18+

Коробова Алла

ДВЕ ПОЛОСКИ

Путь к материнству, о котором все молчат



НАУЧПОП • ПСИХОЛОГИЯ • УМНЫЕ КНИГИ ДЛЯ ЖИЗНИ

Алла Коробова

Две полоски: путь к материнству, о котором все молчат

https://litres.ru/74835259
ISBN 9785007163880

Аннотация

Есть момент, который выпадает из всех книг о беременности разом. Не токсикоз, не выбор коляски, не список в роддом. Две полоски, тишина в голове вместо ожидаемого счастья, и первая, самая тихая мысль: со мной что-то не так. С вами всё так.

Эта книга о том, что происходит с женщиной от теста до заметного живота. И о процессе, у которого есть точное имя: матресценция, рождение матери, сопоставимое по масштабу с подростковым взрослением, только о нём почти никто не предупреждает заранее.

Содержание

Посвящение	5
От автора	6
Пролог	8
Глава 1. Две полоски: анатомия первого шока	13
Глава 2. Амбивалентность: когда радость и ужас — не противоречие	29
Глава 3. Матресценция: рождение матери как отдельный процесс	46
Глава 4. Тело как чужая территория	64
Конец ознакомительного фрагмента.	73

Две полоски: путь к материнству, о котором все молчат

Алла Михайловна Коробова

Дизайнер обложки Алла Коробова

© Алла Михайловна Коробова, 2026
© Алла Коробова, дизайн обложки, 2026

ISBN 978-5-0071-6388-0
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все имена, обстоятельства и детали историй в этой книге собирательные, изменены или полностью вымышлены. Совпадения с реальными людьми случайны. Книга не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или врача.

Посвящение

Всем, кто стоял над двумя полосками и не знал, что чувствовать.

Ты уже на своём пути.

Тебе — той, какой ты была до.

И той, какой станешь после.

Ты не обязана радоваться по расписанию.

Ты не обязана быть спокойной, мудрой и готовой.

Ты уже становишься мамой — медленно, по-своему, — и в этом нет ни одной ошибки.

Эта книга — тёплая рука рядом.

Пусть она напомнит тебе: ты не одна, с тобой всё в порядке, и у тебя есть время.

От автора

Я много лет читаю и разбираю исследования о том, что происходит с психикой женщины на пути к материнству, и раз за разом натыкаюсь на один и тот же провал.

Психология почти никогда не говорит о самом начале. Книги о беременности начинаются либо с советов, что купить в роддом, либо с медицины по триместрам: что происходит с плодом на восьмой неделе, на двенадцатой, на двадцатой. Момент, ради которого написана эта книга, момент, когда женщина стоит с тестом в руках и впервые понимает, что её жизнь только что необратимо изменилась, психология обычно проскакивает молча, будто там нечего разбирать.

Там есть что разбирать. Это видно снова и снова при чтении исследований и клинических разборов на эту тему. Женщина, узнавшая о беременности, переживает не один момент, а начало долгого, отдельного психологического процесса, у которого есть имя, механика и десятки лет изучения за плечами. Только это имя редко доходит до самой женщины, переживающей этот процесс. Она чувствует оцепенение вместо радости и решает, что с ней что-то не так. Она замечает в себе одновременно любовь к будущему ребёнку и ужас перед потерей прежней жизни и решает, что раз чувства противоречат друг другу, одно из них обязательно ложное. Она полностью теряет ощущение себя прежней и боит-

ся, что сходит с ума — хотя психолог Орели Атан уже сравнила эту перестройку с подростковым периодом (об этом подробнее в прологе).

Меня беспокоит именно этот разрыв: между тем, что женщина проживает в одиночестве, стыдясь и подозревая себя в поломке, и тем, что об этом самом переживании уже написаны десятки серьёзных исследований — отечественных, американских, европейских, — сходящихся в одном выводе. То, что кажется женщине личным сбоем, чаще всего оказывается тщательно изученной, названной по имени, нормальной частью пути.

Эта книга — о том же самом: о психологической подготовке к материнству от момента «увидела тест» до конца второго триместра, о матресценции как отдельном процессе рождения матери и о том, что за каждой болью, которая кажется женщине уникальной и постыдной, почти всегда стоит имя, исследование и тысячи женщин, прошедших через то же самое до неё.

Я не буду в этой книге ссылаться на собственный материнский опыт: моя роль здесь другая — роль специалиста, изучающего этот процесс со стороны, с уважением к его сложности и без права говорить от лица тех, кто через него прошёл лично. Зато я обещаю говорить прямо там, где принято молчать, называть вещи своими именами там, где принято смягчать формулировки и держаться науки там, где легче было бы отделаться утешением.

Пролог

Прямо сейчас, пока вы читаете эту страницу, где-то в другом конце города женщина сидит на краю ванны с тестом в руках.

Она не знает вас, вы не знаете её, но между вами, скорее всего, больше общего, чем между вами и большинством людей, которых вы видели сегодня. Она смотрит на две полоски и ждёт, что почувствует нечто определённое: либо взрыв счастья, либо приступ паники, что угодно ясное и цельное, о чём можно было бы потом рассказать одной фразой. Вместо этого внутри у неё стоит странная, вязкая тишина, будто кто-то приглушил звук в её собственной голове.

В соседнем районе, в это же самое время, другая женщина едет домой в машине и вдруг ловит себя на слезах, хотя утром была счастлива. Ещё в одном доме женщина уже неделю носит в себе новость и до сих пор не может подобрать слов, чтобы сказать мужу, потому что не понимает, что именно должна чувствовать, прежде чем произнести это вслух. В другом городе, вдалеке отсюда, женщина смотрит на снимок УЗИ и с ужасом замечает, что не чувствует ничего, кроме холодного, вежливого любопытства, и от этого холода ей физически становится плохо.

Ни одна из них ещё не знает, что все они, не сговариваясь, переживают одно и то же.

Это книга о тех часах, днях и неделях, которые психология обычно пропускает молча. Полки книжных магазинов заставлены изданиями о том, что делать в третьем триместре, что положить в сумку в роддом, как подготовиться к схваткам. О том, что происходит с психикой женщины в первые минуты, дни и недели после того, как она узнаёт о беременности, написано на удивление мало, будто этот момент слишком короткий, слишком личный или слишком неудобный, чтобы его разбирать всерьёз.

Этот период не короткий. И он определённо заслуживает того, чтобы его разобрали всерьёз.

Ещё в семидесятых годах прошлого века американский антрополог Дана Рафаэль, наблюдая за женщинами на разных этапах материнства в разных культурах, предложила слово, которого раньше в языке науки попросту не существовало: матресценция — рождение матери как самостоятельный процесс, а не просто медицинский факт беременности.

Слово более полувека пролежало на дальней полке науки, забытое, пока психолог Орели Атан не начала возвращать его в научный оборот: сначала в собственных исследованиях и клинической работе, а затем, в 2024 году, опубликовав в журнале Frontiers in Psychiatry статью-комментарий, призывающую ввести это понятие в перинатальную психиатрию. По её мнению, то, что переживает женщина на пути к материнству, в чём-то сопоставимо по масштабу с подростковым созреванием (сама Атан называет эту параллель неиде-

альной), и обращаться с этим стоит с той же серьёзностью, с какой медицина и психология давно научились обращаться с пубертатом.

Если это так (а доказательств тому, как вы увидите на страницах этой книги, накопилось уже достаточно в трёх научных традициях — российской, американской и европейской, — которые сходятся в одном и том же выводе), то женщина с тестом в руках на краю ванны не переживает нечто мелкое и странное, что нужно просто перетерпеть до того, как «начнётся настоящая беременность». Она уже находится внутри процесса. Просто пока никто не удосужился сказать ей об этом прямо.

Мне важно оговорить сразу, ещё до того, как мы перейдём к первой главе: эта книга не будет убеждать вас, что вы обязаны чувствовать что-то конкретное. Она будет делать нечто более скромное и, как мне кажется, более честное: показывать: что бы вы ни чувствовали в эти месяцы — оцепенение или эйфорию, нежность или отторжение, уверенность или панику, а чаще всего какую-то путаную, неудобную смесь всего перечисленного сразу, — это, скорее всего, уже было изучено, описано и пережито тысячами женщин до вас. У вашего состояния почти наверняка есть имя. Я не знаю ни одного другого лекарства от стыда, которое действовало бы так же надёжно, как знание, что ты не первая.

На страницах этой книги вы встретите шестнадцать главных героинь (и ещё около шестидесяти женщин из корот-

ких зарисовок): Марию, замершую над тестом в той самой тишине, о которой шла речь в начале этого пролога. Ирину, которая посреди рабочего совещания вдруг расплачется над рекламой стирального порошка и всерьёз испугается за собственный рассудок. Анастасию, чьё тело внезапно превратится в общественную территорию для чужих рук и чужих комментариев. Элину, для которой две полоски после года ЭКО и двух потерь обернутся не радостью, а вязким, защитным оцепенением. И ещё дюжину других, каждая из которых проживает свой собственный, ни на чей не похожий вариант одного и того же процесса.

Все они вымышлены и все они настолько реальны, насколько реальны узнаваемые, постоянно повторяющиеся сюжеты, которые встречаются в разговорах с психологами, в исследованиях, в беседах женщин друг с другом на кухнях, в машинах, в переписках поздно ночью. Их истории собраны из общих, статистически частых закономерностей, а не списаны с конкретных людей, и в этом смысле каждая из них принадлежит сразу многим и никому в отдельности, включая, возможно, отчасти и вас.

Рядом с каждой историей в этой книге будет стоять разбор: настоящее объяснение, опирающееся на конкретные исследования с именами авторов, с годами публикации, с цифрами там, где цифры есть. Состояние, у которого есть имя и научная история, гораздо легче выдержать, чем состояние, которое кажется необъяснимой, стыдной поломкой в вас са-

мой.

Я обещаю вам на этих страницах прямоту там, где принято смягчать формулировки, и научную опору там, где легче было бы отделаться общими словами о том, что «все через это проходят». Но я не обещаю вам, что после прочтения этой книги вы точно будете знать заранее, что почувствуете, увидев собственные две полоски, если этот момент ещё впереди, или что почувствуете, вспоминая его, если он уже позади. Матресценция, как вы узнаете уже в третьей главе, не подчиняется расписанию. Она разворачивается в своём темпе у каждой женщины, и единственное, что можно обещать заранее, — это что вы не одна на этом пути.

Где-то сейчас, за много кварталов отсюда, женщина всё ещё сидит на краю ванны, глядя на две полоски. Через минуту она встанет, вымоет руки и вернётся к обычной жизни, которая с этой секунды уже не будет прежней. Следующая глава начинается с неё.

