

18+

ЛЕГКОЕ БРЕМЯ

Дневник неидеальной мамы



Ксения Собченко

Ксения Собченко
Легкое бремя. Дневник
неидеальной мамы

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72067675

ISBN 9785006724426

Аннотация

«Легкое бремя» – откровенный взгляд детского психолога и неидеальной мамы на реальность материнства в России. Книга исследует не только радости, но и трудности, поднимая важные, часто замалчиваемые переживания: стыд, одиночество, тревогу. С юмором и иронией авторка делится личным опытом преодоления сложностей, размышляет о том, как материнство её изменило и что принесло.

Содержание

Об авторке	6
Благодарю	7
Материнство – дело одинокое?	9
Часть 1. Материнство до материнства	11
Праздник, который всегда с тобой	12
Почему дети?	15
Вальдорфская кукла как психотерапия	18
Часть 2. Музыка ожидания	22
Женская консультация. И что мне с вами делать?	25
Чего я ждала от материнства?	30
Это дар	33
Тазовое предлежание	36
Родильное отделение	42
Послеродовое отделение. Соберите волосы в хвост	49
Часть 3. Первый год. И тебе оружие пойдет душу	55
Выписка из роддома	55
Беби-блюз	58
Материнство и агрессия	60
Патронажная медсестра	69
Жизнь в потоке	77

День сурка	85
Незатейливые радости молодой мамы	92
Ребенок как киндер-сюрприз: никогда не знаешь, какой тебе попадется	101
Мальчики не плачут и не носят детей в слинге	105
Материнский инстинкт – миф или реальность?	117
Конец ознакомительного фрагмента.	119

Легкое бремя

Дневник неидеальной мамы

Ксения Собченко

Иллюстратор Анастасия Навныка

© Ксения Собченко, 2025

© Анастасия Навныка, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-0067-2442-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящаю эту книгу всем мамам, которые каждый день делают лучшее из возможного для своих детей. Вы героини!

Об авторке

Меня зовут Ксения Собченко. Я детский психолог, игровая терапевтка, работаю с детьми, подростками и родителями уже более пятнадцати лет.

Я родилась и до тридцати семи лет прожила в Санкт-Петербурге. В 2009 окончила факультет психологии СПбГУ. Потом работала в детских центрах города. Училась практической психологии: консультированию родителей, детской гештальттерапии, игровой терапии, центрированной на ребенке. С 2014 года работала в частной практике.

У меня есть муж и двое детей: Маша родилась в 2012-м, а Федя – в 2016-м.

В сентябре 2022-го мы с семьей без подготовки релоцировались в Финляндию и сейчас живем в городе Эспоо, рядом с Хельсинки.

В Финляндии я продолжаю работать с русскоязычными детьми, подростками и их родителями. Здесь я пока не получила лицензию психолога, но работаю как игровая терапевтка и консультирую родителей. Также работаю с русскоговорящими семьями онлайн. Мне удастся продолжать активную профессиональную жизнь, хотя до сих пор это кажется каким-то чудом.

Благодарю

Писательницу и редакторку Татьяну Цветкову, которая консультировала меня в процессе написания книги, провела за руку по пути ее создания.

Писательницу и преподавательницу писательского мастерства Екатерину Оаро, научившую меня слышать свой голос.

Катерину Медведеву и Марию Гулину, которые рецензировали главы из моей будущей книги на писательском курсе у Екатерины.

Моих бета-ридеров: Татьяну Лазовскую, Полину Лесину, Лидию Третьякову, Полину Литвинову, Елену Заитову, Марию Бочкареву, Алию Сарманову и Ольгу Люкину, которые читали, давали мне обратную связь, восхищались и поддерживали.

Моих друзей, которые давали интервью для этой книги, укрепляли меня в этой затее и верили, что все получится: Таю Лупшиц, Полину Лесину, Лену Заитову, и нашу няню Оксану.

Моих любимых детей, Машу и Федю, за то, что они есть.

Мужа Александра за компанию по жизни, за детей и за то, что у меня была возможность писать эту книгу, пока он нас обеспечивал.

Моего папу Геннадия за то, что сказал когда-то: «Тебе ну-

жен блог», и я начала писать. И маму Юлию за послание: «Знаешь, кем ты будешь, когда вырастешь? Кем захочешь!»

Если кому и нужна жертва, то лишь самому жертвователю – при условии, что он разумен и искусен. Не самое драгоценное и необходимое приносится в жертву, а то, что лишь кажется драгоценным и необходимым, а на самом деле – лишнее. Только мешает. Когда жертва приносится должным образом, жертвующий поступает, как искусный скульптор, отсекая все лишнее от каменной глыбы. Ваяет себя. Достойное занятие – вне зависимости от конечного результата.

«Хроники Echo. Неуловимый Хабба Хэн». Макс Фрай

Материнство – дело одинокое?

Я задумывала троих детей, а смогла – двоих. И мне не кажется, что это мало. Одного из моих детей можно зачесть за двух, и я об этом расскажу.

В течение десяти лет материнство было долевым нитью моих дней. Когда я стала мамой, мне редко удавалось побыть наедине с собой. В это же время я встретила с глубоким экзистенциальным одиночеством.

Дети бросают тебя в пропасть разных чувств. Приятных и сложных. Трудновыносимых и окрыляющих. Я была одна с этими эмоциями, но теперь хочу выйти из полумрака, заговорить.

Эта книга – эгоистичный шаг. Вместо того чтобы писать ее, я могла бы варить борщи для семьи. Но не буду. Потому что не хочу, чтобы так делала моя дочь. Потому что не хочу делать так сама.

Эта книга – альтруистический шаг. Я посвящаю ей драгоценные утренние часы, пока дети в школе, а моя работа еще не началась. Это труд, за который я не получаю денег. Плата за него – наслаждение творческой жизнью, раскрывающей

новые грани моей души.

Эта книга нужна другим мамам, которые сейчас растят маленьких детей и чувствуют себя одиноко. И немамам, чтобы лучше понимать, что испытываем мы. Моим детям, чтобы они знали, что они для меня – подарок и что ничего мне не должны. Мне самой, чтобы осмыслить свой опыт. Объяснить себе чувства, назвав их. Переварить и идти дальше.

Проживая родительство, я меняюсь. Эти изменения – мое приобретение. Они останутся со мной, когда дети вырастут. Что я могу делать этой новой собой? Чего теперь хочу? Я начинаю понимать это, продвигаясь по пути создания рукописи, присваивая себе прожитый опыт, раскладывая его по полочкам.

Это моя первая книга. Мне не нужно, чтобы она была идеальной, но важно, чтобы она была правдивой. И чтобы тот, кто прочитает ее, узнал в моих личных историях себя, свои чувства, свои мысли. И понял, что нет человека, который был бы как остров, сам по себе. Мы вместе!

Часть 1. Материнство до материнства

– Тридцать лет и уже второй ребенок! – восторгалась моя акушерка.

«А разве это достижение?» – думала я.

В институте Отта, где лечат от бесплодия, для врачей не редкость, когда женщина рождает после сорока. Когда я в двадцать шесть рожала первого, волновалась, успею ли троих. Детей я хотела искренне и осознанно и не пожалела, хотя теперь знаю, какова цена материнства.

Для мамы совершенно естественно скучать по той свободной жизни, когда у нее еще не было детей. По возможности гулять все выходные, фланируя по выставкам, книжным магазинам и кофейням. По выходным вообще! Но мне не хотелось бы вернуться в то время. Разве что на денек – и сразу обратно!

Праздник, который всегда с тобой

– Если мы будем планировать ребенка, я хотела бы кое-что сделать до этого, – объявила я мужу.

– Что?

– Побывать в Лиссабоне!

Я грезила этим городом с тех пор, как посмотрела фильм Сокурова «Отец и сын». Хотела увидеть эти крыши, желто-белые трамваи, фуникулер. Мне нравились звуки португальской речи и пения фаду.

Мы искали выгодные билеты на «Скайсканнере». Лететь до Лиссабона каждый раз оказывалось дорого. Мы жили тогда в маленькой однушке, покупали самый дешевый колбасный сыр в «Дикси» и с трудом могли себе позволить свежие овощи и фрукты. Сейчас я удивляюсь тому, что мы решили потратиться на эту поездку, но воспоминание о ней до сих пор лежит капиталом в сейфе памяти.

Бюджетные билеты нашлись только в Париж. Слушать фаду, подставлять лицо ветру на самой западной точке континента, пробовать паштейш-де-ната казалось куда оригинальнее Лувра, Нотр-Дама и кофе с круассаном под Эйфелевой башней. Но я согласилась. Разве можно отказаться от поездки в Париж?

Париж нас встретил теплым ветром, несущим по улицам ароматы флердоранжа. Мы сняли крошечную комнату в отеле в тринадцатом округе Гобелен за Латинским кварталом. И дни напролет ходили, как будто задались целью обойти все улочки города.

Несмотря на скромный бюджет, мы сходили в кафе Амели, попробовали эскарго, луковый суп и крем-брюле. Покупили сыр, фрукты, вино в супермаршэ. Сидели на Монмартре с пачкой салата из магазина. Пакет был вроде нашей «Белой дачи», только в два раза больше, в два раза дешевле, а салат по вкусу был похож на виноград. В Латинском квартале ели огромные панини с хрустящей корочкой и французским сыром по три евро за штуку.

Были в Лувре и Музее Орсе, попали на мессу в Нотр-Дам и, конечно, забрались на Эйфелеву башню.

Я была абсолютно счастлива. Я поняла, что имел в виду Хемингуэй, когда писал «Праздник, который всегда с тобой».

– Ты бы хотела здесь жить? – спрашивал меня муж.

– Нет, конечно. Но как же здесь хорошо!

Я рассказываю об этой поездке потому, что это же ощущение

ние абсолютного счастья повторилось в первые месяцы жизни с дочкой. И что с того, что причиной этому гормональный коктейль у меня в крови! Для меня ребенок – это тоже праздник, который всегда с тобой.

И все-таки я еще мечтаю побывать в Лиссабоне. Хорошо, что мне есть о чем мечтать!

Почему дети?

Когда и почему я решила, что хочу детей? Насколько я помню, это случилось лет в двенадцать.

Было ли это желание осознанным? Или я проглотила его как гендерное предписание от общества, не обдумывая?

Помню, как в дошкольном возрасте я впервые решила, что быть мальчиком лучше, чем девочкой. В детском саду говорили о том, какие мальчики сильные, смелые и вообще герои. Я поняла, что гендерная роль мужчины какая-то более почетная. Мне тоже хотелось быть хозяйкой своей судьбы, сильной и смелой и чтобы мной восхищались!

Я училась тому, как устроена семейная жизнь, на примере своих родителей и латиноамериканских сериалов.

Папа работал, мама занималась домом и детьми. Она ловко справлялась, но не любила, когда ее называли домохозяйкой. Мама окончила филфак СПбГУ, ездила в Англию по обмену, принимала иностранцев дома, преподавала. Но по большому счету сделала выбор в пользу семьи, а не карьеры и не жалела об этом.

С бабушкой мы смотрели бесконечные латиноамериканские сериалы. Из них я усвоила, что романтическая любовь — это смысл жизни. А валяются под одеялом с мужчиной и це-

луются, то есть занимаются сексом, только нехорошие женщины. При этом мужчину это плохим почему-то не делает. Где-то там тебя ждет не дождется твой суженый-ряженный. Счастье наступит, когда выйдешь за него замуж. И конечно, у вас будут дети.

Я выросла в благополучной семье, и мне хотелось все, что мне дали родители, передать дальше. Высококочувствительную меня в детстве многое травмировало. Только собственное родительство помогло мне зализать раны. Создавая своим детям условия, которые были нужны мне самой, я лечила своего внутреннего ребенка.

Я росла в интеллигентной семье в девяностые. Университетские друзья родителей эмигрировали один за другим, увозя мой социальный пузырь – своих детей. В нашей семье не было ситуации, когда нечего было есть, а родители старались не включать дома криминальную хронику. Но тревога в воздухе ощущалась. Наверное, тогда я и научилась брать на себя ответственность: за свою учебу, за свое поведение, за выражение лица, с которым выхожу на кухню. Когда мне казалось, что родители меня не любят, я думала: ну что поделать, значит, я одна буду любить их. И старалась им угодить, пока в ходе личной терапии не поняла, что угодить родителям невозможно.

Много позже от чудесного Гордона Ньюфелда с белой бо-

родой, как у Деда Мороза, я узнала, что это называется альфа-комплексом.

В старших классах школы я осознанно выбрала для себя факультет психологии. И кафедру психологии развития и дифференциальной психологии, хотя это не требовалось до третьего курса. Я знала, что буду работать с детьми и родителями.

На вручении дипломов заведующий кафедрой политической психологии в темных очках пожелал нам, в подавляющем большинстве выпускницам, поскорее сделать следующий правильный шаг: задуматься о семье и детях. Спорно... Мне подходит!

Вальдорфская кукла как психотерапия

Мне двадцать четыре. На полке лежит красный диплом. Я замужем. Работаю с малышами до трех лет и их мамами. Но самой решиться стать мамой до сих пор не могу. Я слишком хорошо осознаю риски. Впустить в свою жизнь ребенка – серьезный шаг. А что, если он у меня заболит? Что, если я причиню ему боль? А что, если будет мальчик? Я знаю, как воспитывать девочку, а мальчика как? Это сейчас я понимаю, что мальчик, что девочка в первую очередь дети, люди. А понимает ли муж, что значит пригласить в семью ребенка? И что, если я форсирую его решение?

Я как перед морем стояла босая. Волны ласкали мои стопы, но я боялась зайти в воду.

Тогда я пошла на курсы шитья вальдорфских кукол. Мне нравилась их эстетика: натуральные материалы, пропорции четырехлетнего ребенка: это кукла-малыш, а не кукла-женщина, как Барби.

Я шила куклу, и мои тревоги, страхи растворялись в сотнях мелких стежков. Я строила образ будущего ребенка внутри себя.

На вальдорфскую куклу нужно много времени и сил. Тело из экологического хлопкового трикотажа шью миллиметровыми стежками. Набиваю его натуральной шерстью, пахнущей овечкой. Из шариков шерсти формирую стопы, круглые, как у младенца, и кулачки. Набиваю ручки и ножки туго-натуго, чтобы были твердыми.

Внутри головы плотный, обмотанный нитками ком шерсти – мозг. Поверх него – несколько мягких прядей пушистой шерсти и черновой трикотажный чехол: голова будет твердой и тяжелой, а лицо – мягким. Затягиваю веревку на каркасе будущей головы так сильно, что она режет пальцы. Надеваю кожаные перчатки и затягиваю еще туже.оборот вдоль, оборот поперек, формирую затылок. На лице черчу карандашом кружок, прохожу по нему вперед иглой, стягиваю, формируя шарик – нос. Надеваю на голову чистовой чехол, закрепляю ниткой телесного цвета на шее. Ниже головы, из края ткани чехла и торчащих прядей шерсти формирую сердечко. К нему пришиваю ручки. Затем к голове пришиваю ноги с телом, живот куклы мягкий. Заканчиваю потайными швами на плечиках. Осталось затянуть ниткой пупок: тело собрано!

Шью на кухне у мастерицы, которая учит меня. Рядом бегает ее двухлетняя дочка. Шью дома. Выращиваю в себе смелость, дерзновение, намерение. Готовлю путь новой жизни, призывая: вот, я готова, сюда, сюда!

Пришиваю рыже-каштановые волосы из шерстяной пряжи. Их можно будет расчесывать, заплетать. Голубые глаза вышиваю звездочкой, посередине темный зрачок. Пара розовых стежков – рот. Румяню щечки натертым карандашным грифелем красного цвета. Чувствую нежность, предвкушение, заботу. Шью шортики и нижнюю рубашку из белого хлопкового шитья. Зеленое платье из английской ткани для петчворка, с мелким рисунком, крошечные пуговицы. Ботиночки из фетра со шнурками. Даю кукле имя – Дуся.

