

Яна Катаева

Какая такая  
люб♥вь,



у нас же  
дети

**Яна Катаева**  
**Какая такая любовь,**  
**у нас же дети!**  
Серия «Сам себе психолог (Питер)»

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=31735553](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=31735553)*

*Яна Катаева. Какая такая любовь, у нас же дети!: Питер; Санкт-Петербург; 2018*

*ISBN 978-5-00116-126-4*

### **Аннотация**

Рождение детей укрепляет брак? Опыт семейного консультанта говорит об обратном: гораздо чаще отношения портятся, обрастают взаимными претензиями и обидами. Статистика свидетельствует, что половина всех разводов приходится на первые три года жизни совместного ребенка. Что же делать?

Автор книги, известный психолог и тренер Яна Катаева ([yanakataeva.com](http://yanakataeva.com)) рассказывает, что происходит в парах после рождения ребенка, почему возникает холод в отношениях и как с этим справиться. «Я жена и мама троих детей, и я семь лет работаю с женщинами: женами и мамами, которые хотят наладить отношения с мужьями. Сотни чудесных женщин, сотни грустных и счастливых историй... Многие ситуации в семьях типичны, я

встречаю их снова и снова. В этой книге я хочу рассказать вам, почему они возникают и как из них выйти. Как опять найти дорогу друг к другу. Или как ее не терять».

Настоящие истории из жизни, конкретные проблемы и простые работающие способы их решения. Понимание вместо поучения и принятие вместо критики. Настольная книга для мам – молодых и опытных, будущих и потенциальных.

# Содержание

Введение	6
Часть 1	11
Глава 1. Каково быть мамой в наше время	14
Глава 2. Ожидания и обиды	26
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Яна Катаева

## Какая такая любовь, у нас же дети!

© ООО Издательство «Питер», 2018

© Серия «Сам себе психолог», 2018

© Катаева Я., 2018

© В книге использованы иллюстрации [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

\*\*\*

*Лучшее, что родители могут сделать для своих детей, это любить друг друга.*

*Вирджиния Сатир*

*Святая наука – расслышать друг друга сквозь ветер, на все времена...*

*Булат Окуджава*

# Введение

*Рубрика #беситмуж*

*Пришел с работы и с порога: «И чего ты лежишь?! Нужно быть активной, иди мне есть быть активной, иди мне есть приготовить!» На мои возражения он: «Ну и что?! Я тоже больной, у меня зрение плохое и плоскостопие!» Вот сижусь и выбираю сковородку, которую запустить ему в голову.*

Это один из постов в группе для мам в Фейсбуке с популярным тегом #беситмуж.

Рождение детей укрепляет брак? Мне бы очень хотелось, чтобы так было. Чтобы отношения становились нежнее, добрее и теплее. Ведь так и должно быть: с детьми пара становится настоящей семьей, правда? Но работа семейного консультанта не оставляет иллюзий: гораздо чаще отношения портятся, обрастают взаимными претензиями и обидами. Муж и жена, они же мама и папа, отдаляются друг от друга, начинают жить параллельными жизнями.

Это происходит настолько часто, что начинаешь подозревать: что-то тут не так. Какой-то системный сбой. Есть такая статистика: половина всех разводов приходится на первые три года жизни очередного ребенка. То есть у каждой второй из разводящихся пар есть ребенок младше трех лет!

По данным известного исследователя семьи Джона Готт-

мана, в первый год после рождения малыша 67 % жен недовольны отношениями с мужьями. Неудовлетворение мужа обычно возникает позже, как реакция на недовольство жены.

Я жена и мама троих детей, и я семь лет работаю с женщинами: женами и мамами, которые хотят наладить отношения с мужьями. Сотни чудесных женщин, сотни грустных и счастливых историй.

Проблемы возникают по объективным причинам. Злодеяв нет, никто не плохой. Я очень хочу это подчеркнуть. Мужья – не равнодушные негодяи. Жены – не глупые эгоистки. И те и другие хотят быть хорошими родителями, иметь крепкую семью, жить долго и счастливо. И рушат свои отношения день за днем.

Многие ситуации в семьях типичны, я встречаю их снова и снова. В этой книге я хочу рассказать вам, почему они возникают и как из них выйти. Как опять найти дорогу друг к другу. Или как ее не терять.

