

18+

Блохина Юлия

Мамский чат "СЕРЫЕ ГАЛОЧКИ"

Куратор совершенства: Почему у тебя так много разбитых тарелок?

Сарказм бога: А я говорила, что медосмотр в садике не нужен.

Тень-наблюдатель:...

Драматург-фантазер: Уфф... что со мной сегодня случилось?

Королева пустоты: Напишу в личку. Расскажу, как замечательно я провела день.

Маяк в шторме: Это в их возрасте нормально, нужно просто подождать.

Скидка на жизнь: Девочки, такую скидку на подгузники не пропустите!

Новичок: Как правильно

Юлия Блохина

Мамский чат «Серые галочки»

«Издательские решения»

Блохина Ю. Н.

Мамский чат «Серые галочки» / Ю. Н. Блохина — «Издательские решения»,

Серые галочки — это не просто название чата. Это состояние. Ты отправила сообщение, и оно доставлено. Но прочитано ли оно? И ответят ли тебе? Поймут ли тебя? В мамском чате женщины пытаются быть идеальными матерями, хорошими жёнами и просто живыми людьми. Зоя, Алиса, Фидарина, Ярослава, Наиля — каждая из них создаёт в чате себя настоящую или ту, кем хотела бы быть. Это книга о том, как цифровой мир заменяет реальность, о том, что мы показываем и что скрываем в материнстве.

© Блохина Ю. Н.

© Издательские решения

Содержание

1 Глава. Сенсорная перегрузка	6
2 Глава. Остывшая чашка чая	15
3 Глава. Невидимая работа	31
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Мамский чат «Серые галочки»

Юлия Николаевна Блохина

Тем, кто не высыпается и думает, что сходит с ума.

Тем, кто кричит на детей и потом ненавидит себя.

Тем, кто забывает, кто она вне роли «мама».

Тем, кто сравнивает себя с другими и чувствует себя хуже.

Тем, кто хочет сбежать, но не может.

Материнство — это не подвиг. Это работа. Невидимая, бесконечная, обесцененная. И единственный способ выжить — перестать ждать, что кто-то заметит твой труд, и начать замечать его самой.

Ты не обязана быть идеальной. Ты имеешь право быть уставшей. Ты имеешь право на свою жизнь.

Ты не знаешь, будет ли завтра легче. Но знаешь, что сегодня выжила. И этого достаточно.

Уставшие женщины не бывают идеальными — ни в жизни, ни в книгах.

© Юлия Николаевна Блохина, 2026

ISBN 978-5-0071-1644-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

1 Глава. Сенсорная перегрузка

Её трясло.

Она чувствовала, как по всему телу разливаются злость и раздражение. Каждый звук отзывался в теле какими-то мурашками и дрожью.

Она не могла сосредоточиться. Хотелось сбежать — от всего мира, из этой квартиры, просто исчезнуть.

Зайдя в комнату, она закрыла за собой дверь и присела на стул. В этот момент в дверь постучали.

Снаружи раздался голос дочери — этот крик раздражал её ещё сильнее.

Она резко открыла дверь.

Перед ней стоял грустный ребёнок с большими глазами и губками, выпяченными вперёд, — зрелище, которое не вызывало у неё умиления сейчас.

— Что тебе от меня надо?! — резко крикнула она.

В глубине души она знала, что когда-нибудь пожалеет об этом, будет мучиться совестью — за то, что большой, взрослый человек кричал на маленького ребёнка. Но сейчас она просто не могла сдержаться.

Она знала: ещё одно слово, начинающееся на «м...», произнесённое детьми, — и в ней что-то взорвётся.

Она чувствовала, как мурашки поднимаются по коже, как волосы встают дыбом. Она не просто слышала эти звуки — она их чувствовала. Каждая капля терпения таяла, уменьшалась с каждой секундой, с каждым шорохом, с каждой просьбой, с каждым детским «мама!» и преследованием по квартире. Она встала, пытаясь успокоиться. Тем временем ребёнок забрался на кровать, на которой стоял таз с бельём, и, не раздумывая, уселся прямо на мокрое бельё.

Она смотрела на него и, сквозь ком в горле, выдавила из себя улыбку:

— Нина, будешь мне помогать. Поможешь мне повесить бельё?

— Я же не умею, оно всё падает, — серьёзно ответила трёхлетка.

«Ну тогда какой от тебя прок», — подумала Зоя, но не сказала вслух. В мыслях она уже была где-то в будущем — там, где ребёнок спит, и наконец можно побыть в тишине.

— Хорошо, — сказала Зоя. — Тогда давай ты будешь мне подавать вещи, а я — вешать.

— Лифчик, — радостно сказала девочка и подала первый предмет.

В комнату вошёл сын.

— Мам, я выиграл у папы в игру! — радостно сообщил он, назвав название, которое Зоя даже не запомнила.

— Молодец, — ответила она. — Правда, я не знаю, что это за игра, но я рада за тебя.

— А мы будем смотреть телевизор? — спросил сын.

— Да, конечно, — кивнула она, — только договорись об этом с папой, — бросила ему Зоя вслед, едва сдерживая раздражение.

Из другой комнаты донеслось:

— А что ты хотела с ними смотреть?

Господи, как раздражал её сейчас этот голос.

— Хотела посмотреть с ними фильм, но уже не хочу. Включайте что хотите! — крикнула она.

Наверное, её услышали даже соседи.

В этот момент в комнату опять заглянул сын:

— Мам, а я нашёл рифму к «киви».

— Хорошо, — ответила она и подумала, как же она устала.

Устала разговаривать о том, что не интересно. Улыбаться, когда не хочется. Не быть одной, когда больше всего хочется одиночества. Она со злостью сжала в руках лифчик и уколола ладонь торчащей косточкой.

«Господи, — подумала она, — когда-то я выходила из дома в красивых вещах, вокруг пахло лаком для волос... А сейчас — ни лака, ни нормального лифчика. До чего я докатилась? Что это за жизнь? Кто бы меня отсюда забрал... Как хочется сбежать подальше».

Она вспомнила, что где-то в закромах есть шоколадка. Но стало страшно: если сейчас пойти на кухню, дети точно увидят и придется делиться. Хотелось просто съесть кусочек, получить хоть немного эндорфинов и отдохнуть.

«Может, просто лечь в ванной с шоколадкой...» — подумала она, но тут же вспомнила, как недавно дочь билась о дверь в ванной, пока отец безуспешно пытался её уложить, и это была ее последняя попытка помыться вечером. Когда-то она получила совет от одной знакомой мамочки: отдыхать в ванной, несмотря на детские крики.

«Господи, какой же это был глупый совет», — злилась она, вспоминая.

«Надо дойти до кухни, налить чаю и достать шоколадку. Быстро, пока никто не пришёл.

Только не делиться — если поделюсь, ничего не останется». Она попыталась быстро развесить бельё. Но «быстро» — это было всего лишь слово.

Бельё висло медленно, каждое движение давалось с усилием. Пока она вешала последнюю вещь, уже нужно было вытирать кому-то попу, убирать кровать, собирать игрушки, вытирать пыль... Бесконечный круговорот домашних дел не останавливался ни на секунду. Наконец бельё было развешено.

Она направилась на кухню, по пути собирая грязные вещи. Хотелось в туалет, но шоколадка была важнее. Если отвлечётся — не доберётся. На кухне она нажала кнопку чайника и мысленно попросила: «Пожалуйста, закипай быстрее, только бы никто не пришёл...»

Но чайник не слушался.

— Мама, а что ты тут делаешь? Почему не смотришь с нами фильм? Ты придёшь? Когда придёшь? — спросила дочь.

Зоя задумалась, что бы соврать, чтобы Нина ушла побыстрее.

Но ребёнок всё ещё стоял, глядя в упор.

— Мама, а у нас есть молоко?

Зоя открыла холодильник. На самой верхней полке, за лекарствами и чесноком, спряталась шоколадка.

Она посмотрела на неё с грустью — почти с нежностью.

Мысленно попрощалась, тихо пожелав ей доброго вечера, с надеждой, что скоро они снова останутся наедине.

Зоя достала стакан, налила молока и подумала:

«Этот ребёнок выпивает всё молоко в доме. Завтра опять идти за новой бутылкой. Каждый день эти бутылки уходят в бездну. Наверное, мы уже обогатили целую молочную компанию...»

В этот момент в соседней комнате включился телевизор. Нина, услышав первые звуки, бросила стакан с недопитым молоком на стол и стрелой метнулась в комнату.

— Аллилуйя, — сказала девушка и, со скоростью света вскочив, принялась наливать себе чай.

Достала пакетик, окунула его в горячую воду, мысленно отметив, что этого пакетика хватит на две чашки. Главное — не выбрасывать, а оставить его в горячей воде до следующего раза, когда снова захочется чаю.

Следующая мысль не заставила себя ждать. Она стала не просто мыслью — она превратилась в ощущение. Зоя словно телом вернулась к тому моменту, когда весной сдавала экза-

мены. Тогда чай был листовым, пах мятой и какими-то цветами. Она прекрасно помнила тот аромат — пионы в вазе, что принесла мама.

Да-да, именно мама принесла цветы, чтобы в квартире было тепло и уютно.

В те дни она готовилась к экзаменам в университете, и единственной едой было печенье из кондитерской. Тогда она даже не думала, что поправится или что калории осядут на боках — просто не существовало таких мыслей.

А сейчас, глядя на шоколадку в холодильнике, она подумала: «Если поделюсь с домашними, то, может, и килограммы не придут в гости».

С грустью она отметила: теперь пьёт чай из пакетика.

— Господи, я чувствую себя бомжом, эмоциональным бомжом, — подумала она. — Не могу позволить себе хороший чайник с настоящим чаем, а не этот краситель тёмного цвета.

Но выхода не было. Она заварила пакетик покрепче, налила кипятка в большую чашку — и, скрестив ноги, потому что терпеть становилось сложнее, заглянула в зал, чтобы посмотреть, что смотрят муж с детьми.

— Почему ты не хочешь с нами фильм смотреть? — Спросил муж. — Потому что устала, — сказала она. — Очень устала...

Мысли сбились. Она вновь вернулась на кухню. Там отлила немного заварки в новую чашку, добавила кипятка и немного холодной воды. Потом тихонько достала шоколадку из холодильника, стараясь не шелестеть обёрткой, разломала её пополам: одну часть спрятала в верхний шкафчик, другую оставила себе. Позади послышались шаги. Она резко закрыла шкафчик и обернулась — муж.

— Что у тебя там? — спросил он. — Делись.

— Нет, — грустно ответила она. — Не хочу делиться. Хочу съесть сама. И... очень хочу в туалет.

Муж удивлённо посмотрел, потом сказал:

— Почему просто не сходишь?

— Не могу. Я хочу шоколадку.

— Так возьми её с собой.

— И ты предлагаешь мне сидеть на унитазе с чаем?

Он рассмеялся:

— В принципе, вариант неплохой — два дела одновременно и от обоих удовольствие. Я бы не отказался.

Он отломил кусочек шоколадки, закинул в рот и ушёл. Она задумалась: «А почему бы и нет?» Никто не найдёт, если сильно не шуметь. Можно даже посидеть с телефоном.

Она схватила чашку, набрала горсть шоколадных кусочков, надеясь, что они не растают по дороге.

Открыв дверь туалета, быстро вошла, закрылась, села, рассыпала кусочки себе на колени, достала телефон.

«Господи, какое облегчение, — подумала она. — Никто не видит, никто не трогает...» Но в дверь тут же постучали.

— Мам, ты что там делаешь? — раздался детский голос.

— Сейчас схожу и выйду, — ответила она.

— Мам, выходи! Мам!

— А вы что, фильм смотрите? — попыталась отвлечь ребёнка.

— Не знаю, не хочу. Выходи, мама, я хочу, чтобы ты вышла!

— Иди к папе, он даст тебе шоколадку, — сдалась она.

За дверью послышались быстрые шаги. Она мысленно попрощалась со своей ночной шоколадкой. Сегодня уж наверняка больше ничего, кроме второй чашки чая, у неё не будет.

Медленно поставила чашку на пол, закинула в рот кусочек шоколада и открыла социальные сети.

«Может, хоть там будет что-то интересное...»

Но никто ничего не писал — все, видимо, проводили вечер по-своему. Она перешла из чата в чат, проверила почту, какие-то приложения, и всё равно пальцы по привычке вывели её в тот самый — мамский чат.

«Господи, — подумала она, — ну пожалуйста, заберите меня отсюда. Хоть кто-нибудь, напишите, пригласите куда-нибудь! Я соберусь, надену штаны, и плевать на грязную голову — я пойду. Куда угодно».

Но в чате была тишина. Она лениво пролистала другие переписки, ничего не найдя.

Мысль, будто замкнувшись, тихо стучала в висках:

— Хочу сбежать.

Но сбежать было некуда. Тогда она сделала то единственное, что могло вернуть ее к людям, общению, словам, буквам, которые бы вытащили ее туда, где не только грязное белье и бесконечные «Мама».

Она нашла в галерее приготовленные сегодня на ужин манты и отправила в чат:

«Добрый вечерочек».

Она стала ждать. Через пару минут на фото появились первые сердечки.

Ярослава: Добрый вечер группа.

Фидарина: Сейчас покажу свой ужин. (Секунда и на экране появился круглый стол, заставленный сырной нарезкой, бутербродами со шпротами, салат, суп, разлитый по тарелочкам).

Ярослава: Спасибо, у нас на ужин пюре и котлеты, которые вообще мама лепила, а не я.

Фидарина: Тоже неплохо.

Алиса: Как ты справляешься? У тебя такие столы всегда, как будто гости от вас не уезжают.

Ярослава: Слишком уж часто сейчас надо готовить. Это бесит.

Фидарина: Ну я-то не работаю. Я сегодня даже два раза гуляла. Золотая жена.

Ярослава: Супер вумен.

