

# Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию

**Автор:**

[Анастасия Куусмаа](#)

Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию

Коллектив авторов

Анастасия Изюмская

Анна Куусмаа

«Самокат» для родителей

С появлением ребенка многие испытывают не только ожидаемое счастье родительства, но и негативные эмоции – злость и отчаяние, тревогу и разочарование, стыд и вину от своей несостоятельности, а невозможность с ними справиться нередко выливается в агрессию. Эмоциональное выгорание родителей стало распространенной психологической проблемой. В книге пятнадцать мам и трое пап делятся подобным опытом. Эксперты – психологи, врачи и другие специалисты – обсуждают механизмы возникновения синдрома выгорания, его признаки, формы его проявления – от послеродовой депрессии до психического и физического истощения, а главное – рассказывают о том, как со всем этим справиться. Важная составляющая книги – именно рецепты и практики самопомощи. «Мама на нуле» поможет избежать подводных камней, которые могут омрачить радость родительства. Книгу стоит прочитать и тем, у кого родные или друзья переживают эмоциональное опустошение, депрессию, апатию. Осознав проблему, проще помочь себе и своим близким.

Анастасия Изюмская, Анна Куусмаа

Мама на нуле. Путеводитель по родительскому выгоранию

Истории нуля

Теория выгорания

Практики самопомощи

Вместо вступления

#зачемНужныДети

Девушки, не холивара ради, а положила руку на сердце: а все из вас поголовно испытывают счастье от наличия детей и никогда об этом не жалели?

У меня двойня, шесть месяцев, это адски трудно, и никакого двойного счастья я не испытываю. Я вообще никогда особо детей не хотела, все мне говорили: «Ты что, дети – это же такое счастье, такие эмоции!» Я повелась на эти «эмоции», решила на беременность. И теперь каждый день спрашиваю себя: зачем?! Зачем я (то есть мы) это сделали?! Обратно уже не засунешь и, как кошку, не отдашь никому... При этом ощущение, что мы с мужем жестко лоханулись, так как до рождения детей жили счастливее, чем после. Простите, если повергла в шок. У нас не принято это обсуждать...

(пост в «Фейсбуке», 800 комментариев)

Бывают дни

Бывают дни, когда мне хочется открыть окно и заорать во все горло.

Или расшвырять все вокруг на пол и топтать ногами.

Схватить подушку и выпотрошить ее.

Побить посуду или поломать шкафы.

Но потом я просто смотрю на бардак, который остался после Тишиного дня, и как будто уже и достаточно. Можно и чайку попить.

Когда ребенок наконец заснул

Когда ребенок наконец заснул, главное – сохранять спокойствие и не носиться сломя голову по дому с вытаращенными глазами, пытаюсь реализовать все свои желания и наверстать все упущенное за день. Надо просто честно признать, что невозможно за два часа убрать весь этот ужас в стиле «просто приходил Сережка», сделать зарядку, маникюр, педикюр, принять душ, высушить волосы, сделать маску для лица, натереться скрабом, съесть заждавшуюся с обеда котлету и новоприбывший торт, выложить интервью, обновить рабочие соцсети, почитать книгу, написать книгу и еще пару десятков нужных и приятных дел.

Зато можно выспаться.

И написать в «Фейсбук».

Первый раз за много месяцев

Первый раз за много месяцев спустилась в метро. Первый порыв – начать жалобным голосом выпрашивать у пассажиров деньги на няню, шатаюсь по вагонам с фотографией приплота. Еле взяла себя в руки. При виде людей навернулись слезы. От возможности спокойно постоять у поручня почти наступил оргазм. Никто не подползал, не хватал за ногу, не плакал и не грыз пальцы. Странно и прекрасно. Целых полтора часа вне дома мне никто не пытался вырвать волосы с пожухлой головы! Не срыгивал на замшевый сапог. Это ли не счастье?! Вид у меня, судя по всему, дикий и совсем уж плачевный –

мужчины дважды уступали место. Где они были, спрашивается, когда я беременное пузо на работу возила?

Под одеяло, реветь и кричать

Надо много всего делать, решать, ходить, договариваться, что-то придумывать, узнавать. А хочется забраться под одеяло, реветь и кричать оттуда: «Не трогайте меня! Я больше не хочу ничего решать, я сдаюсь. Пусть Саша вырастет хоть дворником, его иврита вполне хватит на то, чтобы быть дворником, просто не трогайте меня и не заставляйте больше ничего решать. Я закончилась».

Тишина

За годы материнства нон-стоп я многое узнала про дефицит. Дефицит разнообразных ресурсов: свободы распоряжения своим временем, телом и мыслями, отдыха и сна, работы и практики, денег и путешествий... Но основной проблемой для меня стал дефицит тишины.

Тишина. Время, когда я – это просто я, вне роли матери, жены или какой-либо еще. Время, когда я сама выбираю, чем мне заняться. Когда мое внимание направлено вовнутрь, я ощущаю свое дыхание, тело, могу помедитировать, спокойно прислушаться к своим мыслям, получить инсайт, почувствовать себя частью мироздания и обратиться к высшим силам. Когда я останавливаюсь и могу обнаружить, что какой-то из моих стандартных способов действий устарел, неэффективен или просто «не мой». Из тишины я набираюсь сил для следующего марш-броска. В тишине мне не надо все время напрягать ум, разговаривая, отвечая на вопросы, планируя день, решая проблемы, находясь в постоянной включенности и готовности. Тишина для меня – отдых и кайф, ценность, «пряник», расслабление.

6:16

Я сегодня проснулась очень странным способом – мне одновременно кто-то наступил на голову и кто-то упал на ноги. Но самое неприятное в этом было то, что часы показывали 6 часов 16 минут.

За что?!

Когда я жаловалась, что 6:16 – не самое подходящее время для подъема, я не имела в виду любое другое. Только позже, блин! 5:24 – это еще хуже.

– Эрик, блин! Ну это же невозможно так рано вставать!

– Возможно, мамочка. Нет ничего невозможного.

Я зла. Но сама виновата: надо четче формулировать запросы.

Была дважды роботом-убийцей

Работу из дома с двумя детьми, один из которых сидит на ингаляторе второй день, можно кратко охарактеризовать только как мартышкин труд. За день я убиралась в комнате и кухне (от состояния «после бомбежки»), вымыла полы везде (+ванна и коридор), приготовила завтрак, обед, ужин, кухню помыла повторно после завтрака и обеда (после ужина вот пока не сподобилась), отмыла всю сантехнику, потом младшая детка нашла где-то банку пальчиковых красок (а я-то думала, что они кончились), сантехнику отмыла повторно, а также постирала подушку с одеялом. В промежутках читала книжки, была дважды роботом-убийцей и один раз – дроидом, слушала, как Эрик читает заданное логопедом (лучше бы я была еще раз роботом-убийцей), слушала, как поет Адель, и по ее просьбе подпевала (ну, вы поняли про работа, да?).

А по официальной версии я сижу и работу работаю, и при этом мне-то работать куда легче, чем остальным, я ведь даже на дорогу не трачу ни сил, ни времени.

Алиса Веремеенко, Екатерина Суворова, Дарья Яушева, Юлия Сианто, Ольга Коровякова, Алина Фаркаш, Степанида Мальцева, Виктория Лемешева, Ольга Карчевская, Анна Болотова, еще одна Анна, Лиза и многие другие, кому

случалось становиться роботом-убийцей, мечтать о тишине, хотеть спрятаться под одеяло, выходить в люди впервые за несколько месяцев, а когда ребенок наконец заснул – писать в «Фейсбук» о том,

как было хреново на той стороне материнства, о которой никто не предупреждал,

о чем не принято говорить,

откуда хочется убежать обратно,

когда всего этого не было,

и где ни одна из них не подозревала, что быть мамой —

это значит

найти себя заново.

В этой книге пересекаются пути, встречается темное и светлое, здесь плачут и смеются, ищут ответы на вопросы, которые много раз оставались без ответов.

Почему родительство становится заточением?

Почему близкие не хотят услышать?

Кого попросить о помощи, когда рядом никого нет?

Как не закричать, когда хочется закричать?

Как вернуть себе себя?

И будет ли счастье? Потом-потом, в конце всех испытаний, будет ли хеппи-энд?