Глава 1. Две полоски: анатомия первого шока

У сердца свои резоны, которых разум совсем не знает.

Блез Паскаль, «Мысли» (опубликовано посмертно в 1670 году), фрагмент 423 по изданию Лафюма (пер. автора книги)

Мария сидела на краю ванны и слушала, как гудит вытяжка.

Тест лежал на бортике раковины, рядом с зубной щёткой мужа, и она смотрела на него уже минуты три, хотя всё было понятно с первых тридцати секунд. Две полоски. Ровные, чёткие, без малейшего намёка на сомнение, которое можно было бы обсудить с гинекологом или переждать до утра.

Она ждала этот момент год.

Не в романтическом смысле «мечтала о ребёнке с детства», а вполне буквально: они с Дмитрием договорились начать пробовать прошлой весной, составили примерный план; она даже завела заметку в телефоне с датами овуляции, аккуратно, как проектную документацию. Она дизайнер интерьеров, у неё вообще всё аккуратно и по датам, коллеги смеются, что она способна спроектировать спонтанность. И вот план сработал. Тест показал то, что должен был показать.

Всё случилось ровно так, как она хотела.

Она ждала, что сейчас будет счастье.

Ждала слёз, того самого комка в горле, который видела в роликах, где женщины зажимают рот рукой и оседают на пол в обнимку с полоской теста. Ждала, что сердце подпрыгнет, что захочется немедленно кому-то позвонить, закричать, засмеяться. Она ведь хотела этого ребёнка. Не сомневалась ни секунды все эти месяцы. И вот сейчас, глядя на две полоски, она чувствовала внутри что-то настолько плоское и ровное, что даже испугалась не самой новости, а этой плоскости.

Тишина в голове стояла странная. Не пустая, а как будто заложенная ватой.

Она отложила тест, вымыла руки, и вода показалась ей слишком горячей, но она не стала регулировать температуру, просто держала руки под краном, глядя, как розовеет кожа. За стеной хлопнула входная дверь. Дмитрий вернулся с работы, она услышала, как он бросил ключи в керамическую плошку на комоде, как обычно, и как со стуком поставил на пол рюкзак.

Она вышла из ванной, всё ещё держа в руках полотенце, которым не воспользовалась.

— Есть будешь? — крикнул он из кухни.

Она стояла в коридоре и понимала, что должна сейчас войти в кухню и сказать одну простую фразу, которая изменит всё. Она месяцами представляла себе, как это будет: свечи, может быть, красиво завёрнутая коробочка с распечат-

кой первого снимка УЗИ или запиской, что-то такое, что она видела в тех же роликах. Вместо этого она стояла в коридоре с сухим полотенцем в руках и чувствовала, что не может заставить голос звучать так, как нужно.

— У нас получилось, — сказала она в итоге, зайдя на кухню, и голос прозвучал ровно, как будто она сообщала, что забрала посылку.

Дмитрий обернулся от плиты со сковородкой в руке. Сначала на его лице появилась растерянность, а через секунду он всё понял. Он поставил сковородку обратно на конфорку так резко, что масло брызнуло на плиту, и бросился обнимать её. В этом объятии было столько настоящей, живой радости, что ей стало физически больно от контраста с тем, что происходило внутри неё самой.

Она обнимала его в ответ. Улыбалась. Даже сказала что-то вроде: «Я знаю, я тоже очень рада». И одновременно с этим где-то на периферии сознания фиксировала: рука на его спине, запах его футболки, звук шкворчащего на плите масла, которое никто не выключил, и полное отсутствие того самого чувства, ради которого, казалось, стоило прожить этот год ожидания.

Следующие два дня были похожи на исполнение роли, которую она выучила заранее, не зная точно, зачем.

Она отвечала на вопросы мужа с правильной интонацией. Разрешила ему рассказать новость своей маме, послушала, как он смеётся в трубку, и даже подхватила разговор в

нужный момент. Внутри при этом стоял то же плоское, ровное состояние, который она впервые почувствовала в ванной, глядя на тест. Она ловила себя на том, что читает статьи про первые недели беременности с тем же вниманием, с каким обычно читает техническое задание клиента: рационально, по пунктам, без единого всплеска.

На третий вечер Дмитрий застал её на кухне, сидящей за столом, в темноте, с чашкой остывшего чая, к которому она не притронулась.

— Ты чего сидишь одна? — спросил он, включая свет.

Она посмотрела на него, и вдруг, без всякого предупреждения, из глаз хлынули слёзы. Крупные, тяжёлые, совершенно не праздничные. Дмитрий испугался, сел напротив, взял её за руки.

— Что случилось? Что-то не так с… — он не договорил, кивнул на её живот, ещё совершенно плоский.

— Нет, — она помотала головой, и голос у неё дрожал. — С ребёнком всё в порядке. Дело во мне.

— Ты не хочешь?

— Хочу. — Она вдохнула, попыталась собрать мысли, которые не собирались в аккуратный ряд, как обычно у неё всё собиралось. — Я просто ничего не чувствую. Совсем. Три дня. Я думала, что буду плакать от счастья, а я как будто выключена. Я сейчас плачу, кажется, впервые за эти три дня, но не от радости, а оттого, что не понимаю, что со мной не так, и мне за это стыдно.

Дмитрий молчал, и в этом молчании она прочитала худшее: что он тоже теперь думает, будто она передумала, будто её радость на кухне три дня назад была последней настоящей эмоцией, а дальше пошла какая-то поломка.

— Может, тебе к врачу сходить? Не по беременности, а вот… поэтому, — осторожно предложил он.

— Может быть, — сказала она, хотя внутри уже понимала, что нужен не врач в белом халате, а кто-то, кто просто объяснит ей, что происходит.

Она позвонила подруге, психологу Лене, с которой давно не созванивалась, и рассказала всё, стыдясь каждого слова, как будто признавалась в проступке. Лена выслушала её до конца, не перебивая, а потом сказала фразу, которую Мария запомнила надолго:

— Ты знаешь, что радость при этой новости вообще не обязательна в первые дни? Это не диагноз. Это скорее правило, о котором никто не предупреждает.

Мария молчала в трубку, чувствуя, как что-то внутри неё наконец начинает сдвигаться с мёртвой точки.

Полного облегчения в тот вечер не случилось. Оно пришло только на четвёртый день, за завтраком, без всякого повода: она резала яблоко для мужа, привычным жестом, как делала это сотни раз, и вдруг подумала, что через девять месяцев за этим же столом будет сидеть кто-то третий, и заплакала снова, но на этот раз слёзы были другими, тёплыми, почти привычными. Она не стала ни хвалить себя за них, ни

ругать за предыдущие три дня оцепенения. Просто резала яблоко дальше, пока слёзы капали на разделочную доску.

* * *

То, что происходит с Марией, случается с гораздо большим числом женщин, чем принято думать вслух, и об этом стоит поговорить без смягчений.

История, которую вы прочли, повторяется в разных вариациях снова и снова. Удивляет здесь другое: как настойчиво культура вокруг беременности продолжает продавать миф о немедленной, безусловной эйфории при виде двух полосок, оставляя за скобками все остальные, ничуть не менее реальные сценарии.

Их существует много, и наука в последние годы наконец начала называть их своими именами.

Психиатры Александра Сакс и Кэтрин Бирндорф, авторы книги «What No One Tells You» (2019), написанной по итогам многолетней клинической практики с беременными и молодыми матерями, отдельно фиксируют этот парадокс: пациентки снова и снова признаются им в кабинете, что не испытали ожидаемой радости, и почти всегда делают это шёпотом, как будто сообщают о чём-то неприличном. Сакс и Бирндорф прямо пишут, что давление быть не просто счастливой, а идеально счастливой, оставляет женщин наедине с растерянностью и стыдом именно в тот момент, когда им

нужна ясность, а не оценка. Их клинический вывод прост, хотя и редко произносится вслух: диапазон нормальных реакций на весть о беременности гораздо шире, чем один-единственный сценарий со слезами радости на камеру.

Здесь уместно ввести понятие, вокруг которого будет выстроена вся эта книга, хотя подробно мы разберём его в третьей главе: матресценция, то есть процесс рождения матери как отдельная психологическая трансформация. Психолог Орели Атан из Колумбийского университета в статье 2024 года описывает матресценцию как трансформацию, которая разворачивается на протяжении всей жизни и затрагивает всё: биологию, нервную систему, психику, социальные связи, культурные и даже экономические обстоятельства женщины.

Атан проводит параллель с подростковым созреванием (сама оговаривая, что она неидеальна): раз этот процесс в чём-то сопоставим по масштабу, было бы странно ожидать от него одной, аккуратной, положенной по расписанию эмоции в первый же час. Подросток не становится взрослым в тот миг, когда получает аттестат зрелости. Женщина не становится матерью за одну секунду, глядя на полоску теста. И то оцепенение, которое почувствовала Мария, по мысли Атан, вписывается в этот процесс как совершенно ожидаемая ранняя стадия, а вовсе не сбой на старте.

Отдельно об этом же явлении, но с медицинской, клинической стороны говорит отечественная перинатальная пси-

хология. Психиатр Игорь Валериевич Добряков, автор фундаментальной монографии «Перинатальная психология», описывает пять типов так называемого психологического компонента гестационной доминанты, то есть пять устойчивых вариантов отношения женщины к собственной беременности. Один из них называется гипогестогнозическим, то есть, попросту говоря, игнорирующим: женщина как будто не замечает произошедшую перемену, продолжает жить в прежнем ритме, эмоционально не включается в факт беременности первое время. Это не осознанное отрицание, а именно защитный психический механизм, снижающий нагрузку на психику в момент резкой смены реальности.

Случай Марии не тождественен этому типу целиком: она собирается встать на учёт, читает статьи, готова разделить новость с близкими, то есть внешне вполне включена. Но именно оцепенение первых дней, эмоциональное неучастие при внешне активных, осознанных действиях, описывается этим термином точнее всего, пусть и как соседняя, не идентичная форма. Добряков подчёркивает, что сам по себе этот тип не является патологией и требует коррекции только тогда, когда сохраняется надолго и начинает мешать заботе о себе и о будущем ребёнке. То есть у оцепенения Марии есть клиническое имя, оно изучено, описано, и его существование признано специалистами задолго до того, как она сама с ним столкнулась.

Культ «счастливой второй полоски», который так уверен-

но транслируют социальные сети, вызывает серьёзную тревогу у специалистов. Он не просто создаёт неловкость. Он заставляет женщин вроде Марии в первые же дни беременности ощущать себя сломанными, вместо того чтобы признать себя обычными людьми, чья психика реагирует на огромную новость единственным доступным ей способом: сначала притормозив, а потом, постепенно, впустив чувства.