Сажаю Дусю на колени, как малышку. Беру с собой на работу, показываю с ней сказки, детские игровые массажики и игры на коленках. Я больше не боюсь!

Когда Маше будет два года, я подарю ей Дусю. Кукла переживет несколько актов вандализма: ей будут красить лицо красной краской, креативно стричь волосы, несколько раз она будет терять вышитый рот...

Вздыхаю:

– Бедная моя Дуся!

– Мама, она – моя!

– Ах да, правда твоя.

Но когда Маша будет бережно одевать Дусю на прогулку,

учить ее говорить, показывая все и называя, гордо хвастаться ею перед подружками, я пойму, что мне не жалко куклы.

– Мама, это же ты ее связала?

– Да, когда тебя еще не было...

Часть 2. Музыка ожидания

Моя беременность была путешествием налегке – никакого токсикоза. Я работала в детском центре «Бегамик», вела группы для мам с малышами до самого июня, когда мои подопечные разъехались по дачам, а у меня наступила тридцать шестая неделя. Ходила на фитнес для беременных, на акушерские и педиатрические курсы для будущих родителей. Выбирала коляску, кроватку и первые игрушки. На курсах шитья смастерила себе беременный сарафан по выкройке из «Бурды».

В фильме «Музыка в ожидании» 2009 года главная героиня Наталии Орейро, Паола, – успешная сотрудница банка на последних месяцах беременности. Незадачливый композитор Иезекииль должен в кратчайшие сроки закончить заказ – музыку к фильму. Но вдохновение к нему не спешит, а гонорар позарез нужен, чтобы оплатить кредит. Иезекииль звонит в банк, где работает Паола и где у него кредит, в режиме ожидания слышит мелодию, которая подходит идеально! Он уже аранжирует ее в своем сознании, но тут... Паола снимает трубку. Иезекииль благополучно забывает мелодию и весь фильм пытается ее найти. Паола ему помогает, хотя у нее самой хватает проблем. Неожиданно приезжает мама, которая не знает, что отец ребенка Паолы давно оставил ее.

Паола обманывает маму, заставляя Иезекииля играть роль своего жениха.

– Сколько ты будешь ей врать? – спрашивает ее помощница.

– *Toda. La vida,* – отвечает она голосом дикого ангела. «Всю. Жизнь».

Начальник Паолы собирается на пенсию и не видит достойных кандидатов на замену себе, кроме нее. Обещает нанять няню малышу и игнорирует сомнения Паолы. Но она не уверена, что хочет быть на этом месте.

Паола готовит комнату для ребенка, а на холодильнике каждый день составляет для него новое имя из магнитных букв.

Во время своей беременности я чувствовала себя Паолой. Хотелось наслаждаться этим сезоном жизни, но столько всего нужно было сделать. Если бы я знала, что будет дальше, отдыхала бы больше. Ходила бы в кино, взяла абонемент в Эрмитаж, высыпалась, пила кофе в красивых местах. Но во время беременности я вообще отказала себе в кофе: вредно!

Автор книги «Правила развития мозга вашего ребенка» Джон Медина говорит, что будущей маме полезно как можно чаще ходить на педикюр. Потому что спокойствие мамы – важное условие для развития плода. Я бы не отказалась! Правда, в то время даже на один педикюр у меня не бы-

ло средств. Вместо этого я тратила уйму времени на то, что «надо», а не то, чего мне хотелось.

Я горела работой в «Бегамике». Создавала новые программы для мам с детьми раннего возраста. У меня была группа по развитию речи, группа социализации, в которой мы готовили детей к детскому саду, песочная терапия.

После работы я изнуряла себя прогулкой с Васильевского острова на Петроградку: беременным важно гулять. Под конец срока мне приходилось останавливаться на Тучковом мосту, чтобы продышать тренировочные схватки.

Я хотела узнать как можно больше о младенцах: как за ними ухаживать, лечить, развивать – и изучила за девять месяцев тонну информации. Я готовила приданое для дочки и спланировала фотосессию, чтобы запечатлеть Машу у себя в пузе и свое «блаженное» состояние.

Хотела бы я вернуться в прошлое и сказать себе: успокойся и просто отдыхай, еще натрудишься!

Женская консультация. И что мне с вами делать?

Я нарезала соломкой свеклу и соленые огурцы, покрошила яйцо и заправила все майонезом. Спрашиваю мужа:

– Попробуй, действительно вкусно или это моя беременная фигня?

– Твоя беременная фигня.

По дороге с работы я зашла в «Буше» и купила себе огромную сладкую слоеную булку с орехами пекан. Потом забежала в магазин «24 часа» и купила полулитровый тетрапак сливок. Ни секунды не сомневаясь в правильности своих действий, я ела булку, запивая сливками прямо из коробки. К концу тетрапака я насытилась. И мне даже не стало плохо.

– Нет, это не годится, – отчитывала меня гинекологиня из женской консультации. – Вы должны уже начать набирать вес!

Но мой вес падал. Первый триместр подходил к концу, а прибавка в весе была отрицательной – я похудела.

Мне было неловко вставать на весы и расстраивать врачей. Ничего, я еще успею набрать вес после того, как перестану кормить грудью. И мне снова станет стыдно становиться на весы.

А пока врачам не нравится мой гемоглобин. Еще бы, думаю я, может, не нужно брать по пять пробирок моей крови каждый месяц? Но врачиха – начальница, а я – дура без медицинского образования. Меня никто не спрашивает.

Требуют с меня УЗИ:

– Надо сделать УЗИ, но талончика я вам не дам. Делайте сами, где хотите.

Тревога говорит мне, что УЗИ – это важно. Иду в институт Отта и делаю платно. Странно, я думала, что могу рассчитывать на ведение беременности по ОМС.

Нужно пройти квест и собрать все отметки в обменную карту, иначе... «Будешь рожать в инфекционной Боткинской больнице, с больными гепатитом и ВИЧ-инфицированными», – пугают беременных.

Стоматолог, лор, окулист, ЭКГ, терапевт. Ко всем записаться, найти время. Сложно, особенно когда нет декретного отпуска с тридцати недель.

– Вы почему без маски, сейчас же эпидемия гриппа!

А в маске невыносимо подниматься по лестнице, дыхания не хватает.

– И что мне с вами делать? – заявляет терапевтка, уставившись в мою кардиограмму.

Мне нужна отметка в карту. Я не знаю, что такое «неполная блокада левой ножки пучка Гиса», мне самой тревожно видеть такое в своей карте. Только через десять лет мне невролог пояснил, что это не страшно, у каждого второго такой порок есть.

Я будто всем что-то должна. Это не мне врачи помогают следить за моим здоровьем и не моему ребенку, это я им нужна для того, чтобы вписать мои данные в их бесконечные карты. Мне неловко создавать проблемы и портить статистику. Я должна ответить, что со мной делать:

– Просто сделайте мне отметку в карту.

– Вам нужно сходить на УЗИ сердца. В поликлинике у нас не делают, идите платно.

Это нужно ей, чтобы снять с себя ответственность. Вот она мне напишет сейчас, что все хорошо, а потом окажется крайней. У меня нет денег на платное УЗИ, и я никуда не пойду. Побéгаю по кабинетам туда-сюда, по лестницам вверх и вниз и как-то получу заветную печать в обменку.

Назначили тест на гестационный диабет. Зачем? Для статистики выборочно тестируют, и мне достался несчастливый билет.

Нас двадцать беременных в коридоре поликлиники. Нужно выпить стакан воды с разбавленным в нем пакетом глюкозы. Жуткая гадость. Из кабинета эндокринолога выходит

пожилая пациентка с диабетом:

– Девочки, не пейте, это бомба!

Я пью: в женской консультации просто так от меня не останут. Через полчаса проверяют кровь, кого-то отпускают. Мне опять не везет. Сажу еще два часа, опять сдаю кровь. Меня тошнит, в теле слабость, в голове вата, потом весь день чувствую себя разбитой.

Почему я делала все, чего требовали в консультации? Сейчас бы постаралась найти деньги на частную клинику или ходила бы в консультацию по минимуму. Но тогда я была неопытной, тревожилась за своего ребенка и очень хотела все сделать правильно. У меня не было запала с кем-то спорить. Казалось, если буду выполнять все предписания врачей, обеспечу здоровье себе и ребенку. Как бы не так!

Так я справлялась с медицинской системой, с которой неизбежно должна была столкнуться. Я говорила: да, да, конечно, я все сделаю, не ругайте меня. Это была стратегия послушного ребенка из детства, но где-то рядом с этим ребенком росла и моя взрослая часть. Незнакомая, новая. Она протестовала и саботировала. И я не покупала всех препаратов, которые мне прописывали. Подгоняла свои ответы под то, что хотели услышать врачи. Старалась получить от системы то, что мне нужно: скрининг развития ребенка и состояния моего организма с минимальными усилиями. Вот толь-

ко хорошо бы, этих усилий не требовалось вовсе!

Чего я ждала от материнства?

Мне было дико интересно. Наконец-то я заполучу собственного ребенка! Я хорошо себе представляла, что меня ждет. Я имела опыт работы с малышами. Знала об этапах и закономерностях развития. Знала, как ухаживать за младенцем, чем может быть наполнен день жизни новорожденной мамы. И очень этого ждала.

К концу беременности у меня были готовы аптечка и приданое. Я нашла пеленок, два махровых полотенца идеального кроя. Мой второй ребенок Федя до шести лет вытирался этими полотенцами после душа. Они выцвели, но не потеряли функциональности.

Наши родители, а также дедушка и бабушка, то есть будущие прадедушка и прабабушка, жили с нами в одном городе и обещали помогать.

У нас была маленькая, но своя тридцатидвухметровая однушка и не было сбережений. Мы с мужем считали, что справимся. Ну и справились, куда было деваться.

Я представляла свое материнство так: я все буду делать правильно. Роды будут естественными, без медицинских вмешательств. Ребеночек будет на грудном вскармливании до года. Буду всячески его развивать. Буду брать с собой

на работу, вести с ним группы для малышей такого же возраста. Гулять с коляской мы будем с мужем по очереди: один день он, другой я. Иногда будут приходить наши родители и оставаться с ребенком, читать книжки, укладывать его спать. А мы с мужем будем ходить в театр.

На деле же, только когда Маше стукнуло три, мы смогли куда-то иногда выходить. Но тут родился Федя. Другое дело, что у нас с мужем отпала потребность выходить куда-то вместе.

Ребенок будет спокойным и задумчивым. Иногда будет играть с кубиками в одиночестве, молча. Долго играть. А я пока поработаю или приготовлю ужин. В три года пойдет в садик, и я смогу развернуться в профессии. Хотя, конечно, не буду работать на полную ставку, чтобы достаточно времени проводить с семьей. А по выходным мы будем гулять в парках, ходить в музеи и пить кофе в кафе на Невском. Мы будем ходить в детские театры. Просмотрим весь репертуар Театра сказок, который я так любила в детстве. Как только ребенку стукнет четыре, возьмем абонемент на детские экскурсии в Эрмитаж. Я прочту ему все лучшие детские книжки. Мы будем хорошо ладить друг с другом, ведь я буду всегда-всегда его слушать. Позволю развиваться его лучшему «я». Пусть растет свободно, а я буду создавать среду: богатую, разнообразную, безопасную. Любовь, гармония и при-

нятия будут царить в нашей семье!

Скучно. И все это сбылось, но по-другому. Намного интересней.

Это дар

Раньше собор стоял прямо у моря, и казалось, его отражение – это второе здание под водой. Потом перед зданием насыпали набережную, но жителям города не понравилась перемена. Тогда придумали это искусственное озеро, и храм снова обрел свое зеркало.

Собор манит десятками готических башенок, витражными розами. Хочется рассматривать его детали, сидеть внутри в тишине, разглядывать интерьер, реставрированный Гауди, с огромным сказочным паникадиллом, напоминающим эльфийскую корону.

Я слушаю о завоевании испанского острова арабами, а потом снова испанцами. И вдруг раздается шипение:

– Скоро это кончится?

Маша рвет мою руку, но экскурсия только началась. Дочь карабкается мне на спину, щипает, кусает, строит устрашающие рожи. Федя сидит в коляске, спокойный и счастливый.

Мы гуляем с гидом еще три часа. Я то и дело беру уставшую двадцатикилограммовую дочку на руки. Успокаиваю ее, пытаюсь отвлечь, найти что-то, что ей может быть интересно. Стараюсь абстрагироваться, но то и дело слышу:

– Ну долго еще? Мне НИЧЕГО здесь не нравится, НЕТ, это некрасиво!

Может, лучше нам было сидеть у бассейна или купаться в море всю неделю? Но хотелось, приехав на Майорку, погулять по столице.

Мне хочется наслаждаться прогулкой, интересным рассказом гида, но сложно отделить свои эмоции от чувств недовольного ребенка. А еще я пытаюсь скрыть ее поведение от мужа, чтобы не вызвать у него вспышку гнева. Я не наслаждаюсь, а страдаю вместе с Машей, а может, еще сильнее, чем она. Просто я делаю это молча. И если бы я верила в то, что Бог наказывает, я бы сочла характер своего ребенка за персональное наказание. Но мой Бог не такой. Он сказал, что «иго его благо, и бремя его легко». Но как мне вырастить этого ребенка? Где найти силы? Как жить свою жизнь, если она поставлена на паузу на следующие десять лет? «Дело не в тебе, – отвечает мне добрый внутренний голос. – Ей правда тяжело сейчас, ей нужна помощь. Дети ведут себя хорошо, когда могут».

На обратном пути мы заруливаем в городок Вальдемосса, где жили Фредерик Шопен с Жорж Санд: узкие мощеные улочки, песочного цвета каменные дома, покрытые паутиной вьюнка, с черепичными крышами. У Маши истерика, переходящая в грандиозный скандал, все-таки включающий в себя и мужа. Она ругается, проклиная меня, этот город, дорогу, идущую в гору. Я чувствую окончательное бессилие:

отвлечь, поговорить, уговорить, зашутить, построжить – все краски моей родительской палитры истрачены. И я не могу отвлечься от этой бури, не могу развернуться и уйти, хотя мне этого хочется. Меня больше нет, соленые липкие слезы стекают уже по моим щекам. Но именно сейчас нужно обнаружить себя. Дышать, почувствовать опору под ногами, вспомнить, что я взрослая и что истерика не у меня. Вернувшись к себе, я сверяюсь: а чего я хочу? Мне плохо, мне очень-очень грустно. В таких случаях обычно помогает кофе. А детям нужен перекус. Глубоко вздыхаю и обнимаю заплаканную Машу:

– Я все равно тебя люблю, хоть ты и злишься, ты же моя дочка.

– Мы тебя любим, – добавляет муж.

Мы заваливаемся в первое попавшееся за поворотом кафе и покупаем детям по сладкой булочке, а себе кофе. Маша успокаивается: нет больше криков, иссяк поток ядовитых слов. Она прижимается щекой к моей руке:

– Я люблю тебя, мамочка.

Нет, Маша не наказание, а подарок. Сладко-горькая микстура для моего взросления – легкое бремя.

Тазовое предлежание

До тридцати недель Маша лежала у меня в животе поперек, как в люльке. А затем повернулась головой вверх.

– Предлежание тазовое. Ну ничего, успеет еще перевернуться, – вздыхала врач из женской консультации. – Говорите с ней, уговаривайте!

«Не слишком ли много ответственности ложится на мои плечи? – думала я. – Уговорить ребенка перевернуться в утробе. А если не получится, значит, я плохо старалась?»

