



## Mom power!

Хочу сказать пламенное спасибо тем замечательным творческим девушкам с детьми, без которых эта книга была бы совсем другой: Яне Малышевой-Джонс, Даше Уткиной, Эльвире Асановой, Маше Романовой, Нигине Сайфуллаевой, Юле Никулиной, Анне Самойловой, Соне Пугачевой, Саше Кириенковой, Анне Кегелес, Даше Ефремовой, Ане Федоровой, Катаржине Белковой, Анастасии Веселко, Дине Фараджаевой, Саше Боярской-Уэйтт, Жене Карповой, Ольге Сучилкиной, Лене Боровой, Марине Деминой, Екатерине Шапошниковой, Алле Лэнд, Ольге Палачевой, Ане Сибирцевой, Юноне Салтыковой, Маше Сергеевой, Анне Пастор, Елене Боровой, Анне Поташевой, Аделе Файзуллиной, Анне Афоной, Ане Сибирцевой и Кате Герман, с пронзительных ночных телефонных разговоров с которой и зародилась идея проекта «Не только мама». А еще своей бабушке, маме и сыну Киту — если бы не они, книги бы точно не было.

МАША МОЗОЛЕВСКАЯ

# НЕ ТОЛЬКО Мама

ПРАКТИЧЕСКОЕ  
РУКОВОДСТВО  
ПО ПОИСКУ СЕБЯ  
ДЛЯ КАЖДОЙ  
ДЕВУШКИ  
С ДЕТЬМИ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2  
ББК 88.52  
М74

**Мозолевская, Маша.**

**М74** Не только мама : практическое руководство по поиску себя для каждой девушки с детьми / Маша Мозолевская. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с. — (Быть мамой, быть собой. Ресурсные книги для мам).

ISBN 978-5-04-171957-9

Факт, с которым сталкивается каждая девушка, решившая стать мамой: с рождением детей даже самая творчески реализованная личность откладывает свою карьеру на некое неопределенное «потом». И даже если женщина занимается каким-то видом искусства не профессионально, а для собственного удовольствия, она все равно выбирает «забить» на свою страсть, потому что в обществе считается, что дети — на первом месте, и нечего дурака валять. От невозможности проявить свою созидательную сущность женщины с детьми очень страдают: им начинает казаться, что они потеряли себя. Поэтому тема книги актуальна как никогда — креативность по умолчанию заложена в каждой женщине, и сейчас, мы наконец можем — и должны! — говорить об этом.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

© Мозолевская М., текст, 2023  
© Шварц Е., иллюстрации, 2023  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-171957-9

# Оглавление

ИНТРО. . . . . 8

## 1

Я НЕ ДОГОВОРИЛА! . . . . . 17

Усталость, зависть и безглютеновые  
маффины . . . . . 21

Обидно, черт подери! . . . . . 30

Ниже плинтуса: критика и самоедство . . . . . 39

«Художница» — это точно не про меня . . . . . 46

## 2

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕБЕ. . . . . 51

Так ли виноват «мамский мозг»? . . . . . 55

Синдром клуши . . . . . 58

Осознаем свою новую реальность . . . . . 61

10 писательских практик для тех,  
кому решительно некогда писать . . . . . 65

Лицом к лицу . . . . . 92

Свидание с собой . . . . . 94

Мечтать — не вредно! . . . . . 99

Творческий тайм-менеджмент . . . . . 104

Бережно к себе . . . . . 113

<b>3</b>	ТЫ НЕ ОДНА! . . . . .	119
	Письмо 1: от мамы-керамистки . . . . .	123
	Письмо 2: от мамы-главреда . . . . .	126
	Письмо 3: от мамы-художницы . . . . .	129
	Письмо 4: от мамы-иллюстратора . . . . .	132
	Письмо 5: от мамы-режиссера . . . . .	135
	Письмо 6: от мамы — сценаристки и фотографа . . . . .	143
	Письмо 7: от мамы — арт-куратора . . . . .	149
	Письмо 8: от мамы-журналиста . . . . .	155
	Письмо 9: от мамы-фотографа . . . . .	158
	Письмо 10: от мамы — креативного продюсера . . . . .	160
	Письмо 11: от мамы-скульптора . . . . .	162
	Письмо 12: от мамы — телеведущей и подкастера . . . . .	165