Людмила Петрановская, Ирина Млодик, Екатерина Бурмистрова,  
Павел Лебедько, Дарья Уткина, Галина Филиппова, Елена Мурадова,  
Юлия Бурлакова,

эксперты и тоже родители,

все были там же,

на той стороне материнства, о которой никто не предупреждал,

и в этой книге помогут не потеряться,

улыбнуться,

задышать,

поверить в себя.

Анастасия Изюмская и Анна Куусмаа,

журналисты, вызвавшие всех героев на открытый разговор,

и сами мамы,

тоже прошедшие путь,

который мог бы быть светлее,

случись эта книга раньше.

От авторов

Нам бы хотелось, чтобы это не было тайным знанием, объединяющим мам в закрытых группах. Такие признания появляются в социальных сетях через день: «Сегодня сорвалась на ребенка, ненавижу себя за это, но я так больше не могу». И сотни мам виртуально обнимаются в комментариях. У каждой одна история на всех: однажды – и не раз, и не два, и не три – все плакали, кричали и безутешно скучали по тому времени, когда принадлежали себе. Как было бы здорово, не таясь, признаваться в этом в открытую и не бояться, что твоя честность обернется массовым выгулом «белого пальто» среди тех, кто «просто умеет справляться лучше».

«Не ной!»

«Все справлялись – и ты справишься!»

«Хватит жалеть себя!»

«Ты просто плохая мать!»

Собственные родители, муж, друзья, случайные знакомые иногда готовы признать всё что угодно, кроме того, что ты правда чувствуешь то, что чувствуешь:

усталость,

пустоту,

разочарование,

бессилие.

Это как будто ты купила билеты из пункта А в пункт Б, но тебя никто не предупредил о транзитной станции на необитаемом острове. Вдруг, из ниоткуда, тебе нужно научиться выживать в обстоятельствах, о которых не было и речи. Тебе говорили, как ты полюбишь ребенка с первого взгляда, советовали коляску и крем под подгузник, но ни одна живая душа не призналась, что ровно в то же мгновение ты потеряешь все прежние координаты связи с реальностью.

Нам бы хотелось меньше радужных красок и больше земного притяжения во всем, что касается материнства. Нам бы хотелось, чтобы каждая мама могла попросить о помощи и услышать:

«Конечно. Что я могу для тебя сделать?»

Мы столько говорим о том, как важны слезы для детей и что детские нытье и жалобы не возникают на пустом месте, мы учимся справляться с детской фрустрацией – и запрещаем всё то же самое мамам!

Нам бы хотелось, чтобы эта книга стала одновременно объятием и плечом поддержки. Без печали нет радости. Без темного – светлого. Нельзя стать сильным, не почувствовав в себе слабости.

Как устроена эта книга

Эта книга – прежде всего об умении бережно относиться к себе, ребенку, семье в целом. Навык беречь себя срабатывает как подушка безопасности в столкновении с обстоятельствами и факторами, которые провоцируют эмоциональное выгорание. Родители, которые умеют беречь себя, учат этому и своих детей. И тем самым защищают их от многих бед, с которыми им неизбежно придется встретиться, когда взрослых не окажется рядом. Дети справятся, если будут знать, что в любых обстоятельствах жизненно важно уметь позаботиться о себе. Но именно этому – бережному отношению к себе – сначала необходимо научить самих родителей.

Мы пишем о трудных моментах в родительстве не с целью испугать или отговорить от намерения завести детей. Трудные моменты всегда были, есть и будут. Вы не одни на этом пути. Каждая глава в этой книге написана, чтобы поддержать.

Рекомендуем читать книгу выборочно, путешествуя по главам с помощью тегов и простой вводной инструкции.

## Истории

15 историй женщин в разных жизненных обстоятельствах, когда справиться с материнской ролью было непросто, и три истории мужчин, которые были рядом с женщинами, переживающими выгорание. Именно здесь, рядом с рассказами, вы найдете теги, которые станут своеобразными указательными знаками для путешествия по книге. Например, если в родительстве вы остро чувствуете изоляцию, прочитайте фрагменты с тегом #изоляция.

## Рефлексивные вопросы

Некоторые истории рассказаны с продолжением в виде рефлексивных вопросов, которые специально для героинь составила психолог, нарративный терапевт Екатерина Бурмистрова.

«Письменные психологические практики, в частности письменные ответы на вопросы – мощный инструмент изменения. Они растянут крылья», – поясняет она.

Вы можете задать их себе, вслед за героинями, и также попытаться на них ответить. Не каждый вопрос может подойти именно вам. Но если, читая какой-то из них, вы чувствуете так называемую «ага-реакцию» (приходит мысль: какой отличный вопрос!) – значит, сейчас он будет вам полезен. А для остальных вопросов либо еще не пришло время, либо они не ваши. Если вопрос вызывает раздражение, попробуйте его переформулировать. Если нет вопроса, который подходит к вашей истории, подумайте, какой вопрос мог бы прозвучать в вашем случае, и пришлите его создателям книги. Мы озвучим ваши вопросы в следующем издании.

Внимание! Этот формат лучше использовать с осторожностью, если в данный момент вы испытываете сильный продолжительный стресс, не связанный непосредственно с темой вопросов. В этом случае можно задать их самому себе и, не отвечая письменно, просто подумать над ними. Ответ не должен выскакивать автоматически – ему нужно время, чтобы прийти. Пусть вопрос полежит «в кармашке».

В главе «Путешествие к другому берегу» Екатерина Бурмистрова также подготовила серию общих рефлексивных вопросов ко всем читателям.

## Теория

Здесь вы найдете информацию от психологов и психотерапевтов, которая поможет лучше понять, что происходит с родителем в состоянии выгорания или депрессии, откуда появляется агрессия, частый спутник выгорания, и какие другие трансформации могут стать частью путешествия под названием «Родительство».

## Практики самопомощи

В тяжелой ситуации нет ничего лучше индивидуальной помощи специалистов. Но часто случается, что родитель не располагает возможностью обратиться к такому ресурсу и не находит точек опоры в ближнем окружении. В этой главе вы найдете техники, которыми сможете помочь себе сами, когда почувствуете усталость или истощение. Простые и эффективные практики бережного отношения к себе. Мы проверяли.

## Списки срочной помощи

Эту главу мы могли бы назвать «Шкатулка настроения». Открывайте ее в минуты грусти и перебирайте находки, как когда-то в детстве перебирали мамины украшения. Рецепты, фильмы, книги, сайты и мотиваторы – что-то из наших списков обязательно откликнется в самом сердце, вызовет улыбку и вернет радость быть здесь и сейчас.

## Часть I. Истории нуля

Пятнадцать историй родительского выгорания

## История первая

Алина

«В одиноком родительстве страшнее всего бессменность»

Алина Фаркаш. 36 лет. Во втором браке (8 лет). Двое детей: сын от первого брака (11 лет), дочь от второго брака (4 года). Родилась в Москве. Живёт в Раанане (Израиль)

#развод

#одинокчество

#отсутствиеПомощи

#сложныеОтношенияСмамой

#первыйРебенок

Когда сыну было четыре месяца, как-то ночью я обнаружила себя на подоконнике с ним, хнычущим, в руках. Я точно помню план, который сложился у меня в голове: сейчас выброшу его в окно, потом лягу спать, выплюсь сильно-сильно, до самого донышка, а утром прыгну вслед за ним. И всё наконец закончится. Вот такой был план. И в этот момент я испугалась и совершила нечто ужасное.

Мы жили в новой квартире, мебель была еще не во всех комнатах, поэтому я принесла в пустую детскую несколько одеял и пледов, застелила ими пол, уложила сверху сына, закрыла дверь в детскую. Зашла в спальню, закрыла дверь – так, через две двери, плача было совсем не слышно. Забралась под одеяло и мгновенно заснула.

Проснулась поздно, когда было уже совсем светло, невероятно счастливая, доли секунды лежала, улыбаясь, на кровати – совершенно одна! – когда внезапно вспомнила, что я наделала. Что. Я. Наделала.

Я была совершенно уверена, что убила своего ребенка, что он запутался в одеялах и задохнулся, что он сполз на голый пол и умер от холода. Что он просто-напросто умер от ужаса, одиночества и голода – он всегда спал со мной, я его не оставляла ни на минуту! Я была абсолютно уверена в том, что одинокая ночь для такого малыша будет смертельной. Неисправимой.

Когда я добежала до детской, то обнаружила там нечто удивительное. Во-первых, он был жив. Во-вторых, не плакал. Сыну удалось сползти с одеяла на пол, но это его не убило, он с крайне довольным видом грыз угол пододеяльника, смеялся и играл с ним.