Мне хотелось, чтобы Маша родилась и чтобы я рожала наиболее удобным и безопасным способом. Я ходила на гимнастику для беременных, стояла на четвереньках, чтобы дать Маше место для разворота, много гуляла и даже делала стойку у стены вверх ногами. Ничего не помогало!

Ближе к предполагаемой дате родов врач из женской консультации начала тревожиться. Я сама жутко боялась кесарева! Мне хотелось родить вагинально: во-первых, так лучше для ребенка, а во-вторых, мысль о том, что мне разрежут живот, приводила меня в ужас! Кроме того, казалось, есть какая-то особая честь в вагинальных родах. Это сейчас я знаю, что кесарево – это способ более рискованный для мамы, но безопасный для ребенка. По крайней мере, так го-

ворят детские неврологи, по которым мы с Машей еще находимся в дальнейшем.

Я отказывалась даже думать о кесареве. Акушерка с курсов для беременных поддерживала меня в этой решимости. Выяснив, что тазовое предлежание не является противопоказанием к вагинальным родам, я стала искать врача, готового их у меня принять.

До того как Маша развернулась на выход попой, я планировала рожать бесплатно, по ОМС. Но теперь не могла так рисковать: мне нужно было знать, кто будет принимать роды, и заранее договориться с врачом о тактике.

Одна из моих сокурсниц по группе для беременных рожала по знакомству в роддоме НИИ акушерства и гинекологии имени Отта, и ей понравилось. Оказалось, что там прогрессивное родильное отделение, где ей позволили рожать вертикально и без лишних медицинских вмешательств. Вертикальное положение в родах считается наиболее удобным и физиологичным. Я попросила у нее контакты доктора, звали его Сергей Георгиевич Кучерявый.

Я пришла к нему на прием. Доктору Кучерявому на вид было лет тридцать пять, и волосы у него были прямые. Я ощутила много поддержки в его спокойной доброжелательности и компетентности.

Он с уважением отнесся к моему решению, но не обещал

чуда. Рассказал, что на тазовых родах они обязательно делают перинеотомию – разрез промежности.

«Что ж, разрез промежности лучше, чем разрез живота», – думала я, еще не подозревая, что швы будут болеть потом восемь месяцев.

Доктор предупредил, что тазовые роды обычно не обезболивают. «Отлично, все как я хотела!» – выдохнула я. Мысль об эпидуралке тоже приводила меня в ужас!

Доктор три раза тщательно измерил мои тазовые кости специальным инструментом, похожим на огромный циркуль. Задал любимый вопрос акушеров:

– И кто у вас там?

То, что это девочка, пошло плюсом в копилку моих шансов на вагинальные роды, потому что мальчику, о ужас, может защемить в таких родах яички.

– То есть вы считаете, мне не нужно волноваться?

– Волноваться в любом случае не стоит, лучше от этого никому не будет.

Договорились, что будем меня «наблюдать». И что лучше мне «не перенашивать», но тут ничего не поделаешь: роды начнутся, когда начнутся. Я была рада заручиться поддержкой доктора со схожей позицией – за естественность и, по возможности, без медицинских вмешательств.

Муж на родах. Зачем?

Мой муж не хотел присутствовать на родах. В отличие от мужа моей подруги, рожавшей на несколько месяцев рань-

ше: тот наблюдал весь процесс и чуть ли не конспектировал происходящее.

– Ну а что, если Ксюша тебя попросит остаться с ней? Если ей это будет важно. Ты пойдешь на роды? – спрашивали они.

Он молчал в ответ.

Мне уже было важно. Мне хотелось, чтобы рядом был человек с трезвой головой, способный помочь мне отстоять свою позицию перед врачами и принимать решения в нашу пользу, если я буду не в состоянии это делать. Мне хотелось на родах максимально отключить мозг. Поэтому мне нужен был еще один мозг, который будет в это время включен.

Но я не хотела тащить мужа на роды силой. И мы решили организовать сопровождение доулы. На это вместе с платными родами уходили все наши сбережения.

Ближе к сороковой неделе доктор Кучерявый положил меня в дородовое. Я согласилась, так как надеялась, что это повысит мои шансы на заветные вагинальные роды.

Дородовое отделение не было таким современным, как родильное. Но, как потом оказалось, куда лучше послеродового.

Там моим пузом заведовала специальная докторица, имени которой я не помню. Она прописала мне но-шпу и ректальные свечи для подготовки к родам. А ближе к дню икс каждый день мучила капельницами. Я к тому моменту поте-

ряла волю. Неудивительно: подходила к концу сорок первая неделя и я уже на все была согласна. Боялась, что в родах умрет или покалечится ребенок или умру я. Откуда такая катастрофизация? По поводу родовых травм у младенцев и их осложнений я наслушалась на психфаке. А вот насчет смертей... Думаю, в этом виновата моя чувствительная натура, помноженная на русскую классическую литературу в школе. Я честно читала большинство книг из списка на лето, и женщины в них сильно мучились в родах, а порой и умирали.

В дородовом я приуныла. Прележала там десять дней, и с каждым днем настроение мое ухудшалось, а семейный бюджет таял. Ко мне приходил доктор Кучерявый и говорил не пить лекарства, которые мне дают: эффект но-шпы в моем случае не доказан. Выписываясь из роддома, я заберу с собой пакетик с таблетками, которые собирала в тумбочке, как улику с места преступления.

Ко мне приходила милая акушерка Анна Сергеевна, улыбалась и подбадривала, советовала гулять побольше. Гулять, не выходя из больницы, было трудно. Хотя иногда мне удавалось сбежать за ограду.

Дело было в июне. Приходил муж и приносил мне черешню и клубнику с рынка. Приходили родители. Но настроение мое падало. В борьбе со скукой я много читала и вязала крючком игрушки-амигуруми, которые потом повесила дочке над кроватью. Больница – не то место, где приятно дыха-

живать последние деньки беременности.

Деньги на доулу испарились, так как за каждый день в дородовом нужно было платить. И мы с мужем решили, что он сам приедет меня поддерживать. Он успел сходить на две лекции о родах на моих курсах и был более-менее подготовлен. Мы договорились, что, когда, по выражению мужа, «ребенок будет вылезать», он сам выйдет из палаты. Меня это полностью устраивало. Я не думала, что муж будет мне нужен в этот момент. Учитывая его нервную организацию, я сама понимала, что мне будет спокойнее без него.

Так зачем же муж на родах? Чтобы принимать решения – это да, но еще – чтобы разделить этот опыт, который может как сблизить, так и бесконечно отдалить. А еще присутствие отца в первые минуты жизни младенца помогает запустить отношения привязанности. И вообще, как можно быть где-то еще, когда рождается твой ребенок? Отцы, которые отсутствуют в этот момент, по-моему, теряют очень много.

Родильное отделение

Обожаю истории родов! А еще слушать, как мужчины рассказывают о родах жен.

Мои роды начались на излете сорок первой акушерской недели, когда мой врач уже думал отпустить меня из родового домой для поднятия духа.

В восемь часов вечера, когда у меня начали отходить воды, муж приехал с Петроградки на другой конец города, где он раз в неделю играл в футбол. В этот момент я позвонила ему и сказала, что рожаяю. Ему непросто было принять тот факт, что нужно сейчас развернуться и поехать обратно:

– А ты уверена? Как думаешь, это может подождать?

– Приезжай!

Пока меня переводили в родильное отделение, Маша решила подождать папу. Ощутимых схваток не было еще часа два.

Роды в российском роддоме похожи на древний обряд инициации. Сначала нужно снять с себя все личные вещи. Я была благодарна своим доктору и акушерке за то, что мне оставили крест и обручальное кольцо. В остальном же больничные правила для всех одинаковые. Нужно переодеться

в специальную ритуальную одежду – полупрозрачную медицинскую одноразовую ночнушку. Мне повезло: для женщин повыше эти ночнушки еще и короткие, а мне было в самый раз. В вену поставили катетер, чтобы в случае необходимости быстро туда чего-нибудь влить.

– Нужно распустить волосы, – нежно инструктировала меня акушерка.

Я подчинилась: сейчас не время спорить с вековыми традициями.

Настроение было рабочее. Я знала, как дышать на схватках, и это помогало. Пришел муж, успевший заехать домой за вещами и сделать мне специальный послеродовой напиток в термосе. Мы ходили по коридорам родильного отделения, останавливаясь, чтобы я отдышалась на схватках. Акушерка массировала мне крестец, потом ее сменил муж. Кажется, они лишь слегка надавливали на мои крестцовые кости, но потом муж рассказал мне, что давил со всей силы.

Доктор вел себя наилучшим образом – не мешал. Посмотрит-посмотрит, сделает свои акушерско-гинекологические тесты, проверит раскрытие и ретируется в ординаторскую:

– Я пошел писать историю.

К сожалению, это была не литературная история о чуде рождения моей дочери, а история болезни или родов, как ее там называют. И мне ее не показывали. Пишется эта история,

как говорят, «для прокуратуры» – если что-то пойдет не так. А еще для обсуждения на врачебной конференции и сбора информации для исследований и диссертаций.

Потом я долго сидела в душевой, качаясь на фитболе и направляя горячие струи душа на живот. Это было кайфово – одна из моих любимых активностей в родах!

Неприятный момент – это когда тебе ставят КТГ-монитор на живот, чтобы наблюдать за сердцебиением ребенка. При этом нужно лежать на спине или на боку, что на схватках трудно и неприятно. Сейчас уже есть переносные аппараты, и они должны быть в каждом роддоме. Иметь возможность двигаться – одна из ценнейших привилегий в родах. Нет ничего хуже, чем лежать в схватках на спине. Не знаю, как барышни из классической литературы такое выдерживали!

На курсах для беременных педиатр-неонатолог рассказывала, что «тазовые» дети какают в родах. Так что для меня не было сюрпризом, когда я шла по коридору, а из меня вываливались фрагменты мекония. За мной бежала акушерка с тряпочкой и подбирала их.

Самым неприятным и трудным был процесс опускания головки на тазовое дно. То есть в моем случае опускания попы. Нужно было лежать на кушетке, с КТГ-монитором на бо-

ку, с ногами, закинутыми практически за плечи, особым образом дышать и подтуживаться на схватках. По моим ощущениям это длилось бесконечность, а фактически около часа.

Я знала, что родовая боль быстро забывается. Память о ней стирает окситоцин, который приходит в кровь сразу после рождения младенца. Поэтому я придумала хитрость, в процессе родов сформулировала для себя в словах свои ощущения и запомнила эти слова: «Это было очень больно и очень трудно». Помню, что в процессе прикидывала, когда готова пережить такую бурю в теле еще раз. И ответила себе, что через год – можно. А раньше при всем желании не получится, и это не может не радовать!

Перед опусканием попы младенцы на мое тазовое дно я выгнала мужа из палаты. Мне гораздо комфортнее было с акушеркой, ее железобетонными нервами и вселенским спокойствием. Между схватками я слышала, как доктор в коридоре предлагал мужу, не успевшему поужинать, чай. Больничный буфет был давно закрыт. Муж потом рассказал, что к чаю доктор принес ему одну хлебную палочку. Знаете, такую советскую гриссини, они еще в нашем детстве были.

Когда период опускания попы, правильно он называется «второй период родов», закончился, я была счастлива! С ме-

ня сняли ненавистный КТГ и разрешили перепрыгнуть с кушетки на кресло для родов. Мне подняли спинку и разрешили на схватке тужиться, чтобы уже наконец выродить Машу. На первой схватке вылезла Машина попа, и я ее прямо видела. Проблема в тазовых родах в том, что, пока ждешь следующей схватки, чтобы родить ребенка целиком, он еще не может начать дышать, а это плохо. Поэтому мне в вену капнули окситоцина, как до этого предупреждали. Доктор изготовился специальными ножницами резать мне промежность. Это было совсем не больно. Да и схватки я уже не чувствовала, хотя во мне не было ни капли обезболивающего. На следующей схватке потуга, разрез – и Маша вынырнула целиком в руки доктору, который сразу унес ее к ожидающим у специального столика для младенца неонатологам.

Как по волшебству, закончилась буря в моем теле. Схваток больше не было, и я почувствовала огромное облегчение. Физиологическое, но не эмоциональное. Меня охватила тревога, потому что Маша не кричала. Я знала, что младенец должен кричать. И слышала, как отчаянно плакали другие младенцы в родильном отделении, а моя только тихо крякала.

– Все в порядке? – спросила я доктора.

– Да, конечно!

Я выдохнула тревогу. Все хорошо!

Через минуту акушерка поднесла мне голенькую Машу.

– Смотрите, девочка!

Подставила ее лицо, потом попу:

– Целуйте!

Они это делают, чтобы начать колонизацию полезной родительской микрофлоры в стерильный организм младенца. А еще, наверное, чтобы произошел первичный бондинг между мамой и ребенком.

В палату позвали мужа, знакомиться с дочкой. Она ему понравилась.

Потом Машу завернули в плотный кулек и дали мужу держать ее в коридоре.

Пока меня зашивали, что было намного больнее, чем сам разрез, несмотря на несколько уколов лидокаина, я слышала, как муж поет дочке песенки. Это продолжалось минут сорок. А потом мужа с Машей позвали в палату, и мы прикладывали ее к груди. Для этого мою прозрачную ночнушку разрезали медицинским ножницами. Этот момент, когда новорожденный младенец пытается к тебе присосаться в первый раз, очень трогательный. Я смотрела на Машу, и она мне казалась самой красивой девочкой в мире, хотя ее лицо было красным и сморщенным.

Мы провели так втроем некоторое время. Проследив, как

нас перевезли в послеродовую палату, муж пошел домой отъедаться и отсыпаться. А я осталась с Машей. Я смотрела на нее, и мне не хотелось спать, несмотря на бессонную ночь. В крови еще плавал адреналин. Наступало утро.

Послеродовое отделение. Соберите волосы в хвост

Каждый раз, когда я переходила из состояния беременной в состояние мамы, вслед за изменившимся образом жизни менялась моя одежда. Под конец беременности мне было удобно в платьях. Они комфортно обтекали живот, не стесняя движений. Становясь мамой младенца, я переходила на джинсы и кормительные майки «с секретом»: конструкцией, позволяющей легко и незаметно оголить грудь и покормить ребенка. Некоторые модницы такое презируют, предпочитая «нормальную» одежду, в которой удобно кормить. Я же считала их почетной униформой.

В послеродовом отделении меня принимала новая команда медсестер. Их задачей было научить несознательных мамочек правильному уходу за младенцем и показать им, что сказка закончилась. А также развенчать иллюзии о том, что они, их дети и их опыт хоть сколько-нибудь уникальны и исключительны.

– Так, волосы собираем в хвост, чтобы ничего не торчало, и так ходи! Ребенка переодеваем вот так, смотри внимательно – показываю один раз. Распашонка – подгузник – пеленка, у вас – широкое пеленание, вот так, дополнительную пеленку кладем между ног. Конверт бинтом завязываем

на бантик. Несем – подмываем, пупок обрабатываем зеленкой. В бутылке глюкоза: допаиваем обязательно, закончится – возьмешь в детском отделении еще. Из палаты выходим в халате. В послеродовом выдавали халаты. Это были не мягкие вафельные или махровые халатики, какие дают в отелях, такие не подходят для рожениц: еще испачкают своими биологическими жидкостями! Это были некогда цветастые, а теперь застиранные фланелевые больничные робы. Мне не хотелось надевать это. Но, с другой стороны, халат был чистый и позволял прикрыться, чтобы не чувствовать себя голой, и согреться.