Эта книга в первую очередь для мам малышек и будущих мам. Еще она будет полезна мамам детей постарше, до подросткового возраста.

А как же папы? Разве они не должны тоже вкладываться в улучшение отношений? Должны, конечно. Но увы, очень мало мужчин читают книги про отношения. Это во-первых. Хотя, если вы будете читать вместе с мужем, будет очень полезно. Во-вторых, я работаю с женщинами и умею помогать женщинам. Поэтому пишу тоже для женщин. В-третьих,

женщине этот эмоциональный труд – по изменению отношений – дается легче, чем мужчине.

Еще со времен пещер, когда мужчины ходили на охоту, а женщины оставались с другими женщинами, детьми и стариками, большую роль в женских задачах играло построение отношений. Поэтому у нас лимбическая система мозга, отвечающая за эмоции и привязанность, крупнее, чем у мужчин. И воспитывают нас по-разному. Девочек спрашивают: «Почему ты плачешь?» Мальчикам говорят: «Хватит ныть».

Женщины часто испытывают противоречивые чувства: с одной стороны, хотят изменить отношения, а с другой, ощущают это как несправедливость: почему опять я, ведь это он... (не помогает, не интересуется, обижает). Мне нравится, как это переосмыслила одна участница моего тренинга, Анна:

*Я поняла, что это действительно правильно: я лучше умею прислушиваться к чувствам, обращать внимание на оттенки, у меня получается проявлять инициативу в заботе, ласке и т. п. – и это все бумерангом возвращается ко мне. Я про это много раз слышала, но никак не могла переступить через себя и начать первой отдавать, наполнять его сосуд. Думала: за что? Чем это он заслужил? Обижалась, что он не делает шагов первым. А сейчас думаю: да просто тем уже заслужил, что с ним я хочу провести свою жизнь, что с ним мы уже многое пережили и разделили, и*

*многое будет у нас вместе впереди – таким, как мы это построим. Появилось чувство, что мы – каждодневные создатели нашей семьи и жизни.*

Я сталкиваюсь в работе с теми 67 % женщин, которые недовольны отношениями с мужем после рождения детей. Я пишу про них, цитирую их слова. Если вы как раз в счастливых 33 %, что-то из описанного покажется вам преувеличением. Прекрасно. Предупрежден – значит вооружен.

Уверена, вы и без меня знаете и сами можете мне рассказать, что нужно делать, чтобы конфликтов было меньше, а теплых моментов больше. Не критиковать, не ворчать – благодарить, принимать, обнимать и т. д. Но не всегда получается, правда? И не всегда хочется. В этой книге я не буду давать банальных советов. Мы разберемся с вами, почему не получается и как сделать, чтобы и хотелось, и могло.

В книге четыре части. Первая – про женщину, вторая – про мужчину, третья – про отношения между ними, четвертая – про семью как целое. В первой части мы разберемся, что происходит с женщиной после рождения детей (спойлер: очень много всего), почему ей становится сложно с мужем. Во второй части посмотрим на ситуацию глазами мужчины: что в это время переживает он, какие его внутренние процессы делают гармонию в семье труднодостижимой. В третьей части разберем, как устроены отношения, как сбиваются тонкие настройки, как их восстанавливать. Тут будет мно-

го пошаговых рекомендаций: как просить о помощи, как вести откровенные разговоры, как вернуть тепло и как не ссориться из-за денег. И в четвертой части поговорим про наши роли мамы и папы, конфликты вокруг воспитания, отношения в тройке мама-папа-ребенок, влияние старших родственников на семью.

Я пишу эти слова ранним утром, пока мои дети еще спят. Меня подняла с кровати мечта помочь тысячам женщин построить любящие отношения с мужьями, сохранить отцов своим детям. Это очень важная моя мечта. Я всей душой хочу вам помочь в этом. Начнем?

# Часть 1

## Что происходит с женщиной после рождения детей



С одной стороны, нам с вами важно начать с начала: с тех перемен, которые переживает современная женщина, став

мамой. Для того чтобы понять, почему так меняются отношения в паре. С другой стороны, говорить об этом не слишком весело, реальность совсем не вписывается в ми-ми-микартинки из Инстаграма и ТВ-рекламы. И я рискую расстроить вас. Или испугать, если вы только готовитесь стать мамой. Мне бы этого не хотелось.

