

Ксения Эпельбаум

ДИКОЕ МАТЕРИНСТВО

ИНТУИТИВНОЕ ВОСПИТАНИЕ
БЕЗ ВЫГОРАНИЯ



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.41
Э70

Эпельбаум, Ксения.

Э70 Дикое материнство: интуитивное воспитание без выгорания / Ксения Эпельбаум. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 192 с. — (О детях для родителей: понимать и воспитывать).

ISBN 978-5-17-188917-3

Ксения Эпельбаум — выпускница Литературного института имени А. М. Горького, мама троих детей. Свой опыт она собирала по крупицам: в Африке, где родился ее первенец, в горах Алжира, среди местных мам, которые носят детей в слингах и не знают слова «выгорание», а затем — в Москве, где пришлось заново учиться доверять инстинктам среди шквала советов и чужих мнений. Каждая строчка продиктована личным опытом, а не теорией.

Здесь нет универсальных рецептов «как надо». Вместо этого автор честно рассказывает о своих ошибках, прозрениях и маленьких победах. Эта книга — дневник трансформации женщины, которая согласилась стать матерью, хотя жизнь ее устраивала и без пеленок. Она пишет о том, как рушатся планы, как меняется тело, как исчезает свобода — и как в этом хаосе можно найти новые опоры, новый смысл и новую себя. И главное — как сохранить связь с малышом, не потеряв связь с собой.

Материнство — не наказание, а путь, на котором можно переписать историю своего рода. «Дикое материнство» для тех, кто устал от советов, хочет доверять природе и ищет опору в собственном сердце.

**УДК 159.9
ББК 88.41**

ISBN 978-5-17-188917-3

© Эпельбаум К. Б., текст
© ООО «Издательство АСТ»,
оформление

ВСТУПЛЕНИЕ

Сразу скажу, что это не книга советов «как надо». Таких советчиков у тебя будет столько, что устанешь отмахиваться. Я не клинический психолог, не педиатр, не доула и много еще кто «не». Я просто женщина, которая когда-то стала мамой, потом — еще раз, и еще... И тут будет исключительно мой опыт материнства. Несмотря на обилие информации, я двигалась почти вслепую, и, если бы какая-нибудь добрая фея за пару дней рассказала мне все, что я знаю сейчас, я была бы гораздо спокойнее и сильно счастливее. Однако вместо доброй феи меня ждала ежедневная рутина, а сопровождал меня на этом пути суровый дядька-опыт... Более того, то, что хорошо работает у одного, может совсем не подходить другому. Проблема не в средстве или методе, а в отсутствии универсальности. Именно поэтому я против советов, но буду очень рада, если хоть что-то из написанного тебе покажется разумным — если хоть одна идея будет во благо.

БЕРЕМЕННОСТЬ

У меня давно большие претензии к нашей системе образования. Ладно, не будем обсуждать логарифмы, параболы и гиперболы, которые пригодились лично мне только один раз на ЕГЭ. Возможно, это развивает ум (жаль, что не мой), а кому-то действительно требуется в работе. Но что не так с такими предметами, как ОБЖ, труд, физкультура, биология, география, обществознание?! Выходя из школы, я знала, как надевать противозащитный барьер, но не была в курсе, как надевать презерватив. Я училась шить фартук и прихватки, но не представляла, как варить натуральный суп. Я мучилась и ненавидела спорт, прыгая через козла, не осознавая, что на самом деле упражнения, которые помогут мне не развалиться в тяжёлые периоды, — это ягодичный мостик, планка и выпады. Я и сейчас помню царства из биологии, но не знала, как позаботиться о своем собственном маленьком «царе». И, наконец, в моей голове до сих пор

застряла информация про кучевые и перистые облака, но я совсем не знала, что некоторые страны Африки исповедуют ислам и аборт там запрещены.

