

ВСТРЕЧА СО СВОИМ МАЛЫШОМ



ТЕМЫ: КРИЗИС МАТЕРИНСТВА, ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
ВЫГОРАНИЕ, ОТКАЗ ОТ САМОПОЖЕРТВОВАНИЯ
И ГИПЕРОТВЕТСТВЕННОСТИ, ПРИНЯТИЕ НОВОЙ СЕБЯ,
БОРЬБА С ПЕРФЕКЦИОНИЗМОМ, ПОМОЩЬ.

Это, пожалуй, самая важная встреча в жизни женщины. К ней она готовится долгие девять месяцев и от того, как эта встреча пройдет, в некоторой степени зависят будущие отношения матери со своим ребенком.

В результате исследований ученые пришли к выводу, что для мамы и малыша важно контактировать сразу после рождения — это помогает им вернуться к тому единству, которое было у них до того, как ребенок появился



на свет. Прикоснитесь к своему крохе, погладьте его, поцелуйте, загляните в глаза, скажите несколько слов. Это важно для установления крепкой эмоциональной связи между вами.

Очень трогательный момент подобной встречи описывает Антония Байетт в романе «Живая вещь». После тяжелых родов Стефани впервые приносят ее малыша.

«Эй», — сказала она ему, и он, казалось, насторожил глазки, и в этот миг свет пролился в окно, все ярче и ярче, и глазки малыша увидели этот свет, и она тоже увидела и вдруг испытала — дурацкое слово, но все другие не годились! — блаженство! Вот ее тело, употребленное, успокоенное, отдыхающее; вот ее голова — свободная, лучезарно-ясная; а вот мальчик со своими глазками, которые видят, смотрят — интересно, куда? А в душе упоение от внезапного света... сейчас, при свете солнечных лучей, она впервые узнала его и поняла, что, не зная до этого вовсе, уже любит, поняла это в ярком пролившемся свете, поняла с простотой, которой за собою не чаяла. «Эй, — вновь сказала она ему, впервые соединившись с ним телесно по-новому, снаружи, в приветливо сияющем воздухе. — Эй, ты!»¹

«Первая встреча никогда не бывает такой, какой мы себе представляли. Да и возможно ли это? К ней можно готовиться, но реальность будет очень далека от наших фантазий, — пишет Орели Валонь в романе «Полет». — Первые несколько часов я словно в тумане; то вполне осознаю, что моя жизнь изменилась навсегда, то это перестает укладываться у меня в голове»².

Во многих книгах и статьях пишут о безусловной любви, которая возникает между матерью и ее новорожденным ребенком. Современные эксперты и авторы стараются этот миф развенчать, потому что безусловная

¹ Байетт А.С. Живая вещь. М., 2022. С. 169–170.

² Валонь О. Полет. М., 2025. С. 245.



любовь возникает далеко не всегда. Если вы испытали это чувство — от всего сердца поздравляю! Но часто бывает, что после родов новоявленная мама вовсе не ощущает прилива безграничной любви и из-за навязанных стереотипов считает, что с ней что-то не так, мучает себя виной и раскаянием.

«Его показали мне вскоре после родов, и я солгала бы, сказав, что почувствовала к нему хоть маленькую нежность. У него были губки бантиком, и он прежде всего показал мне язык.... Он был милый, и нянечка тетешкала его и любовалась. А мне было не до него и хотелось только одного — уснуть...»¹, — так описывает свою первую встречу с сыном героиня романа «Открытая книга» Татьяна.

Кстати, в современной художественной литературе материнство показывается вовсе не с радужной стороны. Мне лично это импонирует, свидетельствует о том, что стереотип о молодой матери с блаженством на лице и ребенком на руках изживает себя. Ему на смену приходит реальная женщина, которая может быть уставшей, раздраженной, растерянной, совсем не испытывающей блаженства и радости.

Пример тому — диалог двух матерей — молодой Элизабет и уже опытной Гарриет из романа «Уроки химии».

«— Мои чувства... их нельзя назвать нормальными. Мне никогда не хотелось иметь детей, — сказала Элизабет, — но сейчас у меня дочка, и, стыдно признаться, я уже дважды готова была ее отдать...»

