#Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы

Автор:
Людмила Петрановская

#Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы

Людмила Владимировна Петрановская

Близкие люди (АСТ)

Дети или работа? Молодые и талантливые женщины мучают себя этим вопросом со времени появления джинсов и домашнего интернета. А что, если попробовать не выбирать? Людмила Петрановская умело доказывает: быть хорошей матерью и отличным работником – возможно! Хватит мучиться угрызениями совести и переживать. У работающих мам вырастают замечательные дети!

«Селфмама. Лайфхаки для работающей мамы» – это практические советы для современных мам, которые стремятся уделять равное количество сил и энергии каждой из сторон своей личности. Простые хитрости, описанные в этой книге, позволят вам избежать жертв в гонке за двумя зайцами: карьерой и семьей. Вы поймете, как можно успеть все, не прибегая к услугам Мэри Поппинс, помощи маховиков времени и волшебства.

Людмила Владимировна Петрановская

#Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы

© Петрановская Л.В.

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Автор выражает благодарность SelfMamaForum и всем организаторам данного проекта.

SelfMama – это проект, созданный мамами для мам и направленный на поддержку самоопределения, саморазвития и самореализации женщин с маленькими детьми.

Миссия SelfMama – создать для мам, стремящихся совмещать реализацию в семье и за ее пределами, онлайн и оффлайн пространство, которое даст им знания, вдохновение, поддержку и новые полезные контакты.

http://www.selfmama.ru/

Введение

Идея этой книжки родилась после множества встреч с молодыми мамами, которых волновал вопрос: материнство и работа – что важнее? Мы встречались в крупных корпорациях и банках, встречались на СелфМама-форумах, на семинарах в разных городах, на вебинарах и личных консультациях. Я увидела, насколько зажата в тиски этого выбора современная женщина, как много сомнений, тревог, вины, обиды, протеста он вызывает.

Кто-то хочет сидеть дома с малышом, но слышит от друзей и родных: с ума сошла, все наработанное псу под хвост, зачем тогда столько училась, потом работу не найдешь, в клушку превратишься, думаешь, ребенок спасибо скажет? Кто-то выходит на работу – и окружение тоже недовольно: зачем рожала, если не хочешь воспитывать, неужели деньги и карьера важнее, чем видеть, как растет твой ребенок, нужно выполнять свое предназначение матери…

С одной стороны, многим мамам близка теория привязанности, которая говорит о том, насколько значимы для ребенка отношения с родителем, как много они определяют в его будущей жизни. О том, что близость, доверие и покой от присутствия «своего взрослого» не заменишь игрушками и развивалками, о том, что ребенку нужна мама рядом, а не «уровень жизни». С другой – есть современный мир с его ориентацией на успех и на рост потребления, есть полученное образование (иногда два или три), есть интересная и любимая профессия, есть интересы и амбиции. Наконец, есть тот самый «уровень жизни», который для многих вовсе не про излишества, а просто про нормальную жизнь, про то, чтобы хватало на самое нужное.

И ладно бы только окружающие, но все те же голоса звучат и внутри, мучая внутренним конфликтом. С одной стороны, не хочется через десять-пятнадцать лет обнаружить рядом с собой совершенно незнакомого человека, который называет тебя мамой, но за годы детства выучил, что мама для него всегда занята, ей всегда некогда и она хочет от него только, чтобы он «не мешал», «не ныл», «поиграл сам», «шел делать уроки». С другой стороны, нет желания к моменту, когда дети вырастут и перестанут нуждаться в постоянной заботе, оказаться в жизни ни при чем и ни с чем и продолжать доставать их уже излишним вниманием. При этом время линейно, прожить свои ближайшие три года, пять или десять ты можешь только один раз, чему ты их посвятишь – с тем и окажешься. Можно, конечно, очень постараться успеть везде, отказавшись от сна и отдыха, но тогда быстро наступает истощение и уже не хочется ничего.

