

18+

Алевтина Русских

Мама **НЕ** лошадь!

Как не откинуть копыта и
обрести крылья в декрете



Алевтина Русских Мама не лошадь! Как не откинуть копыта и обрести крылья в декрете

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=45101589

ISBN 9785005047120

Аннотация

Это нормально – устать быть мамой! Ведь она еще и женщина, которая достойна иметь любимое дело, хороший доход, восхищение мужа и других людей. Автор сама прошла путь от уставшей мамы до активной женщины и теперь готова провести вас за руку к ответам на вопросы: Где найти время на себя? Кто же мы, если не только мамы? Как снова стать для мужа желанной? В книге собраны вдохновляющие истории женщин, которые стали успешными и счастливыми после рождения малыша. Вы тоже сможете стать такой!

Содержание

Об авторе	5
Введение	6
Глава 1	10
1.1 Любовь не делится, а умножается	11
1.2 Папа – тоже человек	16
1.3 Полюби себя. Легко сказать!	33
1.4 Женские роли. Секс	45
Конец ознакомительного фрагмента.	46

Мама не лошадь!
Как не откинуть копыта и
обрести крылья в декрете

Алевтина Русских

© Алевтина Русских, 2020

ISBN 978-5-0050-4712-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Об авторе

В отпуск по уходу за ребёнком автор ушла с должности следователя. Она думала, что служба опасна и трудна, пока не стала мамой. В декрете поняла, как могут быть беззащитны и безоружны даже самые сильные женщины.

Привыкшая к активной и деятельной жизни, Алевтина Русских не смогла сидеть в четырёх стенах: организовала женский клуб, стала проводить психологическую игру-тренинг, писать статьи и вести лекции для молодых родителей. Также создала «Курс молодого бойца или первый год материнства». В нём сравнивает первый год жизни малыша с военным тестом на выживание.

В своей первой книге «Мама – не лошадь! Как не откинуть копыта и обрести крылья в декрете» Алевтина Русских сочетает стройность логических суждений с яркими, эмоциональными историями, в которых читательницы узнают себя, и небанальными советами по самопомощи.

Автор доказывает своим примером, что материнство – не приговор, а трамплин в совершенно новую, счастливую жизнь.

Введение

Эта книга для мамы Жени и Алисы. Для папы Димы и Машеньки. Некоторые ее страницы – про бабушку Серёжи и дедушку Иры. Подставьте имя вашего ребенка и вы поймете, что эта книга – для вас.

Но шепну по секрету, в первую очередь эта книга создавалась именно для мамочек. Для тех, кто нашел в декрете много забот, а себя – потерял. Для тех, кому оказалось важно быть не только мамой и женой, но и женщиной. Для тех, кто ломал голову: как же совместить семью и бизнес?

Другие не поймут этих строк, они просто не поверят, что так может быть. Я сама не верила! Разве мы могли предположить, что можно не успеть почистить зубы за весь день? Или что единственным желанием будет сбежать в тайгу, закрыться в землянке на месяц, побыть одной? Предупредил ли нас кто-нибудь, что материнские будни не только наполнены радостью общения с малышом, но превратятся в пытку монотонной рутиной и однообразием?

О таком не принято говорить. Те, у кого еще нет детей, могут возмутиться и не поверить. Но мамочки меня поймут. Что такое злиться на ребёнка и мужа за то, что они не да-

ют покоя и нуждаются в вас всё время. Как страшно раствориться в ребёнке и потерять себя.

Отставить панику, я всё придумала! Если вы в декрете, то сейчас самое классное время, чтобы включить мозг и думать о том, как жить дальше, чего на самом деле хочется, кем стать, в чем развиваться.

Но!

Чтобы думать, нужны силы и время.

Как их найти? Вторая и третья глава в помощь.

Если выполнять все задания, то к четвертой главе у вас появится глубокая, искренняя задумчивость: а что не так? И что сделать, чтобы было так?

Эта книга – концентрат опыта. Я обратилась за помощью к чудесным женщинам, которые вдохновляют своим примером, попросила их дать интервью. Ответы вы увидите на страницах книги.

Оксана – психолог, игропрактик. Ребёнку 7 лет.

Женя – организатор крупнейшего на Дальнем Востоке творческого маркета. Ребёнку 4,5 года

Эля – руководитель сети магазинов корейской косметики, основатель благотворительного фонда «Открытая ла-

донь». Мама двоих деток, 4 года и 6 лет.

Милые мамочки, я прекрасно понимаю ваши страхи и сомнения, ведь чувствовала то же самое. Долго, по крупицам, собирала информацию, которая помогла изменить жизнь. Теперь она не похожа на унылое мрачное болото, а приобрела смысл, яркость, сочность. Я собрала весь опыт в этой книге и искренне верю, что она поможет вам быстрее и легче пройти этот путь. Из уставшей мамочки вы превратитесь в чудесную счастливую принцессу. Ведь вы не только мама, но и женщина, жена, личность, вы достойны быть счастливой!

Мне и самой больше не хочется оглядываться назад. Туда, где я много работала и мало времени проводила с мужем. Туда, где на быт и уют не оставалось времени и желания. Подумать только – я радовалась декрету как настоящему отпуску!

Но через полгода я почувствовала себя как в видео, которое стоит на бесконечном повторе. Очень уставала, но даже не могла сказать: от чего. Режим малыша был непредсказуем. Каждый день я делала одно и то же, но в разной последовательности. Так и проходили дни. Я чувствовала себя, будто стою на вокзале, а мимо проходит поезд: вагоны одинаковые и все – мимо. Этот поезд и была моя жизнь, а вагоны – безликие однообразные дни.

