

Я!

ВИКА ВЕРТ

Я У СЕБЯ ЕСТЬ

Как не откладывать свою жизнь,
пока растут дети



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 613.95

ББК 57.3

В35

Верт, Виктория.

В35 Я у себя есть. Как не откладывать свою жизнь, пока растут дети / Виктория Верт. — Москва : Эксмо, 2026. — 192 с. — (Вика Верт. Все о комфортном родительстве).

ISBN 978-5-04-242061-0

Быть мамой — это любить, заботиться и каждый день делать очень многое для семьи. Но это не значит, что ваши мечты, отдых и желания должны исчезнуть. Вика Верт, мама, жена, консультант по грудному вскармливанию, прикорму и уходу, автор бестселлера «Комфортное родительство», честно говорит об усталости, бесконечных «надо» и о том, как не потерять себя в роли мамы. Вместо недостижимого идеала она предлагает простые шаги, которые помогают жить не только для других, но и для себя. Эта книга для всех, кто хочет перестать выбирать между материнством и собой.

УДК 613.95

ББК 57.3

© Верт В.И., текст, 2026

© Абдрахманова Л., художественное оформление, 2026

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-242061-0

Оглавление

<i>Вступительное слово</i>	7
<i>Введение. Материнство или карьера?</i>	10
<i>Глава 1. Что такое самореализация? Цели и ценности.</i> . . .	17
Самореализация	17
Сначала я стала мамой, а потом нашла свое призвание. .	20
Осознание своих ценностей. Как понять, что я хочу? . . .	25
Как ценности влияют на принятие решений	31
<i>Глава 2. Принятие себя</i>	42
Освобождение от чувства вины	42
Неидеальная — достаточно быть ДОСТАТОЧНОЙ	50
Чайка-материнство	56
«Что я еще могу сделать?» — неверный вопрос, верный: «А что я могу не делать?»	64
Быть добрее к себе	71
Принятие своих ограничений	74
Не требуйте от себя слишком многого	78
<i>Глава 3. Эффективное планирование времени.</i>	83
Сначала отдых, потом дела	83
Как заботиться о своем здоровье и энергии	90
Не обрабатывайте всю входящую информацию	95
Совмещение материнства и работы	100

Оглавление

Если для работы нужна полная тишина — делегирование и просьбы о помощи.	106
Как выбрать няню.	109
Как создать эффективный распорядок дня. Советы по управлению домашними делами и рабочими проектами.	112
Методики организации времени: простая система, которая работает в материнстве.	117
<i>Глава 4. Установление здоровых границ.</i>	<i>121</i>
Искусство говорить «нет»	121
Почему важно защищать свое личное время	125
Как установить границы	131
<i>Глава 5. Ресурс</i>	<i>139</i>
Полнота жизни.	139
Дела, у которых нет конца. Признание своих результатов.	144
Важность хобби и собственных интересов, чтобы не терять себя	147
Примеры увлечений, которые вдохновляют	152
Важность замедления и умение слышать себя.	156
Дом — место силы.	161
<i>Глава 6. Поддержка и окружение.</i>	<i>165</i>
Отношения с партнером как опора	165
Роль друзей и семьи в жизни мамы	172
Как создать поддерживающую среду, найти единомышленников и сообщества	175
Порядок в голове. Ценность помощи специалистов. Перестать изобретать велосипед	179
<i>Заключение.</i>	<i>185</i>

Вступительное слово

Многие женщины живут с ощущением, что, как бы они ни старались быть успешными в материнстве, карьере, отношениях, заботе о себе и других важных сферах жизни, где-то они все равно оказываются «недостаточно хорошими». Я убеждена, что проблема не в самих женщинах, а в нереалистичных и зачастую противоречивых требованиях, которые современное общество предъявляет к ним.

Именно поэтому мне кажется такой важной эта книга. Она не обещает научить «успевать все» и не предлагает универсальных рецептов идеальной жизни. Вместо этого Вика приглашает читательницу остановиться, внимательнее посмотреть на свой жизненный контекст, разобраться, какие ценности действительно принадлежат ей самой, а какие продиктованы внешними требованиями.

Я давно наблюдаю за профессиональным путем Вики и вижу, что эта книга выросла из многолетней работы с темой, личного опыта и искреннего интереса к женскому опыту.

Отдельно хочется отметить практические упражнения в каждой главе: они помогают лучше понять свои

потребности, возможности и ограничения, задуматься о том, какая поддержка необходима и как ее можно найти.

Большое внимание в книге уделено и профессиональной реализации: Вика делится рекомендациями о том, как искать свое дело, как бережно возвращаться к работе после декретного отпуска и как постепенно выстраивать свой профессиональный путь — без гонки за недостижимым идеалом.

