

Вступление

«Мы не такие, как прежде» 9

Часть первая

У нас будет ребенок

Внезапно все изменилось... 21

Девять месяцев фоллевой
кислоты и «Ты готов, дорогой?» 26

Вы на своем месте 31

Партнер (еще) не такой
родитель, как вы представляли 34

Все не так, как раньше 38

Вы дома: двое родителей,
две роли, четыре занятые руки 42

Все отношения приобретают
новый аспект 45

Часть вторая

Как сохранить любовь

О любви 54

Какой любовь была,
а какой нет 63

Как меняется любовь
после рождения ребенка 75

Ваши любящие отношения —
это фундамент 79

Что я точно знаю о любви
(в трудные времена) 83

Близость 105

Без доступности нет близости 115

Близость за пределами спальни 117

Правильные свидания 122

Куда пропал секс
(и вернется ли он?) 136

Секс, возвращайся 164

Как обсуждать секс 181



Часть третья

Как построить и сохранить семейное гнездышко

Вместе воспитываем ребенка	191
Воспитание — не точная наука	199
Вы нужны друг другу	206
Два рассказа сливаются в один	214
«Сначала нужно обсудить с мамой»	226
Ваша работа никогда не заканчивается	230
Ты совсем не такой, как я	234
Чего можно ожидать?	244
Ради любви, и поэтому (не) спонтанно	246
Ментальная нагрузка и ментальный перегруз	248
Процесс созревания	254
Рядом с тобой и рядом с собой	255
Приоритеты и время	259
Правильные разговоры	277
Ссора	299

Часть четвертая

Когда любить становится сложно

Когда кажется, что любовь закончилась	311
Остаться или уйти?	317
Когда у вас мало чувств к партнеру, но много — к кому-то другому	329
Если черту переступили	342

Послесловие	357
--------------------	-----

Вступление

«Мы не такие, как прежде»

Ничем не примечательный вечер вторника. Наша пятилетняя дочь, как обычно, засыпала на моей груди, а я бесцельно что-то искала в смартфоне. Но в этот раз я листала не ленту в соцсети и не новости, нет... Сама того не сознавая, я зашла на сайт объявлений о недвижимости в поисках квартиры... для него.

Когда до меня дошла вся серьезность моего будто бы бесцельного занятия, я чуть не уронила смартфон себе на лицо. Первый раз такое: мне сложнее быть с ним, чем без него. Впервые мысль ненадолго остаться одной принесла столько облегчения. Хоть недолго, но не думать о том, как он не понимает, что мне нужно; как я должна ему обо всем напоминать; как он каждую ночь беспробудно спит, а я в пятый раз оголяю грудь в холодной комнате и пытаюсь не уснуть (хотя больше всего на свете мне хочется спать).

Я пока не понимала, что подтолкнуло меня к поискам квартиры и что это означает. Было страшно в первый раз прочувствовать все так сильно. Неожиданно, что мне хочется сбежать от того, к чему я так стремилась. Когда мы начали встречаться, то довольно быстро решили, что хотим ребенка. «Как только найдем хорошую работу, так сразу!» Мы решили поскорее стать родителями, потому что нам было очень хорошо вместе. Потому что у нас все было как надо. Потому что все было хорошо. Наша «я-не-могу-без-тебя» любовь была такой страстной, что мы решили привести в мир плод этой любви: нашу прекрасную дочь. Но вот я лежала с ней в кровати и думала, как прекрасна и естественна моя любовь к этому ребенку, как

я люблю ее всей душой и при этом у меня осталось так мало любви к мужчине, с которым мы теперь неизбежно связаны на всю жизнь. Черт.

«Мы что, плохая пара? Может, просто не подходим друг другу? Разве мы не созданы друг для друга? Мы поторопились? Или недостаточно друг друга знаем? Было ли решение завести ребенка... непоправимой ошибкой?» (Ужас.) Эти вопросы месяцами бродили в закоулках моего сознания. Порой я их совершенно не замечала, а иногда они опять начинали меня беспокоить. Но я справлялась, в целом можно было жить. У нас случалось много радостных моментов, благодаря которым все эти вопросы на время отступали. Да, немного сложно, но мне казалось — не настолько плохо, чтобы что-то с этим делать. Сейчас я бы сказала, что на часах было 30 минут до полуночи.

Я думала, что терзающие меня вопросы исчезнут сами по себе. Исчезнут, когда наша дочь начнет спать всю ночь, когда я перестану кормить грудью или когда мы наконец-то сможем сходить на свидание. Но этого не происходило, даже наоборот: после каждой ссоры или разногласия к вопросам добавлялось еще три вопросительных знака, а то и восклицательный. Через год от нашей пары остались только воспоминания. На часах пять минут до полуночи: мы не чувствовали любви, жили каждый свою жизнь, ссорились гораздо больше, чем раньше, у нас не хватало друг на друга терпения. Так идея пожить какое-то время отдельно и стала очень привлекательной. Это должно было прекратиться, настала пора что-то менять. Пора найти способ вернуть все то, что было раньше в наших отношениях. Поэтому 25 ноября, через три дня после нашей четвертой годовщины, я решила, что нам стоит сходить к семейному психологу. Я надеялась найти ответы на свои вопросы и способ вновь стать такой парой, как прежде. Как

ни странно, этого не случилось. Зато случилось нечто другое, и это оказалось в 10 раз лучше.