Жизнь замедлилась, сжалась до размеров нашей квартиры и ближайшего парка, но голову буравили масштабные мысли: зачем я живу, для кого, чем хочу заниматься? Чем глобальнее были вопросы, тем больше давило однообразие и ограниченность материнского быта. И тогда я поняла, что должна стать машинистом своего поезда. Должна раскрасить вагоны всеми цветами радуги. Наполнить их смыслом и легкостью.

Прочитав эту книгу, вы поймете, как построить отношения в семье, чтобы была гармония, кому нужно в первую очередь уделить время, где найти время на себя, откуда черпать силы, можно ли успевать всё, и на чём сосредоточить внимание, чтобы прийти к пониманию своего предназначения.

Важно: книга будет иметь эффект, если вы последуете всем рекомендациям. В ней дано много инструментов: кейсы успешных женщин, упражнения, шаблоны и практики. Книга способна изменить вашу жизнь, если вы готовы меняться. Что ж, в путь!

Ваша Алевтина Русских

Глава 1

1.1 Любовь не делится, а умножается

1.2 Папа – тоже человек

1.3 Полюби себя

1.4 Женские роли. Секс

«Чтобы сказать „Я люблю тебя“, нужно знать, как произносится слово „Я“»

Айн Рэнд

1.1 Любовь не делится, а умножается

Свет, камера, мотор – начали!

Представьте экран вместо этой страницы. На нем в ускоренной перемотке разворачивается фильм про Аню и Ваню. Вот они встретились, вот полюбили друг друга – а тут, оп-па, постельная сцена, детям до 18 лет не смотреть. И вот на экране новый герой: он прошёл все кастинги и оказался именно в этой семье. Малыш становится главной фигурой фильма, к нему приковано внимание зрителей. Он звезда!

И... по экрану побежали титры. Конец?! А ведь всё так славно начиналось. Неужели кина не будет?

Будет. Но снимется уже по другому сценарию. И от того, как режиссеры – то есть мы с вами – расставят акценты, получится комедия или трагедия.

Есть замечательный каламбур: «У нас с тобой люБоль». Так можно сказать про многие молодые семьи.

Секс после родов – страшно.

Время на себя – о чем вы?

Романтические свидания – с коляской в одной руке, пачкой подгузников в другой и хозяйственной сумкой в зубах.

И самое главное: кажется, что любви на всех попросту не хватит.

Как любая мама, я желаю своему ребёнку только лучшего. С появлением на свет сына согласилась, что нужно многим жертвовать ради него, забыть о собственных потребностях и интересах. Лишь бы малыш был счастлив. В моем подсознании поселилась установка «Мама должна отдать всю себя». Поначалу было некомфортно, непривычно, но я вписалась в новые условия жизни. Ведь я хорошая мама, я идеальная жена и «молодец» по всем фронтам.

Однако пока я так думала, то совсем не заметила, как охладели отношения с мужем, испортилась внешность. Меня можно было поместить в Красную Книгу Декрета: замарашка обыкновенная, вымирающий без любви вид.

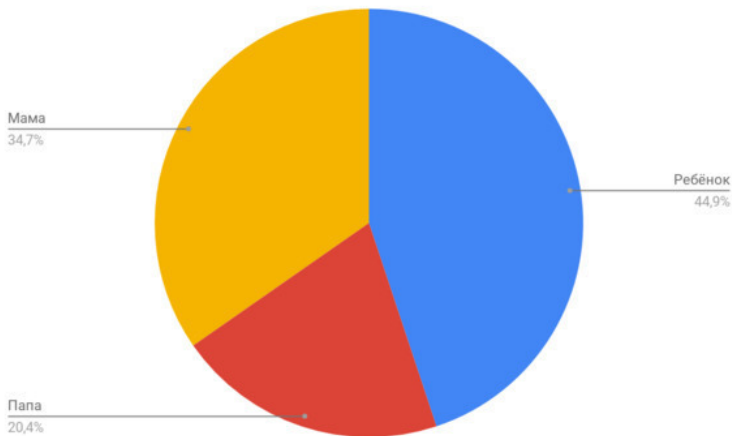
Странно, не правда ли? Тебе обещают эйфорию еще с родильного стола, потом ты растворяешься в нежности к младенцу, а его улыбка будто бы весь мир наполняет светом и любовью. Но при этом спину не разогнуть, поход к врачу откладывается третий месяц, усталость и напряжение копятся как гора пелёнок. Остановите, я сойду – это не та картинка идеальной семьи, которую я загадывала!

Когда стало ясно, что в нашем доме любовью кормится только один человек, а двое взрослых остались не у дел, я решила поговорить об этом со знакомыми мамочками. До-

вольно быстро стало ясно, что в похожей ситуации находятся большинство из них. Здесь, в книге, я приведу отрывки из интервью с мамами в декрете. Уверена, в их словах вы узнаете и себя.

Что не дало мне сломаться и впасть в послеродовую депрессию, когда обнаружился дефицит любви, так это страстное желание найти выход из ситуации. **Я верила: жизнь молодой мамы может быть насыщенной и счастливой. Держалась за мысль, что есть и другой сценарий материнства.**

Итак, я попросила женщин поделиться, как они распределяют ценный ресурс под названием «Любовь» между своими близкими. Вот что получилось:



Некоторые девушки сказали, что им тяжело распределить в процентах. Но большинство всё-таки ответили на этот вопрос, не заподозрив подвоха. К моей радости, некоторые мамочки считают так: «Если я не буду любить себя, то почему меня должен любить муж? К нам относятся ровно так, как мы позволяем к себе относиться». В книге я доказываю эту позицию. И всё же среднее значение вы видите на диаграмме. Большой процент получает ребёнок (дети), затем мама, и папе достаётся меньше всех.