Я лежала в трехместной палате сначала одна, с Машей. Позже привезли женщину после кесарева, без ребенка, он был в детском отделении. Она лежала и плакала, поскуливая. Я думала, оттого что болят швы, но она сказала: и от боли, и оттого, что ребенка нет с ней. Когда вернули ребенка, она повеселела. Потом привезли третью роженицу, с «королевской двойней», как это называл персонал роддома – мальчиком и девочкой. Ей тоже не сразу привезли детей. Они были маленькими, и их «наблюдали». Она ходила сама к детям в отделение. Через сутки ей привезли одного младенца, который был покрупнее, а потом и второго.

После родов ты носишь специальные страшненькие, но удобные одноразовые трусы-сеточку с огромной проклад-

кой. Из тебя выливается много крови, намного больше, чем при месячных. У меня еще был болезненный шов, и две недели нельзя было сидеть. Но я подготовилась, у меня была ортопедическая подушка-бублик, на которой сидеть можно. Удивительно, что о существовании такого приспособления я узнала сама на курсах для беременных. В больнице никто об этом и не заикался, как будто это какие-то космические технологии!

На второй день ко мне пришел доктор Кучерявый. Без лишних прелюдий он безличными профессиональными движениями прощупал мне грудь. Попросил показать швы. Нужно было приспустить эти сетчатые трусы с окровавленной прокладкой. Никого не смущало, что в палате есть еще какие-то люди, а дверь прикрыта ненадежно.

Еще во время беременности у меня появилось ощущение, что мое тело стало общественным достоянием, а с начала родов оно усилилось в разы. Меня могут попросить оголить какую-то часть. И то, что раньше мне самой казалось невыносимым, стало обыденным. В этом было что-то болезненное – у меня отбирают интимность, мое тело больше не тайна – и в то же время освобождающее – мне больше нечего стесняться. Я чувствовала себя как животное, которому не нужна одежда, и могла ходить в этих полусуществующих трусах, в тонкой ночнушке на голое тело.

Раз в день нужно было проходить «обработку». Ковыляешь до процедурного кабинета, снимаешь трусы, садишься в специальное кресло, и медсестра льет тебе на промежность из бутылки антисептик. После этого можно надеть трусы с чистой прокладкой.

Доктор Кучерявый посмотрел на Машу.

– На кого похожа? На вас или на мужа?

Я что-то ответила. А он рассказал мне, на кого он похож в своей семье. Кажется, на маму. И что-то про своих братьев и сестер. Этот разговор и это участие меня поддержали.

Еще он спросил, как я себя чувствую. И я рассказала, что с трудом дохожу до процедуры. Делаю четыре шага и хватаюсь за стенку, чтобы не упасть, трудно дышать.

– Надо проверить гемоглобин. Странно, вы не много крови потеряли.

На следующий день пришли результаты анализа, и гемоглобин действительно оказался экстремально низким.

– Лучше всего внутривенное железо, но у нас его нет. Попросите родственников купить в аптеке.

Мне принесли препарат, и через две капельницы мне стало гораздо лучше.

У моей мамы, когда она родила меня, было такое же состояние после родов. Только ей никто не сделал анализа на гемоглобин, не объяснил, что с ней, и не помог. Она еще долго чувствовала себя плохо и думала, что это теперь навсегда...

Доктор Кучерявый сказал мне не допаивать ребенка глюкозой и не делать что-то там еще, что рекомендуют в послеродовом, ибо оно – от лукавого, в смысле, ненаучно и устарело. А я этого и не делала, но приятно было получить подтверждение.

На несколько дней моего послеродового пребывания в больнице пришлось празднование дня медика. Окна моей палаты выходили на свежотремонтированный внутренний дворик с фонтаном. Во двор вынесли мангалы и жарили шашлыки. Они пахли праздником и беззаботностью. Я же была на строгой диете, которую выбрала для себя сама. Даже больничная еда меня не устраивала, и я просила маму и свекровь приносить мне отварные кабачки, индейку и гречу. Из форточки доносились звуки музыки и веселые голоса. Еще там была сцена, на которой «зажигали» сотрудники роддома. Мне запомнилась песня «Можно с тазовым родить, но лучше – кесарить». Врачей поздравляли с научными и трудовыми успехами и победами. Чествовали и мою докторицу из родового: она защитила кандидатскую.

А я сидела, как Рапунцель, в своей палате на третьем этаже. В роскошном антикварном здании, построенном по проекту архитектора Бенуа, окруженном садом с цветущими жасминами, на Васильевском острове, неподалеку от его

стрелки. Здание роддома выходит фасадом на Менделеевскую линию, на противоположной стороне которой находится здание Двенадцати коллегий. Это главное здание Петербургского университета, который я закончила четырьмя годами ранее. И все это теперь не для меня, но я об этом еще не догадываюсь.

Часть 3. Первый год. И тебе оружие пройдет душу

Выписка из роддома

Я протягиваю доктору Кучерявому бабушкины белые пионы с дачи.

– Это мне? Зачем?

– Ну, подарите кому-нибудь, держите!

И акушерке, она отвечает проще:

– Спасибо!

Мама принесла в родильное отделение пирогов. Доктору было неловко принимать дары. Все это необязательно, тем более что роды были платными, но мне хотелось отблагодарить и, может быть, еще «откупиться». Есть в этом что-то архетипическое: уезжая из больницы, нужно символически выкупить ребенка.

Я собрала вещи, оделась в добеременную одежду, которую муж принес из дома. Джинсы висели на мне, как будто волшебным образом увеличились на пару размеров. Дочку положили в высокую тележку на колесиках и закрыли с лицом пеленкой: от больничных микробов. Мы пошли по бес-

конечным коридорам в выписную.

Нас с Машей не встречали с шариками и наклейками на машине. Но у меня в душе искрились брызги шампанского. Я не покупала специальный конверт на выписку – дорого, а нужен ли будет потом? Да и жарко, лето же. Я передела Машу из роддомовской распашонки в купленную для нее заранее одежду. Пока я это делала, Маша истосно орала, а незваный фотограф это запечатлевал. Оказалось, по умолчанию снимают всех, кто выписывается, не спрашивая. А ты потом можешь выкупить эти фото или нет. На следующей неделе мне принесли домой распечатанную фотокнигу. А когда я не стала ее покупать, утилизировали. Я взяла лишь пару фото. Фото с орущей Машей подарила свекрови. Но вернемся на нашу выписку: я дала медсестре мягкое плюшевое одеялко в розовую, сиреневую и желтую полоску, которое сшила во время беременности, и розовую ленточку, купленную в больничном магазине. Медсестра мастерски завернула Машу в кулек и завязала на нем бант. Когда мы дошли до машины, кулек пришлось распаковать, чтобы усадить Машу в автокресло. И вот мы поехали домой.

Знаете, как слоны рожают в природе? Стая стоит поодаль от роженицы, окружив ее по периметру. Они держат безопасное пространство. Когда слоненок появляется на свет, слониха аккуратно переворачивает его лапами и хоботом,

помогая выбраться из околоплодного пузыря. Она трубит что-то на слоновьем, и вся стая стремительно приближается к ней и к слоненку, размахивая ушами. Они вторят молодой маме торжественными звуками и кладут свои хоботы на новорожденного, приветствуя его, – празднуют. Вслед за взрослыми слонами подходят слонята и тоже приветствуют нового члена стаи. Они делают этот опыт рождения коллективным.

Вот и мне хотелось праздновать вместе со своей семьей, и мы праздновали. Мой папа подарил мне цветы. Мы приехали домой, все хотели поддержать Машу на руках, говорили, причитали. Мы заказали пиццу, но я не пила шампанского и не ела, так как соблюдала послеродовую диету. Тем не менее внутри меня, равно как и снаружи, в нашей маленькой квартире на полуторном этаже десятками голосов трубил праздник.

Беби-блюз

Через неделю после родов приходят слезы. Это нормально и случается более чем с половиной женщин. Ученые связывают это состояние с резким изменением гормонального фона. Тебе просто хочется плакать.

Я была счастлива и в то же самое время грустила и плакала. Не знаю, что там происходит с гормональным фоном, но психологически я бы объяснила это так. В моей жизни произошло тектоническое преобразование, когда за несколько дней полностью сменились уклад и образ жизни. Изменилась моя позиция в структуре собственных жизненных приоритетов. Эти перемены были желанными, к лучшему. Но в то же время жизнь стала физически сложнее и на меня упал тяжеленный ментальный груз: ухаживать, хранить и оберегать жизнь маленького человека, который сам пока не может ничего и которому круглосуточно нужен рядом вовлеченный взрослый. В семье появился новый соучастник, маленький, бесконечно любимый и сверхценный, и все это нужно было переварить. Мне открылась новая палитра сильных чувств, некоторые я ощущала впервые в жизни. При этом я была накачана гормонами изнутри, а мое тело было в полном раздрае и тоже перестраивалось после резких изменений. Плакать – это наименьшее доступное и са-

мое правильное, чего в этой ситуации хотелось, что можно и нужно было делать.

А еще с рождением ребенка тебя окутывает доселе неизвестный первобытный экзистенциальный ужас! Это похоже на пропасть, о существовании которой ты знала, видела фото, слушала рассказы. И вот теперь стоишь на самом краю этой бездны, смотришь вниз и ужасаешься. В твою жизнь пришел ребенок – новая, уникальная личность, которой до этого не было. Где он был до этого? Он пришел из небытия. Из того небытия, куда почти десять лет назад ушла моя любимая бабушка. Из того небытия, откуда не возвращаются. Он – из другого мира. Нарния, рай, звездная пыль – называйте как хотите, он оттуда. И своим приходом он подвинул тебя на ступеньку ближе к финальному небытию, к которому ты непрерывно идешь каждый божий день. А тебе ведь столько еще нужно сделать до последней ступеньки. Но это подождет. Сейчас это потустороннее существо, твой новорожденный младенец, – самое главное, что есть в этом мире. Твоя миссия – хранить его покой и здоровье. Он – сокровище. А ты – оболочка, которая дала ему жизнь, и теперь отцветает. И когда ты это все осознаешь, становится трудно дышать. Но дышать нужно, и плакать, а утром вставать, и ночью вставать тоже, и делать все, что велят биологическая и гендерная программы, а потом повторить, и еще раз, и еще, и еще...

Материнство и агрессия

Муж уехал на дачу отдыхать от нервозности, связанной с родами. Последние недели он сам себе стирал, готовил чебуреки и носил мне в роддом клубнику с черешней. Вместе с другом он купил коляску, которую я предварительно долго выбирала: нашла только пару моделей, которые проходили в наш узкий дверной проем. А в это время на даче мужа ждали друзья и пляжный футбол.

Я же не могла взять отгул от своего новорожденного материнства. Да и не хотела. И осталась дома в Петербурге вдвоем с Машей. Мне так интересно было броситься во все это с головой: пеленки, подгузники, бодики, соски, грудное вскармливание и стрижка ногтей на крохотных младенческих пальчиках. Я чувствовала себя женщиной Альмодовара и действительно была ею.

Испанский режиссер Педро Альмодовар создал в своих фильмах образ женщины сильной, не сидящей сложа руки, но действующей. Его женщины всегда на высоте ситуации, даже тогда, когда проблемы валятся на них пачками, даже тогда, когда они на грани нервного срыва.

Педро бы мной гордился! Мне не нужна была помощь му-

жа. Я была для своей младеницы вселенной. Ей было достаточно меня, а мне – ее. Никто не мог мне помешать наслаждаться долгожданным временем с моей восхитительной маленькой дочкой.

И вот ночью я слышу шорох в замочной скважине. Жили мы на полуторном этаже, и наша дверь была видна сразу, когда заходишь в парадную. Кажется, кто-то пытается открыть дверь в квартиру. Вор? Но украсть у нас можно разве что пару сосок и стопку пеленок. Видимо, коварный злоумышленник не искал сложных путей и вломился в первую попавшуюся дверь. А может, это маньяк-насильник? Я вышла в прихожую и с ужасом увидела, как дверь тихо приоткрылась и в квартиру протиснулся незнакомый мужик с серым землистым лицом. В руках у него был нож. Я встала в дверях. Во что бы то ни стало я должна была защитить свою младеницу, ведь теперь она самое дорогое, что у меня есть. Злой дядька напирал, пытаясь попасть в квартиру. Тогда я положила руку ему на лицо и хладнокровно, своими собственными пальцами, ставшими по-звериному сильными, выдавила глаза, как Рутгер Хауэр в «Бегущем по лезвию». Негодяй был повержен. А я не чувствовала ничего, кроме облегчения: я спасла своего ребенка, я все сделала правильно.

Мне стало жутко лишь тогда, когда я проснулась. И вместе с тем это ощущение силы осталось со мной. В этом сне я буд-

то бы соединилась со своей первобытной, животной, агрессивной частью. С тех пор я боролась за Машу. В поликлинике, когда мне предлагали медицинские манипуляции или лечение, которые я не считала безопасными. С родственниками, когда они предлагали мне «дать ей ремня». Выбирая для нее самые лучшие садик и школу: не ту, где хорошие рейтинги, а ту, где ей будет комфортно. И лучшее место для жизни, когда мы переехали в другую страну.

Я чувствовала, что для ребенка могу сделать то, что не способна была сделать для себя. Будучи интровертом, я никогда не любила ходить по инстанциям, звонить, разговаривать, добиваться. Но для Маши я могла это сделать. Мои тревоги, мой дискомфорт, мои желания и то, сколько у меня сил, больше не имели значения. Я взяла на себя ответственность большую, чем ответственность за собственную жизнь.

Психоаналитики сказали бы, что я была одержима архетипом матери. И в этой одержимости я не всегда делала правильный выбор, но многому училась. И потом смогла использовать этот опыт и в своих интересах тоже.

Медовый месяц материнства и концепция каскадной заботы

Первый месяц я купалась в материнстве, как в ванне с магниевой солью. Впитывала в себя новую роль, и мне было мало. Я была единым целым со своей младеницей.

А еще я была полна решимости все успевать, держать лю-

бую диету и вставать к Маше ночью столько, сколько требуется.

Звонила мама и спрашивала, чем помочь. Но мне хотелось, чтобы меня в количестве двух разногабаритных человеческих тел просто оставили в покое.

Когда Маше стукнуло три недели, она впервые сфокусировала взгляд на моем лице. И в этот момент я осознала, что передо мной другой человек. Что у нее есть индивидуальное сознание. Что я смотрю на нее своими глазами, а она на меня – своими. До этого как будто я смотрела за нее – мы были едины. Я стала ощущать дочку иначе: не органом, извлеченным из меня, а отдельным человеком. Предыдущей такой ступенькой был момент, когда я во время беременности узнала, что у меня будет девочка, а не мальчик. В тот день я почувствовала связь со своей прекрасной будущей дочерью. Я шла по улице и мысленно разговаривала с ней о том, какая она у меня умница и что у нас все получится. А следующей ступенькой был момент, воспетый Достоевским: когда Маша в первый раз мне улыбнулась. Ей был месяц, она лежала на покрывале, а я сидела над ней и что-то говорила. Она смотрела на меня и вдруг как улыбнется! Этой улыбкой она как будто бы говорила мне: ты самое важное, что есть в моей жизни, свет моих очей, все, что я хочу, – быть рядом с тобой. Или это то, что я чувствовала к ней?

Чего мне хотелось в мой медовый месяц материнства? Радоваться новой роли, освоиться в ней. Смотреть на своего ребенка, когда она бодрствует и когда спит. Замечать каждую ее черточку, каждый новый навык. Держать на руках, кормить, переодевать, гулять с ней.

Было ли это все легко? Вовсе нет.

В это время я с удовольствием отказалась бы от бытовых забот. От необходимости убирать квартиру, готовить еду, взаимодействовать с внешним миром. Когда мне звонили на мобильный по каким-то деловым вопросам или с рекламой и спрашивали, удобно ли сейчас говорить, я отвечала:

– Нет.

– А когда можно перезвонить?

«Перезвоните, пожалуйста, через десять лет», – хотела ответить я.