Психика вообще редко устраивает фейерверк по расписанию. Она устраивает его тогда, когда готова, и график этой готовности у каждой женщины свой.

Стоит добавить сюда ещё один пласт объяснения, отечественный. Психолог Галина Григорьевна Филиппова, автор одной из самых подробных концептуальных моделей материнства в русскоязычной науке («Психология материнства», 2002), описывает так называемую материнскую сферу личности: сложную систему потребностей, ценностей и эмоциональных реакций, которая начинает формироваться у женщины задолго до реальной беременности, ещё в детстве, через собственный опыт заботы и привязанности. Из этой модели следует важный практический вывод: реакция на тест с двумя полосками не рождается в момент теста. Она уже была подготовлена всей предыдущей историей женщины, и то, насколько быстро включатся тёплые, узнаваемые чувства, зависит не от «правильности» или «неправильности» конкретной женщины, а от того, какой опыт заботы и привязанности она сама успела накопить прежде, чем стать взрослой. Это

ещё одна причина не судить себя по тому, что происходит в первые дни.

* * *

Когда страх и радость спорят за первое место

Ольга, 33 года, продавщица в цветочном магазине. Беременность была незапланированной, и первая реакция, когда она увидела результат теста в туалете торгового центра, была паника, почти животная, с ощущением, что земля уходит из-под ног. Руки у неё дрожали так, что тест чуть не выскользнул в раковину, а в ушах зазвенело, будто кто-то резко прибавил громкость в пустом помещении.

Она проплакала весь вечер, прячась от мужа в ванной, уверенная, что жизнь только что рухнула. Сидела на краю ванны, обняв колени, и слушала, как за дверью Виталик несколько раз тихо подходил и уходил, не решаясь спросить напрямую.

«Оль, я же вижу, что ты там не просто умываешься», — сказал он наконец, присев у двери. «Открой, пожалуйста. Что бы там ни было, мне нужно знать, а не стоять здесь и гадать».

Она открыла дверь и, не поднимая глаз, протянула ему тест. Он долго молчал, разглядывая две полоски, и Ольга в этой тишине успела придумать себе десять худших сценариев подряд.

«Так это же мы теперь будем втроём», — сказал он наконец, и в его голосе было куда больше растерянного изумления, чем страха. «Я не знаю, как это назвать внутри себя прямо сейчас. Но плакать одной тебе точно не нужно было».

А ещё через два дня Ольга без всякого повода вдруг поймала себя на том, что улыбается, разглядывая коляски в витрине соседнего магазина, и эта улыбка появилась сама, раньше, чем она успела её себе разрешить. Ольгу пугала не сама смена настроения, а её скорость: ей казалось, что, если чувства меняются так быстро, значит, ни одному из них нельзя доверять.

«Мне кажется, я схожу с ума», — призналась она мужу вечером. «То рыдаю, что всё кончено, то улыбаюсь коляскам, как дурочка. Как можно одновременно бояться и хотеть одного и того же?».

«Может, и то, и другое правда — просто правды две сразу», — ответил Виталик, обнимая её со спины. «Тебе не обязательно выбирать одну из них прямо сегодня».

Радость, которую сначала нужно было защитить

Виктория, 27 лет, юрист. В первую минуту после теста почувствовала настоящую, чистую радость, ту самую, которую все обещают, и даже удивилась, насколько легко эта радость пришла, без единой секунды сомнения. Она сразу написала мужу одно слово: «Приезжай», и ждала его у подъезда, пританцовывая от нетерпения.

А уже через час её накрыла паника при мысли о том, как сообщить об этом родителям, которые считали, что двадцать семь лет для первого ребёнка «ещё рано». Сердце забилось так, что Виктория физически слышала его в висках, и комната на секунду сузилась до одной точки.

«Что случилось, у тебя же было такое счастливое лицо совсем недавно?» — испугался муж, видя, как она садится на пол прямо посреди кухни.

«А если мама снова скажет, что я всё делаю не по плану, как обычно», — выдохнула Виктория. «Она ведь даже не спросит, счастлива ли я. Сразу начнёт считать, сколько мне лет и сколько ещё я должна была успеть сделать до этого».

«Твоя радость не обязана проходить проверку у твоей мамы», — сказал он, садясь рядом с ней на пол и беря её за руку. «Мы можем рассказать им вместе, когда ты будешь готова, не раньше. А до тех пор это наша новость, и она хорошая, что бы кто ни сказал потом».

Причиной её слёз была не беременность сама по себе, а страх осуждения за темп собственной жизни, хотя она давно перестала считать этот темп чужим делом. Услышав мужа, Виктория вдруг поняла, что впервые за долгое время не обязана ни перед кем отчитываться за собственное счастье, и слёзы, которые текли у неё по щекам, стали медленно превращаться из испуганных в облегчённые.

Когда усталость и любовь не исключают друг друга

Светлана, 36 лет, бухгалтер, третья беременность. В отличие от первых двух раз, когда она рыдала от счастья прямо в кабинете врача, на этот раз она почувствовала лишь усталое «ну хорошо» и даже сама удивилась спокойствию собственного голоса. Несколько недель она мучилась чувством вины, сравнивая нынешнюю себя с той женщиной, что плакала от радости десять лет назад, будто где-то потеряла способность чувствовать так же сильно.

«Я, кажется, стала хуже чувствовать, раз даже не плачу от радости в этот раз», — призналась она мужу, перебирая старые детские вещи в поисках распашонок.

«Или ты просто уже знаешь, через что мы проходим, и тебе не нужно плакать, чтобы это было настоящим», — ответил Андрей, присаживаясь рядом с коробкой. «Ты устала, Света, а не разлюбила. Это разные вещи».

Его слова она повторяла себе ещё не раз в последующие недели, пока наконец не поняла, что усталость от третьего декретного отпуска и любовь к будущему ребёнку прекрасно уживаются в одном человеке. Вечером того же дня она, уже лёжа в постели, положила руку на живот и вдруг отчётливо почувствовала не вину за своё спокойствие, а простую, тихую нежность, без всякой драмы, такую, какой она и должна была быть на этот раз.

Когда растерянность находит слова не сразу

Алина, 22 года, продавец-консультант. Узнала о беремен-

ности одна, в туалете на работе, в перерыве между покупателями, и у неё даже не было времени как следует испугаться или обрадоваться: через три минуты её уже звала коллега, у кассы стояла очередь. Доработала смену как ни в чём не бывало, спокойно, собранно, автоматически отсчитывая покупателям сдачу, пока внутри у неё словно что-то медленно переворачивалось.

А расплакалась только в машине по дороге домой, не от радости и не от горя, а от острой растерянности, для которой у неё пока не было слов: что теперь делать со всей её жизнью. Она сидела на парковке с выключенным двигателем ещё долго после того, как слёзы закончились, просто глядя перед собой на пустой асфальт.

Домой она вошла, уже вытерев лицо и собрав себя заново, и всё же муж заметил неладное с порога.

«Ты какая-то не такая сегодня, что случилось?» — спросил Дима, забирая у неё сумку.

«Мне нужно тебе кое-что сказать, только дай мне секунду», — ответила Алина, садясь на диван и наконец разрешая себе выговорить это вслух, а не только в голове. «Я беременна. Узнала сегодня на работе, совсем одна, и до сих пор не понимаю, что чувствую».

Он опустился перед ней на колени, держа обе её руки в своих, и долго молчал, прежде чем ответить.

«Тебе не нужно сейчас точно знать, что ты чувствуешь», — сказал он тихо. «Главное, что ты больше не одна с этим.

Мы разберёмся дальше вместе, спокойно, шаг за шагом».

Алина выдохнула, впервые за весь день позволив плечам опуститься, и растерянность, которую она всё никак не могла назвать словами, начала медленно превращаться в облегчение.

Если вы узнали себя хотя бы в одной из этих историй, есть простое упражнение, с которого можно начать, не дожидаясь, пока чувства сами разложатся по полочкам.

* * *

Список без цензуры

В течение трёх дней после того, как вы узнали о беременности (или прямо сейчас, если вы узнали о беременности раньше), выделяйте пять минут вечером и записывайте всё, что чувствовали за день, без единого исключения. Не редактируйте список по критерию «прилично ли это чувствовать беременной». Записывайте страх, злость, скуку, безразличие, панику, облегчение, вину за само это упражнение, если она появится, — всё в одну строку, без попытки объяснить или оправдать.

Смысл в том, чтобы разорвать привычную, но вредную связку: почувствовала что-то «неправильное» — значит, со мной что-то не так. Список без цензуры делает ровно обратное. Он превращает любое чувство в ещё одну строчку

в списке, равную по праву на существование всем остальным строчкам, включая ту самую долгожданную радость, если она придёт сегодня или не придёт ещё неделю.

Через три дня перечитайте список целиком, одним взглядом, не по строчке. Скорее всего, вы увидите не последовательность из одной «правильной» и нескольких «неправильных» эмоций, а живую, противоречивую картину человека, для которого произошло нечто действительно огромное. Это и есть нормальная картина первых дней. Не глянцевая, но настоящая.

Если хочется поделиться списком с партнёром, покажите, но без вступительной фразы «извини, что я так странно себя чувствую». Чувства не нуждаются в извинении, они нуждаются в том, чтобы их заметили.

Глава 2. Амбивалентность: когда радость и ужас — не противоречие

> *Это страдание амбивалентности: убийственное чередование горькой обиды и обнажённых нервов с блаженным удовлетворением и нежностью.*
>
> *Адриенна Рич, «Рождённая женщиной» (Of Woman Born: Motherhood as Experience and Institution), 1976, гл. 1 «Гнев и нежность» (пер. автора книги)*

Екатерина сидела на диване с ногами, укрытая пледом, и телевизор бормотал что-то про кулинарное шоу, которое никто не смотрел.

Восьмая неделя. Она знала это число точно, потому что вела учёт с того самого дня, когда две полоски наконец появились — после трёх долгих лет. Сначала около полугода попыток. Потом выкидыш на десятой неделе. А затем ещё почти два года, в течение которых она считала циклы, следила за базальной температурой и плакала каждый месяц в ванной, чтобы муж не слышал. Тот выкидыш она помнила до мельчайших деталей: холодный кабинет УЗИ, тишину вместо стука сердца, которую врач пыталась заполнить словами «бывает, это не ваша вина».

И вот получилось. Снова две полоски, снова цифры

недель, только теперь она боялась радоваться заранее, будто радость притягивает беду.