Фидарина: Вот гости из Самары приезжали, 3 дня гостили. Я устала готовить и мыть посуду. Просто без конца.

Ярослава: Гости- это отдельная история. Я обычно бэлеш большой покупаю и все на этом.

Фидарина: Гости были особыми: один то не ест, другой то, третий то. Пиццу готовила 3 разных варианта. Одному один соус, другому другой, один это не ест, другому то се. Яйца нельзя, молоко только кокосовое, другой кокосовое не любит, кашу на разных молоках. Вот сегодня стресс снимаю.

Ярослава: Отправила бы их в магазин и все, или вон доставка. Я таких гостей не приглашаю, конечно.

Фидарина: Это реально так сложно оказалось, я впервые с таким столкнулась. Котлеты вроде куриные из филе, а яйцо нельзя. В пиццу яйцо нельзя. Кашу на кокосовом только.

Алиса: Почитала Вас. В шоке от того какие вкусняшки вы готовите. Захотела пиццу теперь.

Ярослава: Пф, пюре котлета. Все. Не знаю как они успевают.

Алиса: У меня как бы тоже все простенько. Без всяких изысков. Я-то успеваю все. Просто лень.

Марина: Я тоже прочитала и в шоке, такие вкусняшки, ещё и с детьми. Я одна видимо такая которая ничего не успевает.

Алиса: Ну а что успевать, когда ребёнок капризный, я вообще ничего не делаю. Не убе-
рись, поживем в бардаке денек, ничего не случится. Значит мусорить будут в следующий раз

меньше. Когда с рук не слезает, то вместе с Мишей готовлю. У меня изысков нет, поэтому париться не надо.

Соня: Пюре, котлета- тоже повозиться надо.

Фидарина: Манты еще быстро, но пельмени. Лепишь, лепишь. А их все мало. Я еще котлеты сделала, сырники, ежики, тефтели, просто фарш.

Ярослава: Вот пельмени согласна. Лепишь, лепишь. Домашние пришли и все съели.

Фидарина: У меня муж не ест же магазинные.

Ярослава: Деловой какой.

Алиса: Главное, чтоб муж сюда не зашёл и не увидел, что с маленькими детьми можно ещё готовить.

Даша: Я нашла девочку, которая лепит. Когда лень у нее покупаю, очень выгодно.

Алиса: Мой простой, все ест.

Фидарина: Я люблю готовить.

Ярослава: Я всегда думала что люблю, сейчас поняла, что не очень.

Алиса: Я тоже, но с двумя не знаю.

Даша: А мне повезло, мой наоборот домашние не любит. Ему магазинные больше нравятся. Один раз за семейную жизнь решила сделать и все на этом, слишком муторно для меня.

Алиса: Люблю все такое простое. Моя любимая еда — больничная.

Ярослава: Уфф, зачем вы на ночь такое скидываете. У меня от одного вида еды уже пара кг появилось. Едят ведь и не толстеют. (На сообщении быстро набралось 17 плюсиков).

Алиса: Я себя вообще скидывать не буду. Загрызут. И забанят.

Ярослава: Дохлаботина походу.

Алиса: Ну почти.

Ярослава: Ведьма.

Алиса: Меня тетя замучила, что 42 кг-это очень мало, и что возможно я чем-то болею. Она маме весь мозг съела, и мне, и мужу.

Ярослава: 42... На этом я, пожалуй, выхожу из группы.

Алиса: Да, но я на самом деле просто устаю с погодками. И то, что болеем часто. А так все норм.

Ярослава: Ты наверно всегда такая была? У тебя своя конституция, наверно, еще такая?

Алиса: Да, но до свадьбы я была около 48—50. У меня щеки были.

Ярослава: Скажи: глисты.

У Зои где-то защемило в груди. Она медленно посмотрела вниз, подняла футболку и отмерила взглядом складочки на животе.

«Удивительное женское тело, — подумала она, — вечное перевоплощение: то вверх, то вниз, а если вновь беременность, то круг повторяется.

Беременность — время почувствовать себя в новом теле, в новой форме и с новым весом.

Всю беременность я с ужасом думала о том, что будет в конце, и радовалась, если в самом начале не набирала вес. Я не набирала вес до 20-й недели в обеих беременностях; с Николаем я набрала около 15 килограммов, с Ниной эта цифра была чуть меньше, но она и родилась на пару недель раньше; дойди я до срока, может, эта цифра бы и повторилась, но ей суждено было родиться раньше.

Все первые 20 недель я чувствовала себя пушинкой, радовалась, что могу влезть в штаны, что другие «вон с какими животами ходят, а у меня все стабильно»; потом, после 20-й недели, вес начинал увеличиваться, и после 30-й я начинала паниковать.

Я смотрела в зеркало и утешала себя мыслью, что я всё скину после родов. Я искренне верила, что на бедрах откладывается вес для малыша, что ему необходимы мои килограммы, чтобы быть умным.

Я не нравилась себе во время беременности, потому что в силу моей конституции у меня непропорционально увеличивались живот и бедра. Не было ни капли ни в щеках, ни в руках — только живот и ноги. Мне было тяжело ходить, и для меня стало открытием то, как же чувствуют себя полные люди. Я их искренне жалела и не понимала, почему нельзя сбросить вес, чтобы чувствовать себя лучше. Я не могла подняться выше третьего этажа без одышки, на длинных дистанциях колени начинали ныть, быстрее идти было невозможно, потому что внизу живота всё сжималось.

С другой стороны, для меня стало огромным осознанием, что беременность — возможность почувствовать себя другой. В это время я видела себя в зеркале, чувствовала лишние килограммы и давала себе обещание никогда их просто так не набирать».

Вдохновенная мысль вдруг сменилась унылой грустью:

«А ведь я хорошо скинула перед второй беременностью, я была в самой лучшей своей форме. Вес снизился до добеременного за 8 месяцев после родов. Чего мне это стоило? Каждый день я считала всё, что складывала себе в рот; весы и счетчик калорий были моими оплотами контроля и стабильности. Делала зарядку, ходила каждый день, плавала. До второй беременности я скинула еще 5 кг заранее; после роддома мне оставалось скинуть лишь набранные 5, и вот прошло почти три года, но он всё еще со мной, хотя я не наедаюсь на ночь, хожу много, но что-то мне мешает, как будто не хватает структуры, внутреннего спокойствия и четкого плана».

Она вспомнила сторис Алисы, которая часто постила свои занятия спортом, и подумала:

«Надо же, так закичивается на теле, — а потом подумала, что та обязательно достигнет цели, и где-то в душе вспыхнул уголёк зависти, — почему я вообще о ней думаю».

Зоя прислушалась к чему-то внутри: это была не мысль, это было чувство, что она смотрит в зеркало и видит в целеустремленности Алисы часть себя; она чувствует и помнит то чувство, что было внутри, когда она купила себе браслет с шармом в виде яблока, яблока, который был знаком её огромного трудолюбия и целеустремленности.

«Где же он сейчас...»

Телефон резко пикнул, и Зоя вновь опустила глаза на экран.

Венера: Давайте все постройнеем и соберемся на фотосессию с нашими малышами?

Ярослава: Наверно, это будет в следующей жизни.

Алиса: Да, соберемся, как всегда.

Зоя: Я всегда вас зову гулять, но никто не приходит, все дома сидят.

Венера: Жалко. Было бы здорово сфотографироваться сейчас, а потом через несколько лет смотреть, какими они были пупсиками.

Лена: Венер, можешь присоединиться к нам, у меня несколько мам из чата фотосессии тоже собираются на съемку, но людей не набирается. Соберемся вместе, выйдет дешевле.

Венера: О, классно, я тебе напишу.

Марина: А у нас есть еще один чат?

Зоя положила телефон на колени и засмеялась. «Эта история никогда не закончится, - подумала она».

Маленький чат был создан больше полугода назад, а в большом чате все еще о нем спрашивали люди, которые то ли не внимательно читали, то ли читали раз в месяц. Зоя помнила последний такой разговор в большом чате:

Ярослава: Тут даже не в обсуждениях дело, бабы народ такой. Всегда будут обсуждения в женских коллективах. Я снимала с подругами квартиру, нас трое было, и если одной дома не было, то двое обсуждали её. И все прекрасно об этом знали и смеялись.

Фидарина: Женский коллектив — змеиное логово.

Ярослава: Согласна. Честно, и мужчины не отстают, мужчины даже большие сплетники.

Алиса: Оля, ты на фотосет ездила?

Ольга: Нет, а ты?

Алиса: Нет. А ты что не поехала на фотосет?

Ольга: Я одна с двумя детьми.

Алиса: Наиля с тремя из пригорода приехала.

Ольга: Спасибо, но нет, такого удовольствия не надо.

Варвара: Боже, никто никого не заставлял приезжать, кто хотел — приехал и классно провел время.

Ольга: Речь вообще не об этом.

Варвара: А о чем тогда?

Ольга: Причем тут заставлял или нет? Алиса спросила, я ответила.

Полина: Вот-вот, кто хотел, приехал. Спасибо, что собрались.

Варвара: Боже, хватит, я сейчас словлю кринж.

Ольга: Скройся, где была. Нормально общаться начали.

Варвара: Сама скрыться не хочешь? Мне кажется, многие были бы рады.

Ольга: Детский сад отдыхает.

Варвара: Детский сад ты тут устраивать чаще. Желчь свою в другом месте выливать будешь.

Ольга: Дерзость засунь, пожалуйста, куда надо. С тобой диалог не веду. У меня спросили, я ответила. Дальше ты уже сама додумываешь.

Варвара: А ты кто, чтобы мне диктовать, что делать, прости?

Ольга: Тебе поругаться хочется? Жаль, что мне нет.

Варвара: Ощущение, будто да.

Ольга: Ты додумываешь сама.

Варвара: Каждый день от тебя желчь так и хлещет.

Ольга: Жаль, что ты только это хочешь видеть.

Варвара: Вижу, что есть.

Ольга: Печально, конечно.

Алиса: Сегодня три чата мамских разлетятся. Впервые такое вижу.

Ольга: Какие три?

Полина: И групп пять, девочки, вы только не знаете.

Зоя: Шесть, если в каждом чате есть подчат.

Даша: Ой, ору.

Алиса: Кто больше?

Зоя: И в каждом чате, если есть группа похудения, то все девять.

Алиса: Есть такое, да уж. Ребята, расходимся. Маша, ты ходила на фотосет?

Маша: Че вас так фотосессия-то задела? Предлагали же всем идти.

Роза: Тут вроде девочки писали, мол, кто хочет на фотосессию, и звали в отдельный чат. И это была не Варвара.

Анжела: Так отдельный чат у вас, чат фотосессии.

Зарина: Мы это не скрывали. Всех звали.

Карина: Девочки, давайте закроем эту тему чатов уже. Сколько можно ругаться на ночь глядя?

Ярослава: Да.

Фидарина: Я вообще ничего не понимаю, как будто первый день в чате.

Зоя: И я.

Светлана: Почему кто-то перед кем-то должен оправдываться? Был опрос: кто пойдёт на фотосет. Кто поставил «пойду», создали группу, чтобы другим не мешать. В чём проблема-то, не пойму тоже, девочки.

Ярослава: Ну, я не могла пойти на фотосет и не вступала в чат. Не знала же, что там общение теперь будет.

Алиса: Я тоже раньше не могла активно читать и писать, меня на встречу не позвали, что дальше там дружить будут и обсуждать нас.

Фидарина: Не позвали и ладно, меня тоже не звали. Мне пофиг. Если люди хотят, пусть объединяются, ничего плохого в этом нет. Если даже кто-то и кого-то обсуждает, то на их совести останется. Вот мне пофиг, честно. Если обо мне говорят, значит, я достойна этого. Не переживай и не думай о плохом. Соберёмся в любом другом парке, это же не сложно, кто может, тот и приходит.

Зоя: Нет, это зависит не от тебя, а от людей, кто собирается в отдельном чате. Что об этом думать-то? Так о каждом из чата мы и в своей голове что-то думаем, додумываем. Это не то, на что своё время нужно тратить.

Варвара: Честно? Вообще пофиг, каждый о себе думает. Не о свекровях, ни о ваших мужьях.

Ярослава: А кого звали-то вообще?

Алиса: Не знаю, у тебя можно спросить?

Ярослава: Ммм, интересно. Но, похоже, я не избранная, раз сижу только здесь.

Зоя: Я рада, что из чата тут появятся подруги. Всем мил не будешь, это нормально, что не позвали всех. Все выбирают себе в друзья тех, с кем им комфортно общаться.

Варвара: Хоть кто-то это понял.

Фидарина: Может быть много таких встреч. Это совершенно нормально, люди по интересам объединяются, это же круто, находят себе схожих по душе. Я пишу в чат, зову, кто-то не пишет, и это тоже норм. Не все любят гулять толпой, все мы разные.

Алёна: Тут Зоя постоянно всех зовёт, Фидарина гулять.

Динара: Это уж норма, кто-то уходит, кто-то приходит. Как раньше, все равно уже не будет.

Зоя: Ну бросьте (обращение не лично к тебе, ко всем, но к сообщению) уже. Если люди молчат, у них же есть причины на это. Тема разговора не та, времени нет, ребёнок из рук телефон вырывает, на даче, нет интернета и всё такое. Если каждого здесь заставлять писать, тут будет хаос и сообщений миллион. Каждый пишет в своё время.

Ярослава: Это я понимаю, просто сейчас девочки отделились от нас. И нет гарантии, что в какой-то момент не начнут прикалываться над теми, кто сидит только тут.

Фидарина: Ну и пусть прикалываются. Мы же об этом и не узнаем никогда и не надо знать. И почему сразу думать, что в другом чате нас обсуждают, кому мы нужны? Мне пофиг, правда. Я никому зла не сделала, Бог всё знает. Это их решение уйти из чата, и пусть делают, что хотят. Если вдруг вернуться, это ведь тоже не плохо. Мало ли что произошло в семье, с детьми или так далее. Может, вышли по своей причине какой-то.