За минувшее время я сама стала семейным психологом и наблюдаю, как приходящие ко мне пары тоже задаются этими вопросами — кто-то несколько месяцев, а кто-то и несколько лет. У некоторых эти мысли тихо шепчут в уголках сознания, а у других они вышли на первый план и их больше нельзя игнорировать. Партнеры собираются с духом, волнуются, приходя ко мне в кабинет и устраиваясь на диване. Почти все пары через несколько встреч говорят мне: «Жаль, что мы раньше этого не поняли. Мы бы более осознанно обращались с нашими отношениями. Лучше бы мы не ждали, пока пробьет полночь».

К счастью, ко многим парам осознание приходит вовремя. Но порой бывает слишком поздно. И мне от этого больно. Каждый. Раз. Больно. Потому что я на своей шкуре прочувствовала, каково это — видеть, что твои отношения висят на волоске, а ведь когда-то вы были такой замечательной парой. Я знаю, каково это — ощущать, как разрушается мечта о вашей с партнером жизни с ребенком. Ни одна пара не заводит детей с намерением расстаться через пять лет. Но, к сожалению, происходит это очень часто.

Когда я в очередной раз смотрела в глаза людям, сожалевающим, что спохватились слишком поздно, я подумала: мне нужно что-то с этим делать. Чтобы осознание приходило раньше. Чтобы оставалась надежда. Чтобы дети росли в объятиях любящих друг друга людей и узнавали, что такое любовь, глядя на своих родителей. На вас. Чтобы дети видели, как, несмотря на сложности, взрослые остаются вместе, и понимали, что такое настоящая, реалистичная любовь. И знали, что любовь может быть долговечной даже в непростые времена. А еще...

чтобы ваша мечта не ускользнула, чтобы вы не потеряли друг друга. Чтобы не наступала полночь.

В этой книге вы найдете вдохновение и знания о том, как суметь сохранить любовь в повседневной жизни с детьми и остаться любящей парой. Вы узнаете, как быть открытым для своего партнера и принимать его всем сердцем. Как не считать партнера чем-то само собой разумеющимся. Чтобы не сожалеть спустя годы. Чтобы (вновь) греться у очага, а не сгорать в вулкане совместного воспитания ребенка.

Вдвоем растить ребенка, отдавая этому все свои силы, — это, мягко говоря, то еще приключение. Непонятно, за что хвататься. Неизвестно, как это повлияет на вас и вашего партнера, на ваши отношения. Даже когда ребенок подрастет и времена подгузников закончатся, в некоторых ситуациях вы будете думать: «И что теперь с этим делать?» Или: «А мне казалось, что я уже знаю, какой я родитель». Или: «С такой реакцией моего партнера мне еще не приходилось сталкиваться». Сюрпризы не заканчиваются.

Я обещаю: что бы ни происходило с вашими отношениями — будь вы на плаву, или на дне, или отчаянно гребете из последних сил, чтобы только удержаться на поверхности, — в этой книге вы найдете способы взглянуть на свои отношения с нового ракурса. Благодаря глубинному желанию сохранить любовь вы сможете обнаружить новые точки соприкосновения, которые помогут вам сблечь отношения, помогут сквозь призму любви увидеть друг в друге личность, партнера и возлюбленного.

*«Любовь не нечто неподвижное, как камень;
ее нужно возделывать, как хлеб, постоянно возделывать
и воссоздавать».*

УРСУЛА ЛЕ ГУИН «РЕЗЕЦ НЕБЕСНЫЙ»

Бытует представление, что отношения либо удачные, либо нет. И если отношения хорошие, значит, *так было суждено*. А если в отношениях сложности, они не такие, как мы представляли, все время новые ухабы — значит, партнеры обречены на расставание. «Я с самого начала знала, что вы другу не подходите». Менее популярное, но куда более правдивое представление заключается вот в чем: отношения не такие черно-белые. Отношения не просто «есть», а всегда «в процессе становления».

Вы не партнеры, вы становитесь партнерами — каждый день заново. Не потому, что так предначертано судьбой, а потому, что вы — да, лично вы — принимаете это решение. Каждый день, снова и снова. Иногда с абсолютной уверенностью, иногда с нотками сомнения. Выбор партнера не заканчивается словами «давай встречаться» или «давай поженимся». Нет, это лишь начало долгого приключения, которое почти наверняка будет разворачиваться не так, как вы ожидали. Особенно если в какой-то момент у вас появятся дети.

Когда вы становитесь родителями, происходит нечто любопытное. До этого у вас в какой-то мере была свобода в отношениях, а теперь это изменилось. Вы оставались в отношениях, потому что таков был ваш выбор, и вы могли в любой момент решить все прекратить. Но родителями вы будете до конца своей жизни — вместе. И из-за этого появляется ощущение, что выбора у вас теперь нет. При этом я не имею в виду, что нужно чаще задумываться о том, хотите ли вы быть вместе. Нет, я хочу сказать, что мы теряем ощущение, будто на самом деле выбираем друг друга, — не только как родители, но и как партнеры. Мы забываем, что сами выбрали спутника жизни, ведь теперь нас навсегда связали дети. Но даже в этом случае мы можем принять решение быть со своим партнером — не просто жить с матерью или отцом вашего

ребенка, а быть в отношениях с человеком, который эту роль исполняет.