— Постойте-ка, — решила уточнить миссис Слоун. — Вы хотели отдать ее... дважды?... Серьезно? Да посети вас такое желание хоть двадцать раз — вы все еще дилетант в этом деле»².

¹ Каверин В.А. Открытая книга: трилогия. М., 2010. С. 379–380.

² Гармус Б. Уроки химии. СПб., 2023. С. 197.



«Много лет назад, когда я только родила, а мистер Слоун уехал в командировку, какой-то мерзкий тип вломился к нам в дом и стал требовать деньги, угрожая в случае отказа отнять у меня ребенка. А я до того несколько дней не спала и не принимала душ, с неделю не расчесывала волосы и целую вечность не могла присесть ни на минуту. Вот я ему и говорю: «Хочешь ребенка? Получи»... Никогда не видела, чтобы взрослый человек улепетывал с такой скоростью...»¹.

Принятие материнства и сопутствующие этому чувства к ребенку не обязаны появляться непременно в момент родов. Ощущение, что «теперь я мама» складывается постепенно, нередко сопровождается кризисом, так как на свет появляется не только ребенок, но и мать. Во время этого кризиса женщина переосмысливает себя, свою новую роль и, конечно, взаимоотношения с малышом. Это очень тонкий эмоциональный процесс, и распространенные в обществе стереотипы, что должна или не должна чувствовать женщина, могут навредить установлению контакта между матерью и ребенком, помешать благополучному разрешению кризиса материнства.

Яркий пример подобного описан в «Хрониках семьи Казалет». Речь идет о молодой матери Луизе. Послеродовая депрессия, путаница в чувствах, попытки скрыть свои истинные мысли и эмоции привели к отчуждению матери от своего малыша.

«Ее охватывали то вина, то стыд, а порой и настоящая злость. Наедине с сыном она все же старалась создать какие-то связующие узы между ними, но тот, казалось, примкнул к общему заговору: ему явно не нравились ее поцелуи и объятия, а когда она говорила с ним, он попросту выказывал какое-то

¹ Там же. С. 195.



отрешенное безразличие. Казалось, сын понимал, что она плохая мать, ей представлялось, что одним из самых ранних его воспоминаний будет то, как мать извиняется перед ним»¹.

«Потеряна любовь между нами», — подумала она, укладывая его себе на плечо...»²

Молодая мать боится поделиться с кем-то своими переживаниями, которые кажутся ей противоестественными. Особенно с мужем.

«Он ждал, что она будет испытывать к Себастиану те же чувства, какие так явно его мать всегда испытывала к нему. Отчаяние охватило ее: он представления не имеет, какая она ужасно иная, а если б имел, так первым бы и осудил...»³

Итог — разрушенные отношения с ребенком и с мужем, последующий уход из семьи. А спасение могло быть в том, о чем мы уже говорили — в откровенности с близкими, в осознании того, что мы чувствуем то, что чувствуем. И ничего чудовищного нет в том, что с появлением малыша мы можем ощущать не прилив любви, а совсем иное — страх, тревогу, усталость, отчуждение...

«Становиться матерью — это процесс, — пишет психолог Ирина Гиберманн, — можно подготовиться к родам, но невозможно подготовиться к появлению ребенка. Очень часто первые полтора-два года материнство сопровождается чувством одиночества, выгоранием, когда у женщины нет сил участвовать в соревновании за титул лучшей матери»⁴.

Не забывайте, что материнству нужно учиться. Младенец приспосабливается к особенностям своей мамы, ее

¹ Говард Э.Д. Хроники семьи Казалет. Книга третья. Смятение. М., 2019. С. 260.

² Там же. С. 266.

³ Там же. С. 266.

⁴ Гиберманн И. Живу как хочу. Принять прошлое и обрести себя в настоящем. М., 2023. С. 165–166.



голосу и движениям; мама тоже привыкает к своему малышу, становится более уверенной, лучше понимает его потребности. Таким образом между ними устанавливается и укрепляется связь «мать — дитя». Но почти всегда эта сложно настраиваемая связь подвергается агрессивному воздействию извне. Это могут быть традиции, правила, советы опытных родных и авторитетных экспертов, фотографии «идеальных» мам и счастливых младенцев в социальных сетях... В итоге, оказавшись дома с малышом, молодая мать, уязвимая эмоционально и физически, оказывается под настоящим натиском. И просто чудо, если ей удастся не потерять себя в этом потоке информации, правил и ограничений.