К восьмой неделе страх не то чтобы отступил — скорее притупился, стал привычным фоном вместо острой, ежедневной боли. УЗИ показало сердцебиение, врач ничего не сказала настораживающего, и Екатерина позволила себе выдохнуть чуть глубже обычного. Тут, сидя на диване с чашкой остывающего травяного чая, она почувствовала то, чего совсем не ожидала после стольких лет мечтаний об этом моменте: не облегчение, а какую-то смутную, тяжёлую тревогу, будто внутри одновременно жили два разных человека.

Один был рад до слёз. Настоящих, тёплых слёз, которые появлялись, стоило только представить, как маленькая рука когда-нибудь схватится за её палец.

Второй был в ужасе. И этот ужас касался не самого ребёнка, а всего остального: тела, которое перестанет быть только её, работы в школе — работы, которую она любила и от которой теперь придётся уйти на год, вечеров, которые она сможет проводить, как захочет, только если найдёт, кому передать младенца. Этот второй голос звучал тихо, стыдливо, будто прятался за более приличным, ожидаемым восторгом первого.

Она боялась того, что скажет об этом вслух и услышит в ответ осуждающую паузу.

Она попробовала сформулировать это для себя аккуратно, как привыкла формулировать сложные вещи для деся-

тиклассников: раскладывая по пунктам, без лишней драмы. Пункт первый: она хочет этого ребёнка, хотела все эти три года, будет хотеть и завтра. Пункт второй: она в ужасе от масштаба перемен, которые надвигаются, и от того, что часть её жизни, привычной и удобной, закончится безвозвратно. Оба пункта были правдой одновременно, и именно это никак не укладывалось в голове: она всегда думала, что правда бывает одна.

Муж, Сергей, зашёл в комнату с двумя тарелками пасты, поставил их на журнальный столик, сел рядом, включился было в разговор про кулинарное шоу, а потом заметил, что она молчит слишком долго и слишком неподвижно смотрит в одну точку.

— Ты как? — спросил он.

— Нормально, — ответила она привычно, и тут же поняла, что не хочет отвечать привычно.

Она отставила тарелку, подобрала под себя ноги ещё плотнее и сказала то, что три недели крутила в голове, не решаясь произнести:

— Мне кажется, я боюсь этого больше, чем жду.

Она сказала это тихо, глядя не на него, а на экран, где ведущий разрезал что-то нарядное и румяное. Слова прозвучали в комнате гораздо тяжелее, чем она рассчитывала, и на секунду ей показалось, что сейчас она увидит на его лице тот же испуг, что был у него после того выкидыша, когда он боялся, что она винит его в чём-то. Сергей молчал, и в этой

паузе Екатерина уже успела пожалеть о сказанном, уже готовилась объяснять, оправдываться, отменять только что произнесённую фразу.

— Я тоже, — сказал он вдруг.

Она повернулась к нему.

— Что «тоже»?

— Я тоже иногда думаю, что боюсь этого больше, чем хочу. — Сергей помолчал, точно подбирая слова заново. — И потом чувствую себя последним мерзавцем. Ты столько прошла ради этого, а я сижу и… боюсь собственной жизни. — Он говорил быстро, будто спешил успеть сказать это, пока храбрость не кончилась, потом вдруг остановился, будто сам испугался сказанного. — Я просто не говорил тебе. Боялся, что ты решишь, будто я… ну. Не рад ребёнку.

Она смотрела на него и чувствовала, как внутри что-то отпускает, не сразу, не полностью, но заметно. Оказалось, что второй голос, тот самый стыдный, тревожный, жил не только в ней. Он всё это время сидел рядом с ней на этом же диване, в чужой голове, и тоже прятался за приличным фасадом.

Они говорили в тот вечер долго, впервые за много недель не о датах приёмов и не о том, кто повезёт её на УЗИ, а про то, чего каждый боится по-настоящему. Она рассказала о страхе снова потерять контроль над телом. Он рассказал о страхе, что перестанет справляться с деньгами, если она уйдёт в декрет, и о том, что этот страх кажется ему таким ме-

лочным на фоне того, через что она прошла с выкидышем, что он даже не пытался его произносить.

Через несколько дней, по совету подруги, психолога Лены, с которой Екатерина изредка созванивалась, она завела обычный блокнот, купленный в канцелярском отделе супермаркета, ничем не примечательный, с клетчатыми страницами. Каждый вечер она делила лист пополам вертикальной линией и писала слева «я боюсь», а справа «я жду», по одной фразе в каждый столбик, без попытки выбрать, какой из них правдивее.

Первая запись выглядела так: слева «я боюсь, что моя жизнь закончится», справа «я жду, когда почувствую первое шевеление».

Она не перечитывала блокнот каждый день. Иногда забывала на неделю. Но когда однажды всё же пролистала его целиком, от первой страницы до последней, увидела не бессвязные метания, а живую, честную хронику человека, проживающего одно из самых больших событий своей жизни в обе стороны сразу: и в страхе, и в ожидании, не выбирая между ними.

* * *

История Екатерины касается вещи, о которой стоит сказать отдельно и прямо, потому что молчание вокруг неё делает больше вреда, чем сама амбивалентность.

Требование выбрать «правильное» чувство из двух одновременно живущих в человеке — это форма давления на естественный процесс, только облечённая в заботливую упаковку. Мы не требуем от человека, потерявшего работу и одновременно получившего наследство, испытывать исключительно горе или исключительно радость. Мы понимаем, что оба чувства реальны и оба заслуживают места. Но почему-то от беременной женщины упорно ждут чистой радости, будто страх и грусть автоматически означают, что с любовью к будущему ребёнку что-то не так.

Психолог Орели Атан, чья концепция матресценции задаёт язык для всей этой книги, в своей статье 2024 года в журнале Frontiers in Psychiatry настаивает на том же принципе, только на языке клинической психиатрии. Она прямо пишет, что переход к материнству нужно рассматривать целостно, не разделяя стойкость и трудность на две противоположные истории, а признавая их неразрывными частями одного и того же процесса. Атан идёт дальше и предлагает включить понятие матресценции в саму номенклатуру перинатальной психиатрии именно для того, чтобы врачи и психологи перестали автоматически считать амбивалентные, тревожные, противоречивые реакции признаком расстройства и научились видеть в них ожидаемую, нормативную часть перехода. Иными словами, смешанные чувства Екатерины, по логике Атан, не исключение из здорового течения беременности, а один из его наиболее типичных проявлений.

Это подтверждается и отечественными исследованиями, причём задолго до того, как слово «матресценция» появилось в русскоязычном обиходе. Психологи Владимир Ильич Брутман и Мария Сергеевна Радионова в своей работе «Формирование привязанности матери к ребёнку в период беременности», опубликованной ещё в 1997 году в журнале «Вопросы психологии», изучали, как именно у беременных женщин складывается эмоциональное отношение к ещё не родившемуся ребёнку. Их работа важна именно здесь: авторы прослеживали, как меняется отношение женщины к ребёнку по мере развития беременности, и показали, что оно складывается поэтапно, а заметным поворотным моментом становятся первые шевеления плода.

Важная оговорка: выборку исследования составили молодые первородящие женщины из социально неблагополучных групп, поэтому переносить его выводы на любую беременность нужно осторожно. Но сама идея — привязанность выстраивается постепенно, а не возникает готовой в момент зачатия — хорошо согласуется с тем, что мы видим у Екатерины. Тревога и амбивалентность на восьмой неделе, подобные той, что почувствовала Екатерина, сами по себе не являются приговором для будущей привязанности к ребёнку. Не стоит на основании сегодняшней тревоги заранее записывать себя в «плохие матери»: более поздние исследования пренатальной привязанности показывают, что связь между дородовым и послеродовым отношением к ребёнку существует,

но она куда сложнее и не сводится к простому «раз тревожилась сейчас, значит, будет холодной матерью».

Здесь стоит остановиться и сказать ещё одну вещь, которая касается уже не содержания чувств, а того, что с ними делать. Одна из наиболее изученных техник психологической саморегуляции, хорошо известная практикующим психологам, была описана американским психологом Джеймсом Пеннебейкером и его соавтором Сандрой Бил ещё в 1986 году, в статье «Confronting a traumatic event», опубликованной в журнале Journal of Abnormal Psychology.

Пеннебейкер провёл эксперимент со студентами, разделив их на несколько групп, из которых для простоты опишу две: одна на протяжении нескольких дней подряд писала по пятнадцать минут о поверхностных, нейтральных темах, а другая — столько же времени — писала о собственных самых тяжёлых, эмоционально насыщенных переживаниях, без цензуры и без задачи прийти к какому-то выводу. Спустя месяцы после эксперимента студенты из второй группы реже обращались за медицинской помощью (хотя в этой работе различие оказалось на границе статистической значимости).

Позже, в отдельном исследовании 1988 года, которое Пеннебейкер провёл вместе с Джанис Кийколт-Глейзер и Рональдом Глейзером, у участников, применявших ту же технику экспрессивного письма, фиксировались уже и объективные изменения иммунных показателей (в частности, лимфоцитарного ответа), хотя по другим показателям раз-

личий обнаружено не было. С тех пор этот эффект многократно проверялся на самых разных группах людей, от студентов до онкологических пациентов: обзоры десятков таких исследований показывают, что эффект устойчивый, но, как правило, довольно скромный по размеру и неоднородный от исследования к исследованию.

Механизм, который стоит за этим эффектом, довольно простой, если объяснить его без научного жаргона: пока противоречивое, тяжёлое переживание остаётся невысказанным и неназванным, психике приходится удерживать его в виде смутного, аморфного напряжения. Называние чувства словами, даже самого неудобного и стыдного, помогает упорядочить это напряжение и тем самым снизить нагрузку на психику — примерно так же, как ясно сформулированная задача требует меньше умственных усилий, чем то же самое, но смутно и тревожно крутящееся в голове.

Дневник «двух правд», который завела Екатерина, вдохновлён именно этой идеей экспрессивного письма, хотя и в куда более компактной форме: не пятнадцать минут свободного текста, а одна честная фраза на каждую сторону в день.

Мне важно связать здесь все три источника в одну мысль, потому что по отдельности каждый из них звучит убедительно, но вместе они складываются в аргумент, который стоит запомнить целиком. Атан объясняет, почему амбивалентность вообще возникает: потому что переход к материнству требует держать в себе одновременно и потерю, и приобре-

тение, а психика не умеет обрабатывать настолько объёмное событие в одну эмоцию. Брутман и Радионова помогают понять, почему эта амбивалентность не опасна: потому что привязанность к ребёнку формируется постепенно, поэтапно, и сиюминутный эмоциональный фон не равен будущему отношению к ребёнку. А Пеннебейкер объясняет, что делать с тяжестью, которая всё равно накапливается, пока два этих объяснения ещё не усвоены на уровне тела, а не только разума: не подавлять, а называть. Три разные научные традиции — психиатрия развития, отечественная перинатальная психология и экспериментальная психология здоровья — во многом сходятся в одном и том же практическом выводе.