Давайте так. Если у вас маленький ребенок или скоро будет ребенок, то, читая первую главу, помните, что все трудности временны, а кроме них есть еще много нежности, радости и подлинного счастья.

Если ваши дети уже подросли, кое-что будет не про вас. Можете пропустить первую и четвертую главы. Но лучше не пропускайте: то, как вы с мужем пережили эти первые годы родительства, во многом сформировало ваши отношения такими, какие они сейчас. Полезно в этом разобраться.



# Глава 1. Каково быть мамой в наше время

Моя подруга как-то сказала: «Я думала, дети даются легче». Под этими словами подписалось бы большинство знакомых мам. И я сама.

Казалось бы, это самое естественное в мире дело. Тысячи поколений мам до нас справлялись с 10–15 детьми в гораздо более тяжелых бытовых условиях. Но есть аспекты, в которых нам, современным мамам, приходится труднее.

## Отсутствие опыта

Когда я впервые оказалась один на один с моим старшим ребенком, я была безумно счастлива и ужасно растеряна: почему он плачет у меня на руках? Вдруг что-то болит? Он икает – может, ему холодно? Он так больно обхватывает рот сосок – это так и задумано или мы что-то делаем неправильно?

О, я была очень подготовленной мамой. Курсы прошла. Книги прочитала. Это здорово помогло. И все же была куча сомнений по каждому вопросу. Такой долгожданный маленький комочек. Цена ошибки высока.

Чаще всего первый новорожденный, за которым ухажива-

ет нынешняя мама, это ее собственный ребенок. Всему приходится учиться, когда вот он, уже на ее руках. Непонятный и такой хрупкий. Женщина в одночасье должна овладеть новой сферой жизни, которой наши бабушки обучались с детства в больших семьях, ухаживая за младшими детьми и племянниками.

Мы учимся быстро, как только можем. Но это дается большими психическими усилиями.



*Добрая атмосфера в доме стала пропадать с рождения ребенка, но у меня долгое время не было сил замечать этого.*

*Дочка у нас желанная и ожидаемая, но при этом сейчас я понимаю, что ни муж, ни я не были готовы стать родителями. У меня было кесарево и напрочь отсутствовала связь с ребенком. Я потратила очень много сил и энергии, чтобы ее обрести. К тому же еще начались проблемы со здоровьем. Сейчас я понимаю, что я болела, чтобы получить от мужа сочувствие, жалость, любовь, а вместо этого атмосфера в семье стала ухудшаться.*

*Мария*

## **Неопределенность и ответственность**

Современным мамам приходится вырабатывать собственную позицию по множеству важных вопросов. Наши бабушки не мучились, совместный сон практиковать или раздельный, ставить ли прививки, по требованию кормить или по расписанию, закалять или одевать потеплее, проводить ли динамическую гимнастику, учить ли плавать с первых недель, носить ли в слинге, приглашать ли массажиста...

От этих решений многое зависит, и тем труднее их принимать. Мы изучаем горы информации, сомневаемся, пробуем, снова сомневаемся там, где бабушки и мамы просто делали. Бабушки – то, что видели с детства. Мамы – то, что им сказал педиатр. Мы можем только представлять себе, насколько легче, когда все понятно, не нужно принимать эти десятки решений и нести за них ответственность. Про ответственность не зря говорят «нести». Это тяжесть.

## **Резкая смена образа жизни**

Сейчас дети, рождаясь, становятся не частью семьи, а ее центром. Они – сверхценность. Все начинает крутиться вокруг них. Образ жизни женщины меняется полностью. Ее дни и ночи целиком посвящены младенцу.

Хорошо образованная, социально активная женщина вдруг оказывается вырванной из привычного образа жизни и круга общения, ее мир сужается до квартиры и детской площадки.