Анжела: Но всем на всех пофиг же.

Элина: Какой ерундой мы страдаем, только подумайте.

Анжела: Ну зачем ещё чаты существуют?

А до этого была встреча фотосессии, а до этого были несколько встреч в беременность. Чат был огромным, но на встречи приходили несколько и чаще всего люди повторялись, они становились друг другу ближе, потому что видели друг друга вживую. До момента первой встречи люди казались просто строчками, которые наделялись чертами, которых у них могло и не быть, потому что многие эмоции, мысли, характеристики додумывались. До встречи вживую люди были тенями, духами, возможно, симулякрами, которых так тщательно создавали, но встреча вживую меняла все.

Люди становились друг другу ближе не потому, что больше писали, а потому что видели друг друга вживую: замечали неувимую улыбку в глазах, слышали интонацию голоса, ловили нервный смех, чувствовали энергию рядом. Они наблюдали, как другой человек держит чашку, поправляет волосы, как он молчит. Это был перевод с языка текста на язык тела и присутствия.

До момента первой встречи люди были в первую очередь текстом. Они казались просто строчками в мессенджере, никами и аватарками, которых сознание невольно наделяло чертами. Не было тембра голоса, чтобы оценить сарказм, не было взгляда, чтобы понять поддержку.

В каком-то смысле, до встречи вживую люди в чате были тенями — неосязаемыми силуэтами, отбрасываемыми реальным человеком в цифровое пространство. Они были духами, обитающими в общем виртуальном доме, чье присутствие ощущалось лишь по стуку клавиш.

Но встреча вживую меняла всё. Она была актом материализации. Тень обрела объем и тепло, дух получал голос и рукопожатие, симулякр трещал по швам, уступая место сложному, живому, настоящему человеку — со всеми его несовершенствами, обаянием и подлинностью. Виртуальная близость, построенная на словах, проходила проверку реальностью — и тогда либо рассыпалась, либо превращалась во что-то несравненно более прочное и ценное: в человеческую связь, укорененную в общем пространстве, времени и совместно пережитых мгновениях.

На одной из встреч, когда девочки уже обошли несколько кафе, двигая столы своими беременными животиками, когда уже было столько всего съедено, услышано шуток и тихих разговоров, не записанных ни на один источник, вдруг всплыл разговор о том, что какая-то девочка сидит в двух пограничных группах. Одна из присутствующих мамочек вдруг честно произнесла фразу, которая стала решающей для нескольких людей:

— А вы знаете, что в чате есть девочка, которая пересылает скрины наших сообщений в соседнюю по месяцу группу пдр?

Удивленные лица слушали ее внимательно.

— Вот у нас некоторые девочки раньше времени начали рожать, она прям скрины пересылала, типа у нас тут аура плохая, раз рожать раньше времени пошли.

Дальше после нескольких шуток и разглядывании аккаунта конкретной девочки, было принято решение создать группу, где будут только конкретные люди, которые симпатизировали большинству и чаще всего были на встречах.

2 Глава. Остывшая чашка чая

Алиса проснулась в хорошем расположении духа. Утро предвещало спокойный, размеренный день с маленькими детьми дома, никуда не нужно было выходить. Муж с утра уже уехал на работу, и они остались вдвоем. Она быстро приготовила Мише завтрак и поняла, что сама есть не хочет. Лень. Да и, в принципе, это полезно для фигуры.

Пока она ходила по дому, наводила лоск там и тут, ближе к десяти часам внутри зашевелилось щемящее, настойчивое желание. Захотелось есть. Не просто поесть — захотелось сожрать что-нибудь. Мозг услужливо подсказал путь: к холодильнику. Съесть хоть что-нибудь. Парадокс: в доме была приготовлена еда, можно было спокойно разогреть и поесть, но её тянуло на «что-то другое». Это желание — попробовать, ощутить новизну, сбить внутренний счётчик — её раздражало. Оно было предательским. Именно из-за таких желаний она часто срывалась.

Срывалась и отходила от рамок. От рамок в 1300 калорий в день. По её мнению, это было нормой. Её калораж. Она хотела похудеть. Ростом была невысокая, нужно было скинуть всего семь килограммов. Поэтому, воспользовавшись калькулятором в интернете, она высчитала свою норму: необходимые калории, белки, жиры, углеводы, которые должна съесть за день, чтобы начать терять вес.

Она заглянула в холодильник. А там лежала шоколадка. Боже, эти шоколадки не уходили из её дома вообще. То муж приносил, то мама дарила, то кто-то из гостей оставлял. Словно заговор. Она никак не могла избавиться от сладкого в доме, а значит — от искушения в своей голове.

Она положила себе большой кусок мяса и, после секундной борьбы, всё-таки добавила пюре. Разогрела в микроволновке, присела с удовольствием есть и скроллить ленту.

Просматривая чужие истории, Алиса подумала, что нужно написать пост и в своем блоге. Она мысленно пробежалась по последним событиям в своей жизни:

— Так, — подумала она, — о чем написать? Может, о том, как Мише был годик, и я отчаянно хотела съесть мороженое в тишине, не делясь. Моим решением стала... коляска. Я закрывала тент, отходила в сторонку и тихо, как вор, ела свой пакетик, пока он, убаюканный движением, не начинал прислушиваться к каждому шороху, в том числе к предательскому шуршанию упаковки.

Она на мгновение задумалась, мозг отчаянно пытался сосредоточиться:

— Интересно, какие выводы можно сделать. Вроде начало есть, как закончить?

Она прошла по комнате, дойдя до двери туалета:

— Когда пришёл период, что он не пускал меня в туалет одну, мы пошли другим путём. Купили ему собственный, яркий горшок. И мы сидели там, в нашей маленькой белой комнатке, напротив друг друга — я на своём «троне», он на своём. Он был счастлив, что участвует в «важном деле», а я получала эти несколько минут относительного покоя, разделённого, как ни странно, с ним.

Она улыбнулась, думая, что это очень интересная история, которая точно должна родиться в прекрасный текст. Она вернулась на кухню и посмотрела окно:

— Сейчас у нас появился новый, прекрасный ритуал. Он обожает смотреть в окно. Сам пододвигает стул, тащит свои игрушечные чашки и ложки и «ужинает» на подоконнике, наблюдая за миром. Я в эти моменты замираю. Не вмешиваюсь. Десять минут. Иногда — пятнадцать. Этого хватает, чтобы разогреть и допить чай, пока он горячий, и почувствовать, как тишина, наполненная его мирным бормотанием, медленно заливает уставшее сознание.

Пока лента листалась, было классно. Но в какой-то момент она опустила глаза на тарелку и поняла, что она пуста. Она всё съела. И не поняла, как это произошло. И главное — она не насытилась.

Ощущение сытости было где-то глубоко-глубоко внутри, заглушенное, а тело настойчиво шептало: «Давай ещё. Чайку попьём. С шоколадкой. Тем более, шоколадка такая вкусная, там же больше печенья, чем шоколада».

И тут начался внутренний диалог. Алиса смотрела на шоколадку, развернула её, изучила. Она была сделана не из чистого шоколада, внутри — прослойка из печенья и крема с фундуком. Она тщательно прочла состав. Вес — 85 граммов. «Это уже не 100, — подумала она с облегчением. — Это уже не так страшно. Если я не буду ужинать, то смогу позволить себе целую шоколадку на обед».

Пока она думала о шоколадке, её пальцы наткнулись на чашку. Чашка была полна. Её налили ещё утром, но она так и не допила. Чай, естественно, остыл. Если бы кто-нибудь когда-нибудь спросил её, что является символом её материнства, она бы без колебаний ответила: остывшая чашка чая.

Недавно, скролля ленту, она наткнулась на блог девушки о материнстве. Он так и назывался — «Остывшая чашка чая». Алиса поняла: она на одной волне с этой блогершей, и теперь следила за ней жадно. У той тоже было двое детей.

Проблемы, которые она транслировала в сторис и постах, отзывались в Алисе с болезненной точностью. Она смотрела эти сторис, как будто смотрела на себя в кривое зеркало. Ей было то грустно, то смешно, и она не могла оторваться. В тот момент, когда включался очередной ролик, она вдруг понимала: она не одна. Где-то есть женщина, которая стопроцентно поняла бы её, а может быть даже пожалела.

Поэтому каждый раз, когда приходило оповещение о новом видео, Алиса не наливала свежий чай. Она брала свою утреннюю, остывшую чашку, разогревала её в микроволновке, усаживалась поудобнее перед экраном, чтобы насладиться просмотром и окунуться в чужую, но такую знакомую реальность. Со стороны чужая жизнь казалась проще, веселее и смешнее. И её собственные переживания на мгновение становились меньше и незначительнее.

Но что бы она ни смотрела, осадок от ее остывшей чашки оставался. Она очень любила горячее. Именно горячие продукты давали ей чувство насыщения. На днях она осознала эту связь: когда она не успевала разогреть еду как следует или ела уже остывшее, потому что ребёнок отвлекал — сытости не наступало. Руки снова тянулись к сырку, шоколадке, печенью. Всё это было холодным. А холодная еда не шла на пользу организму и не утоляла голод, лишь разжигая его.

Холод в еде приводил к холоду внутри. Это было непередаваемое ощущение — сосало под ложечкой, хотелось есть, но мозг знал, что нельзя, и начинал суматошно искать варианты: чем же можно поживиться таким низкокалорийным, чтобы не выйти за рамки?

Вот и сейчас, взяв в руки чашку, она мысленно боролась с шоколадкой. Но волевым усилием заставила себя убрать её. Взгляд упал на печенье. Возможно, печенье по калоражу будет меньше. Можно насладиться чаем. Ну, несколько раз за день.

Она скрупулёзно забила всё в счётчик калорий. Половину дневной нормы она уже съела. Трижды мысленно поругала себя за ту самую печеньку, которая ушла слишком быстро, а калорий принесла много. Грустно взглянула на животик — это место, которое мешало ей психологически быть в форме. Внимательно оглядела ноги — их всё устраивало. Виноваты были только живот и бока. Всего два места, которые «болели», потому что вес с них не уходил. И хотя со стороны это было почти не видно, она чувствовала тяжесть лишнего, хотела быть стройнее, бодрее, надеть другие джинсы.

С одной стороны, она сказала себе, что молодец — не съела целую шоколадку. С её-то возможностями она могла за раз, перед телевизором, умять всю плитку. Но она взяла себя в

руки. Отмерила ровно 50 граммов печенья и села с горячим, наконец-то, чаем. Она поняла: с холодным чаем всё проглатывается быстрее, а горячий заставляет остановиться, растянуть момент, почувствовать вкус.

Тут же прибежал её сын Миша и попытался отобрал половину печенья.

На этом обед закончился. А очень хотелось просто лечь перед телевизором. Ребёнок смотрел мультики, и в этот момент она подумала, что за это время могла бы пройти на беговой дорожке.

Она быстро натянула леггинсы для поднятия своего спортивного духа и побежала. Краем глаза, она видела Мишу на диване и в голове вертелись воспоминания и мысли.

В эту секунду заревел второй ребёнок, Арсений, малыш, родившийся в этом году. Он требовал всего её внимания. По большому счёту, он плакал всегда. Она часто не понимала, чего он хочет. Он просто плакал, перетягивая на себя все ресурсы, и она не могла уделить полноценное внимание старшему сыну, постоянно чувствуя фоновое напряжение и глухую усталость.

«Мы вышли первый раз вчетвером (я, муж, Миша и месячный Арсений) в снежный, хрустальный день. Муж помог одеться, вынес коляску. И когда я осталась одна на улице с двумя детьми, случилось прозрение: я могу.- Пост вновь рождался в ее голове.- Я рисовала в голове катастрофу: Миша рванёт на дорогу, я буду одной рукой удерживать его, другой — тащить коляску, Арсений заплачет... А получилось иначе. Миша в тот день оказался другим человеком — спокойным, созерцательным, лепившим куличики. И я поняла, что держу его не рукой, а голосом. Коляска была легче, Арсений сладко спал. Это было похоже на первую любовь: трогательно, волнительно, а когда закончилось — ты понимаешь, что можешь жить дальше и справляться с большим».

Она вздохнула и переместилась на диван, где положила рядом с собой маленького щекастого карапуза, который начинал кряхтеть и плакать. А Алисе нужно было продлить его сон.

— Самое ужасное испытание для мамы на грудном вскармливании — это ночь. Кажется, ты ложишься в свою, такую желанную постель, но на самом деле ты заступаешь на бессменную вахту. Начинается цикл, растягивающий время в тёмную, липкую жвачку: кормление, полудрёма, кормление, забытье, кормление.

Либо ты застываешь на боку, как древнее изваяние. Он рядом, тёплый и такой милый, но не выпускающий «титю» изо рта, как будто это спасательный круг в океане сна. Ты пытаешься построить крепость из подушек, чтобы хоть как-то поддержать онемевшие конечности, но натыкаешься на мужа — третьего, лишнего в этой ночной геометрии, который тоже имеет наивную претензию на пространство и сон. Его тихое, ровное дыхание где-то за спиной кажется почти оскорбительным.

Либо ребенок спит отдельно. И ты не спишь совсем. Ты слышишь ухом каждый шорох, каждый вздох, каждый хруст простыни — и ты уже на ногах, в темноте, нащупывая путь к кровати. Садись рядом, берёшь его, прикладываешь. И кормишь в полной, звенящей тишине, борясь с одним-единственным страхом: чтобы веки не слиплись окончательно, чтобы расслабленные руки не выпустили самое драгоценное. Сон, наступающий сидя, — это особая пытка, когда сознание проваливается в яму, а тело остаётся в напряжённой позе.