Я лишь мечтала о возможности лишний раз сходить в туалет, в душ и поспать днем. Ах, если бы я просто додумалась отключить телефон!

В этот первый месяц материнства, несмотря на физическую слабость, я чувствовала себя хорошо. Я была счастлива. Риски, связанные с родами, позади, моя дочка здорова, мы вместе. Я получила все, о чем давно мечтала. Казалось, у меня еще много сил в запасе.

Нужна ли была мне помощь? Сейчас я думаю, что да. Хо-

тя тогда отказывалась направо и налево, когда предлагали подержать ребенка, погулять с коляской. Мне было некомфортно расставаться с Машей, это было слишком рано. Время прогулки было единственным временем, когда я сама выходила на улицу, для меня это было своего рода отдыхом. Если бы кто-то пошел гулять с коляской, я, скорее всего, в это время принялась бы готовить или убирать квартиру. Мне было бы неловко использовать это время для отдыха. А попросить помочь мне постирать или убратся я бы не осмелилась.

Гордон Ньюфелд сформулировал концепцию «каскадной заботы». Представьте себе каскад водопадов. Вода в таких водопадах спускается как бы по ступенькам, падая сверху и наполняя естественные бассейны ступенькой ниже, а с этой ступеньки – еще на ступеньку ниже. Таким же образом, говорит Гордон, должна быть организована забота о маленьком ребенке и его матери. Чем меньше ребенок, тем больше он привязан к человеку, который проводит с ним больше всего времени. Чаще всего это мама, в западноевропейских и скандинавских странах это вполне может быть папа, или и мама, и папа. Иногда таким человеком становятся бабушка или приемные родители. Этот человек, чаще всего все же мама, тратит всю свою «воду» – свои ментальные, эмоциональные и телесные силы – на то, чтобы наполнить бассейн потребностей ребенка. Но в мамин бассейн тоже должна приходить вода. Близким людям имеет смысл заботиться о жен-

щине с младенцем, освобождая ее от повседневных бытовых дел, помогая морально: интересуясь тем, как она вообще себя чувствует, что у нее на душе, предлагая свою помощь, когда она понадобится. Жаль, что я узнала об этой концепции позже, чем мне это было необходимо, зато теперь не устаю об этом рассказывать.

Хорошей помощью для недавно родившей женщины могут быть оплаченный клининг квартиры, готовая еда, помощь со старшими детьми, поход в салон «Багамы для мамы» с детской комнатой и няней, куда можно прийти с младенцем и сделать массаж, маникюр, подстричься. А еще здорово, когда интересуются твоим здоровьем и настроением. Когда ты становишься мамой, твои близкие резко переключают свое внимание на новорожденного, а о тебе как будто забывают. Когда ты была беременной, все спрашивали о твоём самочувствии, трогали твой живот, разговаривали с тобой. Теперь же с порога тянутся к младенцу, а на тебя и не смотрят. Спрашивают, что у нее нового, как она поела, покакала, и ничего – о тебе. Помноженное на временное вынужденное исключение из деловой и социальной жизни, это чувство не из приятных. Не то чтобы я хотела, чтобы меня спросили, как я покакала, но узнать, что я поела и ела ли вообще, было бы неплохо.

Фильм Даррена Аронофски «Фонтан» с Хью Джекманом – серьезная драма о том, как Хью, доктор-исследователь,

пытается создать экспериментальное лекарство, чтобы вылечить от рака свою жену. Там есть параллельная фантазийная сюжетная линия, где Хью – конкистадор и едет в дальнейшее путешествие в Южную Америку, чтобы найти по заданию своей королевы Древо Жизни, дающее бессмертие. Героически преодолев все испытания, смертельно раненный, он доходит до чудесного дерева и пьет его сок, который должен даровать ему бессмертие. Его рана заживает, но через мгновение сквозь его тело начинают прорастать цветы, несколько секунд – и нет Джекмана, лишь Древо Жизни и поляна прекрасных, сочных, благоухающих цветов. Там потом еще сложная философская конструкция, когда Хью летит в шарике в духовно-космическом пространстве. Так он обрел бессмертие через собственную смерть – смерть своего эго.

Так чувствовала себя и я. Как будто я как личность закончилась и теперь являюсь лишь средством для продолжения жизни на земле, удобрением для следующего поколения, инкубатором для ребенка.

Но я верю, что это не так и молодые мамы могут чувствовать себя по-другому. Для этого им нужна поддержка, питательная среда в обществе. Для этого молодой маме нужно иметь возможность, когда она будет к этому готова, продолжать привычную социальную и культурную жизнь.

В Берлине, например, есть сеансы в кинотеатрах, куда можно прийти с младенцем. Я не была на таком, но, как я

понимаю, там звук прикручен потише, в зале есть свет и все для того, чтобы комфортно разместиться. Еще в Берлине есть много киндер-кафе с игровой зоной для малышей, куда можно прийти с младенцем или тоддлером, встретиться с друзьями без отрыва от ребенка.

Патронажная медсестра

Зимой 2023-го я приехала в Берлин к своей подруге Тае, которая к этому моменту жила там уже более десяти лет. Мы пришли в королевский дворец Штадтшлосс, который теперь являлся резиденцией Форума Гумбольдта. Это не оригинальный дворец, а построенный в пропорциях старого, с тремя восстановленными историческими фасадами и новым, современным – внутри. В «Википедии» сказано, что во дворце представлены коллекции государственных музеев Берлина, Берлинского городского музея и университета Гумбольдта, «а также он призван служить оживленным местом встречи людей и мировых культур». Минуя вход на экспозицию, мы заворачиваем в музейный кафетерий. Я беру кофе с паннакоттой, а Тая – тарелку с обедом, и мы устраиваемся за столиком на проходе. Гудят голоса, где-то рядом надрывается младенец, но мы не слышим. Я рассказываю Тае о том, кто такая патронажная медсестра в России:

– Это нужно не тебе, а системе. Сестра должна отчитаться, поэтому она к тебе приходит. Я сама знала больше о том, как ухаживать за младенцем. Например, я обрабатывала пупок не зеленкой, а мирамистином.

– Сейчас же запрещена зеленка.

– Правда?

– Вообще нет такого!

– Она же все пачкает... Зачем зеленка, если можно без нее? Нас на курсах научили, я это все знаю. А она: «Первый раз слышу! Надо зеленкой, не выдумывайте!» – Тая закрывает глаза. – Патронажная сестра приходит, когда ей удобно. Мне тогда очень хотелось поспать, пока Машуля спит, но никогда этого не удавалось. Только моя голова коснется подушки, она звонит: «Я к вам зайду через пятнадцать минут». Маша только уснула... Приходит сестра – приходится ее будить. У меня потом весь день наперекосяк. Но я должна показать ребенка, чтобы она галочки поставила. Патронажная сестра приходит в первый месяц раз в неделю и еще звонит, и ей нужно отчитываться. Приходя в первый раз, она рассказывает тебе, какой теперь должна быть твоя жизнь: влажная уборка каждый день, – Тая смеется, – диета кормящей мамы: каши гречневая, овсяная, отварная говядина, индейка, кефир, чай с молоком... Это было не поддержкой, а кошмаром. И естественно, никого не интересует, в каком ты психологическом состоянии, не началась ли послеродовая депрессия, никто и не поймет этого.

– Обалдеть! – удивляется Тая. – Ну здесь совершенно не так. Здесь эта специалистка называется акушеркой, люди ищут ее сами и находят на свой вкус. Она самозанятая, но работает по страховке. Я имею право на нее и выбираю ее из списка в интернете. Она нужна, как вода, речь о твоём благополучии, и больше ни о чем. Ее работа начинается еще до родов: она приходит на знакомство и разговор. И ве-

дет беременность параллельно с твоей врачиней. – Я обожаю то, как Тая ловко и естественно использует феминитивы. – Ты можешь даже наблюдаться только у акушерки, без врачини. Она деревянной олдскульной трубочкой слушает твой живот. Когда она приходит к тебе – это психотерапевтический разговор на час. Она приезжает к тебе на велике, или у меня была одна акушерка – на «Веспе» ездилa. Вы сидите у тебя на диване, с чаем. Она разговаривает с тобой тихо и спокойно, с полуулыбкой. Главная ее задача – усилить тебя, поддержать, провести за руку через это состояние: ты для нее во всем молодец!

– Знаешь, в российской практике, мне кажется, их задача – показать тебе, что жизнь не сахар, и, если ты решила рожать, забудь вообще о том, что ты можешь чего-то хотеть.

– Обалдеть, – грустно вздыхает Тая. – Тут не так. У тебя есть возможность ей звонить, если появляются какие-то сомнения, страхи. У меня был случай во время беременности близнецами. Иду по улице, чувствую какие-то странные ощущения и начинаю волноваться: может, мне надо к врачу? Я прямо в переходе метро набираю номер своей акушерки и рассказываю ей. Она говорит: «Попробуй то-то и то-то». У нее был практический совет для меня, как сделать, чтобы это ощущение ушло. Она сказала: «Совершенно не волнуйся, такое действительно случается. Ну конечно, у тебя ведь еще и двойная нагрузка».

– Мне иногда хочется родить еще раз в Европе.

Тая продолжает:

– Когда моя акушерка приходила ко мне после родов, она говорила: «Боже, как ты все это делаешь! Мои глаза не налюбуются». Моя мама, когда пришла через неделю после родов, спросила: «Че думаешь с животом делать?» А акушерка: «Я могу тебя сфотографировать? Это так прекрасно! Это мгновение не может остаться незапечатленным». Это на мой телефон, чтобы мне осталась фотография на память. А это мгновение выглядело так: на моем огромном голом пузе лежат эти дети, одновременно пьют молоко. И ты тоже ее глазами начинаешь это видеть: может, не уродливо, а прекрасно? А она продолжает: «Я прихожу к вам каждый раз, и это для меня такая радость! И конечно, именно такие семьи, как ваша, должны становиться многодетными. Кто еще, если не вы!» Если тебе этого не говорят, ты вообще даже не подозреваешь, что, может быть, у вас что-то симпатично, может быть, у вас что-то классно. И вот она тебе это все наговаривает, и ты такая лежишь, суперженщина, с какими-то вообще супердетьми и суперситуацией: ну ты даешь, оказывается!

– А расскажи о родах, как они здесь проходят? – спрашиваю я.

– Когда я приехала на первые роды, меня встретила дежурная акушерка. Роды вообще ведут акушерки. И когда уже ребенок должен вот-вот родиться, она идет за врачом, до этого врача нет. Это была ночная смена, а у акушерки ярко-красные губы, как на праздник! Я в наушниках с аффир-

мациями для гипнородов. – Это программа, по которой готовилась к родам в том числе принцесса Уэльская Кейт Миддлтон. – И я не слышу, что она мне говорит, только вижу, что она мне улыбается своими красными губами. И я такая: прекрасно, как хорошо! Марк – это Таин муж – мне потом рассказал, что акушерка ему кивнула: «Вы из тех, кто рожает в наушниках! Знаю-знаю, такие бывают». И она просто сидела рядом, ничего мне не говорила. Прекрасная родовая палата, свет приглушенный, свои туалет и ванна. У меня было ощущение, что только я там одна, такая важная гостья, и только мной все занимаются. Муж мажет мне губки гигиеничкой. В какой-то момент я ей говорю: «Я все нормально делаю?» Она на меня смотрит: «Вы все прекрасно делаете!» Потом она пришла с молодой врачиней, и та говорит: «Я фрау такая-то». И все, потом родился ребенок. Они сразу вырывают у тебя ребенка из рук, чтобы обмакнуть ножку в чернила, сделать отпечаток и сфотографировать. Потом все уходят и оставляют тебя с мужем и ребенком на два часа в палате. А через три дня мы сели в такси и поехали домой втроем. Я позвонила своей патронажной акушерке, когда родила. И в первый день, когда мы вернулись домой, она приходит и ходит каждый день в течение долгого времени. Она звонит и спрашивает, когда тебе удобно, чтобы она пришла. Если у тебя все супер, она начинает ходить реже, раз в два дня. Она осматривает тебя, ребенка, делает какие-то приятные ништяки. Например, приходит с маслом бергамо-

та и делает послеродовой массаж живота. Взвешивает ребенка, учит тебя с ним обращаться, смотрит, правильно ли ты прикладываешь его к груди. Она приходит с протокольными листами и все, за чем нужно следить, учитывает.

– В России тебя никто не смотрит. Тебе надо пойти в консультацию, а это нереально. С младенцем не прийти, на коляске ты не заедешь. Тебе надо договориться с кем-то, кто с ребенком посидит, тебе нужно кормить, а там очередь. Мой врач из больницы сказал: приходи через три недели, сделаем УЗИ. Я пришла. Муж три часа гулял с коляской в это время, а я сидела в очереди. Я решила, что больше не пойду ни к какому врачу. Вот будет Маше год, тогда схожу. – Тая вздыхает. – И твое ментальное состояние вообще никто не мониторит, – добавляю я.

– Тут это вглядывание в женщину начинается уже в роддоме. Приходит врачиня, которая каждый день спрашивает, как ты себя чувствуешь, смотрит, как заживают половые пути. И дает какие-то указания насчет ментального состояния. Вот она пришла, и там был Марк, и она говорит: «Сегодня день номер три, и это такой особый день, когда у женщины возможны скачки настроения. И тут прошу обратить внимание папы: последите за мамой, как она себя чувствует. Слезы в такой день – это нормально, можно и поплакать». И акушерка то же самое делает. Прощупывает живот, говорит: «Как замечательно у вас восстанавливается матка, она у вас совсем маленькая!» Она оставляет такое саше: «Ес-

ли проблемы геморроя, можно растворить это в ванночку и посидеть в ней». То есть она тебя не спрашивает, а говорит: «На всякий случай, если есть такая проблема, я положу тут несколько пакетиков, надо просто развести в воде». Потом эта же акушерка через несколько недель приходит к тебе с комплексом упражнений, и вы их вместе делаете. Потом она начинает спрашивать: «Что у вас с предохранением? Вы должны уже задумываться об этом». По всем аспектам жизни, которые сопутствуют тебе и семье после рождения ребенка, она является специалисткой. Она же тебе притащит информацию о детских центрах у твоего дома, встречах молодых мам, беби-музыке.

– Классно, потому что у тебя нет сил на эти поиски и исследования.

– Ну да, и ты не в курсе, никогда не была мамой. Акушерка тебе помогает это все найти. И у тебя есть право бесплатного обращения к ней на все время грудного вскармливания. Даже если ты кормишь до четырех и потом у тебя вопрос по отлучению от груди, ты делаешь ей звонок. Или на тему прикорма.

– Ну что, помчались забирать детей из садика?

– Да, пора!

Я слушаю Таю и думаю, что эта помощь в начале родительского пути очень важна. Она задает тон твоего самовосприятия как мамы: будешь ли ты критиковать и мучить себя

или относиться к себе с принятием и заботой. Зачем я обо всем этом так подробно рассказываю здесь, когда для большинства из тех, кто будет читать, это недоступная роскошь? Я уверена, что лучше знать, что где-то так. Можно найти для себя поддержку где угодно, в любой стране. Когда не знаешь ничего другого, кроме того, что тебе предлагают: детская поликлиника, патронажная медсестра, – то и не ищешь! Но ведь все это – услуги, которые мы можем принимать или отказываться, голоса, которые можем слушать или нет. Можно подписаться на доулу из ютьюба, найти себе консультантку по грудному вскармливанию, читать что-то поддерживающее в интернете, найти единомышленников в своей стране. Я уверена, что мы можем выбирать, но для этого нужно знать, какой выбор вообще возможен.