Наконец, есть немало женщин, у которых выбора просто нет – им нужно работать, чтобы содержать себя и детей, потому что больше их содержать некому. Хотят они или не хотят, им приходится делать выбор каждый день: чему отдать вот этот вечер, этот час, эту минуту. Почитать ребенку книжку или добить наконец отчет? Утешить его перед садиком и опоздать или оторвать от себя плачущего, чтобы успеть на автобус? Согласиться ли на новую должность – ужасно интересно, и денег больше – но там командировки, а с бабушкой все непросто. Отменить ли важную встречу – ведь он заболел и такой несчастный, и вообще-то у меня есть право на больничный, но это уже третий раз за два месяца, и я уже переносила встречу, и сколько меня будут терпеть, и ведь это всего лишь простуда. Как в этом слаломе между делами, обязательствами и цейтнотами не завалить работу и не забросить детей, а еще ведь где-то, помнится, была я сама…

Вот вопросы молодых мам, которые звучали на встречах:

«Я мама двухлетнего мальчика. И меня терзает такой вопрос. Я вышла в год, начала работать, и у меня ребенок с бабушкой пока. Я понимаю, что ребенок может грустить, когда мама уходит, это нормальное явление. Но мне не хочется, чтобы у ребенка с детства заложилась мысль, что я маме не нужен, у мамы другие приоритеты, мама предпочитает все другое, а я вот так на задворках остаюсь».

«Что делать с прессингом от окружающих? Со вторым ребенком я столкнулась с таким. И моя мама, и мои близкие, они давят на меня, мол, ты мать, ты должна сидеть дома, забудь про карьеру – хотя у меня была довольно успешная карьера – и выполняй свою роль по природе. Идти на открытый конфликт мне не хочется, что делать?»

«У меня вопрос про действительность, которая сейчас есть. Что будет с нашими детьми, которые видят маму, не такую прекрасную и успешную во всем, как от нее требует социум? Что нам скажут потом наши дети: почему, мама, ты занималась этим, а не этим? Почему не такая красивая? Почему не занимаешься собой? Почему не достигла большего?»

«Как понять с точки зрения теории привязанности, не подтачиваешь ли ты связь с ребенком отвлечениями на другие сферы жизни? Где грань, чтобы не скатиться, удержать равновесие? И какие, может быть, сигналы, маяки, которые нужно улавливать и при этом сохранять связь с ребенком на том уровне, чтобы это для него было хорошо?»

«Как выбрать, чем жертвовать? Когда выбираешь одно, становится очень жалко другого. Я боюсь, что если выберу работу, а детей оставлю на няню, начну ненавидеть работу. А откажусь от карьеры и выберу детей… даже говорить не хочется… ну, вы поняли. Пыталась не выбирать. Успевать все – устаю так, что уже ничего и никого не хочу видеть. Как взвесить и выбрать?»

«А можно про папу? У меня двое сыновей, они буквально сидят под дверью вечером, ждут отца. Они хотят с ним играть, со мной им скучно, да и мне скучно машинки катать. Муж тоже их любит и время с ними проводит, но работает очень много и приходит иногда вообще без сил. Они на нем виснут, а он еле языком ворочает. Мне и его жалко, и мальчишек. И себя тоже, потому что завидно – я тоже хочу, чтобы меня так ждали. Получается, я с ними весь день и

для них как хлеб в сравнении с пирожным».

«Я вот не знаю, если дома работаешь, все равно же не общаешься с ребенком. Все равно постоянно: не мешай, дай мне доделать, не лезь, не шуми, иди к бабушке, она тебе почитает. Иногда думаешь, может, уж лучше было бы уйти, не дразнить его своим вечно занятым видом и закрытой дверью? Все время чувствую себя виноватой».

«Как найти баланс между стремлением все успеть и пофигизмом? Если очень стараться – три дня довольна собой, а потом что-то идет не так и срываешься на детей, на мужа, самочувствие ужасное. Но если не стараться, мне кажется, я могу на все махнуть рукой, распуститься, ничего вообще не делать. Где середина?»

И еще десятки вопросов, на которые не всегда есть простой ответ. «Эх, если бы меня было две! Эх, если бы можно было жить еще параллельную жизнь!» – сколько раз приходилось это слышать – и думать самой. Вот бы уметь делать дубли, как у Стругацких в «Понедельнике». Или вот бы мне времяворот, как у Гермионы. Она, глупенькая, не догадалась, что надо было просто использовать его, чтобы прожить время не дважды, а трижды, и третий раз спать. Мы б сообразили.

С созданием дублей пока сложно, и времени всегда будет не хватать, но немного разжать тиски выбора, мне кажется, реально. И дело не в том, чтобы «выбрать правильно», а в том, чтобы немного подняться над плоскостью, перестать чувствовать себя подопытной крысой в загончике, которая должна выбрать:

правый или левый коридорчик? Причем током ударят в конце любого.

