



• Ксения Эпельбаум •



ДИКОЕ



МАТЕРИНСТВО



ИНТУИТИВНОЕ
ВОСПИТАНИЕ
БЕЗ ВЫГОРАНИЯ



О детях для родителей: понимать и воспитывать

Ксения Эпельбаум

**Дикое материнство. Интуитивное
воспитание без выгорания**

«Издательство АСТ»

2026

УДК 159.9
ББК 88.41

Эпельбаум К. Б.

Дикое материнство. Интуитивное воспитание без выгорания /
К. Б. Эпельбаум — «Издательство АСТ», 2026 — (О детях для
родителей: понимать и воспитывать)

ISBN 978-5-17-188917-3

Ксения Эпельбаум — выпускница Литературного института имени А. М. Горького, мама троих детей. Свой опыт она собирала по крупицам: в Африке, где родился ее первенец, в горах Алжира, среди местных мам, которые носят детей в слингах и не знают слова «выгорание», а затем — в Москве, где пришлось заново учиться доверять инстинктам среди шквала советов и чужих мнений. Каждая строчка продиктована личным опытом, а не теорией. Здесь нет универсальных рецептов «как надо». Вместо этого автор честно рассказывает о своих ошибках, прозрениях и маленьких победах. Эта книга — дневник трансформации женщины, которая согласилась стать матерью, хотя жизнь ее устраивала и без пеленок. Она пишет о том, как рушатся планы, как меняется тело, как исчезает свобода — и как в этом хаосе можно найти новые опоры, новый смысл и новую себя. И главное — как сохранить связь с малышом, не потеряв связь с собой. Материнство — не наказание, а путь, на котором можно переписать историю своего рода. «Дикое материнство» для тех, кто устал от советов, хочет доверять природе и ищет опору в собственном сердце. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.9
ББК 88.41

ISBN 978-5-17-188917-3

© Эпельбаум К. Б., 2026

© Издательство АСТ, 2026

Содержание

Вступление	7
Беременность	8
Материнство – это символическая смерть	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Ксения Эпельбаум
Дикое материнство
Интуитивное воспитание без выгорания

© Эпельбаум К. Б., текст

© ООО «Издательство АСТ», оформление

Вступление

Сразу скажу, что это не книга советов «как надо». Таких советчиков у тебя будет столько, что устанешь отмахиваться. Я не клинический психолог, не педиатр, не доула и много еще кто «не». Я просто женщина, которая когда-то стала мамой, потом – еще раз, и еще... И тут будет исключительно мой опыт материнства. Несмотря на обилие информации, я двигалась почти вслепую, и, если бы какая-нибудь добрая фея за пару дней рассказала мне все, что я знаю сейчас, я была бы гораздо спокойнее и сильно счастливее. Однако вместо доброй феи меня ждала ежедневная рутина, а сопровождал меня на этом пути суровый дядька-опыт... Более того, то, что хорошо работает у одного, может совсем не подходить другому. Проблема не в средстве или методе, а в отсутствии универсальности. Именно поэтому я против советов, но буду очень рада, если хоть что-то из написанного тебе покажется разумным – если хоть одна идея будет во благо.

Беременность

У меня давно большие претензии к нашей системе образования. Ладно, не будем обсуждать логарифмы, параболы и гиперболы, которые пригодились лично мне только один раз на ЕГЭ. Возможно, это развивает ум (жаль, что не мой), а кому-то действительно требуется в работе. Но что не так с такими предметами, как ОБЖ, труд, физкультура, биология, география, обществознание?! Выходя из школы, я знала, как надевать противогаз, но не была в курсе, как надевать презерватив. Я училась шить фартук и прихватки, но не представляла, как варить натуральный суп. Я мучилась и ненавидела спорт, прыгая через козла, не осознавая, что на самом деле упражнения, которые помогут мне не развалиться в тяжёлые периоды, – это ягодичный мостик, планка и выпады. Я и сейчас помню царства из биологии, но не знала, как позаботиться о своем собственном маленьком «царе». И, наконец, в моей голове до сих пор застряла информация про кучевые и перистые облака, но я совсем не знала, что некоторые страны Африки исповедуют ислам и аборт там запрещены.