Жизнь в потоке

Я решила стать детским психологом в седьмом классе. Дети были интересны мне, сколько я себя помню, так что жизнь мамы маленькой девочки для меня была настоящим Диснейлендом. Каждый день Маша делала что-то новое, чему-то училась, видела что-то в первый раз. В первый год жизни физические и ментальные возможности человека развиваются со скоростью гоночного болида. Появляются новые двигательные навыки: держать голову, переворачиваться, сидеть, ползать, вставать, ходить. Постоянно сокращается время сна: четыре дневных сна, три, два, один. Младенцы осваивают человеческую речь, переходя от крика к гуканю – коротким, отрывистым вокализациям: «га», «гу», «ка», «гх». Затем к гулению – протяжным цепочкам гласных, похожих на крик чайки. И через лепет, представляющий собой сло-гоподобные «ба», «да», «ма», – к первым словам. За год ребенок переходит от грудного вскармливания, через пюрешки, к пище кусочками и к году может есть с общего стола. Меняются даже мебель и коляска: из люльки, если она была, в детскую кровать или в кровать родителей – это как повезет. Из слинга и лежачей коляски – в эргорюкзак и коляску-трость, а потом и к коротким пешим прогулкам. Из шезлонга для новорожденных – в высокий стульчик для кормления.

Тебе, маме, нужно адаптироваться не только к новой роли, но и к постоянно меняющимся условиям родительства и к новому ребенку. То его нужно качать на руках, чтоб уснул, помогать пройти через колики, то у него конфликт с грудью. То он начал ползать, и тебе нужно срочно обезопасить всю квартиру... И нет всему этому конца. Я подозреваю, что лет до восемнадцати, а дальше это уже будет не моя проблема. Хотя чем старше ребенок, тем медленнее становится темп изменений.

Все, что касается развития твоего ребенка, его первых маленьких шагов в качестве человека на земле, выглядит для меня как чудо. Равно как и само рождение – как Рождество. И, как по словам евангелиста Луки Пресвятая Богородица слагала в сердце своем слова пастухов, так каждая мама складывает в своем сердце все, что ее ребенок делает в первый раз. Так делала и я, записывая все происходящее в свою память и в записную книжку с изображением Мадонны Литты.

3 недели

Маша гукает, общается. Рассматривает рейки в кроватке, батарею, черно-белые картинки, горох на моей блузке.

Начала улыбаться, следит глазами за погремушкой, берет в ручку предмет и держит недолго.

Начинает держать головку, лежа на животе, отжимается

на ручках.

5 недель

Маша ночью спит хорошо, а днем – не очень. Осваиваем слинг, в нем – засыпает, а я в это время делаю домашние дела.

6 недель

Долго и с удовольствием смотрит на лицо разговаривающего с ней человека, улыбается в ответ, отвечает своими словами:

– Кай! Ай! Агу!

7 недель

Подолгу гуляем в слинге. Маша убаюкивается моими шагами.

Я подвесила ей в люльку колечко с бубенчиком на ленточке. Маша поняла, что это она вызывает движение и звук, когда попадает по игрушке ручкой. Упражняется, радуется, когда у нее получается.

2 месяца

Первый раз ездили вместе с Машей в троллейбусе и автобусе. Она с интересом смотрела в окно и недовольно кричала, когда мы останавливались.

3 месяца

Маша научилась переворачиваться со спины на живот и делает это при каждой возможности.

Научилась хватать все, что видит. Тянет в рот все, что попадется под руку.

Нашла свои ножки и ручки, рассматривает их, хватается ногами в руки, играет.

Переворачивается на живот и пытается ползти, если не получается, «ругается».

Сидит у меня в слинге и рукой пытается схватить мою чашку, перебирает мои бусы.

4 месяца

Много гулит: издает озорные звуки, похожие на крики чайки. Может громко завизжать, делает это, чтобы привлечь внимание.

Учится ползать, двигает руками-ногами, лежа на животе, поднимает попу и проталкивает себя ногами. Устает и начинает «ругаться».

Узнает свое имя, отзывается.

С удовольствием «летает» на папиных руках.

Научилась сосать свою ногу.

Интересуется всем вокруг, на руках у взрослых или в слинге жадно смотрит во все стороны, крутит головой, хватается все, до чего может дотянуться.

5 месяцев

Любит трогать разные фактуры и поверхности, любит все хрустяще-шуршащее. Например, дорваться до пачки влажных салфеток или хрустящего пакета.

Начала задумываться: вижу, как останавливается ее взгляд и в ней происходит внутренняя жизнь.

Играет с бабушкой и дедушкой, получает удовольствие от общения с ними. Иногда посматривает на меня вопросительно: можно им доверять?

6 месяцев

Маша научилась ползать и переживает скачок сепарационной тревоги. Хочет спать только рядом со мной. Просыпается и проверяет, что я рядом. Если нет, горько плачет и ползет меня искать. Шарит ручкой в полусне и трогает меня: контролирует.

Хочет сидеть со всеми за общим столом и хватать все со стола. Когда мы едим, ни за что не соглашается сидеть в своем шезлонге внизу.

7 месяцев

Маша много лепечет, забавно говорит слогами.

Появилось то, что в книгах называется «боязнь семимесячных»: опасается незнакомых, особенно дяденек.

Бойтся шуруповерта. Сначала побаивалась и рыка блендера, а теперь полюбила залезать ко мне на руки, когда блен-

дерю. Имитирует рык прибора.

8 месяцев

Прорезался первый зуб.

С папой играют в кубики: он строит дом, а Маша ползет и разрушает его.

Самостоятельно пьет из маленькой чашки. Берет за ручку правой рукой. Иногда в процессе выливает все на себя. Во время еды даю Маше в руку ложку, но ей больше нравится копаться в миске рукой, трогать и размазывать еду по столу.

9 месяцев

Маша ходит, держась за опору.

Понимает речь: осторожно, «ладушки», мама, папа, некоторые другие слова.

Если попросить «Дай!», даст то, что у нее в руках, только если это не еда. Появились первые слова: мама, папа, баба, ляли – это все, кто ей нравится. Повторяет за взрослыми.

10 месяцев

Маша ходит без опоры. Выпускаю ее из коляски походить на улице, на площадках. Это что-то новое и интересное и для меня, и для Маши. Она хорошо умеет падать, группироваться.

11 месяцев

Много капризничает, кричит, добивается своего.

Не может долго сидеть в коляске, в высоком стульчике, — скучно.

Может кричать и делать вид, что плачет, чтобы на нее обратили внимание.

Любит мои ручки и записные книжки. Как увидит, орет и требует, пока не получит или ее не отвлекут. Подражая мне, «пишет» в тетрадах.

Гуляет на улице, на площадке, почти не падает. Любит наблюдать за старшими детьми.

«Кормит» меня хлебцами и хохочет.

Не признает, снимает шапку, панамки на резинках и с завязками тоже отрицает.

Приехали на дачу.

Залезает ручками в печку и дымоход. Потом ходит с черными ладошками. Кладет в дымоход игрушку. Закрывает дверцу. Открывает и проверяет, там ли игрушка.

Вот так и прошел год. Младенец как газ: он заполняет все время твоей жизни, все двадцать четыре часа в сутки, и даже этого мало. В первый год ребенку необходим взрослый, на сто процентов вовлеченный в ткань его жизни. Таких взрослых может быть несколько, но ребенок должен их хорошо знать и любить. И хотя бы один взрослый должен быть

с младенцем постоянно. Как правило, этим взрослым была я. Иногда я чувствовала себя «принесенной в жертву» своей прекрасной, любимой дочке.

День сурка

– Чем занимаешься? С ребенком сидишь?

Как же меня раздражали эти слова! Когда ты дома с младенцем или с маленьким ребенком, ты делаешь что угодно, только не сидишь.

– Маленькие детки – маленькие бедки, – повторяют матерям младенцев все, кому ты осмелишься пожаловаться на усталость и недосып. Собеседник тут же достает из-за спины эту фразу, защищаясь ею, как щитом, от твоей боли: мол, подожди, вот станет твой ребенок подростком, тогда узнаешь...

Сейчас, когда я пишу эту главу, Маша – подросткиня, а ее брату Феде шесть лет. И мне точно легче, чем тогда, когда у меня была одна Маша младенческого возраста. Во-первых, ты постепенно привыкаешь к бытовым трудностям и повышенной нагрузке, как бы накачиваешь нужные мышцы. Во-вторых, уход за младенцем – это физически тяжелая, изматывающая работа. Ты постоянно носишь ребенка на руках. Полностью обслуживаешь его физиологические нужды: поесть, переодеться, помыться, – все это требует твоего активного участия. И полностью навыками самообслуживания ребенок овладеет только годам к пяти. Чаще всего нужно прилагать активные усилия для того, чтобы ребенок уснул,

по несколько раз в день и, возможно, несколько раз ночью. А если их не прилагать, ты пожалеешь. Маша, например, просто начинала орать, если не могла вовремя уснуть, а сама она этого не могла.

С младенцем не соскучишься. Вернее, в жизни с младенцем чувства интереса и скуки каждый день танцуют танго. Потому что каждый день по структуре, по распорядку, по рутинам похож на другой, как вторая половинка яблока на первую. Но при этом каждый день что-то меняется, каждый день ты сталкиваешься с новым вызовом. И эти эмоциональные качели непросто выдерживать.

Когда наша рутина более-менее устаканилась, каждый мой день с Машей строился по одной и той же схеме.

Маша просыпалась в шесть утра в стойком намерении бодрствовать. Открыв глаза, она сразу начинала действовать: переворачиваться, куда-то ползти, вставать, разговаривать, будить меня, неделикатно трогая ручками мое лицо, а то и вовсе лупила ладошками по моей голове. Никакого времени на раскачку, никакого потянуться, полежать минутку в кровати – в бой!

Я брала Машу и уходила на кухню: в комнате спал муж, и так рано он вставал только летом на даче за грибами или на рыбалку.

Я быстро умывалась и чистила зубы. Расстилала на ку-

хонном столе байковое одеяло, на него пеленку, водружала на стол Машу и делала ей материнский массажик с прибаутками:

– Потягунюшки-порастунюшки... трушки-потрушки, пекла баба ватрушки...

У меня были песенки для умывания, для мытья попы. Я знала много игр, потешек. И конечно, пела Маше колыбельные. Мне нравились детские стишки в народном стиле и просто придуманные, из развивающих программ, которые я вела до появления Маши. И я сопровождала ими наш день.

Потом я клала Машу в детский шезлонг или позже на коврик на полу, давала ей игрушки, а сама тут же, на кухне, делала свои дела. Кормила ее грудью, и в восемь тридцать она засыпала на первый дневной сон. Это было самое простое укладывание за день. И в этот первый сон Маша могла проспать минут сорок, а я – позавтракать, почитать любимые блоги в браузере на компьютере – это была еще досмартфоновая эпоха. Маша просыпалась, я играла с ней в ее погремушки, разговаривала. После подгузничных процедур голопое время на пеленке – попу надо проветривать. Сколько же за день получалось описанных пеленок!

Когда Маша уставала, я одевалась на улицу, сажала ее в слинг, и мы шли гулять. Моим любимым прогулочным направлением была Петропавловская крепость. Я шла по улице Лизы Чайкиной до Александровского парка, проходила мимо большого булыжника с надписью «Здесь будет установ-

лен памятник Шаляпину». Этот камень стоит там уже лет пятнадцать, но памятника все нет. На моем девичнике перед свадьбой мы с подружками запускали с него небесный фонарик. Я шла мимо зоопарка, а Маша внимательно смотрела вокруг, разглядывая все, что могла увидеть. В слинге она успокаивалась и никогда не кричала. Через мост на Заячий остров, мимо городошной площадки. Посмотреть с тоской на Эрмитаж: мне так хотелось в Эрмитаж! Но я не решалась, эта прогулка была бы слишком долгой для нас. Где переодеть Машу, как покормить, чтобы никого не смущать, а что, если я захочу в туалет? Нет, в Эрмитаж я схожу еще не скоро.

Наконец я ступала на песок пляжа Петропавловской крепости, где мелкие, тихие волны набегали и откатывались обратно в Неву. Лишь отдаленный шум машин напоминал о том, что я в большом городе, – такие там тишина и дзен. Я в сердце города, и здесь спокойно, как в эпицентре урагана. На этом месте Маша всегда засыпала, а я шла дальше, заходила в крепость. Мимо по булыжной мостовой проходили и улыбались мне иностранные туристы. Я выходила из крепости с противоположной стороны: мост с фигуркой зайчика под ним, туристы кидают монетки – нужно попасть на бревно, на котором стоит ушастый. Я переходила через дорогу и снова попадала в парк, с той стороны, где была симпатичная кофейня в гроте. Тут передо мной вставал вопрос: зайти за чашкой изумительного капучино, который можно выпить на ходу, но Маша точно проснется, а поспала она маловато.

Сон или кофе, кофе или сон?

Маша открывает глаза и рассматривает радужную люстру кофейни в гроте. Надо было идти мимо! Возвращаемся домой, разматываю слинг, даю отдых спине. Снова игры, подгузничные процедуры, кормление, обед с мужем и еще один послеобеденный сон для Маши.

Игры, прогулки, кормление, мытье попы, переодевание... Иногда самой придется несколько раз за день переодеться: на тебя писают, какают, срыгивают по несколько раз на дню. А позже, когда дети подрастают, начинают пачкать тебя едой, ручками в грязи или краске, ботинками, когда берешь их на руки на улице, кровью от ссадин и разбитых губ.

Спокойно посидеть за столом нереально. Маша к вечеру становится капризной, приходится есть с ней на руках, постоянно прерываться или продолжать трапезу под плач и крик. После такого, когда уложишь ребенка, хочется поесть еще раз, хотя время уже к полуночи.

Для вечернего купания дочки нужно помыть ванну, набрать воду, проверить температуру. Если повезет, кормление на сон и укладывание пройдут за сорок минут. Учитывая мой собственный недосып, мне бы самой лечь с Машей – это было бы самым правильным решением. Но после целого дня с ребенком, который завтра повторится точь-в-точь,

мне казалось, что мое время только начинается. Мне хотелось посмотреть кино, выпить чаю в одиночестве, написать в блог, почитать, заняться рукоделием. А еще нужно прибраться на кухне, поставить и развесить стирку с пеленками и детскими одежками. В итоге спала я мало.

У меня была очень счастливая жизнь, но в ней не хватало баланса времени с ребенком и времени с собой. А еще казалось, что у всех есть выходные. А мои от будней отличались лишь тем, что, когда я гуляла с Машей, видела на улице людей, у которых настоящие выходные, и завидовала. Мне было хорошо, но в то же время копился внутренний дефицит общения с другими взрослыми людьми, приятного досуга, дефицит времени в уединении. А еще у меня скоро закончились личные деньги, потому что я больше не зарабатывала. У нас с мужем была договоренность по финансам: большую часть заработанного мы оба отдавали в семейный бюджет, а меньшую оставляли себе. Эти личные деньги для меня были одушиной: я могла их потратить на что-то не необходимое без чувства вины. И их больше не было. Правда, и вариантов, как потратить их, тоже стало меньше: ни сходить на стрижку или маникюр, ни купить косметики. Да и краситься времени нет: тон, тушь, гигиеническая помада – вот и весь макияж молодой мамы. Я надевала джинсы и топы для кормления и уже не понимала, что сейчас носят. Не сходить в театр или кино. Мне очень хотелось в кино: там можно ле-

жать в кресле полтора часа и смотреть интересный фильм! В итоге в кино я первый раз ходила, когда Маше было полтора года, а в театр и Эрмитаж и того позже. Но хотя столько всего было против меня – городская среда, финансовая ситуация, неравномерное распределение обязанностей с мужем, – я все же находила способы разнообразить этот день сурка.

