своему развитию. Ты был целостной личностью. Ты был мужчиной в полном смысле этого слова.

А сегодня ты – функция. Ты – тот, кто меняет подгузники. Ты – тот, кто варит кашу. Ты – тот, кто гуляет с коляской. Ты – тот, кто убирает, стирает, готовит, утешает. Ты – тот, кто обслуживает. И в этом бесконечном цикле обслуживания ты

потерял себя. Ты потерял свою мужскую суть. Ты потерял свои ритуалы. Ты потерял свою свободу. И самое страшное – ты даже не заметил, как это произошло. Потому что это произошло не за один день. Это произошло постепенно. Шаг за шагом. День за днем. Ты просто перестал делать то, что делал раньше. Ты просто перестал быть тем, кем был раньше. И теперь ты смотришь на себя в зеркало и не узнаешь человека, который смотрит на тебя оттуда.

Но я хочу, чтобы ты знал: это можно исправить. Ты можешь вернуть себе свои ритуалы. Ты можешь вернуть себе свою мужскую суть. Ты можешь вернуть себе свободу. Это требует усилий. Это требует дисциплины. Это требует готовности бороться за себя. Но это возможно. И в этой главе я расскажу тебе, как это сделать. Как вернуть секс, футбол и свободу в свою жизнь. Как остаться мужчиной, даже когда ты меняешь подгузники. Как не потерять себя в роли отца.

Социальные установки: почему ты перестал быть мужчиной

Давай начнем с самого начала. С того, что сидит в твоей голове и управляет твоим поведением. С тех установок, которые заставляют тебя отказываться от своих ритуалов. С тех программ, которые убеждают тебя, что мужские ритуалы – это роскошь, а не необходимость. С тех идей, которые превращают тебя в функцию.

Установка первая: «Мужские ритуалы – это эгоизм». Это – первая установка, которая убивает тебя. Ты думаешь, что

если ты уделяешь время себе, если ты занимаешься спортом, если ты встречаешься с друзьями, если ты смотришь футбол, – ты эгоист. Ты думаешь, что ты должен все свое время отдавать ребенку. Ты думаешь, что ты не имеешь права на личное время. Ты думаешь, что ты должен жертвовать собой ради семьи. И поэтому ты отказываешься от своих ритуалов. Ты перестаешь ходить в спортзал. Ты перестаешь встречаться с друзьями. Ты перестаешь смотреть футбол. Ты перестаешь делать то, что делало тебя мужчиной. И ты становишься функцией.

Но это – ложь. Это – миф. Мужские ритуалы – это не эгоизм. Это – необходимость. Это – твоя система жизнеобеспечения. Это – твой источник энергии. Это – твоя опора. Без этих ритуалов ты не сможешь быть хорошим отцом. Без этих ритуалов ты не сможешь быть хорошим мужем. Без этих ритуалов ты не сможешь быть хорошим человеком. Потому что ты выгоришь. Ты истощишься. Ты превратишься в пустую оболочку. И тогда ты не сможешь дать своей семье ничего. Ни любви. Ни заботы. Ни поддержки. Потому что у тебя не будет ничего. Потому что ты отдашь все. И ничего не останется.

Установка вторая: «Мужские ритуалы – это для свободных». Это – вторая установка, которая ограничивает тебя. Ты думаешь, что мужские ритуалы – это для тех, у кого есть время. Для тех, у кого есть свобода. Для тех, у кого нет обязательств. А ты – в декрете. У тебя нет времени. У тебя нет сво-

боды. У тебя есть ребенок. У тебя есть обязанности. У тебя есть ответственность. И поэтому ты отказываешься от своих ритуалов. Ты говоришь себе: «Я не могу». Ты говоришь себе: «У меня нет времени». Ты говоришь себе: «Это не для меня». И ты продолжаешь жить без ритуалов. Без энергии. Без опоры.

Но это – ложь. Это – миф. Мужские ритуалы – это не для свободных. Это для всех. Это для тебя. Да, у тебя есть ребенок. Да, у тебя есть обязанности. Да, у тебя есть ответственность. Но это не значит, что ты должен отказываться от себя. Это значит, что ты должен адаптировать свои ритуалы к новой реальности. Ты не можешь ходить в спортзал два часа? Хорошо. Ты можешь делать отжимания дома пятнадцать минут. Ты не можешь встречаться с друзьями каждую пятницу? Хорошо. Ты можешь встречаться с ними раз в месяц. Ты не можешь смотреть футбол три часа? Хорошо. Ты можешь смотреть его час. Главное – не отказываться. Главное – адаптироваться. Главное – находить способ.

Установка третья: «Мужские ритуалы – это несерьезно». Это – третья установка, которая обесценивает твои потребности. Ты думаешь, что мужские ритуалы – это что-то неважное. Что-то несерьезное. Что-то, чем можно пренебречь. Ты думаешь, что есть вещи поважнее. Ребенок. Жена. Семья. Работа. И поэтому ты откладываешь свои ритуалы на потом. Ты говоришь себе: «Я займусь этим, когда будет время». Ты говоришь себе: «Я вернусь к этому, когда ребенок подрас-

тет». Ты говоришь себе: «Я сделаю это, когда будет легче». И ты откладываешь. И ты откладываешь. И ты откладываешь. И время не приходит. И легче не становится. И ты продолжаешь жить без ритуалов. Без себя.

Но это – ложь. Это – миф. Мужские ритуалы – это серьезно. Это важно. Это необходимо. Это не то, чем можно пренебречь. Потому что твои ритуалы – это твоя идентичность. Это твоя суть. Это то, что делает тебя тобой. И если ты отказываешься от них, – ты отказываешься от себя. Ты теряешь себя. Ты становишься никем. И тогда ты не сможешь быть хорошим отцом. Не сможешь быть хорошим мужем. Не сможешь быть хорошим человеком. Потому что ты потерял себя. А потеряв себя, ты не можешь дать ничего другим.

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.