Есть компромисс. Взять к себе, накормить, а потом — ювелирная операция по перекладыванию. В этот момент в кровь выбрасывается чистый адреналин. Ты превращаешься в сапёра и ниндзя в одном лице. Каждый миллиметр движения выверен, дыхание затаено. Успех измеряется не в минутах сна, а в тишине, которая воцаряется после того, как ты, замирая, отходишь от кровати.

И сквозь все три сценария, сквозь туман мозгов и ноющую спину, бьётся одна мысль: дожить бы до утра.

Потратив час, она всё-таки уложила младшего. Старшему переключила канал, чтобы тот не отвлекался. Теперь, пока оба были хоть как-то заняты, она могла, наконец, заняться чем-то полезным. Хотя бы мысленно подготовить пост для чата о важности режима и самоконтроля. Чтобы день прошёл не зря, а тут подвернулся момент.

Она взяла в руки телефон. Открыла заметки, но в голове возник ступор. Усталость медленно запульсировала в голове и спине. Она легла поудобнее, расслабилась и пальцы быстро отправили ее в страну чужой жизни.

Лента чужих историй проплывала перед глазами, как кадры из кинофильма: один сто-рис за другой -Алиса поглощала жадно один за другим, в голове картинки сменялись одна за другой, а внутри нарастало напряжение и удовольствие. Ощущение, что хочется еще удовольствия и что оно ждет тебя через пару пролистнутых страниц не покидало ее: она просмотрела несколько списков фильмов для психологов, отправила их в заметки, в надежде, что вернется к ним позже, новый спикер объяснял кейс психолога из реальной жизни, Алиса остановилась на нем на мгновение, но внутреннее желание ускорится толкнуло страницу просмотра дальше. Вдруг на экране взгляд выхватит историю мамы двух ангелочков, где она рассказывала, как ходит в туалет с ними.

— Вот оно, — подумала Алиса, — прям как у меня, этим стоит поделиться!

Пара нажатий пальцами по экрану и короткая история чужой жизни была перемещена в ее собственную ленту.

— Да, — подумала Алиса, удовлетворенная этим действием, -думаю, мое сообщение понравится, ведь они точно почувствуют, что я хотела сказать.

На этом ее ведение блога закончилось, и она с довольным настроением отправилась в мамский чат, пока ребенок под боком еще сладко спал.

В чате сыпались послания:

Соня: Девочки, сразу спрошу, как вы приводите себя в ресурсное состояние? Мне в последнее время кажется, что меня никто не понимает, я выгораю, пообщаться особо не с кем, подруг мало, и не сходимся во мнение, что касается детей, и вот начинаю прям замыкаться.

Даша: Ой, я сейчас нахожусь в таком же состоянии. Муж, конечно, помогает в выходные дни, а так как будто все не то. С ребенком, конечно, на себя времени нет и от этого устаю, ещё хочется все и сразу, а в итоге ничего, плюс даже развеяться не могу сходить, потому что не с кем. Поэтому с удовольствием послушаю советы.

Анастасия: Девочки, добрый день! Я Настя и очень вас понимаю, у меня двое детей: Роман 4 г. 7 мес. и Виктория 7 мес. Очень не хватает общения со взрослыми именно, будто в панцире... паника, апатия бывает, но понимаю, что в основном все так живут в декрете... переехали в свой дом, там даже в магазин не могу одна выйти. Я вышиваю, читаю в свободное свое время, меня это наполняет. Одно время брала консультации как специалист ранней помощи, логопед раннего возраста, но потом поняла, что не смогу дать качественную помощь в ситуации, где я днем одна с детьми, бытом и тд, муж много работает. Сын в сад не ходит. Тоже хочется все и сразу и иногда чувствую себя одноклеточной амебой, которая просто в тупой спячке. Которая не приносит никакой пользы и не развивается ни внешне, ни внутренне. Обесцениваю себя. Детям стараюсь отдавать всю себя, результат есть, но порой понимаю, что я у себя на месте так 4—5...

Ярослава: Да я готова уже сейчас отдать в садик лишь бы часа 2—3 себе уделить. Выдохнуть, так сказать. Но жалко. Еще и на гв и к горшку не приучен.

Алиса: Привет! Мой организм, если я не уделяю время себе, начинает болеть и например, сейчас, чувство вины временами гложет, но стараюсь тупо выполнять задачи по восстановлению: воду пить, лекарства вовремя пить, книжку почитать, по учебе задачи выполнить, заказать ребенку вещи, для дома посмотреть рецепт, а так, когда организм не так жестко напоминает, то просто в день уделяю. Еще я обязательно сплю 30 минут днем вместе с ребенком

(будильник ставлю или прошу Бога, чтоб разбудил вовремя, работает и это чудо) Жестко контролирую график, чтоб не убить себя в самообвинении и ничтожности и стыде: вечером или во время сна ребенка — дневник успеха или перед сном — 3 вещи, что получилось (легла вовремя — успешный успех, сделала квашеную капусту — да я просто обалдеть какая молодец, крем на руки нанесла — крутяк) вообще за любую мелочь хвалю себя. Когда косячу- делаю практику «упс так бывает». Веду каждый день тетрадь по задачам (без этого я чувствую себя непродуктивным человеком). Зарядка утром 20 минут в день с ребенком рядом. Сын обожает все про Котов — я пою песню или рассказываю, что котики тоже делают зарядку (на край три кота делают зарядку включая и сама — приседания, зарядка). Не пожалела денег и сходила к реабилитологу по восстановлению после родов и делаю упражнения по правильной технике — это очень важно. Питание 10 лет уже начала менять. Не требую от себя крутых результатов, все по чуть-чуть. Но чтоб быть в ресурсе, надо помогать организму через режим дня, сон, питание, физ нагрузку.

Зоя: Господи, я как будто свои списки читаю. Это невероятное чувство, что есть человек, который откликается по духу. Я тоже веду дневники, стараюсь читать, хоть чуток каждый день, зарядка обязательно (хожу на танцы и в бассейн), обязательно делаю вещи из списка, от которых кайфую (даже мелочи, как sudoku, вытаскивают).

Фидарина: Я к мамам на улице пристаю, но я уже отчаялась, за декрет заметила, что дальше одного знакомства не идёт. Сегодня поймала соседку, у нее ребенок родился, говорю: приходите в гости. Мне кажется, я слишком активно приглашаю.

Ярослава: Откуда столько времени ходить и в басик, и на танцы? У меня ни мужа, родители далеко, я нон-стоп одна с ребёнком и я в шоке. Тоже очень хочу в басик, но не знаю с кем дитя оставить.

Зоя: По вечерам с 19 до 21 дома муж сидит с детьми. Раньше я его жалела, и работа у него была до 21, по выходным ремонт бесконечный, сейчас понимаю, что после рождения второго все как-то поменялось, и он вырос, стал по-другому на детей и родительство смотреть, и работу сменил, и я обнаглела, и вот именно эти 1,5 часа хотя бы раз в неделю меня вытащили.

Ярослава: Золото.

Алиса: Няню за 250 можно найти или знакомых или с мамами кооперироваться. А вы в каком городе живете? Бассейн и занятия в зале — супер роскошь конечно. Я тоже такое не могу позволить. Но вожу ребенка. Сама кайфую, когда ребенок с тренером, а я просто наблюдаю целых 30 минут, Карл! 30 минут отдыха — это вообще роскошь королевская. Есть занятия с детьми (есть занятия для мам и малышей, малыши рядом играют) либо видео включить по ютубу заниматься. Если режим ребенка наладить, самой ложится вовремя, какие-то процессы оптимизировать, не тратить ресурсы на тревогу, съедание себя, час времени — это Овер времени. Главное заранее обдумать, что делать. С мужем еще важно говорить, родители — это мама и папа. Безусловно, тоже не роскошь, очень важно изначально выбрать правильного отца, но все не знаешь же. Ну наличие денег облегчает конечно.

Родительство — это роскошь. Очень затратно ребенка содержать и растить. У меня есть в эксель — задачи по месяцам. Когда накатывает тревога или не знаю что делать (особенно когда ребенок уснул) я открываю и тупо делаю задачи по списку, и уж. По методичкам и гайдам — я вообще особо не читаю, но вот про уборку 1 страницу почитала — и это уже супер полезная инфа для меня- сразу применила. Информация, которая не закреплена на опыте уже создает много тревоги.

Обнимаю вас. Бог дал ребенка, Бог даст и на ребенка. Возможно, ее блог (Ссылка на нового блогера появилась в чате) вас поддержит, она тоже одна воспитывает, но она сама работает активно и развивается (помогают няни и деньги). По поводу денег. У нее не было денег на обучение, но даже с 600 подписками благодаря чату и навыкам коммуникации она смогла

по бартеру купить очень дорогое обучение (когда еще не было законов). Всегда можно найти время на себя. Главное не выбирать позицию жертвы и искать возможности.

Ярослава: И я не писала, что я бедная и денег нет и тд. Я написала, что мне хочется выйти отдохнуть вне дома без ребёнка, у которого мамский период, и он ни с кем не остается.

Алиса: Я про свой опыт поделилась. И не делала поспешных выводов про вас. И написала универсальные пути решений для многих категорий мам. Возможно, это сообщение будет полезно кому-то другому. Про тревогу — это не всегда про безделье, а про тревожный тип привязанности особенности НС или когда много было жести и насилия в детстве (было супер небезопасно). Моя позиция — в любой ситуации можно найти решение. И это хотела донести. Было написано «не знаю с кем дитя оставить», а не «ребенок вообще не хочет с кем-то кроме мамы остаться». С няней тоже же важно наладить привязанность, если с раннего возраста одну и ту же няню найти, то потом большая часть детей даже в скачки роста нормально остаются с няней. Тут доверие к няне долго выстраивается у ребенка.

Ярослава: Не знаю с кем оставить, потому что ни с кем не остается. Спасибо, что поделились своим опытом. Мы решили пообщаться с девочками для поддержки здесь и пр. Но вы большая молодец и все вы делаете, скажите, для чего вы здесь? Ведь у вас все Гуд.

Валентина: Как для чего? Поделиться своим опытом, и может именно ее опыт принесет кому-то пользу. Например, у меня тоже все хорошо. Но я тут. Она просто хочет и делится своими лайфхаками. Разве это запрещено? Или вы хотите слышать только негатив для лживого осознания, что не у одной меня все плохо?

Ярослава: Так и мы и общаемся для поделиться опытом, но когда спрашивают, а не навязывают, когда не спрашивают, при этом делая поспешные выводы про отсутствие денег, жертвенность, тревогу и пр. Я спросила- как получается ходить на занятия, вдруг бы был какой лайфхак или еще что-то интересное. Я согласна делиться лайфхаками или опытом, когда спрашивают. Это называется — уважение личных границ к другим. В народе еще поговорка есть про непрошенные советы...

Алиса: Был вопрос выше от вас: «откуда у вас столько времени ходить?» да, он был адресован не лично мне, но у меня есть время на себя и решила поделиться. Потому что когда-то и мне так ответили другие мамы. Для меня было когда-то новостью, что есть чат нянь и вообще бюджетную хорошую няню вполне реально найти. Я и ответила из своего опыта. Про непрошенные советы — согласна с вами, но был изначально вопрос — откуда столько времени. Да, этот чат для поддержки, а не нападения в стиле: «для чего вы здесь, ведь у вас все Гуд». Думаю, что когда хорошо — есть ресурс этим делится. Когда ты счастлив, хочется и других поддерживать. Сейчас я начинаю заболевать, как будто у моего организма это выход для отдыха.

Ярослава: Спасибо, я ваш посыл услышала. И тут девочки делятся как раз тем, что они выгорают и тд. А вы тут такие слова пишете. Ну вот, вы же пишете, что у вас на все есть время и тд и можно не жертвовать.

Алиса: В каких-то ситуациях мы все жертвим. И в определенных моментах нуждаемся в поддержке. Изменения не происходят сразу. Иногда заметить — это уже большой шаг к исцелению.

Зоя: Девочки, мы же все понимаем, что жизнь не черно-белая, а как мозаика, и настроение, ситуации, выгорание все сменяет друг друга, если у тебя сегодня все хорошо, ты понимаешь, что это не фиксированная единица, что может прийти момент, да даже с циклами, что будет грустно, страшно, одиноко, и с кем-то захочется поделиться, и если будет место, где это можно будет делать, без задней мысли, что тебя осудят, не правильно поймут (а мы общаемся онлайн и тут без проблем может быть такое, ибо мы не видим ни лица собеседника, ни его энергии, если бы мы были знакомы в реальности, то относились по-другому, возможно) — здорово. Наверно, это был ответ на вопрос: зачем я здесь, я и на себя его переняла. Сегодня у меня все хорошо, я ни на что не жалуюсь, могу что-то посоветовать, кого-то поддержать,

как могу, но знаю, что может быть и по-другому. Знаю, что могут быть моменты, когда руки опускаются, дети болеют, у детей кризисы, на которых не хватает сил и терпения, хочется хотя бы пописать одной, нытье не прекращается и ты думаешь, а я вообще хорошая мать? И чем дольше ты наедине с этим вопросом, тем больше руки опускаются, я не хочу быть одна с этими мыслями.

Ярослава: Все верно и абсолютно с вами солидарна, но в моих словах не было — денег нет, муж козел, и тд. Какую реакцию вы ожидаете когда говорите- мужа надо было лучше выбирать, а посмотри, а вот она одна поднимает ребёнка, не ной, не жертви и пр.

Зоя: Вооот, видимо изначально было мало фактов, поэтому каждый стал домысливать, перенимать на себя. Не обижайтесь.