Это был первый этап. В тот момент я поняла, что дети – гораздо более крепкие, чем принято думать. А мамы – наоборот. В принципе, сын был очень спокойным ребенком, подарочным вариантом. Проблема заключалась только в том, что с его месяца я растила его одна и параллельно работала. И еще в том, что у меня метеозависимость: как только случается гроза или резкая перемена погоды, так я сразу падаю с мигренью.

Трудность в том, что у сына – ровно такая же зависимость. Поэтому плакал и кричал он только в те дни и ночи, когда я валялась на кровати абсолютно без сил, с черной пеленой перед глазами, свето- и звукобоязнью. Вот в те дни и ночи было ужаснее всего.

В одиноком родительстве страшнее всего бессменность. Я помню, что готова была отдать десять лет жизни за то, чтобы хоть кто-нибудь хотя бы один раз поменял подгузник сыну. Через семь с половиной лет, когда у нас со вторым мужем родилась дочь, я долгое время вообще не притрагивалась к ее подгузникам – просто не могла. Впрочем, границы невозможного раздвигаются в то время, когда ты неделями, месяцами, годами находишься наедине с ребенком.

Однажды мне неудачно удалили зуб мудрости – так что отек горла был виден, кажется, из космоса. Я не могла есть и разговаривать, только цедить воду через трубочку. Из-за грудного вскармливания я (дура!) не пила ни антибиотиков, ни

обезболивающих и две недели валялась в болезненном забытьи. Что, впрочем, не избавляло от необходимости менять подгузники и кормить сына. И хоть немножко его развлекать. И работать.

Одну из самых смешных своих статей я писала следующим образом: сидела за столом с компьютером, на моих коленях лежала подушка, на подушке – сын, двумя руками вцепившийся в мою грудь. Я рыдала в голос – до крика, меня спасали толстые стены и отсутствие соседей в нашей новостройке – и набирала-набирала-набирала веселые смешные буквы.

Самое удивительное во всем этом, что мне не приходило в голову просить помощи. Да, собственно, и не у кого было. Бывший муж сказал, что раз я собираюсь разводиться и «разрушать семью», то он умывает руки и не будет помогать с ребенком – это ведь я с ним развожусь и, значит, сознательно лишаю ребенка отца. Мама жила на соседней улице, но после ее «визитов помощи» я неделю приходила в себя.

От нее не укрывалась ни одна малейшая деталь: она замечала коробки из-под готовой еды, которую я заказывала из ближайшего кафе.

К тому же мне очень хотелось хоть что-нибудь в жизни делать не самой. Поэтому я заказывала еду – не часто, пару раз в неделю. Мама это осуждала. Во-первых, дорого. Во-вторых, совершенно не согласуется с диетой кормящей матери. В-третьих, сам факт такого барства ее возмущал. «Ты же молоденькая девочка, – говорила она, – встала, быстренько помыла полы, побежала проветриться и погулять с ребенком, написала текст – и отдыхаешь!» Я же ползала вареной мухой и убивалась о собственное несовершенство.

Сейчас мне дико об этом вспоминать, но тогда споры с мамой отнимали у меня какое-то бесконечное количество сил. Мы спорили почти обо всем. Она осуждала меня за то, что я пользуюсь подгузниками, предлагала надевать на сына комбинезоны наизнанку, потому что правильная детская одежда шьется швами наружу; стоило мне отвернуться или выйти из комнаты, как мама тут же туго, «бревнышком», пеленала сына и пыталась напоить его, полностью грудного, водой или смесью. Поэтому я старалась не отходить от них далеко.

Перед каждым ее приходом я старательно наглаживала стопку пеленок – я никогда не пеленала сына, но мне легче было их погладить, чем объяснять

маме, почему их нет. Впрочем, это не помогало, от зоркого взгляда не укрывалась ни одна моя материнская ошибка. То, что я гуляю не каждый день. То, что я купаю не каждый день. А если и купаю, то в обычной ванне обычной водой, а не заранее прокипяченной и с отваром трав. «Когда ты была маленькой, я мыла полы дважды в день!» – говорила мама. Когда сын был маленький, я полов, кажется, вообще не мыла. Во всяком случае, ничего об этом не помню.

Лучше всего мое состояние в те месяцы описывает рассказ Чехова «Спать хочется». Я была абсолютным, погруженным в себя зомби, который реагировал только на самые острые раздражители. Это длилось до тех пор, пока я через восемь месяцев не вышла на работу и с нами не поселилась няня.

Самое обидное, что я была первой родившей из всех своих подруг, и они то ли не знали, как реагировать на мой новый статус, то ли боялись побеспокоить, поэтому просто пропали. Иногда я неделями не слышала человеческого голоса. Я тогда ничего не знала о маске, которую надо надеть сначала на себя, а потом на ребенка. Или о том, что мамы тоже нуждаются в поддержке и любви.

Я чувствовала абсолютную, бесконечную вину за все свое материнство. За то, что рашу сына без отца, за то, что не смогла родить без эпидурала, стимуляций и выдавливания локтями. За то, что не мою полы, не гуляю, не развиваю и еще множество «не». За то, что поправилась и подурнела. За то, что не могу скакать веселой молоденькой девочкой и все свои силы трачу на банальное выживание.

Даже за то, что во время кормления сына я читаю книжки и смотрю фильмы, меня легонько, но подъедал маленький червячок. Он появился после того, как мама увидела этаким разврат и ленью: я кормила, лежа на кровати с книжкой в руках, – и страшно возмутилась. «Во время кормления надо сидеть, чтобы было удобно ребенку, – сказала мама, – и не отвлекаться, а смотреть на своего малыша, любоваться им и испытывать радость материнства!» В глубине души я осознавала бредовость этой идеи, но червячок все-таки поселился и грыз.

В то бешено одинокое время у меня была ровно одна отдушина и группа поддержки – форум «Мама. ру». Он был совсем древний, там даже не требовалось регистрироваться и можно было писать анонимно. Там регулярно случались скандалы и группы девушек дружили друг против друга. Но именно форум помог мне починить внезапно сломавшийся молокоотсос. В три ночи, когда сын счастливо проспал все кормления и моя грудь лопалась от молока. Именно с форума ко мне приехала незнакомая девушка, когда я рассталась с

мужем. Приехала, вытерла мои слезы, показала переноску для младенцев – даже не слинг еще, не рюкзачок, а этакую сумку на плечо, сейчас таких уже не делают. И это было для меня окном в новый мир, настоящим открытием, обещанием другой, новой, свободной жизни.

Так как моя коляска не помещалась в машину, я банально не могла никуда съездить с ребенком. И все знакомые подтверждали: «Да-да, младенцам вредно ездить куда-то, кроме парков и детских площадок. Родила – посвящай себя ребенку!»

Сейчас я понимаю, насколько дико все это звучало, но мой сын был первым младенцем, которого я увидела вблизи, у меня не было никакого опыта, я не видела вокруг себя ни одной мамы, которая бы ходила с ребенком в музеи, кафе или хотя бы на встречу с друзьями. Две девочки нашего курса, которые родили раньше меня, немедленно пропали со всех радаров и полностью погрузились в материнство.

Весь мой здравый смысл кричал о том, что так нельзя, что запертый в четырех стенах с младенцем человек непременно сойдет с ума и одичает, – и разбивался о чужой опыт. О многочисленные страхи, которые упорно насаждали со всех сторон. До месяца ребенка никому нельзя показывать, он еще слишком слабый. Пока не сделают все прививки (то есть до трех лет), с ним нельзя ходить в общественные места. Сколько вокруг людей, больных туберкулезом и еще черт знает чем! И так далее, так далее.

Казалось, что их – опытных мам, бабушек, педиатров, авторитетных подруг – много. А я, со своим мальчиком, – одна против всего мира. Поэтому было таким счастьем встретить сообщество молодых мам. Конечно, там у всех были разные взгляды, жизненные ситуации и принципы воспитания. Важно было то, что многие из них, как и я, остались один на один со своим ребенком и своими проблемами. Хотя у многих из этих девушек были мужья, помогающие бабушки и большой круг родственников, глобально мы все были очень одиноки. И очень много были должны этому миру. Просто за один факт того, что мы родили детей.