Если перенестись на много лет назад, в далёкий аэропорт Алжира, то, наверное, я бы даже не узнала себя в той хрупкой девчонке с затейливым маникюром, модной укладкой, густым макияжем и целым чемоданом фривольного белья и платиц. Действительно, что может быть общего между свободной, беззаботной, легкой на подъем невестой, прилетевшей к будущему мужу в командировку, и матерью троих детей? Разве что паспортные данные.

Так или иначе, после свадьбы оказалось, что дело было не в подпорченном лангустине и даже не в африканском ротавирусе — просто во мне завелся «паразит». И вывести его нет никакой возможности.

Вот здесь у меня и случился настоящий шок.

ВО-ПЕРВЫХ, мои платица с каждым днем становились на мне все теснее и нелепее.

ВО-ВТОРЫХ, узкая талия, над которой я столько времени работала в зале, из вогнутой стремительно превращалась в выпуклую.

В-ТРЕТЬИХ, планы полететь в джунгли Амазонки, а еще на Кайлас и куда-нибудь на острова, таяли, как лед в бокале с мартини.

В-ЧЕТВЕРТЫХ, с работой пришлось останавливаться, доходы ставить на паузу...

А впереди были только полнейшая неизвестность и трудности — понятные и ожидаемые даже мне, далекой от материнства.

Сейчас это кажется просто поворотом моей жизненной реки и адекватным взрослым решением, но тогда это были ужас, смятение, истерика, лихорадочные поиски выхода из ситуации. У многих бывают похожие чувства, особенно когда не готовишься стать матерью, а жизнь тебя устраивает и без пелёнок. И все эти известные капризы беременных, скачки настроения, ссоры с супругом на ровном месте — это часто лишь маркеры неотрефлексированной внутренней тревоги и неуверенности в завтрашнем дне.

К счастью, мой супруг на тот момент не поддался панике и спокойно привел доводы: в мои двадцать четыре года вполне можно было рожать; естественная цель любого брака — дети, а не только классное времяпрепровождение; отсрочка ничего не изменит. Очень кстати

вспомнилось, как моя подруга рассказывала о своих приятельницах, которые так и не стали матерями и плакали перед витринами детских товаров: найти достойного отца для своего ребенка не получилось, и с возрастом это сделать становилось все сложнее. Карьера заменила личную жизнь, а желание стать матерью никуда не делось — и теперь выливается из глаз слезами. Суммировав в голове все это, я подумала: «Почему бы не провести время с пользой, ожидая конца командировки? Вот вернусь обратно — тогда ждите меня, офис/кафешки/салоны красоты/выставки/театры и подружки, а пока — да, красная карточка и скамейка матерей».

Забегая вперед, скажу, что моя жизнь не стала прежней и я не вернулась к себе прошлой. Поменялось все!

МАТЕРИНСТВО — ЭТО СИМВОЛИЧЕСКАЯ СМЕРТЬ

Мать — первый мир ребенка
и последний мир взрослого.

К. Юнг

Еще Карл Юнг, выделяя архетип Матери, говорил, что материнство — это символическая смерть, подразумевая такие негативные стороны архетипа, как удушающая любовь, тотальный контроль и поглощение. Даже если по природе ты очень активна и вовлечена в окружающую жизнь, тебе не придет в голову проверить, сходила ли в туалет подруга или поел ли коллега. А истерики бабули в магазине могут вызвать лишь недоумение, но эмоционально никак не вовлекут. В материнстве мышление меняется. Теперь для тебя становится архиважно содержимое подгузника («Вдруг

там окажется слизь?! Караул!»), шум под окном в момент укладывания («Да чтоб колеса отвалились у этого безголового газующего водилы!»), наличие молока в твоей груди («Он же недоедает из-за меня»), причины плача маленького существа («Сухой, покормлен, газики вышли, только что поспал, что тебе еще надо-то?»). Неудивительно, что, когда фокус внимания так резко смещается на другого человека, интерес к собственным потребностям и желаниям начинает угасать. Поход к парикмахеру, желание попить кофе с подружками или прочитать книгу для души тихонько переключаются в ящик «Когда-нибудь потом».