* * *

Разные слезы оказываются одной и той же любовью

Юлия, 28 лет, фотограф. В один и тот же вечер она плакала дважды: сначала от настоящего восторга, разглядывая первый снимок УЗИ, который муж повесил на холодильник магнитом в форме сердца, а через час, уже лёжа в кровати, от острой паники, представив во всех деталях, как будут проходить сами роды. Сердце колотилось так, что она чувствовала его в самом горле, а в голове одна за другой проносились картины из чужих страшных рассказов, которые она когда-то слышала краем уха и считала, что благополучно забыла.

«Ты чего не спишь?» — тихо спросил муж, Антон, почувствовав, что она лежит с открытыми глазами.

«Боюсь родов. По-настоящему боюсь, до дрожи», — призналась Юлия, впервые произнося это вслух, а не просто прокручивая внутри себя. «А ещё час назад я рыдала от счастья над этим же самым снимком. Как у меня в одном вечере помещаются такие разные слёзы?».

«Может, потому что это одна и та же любовь, просто с двух разных сторон», — сказал он, притянув её ближе и положив ладонь ей на живот. «Бояться того, что по-настоящему важно, вполне нормально. Это не отменяет радости, а идёт рядом с ней».

Обе слезы были совершенно искренними, и именно это пугало Юлию больше всего: ей казалось, что человек, который плачет от счастья и от ужаса в один вечер, не может быть по-настоящему в здравом уме. Но слова мужа легли внутри неё тёплой тяжестью, и, уже засыпая, она подумала, что, возможно, именно способность чувствовать и то, и другое одновременно и есть то, что делает её хорошей будущей матерью, а не тревожным сигналом о собственном рассудке.

Прощание

Полина, 30 лет, редактор. Она говорила близкой подруге, что чувствует себя одновременно на празднике и на похоронах: празднует появление будущего ребёнка и в то же время прощается с жизнью без обязательств, которую любила и ко-

торой больше не будет в прежнем виде. По вечерам, когда муж уже спал, она иногда тихо пересматривала старые фотографии своих спонтанных поездок и чувствовала, как к горлу подступает грусть, которую тут же сама себе запрещала, будто грустить о прошлом значило меньше любить будущее.

«Ты последние дни какая-то задумчивая, у тебя всё в порядке?» — спросил муж, Максим, однажды вечером, застав её за разглядыванием фотографий с горных вершин, где они когда-то были вдвоём без всякого расписания и списка дел.

«Мне грустно прощаться с той жизнью, где мы могли просто сорваться и уехать», — тихо ответила Полина, не поднимая глаз. «И от этой грусти мне ужасно стыдно, потому что я же так хотела этого ребёнка».

«Грустить о том, что заканчивается, не значит жалеть о том, что начинается», — сказал он, садясь рядом с ней и беря в руки ту же фотографию. «Можно одновременно скучать по той горе и ждать дня, когда мы покажем это фото уже втроём».

Внутренний конфликт разрешился не сразу, а тогда, когда Полина перестала считать собственную грусть по прошлому предательством будущего и позволила себе оставить эти фотографии на видном месте, а не прятать их, стыдясь, в глубине шкафа.

Право любить и злиться одновременно

Инна, 35 лет, руководитель отдела в рекламном агентстве.

Искренне любила идею материнства и ждала ребёнка много лет, но в глубине души чувствовала злость на то, что придётся отказаться от карьерной свободы, ради которой она столько работала. Кульминацией стали слёзы на планёрке, когда объявили о повышении, которое теперь, по её собственным ощущениям, было «не для неё»: она сидела за общим столом, стараясь дышать ровно, пока коллеги аплодировали, а внутри у неё что-то обрывалось.

Домой она пришла совершенно разбитой и, едва переступив порог, разрыдалась на кухне, не успев даже снять пальто.

«Я столько лет шла к этому повышению, а теперь должна от него отказаться, и мне ужасно горько, хотя я и хочу этого ребёнка больше всего на свете», — выговорила она мужу, Сергею, между слезами.

«Ты имеешь право злиться на обстоятельства, даже если любишь то, что эти обстоятельства приносят», — ответил он, усаживая её рядом с собой за стол и наливая чай. «Одно другому не противоречит. И мы ещё придумаем, как твоя карьера не исчезнет, а просто немного перестроится, вместе, не второпях».

Разрешить этот узел получилось только тогда, когда Инна признала: можно одновременно по-настоящему любить будущего ребёнка и по-настоящему злиться на обстоятельства, которые он приносит с собой. Произнеся это вслух при муже, она впервые за вечер выдохнула свободно, и чай в её руках наконец показался тёплым, а не просто горячим.

Сомнение, которое оказалось нормой, а не приговором

Вера, 26 лет, воспитательница детского сада. С первых недель ловила себя на мысли «а вдруг я не справлюсь», и каждый раз стыдилась их, потому что была уверена: хорошие, любящие матери просто не могут думать такими словами. Она гнала эти мысли молча, даже от мужа, боясь, что, если произнесёт их вслух, они станут ещё более настоящими.

«Ты последнюю неделю какая-то тихая по вечерам», — заметил муж, Олег, обнимая её на диване. «Расскажи мне, что крутится у тебя в голове, что бы это ни было».

«Мне иногда кажется, что я не справлюсь, и от одной этой мысли мне становится так стыдно, что я боюсь произносить её вслух», — наконец призналась Вера, уткнувшись лицом ему в плечо.

«Мне кажется, об этом стоит спросить у врача на приёме, а не носить одной», — мягко сказал он. «Такие мысли не делают тебя плохой матерью заранее. Давай просто спросим и перестанем гадать».

Успокоилась она не сразу, а на очередном приёме, когда акушерка, услышав её осторожное признание, спокойно ответила, что подобные сомнения встречаются у многих беременных, с которыми она работала, и что это не редкость и такие вопросы звучат на приёме постоянно. Вера потом говорила, что именно эта короткая фраза, сказанная между де-

лом, пока мерили давление, сделала для неё больше, чем любые уговоры близких не переживать по пустякам. Муж, слушавший рядом, в тот вечер просто крепче обычного сжал её руку на обратном пути до машины, и этого было достаточно.

Если вы, читая эту главу, узнали хотя бы часть себя в Екатерине, в Юлии, в Полине, в Инне или в Вере, вот конкретный способ начать разговаривать с собственной амбивалентностью, вместо того чтобы бороться с ней молча.

* * *

Дневник двух правд

Возьмите обычный блокнот, необязательно красивый, лучше самый простой, чтобы не создавать лишнего давления «вести его правильно». Каждый вечер, желательно в одно и то же время, например, перед сном, делите чистую страницу на две колонки. В левой пишите одну фразу, начинающуюся со слов «я боюсь», в правой — одну фразу, начинающуюся со слов «я жду». Только по одной фразе в каждую сторону, без развёрнутых объяснений и без попытки уравновесить одно другим по объёму текста.

Важное правило: не перечитывайте написанное сразу же и не пытайтесь оценить, какая из двух фраз «более настоящая». Обе одинаково настоящие, просто относятся к разным пластам одного и того же переживания.

Ведите этот дневник хотя бы две недели подряд, а затем перечитайте его целиком, одним взглядом, от первой записи до последней. Скорее всего, вы увидите не хаотичный список противоречий, а живую динамику: одни страхи со временем повторяются реже, другие сменяются новыми, а вот радость и ожидание, у многих женщин никуда не исчезают, а просто становятся всё более конкретными, обрастая деталями вроде «жду, когда почувствую шевеление» вместо расплывчатого «жду, когда стану мамой».

Если завести такой дневник кажется слишком формальным, есть и другой способ, который лучше подходит тем, кому трудно писать каждый вечер. Раз в неделю, в спокойной обстановке, устройте себе более длинный разговор с собой — минут на десять-пятнадцать свободного письма без остановки, без плана и без задачи прийти к выводу, отвечая по очереди на два вопроса: что на этой неделе пугало меня больше всего и чего я ждала с наибольшим нетерпением. Можно писать от руки, а можно наговаривать на диктофон телефона, если писать не хочется вовсе, а потом переслушивать записи через месяц-два, когда острота момента уже пройдёт.

История Екатерины и Сергея иллюстрирует простую мысль: иногда достаточно всего лишь узнать, что тот же самый раздвоенный голос звучит и у человека рядом, чтобы почувствовать себя не сломанной, а просто человеком, переживающим то, что действительно огромно. Женщины, которые ведут такой разговор с собой, нередко замечают то же

самое, что заметила Екатерина в своём блокноте: страхи со временем меняют форму и содержание, а вот способность одновременно бояться и ждать никуда не уходит вплоть до самых родов. Судя по всему, это вполне нормальный, устойчивый способ проживать одно из самых противоречивых событий взрослой жизни.

Глава 3. Матресценция: рождение матери как отдельный процесс

«Отрочество — это новое рождение: именно теперь рождаются высшие и в полной мере человеческие черты.»

Грэнвилл Стэнли Холл, «Отрочество» (Adolescence), т. 1, 1904, предисловие (пер. автора книги)

Ирина сидела на онлайн-совещании, четвёртом за день, слушала, как менеджер проекта разбирает сроки поставки, и вдруг заплакала.

Не всхлипнула, не пустила слезу украдкой, а именно заплакала, беззвучно, глядя в экран, где на видео был виден только её собственное окошко с выключенным микрофоном. Слёзы вызвала реклама стирального порошка, которую увидела боковым зрением в открытой на другом мониторе вкладке: женщина в белой кухне встряхивает выстиранное детское одеяльце, и оно летит по воздуху в замедленной съёмке, а закадровый голос что-то говорит про мягкость и заботу. Ирина смотрела на это одеяльце и рыдала так, будто у неё только что случилось настоящее горе, хотя ничего плохого не произошло. Совсем наоборот: беременность шла спокойно, четвёртый месяц, токсикоз почти закончился, всё

было хорошо.

Именно поэтому слёзы над рекламой порошка пугали её больше, чем испугала бы плохая новость.