«...Энди уверяла всех и вся, что будет спокойной, позитивной матерью, которая не суетится из-за микробов, нянек или органических продуктов, которая способна смириться с судьбой и не сойти с ума. Но один взгляд на крошечного, беззащитного человечка, всецело зависящего от нее, изменил все в одну минуту... Она вернула все детское постельное белье и ползунки, которые они получили в подарок, если не удалось со стопроцентной точностью подтвердить, что они не содержат ядовитых огнеупорных материалов. Возвращены были и все пластмассовые игрушки с надписью «Сделано в Китае» или без значка об отсутствии бисфенола А, поливинилхлорида и фталата. Нарушая обещания, данные себе, мужу и знакомым, Энди лезла из кожи вон, чтобы не нарушать режим Клементины, тщательно выверенное расписание кормлений, сна, игр и прогулок, которое было важнее всех и вся. Она превращалась в сумасшедшую, гипертрофированную клушу и ничего не могла с собой поделаться»¹.

¹ Вайсбергер Л. Месть носит Prada. М., 2014. С. 277.



Узнали себя? Новая ответственность и новая роль заставляют вести себя порой не очень адекватно. Кстати, исследования показывают, что родители, которые стремятся дать ребенку все самое лучшее, обеспечить безупречный, с их точки зрения, уход, выгорают быстрее. Стремление соответствовать роли идеальной матери и гиперответственность отнимают столько сил, что многие женщины не выдерживают такого напряжения.

«Каждый день, связанный с исполнением родительских обязанностей, превращался для нее в экзамен, к которому она не подготовилась. Вопросы сыпались со всех сторон, а варианты ответов были наперечет. Ей случалось очнуться в холодном поту ото сна, в котором раздавался стук в дверь, на пороге возникало некое ответственное лицо с пустой корзиной в руках и сообщало буквально следующее: «Мы завершили проверку вашего последнего отчета об исполнении родительских обязанностей и, к сожалению, ничего утешительного сказать не можем. Вы уолены»¹.

Помните, что благополучие вашего ребенка зависит не от материальных условий, а от отношений, в которых он находится. Согласитесь, что тревожная, нервная или страдающая от эмоционального выгорания мама намного опаснее для малыша, чем сделанная из китайского пластика погремушка.

Что же делать? **Признать свое состояние и понизить стандарты.** Признайте, что вы не супермать, вы не идеальны, и единственно верных, подходящих всем детям правил воспитания нет.

«Существовало некоторое представление о том, какой должна быть твоя жизнь, каким должен быть дом, что значит быть матерью. Быть женой — материя более сложная, жены бывают

¹ Гармус Б. Уроки химии. СПб., 2023. С. 215–216.



разные, хорошие и плохие, здесь поле для споров и рассуждений. Тогда как все плохие матери, в отличие от плохих жен, одинаковы: пренебрегающие обязанностями, бесхозяйственные, бездельные, эгоистичные. Одинаковы и хорошие матери: терпеливые, утешительные, самоотверженные, ровные в обращении. Собираясь быть хорошей матерью, Уинифред полагала, что сумеет это сделать правильно и с чистым сердцем»¹.

Стоит отметить, что как бы Уинифред не старалась, стать «хорошей матерью» у нее не получилось. Поэтому не мучьте себя стремлением к совершенству, лучше прислушайтесь к себе, к своему внутреннему голосу. Отделите собственное представление о материнстве от мнения окружающих. Не сравнивайте себя с мамами из социальных сетей или с женщинами прошлых поколений, которые коня на скаку останавливали и в горящие избы входили, **пересмотрите требования к себе**. В чем их можно смягчить? Что можно делегировать, а что не делать вообще? Никто не может справиться со всем в одиночку. **Просите о помощи**.