Именно там мне рассказали про слинги, и я немедленно заказала себе один. Мне его привезла девушка с годовалой девочкой на груди: ее оставил муж, и она работала курьером: зимой, в Москве, на метро и автобусах с пересадками развозила заказы из детского магазина. Спереди у нее была в слинге дочь, а сзади – огромный рюкзак с заказами. Я помню, как меня поразила эта встреча:

мне казалось, что не может быть страшнее этой работы и такой судьбы. С утра до вечера по восемь часов в день мотаться из конца в конец города с крошечным ребенком на руках. Но девушка была веселой и красивой, рыжеволосой, а ее дочка – кажется, самым спокойным ребенком на свете. Она показала мне, как отлично похудела на этой работе: джинсы буквально сваливаются, – какая у нее стала крепкая спина. И вообще – свежий воздух и куча времени для того, чтобы читать книги и общаться с дочкой. В ее необъятном рюкзаке были мыльные пузыри, яркие детские книжки и куклы для пальчиков, чтобы разыгрывать представления. Ее ребенок, который, по сути, рос в дороге и в метро, был развит гораздо лучше многих сверстников. Поразительно, сколько душевных и физических сил требовалось этой маме для того, чтобы устроить дочке счастливое детство в таких условиях.

Через десять лет мы с этой девушкой снова пересеклись в Сети – и всё у нее было хорошо. Она владела известным интернет-магазином, снова вышла замуж, на этот раз за очень хорошего мужчину, и родила еще одну дочку.

Но тогда, когда я встретила человека, находящегося в ситуации, похожей на мою, только в тысячу раз хуже, – спокойного, веселого и уверенного в том, что все будет хорошо, – это произвело на меня огромное впечатление. Это не было похоже на упреки, вроде того что в Африке дети голодают. Или на «соберись, тряпка, кому-то хуже, чем тебе». Это было похоже на свет в конце туннеля. На луч надежды. На то, что самую ужасную жизнь можно организовать так, чтобы в ней было хотя бы немножко радости и счастья.

С тех пор я стала много ездить вместе с сыном – на свидания, вечеринки и в гости. В его восемь месяцев я вышла на работу и никогда в жизни не работала так тяжело, как в то время. Мне все время казалось, что еще чуть-чуть – и мы умрем с голоду. Я не смогу заплатить няне, не смогу прокормить нас с сыном. Я хваталась за все предложения и писала-писала-писала сутками напролет. Коллеги меня предупреждали о том, что можно перегореть, что такое не доводит до добра, но я не понимала, в чем тут опасность. Я делаю любимую работу в самом лучшем журнале в мире, среди клевых, красивых и талантливых людей! В чем проблема?

Собственно, проблема случилась не сразу. Она накапливалась постепенно, и меня сорвало только через три года после рождения сына, когда я познакомилась со своим мужем – тогда еще будущим.

Внезапно я поняла, что у меня вообще ни на что нет сил. Совсем. Сначала я перестала заниматься всеми фрилансами, которые у меня были дополнительно к основной работе. Потом перешла на полставки. Потом на фриланс. Потом перестала справляться и с ним. Сутками я или лежала на кровати, лицом к стене, или читала сайт с отзывами о косметике. В это время будущий муж занимался домом, моим сыном и работой. Мне было стыдно. Мне казалось, что я просто очень-очень ленивая. Не могу собраться, не могу взять себя в руки.

У меня настолько не было сил, что даже до душа я доходила не чаще раза или двух в неделю. Прозрение наступило в тот день, когда я не смогла прочесть очередной отзыв о какой-то помаде. Я перечитывала и перечитывала тот абзац, но смысл ускользал от меня, этот текст казался мне слишком сложным. Я чувствовала себя героем рассказа «Цветы для Элджернона», который постепенно терял интеллект и понимал это. И в этот момент я испугалась.

А потом было много всего: психиатр, антидепрессанты, работа с психотерапевтом и постепенное научение аккуратному обращению с собой. Сейчас моему сыну одиннадцать лет. Моей дочке – почти четыре. Я все еще чувствую себя ужасной матерью для него, мне не удалось преодолеть весь этот груз вины и комплексов. Но зато я ощущаю себя идеальной мамой младшей дочки. Во всяком случае, лучшей из возможных для нее. Я продолжаю дружить с теми девочками с форума «Мама. ру», хотя нас давно раскидало по разным странам.

И главное, я очень стараюсь поддерживать молодых мам, которых до сих пор нагружают таким возом вины, обязанностей, ответственности: «Твой ребенок должен быть счастливым, гармоничным, успешным, удобным для общества, но при этом не таким, как все, он должен быть развитым, но ты не должна быть сумасшедшей наседкой и заниматься только ребенком, а еще ты должна хорошо выглядеть, иметь хобби и хорошую работу, быть ухоженной, веселой и никогда не просить ни у кого помощи, потому что ты взрослая женщина и рожала осознанно и для себя».

Мне кажется ужасным весь этот список безумных и противоречивых требований, которым так или иначе пытается соответствовать каждая молодая мама. И хочется, чтобы каждая из них остановилась. Присела. Вздохнула. Выдохнула. И надела маску на себя.

## Рефлексивные вопросы к Алине

В тот момент, когда вы обнаружили себя на подоконнике, что вы сделали со своим внутренним состоянием? Какое движение в сторону от окна, какая мимолетная мысль, какие слова были первыми?

Вы писали статьи даже тогда, когда было очень непросто. Чем, кроме необходимости заработка, были для вас эти тексты?

Почему вы не просили о помощи? С каким вашим знанием, убеждением, жизненным принципом было связано «отсутствие разрешения» на помощь?

Как и когда получилось, что планка ваших ожиданий по отношению к себе, особенно ожиданий бытовых, пошла вниз? Что за слова, возможно, вы сказали самой себе?

Помните ли вы самое первое, что разрешили себе не делать или делать не на твердую пятерку?

Когда вы нашли сообщество мам, тех, кто оказался в ситуации, похожей на вашу, – что стало для вас по-другому?

Чем для вас сейчас является возможность поддерживать других мам?

Если бы у вас была возможность вернуться на машине времени назад, что вы, возможно, сказали бы себе тогдашней?

Какое ваше внутреннее качество, которое вы приобрели за время вхождения в материнство, нравится вам больше всего?

Чем в своем родительстве на его нынешнем этапе вы особенно довольны?

Что, как вы думаете, было бы невозможным без сложных переживаний и состояний в первые месяцы жизни вашего сына?

## Ответы Алины

В тот момент, когда вы обнаружили себя на подоконнике, что вы сделали со своим внутренним состоянием? Какое движение в сторону от окна, какая мимолетная мысль, какие слова были первыми?

Мне кажется, что я просто проснулась.

Вы писали статьи даже тогда, когда было очень не просто. Чем, кроме необходимости заработка, были для вас эти тексты?

Окном в мир. И заработком)

Почему вы не просили о помощи? С каким вашим знанием, убеждением, жизненным принципом было связано «отсутствие разрешения» на помощь?

У меня не было принципа не просить о помощи. Я считаю, что все люди должны просить друг у друга помочь. Не зря же мы социальные животные. Мне просто не к кому было обратиться. Подруги были бездетными и ничем помочь не могли, к тому же я жила за МКАДом, очень далеко от их обычных маршрутов. А мама с папой считали, что я и так делаю слишком мало и должна лучше стараться.

Как и когда получилось, так, что планка ваших ожиданий по отношению к себе, особенно ожиданий бытовых, пошла вниз? Что за слова, возможно, вы сказали самой себе?

Когда я поняла, что уже несколько недель не разговаривала голосом ни с кем старше трех месяцев.

Помните ли вы самое первое, что разрешили себе не делать или делать не на твердую пятерку?

Не купать сына каждый день. Ему это не нравилось, и у него была чувствительная кожа, которая шелушилась и краснела от водопроводной воды. А у меня болела спина. Довольно быстро я поняла, что не знаю ни одного логического аргумента для ежедневного купания новорожденного младенца, кроме того что «так надо, так делали всегда». Поэтому просто перестала.

Когда вы нашли сообщество мам, тех, кто оказался в ситуации, похожей на вашу, – что стало для вас по-другому?

У меня появилась поддержка. Друзья. И ощущение, что моя жизнь не должна закончиться с рождением ребенка.

Чем для вас сейчас является возможность поддерживать других мам?

Важной социальной миссией. Можно сказать, что это мой вклад в феминистское сестринство.

Если бы у вас была возможность вернуться на машине времени назад, что вы, возможно, сказали бы себе тогдашней?