Незатейливые радости молодой мамы

Когда Маше исполнилось три месяца, начался курс педиатрических лекций для родителей у педиатрини с моих беременных курсов. Я еще во время беременности поняла, что нужно вникать во всю эту историю с детскими болезнями, потому что на государственную систему здравоохранения надежды никакой, а денег на наблюдение ребенка в коммерческом медицинском центре у нас не было. Лекции длились по три часа. Мои родители самоотверженно вызвались помогать мне с Машей. Мы приезжали на их машине, я раздевала Машу, кормила ее грудью, одевала обратно и отдавала родителям. Они клали ее в коляску и шли гулять.

– А что, если она у вас не уснет?

– Что ты, дети на улице отлично спят! Ты у нас спала по три часа в коляске в этом возрасте!

Расчет был на то, что Маша проспит хотя бы два часа, а потом ее принесут ко мне, я ее покормлю, и она побудет на лекции, или родители понянчатся с ней в соседней комнате.

Бабушка с дедушкой уверенно положили засыпающую Машу в коляску и направились в сторону метро «Удельная». По дороге Маша уснула, но стоило им остановиться у киоска, чтобы купить себе по пирожку, как глаза грозной младеницы открылись. Обратно они бежали чуть ли не бегом.

Маша не любила лежать в коляске, если не спит, и скорее превратила бы жизнь взрослых в ад, чем пролежала бы там лишнюю минуту.

Педиатрические курсы я, с героической поддержкой моих родителей, окончила, и они мне очень помогли. Помогли не терять голову и не тревожиться, когда Маша болела. Я всегда знала, что делать, а в моей аптечке был набор необходимых лекарств. По крайней мере, я была в медицинском плане экипирована года на три вперед. А через три года случилось то, к чему я готова не была, но об этом позже.

Когда Маше стукнуло четыре месяца, я начала вести группу в «Бегамике». Сама же ее и собрала: моя университетская подруга Полина, ее знакомая, две женщины с курсов для беременных. Потом подтянулись мамы с младенцами, которых нашел «Бегамик».

Добирались мы с Машей на транспорте. Мы жили на Петроградской стороне, а «Бегамик» был на Васильевском острове. Туда мы ехали на троллейбусе или на маршрутке, Маша на мне в слинге. С коляской этот путь был непроходим. Вроде не так далеко, пешком минут сорок, но пешком нужно, как по ступенькам, спустить и поднять коляску с каждого и на каждый поребрик на каждом перекрестке. Зимой на тротуарах непроходимая каша, а коляска-вездеход с боль-

шими колесами не пролезала в дверь нашей квартиры, да и поставить ее в прихожей было негде. Так что я еще на этапе беременности выбрала коляску-трансформер «Инглезина» с шириной шасси в пятьдесят два сантиметра, чтобы проходила в дверь и в сложенном виде помещалась между первой и второй входными дверями квартиры; в старом фонде расстояние между ними сантиметров тридцать. Обратно из «Бегамика» я обычно шла пешком, а Маша успевала по дороге поспать.

В транспорте ко мне то и дело обращался кто-то из попутчиков:

– А как она у вас там сидит?

– А вы уверены, что такому маленькому ребенку стоит ездить в троллейбусе?

– А это ей точно не вредно?

Или еще на остановке интересовались моей слингокурткой:

– Это у вас куртка такая или у вас там еще внутри какой-то рюкзачок? А где такую можно купить?

Мне приходилось их успокаивать:

– Да, так можно.

– Ей там хорошо.

– Нет, не туго.

– Да, я уверена.

А еще, рассказывать про магазин «Маматеррия» и его хозяйку, мою знакомую слингоконсультантку Вику.

Наша группа в «Бегамике» называлась «Мама и малыш» и проходила раз в неделю. Я разыгрывала для детей небольшие истории с игрушками. Мы садились в круг на ковре и играли под музыку на маракасах, барабанах, колокольчиках. Я показывала мамам игровые массажики, игры с детьми на коленках вроде «По кочкам, по кочкам». Потом мы пили чай и болтали. Такие дни проходили для меня легче и веселее.

Сейчас я в Финляндии, а моя университетская подруга Полина живет в Швейцарии. Мы созвонились выпить чаю по видеосвязи.

– Помню, как ты крутила Машу вверх ногами, у меня есть такая фотка, – говорит Полина.

Это я занималась с Машей динамической гимнастикой – комплексом упражнений, которые родители могут сами выполнять дома с детьми. Маша любила это. А Федя так не хотел, и я с ним не стала этого повторять.

– На фотке она вообще там нормально себя чувствует!

– Мне нравились твои занятия по нескольким причинам, – продолжает Полина. – Было ощущение организованного времени для ребенка и для меня. Я чувствовала себя хорошей мамой, потому что вожу ребенка на какую-то «развивайку». Я оттуда узнала про какие-то прикольные штуки, о которых ты мне рассказывала: слингобусы, игрушки.

– Знаешь, сейчас все больше говорят о том, что «разви-

вайки» не нужны и даже вредны. Но я до сих пор считаю, что мои «развивайки» были хорошими.

– Мне кажется, что вредная история – это когда ты вместо того, чтобы любить ребенка, его развиваешь, пытаешься без конца из него что-то выжать. Но в целом, конечно, ему нужна развивающая среда, внимание, какая-то организованная деятельность.

Полина родила за три месяца до меня, другая моя школьная подруга – на полгода позже. Так что, кроме всего прочего, я могла поехать в гости к одной из них. Наши дети занимали друг друга. Маше всегда было интересно с новыми людьми, в новой обстановке. В это время я не нужна была ей всецело и могла немного выдохнуть. С подругами мы обсуждали насущные вопросы: соски, подгузники, грудное вскармливание, детские болезни. А еще – свое эмоциональное состояние, то, как нам дается материнство, какие на этом пути появляются сложности и препятствия. Здорово было поговорить с кем-то, кто понимает, на что похожа твоя жизнь.

Я снова спрашиваю Полину:

– Помнишь, как мы встречались, когда Маша и Ксюша были младенцами? Про что мы говорили? Я помню, как ты начала замечать, какие распускаются цветы, когда появляются бабочки и как меняется природа. И как твой муж думал, что

это странно. Когда гуляешь каждый день с ребенком, ты начинаешь все это замечать.

– Да, может, еще потому, что жизнь становится такой перегруженной, и эти мелочи начинают иметь значение. А еще мы с тобой разговаривали про какашки.

– Да?

– Желтые, зеленые, жидкие, творожок...

«Правильные» какашки должны быть похожи на творожок, ведь младенец питается только грудным молоком. Мы считали, что зелеными они быть не должны. Хотя современная педиатрия говорит, что это норма.

– И это не казалось странным?

– Вообще нет. У меня было такое ощущение, что я теперь обладаю каким-то уникальным знанием, которое надо нести в мир. – Полина смеется.

– Помню, как мы говорили о родителях, – продолжаю я. – И ты утверждала, что все, кто с твоей дочкой будут сидеть, должны прочитать Гиппенрейтер. – Мы смеемся.

Книга Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» – на то время самая передовая книга о воспитании из вышедших на русском языке. В ней говорилось о важности безусловного принятия, о том, как использовать «я-сообщения» в коммуникации, как растить ребенка без эмоционального насилия.

– Я нашла способ подпихнуть своим родителям и родителям мужа эту книжку в качестве подарка. Но думаю ни те,

ни другие не читали ее.

– А ты смирилась с этим? Ладно, заберите ее уже как угодно!

– Да.

Пока «сидишь» с младенцем, еще можно ходить к родственникам: своим родителям или родителям мужа. Там с удовольствием подержат малышку на руках, а ты можешь посидеть спокойно и выпить чаю. Но о своих заботах тут не поговоришь, тем более о трудностях, – поднимется ураган тревоги. От бурных оваций бабушек Маша с ее возбудимой нервной системой могла перевозбудиться так, что вечером долго не засыпала. Так что нужно было быть начеку и вовремя вернуть ее себе на руки, заметив первые признаки беспокойства.

Пока ты ходишь по гостям, еда дома не готовится, белье не стирается, полы не моются, а пыль не исчезает с полок, как по волшебству. Значит, все это нужно наверстать, вернувшись домой. Мой муж работал из дома, и, уходя, я заботилась о том, чтобы у него был обед, оставляла ему инструкцию, что и как разогреть. Сейчас мне странно, что я брала на себя всю эту физическую и ментальную нагрузку. И не потому, что мы об этом договорились, эта программа была встроена по умолчанию у меня в голове. Кто и когда загрузил ее туда?

А еще есть такое добровольно-принудительное развлечение, как поход с ребенком в поликлинику. Наша располагалась в сорока пяти минутах пешей прогулки. Можно было подъехать на трамвае, но как затащить коляску на три крутые ступеньки вверх? Когда Маша родилась, узнав, что у меня есть такое право, я пыталась перевести ее в ближайшую поликлинику, до которой идти было всего десять минут. Но в нашей поликлинике меня отговорили, пригрозив тем, что в случае болезни из той поликлиники врач к нам не придет.

В поликлинике некоторые врачи и медсестры недовольно вздыхали, видя мой слинг.

Зато, когда я пришла с Машей в коммерческий медицинский центр к ортопеду по рекомендации, он воскликнул:
– Вау, какой у вас классный слинг! В нем же у ребенка самое лучшее положение ножек для развития тазобедренных суставов.

Так как у детей, родившихся в тазовом предлежании, высокий риск по развитию дисплазии тазобедренных суставов, мне пришлось побегать по платным врачам, чтобы убедиться, что у Маши все хорошо. И вообще, как только у меня появилась возможность водить детей к платным врачам, я забыла дорогу в государственную поликлинику.

Я никогда не была «антипрививочницей», но имела наглость задумываться, делать ли ребенку все прививки по национальному календарю, и за это получала от заведующей.

– Я хочу написать отказ от прививки.

– И кто только вас этому учит? Вот когда вы начнете умирать от вакциноуправляемых инфекций, тогда посмотрим! – кричала она, подписывая мои бумажки, вместо того чтобы разъяснить мне риски отсутствия у ребенка той или иной прививки.

Я же понимала, что лечить ребенка как от болезни, так и от осложнения от прививки нужно будет мне и только мне, что государство и поликлиника мне не помогут. И с удивлением слышала от все той же заведующей:

– У-у-у, как я ненавижу свою работу! Как я ненавижу этот кабинет!

«Чокнутая», – думала я и молча ожидала, когда получу подпись с печатью и смогу убраться из ненавистного ей и мне кабинета.

Ребенок как киндер-сюрприз: никогда не знаешь, какой тебе попадет

Пока в тебе растет пузожитель, ты не знаешь, каким он будет. Какие у него будут глаза, волосы, какой темперамент. Но кое-что становится понятно еще до рождения. Маша недель с двадцати внутриутробной жизни начала показывать себя: казалось, что во мне растет будущий футболист, который, не теряя времени, начал активные тренировки. Находясь в плену гендерных стереотипов, я была уверена, что у нас будет мальчик. Да еще и муж мечтал о сыне. Мы даже имя ему придумали и называли будущую Машу Юрой.

Вскоре после Машиного появления на свет я поняла, что мне попался не самый простой ребенок.

Говорят, с новорожденным легко: он только ест и спит. Маша не спала. Родившись, она прободрствовала три часа кряду. Я знала, что это называется «период ознакомительного бодрствования» и что хорошо, когда он есть, – значит, ребенок благополучно перенес роды. Но обычно это длится два часа, а у Маши – все три. По тому количеству и силе движений, которое она проделывала у меня в утробе, можно было предположить, что она не спала и там. Но можно ведь

двигаться и во сне. Еще в роддоме она, запеленутая, умудрялась доставать из тугого свертка ручки и будить себя ими, царапать. Так что я надевала ей рукавички-царапки и пеленала на сон месяцев до четырех.

Кричала Маша оглушительно. Я даже думала, что она станет оперной певицей, когда вырастет. Мои подруги до сих пор не могут этого забыть. Полина вспоминает:

– Машин крик был воплем, пробирающим до костей.

– Да, а одна моя подруга, когда к нам в гости приходила, уши закрывала от Машулиного крика.

Так до сих пор. Хорошо, что теперь она может объяснить словами, что конкретно ей не нравится, и умеет регулировать свой голос, понимая, в какой обстановке какой уровень децибел уместен. А в то время нам приходилось, как родителям кузена свинки Пеппы, угадывать. Помните ту серию, где Пеппа впервые встречается с новорожденным кузенком, который может изъясняться лишь криком. А родители понимают, что он хочет есть или его нужно переодеть. Пеппа спрашивает дядю и тетю: «А как вы понимаете, что ему нужно?» И они бодро отвечают: «Мы угадываем!»

Как только Маша научилась делать что-то, она использовала этот навык везде и всегда. Она осваивала двигательные навыки раньше возрастной нормы: переворачиваться научилась в два месяца вместо четырех, ползать – в четыре, хо-

дить – в десять. При этом ей не хватало когнитивных навыков и опыта, чтобы оценивать риски.

– Учи ее слезать с дивана ногами вперед, – советовала мне наша педиатрinya Катя. – Положи внизу матрас, дай ей сигануть вниз головой – пусть испугается. Потом покажи, как слезать попой вперед, говори просто: «Попой!» – чтобы она запомнила.

Я положила матрас, Маша сиганула вперед головой, и ей это так понравилось, что она тут же захотела повторить. Я свернула процесс, чтобы Маша не вошла во вкус и не попыталась бы проделать это без матраса.

Когда Маша не спала, мне нужно было активно с ней взаимодействовать. Если я пробовала положить дочку в кроватку или в шезлонг на кухне и заняться своими делами, она пронзительным воплем протестовала. Остановить этот крик можно было, начав с ней играть, разговаривать. А можно было взять Машу на руки или посадить в слинг и ходить с ней по квартире, делая что угодно. Так она могла даже заснуть. Но если я пыталась снять ее, заснувшую, с себя, она просыпалась и плакала. Ну что ж, это естественно и физиологично, в традиционных обществах женщины так и делали. Это называется периодом донашивания ребенка, и длится он до девяти месяцев его внеутробной жизни. Я понимала это, но спине было тяжело, а у меня не было способа ее разгрузить. Я не могла позволить себе массаж, у меня не было вре-

мении принять ванну, не было возможности сходить на какую-нибудь гимнастику или в бассейн – ни финансовой, ни логистической, ни моральной. Чтобы хотя бы понять, как ты можешь о себе позаботиться, нужен минимальный ментальный ресурс, которого у меня не было.

Все осложнялось тем, что домашних обязанностей никто не отменял. На мне оставалась уборка, стирка, которой прибавилось: младенцы пачкают много пеленок и одежды, своей и маминой. Каждый день мне приходилось не только несколько раз переодевать Машу, но и самой переодеваться, так как на мне были отходы ее жизнедеятельности. И как же мне осточертело слышать: а как же раньше жили без подгузников, без стиральной машинки? Это обман! Я не могу знать, как было раньше нашим мамам и бабушкам, но даже сейчас, когда мои дети выросли, одна смена одежды уходит у них на день. А мы в детстве ходили в одной одежде намного дольше, на даче тем более. С появлением стиральных машин наши стандарты чистоты одежды изменились. Теперь, если ребенок у тебя ходит в чем-то не совсем свежем, можно сказать: ну как же так, почему не постирать, не сложно же в машинку бросить! Раньше нас ругали за испачканную одежду и всячески приучали к аккуратности. Теперь же мы жалеем детей, и правильно: постирать не сложно. Но домашней работы от этого прибавилось.

Мальчики не плачут и не носят детей в слинге

Вскоре после того, как у нас с мужем появилась Маша, я почувствовала себя очень счастливой мамой и очень несчастной женой.

– Пойдем гулять вместе! – предложила я мужу, когда первый раз собиралась выйти с коляской.

Он согласился, так как работал из дома и мог позволить себе небольшую прогулку посреди рабочего дня. На следующий день я вышла с коляской сама.