Как психолог я особенно ценю, что эта книга не усиливает чувство вины, а, наоборот, помогает выстраивать более бережное и устойчивое отношение к себе. В ней много внимания уделено тому, как принимать решения, опираясь на собственные ценности, а не на бесконечные внешние ожидания. Такой навык лежит в основе психологической устойчивости.

Еще одна важная тема книги — поддержка. Вика честно говорит о том, что справляться со всеми жизненными задачами в одиночку практически невозможно — и это совершенно нормально. Вместо этого она предлагает искать вокруг себя именно ту поддержку, которая необходима сейчас, и напоминает женщинам о том, что они имеют на нее полное право.

Я читала эту книгу сразу из нескольких ролей — как психолог, как мама и как женщина, которой тоже знаком поиск баланса между важными сферами жизни. Больше всего меня тронула мысль, проходящая через всю книгу: женщина имеет право быть живой, а не идеальной. Пока я читала, я не раз ловила себя на мысли, что я сама хотела бы встретить такую книгу гораздо раньше — в тот пери-

од, когда три свободных часа превращались в мучительный выбор между работой, домашними делами, отдыхом и встречами с близкими.

Мне бы хотелось, чтобы эту книгу прочитала каждая женщина, которой знакомо чувство вины из-за того, что невозможно успеть все и всегда соответствовать ожиданиям. Думаю, для многих она станет не инструкцией к идеальной жизни, а надежным спутником на пути к собственной — достаточно хорошей и по-настоящему своей.

*Александра Бондаренко,
психолог, нарративный и АСТ-терапевт, мама*

Материнство или карьера?

Задача современной женщины:
Работать так, будто нет ребенка.
Растить ребенка так, будто нет работы,
Выглядеть так, будто нет работы и ребенка.

*Народная мудрость
с просторов интернета*

- Хочешь реализовываться только в материнстве?
- Клуша.
- Оставила ребенка с няней и вышла на работу?
- Кукушка.

Общество оказывает колоссальное давление на женщину, навешивая ярлыки. И я крайне не согласна с таким положением вещей!

Что, если можно не отсекал ни одну часть своей личности, не отказываться ни от каких своих целей? Что, если перестать считать, «это не для меня»? Не жалеть об упущенных возможностях, а жить на полную катушку сейчас, даже пока дети еще маленькие?

Эта книга не про «успешный успех» и целеустремленность. Здесь не будет советов, как успеть все, и призывов быть эффективной во всех ролях.

**РАБОТА И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ — ВЫБОР
МАМЫ, А НЕ ДОЛГ. ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ
ПРАВО ВЫБРАТЬ БЫТЬ ТОЛЬКО МАМОЙ
БЕЗ СТЫДА И ОПРАВДАНИЙ.**

Важно честно понять: вы действительно хотите реализовываться и не можете не делать то, что любите, или же пытаетесь соответствовать чьим-то ожиданиям?

ПИСЬМО МАМЕ

Моя дорогая!

Да, я обращаюсь сейчас прямо к тебе!

Если ты недавно стала мамой или, наоборот, у тебя уже несколько детей, ты читаешь мои слова, а в голове звучит только: «Какая реализация, у меня просто нет сил!», — сначала проверь свое здоровье, сон и психологическое состояние.

Иногда мы не справляемся, не успеваем, постоянно устаем и раздражаемся не потому, что «плохо организовали время» или «недостаточно стараемся». А потому, что организм реально не вывозит физически. Если ты живешь в хроническом недосыпе, спишь по 3–4 часа в сутки, все время в напряжении, без восстановления странно ждать от себя ясности, энергии и вдохновения.

Если есть дефициты, гормональные сбои, признаки депрессии или выгорания, никакая книга не сделает тебя бодрой и продуктивной. Поэтому сначала восстановле-

ние здоровья (сдай анализы на дефициты), в том числе и ментального (пройди тест Бэка на депрессию — его можно найти в интернете), а потом уже изменения жизни. Будет здоровье — все остальное приложится! Ты все успеешь в своем темпе! Когда будешь готова.

Обнимаю, твоя Вика.

Если мы еще не знакомы, самое время представиться. Меня зовут Вика Верт, и уже более 10 лет я помогаю женщинам как консультант по грудному вскармливанию, уходу и прикорму. Написала книгу «Комфортное родительство. Без мифов, предрассудков и бабушкиных советов»¹ об уходе за малышами до двух лет. Я президент Российской ассоциации профессиональных консультантов по грудному вскармливанию и медиков-экспертов по лактации RuLacta, которая объединяет более 200 специалистов. Со мной уже более 7000 семей организовали комфортную жизнь с новорожденными. А сейчас я еще и с помощью инструментов коучинга делаю жизнь мам счастливее.