«Быть в контакте с другим человеком 24/7 и в ограниченном пространстве — серьезное испытание. Даже если этот другой — самый любимый и долгожданный, человеку необходима возможность побыть наедине с собой. Но если маме некому передать заботу о ребенке, такая возможность теряется. И чем дольше длится контакт между перерывами, тем более утомительным он становится для мамы..., поэтому помощь близких (или ее отсутствие) приобретает особое значение»², — пишет Катерина Резникова.

¹ Байетт А.С. Живая вещь. М., 2022. С. 257.

² Резникова К. «Ты же мать, соберись»! Почему эмоциональное выгорание у матерей — это действительно серьезно. // <https://www.sobaka.ru/health/psychology/127083>



«Роли «любящая мать» и «улыбчивый младенец» разыгрываются для внешнего мира. Внутри же происходят срывы, наблюдается желание заткнуть уши, оставить младенца, ударить себя, стену, ребенка. Орать, когда орет он, а не успокаивать. Оттолкнуть, когда он плачет, а не утешить. Выспаться. Отдышаться. Хоть на мгновение. Но тут же накрывает чувство вины: ты плохая мать, ты ничтожество, все могут, а ты нет»¹, — очень реалистично описывает психолог Ирина Гиберманн.

Не доводите себя до состояния, выйти из которого адекватно уже не получится.

Проиллюстрирую последствия отсутствия помощи и нежелание ее принимать примером. Молодая мать Элизабет Моберли из романа «Фигуры света» загоняет себя, подстраиваясь под чужое мнение и семейные установки, что родительство — это мучение. Доходит до того, что женщина хочет покончить с собой от усталости и выгорания, но ни за что не попросит о помощи, не признается, что ей тяжело. Ни мужу, ни тем более матери.

«Ты меня разочаровываешь, говорит мама. Моя дочь оказалась лентяйкой и трусихой! Мама права, мама всегда права. Она слабая. Она лентяйка. Ребенок взял над ней верх. Она боится выйти из дому, чтобы не купить ненароком лауданум, но если останется, то здесь есть ножи. А еще очаг и лестница. И окна — высоко, под самым коньком крыши. Ребенок плачет. Она не может взять его на руки — из-за окон, из-за лестницы, — и она не может от него отойти — из-за ножей, из-за лауданума. Поэтому она стоит тут, в дверях, а ребенок плачет. Ребенок наводит ее на недобрые мысли. Своими бесконечными криками он

¹ Гиберманн И. Живу как хочу. Принять прошлое и обрести себя в настоящем. М., 2023. С. 167.



может обречь ее на вечные муки. До того, как он родился, она была исполнена света»¹.

Муж, видя страдания жены, предлагает ей нанять помощницу. Она категорически отказывается, усугубляя свое состояние.

«Может, она лентяйка и трусиха, но она — пока что — не настолько распустилась, чтобы отдать ребенка чужому человеку, чтобы отречься от вверенных ей обязанностей. Да, она согласна, ей сейчас тяжело приходится, но он что же, думает, что женился на женщине, которой не под силу сносить тяготы?»²

Женщина, конечно, выстояла и «снесла тяготы», но ее отношения с дочерью впоследствии были неблагоприятными.

Поэтому, еще раз повторю, откиньте все навязанные вам мысли о том, что должна или не должна делать женщина, какая мать считается хорошей, какая — нет. Если вам плохо, просите о помощи. Если вы испытываете к своему крохе, которого с таким нетерпением ждали, недобрые чувства, просите о помощи. Такое бывает. Вы вымотаны физически и морально. Вам нужна опора.

«Доктор Мейсон предупреждал, что дети — это тяжелый труд, но оказалось, это даже не работа, это каторга... Ко всему, ее изводило однообразие: покормить, искупать, перепеленать, успокоить, поддержать вертикально, чтобы помочь срыгнуть, вытереть слюни, походить взад-вперед — короче, совершить массу движений... Когда же малышка спала (то есть по большому счету никогда), нужно было успеть постирать пеленки, простерилизовать и подготовить бутылочки, сварить обед и в который раз свериться с книгой доктора Спока «Ребенок и уход за ним»³.

¹ Мосс С. Фигуры света. М., 2022. С. 70–71.

² Там же. С. 72.

³ Гармус Б. Уроки химии. СПб, 2023. С. 187–188.