*Я круглосуточно с детьми и хозяйством, начинаю от этого сходить с ума. Вследствие чего начинаю нервничать. Вследствие этого нервные плаксивые дети. Чувствую, что дохожу до края, запуталась, раздражаюсь из-за любой мелочи. Самое страшное – бываю груба и нетерпима к детям. По выходным стала практически сбегать из дома, могу даже до поздней ночи, если есть с кем их оставить. Мужу проще с друзьями куда-нибудь вырваться. Я начинаю тихо завидовать ему, его свободе. Захотел – и поехал после работы, например, в бар часов до 4 ночи с тем же другом... И опять я себя чувствую... ущемленной. Могу ненавидеть его в этот момент. И не знаю уже, чего больше: чувства тревоги, а вдруг что-то с ним произошло, или чувства ущемления прав и зависти, ведь он свободная птица, полетел куда захотел, а я привязанная детьми сижусь...*

Про образ жизни семьи с детьми мы еще поговорим. Не все безнадежно. Пока просто констатируем: у женщины образ жизни меняется кардинально. У мужчины – чаще всего незначительно.

## **Усталость, недосып, депрессия, стресс**

Только в последние пару поколений молодые мамы оказываются один на один с ребенком, без помощников и без поддержки. Муж на работе, а бабушки, тетушки, сестры далеко либо заняты своей жизнью: работают или учатся.

Молодые мамы не высыпаются. Недосыпание, как выяснилось, может стать биологической причиной депрессии, даже когда других причин для нее нет. Джон Готтман (я еще не раз в этой книге обращусь к его работам) рассказывает о таком эксперименте.

*В одном из исследований бездетным участникам-добровольцам не давали высыпаться – лишали их фазы глубокого сна каждую ночь в течение месяца. Затем ученые оценили их состояние. У каждого из участников эксперимента наблюдалась депрессия в медицинском и биологическом понимании этого термина. А ведь у этих молодых участников эксперимента не было детей, никто не будил их плачем и*

*никто не говорил: «Иди, успокой ребенка, я устал».*

Когда мы не выспались, даже привычные дела даются с трудом.

Когда мы не выспались, даже привычные дела даются с трудом. Раздражают разные мелочи. Мы легко теряем терпение.

Мы склонны недооценивать стресс, которым становятся для нас роды. Еще одно исследование показало, что даже при благополучных родах – здоровые матери, родившие без хирургического вмешательства здоровых детей, – 23 % матерей на вторые сутки после родов имеют симптомы послеродового стрессового расстройства. Через два месяца часть симптомов проходит, но другие, наоборот, становятся интенсивней. В частности, гипервозбуждение: невозможность расслабиться, нарушение сна, психическое напряжение, тревожность, раздражительность, вспышки гнева. Хроническое гипервозбуждение приводит к психическому и физическому истощению организма. Это проявляется как депрессия, но не в первые недели после родов, а позже.

Если в родах что-то пошло не так, и мама с малышом или один из них долго лежали в больнице, депрессия развивается у каждой второй мамы.

Если вы родили ребенка недавно или давно, но роды были сложными, рекомендую сделать письменную практику, описанную Дарьей Кутузовой, нарративным психологом:

## **Падение самооценки**

Недавно ученые исследовали связь между рождением ребенка у женщины и ее самооценкой. Результаты подтвердили то, с чем я регулярно сталкиваюсь в работе: самооценка снижается. Если быть точной, самооценка снижается во время беременности, повышается в первые полгода жизни ребенка и затем последовательно падает до его трех лет.

Исследование проводилось в Тилбургском университете в Голландии, 84 000 наблюдаемых женщин – голландские матери. Предполагаю, что русскоязычные мамы продемонстрировали бы еще более явное падение самооценки.

Что удивило ученых: оказалось, мамы второго и следующих детей переживают такое же падение самооценки, как и мамы первого.

Кстати, это же исследование подтвердило, что удовлетворенность отношениями с мужем резко падает сразу после рождения ребенка и потом продолжает падать. Но в этой сфере есть существенная разница между мамами первого ребенка и следующих детей. После рождения второго и следующих отношения страдают меньше.

## Нехватка общения

Мой старший сын родился в Москве. Рядом с домом было маленькое милое озеро. Мы нагуляли, наверно, сотни кругов вокруг него. На втором месяце жизни сына и прогулок вокруг озера я познакомилась с другой мамой, Наташей. И мы стали нарезать круги вместе. У нас сложилось очень теплое и искреннее общение. Мы обсуждали, конечно, детей и все, что с ними связано. Но еще любовь, работу, учебу, философские темы и многое другое. Это было действительно качественное общение для меня. И я уверена, эта вокругозерная дружба помогла мне не впасть в тоску от социальной изоляции в первые месяцы материнства. Потом мы много переезжали, и в других местах мне так не везло.