Когда я подвела итог опроса, то поняла, как сделать шаг к гармонии в семье. Можно сказать, что это был переломный момент. **Стало ясно, что любовь – это не дефицитный**

товар, а неограниченный ресурс. Её хватит на всех! Просто нужно сделать распределение по-новому.

И тогда я затвердила одно простое правило, рекомендую и вам его выучить, повторять как мантру: «Чем больше вы проявляете любовь к мужу, тем активнее он отвечает взаимностью. Многократно умноженные чувства между родителями делают ребёнка счастливым».

Чувствуете логику? Основа семьи – это союз мужчины и женщины. Ребёнок – закономерный результат этого прекрасного союза. Появление малютки как знак: «Вы всё делаете правильно, и ваше вознаграждение, ваше великое счастье – быть родителями!» Любви в семье стало больше. Теперь мы начинаем её делить.

С детства привыкшие к дефициту всего, мы неосознанно перекладываем эту идею даже на чувства. Старательно пытаемся разобраться: как правильно распределить любовь между членами семьи. Отголоски чужих стереотипов твердят: по максимуму – ребенку, потом мужу, себе – по остаточному принципу. Но так быть не должно.

ЗАМЕТКИ НА ПОЛЯХ

Как создать счастливую семью? Стать счастливой в первую очередь самой! Любовь – неограниченный ресурс, его хватит на мужа и ребенка, но важно не забыть про себя. С появлением малыша родители могут и должны остаться любовниками, от слова любовь.

1.2 Папа – тоже человек

«Ну всё, доигралась в семью!», – пронеслось у меня в голове, когда муж намекнул, что у нас проблемы в отношениях. Это было как удар по голове. Я была уверена, что мы счастливы, а ссоры – неотъемлемый атрибут супружеской жизни. Все же так живут.

Мы сели и поговорили. Нашли время выслушать друг друга во время дневного сна малыша. Пришлось признать, что ругаться мы стали часто. Точнее, взрываться без особого повода и нападать друг на друга с претензиями. Если раньше мелкие ссоры быстро забывались, то со временем негативные эмоции стали копиться, напряжение росло. Мы друг друга раздражали.

В откровенном разговоре удалось добраться до сути. Хорошо, что за годы семейной жизни мы научились говорить прямо. Но гладким наше общение назвать было сложно. Это резко контрастировало с отношениями между мной и ребёнком. Я имею в виду, что когда общаюсь с сыном, то внимательно слежу за своей речью. У меня в голове целая коллекция норм и правил: эти слова не использовать, вот эти формулировки вычистить. Только разумная, нежная, экологичная речь на позитиве.

Но когда о чем-то просит муж, я отвечаю нехотя, через плечо, не вдумываясь в слова. Мне перестало быть важным следить за своей речью и в этом диалоге. Получается, что в одно и то же время я нахваливаю детку и принижаю мужа. Почему-то вышло так, что маленького мальчика нельзя обижать, задевать словом, а его папу – можно.

Я поняла, что у нас кризис, когда услышала от самого близкого человека: «Ты меня раздражаешь». Самое убийственное то, что эти слова прозвучали не в гневе. Муж честно признался, что практически постоянно испытывает раздражение из-за меня. Это было больно слышать. Но я была приперта к стене очевидными фактами.

Можно было злиться, обижаться, плакать. Но это бы не исправило ситуацию. Кризис, наш резкий, крутой перелом в отношениях стал для меня вторым шагом к цели под названием «Гармоничная семья».

Благодаря этой ситуации я очнулась и вспомнила, что мой муж – живой человек, у которого есть чувства. Он – мужчина, который хочет любви и заботы, особенно когда стал жить в новой для себя роли папы. Важно давать супругу столько же любви, заботы, внимания, сколько даете малышу. И тогда он будет чувствовать себя счастливым и старать-

ся сделать всё, чтобы вам было хорошо. Поддержка нужна не только маме. На мужчине теперь возросшая ответственность за семью, ему тоже бывает страшно и грустно.

Не все могут признать проблемы и мирно их обсудить. Наш «диагноз» я встречала и у других супружеских пар. К счастью, лекарство существует.

Ваш прекрасный малыш родился, каким его задумали Высшие силы. Вы его не выбирали, а полюбили таким, каким он был дан, и не могли иначе. С мужем ситуация другая. Вы встретили человека и проявили интерес. Прошли три этапа:

- Оценили внешность, возраст, рост, фигуру, лицо. Вам понравился его стиль общения и манера поведения.

- После этого более глубоко погрузились в мир его убеждений, интересов, потребностей, жизненных целей, идеалов, жизненных ценностей.

- Вы познакомились с его достоинствами и недостатками, узнали его тайны, увидели его в разных состояниях и побывали с ним во многих ситуациях.

Эти этапы могли занять годы или наоборот случиться за пару месяцев. Но пройдя их все, стало понятно, что это действительно ваш человек и вы хотите провести с ним жизнь. Вы сделали осознанный выбор и с большим удовольствием приняли ответственность: разделить с этим мужчиной все тяготы и радости и никогда не разлучаться. Он

в свою очередь сделал то же самое. И это было самое важное и правильное решение. Посмотрите на своего ребёнка – это чудо стало возможным только благодаря вашему выбору партнёра.

Если вы хотите воспитать ребёнка счастливым, то в первую очередь должны стать счастливы сами. Покажите ему, что семья – это любовь и взаимопонимание, доверие и близость, уважение между всеми членами. Ведь ребёнок вырастет и уйдёт в самостоятельную жизнь повторять ваши сценарии. А муж останется, как и договаривались: в горе и радости, пока смерть не разлучит.