Молодые, умные, талантливые женщины и прекрасные матери мучают себя выбором: дети или работа, материнство или самореализация. А что, если попробовать не выбирать? Не отсекать от себя ни одну часть личности, не отказываться ни от каких целей и ценностей? Что, если подумать, посмотреть, и увидеть разные маневры и обходные пути, собрать вместе разные способы «увеличить пирог», искать варианты, при которых ничего не придется выбрасывать за борт? Мне кажется, это интересная задача, увлекательный

вызов для всех нас.

Так что это книга – не столько «рекомендации психолога», сколько приглашение вместе думать и изобретать лайфхаки работающей мамы, которые позволили бы нам жить так, как мы хотим. Иногда это могут быть очень простые вещи, лежащие на поверхности, давно известные, но использовать их мешают внутренние запреты и стереотипы. Иногда женщины придумывают что-то очень остроумное, неожиданное, чтобы облегчить себе жизнь. Потенциальных идей еще сотни и тысячи, и у меня нет задачи прямо под этой обложкой собрать их все. Скорее, хотелось бы помочь мамам «перезагрузиться», изменить точку зрения, начать думать на эти темы более свободно и творчески, войти в правильное состояние – не жертвы, а хозяйки своей жизни. А уж конкретных идей и приемчиков вы напридумываете, я не сомневаюсь. Не забывайте только делиться ими с другими родителями.

Кстати, почему только мамам? И папам тоже, у современных мужчин стоят все те же выборы, разве что давление социума на них более однобоко. А еще бабушкам и дедушкам – ведь они сегодня сплошь и рядом работают, и им тоже хочется и с внуками время проводить, и в профессии оставаться.

В конечном итоге вывести матерей из состояния вечной вины и загнанности выгодно и работодателям, и обществу в целом. Есть известное выражение, что общество развито настолько, насколько свободна в нем женщина. И хотя сегодня под «свободна» уже не имеются в виду такие очевидные вещи, как избирательное право или право на образование, суть утверждения по-прежнему верна. Причем в обоих смыслах: и общество, становясь более развитым, становится меньше подвержено архаичному неврозу страха перед женщиной, желанию «держать ее в рамках» ограничений и социальных ролей. И женщины, когда их силы освобождаются от ненужных дилемм и внутренних конфликтов, начинают отдавать эти силы развитию, так что общество расцветает, как куст, политый живой водой.

Мы хотим быть целыми. И не хотим – вечно виноватыми. Мы хотим и материнства, и самореализации. И миру придется измениться так, чтобы это стало для нас возможным.

Как мы дошли до жизни такой, или немного истории

Начнем с очень хорошей новости. Выбор у нас есть. Очень-очень много лет и поколений у женщин не было выбора «работа или дети».

Бедным полагалось и то и другое, причем без выходных и отпусков, с детства и до смерти: поле, скотина, штопать-стирать-мыть-готовить, уход за детьми и больными. Оплатой был хлеб насущный. Профессиональный рост сводился к тому, что в молодости приходилось подчиняться, а ближе к старости можно было и покомандовать дочками-невестками, если детей удавалось вырастить. Социальный статус больше зависел не от «профессионализма» женщины, а от благополучия семьи в целом. Если повезло иметь мужа здорового, работящего, непьющего, да еще и трое подросших сыновей, это одно дело, а если оказалась вдовой с малыми детьми, будешь жить впроголодь, какими бы умениями и талантами ни обладала.

Состоятельным денег за работу тоже не полагалось, но по другой причине: работать за деньги было неприлично. Разрешалось руководить имением, заседать в благотворительных обществах и попечительских советах, и то и другое при серьезном отношении к делу могло быть очень серьезной нагрузкой, требующей знаний и умений. Оригиналкам дозволялось заниматься творчеством, но вот относиться к нему как способу заработка было уже не комильфо.

Между ними был слой женщин, которые могли или работать на некотором ограниченном числе позиций (квалифицированная прислуга, торговля, позже невысокие позиции в образовании, медицине, в офисах), или иметь семью и детей, одно из двух. Выходя замуж, женщина с работы уходила. Замужняя учительница воспринималась как нечто крайне неприличное. Это она, значит, ночью с мужем спит, а утром к невинным детям идет азбуку преподавать. Какой ужас! Нет-нет-нет, утратила невинность – освободи место.

Работа воспринималась как способ для девушки, которую не могут содержать родители, либо дожить до замужества, либо скоротать жизнь, если замужества не случилось. Исключением мог быть семейный бизнес, которому никто не указ.