Алиса: Почитала и поняла для себя, что, если мне будет нужна поддержка, я конкретно напишу в зависимости от того, что поможет: хочу сейчас понять и понойте со мной, пожалейте меня/мысленно обнимите или поставьте реакцию, задам конкретный вопрос, хочу послушать ваш опыт, поддержит абсолютно любое сообщение, не знаю что хочу, давайте исследовать, ничего не хочу, просто напишу. Можно и не отвечать. И в моменте — что нужно возьму, а что не нужно — просто пролистну. Еще что заметила для себя: когда даешь другому поддержку- тот выбирает извлечь из сообщения что-то положительное для себя или найти угрозу или агрессию в чужих словах. Взять из этого мира свое — это выбор. Быть счастливым — это выбор. Быть в ресурсе — это выбор. Я сейчас от этого осознания такую поддержку для себя получила. Благодарю каждого за отклик, который вы дали на сообщения и даже за агрессию и обвинение.

Ярослава: Вы сейчас проявляете скрытую агрессию, Вы разве не понимаете? Ну да ладно. Я больше с вами обсуждать не буду. Так, а зачем домысливать? Здесь и подруг нет чтобы я всю свою историю рассказывала в подробностях. Я просто сказала, что я одна и без мужа, и без родителей. И спросила — как вы это делаете.

Зоя: Я уже запуталась, кто кому и что ответил. Вроде, я по факту ответила.

Ярослава: Собирались, чтобы обсудить воспитание детей и поддержку друг при необходимости, как я поняла изначально, но стали давать непрошенные советы, там, где не уместно и домысливать. А потом другого делать агрессором. И жаль, что большинство людей не понимают сути... Ну что ж... пусть так.

Алиса: Пусть будет по-вашему. Как я поняла, вы хотите, чтоб я перед вами извинилась или что? В ваших сообщениях лично для меня было много агрессии. А не прощенный совет, раз уж на то пошло, вы сами первые дали. Это тоже непрошенный совет, если так придирааться. Но я же не стала вам писать — мол, че вы мне непрошенные советы даете, непрошенные советы — это агрессия и в таком ключе. Я вообще ничего не просила, я ответила на вопрос девушки по имени Соня.

Ярослава: Где вы увидели, чтобы я вам написала — извинитесь? Мне вообще ваши извинения ни к чему. Я с вами диалог завершаю.

Алиса: По вашему посылу.

Ярослава: Девушка, вы очень много воображаете и додумываете. Принимайте факты, а не домысливайте, не фантазируйте, не додумывайте. Или просто спрашивайте, если что-то не понятно. Всего доброго. Вы видимо хотите моих извинений — это ваши домыслы. Спрашивайте так — вы хотите, чтоб я извинилась? Хватит выдумывать. У вас видимо действительно много свободного времени.

Алиса: Я тоже не вижу тут смысла что-то объяснять и продолжать диалог. Каждый понял по-своему. Я вопрос задала, а не выдумала. Как и у вас. Говорите до свидания, а потом пишите, что скрытая агрессия в сообщении, которая адресована вообще не вам.

Фидарина: Вот и поговорили.... Кызлар, давайте будем жить дружно.

Тишина в чате наступила внезапно, как обрыв.

Алиса аккуратно поправила подушку. На её губах играла лёгкая улыбка.

— Какое сопротивление. Какая незрелость. Я потратила силы и выстроила им целую систему спасения из семи пунктов. А они... предпочли увидеть в этом нападение. Они цепляются за свои роли жертв, отказываясь от ответственности. Особенно та Яра — классический пример травматика, проецирующего свою боль на окружающих. Ну и пусть, это их выбор — оставаться в проблеме. Мой выбор — быть выше. Она уже представляла, как оформит этот кейс в посте для своего блога: «Как токсичная среда отвергает помощь». Её боль — глубже, осознаннее. А их — просто шум. Она чувствовала себя мученицей, распятой на кресте непонимания, и в этом была своя, горькая сладость.

Ярослава вышла на детскую площадку в старом спортивном костюме чёрного цвета, без макияжа и с хвостиком на голове. Волосы она не мыла уже дня три, а значит, на них уже можно было жарить картошку, но она мысленно говорила себе, что вороны на детской площадке не испугаются ее красоты, а с сыном они погуляют немного дольше, чем если бы она приняла ванну.

В какой-то момент она улыбнулась про себя, замечая, что сейчас стала мыться чаще, чем в первый год Кирилла. Ведь тогда она могла не мыться неделями, потому что просто не было сил и времени. Она еще тогда не знала, что можно мыться, держа ребенка на руках и наслаждаться душем, который брызгает на тебя струями как массажер.

Но никакие лайфхаки не могли смыть под глазами тени от бессонных ночей. Она была не зомби, она была робот, который работал на износ как поилка, кормилка, переодевалка, говорилка, убиралка, раздевалка и еще десять тысяч маленьких дел, которые казались бы не значительными, но оказывались по факту делами, без которых существование человека невозможно.

Сегодня, несмотря на то что она выполняла свою героическую роль матери, она чувствовала себя серой тенью среди ярких осенних листьев.

Ссора в чате тоже добавила ей грусти. Так бывает всегда, когда она вчитывается в строчки, принимает все на себя, а потом поднимает глаза от телефона, а внутри как будто всю тебя высосали через трубочку и осталась только пустота. Сил делать какие-то дела уже нет, а день только начался.

Кирилл побежал вперёд, и она торопилась за ним. Ярослава уже знала: если он хочет бежать — он побежит. Ей оставалось только не отставать.

И вдруг она увидела её.

Молодая мамочка с малышом того же возраста, что и Кирилл. Она стояла у скамейки, поправляя воротник бежевого пальто. Чистые джинсы, светлые кеды, аккуратные украшения, лёгкий макияж. Волосы уложены в локоны, собранные крабиком. Она выглядела так, будто только что вышла из салона, а не из дома с маленьким ребёнком. А может, она просто взяла своего ребенка напрокат, пропустив беременность, роды и первые его несколько симбиозных лет.

Её сын в жёлтом ярком комбинезоне прыгал по лужам, а она спокойно ходила за ним, не суется, не крича, не пытаясь его остановить.

Ярослава смотрела на неё и не могла отвести взгляд. Красивая. Собранная. Свежая. Как будто для нее не существовало бессонных ночей, какашек на полу и немойтой головы.

«Наверное, это старшая сестра, — подумала Ярослава. — Или няня. Нельзя так выглядеть, когда у тебя маленький ребёнок. Это просто невозможно».

Она представила, что могла бы так выглядеть. Если бы спала. Если бы у неё были силы на укладку. Если бы она не просыпалась каждые два часа от того, что Кирилл ищет грудь.

Спит она теперь либо на спине, либо на левом боку. А когда ребёнок отползает, его лучше не трогать — иначе проснётся окончательно, и тогда уже не уснёшь. Поэтому она спит плохо, просыпается разбитой и чувствует себя измученной с самого утра.

Иногда она вспоминает фотографию, которую когда-то присылали в мамском чате. На ней девушка лежит на скамейке, а рукой качает коляску. Иногда Ярослава мечтала о такой минуте. Хотя бы о пяти минутах. Просто прилечь, закрыть глаза и расслабиться.

Но она не могла. Она не могла собрать себя по утрам. Забыла, когда в последний раз делала укладку перед выходом, да и выходов было не запланировано. Украшения лежали в шкатулке, закинутой на верхнюю полку шкафа. Единственное, что она надевает из украшений — обручальное кольцо, которое уже давно не снимает.

«Муж был бы против, — вдруг подумала она. — Если бы я начала так выглядеть, он бы сразу подумал что-то не то».

Внутри что-то сжалось. Она отогнала эту мысль.

Когда она подняла глаза, красивая мамочка уже ушла. Площадка опустела. Только жёлтые листья шуршали под ногами.

И тут Кирилл закричал:

— Мама, я хочу писать!

Ярослава вздрогнула. Она отучала его от подгузников, и сегодня они гуляли без них. Это значило, что они были как на пороховой бочке: в любой момент могло случиться что угодно.

Это была ее не первая попытка, первая попытка была летом.

Тогда в жаркий летний день они отправились в парк, далеко от дома, тогда Кирилл залез на горку жирафа, такого высокого, что под животом жирафа могли проходить другие дети. Он стоял наверху этой конструкции и весело махал маме, как вдруг журчащий фонтан полился сверху.

Единственное, что подумала тогда Ярослава, что хорошо, что на площадке никого не было и под жирафом никто не проходил, иначе бы созданный Кириллом водопад остудил бы прохожих.

Сейчас же, зная, что между предупреждением о надвигающемся наводнении и его реальным прибытием могло пройти всего пара секунд, она схватила сына в охапку и потащила в сторону подъезда. Кирилл болтал ногами, смеялся, не понимая, что мама сейчас на пределе.

Они забежали в подъезд, нажали кнопку лифта. На своем этаже Ярослава скинула ботинки, раздела Кирилла прямо в коридоре и отнесла на горшок. Но как только он оказался над горшком, мальчик вдруг завёл неожиданную песню.

— Не хочу писать! — закричал он. — Хочу спать!

И со спущенными до колен штанами Кирилл лёг прямо на плитку в коридоре и начал рыдать.

Ярослава присела рядом.

— Кирилл, давай встанем. Ну пожалуйста. Или посиди на горшке. Ну хотя бы попробуй.

— Не хочу! — вопил он. — Хочу спать! Хочу на улицу!

Она пыталась его успокоить, уговаривала, гладила по голове. Он не сдавался. В итоге он снова заявил, что хочет на улицу.

— Хорошо, — сказала она. — Идём на улицу.

Она одела ему штаны, и они вышли к общей двери. Как только она прикрыла дверь квартиры, Кирилл снова закричал:

— Хочу писать!

Она открыла дверь. Кирилл снова передумал.

— Хочу гулять!

Они стояли так минут пять. Ярослава то открывала, то закрывала дверь. Кирилл был непреклонен в своей нерешительности. Она уже хотела взять его на руки и просто выйти, когда он снова сказал:

— Пойдём гулять!

Она выдохнула. И они вышли.

Они погуляли ещё полчаса. Кирилл больше не просился ни спать, ни писать. Он был весёлым, бодрым, прыгал по лужам, смеялся, показывая на ворон. Ярослава смотрела на него и чувствовала, как внутри отпускает напряжение.

В спокойном расположении духа они вернулись в квартиру, где их ждал обед. Ярослава с удовольствием мысленно представила горячую тарелку супа, но больше ей доставило удовольствие то, что она приготовила его вчера, а сегодня с утра не нужно было бежать на кухню и стоять у плиты, а можно было выдохнуть и медленно ходить по улице, чувствуя кожей ветер, наслаждаясь красотами осени и отгоняя мысли о грусти, которые прилетали с шумными порывами ветра.

Кирилл уснул прямо за столом, отодвинув от себя тарелку, малыш лежал прямо на подставке для посуды в своем стульчике. Ярослава тихо вытащила его оттуда и перенесла на кровать, он сразу заворочался. Ярослава с ужасом подумала, что он сейчас проснется, и чтобы его уложить, придется дать ему грудь. Так и случилось, не успев полностью соприкоснуться с кроватью, как Кирилл стал хныкать.

Ярослава, подумала, что не успела сходить в туалет, перед своим долгим лежанием с сыном, но делать было нечего, она легла рядом, чтобы продлить его сон.

Просто смотреть в потолок не хотелось, да и сон не шел, она знала, что стоит ей прикорнуть с сыном днем, как головная боль вечером будет ее спутницей, поэтому дорога была одна — в мамский чат, где всегда было что обсудить.

Дарья: Кто дает малышам в 5 что-то попробовать?

Ярослава: Это рано, надо ждать пищевой интерес.

Соня: Подскажите, какие признаки пищевого интереса?

Ярослава: Там важно не спутать просто с интересом. Они же всё разглядывают хотят и всё абсолютно в рот сейчас тащат, а когда пищевой интерес — по ним прям видно, что сожрать еду хочет, глаза прям голодные. Я попробую видео поискать.

Алиса: А у нас так смотрит на еду, когда я ем, так и хочется дать попробовать.

Соня: Если найдёшь, скинь, пожалуйста.

Фидарина: Главное, не оставлять с бабушками, мои и шашлык пытались до года дать и арбуз.

Алиса: Да-да.

Соня: Я планировала, чтобы прям явный интерес появился. Но все родственники говорят: давай что-нибудь дадим уже.

Алиса: Я давала один раз ложечку пюрешки, съела, правда его передернуло, всё кисленькое, может, было. И яблочко давала пососать.

Ярослава нашла в архиве несколько видео, которые вышли на запрос про пищевой интерес, и она начала отправлять ссылки в чат.

Ярослава: Вот тут есть пищевой интерес. Я один раз увидела и сразу поняла, там прям глаза голодные, прям видно, что ребёнок попробовать хочет.

Ярослава скинула еще одну ссылку.

Ярослава: Вот тут нету вообще, но ребенку что-то суют.

Наиля: Ты уже подшипела в комментариях?

Ярослава: Ой, Наиля, обижаешь. Я там тридцать гневных комментов написала, зашла ещё к ним на страничку и ещё под каждым видео написала, как и что той женщине делать. Так хорошо на душе стало.

Наиля: Еее, жизнь удалась.

Ярослава: Чувствую себя самоутвердившейся.

Наиля: Успокоила. Всем лайки поставила?

Ярослава: Лайки проставила на все комменты, которые совпадают с моей точкой зрения.

Наиля: Миссия просвещения на сегодня выполнена.

Ярослава: Нууу, я с благодарностью принимаю видосики с тик-тока для обсуждения других мам.

Соня: Мой так при виде титьки открывает рот.

Ярослава: Ну вот от еды так открывает. То есть пытается поест привычным ему способом. Он же ещё не знает, что такую еду жуют, а не сосут.

Ярослава почувствовала прилив сил, она любила рассказывать новеньким мамочкам про прививки, пищевое поведение и вообще про все, что имеет доказанную эффективность, она на мгновение почувствовала себя рыцарем в сияющих доспехах, борющимся с лишним маркетингом и старым укладом.