Ребёнок прекрасно считывает чувства, эмоции родителей и копирует модель поведения. У него нет представления о том, какие отношения между мамой и папой были, пока они жили вдвоем. Сам факт, что мир появился до его рождения, кажется ему сомнительным. Но здесь и сейчас малыш смотрит: как родители взаимодействуют между собой, есть ли между ними напряжение, как часто они прикасаются друг к другу и смеются вместе, как разговаривают: с интересом или сухо перекидываются общими фразами.

Я попросила пап ответить на вопрос: «Изменились ли ваши отношения с женой после рождения малыша? Если да, то как?». Приведу некоторые ответы.

– Нет.

– Стали ближе.

– Да, в лучшую сторону, долгожданный сын.

– Первый год, два, всё внимание жены переключается на ребёнка. И если муж избалованный был до этого, то случаются скандалы и разводы на этой почве. Тут надо терпеть ради благого дела и уделять больше внимания жене, чтобы она хоть немного уделяла внимания папе. Период нелёгкий как для мамы, так и для папы.

– Нет, не изменились. Какое было у нас общение до рождения ребенка, такое же осталось и после.

– Да, изменились, с большей нежностью и терпением к ней отношусь.

– К сожалению или к счастью, изменились не в лучшую сторону... С появлением ляльки моей главной задачей является её финансовое обеспечение и моральное воспитание. Приоритеты расставлены в пользу дочки. Соответственно, жене стал меньше уделять времени, внимания ей всегда не хватало, а с ребенком и подавно. Иной раз, когда ей хо-

чется поговорить, мне хочется помолчать.

– Нет, не изменились. Если и изменились, то незначительно и незаметно. Споров по воспитанию ребенка нет. Пока.

– Отношения переходят на новый уровень. Мы – родители одного ребенка.

– Большая часть заботы и внимания, конечно же, достаётся ребёнку, иногда этого не хватает.

– Почти не стало свободного времени.

– Конечно, ребенок – основной элемент системы под названием СЕМЬЯ! Но наряду с радостью и счастьем рождение ребенка накладывает больше ответственности и обязанностей. А также ребенок, как ни крути, является неким раздражителем. Что само за собой ведет к образованию противоречий: как воспитывать, что можно, а что нельзя. Но это всего лишь этапы, которые каждая семья должна пройти. Конечно, у всех по-разному. Есть дети, которые спокойные и не мешают родителям заниматься своими делами, в том числе саморазвитием и самореализацией. И наоборот. И есть мамы, у которых вся самореализация заключается в детях и пеленках. Они готовы родить троих и ничего кроме «нянчества» не делать. У меня ребенок до двух лет был очень не спокой-

ный, а мама не могла заниматься собой. Но рождение ребенка – самое яркое событие в жизни любых родителей и для нас в том числе.

– Да, еще больше люблю ее.

– Да, стало меньше внимания мне.

– Да, стали более открытые отношения.

– Люблю ее сильнее.

– Изменились в лучшую сторону, мы стали ближе и сплоченнее.

Не знаю, как вы, но после этих ответов я поняла, что очень сильно люблю своего мужчину. Но вот задача: как показать ему это? И как получить обратную связь? Консультант по взаимоотношениям, американский пастор и замечательный семьянин Гэри Чепмен сформулировал 5 языков любви. Это способы, которыми мы выражаем свои чувства. Поняв, что нужно нашему партнеру, мы сможем проявить любовь на понятном ему языке.

Язык любви №1: Слова

Не только женщины любят ушами. Читающий мужчина с богатой речью, любитель порассуждать, скорее всего, разговаривает на языке любви №1. Это слова, интонации, просьбы. Таким людям важно не просто знать, что их любят, но и слышать это. В противном случае они на полном серьёзе начинают сомневаться в чувствах партнера. Они воспринимают любовь через слова:

– похвалы: «Как вкусно ты приготовила обычную картошку», «Какой ты молодец, что помыл посуду»

– поддержки: «Даже если что-то не получится, я всё равно тебя люблю и верю в тебя»

– восхищения: «Тебе очень идёт это платье», «Ты такой сексуальный в этой футболке»

– благодарности: «Спасибо, что погладила рубашки», «Спасибо, что дал мне поспать подольше в выходной и занимался ребенком»

Если вам нужна помощь, просите её, но не приказывайте. Жена – не начальник. Мы уважаем своего мужчину, поэтому просим о поддержке, о выручке. Просьбы хочется выполнять, чтобы проявить любовь, а приказ вызывает отторжение. Помните о словах «спасибо», «прости» – они тоже о любви.

Язык любви №2: Время

Люди, говорящие на этом языке, больше всего ценят вре-

мя, проведенное с ними. Но находиться в одной комнате за просмотром телевизора – это еще не проявление любви. Речь идет о качественном времени, о безраздельном внимании, общении или просто молчании об одном, понятном только вам двоим. Существует понятие фаббинг – привычка постоянно отвлекаться на свой гаджет во время разговора. Кто-то даже внимания не обратит, а для другого такое поведение будет оскорбительным. Оно недопустимо рядом с тем, кто общается на этом эмоциональном языке.

Лучшим способом проявить любовь станет душевный разговор, во время которого важно внимательно слушать партнёра. Не предлагать решение проблемы, а просто показать, что сопереживаете и понимаете его чувства. Не перебивайте, будьте участливы. Партнёр с радостью поделится своими волнениями, мыслями, желаниями и будет благодарен за ваше внимание.

Также людям, говорящим на языке любви «Время», важны совместные дела. Это может быть просто поход в магазин или приготовление ужина, но ценно то, что вы делаете это вместе. Они запомнят именно эти моменты и будут считать их самыми счастливыми в супружеской жизни.

Язык №3: Подарки

«Проявлять любовь – значит дарить подарки» – так считают люди, говорящие на этом языке любви. Цена презентов

не имеет значения. Это могут быть как приятные мелочи или сделанные своими руками, так и дорогие вещи. Главное – внимание. Если человек увидел что-то и захотел это купить вам, значит, он думал о вас. И вместе с этой вещью он передаёт частичку себя, чтоб вы смотрели на неё и тоже думали о нём.