Семейный психолог Ливен Михероде интересно описывает эту ситуацию: родительство поглощает любовные отношения партнеров. Хочу дополнить его мысль таким замечанием: мы сами это допускаем. Вы читаете эту книгу, потому что не хотите этого допустить и верите, что у ваших отношений есть будущее. Вы хотите показать своим детям пример крепких отношений. Вы взяли эту книгу в руки не потому, что вы плохая пара, а потому, что быть родителем невероятно сложно и вы не хотите потерять своего партнера. Вы читаете эту книгу потому, что хотите почувствовать, что вас любят. И знаете, я уверена, что вашему партнеру хочется того же.

Вы в одной лодке. Вы всё проживаете вместе, что бы это «всё» для вас сейчас ни значило.

- Это... утомительные, изматывающие вас ночи.*
- Это... ранние подъемы с зеванием, ворчанием или нытьем.*
- Это... с трудом выбирать новые ясли.*
- Это... тосковать и горевать после выкидыша.*
- Это... скрепя сердце в первый раз оставлять малыша в детском саду.*
- Это... быть в плохом настроении и понимать, что вам сейчас слишком тяжело.*
- Это... сомневаться, продолжать ли грудное вскармливание, попеременно испытывая вину и облегчение.*

- Это... впервые выйти куда-то без детей, скучая по ним, но и страстно желая провести время вдвоем.*
- Это... чувствовать вину за то, что слишком мало времени проводите с детьми.*
- Это... из-за стресса и усталости чаще ссориться с партнером.*
- Это... не хотеть секса и из-за этого ощущать себя неполноценным.*
- Это... чувствовать, будто партнер вас отвергает.*

Это может быть все, что угодно. И это будет меняться вместе с вашими отношениями и родительством. Все сложности, все трудные решения, все болезненные моменты, облегчение, удовольствие и умиление — вы всё проживаете вместе. Вы и ваш партнер.

Тем временем прошло уже семь лет с момента рождения нашего первенца. С того дня, когда я пыталась найти в интернете выход из своей ситуации, я больше никогда не искала квартиру. Хотя нет, это не совсем так. Искала на прошлой неделе. (Кому нужна квартира в районе городка Херк-де-Стад в Бельгии — я знаю одну с потрясающим паркетом и кирпичными стенами всего за 850 евро в месяц!)

Теперь я понимаю, почему начинаю искать и что это значит. Это значит, что мне нужно найти — но не другой дом, а моего партнера в нашем доме. Это значит, что у меня теряется ощущение нашего совместного дома, потому что из-за бытовой круговерти я отдаляюсь от партнера.

Теперь я знаю, что мне нужно задаваться не вопросами вроде: «Мы что, плохая пара?» или «Разве мы не созданы друг для друга?». Мне нужно спросить себя: «Как мне тебя найти?»

Не потому, что я внезапно стала уверена, будто мы созданы друг для друга, или между нами опять вспыхнула яркая «я-не-могу-без-тебя» любовь. (Нет, эта обложка уже не подходит нашему любовному роману, потому что у нас появился малыш. У нашей книги новая обложка, больше подходящая нашим зрелым отношениям, — и на этой обложке есть место и нашей паре, и ребенку.) А потому, что у нас есть уверенность: мы будем стремиться друг другу навстречу. Я к нему, он ко мне. Мы точно знаем, что у каждого из нас есть прописка в сердце другого.

Я бы могла вам сказать, что именно такой книги мне не доставало, когда наши отношения висели на волоске, но это было бы неправдой. Не то, что все висело на волоске, а то, какой эффект может оказать книга. Давайте будем честны: книге не под силу спасти отношения. Эта книга не добавит любви в ваши отношения — только вы сами сможете это сделать.

Я уверена, что у вас с партнером все есть. Все, что вам нужно, уже где-то есть. Но вы об этом позабыли или запрятали слишком глубоко внутри. Я надеюсь, что эта книга подскажет вам, где искать, чтобы вы могли заново найти друг друга.

Ничто в этой книге не является истиной в последней инстанции. Ее не существует — уж точно не в такой эфемерной сфере, как любовь. В книге я поделюсь своими представлениями об отношениях и любви. Мои взгляды формировались благодаря парам, сумевшим сохранить отношения, и тем, кто расстался; мудрым словам моих учителей (спасибо, Ливен, Барбара, Дирк, Петер, Йеф...) и интервью замечательных пар, которых я опрашивала для своего подкаста «О нас». Благодаря собственным бессонным ночам в первые годы родительства

и рассказам друзей и подруг, которых мне иногда удавалось ненадолго вырвать из их занятой жизни. Благодаря людям, которых я вижу по воскресеньям в очереди незадолго до закрытия магазина или в кафе при бассейне во время детских занятий по плаванию. Эта книга рождена из любви, которую за мои 32 года подарили мне разные люди. В ней слышен мой голос, но в нем кроются голоса всех моих близких, потому что они научили меня любви. И самое главное: они подарили мне смелость любить, открывать свое сердце, так как убедили меня, что красота кроется и в моем сердце, и в сердцах других. Я осмелилась попробовать и узнать, какое сильное и затягивающее переживание — чувствовать близость с другим. Я надеюсь, что благодаря этой книге помогу наполнить вас и ваши отношения любовью.