«Не слушай маму и не пытайся заслужить ее одобрение, она ни в чем не права».

Какое ваше внутреннее качество, которое вы приобрели за время вхождения в материнство, нравится вам больше всего?

Мне сложно вспомнить себя без детей. Наверное, гибкость и умение поддерживать.

Чем в своем родительстве на его нынешнем этапе вы особенно довольны?

Сыном. И дочкой.

Что, как вы думаете, было бы невозможным без сложных переживаний и состояний в первые месяцы жизни вашего сына?

Наверное, без этого я бы не смогла отделиться от родителей и перестать испытывать бесконечное чувство вины перед ними. Мы с мамой всегда были связаны толстой пуповиной. Я с подросткового возраста делала какие-то попытки сепарации, но всегда сама же возвращалась обратно. Я с самого маленького возраста знала, как мама ужасно пострадала, рожая меня. Каким адом и ужасом было грудное вскармливание. В каком я чудовищном и неоплатном долгу перед ней навсегда. Все изменилось даже не в момент сложных переживаний и состояний, а прямо в ту секунду, когда я взяла в руки своего сына. Это было такое невероятное чувство, такое счастье, что следующей моей мыслью стало: «Как же он может быть виноват передо мной за вот это? Это я ему должна быть благодарна за то, что он дал мне возможность пережить такое!»

Вот с этой секунды моя болезненная связь с матерью стала рваться.

История вторая

Алиса

«Мамой для Тиши был мой муж Ваня»

Алиса Веремеенко. 28 лет. В браке (4 года). Сыну два года. Родной город – Харьков, живет в Москве

#кесарево

#проблемыСоСном

#проблемыСгв

#кризисВпаре

#первыйРебенок

#выгораниеУмужа

Оглядываясь назад, я думаю, что после родов было два сложных момента. Первый связан с физиологией, восстановлением, режимом. А второй – это кризис в отношениях с мужем, который случился, когда сыну исполнилось полгода.

Первые три месяца были очень непростыми. Мне кажется, если ребенок первый, как ни готовься, – всё равно будет шок. У меня был ряд сложностей. Во-первых, после кесарева я довольно сложно восстанавливалась. Плюс недосып – Тихон практически не спал первые три месяца, это давало о себе знать. Когда через три месяца мы ввели смешанное кормление, стало полегче.

Мне очень тяжело было из-за недосыпа, потому что я всегда спала очень много, даже до ребенка. Например, для меня было проблемой встать рано утром на работу. В институте я всегда прогуливала первые пары. Раньше десяти я просто не человек. Когда недосып ежедневно и ты понимаешь, что от тебя зависит маленький человек, то к дефициту сна добавляется эмоциональный груз ответственности.

В общем, первые три месяца было тяжело. Потом, когда стало налаживаться кормление, чуть-чуть улучшился и сон. Вроде бы стало поспокойнее, но с мужем мы стали общаться хуже. Он очень устал, видимо, потому что в эти три месяца во всем поддерживал меня. Был моим самым близким товарищем. Он взял на себя многие функции и сильно вымотался. В тот период нам было сложно выстроить все таким образом, чтобы мы оба были в строю, в хорошем настроении и чтобы нам друг на друга хватало времени. Это стало получаться только через год после рождения ребенка.

В какой-то момент я стала просто вырубаться. Кормлю Тихона, он на мне – и я сплю. Минут через двадцать приходила моя мама или прибежал муж Ваня, и

выяснялось, что я уже не могу контролировать ситуацию.

Пока я ходила беременная, читала книжки, слушала истории подруг, я понимала, что дел будет много. Хотя фраза о том, что на себя не будет времени, казалось мне просто фразой, я не придавала ей особого значения. Но что она значит на самом деле, я почувствовала только недели через две после родов. Первая неделя почти вся прошла в роддоме, потом всякая суета с возвращением домой, небольшим ремонтом... через две-три недели пришло ощущение, что все катастрофически меняется.

Готова я к этому не была. Есть какие-то вещи, которым можно быстро научиться, – пеленать, кормить: раз-два – и ты умеешь. Но к грузу ответственности, к необходимости постоянно контролировать себя привыкнуть очень сложно. Пришло понимание того, что ты больше не одна. Поесть, попить, сходить в душ и туалет – все что угодно должно быть согласовано именно с фактором ребенка. Это звучит просто, но в реальности так жить довольно сложно. Сейчас я уже воспринимаю это более спокойно, с мыслью свыклась и просто пытаюсь разрулить все правильно.

Первое время, когда ты физически вымотан, это накладывается на эмоциональный фон: с одной стороны удивительная, какая-то бесконечная любовь к малышу, а с другой – ощущение растерянности и непонимание, где же тут я, как найти время для себя. Хотя помощи у меня было много (нас очень поддерживала наша семья), заменить меня не смог бы никто, да я и не хотела: начинала скучать по Тихону, даже когда его брала бабушка на 15 минут.

Но иногда, в эти бессонные ночи, мне очень хотелось вернуться в детство и немножко еще там побыть. Может быть, надо было попозже детей заводить? Может быть, я еще не была готова к такой роли, хотя чувствовала, что это – лучшее, что случилось в моей жизни.

У меня есть несколько знакомых, которые изначально по-другому подошли к вопросу материнства. Легко отказывались от грудного вскармливания, быстро брали няню, быстро выходили на работу, потому что хотелось на работу. Мне кажется, это вопрос личного ощущения. Для меня это огромное событие. Основа всей моей жизни теперь. Сколько бы ни читала книжек, сколько бы ни говорила с другими мамами, все равно внутренняя эмоциональность не позволит мне подойти к этому вопросу рассудочно и рационально. Мне кажется, даже если у меня будет второй ребенок, я буду точно так же переживать, проходить

все те же стадии.

Дело не в том, что я не была готова. Просто мне казалось, что я многое упустила, не успела, что теперь все идет гораздо сложнее. Когда Тиша был маленький, еще не ходил, висел на мне в слинге, я сама была все время уставшей и всё думала: почему же я так мало успела? Почему не поехала туда-то, не ходила каждый день по музеям. Не на полную катушку жила. Вот такие ощущения были. Наверное, это инфантильность. Не наигралась в свое время.

Мне было тяжело принять свой внешний вид. Не в том дело, что я плохо выглядела, но меня расстраивало, что я не могу найти в себе сил ухаживать за собой так же, как раньше. Когда у меня появляются свободные полчаса, я не бегу делать маникюр или укладывать волосы, а могу вместо этого просто уснуть, и ничего с этой физиологической потребностью в отдыхе не поделаешь.

Момент с грудным вскармливанием был для меня трудным. Мне казалось, что я нормально приму вариант со смесью, но в реальности оказалось, что я не супермама, что Тиша такой чудесный мальчик и достоин самого лучшего – а ест смесь. Мне казалось, что это я накосячила, что-то делаю неправильно, что это не физиологический момент, а именно моя ошибка. Я очень старалась вернуть молоко, вызывала консультанта, но ничего не получилось. Меня поддержал тот факт, что, как только Тиша стал есть смесь, он сразу резко поправился, стал веселым, начал улыбаться, сделал скачок в развитии. Когда я увидела здорового мальчика с нормальным весом, я уже махнула рукой на все свои старания. Стало легче и мне, и ему, и вообще всем.

Мамой Тише – рассудительной, спокойной, сильной – сначала был мой муж Ваня, более активный, с поистине материнским включением. В конце беременности у меня были генетические проблемы с кровью. Мне приходилось бегать по врачам, делать уколы. Роды были тоже сложные, я лежала пластом, а Ваня рядом пеленал и носил Тишу. Мне кажется, к нему даже раньше пришла любовь к Тише, потому что, когда меня привезли в палату, первое, о чем я попросила Ваню, – включить одну из серий «Гарри Поттера», которая меня всегда успокаивает. Ваня был весь в этом впечатлении – что Тиша такой красивый. У меня этого еще не было. Ко мне это чувство: мой сын, любовь всей моей жизни – пришло на второй день. Когда нянечка спросила, оставить ли ребенка со мной или забрать его в блок, я поняла, что ни за что не хочу отдавать его.