– А когда твоя очередь? – наивно поинтересовалась я.

– А я не собираюсь гулять, мне нужно работать, – отрезал муж.

Муж называл это «разделением ответственности»: он зарабатывает деньги, а на мне дом и ребенок. Только я ведь тоже работала – мамой младенца, и эта работа была круглосуточной, без выходных, без отпуска и зарплаты. Я не жаловалась, сама ведь на это подписалась, но это разделение не было справедливым. С появлением Маши муж продолжил работать так же, как раньше. Он быстро адаптировался к Машиным крикам и научился их не замечать: это мне, а не ему нужно было на них реагировать. Оставаться работать дома было его выбором, он мог снять офис или место в коворкинге. Я же чувствовала несправедливость в том, что вынуждена

совершать дополнительные усилия, чтобы ему не мешать – дольше гулять с дочкой на улице, уходить с ней на кухню и проводить время там, унимать ее плач, чтобы он не мешал папе. «Как же так? – думала я. – Ведь это же у меня „декрет“, это я имею полное право оставаться дома с ребенком». Я могла пойти к своим родителям в гости или съездить на мероприятие для мам с младенцами. Но не уходить же куда-то каждый день!

С рождением Маши муж продолжил свои еженедельные футбольные тренировки. О том, чтобы я могла пойти куда-нибудь одна, и речи не было. Не то чтобы меня кто-то не отпускал, пожалуй, у меня самой такой мысли не возникало. Мне очень хотелось куда-нибудь пойти, но я кормила грудью и некому было меня подменить. Я ходила туда, куда можно было прийти с младенцем: слингочаепитие, занятия детской мягкой школы – это такая веселая физкультуривность для малышей, «Бегамик», музыкальные беби-концерты, – но никуда не ходила без дочери.

Муж мог посмотреть кино в перерывах между работой. Я понимала, что его работа творческая и ему нужно отдыхать, он не может фактически работать все те часы, которые сидит за компьютером. Но я имела возможность потупить перед экраном только тогда, когда Маша спала. А на это время список дел был больше, чем можно было в него вместить.

Дома со мной был еще один взрослый человек, здорово – всегда есть кто-то на подхвате. Но это было не так: я могла дать мужу подержать Машу на руках, чтобы сходить в туалет, могла попросить его последить за ней минут двадцать. Но раз муж работал из дома, то для него должен был быть завтрак, обед и ужин. А если я что-то не успевала, муж мог хрестоматийно пожаловаться на то, что «жрать нечего!».

Казалось бы, я должна была чувствовать себя менее одиноко. Но все было наоборот. Муж настолько виртуозно научился отключаться от нас, что я чувствовала себя как на необитаемом острове, одна с младенцем. Казалось, Машины крики и плач были для него лишь шумом разбушевавшихся волн, а сам он плыл на корабле в море, далеко-далеко от нашего острова. Он мог отвечать на то, что я ему говорила, соглашаться, а потом я понимала, что он не слышал ни слова. Казалось, он выходил из-за своего стола, только чтобы поесть. И эта тотальная изолированность мужа в сочетании с его телесным присутствием в одной маленькой квартире со мной и с дочкой меня глубоко ранила.

И если бы я могла выбирать, то предпочла бы, чтобы он работал в офисе.

– Памперсы я менять не буду! – заявил муж еще во время моей беременности.

«Ну конечно будешь, куда же ты денешься!» – иронично думала я. Тем не менее каким-то образом ему реально уда-

лось этого избежать.

Когда Маше было года полтора, мы поехали к Тае в Берлин.

– Я не сменил ребенку ни одного памперса! – гордился муж.

А я тешила себя иллюзией, что это была завуалированная похвала мне: вот, мол, какая у меня хорошая жена, мне и памперсы не приходится менять!

– Ксюша, но это же зашквар! – в ужасе шептала моя берлинская подруга. – Здесь бы никто этого не понял. Причем не поняли бы ни его, ни тебя, раз ты такому порядку вещей позволяешь существовать.

– Ну, знаешь, мне кажется, женщины к такой работе более предрасположены: они более терпеливы, им интереснее с детьми...

– Нет! Это не так, это миф! – округляла глаза Тая.

Казалось бы, что плохого в разделении ответственности? Муж отвечает за взаимодействие семьи с внешним миром и добычу ресурсов, жена – за внутреннее устройство семьи, домашние дела и уют. Но когда мы занимаемся разными делами, это разобщает. Моя жизнь и жизнь мужа были очень разными, несмотря на то что мы много времени проводили рядом. Рядом, но не вместе.

Когда я вижу на улицах Европы молодого отца со слин-

гом, я думаю: «Как же ему повезло!» Он идет куда-то по своим делам, а к нему прижимается теплое младенческое тельце. Он может нюхать макушку, пахнущую молоком. Может вложить палец в маленькую ладошку, и крошечные пальчики крепко обхватят его. Дома его будет ждать женщина, наполненная, готовая слушать, веселая. У нее была возможность отдохнуть, поработать, заняться тем, что ей интересно. Человеку, не обремененному патриархальным мышлением, не придет в голову мысль: «Мужчины так не делают, это не для мужчин». Напротив, активное участие в жизни ребенка – право, которое никто у него не может отобрать.

В России я часто слышала:

– Он заметил ребенка только после трех лет.

– Маленькие дети больше мамам интересны. О чем с ними говорить, чем с ними заниматься?

Но общение – это не только слова. Ребенку нужна твоя забота, сейчас как никогда больше.

Накормить голодного младенца. Взять его на руки, когда он плачет, и увидеть, как он успокаивается. Почувствовать, как он кладет головку тебе на плечо и прижимается всем тельцем. Увидеть улыбку, обращенную к тебе, как будто ты самое важное и желанное, что есть в его жизни. Почувствовать безусловную, всепоглощающую любовь. Все это даст тебе ребенок, если осмелишься впустить его в свою жизнь.

У мужчин это украдено культурой мачизма и достигаторства, предписанными с рождения гендерными ролями. Им не положено быть эмоциональными, плакать, проявлять эмпатию: «мальчики не плачут». Не принято и следить за своим здоровьем, ходить ко врачам и психотерапевтам. Ну и тем более заниматься детьми, ведь это «исконно женское» дело.

Сейчас, когда мы живем в Финляндии, муж все чаще спрашивает меня:

– Как тебе помочь?

– Почему ты не был таким, когда Маша родилась? – спросила я его как-то во время новогодних праздников. И муж, разомлевший от нескольких порций веселящих напитков, разоткровенничался:

– Когда родилась Маша, я офонарел, потому что, блин, все, трындец!

Его ответ содержал непечатные слова, которые я не буду приводить здесь. Просто умножьте количество эмоций на два.

– Она орала. Мне кажется, больше я ничего не помню из первого года жизни с ней. Мой мозг вытеснил все негативные воспоминания.

– Помнишь, ты называл ее бешеным огурцом?

– Да, из-за ора. Когда я услышал ребенка наших друзей, я подумал: можно кричать так тихо? Маша орала не так: УИА-АЭ-Э-Э!

– Как викинг!

– До конца. И каким-то чудесным образом моя нервная система решила, что на фиг ей это принимать. Чем громче она кричала ночью, тем глубже я спал. Мне очень жаль!

Мне грустно от того, что муж не помнит наш первый год жизни втроем. У меня из этого года есть много драгоценных воспоминаний: первые улыбка, шаг, слово, первая ложка пюре из цветной капусты. Как Маша лихо выворачивала наружу содержимое шкафов, а я аккуратно складывала все обратно. Как мы гуляли с Машей часами, как ходили к друзьям. Но я помню и то, как болела спина, как хотелось спать, как я просыпалась ночами по нескольку раз, как проверяла Машино дыхание, когда она все-таки засыпала, как кровоточила грудь в роддоме и как болели швы. Как мне хотелось в Эрмитаж и в кино, и как я ни разу туда не выбралась.

– Одно из самых смешных воспоминаний о Маше до двух лет, – продолжает муж, – это когда я сижу, работаю, ничего не трогаю, и тут она вбегает в комнату с мягкой игрушкой в руках. Она осознает, что шкодит, но кидает ее в меня. И в тот же самый миг разворачивается и бежит назад, потому что знает: как только игрушка долетит до меня, она полетит обратно, потому что так вести себя не стоит.

– Может быть, она хотела от тебя внимания?

– Она хотела в меня попасть!

– Зачем?

– Это уже другой вопрос. И когда родился Федя, я подумал: а что, так можно было? Что это за ерунда была с первым ребенком? Маша веселая, клевая, добрая, шизанутая – плюс-минус как я, но, если бы все дети были как Федя, я гарантию могу дать, что люди рожали бы двух, трех, четырех детей. А если все дети были бы как Маша, бли-ин...

– А ты помнишь, что до того, как родилась Маша, ты хотел четырех детей?

Муж не дает ответа и продолжает:

– Маша в своем безумии была очень смешная. Помню, ей было два года и она заболела, у нее была температура под сорок. Был август, на улице градусов тринадцать. На следующий день после температуры Маша бегала абсолютно голой по участку и говорила, что в жизни ничего не наденет, потому что ей так – зашибись. А я стоял и ржал, это было очень смешно.

Я перечитываю слова мужа, и они мне кажутся инфантильными. Почему мне досталась вся работа, а ему – только веселье? Как он смог так легко сбросить со своих плеч груз ответственности? И не была ли моя позиция делать все самой тоже инфантильной? Должна ли была я, как взрослый человек, позаботиться о себе сама, передать часть ответственности близким, просто взять и отдать?

Мне не хочется ругать себя прежнюю, мне ее хочется по-

жалеть. Тогда я не могла иначе, не знала, как можно по-другому, у меня не было инструментов. Меня саму вместе с братом растили мама и бабушка, а отец только помогал маме. Я стала очередной жертвой женской гендерной социализации и общественного договора: мужчина зарабатывает, женщина занимается домом и детьми.

Когда же я успела его подписать? Во сне или в детских мечтах о замужестве. Невольно загрузила его к себе в мозг из облака коллективного бессознательного и подписала.

Справедливости ради, надо сказать, что муж помогал по хозяйству: пылесосил и мыл посуду. Кроме того, он действительно нас обеспечивал и даже умудрился заработать столько, чтобы мы переехали из маленькой однушки в квартиру побольше.

– Мне было двадцать семь лет, – говорит муж. – Наше общество не готовит людей к родительству вообще.

«Не готовит мужчин к родительству», – думаю я. Ведь я оказалась готовой, и это воспринималось как само собой разумеющееся, как врожденный «материнский инстинкт», девочек с самого раннего детства морально готовят к тому, что им предстоит быть мамами.

– В момент, когда родилась Маша, у меня была цель – заработать денег. Я забил на все остальное, к сожалению. Это меня не красит. В итоге к рождению Феди цель была выполнена. Я заработал денег и уже немножко по-другому смотрел

на все это. Я помогал больше: таскал коляску наверх, Федю таскал, с Машей помогал.

Патриархальное общество возлагает огромные ожидания и на мужчину: ты должен обеспечить семью, должен зарабатывать во что бы то ни стало, а отношения с ребенком – это опционально.

Чего я ожидала от мужа? Если женщина должна быть для мужа кухаркой, уборщицей, любовницей, няней для его детей, то муж должен быть кошельком, эскортом, таксистом, сантехником и электриком, психологом, нянем на час и так далее. Достаточно ли одной женщины и одного мужчины для того, чтобы сыграть все эти роли?

Есть такая африканская поговорка: «Нужна деревня, чтобы вырастить ребенка». Нет слов правдивее. В истории человечества никогда семья из трех человек не жила так изолированно, как в современных городах. Возращивание детей – один из самых непростых жизненных вызовов. И деревня нужна не только для покрытия нужд ребенка, но и для поддержки его родителей.

В условиях, когда мы даже с нашими родителями находимся в разных городах, концепция «деревни» требует переосмысления. Ее роль может отчасти брать на себя государство, предоставляя необходимую помощь, материальную и ментальную поддержку. Это может быть наемная помощь –

няня, помощница по хозяйству, сервисы доставки готовой еды. Хорошо, когда доступны службы психологической помощи и группы поддержки для родителей. Можно кооперироваться с друзьями, у которых дети, и бездетными тоже, и помогать друг другу. Сидеть с детьми по очереди, приносить друг другу еду... Хорошие садики и школы, в которых ребенку комфортно, – огромная поддержка семьям с детьми.

Со временем я поняла, что муж не должен быть единственным помощником и поддержкой для меня. Он не контейнер для моих эмоций, не мастер на час, не кошелек. Он человек со своими потребностями и с правом выбора, на что ему тратить время своей жизни.

Была ли я сама такой уж хорошей женой? Маша занимала все мое время, а на мужа оставалось немного.

Как психолог, я знаю, что большой процент семей распадается в первые пять лет после рождения ребенка. Вопреки расхожему мнению, дети не укрепляют семью. Точнее, если ребенок – средство починить давший трещину брак, это вряд ли поможет. Когда я думаю о том, почему не распался мой брак, у меня есть только один ответ. В браке ответственность за отношения делится поровну: 100% на 100%. Наша с мужем семья не распалась, потому что мы оба хотели ее сохранить и оба над этим работали, каждый в свою меру. В наших отношениях оставалось для меня много ценного. В условиях противостояния с миром: родственниками,

уверенными, что лучше знают, как выращивать ребенка; поликлиникой, бытом – я всегда знала, что муж будет на моей стороне. Он был человеком, которому я могла доверять. Я знала, что в любой ситуации он будет действовать в моих и Машиных интересах и, если сможет, поможет мне организовать все так, как я задумала. Он доверял моим родительским решениям и не задавался вопросами: «А так точно можно? А точно вот так правильно?» И это было для меня поддержкой. Время от времени я могла заставить его себя выслушать и рассказать о своей непростой жизни. Кроме того, это все еще был тот мужчина, которого я выбрала: веселый, умный и добрый; а когда я брала его за руку, между нами пробегал электрический ток. Я видела, что ему тоже не все равно, и со временем он начал стараться проводить время с детьми и заботиться обо мне. А я поняла, что тот негатив, которым был окрашен наш родительский дебют, связан с установленным положением вещей в обществе, а не с тем, что кто-то из нас недостаточно хороший супруг.

Материнский инстинкт – миф или реальность?

Согласно научным данным, у человека нет ни одного инстинкта. Инстинкт – это врожденная программа, характерная для определенного вида животных, которой особь следует автоматически, не обучаясь.

У млекопитающих усвоенное, выученное поведение преобладает над инстинктивным. Что уж говорить о гомо сапиенс.

Материнский инстинкт – это не просто миф, это миф вредоносный. А как же женщины, которые, родив ребенка, не влюбляются в него с первого взгляда, которые не знают, как подступиться к младенцу? А женщины, которых накрывает пеленой послеродовой депрессии? Им ничего не хочется и может быть безразличен собственный ребенок. Если мы верим в материнский инстинкт, значит, у них его нет и они поломаны, в них есть какой-то изъян? Это неправда! Им просто нужна помощь.

У людей вместо врожденных готовых поведенческих программ есть заученные с самого раннего детства гендерные роли: девочка – «будущая хранительница домашнего очага», мальчик – «добытчик, защитник, воин». Эти роли сформирова-

ровались в древние времена, когда люди перешли от собирательства к земледелию. Собирать ягоды и корни женщины могли наравне с мужчинами, даже будучи беременными или с младенцами на руках. Но для того, чтобы возделывать поля, управляться со скотом, требовалась мужская сила. И именно тогда экономические ресурсы стали скапливаться в руках мужчин. А женщины стали обитательницами хижин. В наше время большинство профессий доступны как мужчинам, так и женщинам. И общество становится все менее патриархальным. В традиционном распределении ролей больше нет смысла. И каждая пара может распределять роли так, как ей хочется и как ей удобно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.