Вместе с чувством удовлетворения она вдруг испытала позыв резко встать и добраться до туалета. Теперь начиналась новая миссия: вытащить изо рта Кирилла грудь и уйти незамеченной. Она аккуратно, раз в пару секунд, начала отодвигаться от него, засовывая ему в рот свой палец, пытаясь обмануть сонного ребенка. В какой-то момент он отпустил ее, но она пару секунд лежала рядом, чтобы он ничего не заподозрил, а потом сломя голову на цыпочках побежала в туалет, прислушиваясь к тому, что происходит в спальне.

За закрытой дверью туалета, она вдруг услышала, что входная дверь открылась. Она встала и вышла встречать мужа.

— Привет, — улыбнулась она ему.

На пороге стоял муж. Он не поздоровался. Он просто вошёл, закрыл за собой дверь и остановился. Посмотрел на неё. Не раздеваясь. Не снимая обувь. Просто стоял и смотрел.

Она знала этот взгляд. Она знала, что сейчас начнётся.

— Что случилось? — спросила она.

Он не ответил. Он повернулся к входной двери, посмотрел на замочную скважину, потом перевёл взгляд на неё.

— Ты кого-то впускала в дом?

Ярослава не поняла вопроса.

— Что? Нет. Я гуляла с сыном. Мы только что вернулись. Я никого не впускала.

Он кивнул. Медленно. Как будто она что-то подтвердила.

— Я утром оставил замочную скважину в одном положении, — сказал он, указывая на скважину. — Вертикально. Сейчас она горизонтально. Значит, кто-то поворачивал ключ. Ты впустила кого-то.

Ярослава перевела взгляд на замочную скважину. Вертикально. Горизонтально. Она не замечала, в каком положении она была утром.

— Я никого не впускала, — сказала она. — Я просто открыла дверь, когда мы пришли. Я не знала, что она была в другом положении.

Я не знала, что ты запоминаешь положение скважины.

Он усмехнулся. Но в усмешке не было тепла.

— Ты всегда так говоришь, — сказал он. — «Я не знала». «Я не заметила». «Я не подумала». Это всегда одно и то же.

Ярослава молчала. Она понимала, что это была проверка. Он хотел увидеть, впускала ли она кого-то, пока его не было. Впускала ли какого-то воображаемого мужчину. И она провалила эту проверку, даже не зная, что её проводят.

Он больше ничего не сказал. Он снял куртку, повесил её на вешалку, снял обувь и пошёл на кухню. Не сказав больше ни слова.

Ярослава смотрела ему вслед. Потом перевела взгляд на дверь. И теперь она знала: он запомнил это положение. Он будет проверять снова. И если она ошибётся — он снова будет молчать. Будет смотреть на неё так, будто она предательница. Будет жить в своём мире, где каждый её шаг — это доказательство её вины.

Ярослава пошла в комнату проверить сына. Он спал, не просыпаясь. Она села рядом на кровать и закрыла глаза, телом находясь здесь, но мыслями ей хотелось бы сбежать.

Фидарина стояла перед зеркалом в прихожей и поправляла кофту.

Кофта была новая. Не яркая, не вызывающая, не какая-нибудь подростковая. Просто мягкая трикотажная кофта молочного цвета, чуть прилегающая к телу. Она купила её неделю назад и почему-то даже обрадовалась: наконец-то вещь, в которой она не похожа ни на кормящую мать, ни на женщину, которая махнула на себя рукой.

Мама сидела на пуфике и натягивала сапог.

— Ты в этом пойдёшь? — спросила она.

Фидарина на секунду замерла.

— А что?

— Да ничего, — сказала мама тем самым голосом, после которого обычно начиналось всё. — Просто у тебя других кофт нет?

Фидарина посмотрела на себя в зеркало. До этой секунды ей почти нравилось отражение. Почти. Не идеально, конечно. Живот после родов всё ещё был. Грудь стала тяжелее. Талия вернулась не туда, куда нужно. Но в целом... в целом она выглядела нормально.

Или ей так казалось.

— Есть, — ответила она. — Просто эта новая.

Мама подняла глаза.

— Ну новая и новая. Только зачем ты всё время покупаешь в обlipку? Видно же всё.

Фидарина медленно убрала руки от кофты.

— Что всё?

— Жир весь видно на боках.

В прихожей стало тихо.

Сегодня к приходу мамы Фидарина готовилась так, будто мама была не мама, а комиссия. Купила сыр, виноград, крекеры, нарезала яблоки тонкими дольками, испекла пирог с грушей. Булата заранее уложила спать, но он, конечно, не заснул. Сначала просил воды, потом машинку, потом сказал, что у него «одеяло не так лежит».

Из комнаты донёсся детский голос, потом грохот кубиков, потом смех. Фидарина почему-то почувствовала, что всё это слышат не только они с мамой. Что стены тоже слышат. Зеркало. Пальто на вешалке. Детские ботинки, стоящие криво у двери.

— Мам, я нормально выгляжу.

— Я тебе не со зла говорю. Кто тебе ещё скажет? Чужие люди промолчат.

Эта фраза была маминой любимой. Чужие люди у неё всегда что-то думали. Видели. Замечали. Сравнивали. Молча выносили приговор.

— Мне кажется, ты преувеличиваешь, — сказала Фидарина.

— Я не преувеличиваю. У тебя фигура в нашу породу. Руки-ноги тонкие, а живот и грудь будут расти. Ты к этому готовься. У тёти своей видела? Вот. У тебя так же будет. Ну ничего, ее и такой любят.

Фидарина отвернулась от зеркала.

— Фидарина, — продолжила мама, — пора уже ухаживать за собой, у тебя ребенку уже два года, а муж молодой, знаешь, какая сейчас конкуренция на мужчин?

Фидарина не ответила, она прошла в комнату, открыла шкаф и долго смотрела на вещи. Она провела ладонью по ткани. Ей вдруг стало жалко не кофту. Себя. Ту, которая утром на секунду успела себе понравиться. Ту, которая стояла перед зеркалом и думала: «Ничего. Даже красиво». Ту, которую тут же поправили, поставили на место, вернули в бесформенный свитер.

Фидарина закрыла лицо руками. Она просто сидела на полу возле шкафа, в сером свитере, с новой кофтой на коленях, и пыталась дышать так, чтобы никто в квартире не услышал.

Потому что даже плакать ей хотелось аккуратно. Фидарина не хотела всё контролировать. Она просто хотела, чтобы всё было красиво.

Чтобы кофты сидели правильно. Чтобы ребёнок был одет не «во что попало», а гармонично. Чтобы в прихожей не валялись пакеты, будто в доме всё время кто-то собирается бежать. Чтобы коляска не выглядела складом случайных вещей. Чтобы на кухне пахло не вчерашней кашей, а чистой столешницей, кофе и чем-то тёплым, домашним, спокойным.

Фидарина любила такие дома, где чашки стоят в один ряд, полотенца одного цвета, детские игрушки сложены в корзины, а не расползаются по полу как доказательства поражения.

Потому что видимое несовершенство всегда превращалось в улику. Пятно на кофте. Катюшки на рукаве. Следы пальцев на зеркале. Случайная дешёвая сумка. Неправильно подобранный шапка у ребёнка. Живот под тканью. Всё это будто говорило: смотрите, она не справилась.

Сегодня они едут на детский праздник в развивающий центр. Булата пригласили на день рождения мальчика из группы, и Фидарина заранее приготовила подарок: деревянный конструктор, упакованный в крафтовую бумагу, перевязанный тонкой зелёной лентой. Она долго выбирала открытку, потому что не любила случайные открытки с кричащими мультяшными зверями. В итоге купила простую, с маленьким воздушным шаром.

— Слишком скромно, — сказала мама, когда увидела.

— Это красиво.

— Красиво, когда видно, что подарок хороший.

— Там хороший подарок.

— Люди же сначала упаковку видят.

Фидарина промолчала. В этом мама была почти права, и от этого становилось особенно неприятно.

На празднике было шумно. Дети бегали между столом и игровой зоной, кто-то кричал, кто-то плакал, одна девочка опрокинула стакан с соком. Булат сначала держался рядом с Фидариной, потом увидел машинки и исчез в общей куче детей.

Фидарина сняла куртку, поправила свитер и села на край дивана. В комнате пахло пиццей, соком, детскими волосами и перегретым пластиком. Мамаи переговаривались, смеялись, кто-то пришёл в спортивном костюме, кто-то в джинсах и домашней толстовке, одна женщина была в лосинах с пятном от детского пюре на бедре и выглядела совершенно спокойной.

Фидарина смотрела на неё и не понимала, как так можно.

Не осуждала. Нет. Ей хотелось именно понять. Как можно выйти из дома, зная, что на тебе пятно, и при этом не умереть от стыда? Как можно сидеть, смеяться, есть пиццу и не думать, что тебя видят?

Булат громко закричал:

— Это моё!

Фидарина вздрогнула.

Он стоял у ковра и тянул машинку из рук другого мальчика. Мальчик не отдавал. Булат начал краснеть, его подбородок задрожал, было видно, что сейчас грянет гром.

— Булат, спокойно, — сказала Фидарина, стараясь говорить тихо, чтобы никому не мешать.

Но он уже плакал. Громко, с обидой, на весь зал.

— Он у меня забрал! — Она подошла к нему, присела.

Несколько мам повернулись. Может быть, никто ничего особенного не подумал. Но Фидарине показалось, что подумали все. Она спиной чувствовала, как взгляды впиваются и люди ждут, что будет дальше.

Вот он. Невоспитанный. Шумный. Не умеет делиться. Мать сидит в сером свитере, делает вид, что всё хорошо, а ребёнок орёт из-за машинки.

— Булат, здесь все игрушки общие.

— Нет! Я первый взял!

— Тогда скажи словами.

— Я сказал!

Он топнул ногой. Слезы текли по щекам, нос заблестел, и Булат начал переходить на ультразвук. Все, что он дальше говорил, было трудно разобрать, потому что он вывернул губу, она дрожала, а он пытался говорить и дышать через рот.

Фидарина почувствовала, как внутри поднимается горячее раздражение. На ситуацию. На этот шум. На чужие взгляды. На мам, которые косо посматривали, предлагали помощь и наверняка думали: «Ну вот, воспитывает-воспитывает, а толку».

— Булат, перестань кричать. — Но ее слова Булат не услышал.

Фидарина взяла его на руки и вынесла в коридор. Там было прохладнее и тише. На стене висели детские рисунки: кривые солнца, дома, цветы. Булат вырывался. Его маленькое тело извивалось, он как будто в мгновение ока превратился в юркую змею, за которую невозможно было ухватиться.

Фидарина в какой-то момент подумала, что сейчас выронит его из рук, потому что он просачивался и изгибался. Хотелось хорошенько тряхнуть его, чтобы он пришел в себя и превратился вновь в человека, но было нельзя. Она положила его на пол, отодвинув от двери и грязных ковриков, в ожидании его успокоения.

— Я хочу машинку!

Она закрыла глаза на секунду. Ей хотелось сказать что-то резкое. Что-то такое, после чего он замолчит. Но он был маленький, с мокрым лицом, в красивой рубашке, которую она гладила утром, и с руками, пахнущими апельсиновым соком. На рубашке были пятна от съеденного, а сейчас добавиться еще и от пола. Фидарина подумала, что все вещи придется застирывать вручную сегодня ночью, а ее раздражение уже на пределе.

Она присела перед ним, в надежде решить проблему мирно, как советуют психологи из интернета.

— Я понимаю, что тебе обидно. Но кричать нельзя. Если хочешь игрушку, просишь. Если не дают, зовёшь меня. Не орёшь.

Булат продолжил валяться на полу. Кажется, он не знал, что в этот момент должен мгновенно успокоиться и полезть в маме на руки в поисках контейнирования. Он все еще ревел, охваченный горечью отсутствия машинки.

— Я хотел сам.

И эта фраза неожиданно сняла с неё часть злости. «Я хотел сам». Не испортить праздник. Не опозорить мать. Не доказать, что она плохая. Просто сам.

Фидарина вернулась домой с мыслью, что никогда больше не пойдет на детские праздники.

Ильдар сидел на кухне с ноутбуком. Он пришёл с работы поздно, поцеловал Булата в макушку, спросил, как праздник, и, не дождавшись длинного ответа, открыл почту. Фидарина рассказала про машинку, про слёзы, про то, что Булат потом всё-таки играл нормально. Ильдар кивал, но глазами был в экране.

— Ты меня слышишь? — спросила она.

— Да. Машинку не поделили.

— Не только машинку. Я говорю, мне было стыдно.

— Из-за чего?

— Из-за того, что он кричал.

Ильдар поднял глаза.

— Фидарин, он ребёнок.

Она ненавидела эту фразу. Не потому, что она была неправильной. А потому что она обрывала разговор. Как будто всё, что происходит с ребёнком, не требует чувств матери.

— Я знаю, что он ребёнок.

— Ну и всё.

— Не всё.

— А что ещё?

Она посмотрела на него. На спокойное лицо, на домашнюю футболку, на руку возле клавиатуры. И вдруг поняла, что, если начнёт объяснять, придётся объяснять слишком много. Про маму. Про кофту. Про чужие взгляды. Про то, как она сидела на празднике и чувствовала себя не взрослой женщиной, а девочкой, которой снова сказали, что она не так выглядит.

— Ничего, — сказала она. — Работай.

Он помолчал.

— Ты обиделась?

— Нет.

— Просто я не понимаю, что я должен сказать.

Она усмехнулась.

— Да. Я знаю.

Она нашла в квартире тихий уголок, чтобы войти в то пространство, где люди всегда знали, что сказать, тем более что там думали несколько голов, поэтому ответ всегда появлялся на любой вопрос.

В чате было шумно.

Алия: Девочки, а нашим детям в таком возрасте можно мультики смотреть? Булат у Фидарины, наверное, не смотрит, да? Мой «Синий трактор» полюбил. Если капризничает, включаю — и сразу идеальный ребёнок.

София: Я ставлю иногда. Старший смотрит, младший одним глазом. Все живы.