Марк Гангор, известный автор и спикер на тему отношений в семье (найдите его потрясающе смешные и полезные видео на YouTube, если еще не смотрели), в книге «Смех – лучший помощник в браке» говорит:

*Эмоционально изолированные женщины пытаются получить все, что им нужно, от мужа, а ни один мужчина не создан для того, чтобы удовлетворить все эмоциональные потребности женщины. Я думаю, что именно это редко признаваемое обстоятельство является одной из основных причин неудовлетворенности многих женщин своим браком.*

*Я могу дать будущим женихам следующий совет: не увозите девушку от той опоры и поддержки, которые дают ей семья и друзья. Если вы хотите жить в Лос-Анджелесе, то и женитесь на девушке из Лос-Анджелеса.*

Совет этот не всегда выполним, и не каждая семья дает женщине опору. Но я согласна с Гангором: мужчина не может удовлетворить все эмоциональные потребности своей женщины. И женщине в декрете, лишенной привычного круга общения, обязательно нужны другие люди, кроме мужа, с кем можно обмениваться эмоциями и тепло общаться. Мир в семье стоит того, чтобы их целенаправленно искать.

**Нет важных вещей: контроля над жизнью, результатов, благодарности.**

Мама малыша не принадлежит себе. Многое вне ее контроля, ее планы то и дело срываются. И вот это ощущение, что ты себе не принадлежишь – ни твое время, ни твое тело (особенно если ребенок на грудном вскармливании), – по-настоящему выматывает.



*А еще не кнопочка, а целый РУБИЛЬНИК (речь о триггерах, спусковых крючках для злости и раздражения. – Я. К.) – когда ребенок не укладывается днем спать. Мы можем и по три часа укладываться. Мне так нужны эти полтора часа ее сна днем! Меня просто жутко злит и бесит очередная бесполезная попытка уложить ее спать! Прямо до слез. Я ее ненавижу за это и себя ненавижу за то, что ненавижу ее.*

*Елена*

Людам, чтобы хорошо себя чувствовать, нужно знать, что они контролируют свою жизнь. Что они могут распоряжаться своим временем и своим телом, планировать и реализовывать планы.

К этому тяжкому чувству, что ты себе не принадлежишь, часто присоединяется ощущение несправедливости и обиды: ты – нет, а твой муж вполне принадлежит себе. Может спокойно есть, может неспешно мыться в душе, может идти, куда хочет, сидеть в кафе и ехать в машине в полном прекрасном одиночестве.

Еще нам важно видеть результат наших действий. Чтобы выделился один из гормонов счастья – дофамин, – человек должен завершить действие и получить результат. Так работает мотивация на биологическом уровне. Делаешь что-то – получаешь результат – мозг выдает дофаминовую «конфетку», подкрепляет удовольствием завершенное действие. Результат мотивирует продолжать выполнять свою работу. Но

у мам малышей и с этим негусто. Помоешь посуду – тут же снова полная раковина. Собрала игрушки – снова весь пол в них. Дофамин не выделяется, подкрепления не происходит, но мыть посуду снова все равно нужно. А результаты воспитания можно будет оценить нескоро, и не все в них зависит от нас.

На работе мы подготовили презентацию – получили порцию дофамина. Провели переговоры – еще получили порцию. Дома женщина делает сотни дел каждый день, по кругу, от одного к другому. Не успела одно закончить, хватается за другое. День за днем. Без всяких дофаминовых «плюшек», без вознаграждения, задуманного природой, чтобы нас мотивировать на действия.

Мамин ежедневный труд, 24/7, не получает благодарности и признания. Вроде как это естественное дело, вовсе не героический подвиг. Но потребность в признании – одна из базовых, и когда она не удовлетворена, она «болит».