Прежде чем начать, у меня к вам есть просьба. Погрузитесь в эту книгу не головой, а сердцем. Выберите, что вам может пригодиться сейчас, чтобы заново почувствовать близость с партнером. Потом уберите книгу обратно в сумку и погрузитесь в ваши отношения — с открытым сердцем и открытыми глазами. Потому что все самое главное будет происходить именно там.

** В этой книге вместе со мной будут Ева Далеман и Стейн Хейманс, Уве Портерс и Том де Кай, Элизабет Люси Батен и Винсент Валкс, Франк Вроонен, Силке Ванхесден и Надиа, Изабелле Делфт и Франческо Лотерцо. Они поделятся с вами своим опытом.*



Часть
первая
вторая
третья
четвертая

У нас
будет
ребенок

«Когда любовь
такая огромная,
что хочется еще»

Внезапно все изменилось...

«Мы ждем ребенка», — говорит она немного резко. Их ребенок еще не родился, но произнесение этих слов уже ощущается как рождение. Рождение новой главы в их жизни. Похоже на еле теплый душ: непонятно, теплеет вода или станет холоднее. Интересно и страшно одновременно. Время не только наслаждаться моментом, но и готовиться к тому, что будет дальше.

Узнали они совсем недавно: если быть точным, четыре дня назад. У Лиз уже некоторое время было ощущение, будто что-то изменилось. Ее охватило странное беспокойство. Когда она внезапно сорвалась из-за того, что Том в обуви прошел по только что помытым полам, она поняла: что-то не так. Лиз была сама не своя. Обычно ближе к месячным она становилась более чувствительной и даже раздражительной, но тут было что-то другое. Том осторожно спросил ее: «Может, ты беременна?»

Той ночью она долго ворочалась в постели — ее мучили тревожные мысли. Справа спал Том, не подозревая, что она уже несколько часов не может уснуть и глядит в потолок. Казалось, что мир остановился и продолжит вращаться, только когда она узнает наверняка. Лиз не могла думать ни о чем, кроме теста на беременность, лежавшего рядом на тумбочке. Может, сделать его сейчас? Или лучше подождать до утра? Что, если результат будет положительным? Разбудить Тома? А если отрицательным? Расстроится ли она?

«Ладно, — Лиз взяла тест на беременность и решила: — Сделаю и спокойно засну».

Когда людей спрашивают о том, с чего началось их родительство, обычно они упоминают рождение ребенка. Но на самом деле все началось раньше, примерно за девять месяцев до этого. Настоящее начало — это когда вы узнаете, что у вас будет ребенок. Мне любопытно, как пары ощущают этот момент, проживают ли его вместе или порознь, поэтому я задала такой вопрос в соцсети: «Как вы узнали о беременности?» Оказалось, что все пары узнают по-разному — и чаще всего не самым романтическим образом. Примерно 60% женщин делают тест на беременность в одиночку и только потом сообщают результат своему партнеру. Некоторые замечают явные физические признаки (примеры ответов: «Меня начало тошнить на мотоцикле на Корсике», «Я это всем телом почувствовала», «Я стояла в душе, и вдруг мозг выдал мысль: а не беременна ли я?»). Другие узнают по телефону («Через пару дней после анализа крови мне позвонила медсестра, и мы с любимым разрыдались, обнимая друг друга»).

В тот момент, когда вы видите полоски на тесте или узнаете о беременности по телефону, вы уже становитесь будущими родителями. Но, как и в самом начале, когда женщина часто узнает все раньше мужчины, партнеры проходят этот путь по-разному, в разном темпе и не всегда вместе. Кто-то с радостью создает доску с картинками на Pinterest и начинает составлять список вещей для ребенка в таблицах Excel, а кто-то замер в ожидании и пытается определить свое место в этом пути. Кто-то становится чрезвычайно ответственным и следит за здоровьем и питанием, а кто-то старательно наслаждается беззаботной жизнью. Одни проглатывают книги о беременности и собирают сумку в роддом, другие предпочитают не готовиться заранее. Кто-то мечтает о вечеринке в честь рождения ребенка, а кто-то — о последнем отпуске без детей.

Эти различия ничего не говорят о вашей вовлеченности в родительство. Они не определяют, какими вы будете родителями или насколько крепкой будет ваша связь с ребенком. Время беременности — непростой период. Период прощания со старой жизнью и приветствия новой. Некоторые быстро принимают грядущие изменения, другие медленно, шаг за шагом, идут по затянутому туманом длинному мосту, соединяющему эти две главы жизни. Оба способа нормальны.

«Том!» Он резко проснулся, будто от этого зависела его жизнь. Сердце бешено колотилось. Огляделся и лишь через несколько секунд понял, что перед ним на кровати сидит Лиз. «Том», — повторила она, легонько потормошив его. Ему понадобилось еще несколько мгновений, чтобы окончательно стряхнуть сон и наконец спросить: «Да, что такое?» — «Смотри». Только сейчас он заметил предмет в ее руках. Нервничая, она протянула ему тест: «Я беременна».