Даша: Я в машине включаю, иначе орёт так, что я могу въехать в столб.

Зоя: Они в любом возрасте под мультики зависают. Там непроизвольное внимание захватывается, как у взрослых с рекламой.

Алиса: Вопрос не в мультиках, а в том, какую функцию они выполняют. Если экран заменяет контакт, это уже симптом.

Ярослава: Всё. «Синий трактор» официально стал симптомом.

Наилия: А у меня от этой песни уже глаз дёргается. Мне кажется, трактор едет лично за мной.

Фидарина читала и не хотела писать. Но пальцы сами открыли клавиатуру.

Фидарина: Я бы не стала. В таком возрасте мозг ещё не готов к такой стимуляции. Потом мы сами удивляемся, почему ребёнок не может спокойно играть с обычной игрушкой.

София: иногда обычная игрушка летит матери в лоб.

Даша: Подтверждаю.

Фидарина: Я не про разовую ситуацию. Я про привычку. Если один раз включить «чтобы не орал», ребёнок быстро понимает, что ор — это способ получить экран.

Ярослава: Фидарина, иногда ор — это просто ор. Не заговор ребёнка против семейной системы.

Фидарина почувствовала укол раздражения. Она не хотела никого учить. Правда. Ей просто казалось, что если можно сделать правильно, почему не сделать?

Зоя: Мне кажется, тут каждая выживает как может.

Алиса: Выживание не должно становиться единственной стратегией материнства.

Ярослава: Алиса, дай людям трактор.

Фидарина закрыла чат.

Через час она снова открыла его.

Там уже обсуждали корсеты.

Даша: Девочки, кто носил утягивающий корсет после родов? Есть смысл?

Наиля: Я купила. Надела. Села. Поняла, что не могу дышать и есть. Сняла. Теперь он лежит как символ надежды.

Алия: У меня живот сверху выпирает, как будто я снова немножко беременная.

Фидарина: Я носила после КС. Мне помогало. Не волшебство, конечно, но визуально собирает.

София: Вы ещё носите эти корсеты? Я неделю походила и решила, что пусть живот живёт свою жизнь.

Фидарина: Мне спокойнее, когда я вижу, что процесс идёт.

Зоя: А тебе было удобно?

Фидарина: Удобство не всегда главный критерий.

Ярослава: Вот сейчас где-то заплакали спортивные штаны.

Фидарина не ответила. Она посмотрела на своё отражение в тёмном экране телефона. Серый свитер, собранные волосы, лицо усталое, но аккуратное. Она пошла проверить Булата.

Сейчас Булат лежал поперёк кровати. Одеядо было сбито, подушка на полу, машинка застряла между стеной и матрасом. Фидарина подняла подушку, достала машинку, накрыла его, в этот момент сын повернулся к ней:

— Спи.

— Мам, а ты уйдёшь?

— Я на кухне.

— А ты потом придёшь?

— Приду.

— А бабушка сказала, что мальчики не плачут.

Фидарина замерла. Она села на край кровати, подумав, что она хотела бы в это верить и это было бы правдой.

— Булат, мальчики плачут. Все люди плачут.

— А бабушка сказала, некрасиво.

Фидарина почувствовала, как что-то холодное прошло по спине. Некрасиво. Вот оно. Главное слово их семьи.

Некрасиво плакать. Некрасиво злиться. Некрасиво много говорить. Некрасиво умничать. Некрасиво хотеть внимания. Некрасиво показывать живот. Некрасиво быть громким, слабым, живым.

Она погладила Булата по волосам.

— Если тебе грустно, можно плакать. Даже если некрасиво.

Он подумал.

— А если громко?

— Можно. Только дома и не в ухо маме.

Позже, когда муж пошел в ванну, Фидарина убрала чашки, протёрла стол, сложила салфетки. На тарелке осталось три крошки от пирога. Она провела пальцем, собрала их и выбросила. В ванной были замочены рубашка и штаны Булата, но Фидарина подумала, что сил стирать их сегодня уже нет. Она оглядела кухню, чтобы убедиться в ее чистоте и пошла спать.

3 Глава. Невидимая работа

Утро выдалось морозным. Фидарина укуталась в длинный шарф, натянула дополнительную футболку, надела на Булата лишнюю пару носков и понесла его на улицу. За окном было минус, но гулять нужно в любую погоду. Ещё в подъезде она ощутила поток ледяного воздуха. А выйдя на мороз, резко прикрыла нос рукой. Воздух обжигал изнутри, и если тело ещё хранило домашнее тепло, то пальцы рук сразу почувствовали неладное.

К счастью, ветра практически не было, а солнце светило, напоминая строки из знаменитого стихотворения про чудесный морозный день. День и вправду был чудесный: на улице почти никого. Она шла медленно по заснеженной дорожке, и её взгляд не наткнулся на прохожих, которых она обычно разглядывала, оценивала, классифицировала. Сегодня ум пребывал в тишине и покое, ничего не анализируя.

Пройдя несколько подъездов, она вдруг заметила что-то на тропинке к мусорным бакам. Использованная прокладка. Фидарина поёжилась. Она никак не ожидала встретить в одном месте холодную красоту природы и столь откровенный фрагмент чьей-то интимной жизни, который обычно тщательно скрывают.

Она вспомнила, что муж на днях прислал ей пост, где мужчины потешались над названиями критических дней, которые женщины сами придумывают. Список был огромный: от «красной гвардии» до «фестиваля голубого неба». Заголовок звучал так: «Нормальные мужики не стесняются нормального названия нормального процесса». На что Фидарина тогда ответила: «А почему они думают, что мы боимся оскорбить мужчин? Женщины так называют, чтобы смягчить себе и боль, и мысли об этом».

А сейчас она смотрела на атрибут женской гигиены, вытащенный прожорливыми воронами из распотрошённого мусорного мешка, и негодовала. Внезапно она поняла, что не знает, как поступить. Взять и поднять эту вещь, чтобы выкинуть? Не могла. Но оставлять лежать на белом снегу было... как будто не по-людски. Она резко обернулась, убедилась, что никто не видит, и ботинком толкнула заледенелую прокладку в сторону контейнера.

Выдохнув, она поспешила с Булатом к детской площадке.

Там было пустынно. Качели, покрытые инеем, замерли. Горка сверкала снежной коркой. Фидарина поставила Булата у песочницы, и он сразу начал ворчливо стучать совочком по белой поверхности. Она отошла на шаг к лавочке, закуталась глубже в шарф и наблюдала.

Тишина была почти звенящей. И в этой тишине, как назойливые мухи, полезли воспоминания. Не о сегодняшнем утре, а о прошлых годах. О бесчисленных попытках.

Она вспомнила ту, с каре-зелёными волосами и коляской-тростью. Они разговорились о раннем прикорме. Фидарина, тогда ещё полная идеалистичного пыла, с воодушевлением рассказывала о текстурах, о важности микродоз. Девочка слушала, кивала, в конце обменялись номерами. «Обязательно погуляем!» — сказала та. Встречи не последовало.

Потом была мама-фотограф. Та самая, с которой они говорили почти час о свете, композиции, о том, как сложно ловить кадры с подвижным ребёнком. У них было так много общего! Они даже вместе покормили уток на пруду. Фидарина предложила встретиться на кофе, чтобы показать свои альбомы. «Да, конечно! Как-нибудь!» — «Как-нибудь» так и не наступило. Номер в телефоне затерялся среди других «как-нибудь».

Была мама, с которой обнаружили, что живут в соседних домах. Была мама, у которой ребёнок был всего на месяц младше Булата.

Каждая история — как калька. Многообещающее начало, искра общих интересов, обмен контактами... и тишина. Глухая, беспричинная тишина после первой, единственной встречи.

И теперь, стоя на морозе, Фидарина впервые задалась не вопросом «почему они?», а вопросом «что не так со мной?».

Может, она слишком старалась? Слишком яростно кивала, слишком подробно рассказывала, всем видом показывая: «Давай дружить! Давай будем близкими!» Это же видно за версту — этот голодный, отчаянный блеск в глазах. Этот нездоровый жар желания наконец-то найти свою, идеальную подругу-маму, с которой можно было бы не только о детях, но и о Чайковском, и о фламандской живописи.

Она представляла их дружбу как безупречный, продуманный, глубокий дом. А они, видимо, хотели просто лёгкого соседского «привет-пока» на площадке. Не проекта, а мимо-лётного знакомства.

Каждый раз она выходила из идеально чистого дома с одной мыслью: если кто-то захочет заглянуть на чай, она без зазрения совести откроет дверь, не думая о мусоре и раскиданных игрушках.

Она чувствовала вину. Тяжёлую, укоренившуюся. Вину за свою интенсивность. За то, что не умела быть лёгкой. За то, что её желание обрести родственную душу было таким же требовательным и бескомпромиссным, как всё в её жизни. Она не умела дружить на «три четверти». Хотела всего — или ничего. И в результате получала всегда «ничего».

Булат заплакал, ударившись о мёрзлый песок коленкой. Фидарина встряхнулась, подняла его, отряхнула. «Всё, солнышко, пошли домой. Нам обоим надо согреться».

Она взяла его на руки, и он прильнул к ней холодной щекой. Идя обратно, она уже не смотрела по сторонам в поисках кого-то. Смотрела только под ноги, осторожно ступая по льду. Одиночество, которое она так яростно пыталась разбить, снова обволакивало её, как морозный воздух — плотное, тихое, знакомое.

«Мои мысли похожи на манию, — подумала девушка. — Каждый раз меня зажигает надежда: вот, смогу подружиться с соседкой, у которой тоже ребёнок, такого же возраста; с той, что живёт этажом выше, — мы же всего лишь через стенку, я слышу, как плачет её малыш, но никогда её не видела. Да, надо с ней подружиться! А потом эта мысль мучает, мучает, мучает меня».

За год жизни в этом доме из подъезда съехали две семейные пары, с которыми только начиналось общение. С одной она погуляла аж три раза — и тут они переехали. Она даже не узнала об этом сразу, а лишь когда пригласила соседку погулять снова, и та ответила, что теперь редко бывает в районе. Вторая пара развелась, и квартиру пришлось разменять. Фидарина в каждой истории чувствовала часть вины, как будто была источником разводов и переездов. Ей казалось, что в мире всё должно быть стабильно, понятно, чётко и красиво. Но увы, жизнь показывала ей другую сторону, словно смеясь.

Позавчера муж встретил в подъезде пару, что жила над ними. Фидарина слышала их каждый день и каждую ночь, точнее, их ребёнка, и каждый раз в душе возникал порыв подняться, увести оттуда бедную женщину, слушающую эти слёзы, к себе на чай.

И вот вчера, вынося мусор, она случайно столкнулась с мужем соседки.

— А можно мне познакомиться с вашей женой?

Она спросила это очень неловко. Именно это она и чувствовала — не могла бы рационально объяснить этот порыв, но знала: если не попробует, будет ещё хуже.

На её удивление, мужчина оказался приветливым.

— Конечно.

— Можно я вам напишу, а вы мне её номер дадите? — у Фидарины был его номер с тех пор, как соседи однажды затапливали квартиру.

— Она внизу, на улице. Вы сейчас выходите?

Фидарина была уже в куртке и как раз собиралась забежать в магазин, пока муж сидел с Булатом.

— Да, — ответила она и поспешила на улицу.

На улице она немного смутилась: перед ней стояла маленькая девочка, которая, по факту, была мамой двоих детей. Та тоже смущалась, не улыбалась, во взгляде читался вопрос.

— Можно мне ваш номер телефона? — спросила Фидарина.

— Да, — ответила соседка так тихо, что Фидарина почти не расслышала. В голове стоял туман, она пыталась быстро подобрать слова, чтобы хоть как-то объяснить свою просьбу.

— А вы ходите гулять?

— Я после операции, — так же тихо и почти равнодушно ответила соседка. — Поэтому редко.

Фидарина смутилась ещё больше:

— Но если вдруг соберётесь — пишите, мы бы к вам присоединились.

— Хорошо.

Они называли друг другу имена и записали номера. Фидарине было и грустно, и радостно одновременно. Она радовалась, что совершила давно задуманное, и в то же время была настолько смущена, что это перешло в нервозность. Она наспех закончила разговор и почти убежала в магазин.

«Она точно никогда не напишет, — подумала она. — Зато я больше не буду думать об этом».

Анастасия: Девчонки, привет. Кто как справлялся с депрессией, если была? Магний не всегда решает. Я ничего не успеваю, дохода с моей стороны нет, я так не привыкла. Плюс даже от государства в пролете. Просить деньги у мужа тоже стало неприятно — он адекватно на это смотрит, но я сама себя чувствую так, словно я всё упустила и не позаботилась о будущем. Живу ещё за городом, мало контактирую с людьми. День пролетает, а я как в фильме — тупой и ещё тупее. Хотя я пыталась позаботиться о будущем, но это дошло до суда.

Альбина: Анастасия, здравствуйте! Я понимаю ваше состояние — потерянности, грусти. Сама недавно с этим столкнулась. К психологу ходила, интересно было послушать взгляд со стороны. Лучшее, что я для себя отметила: помогает от депрессии посмотреть на неё как на точку роста. Депрессия возникает ведь когда цели нет или она очень размыта.

Зоя: Дело не в цели. А в привычке. Ходишь на работу или занимаешься своим делом, и получаешь доход. Есть свои деньги. Некая независимость. А тут, в декрете, с детьми, домашние дела — ничего не успеваешь, ещё и дохода нет. Одно расстройство. Тоже с этим столкнулась. Принять тяжело. Но нужно. Нужно постараться получить кайф от того, что дети маленькие, что они быстро вырастут. И заработать мы ещё успеем. А просить у мужа деньги на себя я потихоньку привыкла. Пусть платит за хороший ужин, иногда за обед домашний. Плюс домашние дела никогда не заканчиваются. Это понял муж, когда я легла в больницу с одним ребёнком, а он со вторым остался. А так, помимо детей, нужно уделять время себе — хотя бы от тридцати минут до часу. Это эффективно. Провести время наедине с собой.