Если ваш муж говорит на этом языке, он воспринимает подарки как символ любви. Вы можете класть ему любовные записки или конфетки в карман, он будет счастлив и точно поймёт: «Меня любят».

Язык №4: Помощь

Романтики могут назвать этих людей меркантильными и прагматичными. Стихи и розы им не нужны, а вот помыть посуду – совсем другое дело. Ничего не поделаешь, они понимают любовь только через реальные действия. Шторы повесил, балкон расчистил, убрал кошачий туалет – показатель искренних чувств.

Вы можете ненавидеть выносить мусор, но сделайте это ради любимого человека. С радостью помогите ему, проявив тем самым свою любовь и заботу.

Язык №5: Прикосновения и секс

Прикосновения важны людям с самого рождения. Малыши, которых постоянно ласкают и держат на руках, развиваются быстрее и гармоничнее, чем дети, лишённые телесного контакта.

Мой муж говорит на этом языке. Когда я спросила: «Как ты хочешь, чтобы я проявляла свою любовь к тебе?», ответил, не задумываясь: «Гладила спинку!». Для него это очень важно, и когда я глажу его, он чувствует мою любовь.

Если вы или ваш супруг говорите на этом языке любви, то необходимы постоянные объятия, поглаживания. Здесь не обязательно речь идёт о страстных поцелуях и поведении молодых любовников. Такие люди ценят лёгкое касание, поцелуй в щёку. Чтобы проявить заботу, достаточно положить руку на плечо или погладить по голове. Им также важно, чтобы партнёр не стеснялся дарить объятия и прикосновения в присутствии других. Держитесь за руки, выражайте нежность на людях.

Вы уже наверняка изучили: в каких частях тела мужу приятны ласки. Если его язык любви «Прикосновения», то лучший способ признаться в любви – дотрагиваться до этих мест. Кстати, ученые выяснили, что объятия полезны не только для укрепления отношений. Они повышают иммунитет, а из-за выработки гормонов окситоцина и серотони-

на помогают расслабиться и повышают стрессоустойчивость. Какой полезный язык любви!

Однако не для всех мужчин прикосновения являются языком любви. Иногда они ошибочно думают, что секс является показателем отношений, но потом понимают, что без слов поддержки чувствуют себя пустыми и ненужными. Можно потрахаться, а можно заняться любовью – почувствуйте разницу.

Пару слов о сексе. В начале отношений это главный способ провести друг с другом время, а со временем его становится всё меньше и меньше. После рождения ребёнка многие пары не занимаются сексом по несколько месяцев. Если для женщины, говорящей на другом языке любви, это может быть не критично, то мужчина, чей это родной язык, может воспринять отказ от близости болезненно. Он будет думать, что жена его больше не любит, поэтому не хочет. Даже если каждый день супруга убирает, готовит вкусный ужин или же просто проводит с ним время, это не сделает его счастливым, не даст понять что она действительно любит его.

Как распознать язык любви, на котором говорите вы и ваш муж? Вот что поможет:

– Подумайте, что вы делаете сами, чтобы проявить чув-

ства?

– На что обычно обижаетесь? Это показывает, без чего вам тяжело, и что является важным.

– Спросите прямо, как ваш муж хочет, чтобы вы проявляли свою любовь к нему.

Мужчины не умеют читать мысли, да и мы тоже. Если вы поняли, какой из языков – ваш, прямо скажите об этом мужу. Так, например, я равнодушна к подаркам. Они будут бесполезны, если муж не проводит со мной время: восприму их как способ откупиться. Гораздо важнее для меня совместная прогулка или душевная беседа.

Люди владеют всеми языками, но какой-то один, по мнению Чепмена, является нашим родным. Это как сравнить русский и английский: можно научиться разговаривать на любом, но русский – наш естественный язык, на нём мы говорим, не задумываясь, понимаем легко.

Потренируемся! Приведу ответы из анкет, которые заполнили по моей просьбе папы. Попробуйте угадать, на каком языке любви они говорят.

– Массаж, секс, готовила вкусное, давала отдыхать.

– Интимная близость, немного чаще, чем она есть.

– Больше обнимашек и поцелуев, секса.

– Хотелось бы, чтобы на выходных меня никуда не тащили.

(Очень похоже, что это анкета моего мужа. Здесь наверняка язык любви жены – «Время», она хочет вместе сходить куда-нибудь, ей важен совместный досуг, но это не совпадает с языком любви папочки)

– Больше слушала и разговаривала.

– Во-первых, чтобы чаще прислушивалась к моему мнению. Во-вторых, чтобы меньше обращала внимания на малое количество звонков от меня и, как ей кажется, мое безучастие в ее жизни. Частая фраза: «Тебе же не интересно, чем я занимаюсь и как провожу время», бесит. В-третьих, хороший секс может решить любую проблему и сгладить любую ситуацию. В-четвёртых, если найдет себя в каком-нибудь занятии, хобби, мне будет очень приятно!

– Она и так проявляет. Поддерживает в моих начинаниях, всегда дома накормит и приласкает. У нас в доме не принято кричать. Так что всегда царит доброта. Почти всегда.

– Сложный вопрос. Я и так всё вижу и понимаю. Возмож-

но, понимание с обратной стороны.

– Доверие ко мне.

Для многих этот вопрос оказался трудным. Были ответы: «забота, понимание», но в каких конкретных делах они должны проявляться, мужчинам сформулировать непросто. Частый ответ: «Меня всё устраивает, всё хорошо, я и так знаю, что меня любят». Здорово! Значит, их сосуд любви полон, нет смысла вычленять конкретные дела.