Ирина работала менеджером проектов в крупной ИТ-компании восемь лет, и все эти годы гордилась тем, что умеет держать себя в руках в самой напряжённой ситуации: горящий релиз, разъярённый заказчик, сорванный дедлайн — она всегда оставалась той, кто сохраняет холодную голову, пока вокруг паникуют остальные. А теперь она плакала над рекламой стирального порошка посреди рабочего совещания, и это ощущалось не просто как неуместная эмоция, а как что-то более пугающее: будто сама структура личности, на которую она полагалась восемь лет, начала давать трещины изнутри.

Это случилось за несколько дней до планёрки, на которой ей предстояло наконец назвать команде даты декретного отпуска, и тогда она ещё не подозревала, что рекламный ролик — только первый, самый безобидный звоночек в длинной череде похожих эпизодов.

Началось не с порошка, если быть честной. Началось несколько недель назад, постепенно, почти незаметно.

Она заметила, что стала иначе реагировать на вещи, которые раньше вызывали у неё чёткие, предсказуемые чувства. Раздражалась на подругу, с которой обычно легко находила общий язык, из-за пустяка, который неделю назад просто не заметила бы. Смотрела старый любимый сериал и вдруг ло-

вила себя на том, что сюжетные повороты, которые раньше казались увлекательными, теперь кажутся мелкими и неважными. Однажды на прогулке остановилась посреди улицы, глядя на незнакомую пожилую женщину, кормящую голубей, и почувствовала острую, необъяснимую нежность, будто эта чужая старушка была ей родной.

А ещё через несколько дней, на другом совещании, случилось то, что она потом вспоминала чаще всего.

Коллега достала из сумки свитер, только что вынутый из сушилки. В переговорную ворвался запах кондиционера для белья — сладковатый, с нотками ванили. И Ирина вдруг оказалась не в переговорной, а на полу маленькой квартиры своего детства. Семилетней. Рядом с мамой, которая сидела с ней, заболевшей ангиной, и вместе они складывали только что высушенное бельё, простыню за простыней. По телевизору шёл какой-то дневной сериал. Было спокойно, тепло и совершенно безопасно — так, как давно не бывало. Воспоминание длилось секунду, может, две, а потом исчезло так же резко, как появилось, оставив после себя только растерянность: почему это всплыло именно сейчас, посреди обсуждения квартальных показателей, и почему воспоминание, которому больше двадцати пяти лет, вдруг оказалось настолько ощутимым, что она физически почувствовала запах той простыни.

Она никому не рассказывала об этих эпизодах, потому что не знала, как их объяснить, не рискуя показаться человеком,

у которого что-то не в порядке с головой.

Всё решилось на планёрке, когда она наконец сообщила команде даты декретного отпуска. Коллеги отреагировали тепло, с шутками, с обычной офисной лёгкостью; кто-то предложил заранее собраться отметить. А потом один из руководителей, добродушно, без злого умысла, сказал фразу, которая застряла в ней на весь оставшийся день:

— Ну ты там особо не меняйся. Ждём тебя прежнюю обратно.

Все засмеялись, включая саму Ирину, машинально. А внутри, за этой улыбкой, что-то оборвалось. Прежней. Она попыталась представить эту прежнюю себя, ту, что сохраняла холодную голову, любила прежний сериал, не плакала над рекламой стирального порошка, и вдруг с ужасом поняла, что не уверена, вернётся ли эта версия вообще. Не потому, что она куда-то пропадёт физически, а потому, что уже сейчас, на четвёртом месяце, эта прежняя Ирина ощущалась как человек, живущий где-то очень далеко, почти незнакомка.

Вечером она осталась одна на кухне. Муж уже спал; сквозь сон, услышав, что она не идёт в спальню, он выглянул на минуту.

— Ты чего не спишь, случилось что? — пробормотал он, почти не открывая глаз.

— Нет, — ответила она. — Кажется, наоборот, случилось что-то хорошее. Просто мне нужно кое-что почитать.

Он кивнул, не до конца проснувшись, и ушёл обратно в спальню, а она открыла ноутбук и, повинуясь скорее отчаянию, чем плану, вбила в поисковик что-то вроде «беременность личность меняется схожу с ума». Среди результатов, затерявшихся среди форумных обсуждений и статьями про гормоны, ей попалась статья с незнакомым словом в заголовке: матресценция.

Она читала её долго, перечитывая некоторые абзацы по два раза, и с каждым абзацем внутри что-то распрямлялось, будто она долго держала на весу тяжёлую сумку, а теперь наконец могла её опустить. Оказалось, что у того, что с ней происходит, есть имя. Оказалось, что миллионы женщин до неё проходили через похожую перестройку и точно так же боялись, что сходят с ума. Оказалось, что это не поломка.

Она закрыла ноутбук в третьем часу ночи и впервые за несколько недель уснула без единой тревожной мысли о собственной адекватности. И когда несколько дней спустя ей снова стало не по себе от собственной реакции на что-то незначительное, она вспомнила не рекламу порошка, а именно ту фразу с планёрки — «ждём тебя прежнюю» — и в первый раз смогла спокойно ответить себе: прежняя она никуда не пропала, просто пока не главная.

* * *

История Ирины касается самого важного понятия во всей

этой книге, и здесь стоит остановиться подробнее, чем в предыдущих главах, потому что дальше мы будем возвращаться к этому языку снова и снова.

То, что психика Ирины начала вести себя иначе задолго до того, как её состояние можно было списать на гормоны в привычном обывательском смысле слова, не удивительно и не тревожно само по себе. Тревожит скорее другое: как долго психология избегала серьёзно изучать этот процесс, оставляя женщин наедине с формулировками вроде «просто гормоны» там, где на самом деле разворачивается полноценная психологическая трансформация, сопоставимая по масштабу с другими возрастными переходами.

Термин, который в ту ночь нашла Ирина, впервые появился ещё в семидесятых годах прошлого века. Американский антрополог Дана Рафаэль предложила его, изучая переход женщины к материнству примерно так же пристально, как антропологи изучают ритуалы инициации в разных культурах. Слово тогда не прижилось: интерес к внутреннему миру матерей как отдельной, самостоятельной теме в психологии семидесятых годов был минимальным, и понятие на десятилетия осело в забытых научных архивах.

Вернула его к жизни психолог Орели Атан из Педагогического колледжа (Teachers College) Колумбийского университета, которая системно развивает эту концепцию, а в 2024 году опубликовала в журнале Frontiers in Psychiatry статью-комментарий, в которой призвала ввести понятие мат-

ресценции в перинатальную психиатрию.

Атан определяет матресценцию предельно широко: это трансформация, разворачивающаяся на протяжении всей жизни женщины и затрагивающая сразу несколько уровней — в первую очередь биологический, психологический и социальный, а вместе с ними и целый ряд других, от культурного до экономического. Ключевая мысль здесь не в перечислении, а в том, что ни один из этих уровней не работает в одиночку.

Плач Ирины над рекламой порошка одновременно принадлежит и биологии, и её личной истории с матерью, и культурным ожиданиям офиса, где принято скрывать эмоции, и её собственному вопросу о том, какой матерью она хочет стать.

Атан проводит параллель между матресценцией и подростковым периодом; мы будем возвращаться к этому сравнению в книге не раз — как к полезному ориентиру, а не как к точному описанию механики процесса.

Подросток не выбирает, меняться ему или нет: гормональная перестройка организма и перестройка идентичности происходят у него параллельно и питают друг друга. Ровно то же самое, если следовать этой параллели, происходит у беременной женщины, и именно поэтому попытка убедить себя «просто перетерпеть» матресценцию, не признавая её масштаба, работает так же плохо, как попытка убедить подростка «просто перетерпеть» половое созревание, ничего в

себе не пересматривая.

Здесь важно сразу снять одно вероятное недопонимание, потому что оно возникает почти у каждой женщины, впервые сталкивающейся с идеей глубокой перестройки идентичности: означает ли это, что прежняя личность исчезает, замещается новой, и назад дороги нет?

Психиатр и исследователь младенчества Дэниел Стерн в своей книге «The Motherhood Constellation» (1995; в русскоязычных текстах встречается под условным названием «Созвездие материнства»), одной из ключевых работ в психологии раннего родительства, предлагает более точный образ.

Стерн описывает, что вокруг рождения ребёнка у женщины формируется особая, временная психическая организация, которую он называет созвездием материнства: набор тем, вопросов и приоритетов, вокруг которых на какое-то время выстраивается всё её мышление. Вот главные из них: «Смогу ли я сохранить жизнь и здоровье этого ребёнка? Смогу ли я по-настоящему эмоционально включиться в отношения с ним? Смогу ли я выстроить вокруг себя достаточную поддержку? Смогу ли я перестроить собственную идентичность так, чтобы в неё вошла роль матери, не разрушив всё остальное?».

Для наглядности эту организацию можно сравнить с состоянием влюблённости (это моя аналогия, а не цитата из Стерна): человек не перестаёт быть собой, когда влюбляется, но на какое-то время всё в его внимании и мышлении пере-

страивается вокруг одной темы.

Прежняя Ирина, любившая свой сериал и державшая холодную голову на планёрках, никуда не исчезает, по мысли Стерна,. Она временно отступает на второй план, потому что вся психическая энергия сейчас направлена на решение совершенно другого, гораздо более объёмного набора задач. И это именно временная, целесообразная перестройка, а не потеря себя, какой бы пугающей она ни казалась изнутри.

И наконец, стоит сказать о том, что происходит не только в переживаниях, но и в тканях мозга, потому что здесь наука за последние годы сделала особенно убедительный шаг вперёд.

В 2017 году в журнале Nature Neuroscience была опубликована работа испанских и нидерландских нейробиологов под руководством Элселин Хукземы. Авторы сканировали мозг 25 первородящих женщин до и после первой беременности. Затем они сравнивали полученные снимки с мозгом женщин, которые не были беременны, и мужчин, ставших отцами, но не переживавших физиологической беременности. Выборка небольшая, как это обычно бывает в подобных продольных нейровизуализационных исследованиях, но результат оказался на удивление последовательным: у женщин, переживших беременность, обнаружились устойчивые изменения серого вещества в зонах мозга, отвечающих за социальное познание, то есть за способность понимать и предугадывать состояние другого человека, читать его намерения

и эмоции.

Сами авторы описывают наблюдавшееся снижение объёма серого вещества не как потерю, а скорее как специализацию, «настройку» нейронных сетей под новую, крайне ресурсоёмкую задачу — понимание и предугадывание потребностей младенца.

Эта перестройка сохранялась минимум два года после родов, то есть не была кратковременным гормональным всплеском. Более того, у отцов и у небеременевших женщин из контрольной группы подобных изменений не было вовсе, что указывает на то, что дело не просто в опыте заботы о младенце, а именно в физиологическом процессе самой беременности. Авторы даже показали, что по одному только снимку мозга компьютерный алгоритм с высокой точностью мог определить, была ли женщина беременной, настолько выраженным оказался этот отпечаток.