Став матерью, ты неизбежно меняешься. У тебя появляется собственный «царь и бог», который сперва девять месяцев занимал твое тело, а теперь заполнил всю жизнь, с ноги выбивая прежний уклад и в одностороннем порядке устанавливая новый. Хочешь ты того или нет, но у тебя появляются новые обязанности и потребности, теряется свобода, меняются ценности, ориентиры и паттерны поведения, наступают «смерть» прежней личности. Если раньше ты ждала вечера, чтобы накраситься, надеть каблук и поцокать на мероприятие, то теперь ждешь вечера, чтобы наконец-то почистить зубы или допить утренний чай. Грустно, да?

Не спеши отчаиваться! Так будет не всегда. Природа же не идиотка — она все предусмотрела. Заметь, дерево не может цвести круглый год, бабочка не может порхать все 365 дней в году, а животные не могут постоянно ходить с одной и той же шерстью. Все в этом мире имеет начало и конец. Весна дает жизнь, осень и зима ее забирают. Цикличность абсолютно нормальна — и вообще это единственно верная модель существования. Женщина не может так просто «закончиться» с наступлением материнства. Она перерождается, потому что должна не только дать жизнь, но и довести своего детеныша до самостоятельности.

С чего вдруг ты, любящая поспать до полудня, должна подскакивать в шесть утра?! Почему мытье твоих таких холеных и лелеемых волос должно уступить место манипуляциям с хлорофиллиптом вокруг чужого пупка?! Почему орущий и красный от натуги человек, больше похожий на гнома, должен вызывать сочувствие и желание обнять, вместо того чтобы бежать подальше, роняя тапки? Материнский инстинкт. Природа будто специально вшивает его, чтобы каждая мама могла хорошо выполнять свои обязанности: бежать к малышу при звуке плача, умиляться

щечкам-глазкам-агуканью, кормить грудью, защищать от опасностей.

А вот дальше как раз самое тонкое место во всем этом цикле — твое отношение к материнству и связанным с ним новым условиям. Именно здесь, на мой взгляд, и кроется «рождение» новой тебя, личная трансформация, последующее эмоциональное состояние и дальнейшая жизнь. Это похоже на стакан, который то ли наполовину пуст, то ли все же наполовину полон. Можно убиваться по обвисшей груди и стремительно редющим волосам, уныло сидеть рядом с кроватью в замызганной майке, механически менять подгузник и ждать, когда уже можно будет отдать «этого» в ясли, — а потом мучиться угрызениями совести от того, насколько плохая ты мать. А можно по-другому: принять неизбежное, прожевать это и адаптироваться, попутно находя новые опоры, наполняя свой резерв радостными моментами, обретая счастье в новом жизненном этапе, закладывая прочный фундамент отношений на будущее и прекрасно справляясь со своей основной миссией — материнством. Давай пойдем по второму пути? А пока я расскажу, какие шишки набила, грустно скатываясь по первому сценарию.

ИДЕЯ: НЕ СПЕШИ ОПЛАКИВАТЬ СВОЮ
БЫЛУЮ КРАСОТУ И БЕЗЗАБОТНУЮ
ЖИЗНЬ. ЕСТЬ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ
ГОДАМИ БЬЮТСЯ В ЗАКРЫТУЮ ДВЕРЬ
МАТЕРИНСТВА И НЕ ПОЛУЧАЮТ
ЖЕЛАЕМОГО. ТЕБЕ ПОВЕЗЛО! И, КОНЕЧНО
ЖЕ, МАЛЫШ ДАЕТСЯ НЕ ДЛЯ ТОГО,
ЧТОБЫ ТЕБЯ СЛОМАТЬ. НАОБОРОТ —
ОН ДЕЛАЕТ ТЕБЯ СИЛЬНЕЕ. ТОЛЬКО
ПРЕДСТАВЬ, КАК ЗДОРОВО МОЖНО
ПРОЖИТЬ ЭТОТ ЭТАП ДЛИННОЮ В ГОД-
ДВА-ТРИ, КАКИЕ НОВЫЕ НАВЫКИ МОЖНО
ПРИБРЕСТИ, СКОЛЬКО НОВОГО МОЖНО
ИЗУЧИТЬ И ВПЛЕСТИ В СВОЮ ЖИЗНЬ.