В ходе работы над этой книгой я провела исследование: опросила более 100 женщин из своего окружения, и оказалось, что для всех них главная ценность — семья, но при этом никто не был готов отказаться от самореализации. Однако многим было даже страшно посмотреть в это. В итоге моя фокус-группа поделилась на две части. Первая часть женщин хотела выбрать и то и другое, но общество им диктовало необходимость сосредото-

¹ Комфортное родительство. Без мифов, предрассудков и бабушкиных советов / В. Верт. — М.: Бомбора, 2026. [Прим. ред.]

точиться на одном — материнстве. Им пришлось быть только мамами, а в остальном они испытывают на себе эффект FOMO (от англ. Fear of Missing Out) — боязнь пропустить что-то важное, которая перемежается с ощущением потерянной жизни, когда «все уже чего-то добились, кроме меня». Они признались, что это был выбор без выбора. И они хотели бы успевать все, но совершенно не понимают, как это может быть в их случае.

Только 30% опрошенных женщин уже нашли дело для себя и радуются от того, что им не пришлось выбирать. Оказывается, так тоже можно.

По мне, карьера или материнство — выбор такого же порядка, как когда у тебя, мамы двоих детей, кто-то из них спрашивает:

— Мама, кого ты больше любишь?

А что, если моей любви хватает на всех и мне не нужно выбирать? И тот, и другой — моя кровиночка и часть меня. Что, если мы изначально начнем думать о том, что и материнство, и самореализация, и дети, и работа — то, что я люблю, хочу и могу? И будем сочетать это не из точки напряжения и понимания «я должна», а из ощущения «я хочу это делать». Относиться ко всему как к увлекательному вызову, к новому приключению.

Моя большая ценность в том, что я мама двоих и при этом не потеряла себя. Я помню о своих желаниях.

А как обстоит дело у вас? Закройте глаза и на мгновение представьте, что если так будет всегда — вы готовы жить этой жизнью?

Мы любим жить в ожидании: вот сейчас еще чуть-чуть потерплю — и станет легче. Ребенок подрастет —

станет легче. После кризиса трех лет — станет легче. Пойдет в школу — станет легче.

А потом оказывается, что проще становится в одном месте, но сложнее в другом. Например, физически может стать проще — ребенок постарше спит по ночам, но эмоционально — сложнее, приходится строить отношения с учителем, одноклассниками и принимать много эмоций.

Очень легко оказаться в точке, где вы уже не справляетесь, давно живете на износе.

Чтобы не срываться на близких, не быть той самой уставшей, выгоревшей мамой, которая потом сама себе не нравится, не ждите, «когда станет легче». Осознанно выстраивайте свою жизнь уже сейчас.

И здесь есть еще один важный момент, который часто недооценивают: дети не делают то, что мы им говорим. Они делают ровно то, что и мы.

Если вы все время устаете, терпите, откладываете себя на потом, ребенок считает именно это как норму. И дальше он не услышит ваши слова о балансе, заботе о себе, потому что видит модель поведения.

В этой книге мой опыт и опыт сотен женщин, у которых получилось быть в гармонии со своими ценностями и желаниями. Здесь есть практические упражнения, которые помогли сделать их жизнь комфортнее, ощутить всю ее полноту. Я постаралась собрать самые рабочие инструменты, чтобы ускорить ваш путь к такой же классной, наполненной жизни.

Выполняйте несложные упражнения по ходу чтения, одна глава — одна практика. Лучше, если вы не будете

себя перегружать, вдумчиво прочитаете одну главу зараз и сделаете практику к ней. Так, постепенно, шаг за шагом ваша жизнь преобразится, и вы почувствуете ее полноту.

Вот что писали в отзывах женщины, с которыми мы работали над их жизнью и профессиональной реализацией.

«Этот путь раньше ощущался мной только для избранных, будто кто-то владеет волшебным секретом, а мне просто это недоступно. Было много страхов и отговорок. В итоге волшебного секрета нет, зато есть «волшебный пинок от Вики», который сделал свое дело! Я стала меньше бояться делать шаги. Чувствую, что МОГУ и иду.

Да, пусть иногда криво-косо, но зато я уже знаю и понимаю, куда идти — вектор задан, и мне уже не так «темно».

«Самое ценное, что я унесла из нашей работы, — чувство уверенности и понимания, что Я МОГУ. Появилась привычка замечать маленькие успехи, небольшие шаги на пути к большой цели. Мой вектор теперь четкий и понятный. Я могу работать даже с маленьким ребенком на руках, потому что знаю, КАК это делать комфортно и с большим выхлопом».

«В результате появилось больше ресурса и спокойствия, времени для других дел. Получилось увидеть, что не живу в «здесь и сейчас». Потихоньку начала возвращаться в это состояние. Стала меньше гонять в голове ментальный мусор. Появилось больше энергии и радости от жизни».