Но первые сутки у меня прошли так, будто мне просто сделали какую-то медицинскую операцию. А Ваня был со мной в палате во время родов (за исключением самой операции), помогал принимать решения, разговаривал с врачами, видел меня, когда меня принесли. Он совершенно не обращал внимания на физиологические подробности, помогал, начал сразу возиться с Тишей. Я не умела пеленать месяцев до двух – это делал Ваня. Он же мыл сыну попу, носил его в слинге. А я только налаживала грудное вскармливание. Такая передо мной стояла задача.

Ваня взял отпуск на работе – три месяца. И все это время он был с нами, ходил гулять с Тишей, не спал столько же, сколько не спала и я. Мне кажется, это подкосило его, он стал сдавать позиции в какой-то момент, у нас начались споры, разбор полетов. Потом случился кризис, который в результате сплотил нас еще сильнее.

Сейчас они с Тишей, в его два года, в полном взаимопонимании, доверии и дружбе. Мне это очень нравится. Я бы хотела, чтобы так и оставалось. Поэтому, когда спрашивают, брать или не брать мужа на роды, я всегда отвечаю: «Брать». Это очень отрезвляет мужчин и сразу настраивает на правильную волну, а еще моментально включает в них любовь к новому родному человеку.

История третья

Анна

«Если бы знала, что это будет так, я бы еще крепко подумала»

32 года. В браке (11 лет). Двойня (1 год 1 месяц)

#эко

#двойня

Если бы я знала, что все будет так, я бы еще крепко подумала, точно ли мне это надо. Ощущение того, что мы лоханулись, появилось совсем недавно. Больше никак не назовешь. Повелись на загадочные эмоции счастья от детей, счастья в материнстве, пошли и зачем-то потратили кучу денег на это, а в итоге совершенно обманулись в наших ожиданиях. Если бы я знала, что это будет именно так, я бы еще подумала, точно ли мне это надо, надо ли мне это сейчас, и как минимум не соглашалась бы на двойню.

Мой пост с восемьюстами комментариями о реальном «счастье материнства» был для меня не столько вызовом, сколько криком отчаяния. И идея эта нашла столько откликов, что я сама не ожидала.

Мы с мужем давно вместе, и я не из тех классических женщин, которые думают: «Вот выйду замуж, и мне захочется ребенка». На момент рождения детей мы прожили вместе десять лет. Как и у всех пар, у нас были какие-то кризисы, но при этом нам было (и есть!) настолько хорошо вдвоем, что никогда не возникало мысли, будто бы без детей наша жизнь пуста. Но мы чувствовали социальное давление: когда люди долго в браке, только ленивый не спросит про детей, все родственники постоянно интересовались, планируем ли и как скоро. Но ни я, ни муж не ощущали ни большого желания, ни готовности становиться родителями.

Я даже посещала психологическую группу по подготовке к материнству – хотелось разобраться со своими «тараканами», потому что рационального объяснения для себя, зачем мне нужны дети, я не находила. Когда мне приводили аргументы вроде «принести стакан воды на старости лет» или «передать свои гены», я пожимала плечами. На Земле 7,5 миллиарда человек, и будет у меня ребенок или нет – в мировом масштабе никакого значения не имеет. В группе готовности к материнству с «тараканами» я не разобралась, но по крайней мере перестала задаваться вопросом «а зачем мне дети?».

Одновременно я расспрашивала знакомых: «Вот у вас есть дети. Что они привнесут в вашу жизнь?» Я пыталась понять, кто и что в этом находит. Мне описывали в основном эмоциональный опыт. Будучи маркетологом, я осознавала, что это действует исключительно на уровне «пока сам не испытаешь – не поймешь». Пока не влюбишься – не поймешь, что это такое.

Понимание того, что эмоцию от появления ребенка возможно ощутить только на собственном опыте, и стало отправной точкой. И еще один момент.

В детстве у меня была собака, и я знала, какие эмоции она способна подарить. Если представить ситуацию с собакой рационально, то выходит, что от нее – сплошное беспокойство: гулять, кормить, некому оставить на время отъезда, – но этот теплый комочек тебе радуется, облизывает, тычется влажным носом. Это те эмоции, которые ты запоминаешь, после чего тебе хочется завести собаку. Для себя я подумала, что с ребенком это работает так же: на рациональном уровне я не могу объяснить, зачем мне это надо, но на эмоциональном уровне, скорее всего, пойму. Собственно, так и случился мой приход в материнство.

Муж, как и многие мужчины, проще относился к вопросу появления детей: у него не было яростного «нет» или категоричного «да». Когда мы стали предпринимать первые попытки и у нас не получалось достаточно долго, я задавала мужу вопрос: «А что, если у нас не будет детей? Как ты будешь себя чувствовать?» Он отвечал: «Это тоже жизнь, будем путешествовать». Он был спокоен и поддерживал меня во всем.

Когда оказалось, что забеременеть мне непросто, во мне снова появились сомнения: зачем нам вообще все это надо, наверное, мой организм понимает, что на самом деле я не хочу?

К более активным действиям в плане медицинского обследования мы приступили, только когда я окончательно договорилась с собой: «Да, давай попробуем понять, что это такое – родительство». Если бы у нас получилось сразу, все было бы по-другому. Но путь оказался долгим и занял три года. И наконец решились на ЭКО.

В среднем процедура длится три-четыре недели. Я взяла больничный на работе, отключила мозг, чтобы не переживать. Само ЭКО прошло беспроблемно: да, немного неприятно, как и все медицинские манипуляции, но страшно не было. Морально тяжелым оказалось другое – долгий путь к результату, учитывая, что причина бесплодия – перенесенный в детстве аппендицит. Когда ты ничего не ожидаешь, и тут – раз! – внезапное обстоятельство, и тебе приходится огромным трудом достигать поставленных целей.

Если бы я сделала пять попыток ЭКО и ничего бы не получилось, я бы отступилась. Основными двигателями всей этой затеи выступили, с одной стороны, социальное давление, а с другой – эмоциональный фактор: «Может быть, сейчас я и не сильно хочу, но потом мне исполнится 40-45 лет, и я очень

захочу, но уже не смогу. Вопрос: что хуже?» Я очень боялась пожалеть о своем выборе. Этот один из тех страшных моментов, когда не знаешь, что будет потом. Если бы, например, я точно знала, что в 40-45 лет у меня не будет детей и я не пожалею об этом, может быть, я бы и не пошла по этому пути. Но страх будущего, помноженный на то, что все обещают такое счастье-счастье, повлиял на мое решение стать родителем.

Давили на нас и наши мамы. Активно и иногда беспардонно. Моя мама звонила мне и мужу: «Вам нужно срочно обследоваться». Причем мы никого никогда не посвящали в свои проблемы: пробуем или не пробуем, получается или нет. Я из тех, кто считает: меньше знают – лучше спят. Но мама продолжала присылать ссылки на контакты клиник и врачей. Свекровь на праздниках спрашивала: «Когда вы уже внучков родите, чтобы я с ними гуляла?» Все вокруг, во всяких «Фейсбуках» и иже с ними, либо интересовались: «А что, когда, почему?», либо заявляли: «Да уже давно пора!»

Без всех этих голосов я бы не так самоедствовала. Мы бы начали, но позже. Понадобилось бы больше времени, чтобы я стала морально готова. Но прессинг ускорил процесс.

Я почувствовала облегчение, когда все получилось с первого раза. Мы практически сразу узнали, что будет двойня. Я была молодая, глупая и наивная и думала: «Ой, двойня – это так круто!» Очень радовалась, что два эмбриона прижились. Гарантий не было. Их подсаживают по двое, потому что боятся: либо никто не приживется, либо только один. Я не помню слез на глазах или радости выше крыши, но все было хорошо. У меня был близкий опыт общения с двойнями – племянницы, которых я растила и с которыми вместе росла. Но я же не видела, как их мама первый год с ними мучилась. Я им дарила подарки, навещала, водила в театры – и это все было прикольно; в том числе поэтому я хотела двойню.

Сейчас, когда я познала прелести материнства, я думаю: где были мои глаза и уши?

Я скакала практически до последнего момента, мы переезжали в другую квартиру, делали ремонт, у меня была небольшая прибавка веса...

Роды прошли вполне нормально; на кесарево я пошла сознательно – все-таки ЭКО, двойня. Врачи и не настаивали на естественных родах. Доношенная, нормальная 38-недельная двойня.