Важная оговорка: сама работа Хукземы доказывает именно структурные изменения в мозге, но не то, что именно эти изменения напрямую вызывают конкретные бытовые эпизоды вроде слёз над рекламой или узнавания запаха простыни двадцатипятилетней давности — связь между томограммой и конкретным эпизодом на кухне или в переговорной — уже додумывание, а не то, что доказало само исследование.

И всё же, даже с этой оговоркой, я нахожу этот результат одним из самых сильных аргументов главы. Когда Ирина плачет над рекламой стирального порошка или физиче-

ски ощущает запах простыни посреди рабочего совещания, легко списать это на «эмоциональность», на «гормоны», на «слабость», обесценив тем самым весь масштаб происходящего. Но если устойчивые структурные изменения фиксируются приборами, если их можно увидеть на снимке томографа спустя два года после родов, то разговор перестаёт быть разговором о капризах или временной впечатлительности. Речь идёт о реальной, физически фиксируемой нейробиологической перестройке, которую, по аналогии с подростковым возрастом (о нём говорит Атан), можно назвать периодом интенсивной перестройки мозга. Называть это «просто гормонами» так же неточно, как называть половое созревание «просто прыщами».

Если собрать все три источника вместе, получается связная картина, которую полезно держать в голове на протяжении всей книги. Атан задаёт язык и масштаб: то, что происходит с Ириной, это не единичный эпизод, а многоуровневая, длящаяся всю жизнь трансформация, у которой есть имя.

Стерн объясняет механику: личность не исчезает и не заменяется, а временно перестраивает вокруг себя новую психическую организацию, подчинённую конкретному набору задач — как это, по моей аналогии, происходит при сильной влюблённости. А Хукзема и её коллеги показывают, что этот процесс не метафора и не игра воображения, а событие, которое в буквальном смысле меняет структуру мозга и оста-

ётся видимым на снимках спустя годы.

Три разные дисциплины — клиническая психиатрия, психология развития и нейронаука — независимо друг от друга приближаются к очень похожему выводу: то, что происходит с вами, реально, изучено и не является поводом сомневаться в собственном рассудке.

* * *

Незнакомка в зеркале

Татьяна, 29 лет, архитектор. Начала замечать, что смотрит в зеркало и не сразу узнаёт собственное отражение, причём речь шла не о внешности, а о более странном, внутреннем ощущении незнакомого человека внутри привычного тела. Однажды вечером она стояла перед зеркалом в коридоре дольше обычного, разглядывая собственное лицо, будто пыталась поймать в нём кого-то, кто только недавно там появился.

«Ты застыла тут минут десять, всё в порядке?» — спросил муж, Игорь, остановившись в дверях с полотенцем в руках.

«Я смотрю на себя и не сразу понимаю, кто это», — призналась Татьяна, не отводя взгляда от зеркала. «Как будто внутри привычного тела завёлся кто-то новый, и я пока с ним не знакома».

«Может, это не кто-то чужой, а просто ты в процессе становления, и этому процессу пока нет привычного имени», —

сказал он, обнимая её сзади так, что в зеркале они оказались рядом. «Мне, если честно, та женщина, что сейчас смотрит на тебя из зеркала, уже очень нравится».

Успокоилась она не сразу и не от его слов, а чуть позже, когда прочитала, что подобное переживание описано в литературе о перинатальной идентичности как достаточно распространённое, а вовсе не как признак диссоциативного расстройства, которого она втайне опасалась. Она показала эту статью мужу, и он, прочитав пару абзацев, просто кивнул, как будто для него это было очевидно с самого начала.

Второй раз, который удивил не меньше первого

Алёна, 34 года, логопед, вторая беременность. Была уверена, что раз матресценция уже случилась с ней однажды, при рождении первого ребёнка, второй раз перестройка её не коснётся, ведь она уже мама и знает, чего ждать. Поэтому, когда внутри снова начали происходить перемены, Алёна растерялась сильнее, чем ожидала от себя самой.

«Мне казалось, я уже прошла через всё это с Костиком, а оказывается, снова что-то меняется внутри, и я не понимаю, что именно», — сказала она мужу однажды за ужином, отложив вилку.

«А что именно тебя сейчас больше всего тревожит?» — спросил он, Денис, подвинув стул ближе.

«Смогу ли я поровну любить обоих детей, или первому достанется меньше просто потому, что он был первым?» —

выговорила она, и голос у неё дрогнул на последнем слове.

«Любовь делится не как пирог на двоих, где кусок одному обязательно уменьшает кусок другому», — ответил он, беря её руку в свою. «Я уже вижу, сколько в тебе этой любви, и уверен, что обоим хватит с большим запасом».

Она с удивлением обнаружила, что процесс идёт снова, просто с другим набором тем и вопросов: теперь её занимало не «смогу ли я вообще стать матерью», а «смогу ли я поровну любить обоих детей», и это оказалось не менее тревожным вопросом, чем первый. Но каждый раз, когда тревога возвращалась, она вспоминала слова мужа о том, что любовь делится не как пирог, и дышать становилось немного легче.

Жизнь на два дома внутри себя

Надежда, 27 лет, переводчица. Описывала своё состояние подруге как жизнь одновременно в двух версиях себя: старой, узнаваемой, и будущей, ещё не оформившейся, между которыми не было чёткой границы. По вечерам она иногда ловила себя на том, что не может решить, какой версией быть прямо сейчас, и от этого внутри росло смутное, тянущее беспокойство.

«Ты сегодня какая-то рассеянная, о чём думаешь?» — спросил муж, Артём, заметив, что она несколько раз перечитывает одну и ту же страницу книги.

«Чувствую себя так, будто живу сразу в двух версиях себя, старой и ещё непонятно какой новой, и мне обязательно

нужно выбрать одну прямо сейчас», — ответила Надежда, откладывая книгу. «Я никак не могу решить, какая из них настоящая».

«А почему обязательно выбирать сейчас?» — мягко спросил он. «Может, пусть обе поживут рядом какое-то время, пока одна сама не перетечёт в другую. Торопить это, кажется, совсем необязательно».

Тревога отступила, когда она перестала требовать от себя немедленно выбрать одну версию и разрешила обеим существовать параллельно, пока новая не сложится сама. Муж, услышав об этом решении, просто улыбнулся и сказал, что ему интересно наблюдать за ней в обеих версиях сразу, и это прозвучало не как шутка, а как настоящее, спокойное обещание быть рядом в любой из них.

Список того, что осталось прежним

Кристина, 30 лет, стоматолог. Испугалась, заметив, что у неё поменялись даже вкусы в музыке и приоритеты в выборе друзей, причём произошло это без всякой видимой причины, помимо самого факта беременности. Ей казалось, что она теряет саму себя по частям, и эта мысль пугала сильнее, чем любые физические изменения.

«Я включаю плейлист, который слушала годами, и он мне вдруг не нравится, представляешь», — сказала она мужу, Валерию, листая телефон с растерянным видом. «Кто я теперь, если даже музыка стала чужой?».

«Может, не чужой, а просто сейчас тебе хочется другого, и нормально меняться», — ответил он, садясь рядом и забирая у неё телефон, чтобы вместе послушать что-то новое. «Ты же не перестаёшь быть собой каждый раз, когда меняешь плейлист».

Она решила для себя, что это не потеря прежней личности, а её временное расширение, и начала вести короткий список того, что в ней осталось прежним, чтобы иметь опору посреди перемен: смех над одними и теми же старыми шутками с мужем, любовь к утреннему кофе у окна, привычка звонить матери по воскресеньям. Показав этот список Валерию, она услышала в ответ, что список вышел совсем не коротким, и, пересчитав пункты вместе с ним, Кристина впервые за несколько недель почувствовала не тревогу, а тихую уверенность в том, что прежняя она никуда не исчезла, просто потеснилась, чтобы дать место новой.

Если вы, как Ирина, ловите себя на мысли, что не узнаёте собственные реакции, и это пугает вас саму, вот упражнение, которое стоит попробовать не для того, чтобы остановить перемены, а чтобы не потерять ощущение непрерывности себя внутри них.

* * *

Список неизменного

Возьмите лист бумаги и, вместо привычного порыва перечислять всё, что меняется и пугает, напишите противоположный список: пять-семь вещей о себе, которые точно остались прежними, несмотря на беременность. Это может быть что угодно, от чувства юмора и любимого блюда до привычки пить кофе определённым образом по утрам или конкретной черты характера, которую вы узнаёте в себе с детства. Важно, чтобы пункты были предельно конкретными, а не абстрактными вроде «я осталась собой»: не «у меня прежний характер», а «я всё так же смеюсь первой над собственными неудачными шутками ещё до того, как их кто-то оценит».

Держите этот список на виду, например, на телефоне или на листке в сумке, и возвращайтесь к нему в моменты, когда перестройка ощущается особенно пугающей, как это было у Ирины на той планёрке. Список неизменного не отменяет и не замедляет саму матресценцию, для этого он не предназначен. Его задача другая: дать вам физическую, письменную опору, доказательство того, что за всеми перестройками остаётся некое ядро, которое просто путешествует вместе с вами через этот процесс, а не растворяется в нём без следа.

Многие женщины, ведущие такой список, со временем начинают дополнять его новым разделом рядом, вторым столбиком: что нового, полезного и неожиданно ценного появилось во мне за время беременности. Не обязательно заполнять его сразу, но полезно оставить для него место. Нередко спустя месяцы то, что сначала пугало как потеря себя, ока-

зывается расширением, а не разрушением личности, просто эта разница видна далеко не сразу.

Есть и третий, более простой вариант этого упражнения для тех дней, когда сил хватает только на одну строчку. В такие вечера достаточно написать всего одну фразу: «сегодня во мне была прежняя я, когда…», и закончить её любой конкретной деталью дня, пусть даже мелкой, вроде того, как рассмешила коллегу той же самой шуткой, что и год назад. Одна строчка не заменит полноценного списка, но работает как якорь в те дни, когда кажется, будто прежняя личность отступила настолько далеко, что её вовсе не найти. Ирина, кстати, спустя пару месяцев после той ночной статьи про матресценцию, завела такую привычку и рассказывала потом, что именно эти короткие ежедневные строчки, а не одна долгая статья, помогли ей окончательно перестать бояться собственных слёз над рекламой.

Глава 4. Тело как чужая территория

«Хотя земля и все низшие существа принадлежат всем людям сообща, каждый человек обладает собственностью на свою личность: на неё никто, кроме него самого, не имеет никакого права.»