Фидарина: Я в первом декрете. Тоже столкнулась с проблемой «просить» деньги у него. Вопрос решили второй картой, привязанной к его счету. Ничего «просить» больше не приходилось. Понимая, что я без «своих» денег, он мне заказал стикер. Плюс создали группу, куда просто пишу, сколько куда надо скинуть. Тип: 4500 на продукты, 1500 развивашка, 7500 на покупки. Очень удобно. Просто как заявка во Вселенную.

Даша: А это уже стресс для мужа.

Фидарина: Может быть, мне это не ведано.

Чулпан: Вот я так и подумала, что все такие молодцы, всё делают, всё успевают. А я какая-то не такая, тормоз короче.

Наиля: Да ни фиги. Дома бардак, пол не помню, когда мыла последний раз. Тяжко. А да, я редко готовлю. Так что не думай. Много думать вредно.

Чулпан: А муж что кушает? А сын? Блин, меня эта постоянная готовка ещё убивает тоже.

Сирень: Это наверное не только тебя убивает.

Ярослава: Одна моя знакомая с первым ребёнком мучила себя и ребёнка с грудным вскармливанием, ей все твердили, что смесь — зло. Ходила на тысячу развивашек, не евши, не спавши. В итоге со вторым наконец-то поняла, что надо беречь себя и на многое закрывает глаза теперь. Зато стала здоровее и счастливее. И да, на смеси. Не получалось у неё кормить, даже специалист по грудному вскармливанию сказал не мучать себя. Так что не пытайся успеть всё.

Евгения: Я тоже как ты похоже, мало успеваю что. Всегда глаз да глаз, такой хулиган стал, ужас просто.

Наиля: На мужа уже всё равно, если честно. Сын — смесь, каши, мясные пюрежки. Суп стараюсь готовить, но не всегда. Так что не думай. Много думать вредно.

Евгения: В ссоре что ли? Или имеешь в виду, что не успеваешь?

Сирень: Девочки, у меня третий ребёнок... С мальчиками я такое не знала, или была молодая... Дочь даёт всего по полной. Везде бардак и грязь.

Евгения: Ладно, три ребёнка, у меня так с одним.

Наиля: Ну как сказать — не в ссоре. Постоянно в телефоне, надоело. Просто других слов нет. Мне он не готовит, когда я говорю, что есть хочу, продукты покупать его надо гнать, и то не идёт. Пусть ест, что хочет. Ну ты представь: вечером я и за ребёнком смотрю, и на кухне стою, еду готовлю. А он лежит, в телефоне ютуб смотрит. Нет чтобы помочь. Как дура до двух-трёх ночи готовлю, а он дрыхнет. Мне оно надо?

Евгения: Растолкать его надо. Совсем обнаглел.

Наиля: Да я уже устала расталкивать. Там не прошибешь.

Евгения: Ну я допускаю, конечно, вариант, что типа устал после работы, но не всегда же уж так.

Ярослава: Ну он же был уже такой? Я таких называю «сыночка-корзиночка». Которые ничего не умеют, не хотят, только ждут, пока дадут, или от мамочки ждут, и жену-мамочку хотят.

Рузеля: Сковородка не должна выглядеть лучше, чем ты. Ты, наверное, слишком себя загоняешь. Вот что именно ты не успеваешь делать из того, что планируешь в день?

Айгуль: Ты не Дева случаем? У мужа тоже чёткий план на день должен быть. Если у него выходной и я не скажу, куда мы едем, то он уезжает. Типа: «А надо было план составить заранее».

Наиля: Он два через два работает. И в рабочие дни, и в выходные так. Либо в телефоне, либо спит. Ну, я и не скажу, что помощи вообще нет. Лежала в больнице пять дней — смотрел за детьми, как-то, но смотрел. Есть помощь, но это лентяйство и равнодушие реально добиивают. Нет, был лентяем, но совершенно не таким. А сейчас полная беда.

Фидарина: Каши, пюрежки готовые — магазинные? Вам же уже полтора года.

Наиля: Да.

Зоя: Готовка уж день через день. Полы мою раз в неделю. Пылесосу два раза, летом чаще из-за песка уличного. Стирка день через день, заранее всё приготавливаю, приходим с улицы — включаю. Как бы сверхъестественного ничего нет.

Сирень: Притча. Свекровь забрала ребёнка с сыном у невестки и сказала: «Отдохни». Она как проводила своих на прогулку, увидела пыль в квартире и начала убираться. Все три часа убиралась, пока свекровь гуляла со своим сыном и внуком. Пришли домой, открывает невестка дверь, свекровь смотрит на неё — она вся измученная, уставшая. Свекровь говорит: «Я забрала твоих мальчиков, чтобы ты отдохнула и привела себя в порядок. Прихожу — дома

порядок, и только ты в беспорядочном состоянии. Куда можно плюнуть, но не в квартире?». Девочки, не загоняйтесь по поводу беспорядка. Цените себя.

Чулпан: А некоторые же успевают каждый день мыть. Прямо удивляюсь таким, молодцы.

Сирень: Я к горшку приучаю и с тряпкой хожу.

Чулпан: А чего ребёнка ему не даёшь смотреть? Я вот в основном, чтоб готовить нормальную еду, жду мужа. Как он придет — ребёнка ему, а сама спокойно готовлю.

Наиля: Я не даю? Я же говорю — лежит в телефоне. Ребёнок с полным подгузником, голодный ко мне бежит. Я кидаю ложки, ставлю всё на медленный огонь и иду ребёнком заниматься.

Евгения: А ты не иди, а скажи ему, что надо делать.

Наиля: Охота, сейчас охота. Вот думаю: не надо мне это. И неприятности завтра получу, зато посплю. Ребёнок сейчас тоже не спит пока, а если я усну, то ночью, когда проснусь в туалет, найду его на полу спящим. А мужу всё равно, он скажет: «Я не видел». Было уже такое.

Евгения: Почему на полу?

Наиля: Мне каждый раз это говорить? Осточертело уже. Потому что никто за ним не смотрит. Где играл — там и уснул.

Евгения: Понимаю. Но если с ним по-другому никак, приходится напоминать каждый раз.

Наиля: Да не надо мне такого счастья. Я лучше разведусь.

Альбина: Неужели до такой степени? Уф. Может у него послеродовая депрессия?

Наиля: Видала я такое.

Евгения: Почему, некому будет напоминать?

Наиля: Нее, увольте.

Евгения: Участь наша такая.

Наиля: Да брось. В смысле участь? Ты в каком веке живёшь?

Евгения: Я уже шучу. Но тем не менее есть такая категория мужчин, которым надо каждый раз подсказывать.

Наиля: Мне такого счастья и даром не надо.

Ярослава закрыла чат. Этот спор о том, кто кому больше должен и кто больше вкладывается, — бессмысленный. Никто никогда не примет сторону другого, думала она. Каждый хочет быть большим страдальцем: муж — тем, что ходит на нелюбимую работу, чтобы в доме были продукты; жена — что выносила и родила, не спала несколько лет, каждую минуту отдавала малышу, думала только о нём и не могла самореализовываться, не отдав его кому-то.

Она думала об этом и чувствовала укол зависти по отношению ко всем мужчинам на планете.

Она вспомнила тот день, который теперь будет отмечать каждый год как день рождения сына — день, когда она умерла. В этот день умерла маленькая девочка в ней и родилась женщина, у которой теперь всегда будет ответственность и мысли о ком-то кроме себя самой. Она как будто воскресла в этот день, но ещё месяц плакала в ванной, как будто с ней произошло что-то ужасное, такое, что нельзя было объяснить словами, а лишь только понять — на уровне тела, на уровне эмоций и чувств.

Она вспомнила, что после родов она принесла в дом новую жизнь, которая требовала полной её отдачи. А у мужа ничего не поменялось: он также ел, спал, ходил на работу, не поменял своих хобби и привычек. Он ещё несколько лет не мог принять, что в обед кто-то в этой квартире должен обязательно спать, как будто простые, на её взгляд, причинно-следственные связи были для него неведомы.

И в этой своей новой жизни, где она совершила что-то невероятное, на грани сверхъестественного, она была заперта в квартире со своим маленьким подопечным. Здесь её накрывала апатия, усталость и тоска по себе прошлой.

Все эти женщины говорили о своих мужьях, о своей усталости, о своей боли. Каждая из них жила в своём аду. Они жаловались на то, что мужья не помогают, не слышат, не понимают. А она сидела на кухне и доедала последний пирожок, купленный на пособие, которое уже закончилось.

Она даже не могла попросить у мужа деньги на еду. Потому что знала: он даст, но спросит: «На что? А где деньги, которые я тебе давал? А ты не тратишь ли лишнего?»

И это были самые страшные и унижительные вопросы. Она чувствовала себя не новоиспечённой матерью, а вдруг появившимся в современном мире рабом. И никакая миссия материнства не могла уничтожить вопросы, вопросы, которые она задавала себе самой.

Смогу ли я самореализоваться позже? А не потеряю ли я все знания, что получила до этого? А не должна ли я была сначала построить карьеру? Дало ли бы мне это чувство уверенности и спокойствия? Почему никто не предупредил меня заранее?

Она смотрела на пустую тарелку, на крошки от пирожка, на свои руки, которые уже не помнили, когда в последний раз держали что-то новое. И думала о том, что когда-то она была другой. Когда-то она не боялась попросить. Когда-то она не чувствовала себя виноватой за то, что существует.

Она смотрела на пустую тарелку и думала о работе.

Она вспомнила, как раньше просыпалась с мыслью о том, что надо успеть. У неё были планы, встречи, дедлайны. Она была занята, но это был хороший занятость. Она знала, зачем встаёт утром.

Теперь она вставала, потому что Кирилл кричал. Или потому, что уже пора было кормить. Или потому, что муж ушёл на работу, а она осталась.

Она хотела работать. Она хотела снова чувствовать себя нужной вне дома. Она хотела снова говорить не только о подгузниках и кашах.

Но она не знала, как совместить это с тем, что она была матерью. Она не знала, как найти работу, которая позволит ей быть рядом с ребёнком и одновременно — быть собой.

Она вспомнила, как полгода назад решилась на подработку уборщицей в соседнем доме. Кирилл спокойно спал в коляске, а она натирала чужие подъезды.

Она делала это за деньги. Пусть маленькие, но свои.

Она помнила запах моющего средства, холодную воду, напряжение в спине. Но ещё она помнила странное, почти забытое чувство: «Я могу. Я делаю. Я зарабатываю».

Ей казалось, что она снова стала собой. Не матерью, не женой. Просто женщиной, которая работает.

Но когда муж узнал, он устроил скандал.

— Ты что, убираешься? Ты позоришь меня? — кричал он. — Я что, не могу тебя обеспечить? Ты должна сидеть с ребёнком, а не таскаться по обоссанным подъездам с ведром!

Она пыталась объяснить. Говорила, что ей нужно что-то своё. Что она не хочет просить у него деньги на колготки для сына. Что ей нужна не зарплата, а чувство, что она не беспомощна.

Он не слушал.

— Ты моя жена, — сказал он. — Ты не должна работать. Ты должна сидеть дома. Я всё дам тебе. Ты не понимаешь, что это унижительно? Что люди подумают, что я не могу содержать семью?

Но теперь она сидела на кухне, доедала последний пирожок и думала о том, что он не дал ей работать. Не потому, что она нужна была ему дома. А потому что он хотел, чтобы она была зависимой. Он хотел, чтобы она просила.

Она смотрела на свои руки. Те самые руки, которые держали швабру. Руки, которые могли работать. Руки, которые были способны на большее.

«Я хочу работать, — подумала она. — Я хочу чувствовать себя человеком. Я не хочу ничего ни у кого просить».

Она взяла телефон и открыла сайт с вакансиями. Пролистала. Удалённая работа. Частичная занятость. Свободный график. Всё это звучало как обещание, но на деле — как ловушка.

«Требуется опыт работы от трёх лет», — читала она.

«График 5/2, полный день», — читала она дальше.

«Работа в офисе», — и она закрывала страницу.

«Мне нужна работа, которая позволит мне быть матерью и человеком одновременно, — думала она. — Но таких работ не бывает».

Она закрыла телефон. Но она не могла перестать мечтать. Она не могла перестать думать о том, как снова почувствовать себя собой.

Она взяла телефон и открыла чат. Написала коротко:

Ярослава: Девочки, кто-нибудь работает из дома? Как вы это совмещаете с ребёнком?

И замерла в ожидании.

Анастасия: Ой, вы уже не первая, кто спрашивает. И все ждут путёвого предложения. Но их не поступает. Мне в личку много раз предлагали НЛ и прочую эту ерунду. Лично мне такая подработка не нравится. Надо выпихивать товар, надо вести соцсети, рассказывая, как это круто. Нет продаж — нет денег. Вот бы была работа онлайн без этих продуктов. Ответить на что-то, сделать какую-то работу. И желательно не целый день — дети маленькие, не угадаешь их настроение на день.

Даша: Эх, такое впихивать я точно не буду.

Дина: Дааа, я тоже не продажник вообще. Не могу навязывать людям что-то.

Анастасия: Такая же и я. Мне бы так — отправить готовую работу, ответить по сообщениям. Наверно, много хочу.

Зайнаб: Я мамочка четырёх девочек, сейчас в декрете. Заинтересовалась продукцией фирмы «Корал Клуб» по многочисленным результатам, положительным отзывам. Взяла антипаразитарную программу детям и получила личный результат, после которого стала больше доверять БАДам. Я сама не продавец и пиарить не умею, но после результатов моих детей и детей подруг и знакомых я поверила и теперь пытаюсь помочь людям, которые нуждаются в выборе. Если кому интересно, могу отправить видео.

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.