

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Письмо к читательнице .....	11
Глава 1. ВСЕ ЛГУТ .....	19
Глава 2. РОЖДЕНИЕ МАТЕРИ .....	34
Глава 3. К ЭТОМУ НАС ЖИЗНЬ НЕ ГОТОВИЛА: ПОСЛЕРОДОВОЙ ОБРЯД ВЗРОСЛЕНИЯ.....	55
Глава 4. ПОЧЕМУ В СОЦСЕТЯХ ВСЕ НЕ ТАК? .....	92
Глава 5. ПОНАЧАЛУ БУДЕТ ТРУДНО .....	107
Глава 6. ОДНОГО ПОЛЯ МАТЕРИ: ИЩЕМ ПОДДЕРЖКУ .....	132
Глава 7. РАЗВОД ВАМ НИ К ЧЕМУ (НАВЕРНОЕ) .....	148
Глава 8. «Я» НЕ СУЩЕСТВУЕТ: СМИРЯЕМСЯ С НОВОЙ ИПОСТАСЬЮ .....	170
Глава 9. ТО, КАК ВЫ КОРМИТЕ РЕБЕНКА, — ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВАШЕ ДЕЛО. И ТОЧКА .....	187
Глава 10. КОГДА СЛЕЗЫ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В РЫДАНИЯ .....	213
Глава 11. НЕДОСЫП МОЙ — ВРАГ МОЙ: КАК НЕ ТРОНУТЬСЯ УМОМ .....	234
Глава 12. ДЖИНСЫ С ВЫСОКОЙ ПОСАДКОЙ: УЧИМСЯ ЛЮБИТЬ СВОЕ ТЕЛО .....	255

Глава 13. КОНЧАЕМ СТЫДИТЬСЯ: ХВАТИТ СЛУШАТЬ ОКРУЖАЮЩИХ .....	271
Глава 14. НЕТ, ВСЕГО ВЫ НЕ УСПЕЕТЕ: КАК БЫТЬ УСПЕШНОЙ, НО МАМОЙ .....	284
Глава 15. ЭТО НЕ КОНЕЦ СВЕТА: МАТЕРИНСКОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ .....	299
Глава 16. ЭГОИСТИЧНАЯ МАМА — ЛУЧШАЯ МАМА .....	315
Глава 17. К МАТЕРИНСТВУ ЭПИДУРАЛКА НЕ ПРИЛАГАЕТСЯ .....	328
Благодарности .....	339
Об авторе .....	344

# Глава 1

## ВСЕ ЛГУТ

«Это самая серьезная  
и самая выгодная сделка в жизни».

Когда у меня родилась дочь, окружающие наперебой стали спрашивать: «Ну и как тебе жизнь материнская?» До этого я сама успела послушаться разнообразных версий одной и той же фразы, описывающей материнство: «да, тяжело, но как же круто», будто радость, которую ты испытываешь, ощутимо перевесит любые трудности. Эта фраза придает значительный вес заслугам опытных матерей и одновременно напоминает людям, что ничто не может сравниться с благом материнства.

Попробуйте представить, *как* люди смотрели на меня после слов: «Ну-у, это не так уж и весело».

Если вы это читаете, то наверняка уже поняли, насколько меняется жизнь с появлением ребенка. Это правда, что материнская стезя благословенна и быть матерью — это дикая радость.. но еще быть матерью — это чувствовать себя так, будто тебя переехал автобус. Так ведь?

Наверняка вам знакомо это чувство — хотя бы отчасти. Нет замеса безумнее, чем материнство.

Я стала мамой в октябре 2014 года. Мне было тридцать два, и за плечами у меня была успешная карьера длиной в десяток лет. Материнство пере-

вернуло мою жизнь с ног на голову. До рождения дочери по советам друзей и родных я перечитала целую стопку стандартных книг по воспитанию; я хотела как можно лучше подготовиться к появлению ребенка, а потому вооружалась всеми приемами и хитростями, которые могли бы облегчить мою жизнь с малышкой.