Те женщины, которые чувствовали свое призвание к какой-то деятельности, были наделены умом и талантом, могли генерировать новые идеи и проекты, имели немного вариантов самореализации. Можно было заниматься придворной политикой, если позволяло происхождение и состояние; можно было сделать

определенную карьеру в институте женских монастырей; можно было реализовывать свои идеи через мужа или возлюбленного, оставаясь в его тени. Наконец, можно было переодеться в мужчину и прожить жизнь, полную тайны и обмана, но посвященную любимому делу, как доктор Джеймс (на самом деле Маргарет-Энн) Барри, выдающийся врач и реформатор медицины. Все это звучит весьма романтично в исторических романах, но в реальной жизни, думаю, женщинам приходилось несладко. Любой из этих вариантов требовал отказа от очень значимых вещей: от имени, от семьи, от независимости или даже от возможности выглядеть и жить как женщина. Посочувствуем нашим сестрам из прошлых веков и порадуемся, что нам, чтобы быть целыми, не нужно ни бинтовать грудь, ни подписывать романы и статьи мужским именем, ни постригаться в монахини, ни идти в фаворитки к своенравным монаршим особам.

Быстрые перемены

Ситуация начала меняться во второй половине XIX века и окончательно все изменилось в XX-м после Первой мировой (если говорить о европейском мире, конечно – в других частях света все было и есть очень по-разному). Индустриализация и научно-техническая революция подстегнули развитие, процессы, которые раньше текли медленно, понеслись вскачь.

Сначала оказалось, что для многих задач индустриализации не хватает женских рук, что нужны женщины на телеграфах, в госпиталях, в цехах и лабораториях с тонкими точными операциями. А потом очень быстро выяснилось, что не хватает не только женских рук, но и женских мозгов, талантов, идей. Человечество просто не может больше себе позволить половину своих мозгов оставить на кухнях и в будуарах. Они нужны в университетах, в офисах, в армии, в космосе – да везде.

Знаменитый английский сериал «Аббатство Даунтон», главными героинями которого являются женщины, показывает этот процесс, неуклонно захватывающий всех: от девчонки-сироты, помощницы кухарки, до высокородных леди. Героини, юность которых проходит в мире, устроенном по правилу «богатые не работают, прислуга не имеет семьи», к концу сериала обретают дипломы об образовании, опыт работы медсестрами, руководства

журналом и свинофермой, навыки вождения машины и печати вслепую, параллельно влюбляясь, играя свадьбы и рожая детей. С каждым сезоном укорачиваются их юбки и волосы, а также дистанция между представительницами разных слоев. В последней серии самая высокомерная и гордая из леди, для которой ее титул и положение всегда входили в самое основание личности, снимает башмаки со своей начавшей рожать горничной и укладывает ее в свою кровать, а на робкий протест отвечает: «Да какое это имеет значение!». Позже они деловито обсуждают, что горничная вскоре сможет продолжить работу, если будет оставлять малыша в господской детской вместе с юными наследниками имения. Практически изобрели корпоративные ясли. В нашей стране все было гораздо жестче, те же процессы происходили быстро и насильственно, и женщины не успели побороться за свое право работать наравне с мужчинами, потому что обнаружили себя уже роющими котлованы для будущих заводов и стоящими у станков на этих заводах. Работа посменно, дети с двух месяцев в яслях.

Следующая мировая война просто вынудила миллионы женщин занять рабочие места мужчин, и для того, чтобы помочь своей стране, и для того, чтобы прокормить детей. Выбора у них не было. Дети военных лет, чьи матери работали по 12–16 часов в сутки, вынуждены были слишком рано взрослеть, часто вырастали с недоверием к миру и привычкой рассчитывать только на себя, за что потом расплачивались здоровьем и отношениями с собственными детьми. Эта тема настолько огромна и болезненна, что вообще еще толком не осмыслена ни в культуре, ни в гуманитарных науках. Тогда людям казалось, что любой выживший ребенок – уже счастливчик, и мать его тоже, о чем еще мечтать на фоне миллионов погибших. Только сейчас уже выросшие дети тех детей, сами став родителями, начинают с болью разбираться в этом тяжелом наследии, осознавать цену, которую заплатили их семьи в тяжелые для всех годы.