Возможно, мужчинам тяжело прямо сказать, каких действий они ждут. Они устроены не так, как мы. У них разум вытесняет голос сердца и это прекрасно, так они дополняют нас, эмоциональных женщин. Но раз уж эмпатия – это по нашей женской части, так давайте определим язык любви супругов и начнем говорить на нем почаще. Любить – это глагол, то есть действие. Теперь вы знаете, какое именно.

В ЧЕМ СЕКРЕТ СЧАСТЛИВОЙ СЕМЬИ?

Оксана:

Важен компромисс. Например, мне жутко не нравилось, как муж водит машину. А его бесило, что я долго одеваюсь, когда мы куда-то собираемся. Когда накипело, мы сели и поговорили. Я пообещала ехать молча, никак не комментируя его стиль вождения, а он не ворчит, когда я со-

бираюсь и вдруг у самой двери иду переодеваться заново. Этой договоренности уже больше 5 лет, она действует до сих пор. Сесть и договориться – удобно. Просто ругаться без цели – глупо. Семья – это рыночные отношения и взаимовыгодное партнерство. Надо научиться договариваться. А ещё очень важно давать мужу любовь, ласку, заботу. Проще говоря, сколько раз погладила и обняла ребёнка, столько же и мужа. Добрых слов, подарков, поцелуев – поровну.

Женя:

В семье главное – гендерное разделение ролей. Мужик должен быть мужиком, а девочка – девочкой.

Эля:

Залог счастливой семьи – хороший муж. Я поняла, что самое главное – это то, как к этому будет относиться вторая половинка. Если бы не поддержка супруга, то этого всего бы не было. Он соглашается с моими придурковатыми «хочу». Поддерживает, дает развиваться. Если мне нужно ехать на учебу в другой город, он сидит с детьми. Я знаю, что в некоторых семьях женщины не могут реализоваться, потому что нет поддержки мужа. Им твердят: «Ты женщина, ты должна сидеть с детьми и заниматься домом».

От супруга зависит очень много. Можно совмещать бизнес и семью потому, что есть поддержка. Я и бизнес-леди, и домохозяйка. Я прекрасная жена и мама. Мне нравится

прийти домой и приготовить что-то. Но если я не успеваю, то может вполне приготовить муж.

1.3 Полюби себя. Легко сказать!

Чтобы любить папу и получать взаимность, нужно любить себя.

Нашли ошибку во фразе? Надеюсь, что да.

Вы не папу любите, а мужа.

Вернее, папу вы любите как дочка, которой он помог явиться на этот свет. А супруг – другой значимый мужчина в вашей жизни.

Едем дальше.

Вы любите себя? Если ответ «да» не пришёл сразу в голову, если стало даже неловко от этой мысли, если твёрдо знаете, что ответ отрицательный – вы не одиноки. Мы связываем это чувство с надменностью, ставим знак равенства между высокомерием и любовью к себе. А эгоизм считаем недостатком.

Раньше я не задумывалась на эту тему. Помог... мануальный терапевт! Я пришла на приём с болью в спине и услышала про «Треугольник здоровья». Нашему организму нужна триада, гармония трёх составляющих: физиологической, химической и психической. Человек здоров, если все компоненты сбалансированы. Боль «сигнализирует» о нарушениях в одной или нескольких составляющих треугольника.

Врач обследовал меня и неожиданно произнес: «Любить себя надо!». Я ожидала, что он пропишет мазь или уколы, но получила совсем другой рецепт. Терапевт предложил мне выполнить несложное физическое упражнение и одновременно произносить слова: «Я достойна любви и уважения». Когда я проделала это, то чуть не разрыдалась прямо там, в кабинете.

Почему я раньше об этом не думала? Говорил ли мне кто-нибудь такие слова? Согласна ли я с ними? Неужели есть проблемы с этим? А что, если это и есть причина моих неудач?

Любовь к себе оказалась неизведанной тропинкой в тёмном лесу. На эти вопросы пришлось искать ответы. Пришло время сломать ложное убеждение: «Правильно думать сначала о других и только потом о себе». Мне стало понятно, что от этого зависит очень многое, в том числе мое собственное здоровье.

Без любви к себе нет дальнейшего развития. Это мощный стимул меняться к лучшему. В этом со мной солидарны и героини моих интервью.

Оксана:

Я делаю всё, что хочу и не виню себя за это. Считаю, что важно прислушиваться к своим потребностям.

Женя:

Я радуюсь, когда что-то себе покупаю. Так я проявляю любовь к себе. Ещё я научилась отстаивать свои границы. То есть даю людям понять: «Так со мной нельзя». И долго объяснять я не буду. У меня есть своя душевная крепость, в которую я пускаю немногих. Это работает интуитивно: перед людьми открытыми, с добрыми намерениями, я тоже открываюсь. И наоборот, опускаю ворота крепости, если чувствую неискренность.

Эля:

Себя надо любить, думать в первую очередь о себе. Разваливающаяся мать никому не нужна. Нужно оставаться женщиной, ухаживать за собой: маникюр, педикюр, эпиляция, уходовая косметика, масочки, купить себе платишко. Жизнь одна, надо жить полноценно и не ущемлять себя во всем. Если разваливаются зубы, то надо выделить себе деньги на это, а не отдавать всё до копейки детям. Перед мужем женщина должна быть ухоженная. Мыть голову, тон на лице – это проявление заботы о себе. Если вы себя не любите, то почему другой кто-то должен вас любить? Если вы на себе экономите, то и другие будут экономить. 15 минут полежать с маской – это любовь к себе. У меня целый ритуал: закрыться вечером в ванной и наносить крема. Любовь к се-

бе – значит: заниматься здоровьем, посвящать себе время, уделять время на тренировки. Я занимаюсь йогой, после нее чувствую себя умиротворенной и счастливой. Считаю, что важно просить мужчину выполнять мелкие поручения. Например, забрать что-то, съездить куда-то, дать почувствовать ему себя мужчиной. Плюс самой быть женщиной – не торопиться успеть всё.