Первый звоночек прозвенел, когда мы вернулись из роддома, в котором провели с детьми первые две недели. Пять дней стандартно держат, вторую неделю мы оставались, потому что, несмотря на свою доношенность, детки родились очень маленькие. И вот мы вернулись домой, муж взял отпуск – неделю или две. Дети орут, мы с ними носимся. Как-то раз встречаемся на завтраке, и я спрашиваю его: «Ну что, тебе как?» А он смотрит на меня и отвечает: «Я вообще не понимаю, зачем мы это сделали».

И этот вопрос стал то и дело появляться. Дети орали, я была в истерике. Помощи у меня было меньше, чем могло бы быть в другое время года, – стояла осень, и свекровь закрывала дачный сезон, а также решала проблемы своей сестры. Моя мама через месяц после рождения детей сообщила: «Ой, я хочу в отпуск!» – и на три недели улетела из Москвы. Первые полтора-два месяца я просто боялась дома оставаться одна с детьми. Они орали, я тоже ревела. Муж предлагал: «Давай кто-нибудь к тебе придет и поможет». Но не было никого, кто мог прийти. Я помню тот жуткий страх: муж уходит утром на работу, а я понимаю, что мне предстоит провести с детьми весь день. И это катастрофа.

Мы выписались из роддома в конце августа, и самый тяжелый период длился до середины октября, пока детям не исполнилось два месяца. Потом то ли помощи стало больше, то ли я приспособилась.

У меня хороший дом, все в порядке с техникой: посудомоечная машина, стиральная, отдельно сушильная, робот-пылесос. Мы изначально организовали в квартире всё так, чтобы было как можно меньше домашнего труда. До рождения детей я не очень-то себе представляла, что это будет такое, что мне понадобится няня. Помощница по хозяйству у меня была и задолго до беременности, а потом, после полутора месяца истерик, я начала поиски няни хотя бы на два-три дня в неделю.

Мы с мужем даже устроили собеседование нескольким няням, одну я взяла на пробный день. Но потом в Москву из трехнедельного путешествия вернулась моя мама и сказала: «Ты что, какая няня?! Дети такие маленькие, такие крошечные, вдруг она что-то с ними сделает?» Тогда как раз произошел тот кошмарный случай с няней, которая отрезала голову своей подопечной.

В общем, от няни я решила отказаться. И потом, я интроверт, мне не очень хочется общаться с чужими людьми. Как представила себе: в доме чужой человек. С ним нужно разговаривать. Дети маленькие и долго спят, что я с этим человеком буду делать в квартире? «Тусить»?.. Да не хочу я этого!

Я сейчас периодически мысленно возвращаюсь к этому вопросу, но само ощущение, что надо искать кого-то адекватного, потом терпеть чужого человека в доме, не перевешивает необходимости няни.

Мне было очень тяжело адаптироваться к ощущению беспомощности: ребенок плачет, а ты, во-первых, не понимаешь причины, а во-вторых, ты его взяла на руки, покачала – и это все равно еще не гарантия, что он успокоится. В своей жизни я действительно никогда не видела младенцев близко и совершенно не знала, что делать с маленькими детьми. Эти непрекращающиеся плачи. Ты прыгаешь, и все равно ничего не помогает...

Я была не готова к этой дикой зависимости детей от меня, когда я нужна безраздельно и без остатка. А я-то вообще где? Хочу чай в тишине попить, но не могу этого сделать. А со всех сторон еще и лавина информации. И прежде всего звучит опыт наших мам, которые тридцать лет назад детей растили и считают, что надо вот так, а не этак. В интернете совсем другое пишут... Вся эта противоречивая информация меня раздирала. И до сих пор раздирает, потому что не знаешь точно, как правильно, а как неправильно.

Больше всего тяготила потеря свободы и мобильности.

До самых родов я была очень активной, носилась веником: села в машину – и поехала. Потеря свободы передвижений – один из самых тяжелых моментов для меня.

Если бы у меня был один ребенок, я бы носила его в слинге и могла бы передвигаться куда угодно. С двумя детьми я оказалась очень ограничена в передвижениях. Поехать на машине не получается: я одна не могла вытащить два автокресла с двумя детьми: дети от трех килограммов, да каждая люлька – по три с половиной кг... В итоге получается, что я сижу в заточении дома.

Самый темный момент случился, когда детям было чуть меньше трех месяцев. Мы остались с мужем вдвоем. У детей начался регресс сна. До этого они спали беспорядочно, а тут вообще спать перестали. Мы с мужем мучались-мучались все выходные, и вот наступил понедельник, он ушел на работу, пришла свекровь с детьми гулять, а я на взводе. Она говорит: «Иди погуляй». Я иду, и у меня такое отчаяние звенит в голове: «Что же я за мать-то такая. Зачем детям такая мать нужна? Может быть, легче себя ликвидировать каким-то образом, чем вести себя так неадекватно по отношению к собственным детям?»

Они плачут, я их игнорирую, потому что уже не в состоянии на это реагировать никаким образом. Иду и реально продумываю, каким образом, безболезненно и бескровно, покончить с собой. А так как у меня есть некоторые медицинские знания, мне есть куда в своих мыслях разбежаться.

Но потом я пришла в кафе, заказала кофе и пирожное, подумала, что все это, конечно, хорошо и замечательно, но надо бы мне с психологом поговорить. И я сразу позвонила психологу, которая вела группу готовности к материнству: «Привет, Таня! У меня двойня, мне плохо, нужна помощь». И дальше я пошла по восходящей.

Психолог мне сказала: «Аня, ты очень рациональная. Твоя проблема в том, что ты все время пытаешься из точки А в точку Б прийти. А в воспитании детей важен процесс: как они растут, как они меняются, – а не результат». И правда, я все время говорю, что буду счастлива, когда они вырастут, и я сплавлю их женам.

После слов психолога я начала обращать внимание на процесс. По вечерам я прихожу в темную комнату их кормить, они едят сквозь сон, и в эти мгновения у меня такая нежность просыпается, потому что никто не кричит: дети молчаливые, сонные, едят, такие зайки-зайки. Месяцев с четырех-пяти, когда в них появилось больше осознанности, позитивных моментов стало больше.

Бывают темные страшные дни, когда я задаюсь вопросом: зачем мне все это надо было? Я очень боюсь таких дней, потому что для меня это регресс, потому что я только выйду на какой-то позитив, настроюсь на положительную волну, как вдруг всё рушится и у меня происходит откат. Из негатива тяжелее выбираться в позитив, чем наоборот.

Мужа я в каком-то смысле берегу от всех переживаний. Мне не хочется все 100 % негативных эмоций выливать на него. Тяжело жить и общаться с человеком, который только на негативе. Вот ты приходишь домой с работы, и жена начинает: «Ой, всё плохо, всё плохо!» Я фильтрую, но, с другой стороны, надо отдать ему должное, он не отмораживается, не отстраняется и много помогает. Он знает, что это труд, что это тяжело, что нужна помощь.

Вначале я очень старалась сохранить наш позитивный настрой в браке. Сейчас все переплелось. Я больше зациклена на детях – да это и неизбежно, когда ты 24/7 проводишь с детьми. Но мне кажется, что наши отношения не изменились. У меня нет обиды на него. Я принимаю тот факт, что сижу дома с детьми, не могу надолго от них отлучиться, что я не мобильна. А ему проще: он встал утром, ушел на работу, сидит там среди людей, общается. С другой стороны, он приходит домой, помогает мне, встает ночью к детям, а я стала себе позволять расслабляться на выходных. Муж остается с детьми, а я уйду к косметологу, просто куда-нибудь в магазин еду; наконец-то занялась спортом. Я отрываюсь: о'кей, пять дней в неделю с детьми провожу я, но на выходных – его очередь. У нас никогда не было такого, чтобы муж уехал на рыбалку или пошел пить пиво с друзьями, а меня оставил с детьми. Мы продолжаем вместе смотреть сериалы, стараемся сохранять совместный досуг. Когда ему надо отдохнуть, он садится играть в компьютерные игры, и я его не трогаю, потому что это его способ отдыхать.

Когда мне в полтора месяца все говорили: «Ничего, потерпите, после трех месяцев будет легче», – для меня это не было поддержкой. Сейчас-то я себе сказала бы то же самое. Действительно, стало легче. Но в то время этот аргумент не приносил облегчения.

Я бы посоветовала себе, той, больше разговаривать с людьми, которые поймут.