Если перенестись на много лет назад, в далёкий аэропорт Алжира, то, наверное, я бы даже не узнала себя в той хрупкой девчонке с затейливым маникюром, модной укладкой, густым макияжем и целым чемоданом фривольного белья и платиц. Действительно, что может быть общего между свободной, беззаботной, легкой на подъем невестой, прилетевшей к будущему мужу в командировку, и матерью троих детей? Разве что паспортные данные.

Так или иначе, после свадьбы оказалось, что дело было не в подпорченном лангустане и даже не в африканском ротавирусе – просто во мне завелся «паразит». И вывести его нет никакой возможности.

Вот здесь у меня и случился настоящий шок.

Во-первых, мои платица с каждым днем становились на мне все теснее и нелепее.

Во-вторых, узкая талия, над которой я столько времени работала в зале, из вогнутой стремительно превращалась в выпуклую.

В-третьих, планы полететь в джунгли Амазонки, а еще на Кайлас и куда-нибудь на острова, таяли, как лед в бокале с мартини.

В-четвертых, с работой пришлось останавливаться, доходы ставить на паузу...

А впереди были только полнейшая неизвестность и трудности – понятные и ожидаемые даже мне, далекой от материнства.

Сейчас это кажется просто поворотом моей жизненной реки и адекватным взрослым решением, но тогда это были ужас, смятение, истерика, лихорадочные поиски выхода из ситуации. У многих бывают похожие чувства, особенно когда не готовишься стать матерью, а жизнь тебя устраивает и без пелёнок. И все эти известные капризы беременных, скачки настроения, ссоры с супругом на ровном месте – это часто лишь маркеры неотрефлексированной внутренней тревоги и неуверенности в завтрашнем дне.

К счастью, мой супруг на тот момент не поддался панике и спокойно привел доводы: в мои двадцать четыре года вполне можно было рожать; естественная цель любого брака – дети, а не только классное времяпрепровождение; отсрочка ничего не изменит. Очень кстати вспомнилось, как моя подруга рассказывала о своих приятельницах, которые так и не стали матерями и плакали перед витринами детских товаров: найти достойного отца для своего ребенка не получилось, и с возрастом это сделать становилось все сложнее. Карьера заменила личную жизнь, а желание стать матерью никуда не делось – и теперь выливается из глаз слезами.

Суммировав в голове все это, я подумала: «Почему бы не провести время с пользой, ожидая конца командировки? Вот вернусь обратно – тогда ждите меня, офис/кафешки/салоны красоты/выставки/театры и подружки, а пока – да, красная карточка и скамейка матерей».

Забегая вперед, скажу, что моя жизнь не стала прежней и я не вернулась к себе прошлой. Поменялось все!

Материнство – это символическая смерть

Мать – первый мир ребенка и последний мир взрослого.
К. Юнг

Еще Карл Юнг, выделяя архетип Матери, говорил, что материнство – это символическая смерть, подразумевая такие негативные стороны архетипа, как удушающая любовь, тотальный контроль и поглощение. Даже если по природе ты очень активна и вовлечена в окружающую жизнь, тебе не придет в голову проверить, сходила ли в туалет подруга или поел ли коллега. А истерики бабули в магазине могут вызвать лишь недоумение, но эмоционально никак не вовлекут. В материнстве мышление меняется. Теперь для тебя становится архиважно содержимое подгузника («Вдруг там окажется слизь?! Караул!»), шум под окном в момент укладывания («Да чтоб колеса отвалились у этого безголового газующего водилы!»), наличие молока в твоей груди («Он же недоедает из-за меня»), причины плача маленького существа («Сухой, покормлен, газики вышли, только что поспал, что тебе еще надо-то?»). Неудивительно, что, когда фокус внимания так резко смещается на другого человека, интерес к собственным потребностям и желаниям начинает угасать. Поход к парикмахеру, желание попить кофе с подружками или прочитать книгу для души тихонько перекладываются в ящик «Когда-нибудь потом».

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.