<b>4</b>	ПОЛНОЕ РАСКРЫТИЕ . . . . .	167
	Быть выше тарелок . . . . .	176
	Право на творческую жизнь . . . . .	183
	Икона стиля . . . . .	186
	Телохранитель внутренней артистки . . . . .	192
	Творческая зарядка . . . . .	195

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Алтарь вдохновения . . . . .	197
Спа для души . . . . .	203
Мое творчество, мои правила . . . . .	209
Арт-резиденция на коленке. . . . .	214
Золотой конверт «на творчество». . . . .	224
Найти своих и (не) успокоиться. . . . .	228
Финальный штрих. . . . .	232
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ . . . . .	236
УКАЗАТЕЛЬ. . . . .	237

# Интро

*Посвящается всем мамам,  
которые в порядке. В случайном.*

Идея этой книги пришла мне в голову, когда я очень-очень устала. Моему сыну Киту тогда было семь лет, я работала на двух работах и вела собственный проект. А еще готовила, закидывала и разгружала стирку, таскала сумки из супермаркета на шестой этаж без лифта, следила, чтобы дома всегда были любимые сыном яблоки и огурцы, чтобы на маленьких полосатых носках не было прорех, чтобы дырки в молочных зубах не успевали превратиться в черные дыры.. Этот список можно продолжать бесконечно.

Когда мне показалось (до сих пор ума не приложу, что за веселящий газ распыляли на улицах в тот день), что все вроде бы схвачено, мы зачем-то.. завели щенка. И все снова рассыпалось и покатилося.



**В какой-то момент я поняла, что изо дня в день бегу по кругу, стараясь игнорировать день сурка, и в этом беге нет ни легкости, ни задора.**

А ведь когда-то я бегала разве что от стойки бара к танц-полу, причем на опаснейших каблуках. Кажется, прежняя жизнь отделилась от меня вместе с плацентой.

Фрустрация стала выплескиваться из меня в виде маленьких недобрых заметок. Я писала словно бы письма

невидимой собеседнице, воображаемой подруге: о том, как устала, как мне не хватает времени и моральных сил додумать проект, как я завидую тем мамам, у которых больше ресурсов или меньше тревоги, как я чувствую, что словно не живу свою единственную жизнь на все 100. Эти клочки мыслей я чирикала буквально на колене. Спешно набирала в заметках в телефоне, пока сын носился по детской площадке. Стоя на одной ноге на кухне, пока гостиная была погребена под завалами Lego, словно Помпеи после легендарного психоза Везувия.

Подкидывая на сковородке куриные котлеты (и ведь все равно пригорели!), писала вопросы знакомым художницам, фотографам, журналисткам с детьми, чтобы допросить их: а как они вообще умудряются заниматься еще и своими проектами, творчеством — так, чтобы котлеты не подгорали?



**Я записывала мельчайшие мысли по теме даже в супермаркете, потому что не знаю, как у вас, а у меня вместо головы — то еще решето, и я забываю.**

Всё! Постоянно! Забываю! Отвечая на бесконечное количество пустяковых и сложных вопросов семилетнего мальчика, составляя списки бытовых дел, вытирая лужи за щенком, переписываясь с учительницей («Как? Опять вши в классе?»). Все эти дела, делишки, задачи большие и маленькие — а ведь еще есть работа! клиенты! — забывают оперативную память моего мозга на 99%.

Я все время что-то решаю, организовываю, разгребаю. Я очень устаю.

Я соло-мама. У меня чудесный сын. У нас все хорошо.

Но все ли хорошо у меня? Лично у меня, отдельной, чувствующей, сочиняющей, творческой единицы Маши М.? Довольна ли я тем, как складывается мой путь? Не забыла ли я, что когда-то, до рождения ребенка, я выбрала быть тревел-журналисткой и писательницей и мечтала жить насыщенной, полной приключений жизнью? Чувствую ли, что на все 100 иду своей дорогой? Раскрываюсь ли как художник, творец, креативная личность? Достаточно ли у меня времени, чтобы додумать все свои идеи до полного их созревания? Есть ли у меня силы на проекты, которые я создаю не ради поддержания штанов своей крошечной семьи, а для чистого удовольствия, своего удовольствия?