Первые полтора-два месяца я очень напрягалась: прочитала перед родами книгу Петрановской про теорию привязанности и в принципе с ней была согласна, еще будучи беременной. А потом, когда столкнулась с реальностью, поняла: для меня все эти советы вообще не работают. Три месяца носить ребенка только на руках? Как? У меня двое детей! Это меня сильно фрустрировало на тот момент. С одной стороны, есть такая прекрасная теория привязанности, с которой я совершенно согласна, а с другой стороны, есть практика, с которой теория совершенно не вяжется.

Для меня было хорошо, когда психолог сказала: «Счастливая мама – счастливые дети».

В какой-то момент надо включать эгоизм и заботиться о себе, и тогда детям тоже будет хорошо. Хотя до сих пор не могу сказать, что бы меня по-настоящему поддержало в те трудные моменты. Может быть, больше помощи от окружающих. Всех, кого могла, я бы просила приезжать и не оставлять меня одну на долгие периоды с детьми. Я по-настоящему отдыхала как раз в те моменты, когда ко мне кто-то приходил: я оставляла детей под присмотром, а сама шла готовить, и одно только это психологически очень меня разгружало.

## История четвертая

Ирина

«Тебе нужна была живая мама, а у тебя была я»

Ирина Млодик. 51 год. В браке (12 лет). Сыну от первого брака 28 лет, сыну второго мужа – 30. Родной город – Озерск. Живет в Москве

#болезньРебенка

#одинокчество

#первыйРебенок

#чувствоВины

Когда родился мой сын, я была очень молодой мамой. Мне было двадцать два. Готова ли я была к ребенку? Конечно, нет. Хотела ли я, чтобы он родился? Конечно, да. Знала ли я, что меня ждет? Как будто бы. Все вокруг уже

обзавелись детьми еще на третьем курсе нашего института, и я видела, как это происходит: общага, младенцы и молодые родители, еще умудряющиеся учиться. Все это не казалось сложным. Как-то справляются. Хотя и не все одинаково хорошо. Мой одноклассник, например, ходил в кино после учебы, чтобы не идти домой к молодой жене и младенцу. Ее я жалела, его не могла понять.

Сын родился в то время, когда все защищали диплом. А я, с написанным дипломом, ушла в академический отпуск и уехала рожать к родителям (спасибо мужу, что настоял, это было верное решение).

Когда сын родился, вместе с ним родились страх за него, неопределенность и растерянность (я же в первый раз мама!), и я поняла, что к этому невозможно было подготовиться, сколько ни наблюдай со стороны, сколько книжек ни прочти (хотя в то время и читать-то было нечего, и интернета не существовало).

Неожиданной оказалась не столько нагрузка, связанная с уходом за сыном, сколько переживания о нем, о его покрытой струпьями коже и чувство беспомощности. У него оказалась лактозная недостаточность, о которой тогда не знали. Он не усваивал молоко, и никто не мог понять почему... Почти постоянное одиночество и осознание того, что теперь никто за меня не примет важных решений в отношении малыша.

Да и времена были тяжелые: 1989 год, криминальный и бедный Екатеринбург, рабочий район, вечером могли убить за меховую шапку или другую дорогую вещь. Если что-то происходило с ребенком и был необходим врач, то нужно было оставить его дома и бежать на угол квартала звонить по телефону-автомату и молиться, чтобы он работал. Это был вызов моим физическим силам: каждый день коляску и ребенка поднять на третий этаж без лифта. Бедность, муж работает на трех работах, на зарплату ученого-физика не прожить, я все время одна в незнакомом мне городе, со мной сын, пустые полки в магазинах. Чудовищно неквалифицированная педиатрия, отсутствие частных врачей, то есть альтернативы. И... мечта съесть яблоко целиком. На рынке раз в неделю покупается возделенный килограмм. Ребенку пюре из мякоти, нам – очистки. Очень хотелось когда-нибудь съесть-таки целое яблоко.

Но все же самое сложное – одиночество. Нет рядом того, кто будет хотя бы немного для тебя. Самое тяжелое – быть все время включенной. Потому что ты для ребенка – единственный источник всего.

При этом, когда появлялись редкие помощники: родители иногда приезжали из другого города или заходила свекровь, – организм не верил в то, что можно отвлечься и потратить время на себя. Отдохнуть не получалось, что-то внутри суетилось, беспокоилось, было «на страже». Кнопка «выкл.» на материнство для меня не срабатывала.

Садик, болезни, попытка попасть в переполненный трамвай и необходимость ждать на морозе следующего. Уральские морозы, долгая зима, тяжелые шубы (то была «допуховиковая» эра), в которой руки не поднять; а нужно еще поднять тяжелого ребенка, тоже в шубе, неповоротливой, стоящей колом. Успеть сдать его в сад – и на работу, снова в переполненном трамвае.

Вечером забирать его с разбитым лицом и стараться не убить на месте воспитательницу за ее чудовищную тупость: «Я ему говорила: не лезь! А он лез! Я его с турника и подтолкнула, чтобы понял, что может упасть!»

Пожаловаться невозможно – садик ведомственный, лучший в округе, и мы в нем на птичьих правах. Вот-вот разрешат женщине не работать. Но пока такой возможности нет.

Сын стал болеть. Его принялись «лечить»; а когда у них не вышло, они сказали: «Можем оформить вам инвалидность».

Нам никто не может помочь, я одна. В ярости говорю мужу: «Ты живешь в этом чертовом городе. Найди кого-нибудь, кто сможет нам помочь, или я убью тебя!»

Я устала решать одна всё, что касается ребенка. Моя беспомощность и ярость помогают. Муж находит парня, который показывает мне, как делать массаж, и рассказывает про ледяные обливания. Хоть что-то! Но ведь это страшно – окатывать ледяной водой ребенка с высоченной температурой.

И снова иду на риск одна, просто потому что никто не может мне предложить ничего другого. Через тяжелые полгода сын перестает болеть, иммунитет восстанавливается.

Знаете, о чем я страшно жалею, о чем виновачусь до сих пор? О том, что эти прекрасные годы его раннего детства я не была живой матерью, а была

нацелена на выживание. Не до радости мне было, не до умиления. Никакой живости реакций и восторгов. Он много говорил, а я не могла столько слушать. Я не слушала – а ему хотелось сказать больше, чтобы я услышала. Ему было всё интересно, но я не могла в это вникать.

Его школа сводила меня с ума. В какой-то момент я ушла в работу (муж с нее и не возвращался), и сын остался почти на все время сам по себе.

Он хорошо справлялся, но я жила с чувством вины.

Потом я начала выходить из выгорания. Из точки ноль. Негде было взять помощь. В какой-то момент я впала в депрессию, и тогда муж включился, позвал мою подругу на неделю (сыну уже было почти 6 лет). Это немного помогло. Но больше всего помогла психология. Когда сын пошел во второй класс, я начала учиться на психолога, на второе высшее, и это придало мне сил. Потом начались моя личная терапия и активная работа в психологии.

Очень жалею об упущенном. Но иначе и быть не могло.

Я понимаю, что в той ситуации, внешней и внутренней, я могла быть только такой матерью. В какой-то момент уже выросшему сыну я сказала: «Мне очень жаль, что я не могла дать все, что тебе было нужно. Слушать тебя и больше общаться. Тебе нужна была живая мама, а у тебя была я».

Я считаю, что никогда не поздно поговорить о том, что нас мучает и о чем мы сожалеем. Дать понять, что мы хотели бы дать больше.

Мы часто не знаем, что им действительно необходимо. Но иногда даем совсем не то, что им нужно.

История пятая

Ольга

«Просыпаюсь с чувством, будто попала под поезд»

Ольга Карчевская. 37 лет. Во втором браке (2,5 года). Двое сыновей: 15 лет (от первого брака) и 1 год и 10 месяцев (от второго). Живет во Владивостоке

#депрессия

#проблемыСоСном

#отсутствиеПомощи

#второйРебенок

Меня зовут Ольга, и у меня послеродовая депрессия. Хотя я не уверена, что в моем случае это корректный термин: она началась не сразу после родов и даже не в первый год жизни ребенка. Она догнала меня в его полтора года. Тогда я прошла онлайн-тест Бека, результатом которого стала фраза: «У вас выраженная депрессия, обратитесь к специалистам». Сейчас сыну 1,9, и с тех пор мне стало значительно хуже.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/ru/kuusmaa\\_anastasiya/mama-na-nule-putevoditel-po-roditel-skomu-vygoraniyu](https://tellnovel.com/ru/kuusmaa_anastasiya/mama-na-nule-putevoditel-po-roditel-skomu-vygoraniyu)

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)