Зачем я описываю здесь эти трудные стороны материнства, рискуя испугать читательниц – будущих мам? Только затем, чтобы внести ясность: женщины недовольны отношениями не потому, что их мужья сплошь бесчувственные чурбаны. Женщины портят отношения с мужьями не потому, что они недостаточно какие-то: мудрые, женственные, любящие и так далее. А потому, что им на самом деле трудно. На это есть серьезные объективные причины.

Конечно, первые годы материнства – это еще всепоглоща-

ющая любовь и нежность, какой мы раньше даже не могли себе представить. Пронзительная близость. Умиление, удивление, сотни тысяч улыбок. Никто из знакомых мне женщин не жалел о своем материнстве и о цене, за него заплаченной. Быть мамой – действительно огромное, неподдельное счастье. И все трудности временны.

## Глава 2. Ожидания и обиды

Мечтая о дружной семье, о том, как будем вместе воспитывать наших сладких деток, мы создаем множество ожиданий. Вот мы, красивые, улыбающиеся, гуляем с коляской по парку. Я что-то рассказываю, муж внимательно слушает. Или мы вместе любимся нашим малышом.

Вот муж приходит с работы и начинает мне помогать. Я встречаю его радостно, мы вместе занимаемся ребенком. Потом малыш засыпает, а мы с мужем, обнявшись, тихонько разговариваем или смотрим кино.

В этих мечтах дети не плачут, мужья рвутся разделить наши заботы и готовы нас бесконечно слушать, мы выглядим мило и не валимся с ног от усталости.

Это прекрасные мечты. Но они, как поезд на полном ходу, сталкиваются с реальностью. И возникает множество обид. Когда женщины начинают говорить о том, как изменились отношения с мужем после рождения ребенка, чаще всего звучит это слово: «обида».

Обижаются больше всего на то, что муж:

- не помогает по дому или помогает недостаточно;
- не разделяет эмоции и чувства по поводу воспитания, не проявляет интерес;
- не сочувствует, не благодарит;
- не пытается взять ребенка на себя после работы;

- приходя с работы, прячется за телефоном или ноутбуком;
- не хочет менять образ жизни, в то время как образ жизни жены изменился кардинально;
- видя недовольство жены, не торопится извиниться, исправить, успокоить.



*А муж продолжал жить, как до рождения детей: работа, спортзал, встречи с друзьями, компьютер. Это моя большая обида – что он не вливается в нашу жизнь с детьми. Что ему не интересно. Мои открытия о ребенке и новом состоянии мамы ему как-то были побоку. Из обиды я тоже перестала им интересоваться. Все отношения сошли к тому, что он зарабатывает деньги, я ращу ребенка (первого на тот момент). Совместного досуга не было вообще никакого.*

*Ольга*

Обиды, которые мы молча носим в себе, отравляют пространство между нами. Как химическое оружие. Вроде ни-

чего не взрывается, пули не свистят над головой. Но почему-то становится трудно дышать.

Одна из основных причин, по которым возникают обиды, – это нереалистичные ожидания. А самое популярное нереалистичное ожидание – что муж будет сам понимать без слов, в чем нужна помощь, как нас нужно пожалеть и приободрить, как нам дается материнство.

Взаимные обиды возникают еще и потому, что каждый из партнеров склонен переоценивать свой вклад в семью и недооценивать вклад другого. Это можно считать законом. Назовем его «законом переоценки-недооценки». Признать вклад партнера – это уже большой шаг в избавлении от обид.



*За последнее время я поняла, что то, что я сижу дома с ребенком и занимаюсь хозяйством – это моя часть работы, такая же, как его – ходить на работу и обеспечивать нас всех деньгами. И желание жаловаться на эту тему у меня пропало. Я поняла, что у каждого из нас свое «тяжелое», оно разное, но вполне равновесное. И остается проанализировать время, которое мы проводим вместе, и честно*

*признаться себе – в это время я тоже мало ему давала, а больше требовала себе, и тоже не получала.*

*Анна*

Особенно болезненны и опасны для отношений обиды, возникающие в острых ситуациях, когда муж нас подвел. Когда нам было плохо и мы не получили помощи и поддержки. Такие обиды не забываются, воспринимаются предательством. Потому что нам очень важно знать, что мы можем рассчитывать на близкого человека в трудную минуту.