После завершения войны женщин попытались было вернуть на кухню, чтобы они освободили рабочие места для мужчин и восстановили прореженное войной население. Когда я говорю «попытались», я не имею в виду, что сидит какое-то «мировое правительство» и строит планы. Просто в каждый период времени перед обществом, перед экономикой стоят задачи, которые осознанно или не очень считывают и стараются решить правительства, и корпорации, и масс-медиа. Какие-то мысли становятся общепринятыми, под них подстраиваются социальные институты,

соответствующие им мнения и высказывающие их люди становятся популярными. На 10–15 послевоенных лет случился откат к «старым добрым временам», с бэби-бумом и культом женщины-матери и домохозяйки. В Европе и Америке это было выражено сильнее, в СССР меньше, но и тут образ женщины-хранительницы очага начал теснить образ женщины-ударницы производства. Помните эту ультраженственную моду: рукава-фонарики, юбки-солнце, губки бантиком? А еще толстый том «Домоводства», который так интересно было рассматривать в детстве. Там была отдельная глава про то, как следует встречать мужа с работы: приготовить ужин, прибрать дом, умыть детей, самой красиво причесаться и не забыть снять передник. Выкройка передника приводилась в соответствующей главе.

В моем детстве (в 70-е) это все уже воспринималась как экзотика и архаика, хотя настоящее изумление я испытала чуть позже, когда в 80-х до нас дошли журналы «Бурда». О, эти схемы для вышивки крестиком изображений фруктов и ягод на салфеточках (!), прикрывающих крышки хорошеньких баночек (!) с собственноручно сваренным вареньем. Моя мама в те годы руководила отделом большого строительного треста, приходила домой затемно и падала без сил, часто работала по субботам и ездила в командировки. И хотя варенье летом она иногда варила (потому что в СССР работа топ-менеджера вовсе не предполагала высокой оплаты, да и варенья в магазинах не было), но вышивать салфеточки для баночек… Эта идея в мои 15 вызывала странную смесь недоумения, восхищения и презрения. Кстати, как выяснилось спустя много лет, после выхода мамы на пенсию, крестиком она вышивала прекрасно и очень это дело любила.

Так или иначе, ренессанс «Домоводства» длился недолго, уже к концу 60-х женщины окончательно вышли на работу и в западных странах, и в странах соцлагеря. В последние полвека экзотикой является скорее неработающая женщина, в том числе имеющая семью и детей. Волны сохраняются: в периоды кризисов женщинам настойчивее напоминают про «материнский долг», одновременно закрывая сады и ясли и удлиняя малооплачиваемые отпуска по уходу за ребенком, в периоды экономических подъемов чаще призывают идти работать, соответственно, открывая ясли и взвинчивая стандарты потребления. Но амплитуда этих колебаний уже не так велика, все равно в любой момент времени, и на пике, и на спаде экономического роста, большая часть женщин работает и зарабатывает.

А если учесть, что в те же годы появилась и быстро стала доступной контрацепция и женщины стали планировать, когда и сколько детей рожать, и рожать ли вообще, – вот тут и появился тот самый выбор, который, конечно, благо, но делать его бывает непросто.

Без семьи

Все это случилось за очень короткий по историческим меркам срок, на памяти буквально пары поколений. То, о чем в самых смелых мечтах и лозунгах говорили феминистки, стало не просто возможностью – нормой. Но в процессе произошло то, что всегда происходит, когда мечты сбываются. У них обнаруживается оборотная сторона.

Любые глобальные изменения в социуме чреваты крайностями. В процессе привлечения женщин к производству, стремясь освободить их от детей и ведения хозяйства, кроме памперсов, стиральных машинок-автоматов и готового детского питания придумали много не столь прекрасного. Роддома с отделением ребенка от матери после рождения, ясли с двух-трех месяцев, моду на искусственное вскармливание по часам и по граммам, детские больницы, куда не пускали родителей, санатории, куда малышей отправляли одних «окрепнуть», и много других способов обеспечить «детохранение», дав родителям возможность работать так много, как требует производство. Индустриализация с ее логикой конвейера и алгоритмов, со стремлением все стандартизировать, унифицировать и поставить на поток, с презрением к чувствам и уязвимости, ко всему теплому и личному, грубо вторглась в сферу материнства и детства. Сметая патриархальный уклад, маятник улетел в другую сторону, порушив при этом очень многое для очень многих людей.

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/lyudmila-petranovskaya/selfmama-layfhaki-dlya-rabotayuschey-mamy

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить