

Дневник измотанной
мамы

Gill Sims

**WHY MUMMY DOESN'T
GIVE A ******

The diary of an exhausted mum

HarperCollins Publishers

Джилл Симс

ПОЧЕМУ МАМУ ВСЁ ДОСТАЛО

Дневник измотанной мамы



ОГИЗ

Издательство АСТ
Москва

УДК 37
ББК 74.9
С37

Gill Sims

WHY MUMMY DOESN'T GIVE A ****

Originally published in the English language by HarperCollins
Publishers Ltd

Печатается с разрешения издательства
HarperCollins Publishers Limited

*Все права защищены. Нарушение прав автора,
правообладателя, лицензиара влечет привлечение виновных
к ответственности*

Симс, Дж.

С37 Почему маму всё достало / Джилл Симс ; пер. с англ.
Дианы Дорджиевой. — Москва : Издательство АСТ,
2020. — 416 с. — (Дневник измотанной мамы).

ISBN 978-5-17-118148-2

Добро пожаловать в мир типичной мамы!

Любимый муж стал бывшим, сын Питер и дочь Джейн превратились в неуправляемых подростков и живут в виртуальном мире, и даже верный пес Джаджи обижается на маму, когда та уезжает на работу.

Мама старается быть ближе с детьми, но те лишь фыркают и мычат. Она пытается создать уют в новом доме, но на стенах появляются пятна сырости, а с кухни исчезает вся еда и посуда. И как перестать переживать по каждому пустяку и отпустить ситуацию?

Мама пишет дневник о том, что волнует многих женщин: как воспитывать детей и не нанести им психологическую травму, как оставаться привлекательной и не терять чувство юмора даже в самые трудные моменты, ведь жизнь слишком коротка, чтобы воспринимать ее всерьез.

УДК 37
ББК 74.9

ISBN 978-5-17-118148-2 (рус.)
ISBN 978-0-00-830125-5 (англ.)

© Gill Sims 2019
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2020

СОДЕРЖАНИЕ

ЯНВАРЬ	7
АПРЕЛЬ	23
МАЙ	107
ИЮНЬ	149
ИЮЛЬ	195
АВГУСТ	259
СЕНТЯБРЬ	297
ОКТЯБРЬ	349
НОЯБРЬ	371
ДЕКАБРЬ	381
БЛАГОДАРНОСТИ	412

Роне... снежной лавине

ЯНВАРЬ

Среда, 3 января

Первый рабочий день после рождественских и новогодних праздников всегда дается с трудом. Мало того, что организм в шоке от резкой смены режима, и теперь утро для него начинается не в два часа дня с бокала белого вина и сыра вприкуску с шоколадными батончиками и конфетами, а как и положено — с нормального завтрака, так еще и сознание отказывается воспринимать себя взрослым человеком на ответственной работе, а одежда стала тесной за эти дни. А уж если после первого рабочего дня запланирован первый сеанс семейной психотерапии после, скажем так, «трудного» Рождества, то радости, конечно, вообще никакой.

Кристину мне порекомендовали как очень хорошего специалиста. Моя коллега Дебби из отдела кадров рассказывала, что Кристина спасла от развода семью сестры Дебби — и это после того, как зять десять лет изменял ее сестре с учительницей своих дочек-близняшек, а началось все это у них, когда девочки пошли в первый класс, и вылезло наружу, когда близняшки уже заканчивали школу, так еще этот извращенец, оказывается, любил измазаться клеем и обвалиться в блестках, чтобы

училка его отшлепала (отсюда у него такая страсть к учительнице начальных классов, у которой этого клея и блесток было завались), так что я подумала, что раз уж Кристине удалось как по мановению волшебной палочки *такую* передрыгу разрешить, то наша с Саймоном раз-молвка будет для нее пустяковой задачей.

Да и к тому же у нас все было без особых заскоков. Ведь не изменял же он мне с женщиной, которой я дарила вино и кружки с надписью «Лучшему учителю на свете», а она, сидя напротив меня на родительском собрании, не внушала, как важно читать перед сном вместе с моими драгоценными деточками, в то время как у самой на прикроватном столике переливался всеми цветами любимых блесток член моего мужа, слепленный в натуральную величину из школьного пластилина, оставшегося от детских поделок на День матери. То есть я хочу сказать, что в этом контексте *перепихон* Саймона с какой-то знойной *синьоритой* во время командировки в Мадриде — не *такая* уж трагедия. В конце концов, все могло быть намного хуже, не так ли?

Это я и твердила сама себе всю дорогу: «Выше голову! Могло быть и хуже!» У него могла быть нездоровая тяга наряжаться в стиле старушки Энн Уиддекомб. Или он западал бы на кого-нибудь, одетого как Энн Уиддекомб (уж не знаю, что из этого хуже). Он мог бы пойти по стопам Идеального Папочки Идеальной Люси Аткинсон, который бросил Идеальную Мамочку Люси в подвешенном состоянии, когда переметнулся к Фионе Монтегю, лучшей подруге и подражательнице Идеальной Мамочки, и тем самым обрек Идеальную Мамочку на ежедневные встречи с Фионой Монтегю у школьных ворот (она мне никогда не нравилась, вся такая самодовольная, вечно лезет из кожи вон, чтобы произвести впечатление, — хотя

ясно-понятно, что Идеальному Папочке нравилось, как Фиона старалась его впечатлить, с тех пор как они съехались, он сильно раздобрел на ее бесконечных капкейках, которыми она завалила свой инстаграм). Конечно, наши дети уже подросли и встречать их у ворот школы не нужно, так что сия участь меня в любом случае миновала. Да и капкейки Саймон не любит.

Хотя, с другой стороны, все было достаточно серьезно. Когда пару месяцев назад Саймон выдал эту новость, мне показалось, что меня ударили под дых. Реально, как будто из меня выпустили воздух. До сих пор не пойму, чем он руководствовался, когда решил признаться в измене. Он говорит, из чувства вины.

Я слышала, что люди говорили о какой-то «буре эмоций», но, честно признаться, до меня не доходило, что это такое, пока меня саму не стало швырять из ярости в отчаяние, а временами я готова была убить его, но потом на меня находило какое-то спокойствие, и я убеждала себя, что мы двое взрослых людей, проживших бок о бок почти четверть века, плюс-минус год-два, у нас двое взрослых детей, мы любим друг друга и сможем преодолеть эти временные трудности — а затем весь цикл эмоций повторялся снова. Мне было так плохо, что кусок в горло не лез, и я три дня ничего не ела, чего со мной раньше никогда не приключалось; обычно я безудержно заедала свой стресс всем чем только можно. Но не в этот раз. Я сбросила почти пять килограммов, так что нет худа без добра.

Спустя пару недель, в течение которых Саймон ходил с видом побитой собаки и повторял без конца, что он виноват, ярость во мне так и не утихла, все наши попытки обсудить ситуацию как взрослые люди заканчивались моими криками, что я поотрубаю ему яйца, если он еще

раз вякнет, что тот случай ничего для него не значил, потому что если бы это *было так*, то какого черта он это сделал, и да, конечно, я поняла, что это был «просто секс», но может быть, уже хватит об этом говорить? — и в конце концов стало понятно, что мы зашли в тупик и нам потребуется профессиональная помощь.

Я услышала, как Дебби из отдела кадров расхваливала чудеса психотерапии Кристины (попутно она рассказывала о рождественских украшениях, которые можно самим смастерить из поделочной глины), и тут я, как бы между делом, попросила номер Кристины, «для подружки», конечно же, потому что нельзя посвящать Дебби в то, что впоследствии будет доведено до сведения всего офиса. Эта ее черта бывает полезна, если вы хотите, чтобы какой-нибудь слух разнесся со скоростью света, — просто скажите Дебби, что информация «*строго конфиденциальна*», и можете быть уверены на сто процентов, что к концу рабочего дня каждый сотрудник будет в курсе событий.

Саймон сначала не горел желанием идти к психотерапевту, его первой реакцией, как у всех британцев, было ворчание по поводу того, что «неприлично полоскать свое белье на людях» и «все эти модные веяния слишком уж нью-эйдж», но когда я сказала, что это может прекратить наши скандалы, он нехотя согласился попробовать. Вот так мы и оказались у психотерапевта.

Однако после первого сеанса Саймон на удивление проникся идеей. Я думаю, что ему пришлось по душе слова Кристины о том, что не в ее правилах обвинять кого-либо или судить, кто прав, кто виноват, ее роль заключается в том, чтобы способствовать нашему с ним диалогу и предоставить нам возможность обсудить все без осуждения. Саймону также весьма понравилось, что

Кристина пресекала любое повышение тона, то есть мне не разрешалось орать на него, и он мог рассчитывать на час тишины в неделю.

Мне все происходящее у Кристины казалось сплошным надувательством. Я рассчитывала, что уж она-то будет обвинять, осуждать, корить Саймона за его непотребное поведение, встанет на мою сторону и вынесет такой вердикт, чтобы он смог сполна искупить свои грехи, и тогда мы бы смогли как-то жить дальше, ну после того, разумеется, как он возместит ущерб в супружеской версии общественных работ, — ну, не знаю, гладил бы до скончания лет все постельное белье, пожизненно менял туалетную бумагу, когда она заканчивается, но сначала его закуют в кандалы и выпорют, конечно. Как-то так.

Однако вместо того, чтобы сойтись во мнении, какой же мерзавец наш Саймон и что его ждет неминуемая расплата, прежде чем мы сможем двигаться дальше, Кристина повторяла что-то нейтральное, типа: «Ааа, мmmm. А что Вы тогда почувствовали?»