Хватает ли у меня времени помечтать — не о неделе в санатории в одиночестве, с тихим часом, кефиром на полдник и с грязевыми ваннами по расписанию, а о чем-то по-настоящему большом, значимом, ведущем меня куда-то вверх, к моей личной вершине? Могу ли я себе позволить творить, не угрызаясь чувством вины, что это время я должна была бы уделить своему ребенку из плоти и крови, а не из эфира и обрывков сновидений?

Если вы читаете эту исповедь, скорее всего, вы знаете ответ. Каждая, кто листает эти страницы, его знает. Поэтому мы здесь все и собрались.

Я придумала эту книгу для творческих женщин, у которых к тому же есть дети, не для того, чтобы как-то их прокачать, обучить и заставить что-то там свершать. Боже упаси. Последнее, чего я хочу, — это оказаться еще одним пунктом в бесконечном самодополняющемся to-do-списке, который есть у каждой мамы.

Я не собираюсь висеть над уставшими, замотанными, бесконечно жонглирующими делами и задачами женщи-

нами с укором: «Ну что, у тебя есть целый свободный час, а ты опять лежишь и смотришь в стену? Могла бы написать натюрморт экокрасками, которые сделала сама из куркумы, шпината и свекольных очисток накануне ночью, когда всех разложила по кроваткам!»

**Моя задача иная:** проговорить, прожить вместе с вами то, что вы чувствуете, показать вам, что вы не одни, предложить несколько простых, но работающих идей, как воскресить или облегчить вашу творческую жизнь (а она у вас именно творческая, даже если сейчас, на 11-й странице этой книги, вам так не кажется, поговорим ближе к финалу!). И поддержать вас — в любом начинании. Даже если вы пока не знаете, что именно это будет. Не поверите, но это не так уж и важно!

Чего еще вы не найдете в этой книге, так это мамочек. Это история не про мамочкины картинки и мамочкины рассказы. Не про мамочкино безобидное хобби, которым она может заниматься, когда отдраила холодильник, развезла всех детей по кружкам и напекла вкусных кулебяк.



**Эта книга — для творческих личностей женского пола, с детьми.**

Уф-ф-ф, скажете вы, ну и определеннице. Не очень-то хочется припечатывать к себе такой монструозный титул. А в ответ я вам скажу, что вот этот момент с тем, как нам себя называть, он сейчас всплыл не просто так. Это наш первый краеугольный камень, который, по сути, открывает целый ряд проблем, с которыми мы попробуем, помимо прочего, разобраться с помощью этой книги.

Понимаете, мы даже еще не добрались до первой главы, а у нас уже проблема с терминологией. И правда, остановимся на секунду и задумаемся: как же нам — творческим людям женского пола, с детьми — себя называть? Если в западном мире повсюду используется и набирает обороты термин **artist mother** или **artmom**, по-русски это все еще звучит неоднозначно. В буквальном переводе это «мать-художница». Тут немедленно откуда-то из дальних закоулков памяти выползает фраза «Жена-художник — горе в семье». Откуда это? Кто это сказал? И главное, почему я это храню в чертогах разума, где и так не хватает места, чтобы вспомнить, куда я накануне вечером переложила кошелек и когда вести собаку к ветеринару?

И тем не менее вот оно, полюбуйте: сама того не желая, я вспоминаю такую дурацкую установку, которая если и задумывалась как шутка, получилась не очень-то смешной.

Видимо, народный юмор подразумевал, что эта самая жена-художник ведет разнузданный образ жизни, не появляется дома неделями, разносит масляную краску по фамильному паркету-елочке, отказывается носить лифчик и совершенно не интересуется борщами и дырками в мужниных носках, не говоря уже о благосостоянии собственных отпрысков. Ок, тогда как мы ее назовем, эту женщину с детьми и художественными наклонностями? Может быть, «творческая мама»? Но здесь неизбежно начинается мерещиться образ эдакой хиппи в тюрбане, развешивающей на балконе блестящие CD-диски, чтобы 12-й этаж многоэтажки у лесопарка «Лосиный остров» хоть немножко походил на дачу в Гоа.

