

# ОГЛАВЛЕНИЕ

**Введение. . . . . 4**

## **Часть 1. Что происходит с женщиной после рождения детей**

Глава 1. Каково быть мамой в наше время. . . . .	10
Глава 2. Ожидания и обиды . . . . .	18
Глава 3. Я все для них, а они не ценят . . . . .	27
Глава 4. Оставьте меня в покое! Эмоциональное выгорание . . . . .	35

## **Часть 2. Что происходит с мужчиной после рождения детей**

Глава 5. Больше ответственности, меньше поддержки . . . . .	46
Глава 6. Самое мучительное для него. . . . .	49
Глава 7. Наша мамуля . . . . .	53
Глава 8. Вам и без меня хорошо . . . . .	60

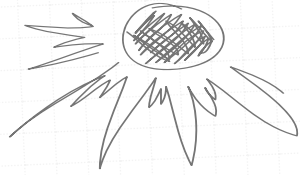
## **Часть 3. Что происходит между нами**

Глава 9. Помоги мне! Помоги-и-и мне-е-е! . . . . .	68
Глава 10. Эмоциональная связь: как укрепить, как восстановить. . . . .	80

Глава 11. Как говорить об отношениях?	
Правила безопасности . . . . .	91
Глава 12. Встаньте в его тапки . . . . .	99
Глава 13. Родители-любовники . . . . .	104
Глава 14. Не дайте деньгам встать между вами!	118
Глава 15. Вкладывайтесь! . . . . .	136

#### **Часть 4. Как создать крепкое семейное «мы»**

Глава 16. Команда «Родители» начинает и выигрывает . . . . .	144
Глава 17. Где у семьи центр? . . . . .	147
Глава 18. Как смягчить жесткого папу . . . . .	151
Глава 19. Как вовлечь отстраненного папу . . .	163
Глава 20. Как строить отношения с бабушками и дедушками . . . . .	171
<b>Заключение . . . . .</b>	<b>181</b>



ЧАСТЬ 1.

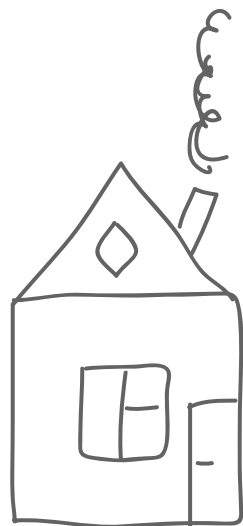
Что происходит  
с женщиной после  
рождения детей



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-ми-картинки 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 ртом 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 ухаживает 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 отдельный, 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 принять. Мы изучаем горы информации, сомневаемся, пробуем, снова сомневаемся там, где бабушки и мамы просто делали. Бабушки — то, что видели с детства. Мама — 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 выбраться. 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 сажу...*

*Екатерина*

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. 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, гипертвуждение: 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: [www.pismennyepraktiki.ru/pochemu-polezno-pisat-o-rodah](http://www.pismennyepraktiki.ru/pochemu-polezno-pisat-o-rodah).

### **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 женам 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 завершённое 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 всепоглощающая 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.