Как и любую будущую маму, меня успели настраивать тем, насколько «измотанной» и «раздражительной» я стану, когда на меня обрушится гора обязанностей, сопряженных с ролью матери. Но я не очень-то прислушивалась к этим предупреждениям. Рожали ведь как-то женщины до меня еще с начала времен. Растили ведь как-то детей. Чем я хуже? Слушайте, ведь есть даже мамы-подростки — и они справляются, — так может, не столь уж это и трудно?

Очевидно, что очень... очень, сука, трудно!

Дело вот в чем: современные женщины готовы к материнству меньше, чем любые из наших предшественниц (ну ладно, разве что представительницам каменного века мы бы дали фору). Скажете, смелое заявление? Однако я твердо убеждена в своей правоте.

Среди ваших друзей или родных определенно затесались родители маленьких человечков — и наверняка от них вы слышали, что роль родителя окрыляет, как энергетик. А может, ваши подруги и знакомые даже заявляли, что материнство наконец позволило им найти свое истинное предназначение: дескать, едва я увидела этого малыша, как у меня в крови сам собой проснулся материнский

инстинкт, а сердце переполнили нежнейшие чувства.

Простите, что разочаровываю, но людям свойственно лгать. Не всем, но лгунов среди людского племени предостаточно.

Да, у вас наверняка есть та самая лучшая подруга, с которой вы общаетесь еще со школы. Она всегда была честна, как никто другой, и выкладывала все без обиняков в духе: «Да перестань ему звонить, что ты унижаешься перед этим тубиком» (виновна, признаю!). Но вот ваша подруга становится матерью — и совершенно случайно в разговорах с вами *забывает упомянуть*, с какой силой ей приходится цепляться за свою крышу. Ну и что, что ураганный ветерок материнства покажется бездетной подруге если не штилем, то легким бризом.

Недомолвка — это одна из форм лжи. Справедливости ради, подруга наверняка хотела таким образом уберечь вас или хотя бы в разговоре с вами притвориться, что у нее все получается. Ведь, по правде говоря, материнство — это снег на голову, когда ты вышла в новом пальто на залитую солнцем улицу. Ты ничего с этим не сделаешь, потому что жизнь тебя к такому не готовила.

Современные женщины попросту понятия не имеют, как из успешной и независимой себя безболезненно перевоплотиться в версию, более известную как «мам-мамааа-мамААА». Казалось бы, женщины сейчас образованнее, успешнее и целеустремленнее, чем когда-либо в истории человечества. Однако в этом и загвоздка.

Материнство — вроде бы нет ничего проще и естественнее, ведь все необходимое заложено в нас природой; но не всегда этот процесс *воспринимается* нами как что-то естественное. Более того — материнство, особенно поначалу, может ощущаться как несправедливейшая из всех сделок на планете. Для многих женщин рождение ребенка — настоящее потрясение. От матерей ожидают бесконечных жертв: мы жертвуем нашим телом, нашей личностью, мы поступаемся желаниями и здравым смыслом, а некоторые из нас — любимой работой и делом жизни.

Материнство — это отнюдь не просто. Однако в последнее время мы относимся к нему как к какой-то шутке, потому что перестали готовить себя к этому.

Вероятно, такова цена, которую платит наше поколение женщин за возможность самостоятельно создавать свой успех. Не поймите меня неправильно, я всем сердцем верю в то, что современные девочки должны знать: они могут стать кем угодно и построить карьеру в любой сфере, которая им понравится (ведь столетиями девочкам по всему миру внушали обратное, и то, как изменился мир, — просто великолепно). Сегодня девочек все чаще учат осознавать себя за пределами материнства — и они стремятся к тому, чтобы сделать свою жизнь значимой, насыщенной и интересной, а не проводят дни в раздумьях о том, за кого из одноклассников выйти замуж.

Взять меня, например. Когда я была маленькой, мечтала стать палеонтологом (так и видела себя успешной леди-ученой в очках и модном костюме). У меня была розовая сумочка с клубничками, и в ней я носила книги о динозаврах. Подруги не очень часто звали играть меня в дочки-матери или куклы. У меня и кукол-то почти не было, но это потому, что у меня дома жил разрушитель, также известный как старший брат. Как-то раз он взял зажигалку и расплавил лицо моему Кену; я тогда была совершенно раздавлена.