Тело Лиз уже начало подстраиваться под растущего внутри нее ребенка, но, как только она произносит эти слова, просыпается ее воображение. Вот она видит себя и Тома: гордые сияющие родители, они сидят на детском развивающем коврикe в гостиной и играют со своим хихикающим малышом. Для нее быть родителем означает быть вместе, наслаждаться друг другом. Простые вещи. Детские улыбки и смешные звуки. Спокойно жить в уютном доме, который они сами отремонтировали. Она лелеет эти мечты с того момента, как показала тест Тому.

Том не подал вида, но и у него возникло представление о будущем. Его видение своей жизни в роли отца немного

другое. Он видит себя и Лиз с друзьями в кафе: светит солнце, рядом с ними стоит коляска со спящим ребенком. Его друзья по очереди с любопытством заглядывают в коляску, а он смотрит, как они улыбаются. Именно этого он так ждал: с гордостью показать миру их ребенка.

Лиз и Том ждут не только ребенка. Они ждут рождения себя в роли родителей, ждут, что станут отцом и матерью. Они ждут рождения их новой семьи, их новой жизни. Все девять месяцев их воображение активно работает, и мечты становятся все ярче и реальнее. Представления о себе как родителе, о своем партнере в роли родителя, об их семье с ребенком и о жизни, которую они построят вместе.

Хоть эти фантазии и не будут точно совпадать с реальностью, они помогут понять, что важно именно для вас. Что вам нужно — каждому из вас и вашей паре, — чтобы быть довольным семейной жизнью. Лиз, возможно, не будет сидеть на развивающем коврике именно так, как представляла, но она будет чувствовать любовь, когда они будут проводить время дома и просто наслаждаться компанией друг друга. Том, возможно, не будет ходить по кафе с Лиз, ребенком и друзьями именно так, как он представлял, но он будет ощущать любовь, когда в компании друзей будет выступать в роли гордого отца.

Эти ожидания и фантазии показывают, что для нас важно, что нас наполняет и что нам нужно, чтобы быть довольными родителями и партнерами.

Возможно, вы уже собрали сумку в роддом и малыш скоро появится. Может быть, вы сейчас с головой ушли в процесс подготовки или с рождения вашего малыша уже прошло некоторое время. Вне зависимости от того, на каком этапе вы читаете эту книгу, задумайтесь, как ваши ожидания влияют на ваши первые недели в роли родителей.

Ожидания

Подумайте над этими вопросами и затем обсудите их со своим партнером.

Как вы представляли себе вашу семью во время беременности? Что вы видели, думая о вашей будущей семье с ребенком?

Ваша будущая семья

Подумайте над этими вопросами и затем обсудите их со своим партнером.

Конечно, ответы на эти вопросы будут теоретическими: вы не знаете, как все будет на самом деле. Отвечайте так, как вы сейчас думаете, и так, как вам кажется наиболее правильным.

- Сколько детей будет сидеть за вашим обеденным столом через 10 лет?
- Что вы думали в детстве о ваших братьях и сестрах (или о том факте, что у вас их нет)? Какие отношения у вас были с семьями ваших племянников и племянниц?
- Каким родителем вы хотите быть?
- Какие пять качеств или слов возникают в голове, когда вы думаете о себе в роли мамы или папы?
- Чего вы с нетерпением ждете в родительстве?
- Какой образ появляется перед вашим внутренним взором, когда вы представляете себе вашу пару в роли родителей?
- Чего вы боитесь в родительстве?
- По чему вы будете больше всего скучать из вашего нынешнего образа жизни?
- Что вы хотите успеть до того, как станете родителями?
- Что будет для вас самым сложным испытанием в роли мамы или папы?

Девять месяцев фолиевой кислоты и «Ты готов, дорогой?»

У вас девять месяцев. Девять месяцев, чтобы подготовиться к тому, что будет, и попрощаться с тем, что было. Девять месяцев, чтобы высыпаться каждые выходные, читать книги, которые давно хотелось прочесть, съездить в отпуск (последняя совместная поездка без ребенка) и отсчитывать секунды до наступления нового года (то есть не спать до полуночи).

Возможно, сейчас вы думаете: «Прощаться с нашим образом жизни? Ничего подобного. Мы просто будем везде брать ребенка с собой». Тут можно вставить красивую картинку ребеночка в слинге на музыкальном фестивале: мы танцуем вместе, жизнь прекрасна. Но заглянем вперед: с новорожденным в руках вас бросит в дрожь от одной только мысли о толпе, громкой музыке, пьяных людях... и ребенку, который никак не может заснуть.

Ребенка невозможно просто «вставить» в ваш нынешний образ жизни. Нельзя сделать вид, будто мало что поменялось, просто в вашей жизненной мозаике появился еще один идеальный фрагмент.

«Я был совершенно не готов к тому, как сильно все изменится. Например, я всегда долго спал по утрам, а тут резко никакого сна. Поначалу я не мог с этим смириться, мне было очень тяжело».