Как вы относитесь к оливкам? Наверняка долго не обдумываете ответ, вы его знаете. Если не можете с уверенностью сказать, любите себя или нет, то очевидно, что не любите. Ведь если дела обстоят по-другому, то вопросов не возникает.

После всех этих событий – разлад с мужем, поход к мануальщику, анкеты для родителей – я стала двигаться дальше. Нашла книги и тренинги, которые учат искусству ценить себя. В моей голове начал собираться пазл. Ты уважаешь себя – тебя уважают другие. Ты любишь себя – окружающие понимают, что ты этого достойна. Доказательства этому были повсюду!

Подруга жаловалась, что муж перестал дарить подарки после появления ребёнка. А когда я попросила рассказать подробнее, она вспомнила: «Несколько раз перед праздниками я говорила, что можно обойтись без подарков, лучше ку-

пить что-нибудь малышке». Эта женщина сама приучила мужа к тому, что ей не нужны подарки и есть более важные вещи, чем приятные покупки для неё. Дала зелёный свет: «На мне можно экономить».

Что ж, как мы сами к себе относимся, так же относятся и окружающие. Мы рассказываем историю о себе, и люди живут в соответствии с этой историей. Не требуйте заботы от других, если сами о себе не заботитесь.

Воспитывая детей, мы показываем, как нужно обращаться с женщинами. Мы учим личным примером, как проявлять уважение, заботу. Мальчик видит ухоженную маму, у которой есть личное пространство, увлечения, она уверена в себе и целостна. Ваша дочь запоминает, как следует ухаживать за собой и какого отношения ждать от мужчин. Девочка будет понимать, что достойна любви и уважения, как и её мама.

Мы не можем дать то, чего у самих нет. Истощенная эмоционально женщина быстро превратится в сварливую жену. Дурачиться с ребёнком или спокойно реагировать на шалости будет нестерпимо сложно. На это нужна энергия. Да, действительно, я понимаю любовь к себе как умение наполняться энергией. Где же взять силы, чтобы хватило на всех? Как найти живительный источник?

Женщинам повезло, мы умеем черпать энергию из всего, что нас окружает: природа, общение с подругами, красивые вещи, музыка, вода, солнце. Хочу поделиться с вами списком приятных занятий, которые наполняют меня энергией, успокаивают или, по ситуации, заряжают бодростью.

- Зарядка 15 минут, танцы
- Дыхательная гимнастика: 15 полных и очень мощных вдохов и выдохов, чтоб легкие раскрылись
- Перекус или чаёк
- Чтение
- Произнесение аффирмаций (об этом более подробно я расскажу в третьей главе)
- Вязание
- Рисование
- Уход за лицом и телом: скрабы, маски, крема
- Уход за волосами: маски
- Маникюр в салоне
- Просто полежать
- Ванна с солью
- Рисовать, клеить карту желаний
- Посмотреть фильм
- Создание списков (мои мечты, что я люблю, за что я благодарна себе, мужу, жизни), планирование (цели на неделю, месяц, год, пять лет)
- Шопинг (онлайн получается чаще)

- Сон (это лучшее, что я придумала использовать)
- Музыка
- Переписка с подругой. Не люблю разговаривать по телефону, зато переписываться обожаю
- Разбор электронной почты. Для кого-то это стресс, а мне нравится наводить порядок в ящике и читать полезные рассылки
- Просмотр фотографий в альбоме. Я каждые полгода отбираю лучшие фото и печатаю их
- Прогулка. Здорово как с ребёнком, так и в одиночестве
- Похвалить себя. Вспомнить свои достижения за день/неделю/месяц и порадоваться
- Разобрать какой-нибудь шкаф, выбросить лишнее
- Пересаживать цветы
- Общение с детьми на площадке во дворе или на развивающих занятиях. «Своего мало?» – скажете вы. Но наблюдать за взаимоотношениями жителей страны Детство, а еще и быть к ним причастной – удивительно приятно!
- Покупка фруктов в особых киосках. Продавцы передают всю энергию солнечных стран, из которых приехали сами и привезли товар
- Объятия с близкими

Тот же самый вопрос я задала девушкам, которые недавно стали мамами. Вот как они наполняются энергией:

Оксана:

Зависит от моего состояния. Если истощена до уровня «ноль», то играю в трансформационные игры. Ещё у меня есть ритуал: часов в 11 я пью кофе. Никто не мешает. Если выходные, и муж дома, то это наш общий ритуал. Уход за собой (красить ногти, маска для лица), ритуалы, внимание мужчин – всё это наполняет меня и напоминает о том, что я женщина, а не дойная корова. Также я люблю работать в практиках: уединяюсь в спокойной обстановке, включаю аудиозапись, сознание работает. Это занимает 20 минут, но существенно улучшает жизнь. Кстати, о сознании: мы привыкли мыть тело, а сознание – нет. Можно принять ванну с солью, соль снимает информацию, смывает негатив.

Женя:

Вязание. Чтение. Шавасана. Если ты очень сильно устал, ощущение, что вместо головы ведро, в котором что-то гремит. Если сил вообще нет, то выбираешь себе специальное аудио, их много в интернете, ложишься на диван и осознаёшь, что умеешь делать удивительные вещи. Ты как бы есть, но тебя как бы нет. Если все делать правильно, то ты перестаёшь чувствовать своё тело, ни о чем не думаешь. И когда это заканчивается, ты встаёшь, а все раскладывается по полочкам. Ничего нигде не болит. Ощущения потрясающие. Ещё нравится ехать на машине за город: и сама дорога, и природа. Постоять в тишине, подышать – это кайф, очень напол-

няет. Шуршание, ветер, пение птиц умиротворяют. Начинаешь замечать мелкие детали, даже кору на дереве. Чувствуешь себя свободным.