В американских школах подростков уже не учат домоводству, а оно, вообще-то, было бы полезно *всем* школьникам: и юношам, и девушкам. Потому что навыки кулинарии, планирования бюджета, поддержания уюта в доме и шитья будут полезны для любого взрослого человека. Ну правда, вы когда последний раз слышали, чтобы кто-то посещал уроки по домоводству? Я вот в юности точно на такие не ходила. Пока писала этот абзац, я гуглила, как запекать курицу (о да, многозадачность — мое все).

Но возьмем пример вне школы: моя мама (которая восемнадцать лет сидела дома) поддерживала любые мои начинания, даже самые эксцентричные, и говорила мне: учись, занимайся спортом и будь этим своим палеонтологом. Мать желала мне того, что в свои годы упустила, и, мне кажется, так ведут себя многие мамы. Матери тех, кому сегодня за двадцать-тридцать, — это женщины, которые застряли между поколениями «безупречных домохозяек» и «успешных и независимых женщин». Не-

удивительно, что эти самые мамы вооружали нас стремлением к успеху и непоколебимой уверенностью в себе — орудиями, которые, как они полагали, больше всего нам необходимы.

И моя мама не учила меня, как быть, если у ребенка сыпь из-за подгузников, или как удалять пятна, что остаются от грудного молока. (К слову, последнего моя мама и сама не знала, поскольку грудью не кормила. По ее словам, кормление грудью — это «каменный век какой-то». Чуть позже вы познакомитесь с моей мамой поближе. Она невероятная и при этом совершенно невыносимая.) Другими словами, мама даже *не предусматривала* того, что я сама однажды стану матерью. Или была твердо убеждена, что материнство не должно быть для меня на первом месте. И я ей за это благодарна. Однако в стремлении вырастить «львицу», которая способна и постоять за себя, и сама себя обеспечить, мама не поделилась со мной знаниями, которые очень пригодились бы после рождения ребенка.

Многие представительницы нашего поколения росли с мыслью: материнство — отнюдь не *единственное*, ради чего стоит жить. Нет, на семейном застолье всегда находилась какая-нибудь тетя, свекровь или бабуля, которую хлебом не корми — дай красноречиво намекнуть: а когда рожать будем? А часики-то тикают, а ты-то не молодеешь. Однако по большей части все понимали: не родами едиными. Материнство в нашей картине мира было лишь одной из множества Магомедовых гор, отнюдь не единственной горой.

Плохо то, что новые — и, несомненно, нужные — порядки, по которым строится жизнь современной женщины, разорвали связь между поколениями. И это настоящая потеря: насколько бы продвинутым ни было общество, вынашивать в себе людей способны представительницы только одного определенного пола.

И возникает вопрос: откуда женщинам вообще знать, что нужно делать, когда у них появляется ребенок? Нам кажется, что материнство можно освоить точно так же, как мы до этого осваивали всевозможные знания, умения и навыки, а потому, когда начинает пахнуть жареным (а в нашем случае — перегретым молоком), даже не подумаем просить о помощи. Мы слишком привыкли к тому, что «девчонкам все по плечу», а потому расцениваем материнство как очередное поле для достижений: мол, достаточно постараться как следует — и все непременно получится. Вот только думать так — значит переоценивать свои возможности.

Многие из тех женщин, которые привыкли покорять вершины в личной и трудовой жизни, вынуждены полностью перестраивать свою жизнь после рождения ребенка.

Первые дни материнства — это истинный бардак, разбавляемый недосыпом, плачем и постоянным желанием вернуться в прошлое.

Минуты почему-то тянутся как часы, а дни тем временем проносятся настолько быстро, что и не помнишь уже, вторник сегодня или суббота. Те-

чение времени настолько подчиняется душевному состоянию, что начинаешь теряться в жизни.