ВИНСЕНТ

У вас есть девять месяцев, чтобы подготовить тело, дом и ваши сердца. Девять месяцев бытовой и эмоциональной подготовки. Вы пишете список вещей для ребенка, каждый день

принимаете фолиевую кислоту, заказываете открытки, чтобы всем сообщить о рождении ребенка, проверяете, пастеризованный ли сыр вы покупаете, собираете сумку в роддом и красите стены в детской, чтобы успеть до тех пор, когда живот начнет мешать. Эмоционально вы тоже готовитесь, возможно даже того не осознавая: проводите дома генеральную уборку, начинаете смотреть объявления о продаже недвижимости, лучше заботитесь о себе. Ева, гостя моего подкаста, красиво описала этот процесс: «Вам нужно освободить пространство для вашей новой роли».

Этот незаметный процесс идет на протяжении девяти месяцев. Вы и ваш партнер создаете эмоциональное и бытовое пространство для родительства и прощаетесь со знакомым, понятным образом жизни. У каждого из вас в этот период будут свои собственные переживания, и совпадать они будут разве что при обсуждении результатов УЗИ. Вам приходится с самого начала думать о растущем ребенке. Он становится для вас приоритетом, и все решения вы принимаете так, будто малыш уже родился. А когда он родится, вам заново нужно будет учиться думать о себе, учиться расслабляться и отпускать ребенка в мир. Вашему партнеру не нужно особо думать о ребенке до момента его появления на свет. Он еще может пожить для самого себя. Но когда ребенок родится, партнеру придется научиться думать не только о себе, но и о малыше. Ему придется найти место для ребенка в своем мире.

Вы заметили, что, с одной стороны, ваши переживания противоположны, а с другой — дополняют друг друга? Ваш партнер может научиться у вас принимать ребенка в свой мир, а вы можете научиться у своего партнера отпускать ребенка в свободное плавание.

Каждый из вас будет проживать этот этап по-своему, но, несмотря на это, вам нужно найти точки соприкосновения в ваших отношениях. Как это сделать? Как вашей паре подготовиться к таким серьезным жизненным переменам, если ваше восприятие не во всем будет совпадать?

Поддерживайте эмоциональный контакт друг с другом

Звучит логично, но вы можете отдалиться друг от друга из-за активной подготовки и длинного списка дел. Вы постоянно спешите, чтобы до появления ребенка успеть привести все в порядок, и у вас голова идет кругом от бесконечных решений и от книг про беременность и воспитание детей. Разговоры все чаще крутятся вокруг ребенка, и вы все реже обсуждаете ваши дела и вашу пару в целом. Старайтесь обращать на это внимание и не забывать об этих темах. Исследования показывают, что связь между родителями, которую вы чувствуете до появления ребенка на свет, хорошо предсказывает уровень удовлетворенности в отношениях после его рождения.

Ищите точки соприкосновения

Каждый из вас будет по-своему проживать эти девять месяцев, и готовиться к появлению ребенка вы тоже будете по-разному. Не заикливайтесь на том, что ваши переживания сильно отличаются, потому что это может вести к разладу в отношениях. Меньше обращайтесь внимание на различия между вами и старайтесь искать что-то общее.

Чем ближе предварительная дата родов, тем чаще вы будете бояться, чувствовать неуверенность и напряжение. Из-за этого вы можете начать ссориться чаще, чем обычно. Если вы заметили, что атмосфера накаляется, скажите что-нибудь вроде: «Мы оба встревожены, ведь уже скоро рожать!» или «Иногда

я боюсь, а вдруг мы не справимся?». Не нужно игнорировать ваши ощущения, нужно о них говорить. Так можно найти точки соприкосновения с партнером, потому что он, скорее всего, испытывает похожие чувства.

Готовы ли вы начать поиск того, что вас объединяет? Как вам прожить этот этап вместе? Каким образом вы можете вовлекать друг друга в процесс? Замечаете ли вы, что отдаляетесь друг от друга из-за множества дел? Каким образом вы можете наладить контакт с партнером?

Распределяйте обязанности

Вам нужно много всего успеть. Один может написать список дел и спросить другого, в чем тот хочет участвовать. Бывает, что кто-то из вас беспомощно наблюдает, как вторая половинка все берет в свои руки, и в такие моменты может показаться, что партнеру безразлично, что происходит с другим. Но иногда так проявляется забота и уважение или его неуверенность насчет всего происходящего. Во время беременности вы можете вовлекать партнера, задавая ему вопросы и создавая ощущение, что он тоже причастен и может сделать что-то полезное. Как он может вам помочь? Что для вас важно в подготовке? Партнер в свою очередь может сказать, в чем он хочет участвовать, или поделиться своими сомнениями на этот счет. Или он может включиться в процесс с уверенностью, что вы точно будете рады его вовлеченности и поддержке.

Вы оба находитесь в ожидании вашей новой жизни и готовитесь к ней, но в разном темпе и с разными пунктами в вашем списке дел. С разными приоритетами, дедлайнами и с разным конечным результатом. Важно учитывать, что у каждого из вас будет свой собственный подход к подготовке и что ваши подходы могут различаться. Вы оба не знаете всего и ищете свои ответы.