Эля:

Вода – это моя стихия. Бассейн или SPA меня по-настоящему расслабляет, успокаивает, восстанавливает. Когда нет сил, я иду в бассейн и просто лежу в воде, выхожу обновленным человеком. SPA полезно и для тела, и для души. Поездки в другой город тоже меня восстанавливают и наполняют. Это могут быть даже рабочие командировки. Главное – смена обстановки. Если я вот-вот готова взорваться, то делаю глубокий вдох, затем медленный выдох, и так несколько раз. Я раньше была очень вспыльчивая, могла наговорить лишнего. Но сейчас могу это контролировать. Просто концентрируюсь на дыхании, и ситуация меня отпускает, становится легче.

Рекомендую составить свой список и обязательно включайте эти дела в график ежедневно. Это так же важно, как чистка зубов или приготовление еды. Что такое забота о себе? Это любые осознанные действия для вашего блага, даже маленькие и привычные. Отличие в том, что вы проживаете этот момент с удовольствием. Делайте себе хорошо, хвалите за маленькие достижения. Наслаждайтесь.

Как ещё проявлять любовь к себе? Исключить или свести к минимуму дела, которые идут вам в ущерб. Я почувствовала, что двигаюсь в правильном направлении после истории с такси. Нужно было ехать по делам, и я немного опаздывала. Варианты: пойти пешком или поехать на автобусе. Ненавижу опаздывать, поэтому решила, что быстрее всего – поехать на такси. Пока ждала машину, задумалась: «Я беру такси потому, что переживаю за людей, которые меня ждут? Или потому, что хочу комфортно доехать, а не мерзнуть на остановке или идти пешком»? Раньше я посчитала бы, что могу обойтись. Стыдно признать, но мне было жалко денег на такси, а значит, на себя. По-другому я рассуждала, если от этого зависело благополучие других. Но сама была готова мириться с худшими вариантами. Незначительная, казалось бы, ситуация, но в этот момент я поняла, что позволяю себе поехать на такси потому, что забочусь о себе и мне совсем не жалко денег на то, чтобы чувствовать себя хорошо.

Женщина – сердце семьи. Здоровое крепкое сердце обеспечивает полноценную и счастливую жизнь всему организму. Когда я применила это знание, результаты не заставили себя ждать. Мне дарят больше подарков как дорогих, так и душевных мелочей. Уделив внимание и время своим интересам, я получила ответ мужа – уважение. Моё хобби, вязание, теперь не считается менее важным, чем мытьё посуды. Это не значит, что я занимаюсь только собой, забыв о хо-

зьяйстве. Просто сейчас есть время и для меня. О том, как найти его, я расскажу во второй главе.

КТО В СЕМЬЕ ГЛАВНЫЙ?

(Ещё один вопрос из женских интервью)

Оксана:

У нас в семье главная я, и это не вызывает возмущений. Муж знает: «Как папа сказал, так по-маминому и будет». Мои слова не пустые, а имеют доказательства. Я говорю мужу: «Вспомни, когда я была в плохом настроении, что происходило в твоей жизни? А когда была в хорошем? Когда ты мне дарил подарки, то получал прибавку к зарплате». Мне пришлось выждать время и проявить терпение, чтобы скопить доказательства. Зато когда женщина главная, то всё течет естественным путем. Это не значит, что мужчина подкаблучник. А лишь то, что женщина выполняет свои функции, а мужчина – свои. Если женщина будет довольна и спокойна за свое будущее, то у мужчины всё получится и всё сложится на работе: зарплата, должность, авторитет.

Женя:

Я согласна со словами Сергея Яковлева: «В семье должен быть патриМархат». То есть важные решения нужно обсуждать, но самые ответственные и глобальные принимает мужчина. Потому что он берет ответственность на себя и реали-

зуется в этом как мужчина.

Эля:

Я согласна, что женщина – сердце семьи. Как она себя ощущает, что у нее в душе – то и в семье будет происходить. Мы с мужем вместе 7 лет. Окружающие говорят, что у нас как будто до сих пор медовый месяц. Он отпускает меня в командировки, на учебу, я возвращаюсь наполненная и счастливая. Если прихожу нервная с работы, то дети как отражатель, сразу начинают капризничать, плакать. Когда у меня всё хорошо, то у всех хорошо. Вспоминаю себя в декрете: я постоянно ссорилась с мужем, дети без конца плакали, болели. Как только стала заниматься любимым делом, изменила отношение ко всему, стала более счастливой, позитивной, то и вся жизнь изменилась.

1.4 Женские роли. Секс

В какой-то момент наши отношения с мужем стали походить на трясину. Каждый день одно и то же. Мы жили как соседи: вместе ели, спали, обсуждали события дня, смотрели телевизор. Я понимала, что его интерес ко мне угасает, но не знала, что с этим сделать. Ведь я была всё той же женщиной, что и раньше. Я не стала хуже или глупее, так почему он ко мне охладел?

Хорошо, что я узнала о четырех ипостасях женщины и всё встало на свои места. Я нашла способ всё изменить и вернуть наши прекрасные отношения. Декрет – время, когда мы фокусируемся на роли счастливой жены и мамы. При этом утрачиваем частичку женщины, в которую когда-то влюбился наш будущий муж. Безусловно, ребёнок раскрывает наше истинное предназначение, но я хочу поговорить о женственности с позиции взаимоотношений с мужчиной.

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.