Ничего «такого» в этом образе нет, просто это как-то уменьшает серьезность термина — а ведь он и правда не повод для иронии. Что, если эта творческая женщина

(да, возможно, в тюрбане, в краске, без малейших признаков интереса к искусству борщеварения) на самом деле делает огненные подкасты, берет важные интервью или снимает документалки?

А возможно, ее творческая профессия связана не только с самовыражением, но и с серьезными амбициями, суперсовременными креативными отраслями (например, эта «непутевая жена-художник» — разработчик игровых приложений или высокооплачиваемый нарративный дизайнер) и даже опасностью (скажем, политический журналист — вполне себе творческая профессия, но вовсе не вписывается в категорию «безобидное хобби»). Тогда как же назвать одним словом всех этих artmoms, в чем бы ни выражалось их искусство?

У меня есть идея.



**Каждая проходящая в пространство этого текста женщина — в первую очередь художник, артистка.**

И вовсе не в ироничном смысле этого слова, а наоборот — от всеобъемлющего и гордого английского artist, что означает человека любой творческой профессии. Добавим актуальный феминитив, и вуаля — артист-ка. Это я. Это вы.

Я убеждена, и ничто, решительно ничто меня не переубедит: все женщины — в самую первую-распервую очередь творческие личности. В нас вшита функция создания, и точка. Например, новых людей — как тебе такое, Илон Маск?

Но материнство вовсе не ограничивает наш созидательный спектр. Кто-то выбирает направить свою суперсилу

создательницы на карьеру, заботу о других или искусство. И это тот выбор, который — спасибо эволюции и феминизму! — есть у каждой из нас.



**Я верю, что творческий потенциал есть внутри каждой женщины с самого ее рождения, и это то, что останется с нами навсегда.**

И только потом уже — потенциал материнства. Это то, что мы выбираем (или нет) в процессе нашей (творческой) жизни, — создать человека. Это великий, амбициозный, мощный и крайне энергозатратный креативный проект, который требует от женщины мужества — такой вот парадокс. Но этот проект вовсе не обязан сузить нишу художницы до материнства и только.

Не поймите меня неправильно, я ни в коем случае не хочу преуменьшить роль детей в жизни женщины. Просто эта книга — не о них. Дети, как говорится в одной шутке, словно воздух — заполняют собой все помещение. Так вот, я предлагаю всем читательницам, скользящим по этим страницам, погрузиться в специальный вакуум: здесь мы разбираемся только с собой, своим внутренним миром, своим творческим потенциалом вне материнства. И пусть все наши дети подождут.

Я верю в то, что каждая женщина рождается с особенным, тонким чувством красоты, ее связь с этим миром совершенно особенная. И каждая, совершенно каждая женщина — художник. Артистка. Даже если она, например, бухгалтер. Даже если она ничего не понимает в искусстве. Даже если она очень устала и у нее нет времени «на все эти глупости». И мы должны эту внутреннюю артистку

признать, полюбить, представить родным и близким и никогда ей не изменять.



**Каждая из нас — и вы, читающие эти строчки прямо сейчас! — не только мама. Вы — целая вселенная идей и замыслов, и ей нужно пространство, время и энергия, чтобы развернуться в полную силу.**

В этой книге мы будем исследовать нашу внутреннюю вселенную. Будем говорить о разном. Будем выпускать пар. Слушать друг друга. Ловить идеи. Выдыхать обиды и стресс — и вдыхать вдохновение. Имейте в виду: все задействованные в этом проекте специалисты — помогающие практики, эксперты и не только — тоже женщины и мамы. Никого «со стороны», то есть мужчин и убежденных чайлдфри, — это принципиальный момент: лично я, например, просто не могу в критичный момент полного эмоционального выгорания на фоне материнства и мультизадачности слышать совет в духе «Просто возьми тайм-аут и посвети время себе!» от специалиста без детей. Кажется, от таких советов — даже если это очень-очень хорошие советы! — у меня наливаются кровью лицо.

Еще в этой книге вам будут попадаться послания от других творческих мам — пока я писала эту книгу, я поговорила с 100 девушками самых разных креативных профессий.

Их слова, мнения и даже полноразмерные обращения к читательницам — очень личные, живые, неидеальные. Настоящие.