Любовь во время беременности

Что делает ваш партнер

- Внезапно возникает желание срочно закончить все бытовые дела («Нужно наконец положить пол, а на следующей неделе покрасить сарай»).
- Ваша партнерша поглощает книги о беременности и воспитании и постоянно делится с вами противоречивыми советами.
- Ваша беременная партнерша стала более требовательной, чем раньше.
- Кажется, что ваш партнер не особо заинтересован в вашей беременности, не проявляет инициативы и не хочет разделять с вами этот жизненный этап.

У нас все нормально?

В первые три месяца беременности пары часто теряют интерес к сексу, и он исчезает из их жизни. Во втором триместре секс возвращается, но в последние месяцы беременности сексуальный интерес опять снижается до минимума. Среди причин, почему женщинам становится менее интересен секс, можно выделить неудобство, усталость, боль. Или же

Перевод на язык любви

- *Ваш партнер хочет обустроить безопасное и уютное гнездышко для вашей семьи.*
- *Ваша партнерша волнуется насчет того, что вас ждет, и успокаивает себя чтением книг и поиском в интернете.*
- *Это эффект гормонов во время беременности: ваш ребенок хочет, чтобы вы были вместе.*
- *В душе и в мыслях партнер готовится к вашей будущей семейной жизни. От этого у него возникают разные чувства, о которых он может не рассказывать, — а вы не все сможете по нему заметить.*

им вообще кажется, что заниматься сексом во время беременности — это странно. У мужчин причиной чаще являются психологические сомнения: «Как можно думать о сексе, когда моя партнерша беременна?» К тому же может измениться уровень чувствительности, да и круглый живот будет требовать творческого подхода в сексе.

Вы на своем месте

В 1962 году один врач заявил в *The New York Times*, что, когда жена рождает, мужчина должен находиться в одном-единственном месте: в баре. И как только ребенок с криком появится на свет, задача мужа — воскликнуть «Угощаю всех!» и заказать всем пива и сигарет.

К счастью, времена изменились. Партнеров больше не выгоняют из родильного зала. Наоборот, они могут оказать своим женщинам необходимую поддержку. Если 100 лет назад в родильном зале нельзя было обнаружить ни одного супруга, то сейчас 91% партнеров присутствуют на родах. И это замечательно! Исследования говорят нам, что если мужчина присутствует на родах, то у пары остаются более положительные впечатления о родах, к тому же такой опыт уменьшает риск конфликтов в отношениях.

«Зашли три медсестры. Я спросил, не мешаю ли я, и акушерка ответила: “Нет, вы на своем месте”. Я был рад ее словам. Это правда, ведь это моя жена тут рождает! Я здесь, чтобы ее поддержать, и для всех остальных тоже достаточно места. Акушерка дала мне понять, что я имею право быть в родильном зале. Тогда я был еще не таким настойчивым, как сейчас, и поэтому у меня сначала было такое ощущение: пришли опытные врачи, нельзя им мешать, нужно дать им спокойно работать. Но тогда возникает риск затеряться где-то в уголке и все пропустить. Я бы порекомендовал мужчинам знать: твое место рядом с твоей женой».

Том

Во время родов партнер должен быть рядом со своей женой, но это не всегда легко сделать. Как именно вы можете поддерживать свою жену, когда вы впервые в жизни видите ее в таких мучениях? Как вы можете ей помочь, если вас самих качает на эмоциональных качелях?

«Я попробовал сказать Уве: “Ты молодец, давай, все получится!” Но очень тяжело было смотреть, как она страдает. У меня было желание всех оттолкнуть от родильного стола. Ты будто постоянно находишься в состоянии боевой готовности, но ничего не можешь сделать. Я чувствовал, что я должен там присутствовать, но при этом я ничего не мог сделать. Когда мне это казалось уместным, я ее поддерживал. И это, наверное, прозвучит странно, но я очень сильно устал в тот день, хотя ничего не делал».

Том

Для партнера, который присутствует на родах, это тоже очень насыщенный и утомительный процесс. Конечно, это совсем не то же самое, что испытывает роженица, но это не значит, что у партнера в связи с этим нет права голоса или что он не волнуется. Нельзя забывать, что, даже просто присутствуя на родах, партнер испытывает сильные чувства беспомощности, сомнения, неуверенности, страха и стресса. Мужчины часто не знают, как лучше поддержать рожаящую женщину, и пытаются найти способы это сделать.

Как вы можете поддержать партнершу

Кажется, что подержать ее за руку — это несущественно, но на самом деле физический контакт хорошо помогает и поддерживает морально.

Вы можете делать своей партнерше массаж, помогать встать, отвлекать ее.

Иногда помогает просто побыть вдвоем в тишине. Пускай наступит тишина: ведь вместо слов бывает достаточно улыбнуться друг другу или подмигнуть.

Делайте фотографии на память. По прошествии нескольких лет вы будете очень рады, что запечатлели этот особенный момент.

Будьте готовы испытать ощущение беспомощности. Вы будете наблюдать, как ваша партнерша страдает, и почти ничего не сможете с этим сделать. Она будет справляться с болью по-своему, и, вероятно, вам не будет комфортно в этот момент. Не принимайте это близко к сердцу: вы делаете что можете.

Если ребенок уже родился, вспомните вместе, как это было

Подумайте над следующими вопросами и обсудите их с партнером.

Что вы почувствовали, когда узнали, что беременны? Где вы были? Как именно вы узнали? Что вы сейчас об этом думаете?