Растить ребенка — дело невероятно благодарное, однако в первые дни ты этого в упор не видишь. Почему? Да потому что заботиться об этих новорожденных булочках чертовски тяжело, даже когда ты знаешь, что делаешь. А уж если не знаешь... Да, я всегда обожала свою дочь. Однако пока она чуть-чуть не повзрослела, я не очень-то *наслаждалась* заботой о ней. Тяжело наслаждаться, когда у тебя вечно ничего не получается. Кто-то скажет: «Да как ты вообще можешь говорить такое о родной дочери?!» — вот только лукавить я не собираюсь... Более того, я убеждена, что лукавить, когда речь идет о материнстве, попросту опасно.

Поэтому буду честна: каждое мгновение своей жизни я была вынуждена посвящать Таллуле. Та требовала всего моего внимания, всех моих сил — до последней капли; даже мое тело будто только для того и было придумано, чтобы обеспечивать благополучие этой малышки. Мои потребности не просто потеряли в значимости — я сама была теперь неразрывно связана с ребенком. «Меня» как отдельной личности не осталось; я стала не просто матерью, а «приложением к ребенку». И где-то в темных глубинах моего сознания начало накапливаться возмущение. До материнства я была человеком, но дни превращались в недели, недели — в месяцы... и вот уже я сама стала порой забывать, кто я такая.

Я обнаружила, что с упоением вспоминаю о жизни до ребенка: как смотрела фильмы по но-

чам, гуляла с супругом по выходным, читала не связанные с детьми и материнством книги, спокойно наливала себе второй бокал вина, а не задирала футболку, чтобы проверить уровень алкоголя в грудном молоке. Я с упоением думала даже о работе! Мне казалось: я на все готова, лишь бы на пару часов вырваться из этого сумасшествия, в котором постоянно нужно кормить, мыть, переодевать, баюкать, — и так по кругу. И темными безумными ночами я внезапно начинала мечтать о том, что ни одна новоиспеченная мать не осмелится озвучить: вот бы вернуть мою прежнюю жизнь!

Хуже всего было то, что мне тогда казалось: я такая одна. Стоило мне заглянуть в соцсети, как я видела бесчисленные фотографии мамочек, которые безупречно со всем справлялись. Куда ни глянь — везде одно и то же: красавица-мама, волосы которой сплетены в небрежную косу и открывают кожу без единого изъяна, лежит вся в подушках на мягкой постели и счастливо взирает на спящего новорожденного.

Благодаря соцсетям в нашем сознании появился образ «сверхматери», которая безупречно выглядит, ни капли не устает от новых обязанностей и своими фотографиями будто говорит: «Ах, ты тут своим занята? А я просто так, мимо проходила и решила намекнуть тебе, насколько КРУТО СПРАВЛЯЮСЬ С МАТЕРИНСТВОМ. Я просто счастлива! Что? В смысле тебе это дается тяжело?» И, непонятно почему, именно на эту картинку равняются все новоиспеченные мамы и именно

по ней судят друг друга. В итоге к женщинам под влиянием соцсетей в очередной раз предъявляют завышенные требования. И бороться с этим дерьмом уже не просто сложно, а страшно.

Я целыми днями сидела отнюдь не в фильтрах, а в поту и детской рвоте. С лица моего ребенка только-только сошла «милейшая» сыпь, а мои волосы представляли собой «гламурнейший» невымытый пучок. Хоть сейчас фотографируй — и прямиком в соцсеть. И глядя на других матерей, которые — ну разве может тут быть подвох? — справляются со всем значительно лучше, я невольно погрязала в тревоге и отчаянии.

Лишь одно я знала точно: в материнстве я совершенная неудачница. Я не справляюсь с дочерью — она заслуживает лучшего. Я влюбилась в свою дочку с первого взгляда (что совершенно естественно — под воздействием гормончиков в кого только ни влюбишься), — а потому вдвойне корила себя за то, что тогда испытывала. Я желала своему ребенку счастья. Чем тяжелее мне было, тем глубже становилось мое отчаяние.

Типа... как малолетние матери *вообще* справляются с подобным? Не то чтобы они все пример для подражания в смысле родительства, однако теперь я была уверена: отсутствие жизненного опыта их скорее спасает. Моя мама сама родила относительно рано и рассказывала об этом так: «Рождение ребенка не особенно меняет жизнь, если ты и не жила почти».

Мое стремление к успеху обернулось против меня. Я настолько привыкла жить по-чело-