На сегодняшнем сеансе все повторилось как обычно — Саймон был удивительно говорлив по поводу того, что же он тогда почувствовал, а особенно как он себя почувствовал с испанской *синьоритой* («Живым. Желанным. Как будто я нужен!»). Сформулировать, как я себя чувствовала, было не так легко...

— Хммммм. А как Вы, Эллен, себя почувствовали, когда Саймон так себя ощутил?

— Замечательно! Просто *прекрасно!* Абсолютно! — шипела я сквозь зубы, потому что Кристина не разрешала кричать и оскорблять, и, соответственно, я не могла орать: «Ты был *нужен мне*, бесчувственный ты болван. Тебе хотелось чувствовать себя желанным — замечательно, а как насчет меня? Я ведь *не побежала* в койку с первым

встречным? Я ведь помнила о супружеском обете, хоть и могла заняться сексом с кем угодно, стоило мне только пальцем поманить, но я ведь этого *не делала*, потому что Я НЕ ШЛЮХА, а теперь, оказывается, мне нужно тебя *пожалеть*? Простить за то, что для тебя вообще «ничего не значило», однако ж, чувствовал ты себя при этом живым и желанным. Кто ты после этого, СВОООООЛОЧЧЬ!»

Но Кристина на это сказала: «Я чувствую, что от Вас, Эллен, исходит гнев, много гнева».

— Что вы, — пыталась я отмахнуться. — Нет во мне никакого гнева!

— Я чувствую, что Вы сдерживаете в себе очень много гнева, Эллен. Не хотите поговорить об этом? — задумчиво говорила Кристина, а Саймон при этом многозначительно кивал, а у меня внутри все кипело, потому что, *разумеется*, это я привношу до фига гнева в этот сеанс психотерапии. Если бы не мой гнев, не моя боль и не мое отчаяние, то мы бы здесь и не оказались, и вообще-то вся затея была ради того, чтобы Кристина помогла мне чувствовать *меньше* гнева, а не больше, не так ли? Говорить мне, что я в гневе за мои же 70 фунтов в час? После первого сеанса я даже засомневалась, а не переквалифицироваться ли мне в психотерапевта, только не такого никчемного, как Кристина, а лучше, и вместо того, чтобы спрашивать: «И что Вы тогда почувствовали?» и увиливать от обвинений, я бы говорила: «Да уж, хреново, дальше некуда!» и «Муженек-то у Вас мудак!» У меня бы здорово получалось! Но Саймон заверил меня, что суть психотерапии не в этом, и уж если бы народу нужны были доморощенные советы, то такого добра завалились бесплатно на сайте Mumsnet.

И тут во мне что-то перемкнуло. Может быть, мысль о той обуви, которую я могла бы закупить на 70 фунтов,

но вместо этого заплатила их Кристине, чтобы услышать от нее, что я несколько разгневана.

— А Вас удивляет, что я в гневе? — огрызнулась я. — Ведь всегда все только для Саймона. Что *Саймон* хочет. Что *Саймон* чувствует. Что *Саймону* нужно. А кому важно, что я хочу? Кому есть дело до моих чувств? Кому нужны мои потребности? Никому! Все, чем мы здесь занимаемся, так это обсуждаем, что чувствует *Саймон*.

— Ну, вообще-то я все время спрашиваю Вас, что Вы чувствуете, а у Вас всегда один ответ «Замечательно», — мягко вставила Кристина.

— Так вот, совсем не замечательно! — зарычала я. — Мой муж переспал с другой, и мой брак трещит по швам. С чего Вы взяли, что у меня все *замечательно*?

— Но я так и не считаю, — ответила Кристина. — Вот поэтому я и спрашиваю Вас, что Вы чувствуете. Ведь это *Вы* все время твердите, что у Вас все замечательно, и отрицаете наличие гнева и печали. Продолжайте.

— Саймон говорит, что он чувствовал себя лишним и ненужным. А не приходило ему на ум, что я ощущала то же самое? И продолжаю чувствовать так же, только в миллион раз сильнее? Он нашел себе кого-то, кому он стал «нужен», получил свою дозу возбуждения, удовлетворения, горячего секса по-испански, а у меня что? Ничего. Ему досталось все удовольствие, а мне, значит, надо перетерпеть и жить дальше как ни в чем не бывало. А ведь я так и осталась с человеком, который меня даже не замечает, уж не говоря о том, что *не хочет* меня.

— Я замечаю тебя, — возразил Саймон.

— Нет, не замечаешь, — в сердцах отрезала я. — Ты на меня даже не смотришь, я *присутствую*, как старая мебель. Ты не замечаешь, как я выгляжу, чем я занимаюсь, и тебе все равно, что я чувствую.