РОДИТЬ РОДИЛА, А МАТЕРЬЮ НЕ СТАЛА

Рассказать, как я стала матерью? Если вы уже предвкушаете интимную и откровенную историю, я вас разочарую — её не будет. Но будет даже более личная. Дело было ночью — ну а как же еще? В то время только вышел на экраны фильм «Астрал». Этот мальчик с дырами вместо глаз следил за горожанами с каждого второго билборда. Я смотрела ужастик, жмурилась, кусала одеяло и потом долго пыталась уснуть. Неудивительно, что мне приснилась та жуткая черная женщина над кроваткой моего сына. В холодном поту я кинулась к двери, но, пересекая порог, вдруг осознала, что в кроватке остался МОЙ ребенок, беспомощный крохотный человек, за которого я отвечаю. Это было чертовски страшно. Помню, как все тело парализовало от ужаса, но я заставила себя развернуться, броситься к его колыбельке — в самое опасное место — и, схватив его, проснуться. С тех пор я поняла, что больше нет прежней меня — веселой, беззаботной, думающей о себе и преследующей только свои интересы девушки. Появилась другая я, пока

непонятная мне, но думающая о ком-то другом столько же, сколько и о себе, а зачастую даже больше.

МАТЕРЬЮ НЕ ВСЕГДА СТАНОВЯТСЯ В МОМЕНТ
РОДОВ. НЕ НАДО СТЫДИТЬСЯ ТОГО,
ЧТО ТЫ НЕ МОЖЕШЬ УМИЛЯТЬСЯ
КРОХОТНЫМ ПЯТОЧКАМ.

Это нормально, если бесконечно орущий сверток, пережитая боль и швы после родов и резкая смена ритма жизни вызывают скорее раздражение, неприятие, злость и досаду, чем светлые материнские чувства. Но рано или поздно природа возьмет свое — и материнская любовь придет. Никто точно не скажет, в какой момент это произойдет. Может, это случится, когда ты будешь пить остывший чай, сидя на кухне в редкую минуту затишья. А может, во время бдения над колыбелькой или, как в моем случае, уже сильно после родов, во время ночного кошмара... Но это обязательно придет. А совесть и самотерзания «Что ж я за мать?!» оставь на тот момент, когда нервы на пределе и вот-вот сорвешься так, что потом самой будет стыдно.

ИДЕЯ: АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО
НЕ ИСПЫТЫВАТЬ СЛЕЗЛИВОГО
БЛАГОГОВЕНИЯ В МОМЕНТ,
КОГДА ТЕБЕ ПОЛОЖИЛИ
НА ЖИВОТ СИЗОГО СМОРЩЕННОГО
ПЕРЕПАЧКАННОГО МЛАДЕНЦА С ЖУТКОЙ
ПУПОВИНОЙ, ТЯНУЩЕЙСЯ ОТ НЕГО КУДА-
ТО ВНУТРЬ ТЕБЯ. ТЫ НЕ «СЛОМАННАЯ»
ИЛИ КАКАЯ-ТО НЕ ТАКАЯ. С ТОБОЙ
ВСЕ В ПОРЯДКЕ! ТАК БЫВАЕТ. ПРОСТО
В ТВОЕМ СЛУЧАЕ ТРЕБУЕТСЯ ЕЩЕ
ЧУТЬ-ЧУТЬ ВРЕМЕНИ,
ЧТОБЫ МАТЕРИНСКАЯ ЛЮБОВЬ
РАЗВЕРНУЛА КРЫЛЬЯ В ТВОЕМ СЕРДЦЕ.