Женщины с горечью вспоминают, как после кесарева едва могли ходить, но муж не остался дома помочь с ребенком, а ушел на деловую встречу. Как ребенок болел с высокой температурой, она умоляла мужа приехать, а он не приехал, хотя мог.

У мужчин есть свои причины вести себя так, как они повели. *И причина обычно не в том, что они не любят своих жен и детей.* Мы все родом из детства. Когда я работала с такими историями, причины поведения мужа не так сложно было найти. Можно обнаружить за этими действиями их страх, уязвимость, внутренние убеждения. Но именно с такими ситуациями принцип «понять – значит простить» не работает.

Это раны. Их можно исцелить только вместе. Проговорив, рассказав о своих чувствах. Когда вторая сторона слушает и признает: тебе было плохо, я не помог тебе. Мне жаль. Муж-

чина больше всего на свете не любит быть виноватым в наших страданиях. Есть большой риск вызвать защитное поведение. Такой разговор возможен, когда отношения уже налажены, безопасны. Не начинайте его, пока не дочитаете эту книгу.

Марина как раз осталась одна с ребенком, еле вставая и плохо себя чувствуя после кесарева. Раньше она пыталась поговорить об этом с мужем, рассказать, как это было больно, какую рану оставил тот случай. Но он обесценивал ее чувства: «Этого не было, ты все придумала». Марина прошла большой путь, укрепляя эмоциональную связь с мужем, создавая безопасное пространство отношений. И вот наконец:

*Яна, не могу не похвастаться, вчера поговорили с мужем о старых ранах Я таки решилась. Выслушал, пожалел, я оплакала свою боль. Стало легче.*

Бывает, мы сами взваливаем на себя непосильную ношу, а потом обижаемся на мужа за это. Случалось ли такое с вами? Вот одна из подобных историй.



*Когда Саше было всего 1,5 месяца, мне надо было съездить в Нижний Новгород оформить документы на него (Сашу брала с собой, так как кормила его). Поезд был в 6:45 утра. Муж у меня недоумевал, зачем ехать так рано. Но тот поезд был самым быстрым и удобным. В этот день мужу надо было работать рано утром и потом поздно вечером. Он сказал, что ему нужно обязательно выспаться и что он хочет, чтобы я взяла такси, чтобы ему не идти меня провожать. Но от такси я отказалась, пожадничала, сказала, что сама доберусь до вокзала. Когда я рано утром вышла с ребенком в слинге и с двумя тяжелыми сумками с вещами из дома, от тяжести я просто расплакалась, но было поздно вызывать такси. И вот тогда я очень-очень обиделась на мужа, что, когда мне было так тяжело, он мирно спал в своей кровати. Вообще, у меня есть привычка вести себя по принципу «я и баба, и мужик» и брать на себя физически непосильную ношу. В следующий раз я буду сама себя жалеть и в подобной ситуации, если, например, муж не может поехать со мной, буду брать такси. Пусть лучше заплачу за это деньги, но зато мир в семье сохранится и*

*обид будет меньше. Муж-то всегда говорит: «Возьми такси и не мучайся», а я сама себе жизнь усложняю. Ведь если для мужа так важны его обязательства на работе, я должна это уважать и принять это. Яна, я думаю, что это очень хорошее открытие!*

*Светлана*

Что питает нашу обидчивость?

В одной и той же ситуации одна женщина сильно обидится, а другая останется спокойна и доброжелательна. Почему? От чего зависит наша ранимость? От того, как мы к себе относимся сами, насколько верим, что хороши, что нас можно любить, что люди к нам относятся по-доброму.

Возьмем частую житейскую ситуацию. Жена зовет мужа погулять с ней и с ребенком. Муж отказывается. Он лучше останется дома. Если у женщины есть твердая внутренняя уверенность, что она хорошая и приятная, что она любима, она огорчится, но не обидится. Скажет что-нибудь вроде: «Ой, как жалко! Я так хотела сегодня погулять всей семьей. Мне так нравится, когда ты с нами гуляешь». И не примет это лично: ты не идешь с нами гулять, значит, мы тебе не важны, ты нас не любишь. Она верит, что муж относится к ней хорошо, ей не нужны ежечасные доказательства. Она с детства усвоила: близким хорошо с ней, она любима. И эту уверенность не так легко поколебать.

# 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.