Как для вас обоих прошел период беременности?

Как вы пережили роды? Что вы чувствуете, когда вспоминаете о родах?

Если у вас были партнерские роды, то вспомните, какие у вас были впечатления? Как вы друг друга поддерживали?

Партнер (еще) не такой родитель, как вы представляли

«Давай спокойно, в свое удовольствие будем пробовать», — предложила Элизабет, когда мы решили вопросы со стабильной работой и жильем. Это были основные требования, чтобы начать пытаться завести детей. Я согласился. Наверное, можно было и не торопиться, но мы не раз слышали от друзей, что не всегда все получается с первого раза. Моя девушка всегда была довольно расслабленным человеком — так мы и решили спокойно, без напряжения пробовать. «Посмотрим, не будем волноваться, когда получится — тогда получится». Через месяц она сделала тест на беременность. Одна полоска. Не беременна. На следующее утро Элизабет спросила, не стоит ли записаться к врачу-репродуктологу — она уже нашла лучшего в Бельгии. Я сглотнул. Стало очевидно, что с этого момента про «спокойно и в свое удовольствие» можно забыть.

Цель забеременеть стала для Элизабет главной... А вот я еще не был настолько готов. Меньше чем за сутки идея завести ребенка резко перешла из категории «было бы хорошо» в «обязательно». Элизабет ни о чем другом не могла думать. Никогда раньше я не видел ее в таком состоянии: было ощущение, будто вся наша жизнь теперь вращается вокруг одного — нужно забеременеть».

Элизабет описывает эту ситуацию точно так же:

«С того момента ребенок стал для меня смыслом жизни. Все остальное не имело значения, я и мысли не допускала, что

это немного глупо. Не ребенок, конечно, а сама ситуация немножко глупая. Я думала, что так и должно быть, и строго к себе относилась. Да и к другим тоже — Винсент это прочувствовал на себе... Я ему до сих пор запрещаю как-то критиковать ребенка. Еще по той причине, что нам было очень тяжело... тяжело с самой первой ночи. Та ночь была очень непростой: я вообще не спала, а малышка либо плакала, либо висела на груди. Мне кажется, что я тогда вошла в режим “мамы-робота”: окей, теперь моя жизнь такая, так все и будет. Я буду заботиться о том, чтобы ребенок был счастлив, а все остальное — ерунда... Ведь это действительно важное дело».

Все в разное время начинают чувствовать себя родителями — и то, насколько сильно это ощущение, тоже индивидуально. У каждой мамы, у каждого папы и особенно у каждого из двоих в паре все будет по-своему. Вы, возможно, почувствовали себя мамой, как только увидели две полоски на тесте на беременность. Ваш партнер может войти в роль отца, только когда ребенок впервые закричит или когда он начнет улыбаться и искать его глазами.

Но если действия вашего партнера (пока еще) не совпадают с вашими ожиданиями от него в роли родителя, то вы можете разочароваться и начать тревожиться. Ведь с того момента, как вы узнали, что ждете ребенка, у вас появились определенные идеи о том, каким родителем будет ваш партнер.

«Я очень хорошо представляла, каким он станет папой. Когда он играл со своим четырехлетним крестным сыном, я видела, какой замечательный из него будет отец. Так я думала до момента, пока он им не стал, — рассказывала мне подруга. — Мои розовые очки разбились, когда родился

наш сын, наш первенец. Как я была разочарована! Все было не так, как я представляла. Он почти не брал нашего сына на руки. Как только ребенок начинал плакать, он сразу отдавал его обратно мне. Он терпеть не мог менять подгузники, ведь запах невыносим. “Не уверен, что чувствую себя папой”, — говорил он в такие моменты. Я боялась, что мы совершили ошибку всей своей жизни. А что, если он никогда не наладит контакт с нашим сыном? Никогда не станет таким отцом, каким я его представляла? Что, если я ошиблась?

Наш сын стал постарше, начал смеяться, ползать и иногда подползал к папе. Он начал издавать свои первые звуки и давал нам понять, чего хочет. И только тогда, спустя полгода, я заметила, что мой партнер начинает общаться с ребенком. После работы он садился на коврик к сыну и играл с ним, частенько ходил с ним на прогулки. Я видела, что ему нравится смотреть, как сын чем-то занимается. Наконец-то ему тоже начало нравиться родительство — как и мне все эти полгода. И наконец-то я смогла успокоиться: он и был тем папой, которого я себе представляла, просто ему понадобилось немного больше времени, чтобы раскрыться».

Даже если со временем ваши ожидания и реальное проявление родительских чувств сблизятся, они все равно никогда не совпадут на 100%. Не все мечты исполнятся, будут разочарования — это часть вашей новой жизни. Это не значит, что вы ошиблись, что из вашего партнера не получится хорошего родителя или что ваши отношения испортились. Вы не можете все контролировать, и это нормальное явление: каждый день приносит что-то новое в ваши роли родителей.

Помните, что вы оба учитесь и растете, что разделение обязанностей меняется, что будут моменты, когда ваш партнер будет делать больше, чем вы, — и наоборот. Важно уделять друг другу внимание, вовлекать друг друга, благодарить и ценить. Так можно приблизить реальность к ожиданиям.