Джон Локк, «Два трактата о правлении», 1689, кн. 2, гл. V «О собственности», §27 (пер. автора книги)

Анастасия всю жизнь умела управлять своим телом так, как другие люди управляют автомобилем: точно, уверенно, чувствуя каждый миллиметр реакции.

Она работала фитнес-тренером семь лет, вела групповые занятия по три часа в день, знала свой пульс в покое и под нагрузкой, знала, сколько килограммов может поднять на любой неделе цикла, знала свою растяжку до сантиметра. Тело было её инструментом, её визитной карточкой, местом, где она чувствовала себя безоговорочно компетентной, в отличие от многих других сфер жизни, где приходилось сомневаться и подстраиваться.

Беременность началась с растерянности не из-за формы живота, хотя и это удивляло её каждый день заново, а из-за куда более простой, приземлённой вещи: тело перестало быть предсказуемым. Она просыпалась утром и не знала за-

ранее, сможет ли сегодня встать без головокружения. Планировала тренировку для клиентки и на середине упражнения чувствовала внезапную тяжесть в ногах, будто из мышц вытащили половину силы за одну секунду.

Раньше усталость была понятной величиной, которую можно было измерить и спрогнозировать. Теперь тело реагировало по своим, незнакомым ей правилам, и это ощущалось почти как предательство со стороны единственного механизма, которому она доверяла безоговорочно.

Но самой неожиданной проблемой оказалась вовсе не внутренняя непредсказуемость тела, а то, что происходило снаружи.

С того момента, как живот стал заметен, окружающие начали относиться к её телу как к чему-то общему, коллективному, доступному для комментариев и прикосновений без спроса. Клиентка в зале, с которой Анастасия едва была знакома, однажды без предупреждения положила ладонь ей на живот прямо посреди разминки, чтобы «почувствовать, толкается ли». Соседка в лифте, увидев округлившийся силуэт, тут же потянулась к животу рукой и заодно посоветовала поменьше есть солёного. Даже незнакомая женщина в очереди на кассе однажды потянулась потрогать живот с такой лёгкостью, с какой трогают товар на прилавке, не спрашивая разрешения, будто согласие в такой ситуации не нужно.

Каждый раз Анастасия отстранялась, но привычка сдерживать резкую реакцию, наработанная годами работы с

людьми в зале, заставляла её тут же неловко улыбаться, чтобы не показаться грубой. Внутри при этом каждый раз происходило одно и то же: короткая вспышка гнева, а следом мгновенный, почти рефлекторный стыд за этот гнев, будто злиться на подобные вещи неприлично для будущей матери.

Кульминация случилась на семейном ужине у родителей мужа, куда она пришла на седьмом месяце, уже с явно округлившимся животом, в свободном, но всё же облегающем платье, которое ей самой очень нравилось.

За столом сидело человек восемь: родители мужа, его сестра с семьёй, пара друзей семьи. Разговор шёл своим чередом, кто-то обсуждал ремонт на даче, кто-то шутил про футбол. Свекровь, женщина энергичная, привыкшая быть в центре внимания на любом застолье, вдруг встала со своего места, обошла стол и, не говоря ни слова, обеими руками накрыла живот Анастасии поверх платья.

— Ох, смотрите, как она у нас низко несёт, — объявила свекровь на весь стол, слегка наклоняя голову, будто прислушиваясь к животу через ткань. — У меня так с Митей было, я тогда сразу говорила, что мальчик будет. Точно мальчик у вас, помяните моё слово.

Все за столом заулыбались, кто-то одобрительно закивал. Обсуждение народных примет тут же подхватили ещё двое родственников. Муж Анастасии, Игорь, сидевший напротив, поймал её взгляд и тихо, одними губами, произнёс «потерпи», думая, что помогает, — и от этого стало только хуже:

она физически ощущала тепло чужих ладоней сквозь платье и понимала, что тело её в этот момент не принадлежит ей. Оно стало общей темой стола, экспонатом, поводом для шуток и прогнозов. А её саму, кажется, никто в этот момент не видел вовсе — видели только живот.

Она отстранилась, резче, чем хотела, встала из-за стола со словами «извините, душно», и вышла в коридор, а оттуда в гардеробную, где закрыла дверь на защёлку и опустилась на низкий пуф между вешалками, чувствуя, как трясутся руки.

Внутри поднималось сразу два чувства, спутанных настолько плотно, что было невозможно отделить одно от другого. Первое было чистой яростью: «Как она посмела? Кто дал ей право? Это моё тело, а не общий стол для обсуждения!» Второе было острым стыдом за саму эту ярость, потому что свекровь, в конце концов, не сделала ничего злонамеренного, просто по-своему проявила радость, а Анастасия только что грубо вышла из-за стола, испортив, возможно, весь вечер.

Она сидела так минут десять, глядя на ряд плечиков с одеждой мужа, и вдруг с полной ясностью поняла одну вещь: впервые за долгое время её тело было по-настоящему только её собственным — здесь, в этой гардеробной, за закрытой дверью, где никто не мог до него дотронуться без спроса. И эта простая, почти детская мысль о запертой двери как о территории заставила её вернуться к столу спокойнее, чем она вышла.

Остаток вечера прошёл натянуто. Свекровь, явно задетая, до конца ужина обращалась к Анастасии подчёркнуто вежливо и почти не смотрела в её сторону, а следующий телефонный разговор с ней, обычно лёгкий и частый, состоялся только через несколько дней и был короче обычного.

Через неделю на консультации у перинатального психолога Анастасия впервые проговорила это ощущение вслух целиком, не сглаживая углов. Вместе они разобрали несколько конкретных фраз-границ, которые можно было использовать заранее, до того, как ситуация повторится: «пожалуйста, спроси, прежде чем трогать», сказанное спокойно, без извиняющейся интонации, и физический жест, разрешающий себе просто отступить на шаг назад без всяких объяснений. Через месяц, на следующем семейном обеде, когда свекровь снова потянулась к животу, Анастасия мягко, но твёрдо перехватила её руку на полпути.

— В этот раз, пожалуйста, сначала спросите, — сказала она с улыбкой, но без тени извинения в голосе.

Свекровь опешила на секунду, потом рассмеялась, сказала «ну извини, доченька», и, что удивило Анастасию больше всего, действительно спросила разрешения в следующий раз. Игорь, сидевший рядом, тогда впервые сам, без просьбы, вставил: «Мам, дай ей отдышаться, тут вообще-то ещё и я причастен» — и то, что он наконец сказал это вслух при всех, а не только наедине с Анастасией, значило для неё едва ли не больше, чем сама уступка свекрови. Тело, конечно,

не стало вновь полностью предсказуемым инструментом, каким было до беременности. Но впервые за долгое время оно снова ощущалось хотя бы отчасти её собственным.

* * *

То, что пережила Анастасия за тем семейным столом, знакомо гораздо большему числу женщин, чем принято обсуждать. На мой взгляд, привычка трогать живот беременной женщины без спроса, вместе с сопутствующими комментариями о форме, размере и предполагаемом поле ребёнка, — это не милая культурная особенность и не безобидная традиция, а нарушение телесных границ, и оно заслуживает того, чтобы называться именно так, а не смягчаться до «ну люди же от радости». Ни один из источников, которые я привожу дальше, не изучал напрямую именно прикосновения к животу беременной женщины — это моя собственная интерпретация происходящего, и я хочу сказать об этом честно, прежде чем перейти к тому, что действительно исследовано.

Здесь стоит разделить два разных, хотя и переплетённых явления: то, что происходит с телом изнутри, и то, что происходит с телом снаружи, под давлением чужих рук и чужих взглядов.

Начнём с внутреннего. Отечественный психиатр Игорь Добряков в своей монографии «Перинатальная психология» подробно описывает, как телесные изменения беременности

встраиваются в общую структуру психологического компонента гестационной доминанты (о нём — в главе 1).

Добряков показывает, что реакция на изменения тела редко существует отдельно от общего эмоционального фона: у женщин с тревожным типом отношения к беременности телесные перемены чаще воспринимаются как угроза и потеря контроля, тогда как при эйфорическом типе те же самые перемены могут восприниматься некритично, почти без учёта реальных ограничений, которые тело накладывает.

Ни одна из этих реакций сама по себе не хуже другой: важно то, что тело в период беременности перестаёт быть нейтральным фоном жизни и становится центральной темой, вокруг которой выстраивается значительная часть эмоционального состояния женщины, и это справедливо вне зависимости от того, была ли женщина, как Анастасия, профессионально связана с телом до беременности, или нет.

Отечественная исследовательница материнства Галина Филиппова идёт в этой же теме ещё дальше: в её модели материнской сферы личности телесный опыт выделен как отдельный компонент этой сферы. Отношение женщины к меняющемуся телу во время беременности не сводится к вопросу эстетики или физического комфорта: это часть более широкого процесса принятия ребёнка как реального, телесно ощутимого существа, растущего внутри неё.

Иначе говоря, тревога Анастасии по поводу непредсказуемости своего тела, при всей её конкретности, — не изоли-

рованное переживание о мышцах и головокружении, а часть более глубокого процесса, в котором женщина учится заново выстраивать отношения с телом, которое теперь принадлежит не только ей одной.

Теперь о внешнем давлении, которое в истории Анастасии оказалось, пожалуй, болезненнее, чем внутренняя непредсказуемость тела. Здесь полезно обратиться к исследованию, на первый взгляд далёкому от темы прикосновений за семейным столом, но на деле объясняющему похожий механизм с другой стороны. Британские исследовательницы С. Хикс и А. Браун в работе, опубликованной в 2016 году в журнале Midwifery, изучали связь между активностью в социальных сетях и неудовлетворённостью телом у беременных женщин.

Их находка заключалась в том, что чем активнее женщина пользовалась социальными сетями во время беременности, тем сильнее была её неудовлетворённость телом, и связано это было с механизмом социального сравнения: женщины, которые часто сравнивали себя в соцсетях с другими беременными, были заметно менее довольны собственным телом (в исследовании участвовали 269 беременных британок). Исследование Хикс и Браун корреляционное, оно показывает связь, а не доказывает, что именно соцсети вызывают неудовлетворённость телом сами по себе — причины могут работать и в обратную сторону, и через третий фактор.

Перенос этого механизма на офлайн-ситуацию, в которой оказалась Анастасия, — уже моя собственная аналогия, а не

прямой вывод из работы Хикс и Браун: вместо ленты чужих фотографий работает лента чужих рук и чужих комментариев за один вечер — свекровь трогает живот и делает вывод о поле ребёнка, клиентка комментирует форму, соседка советует меньше есть солёного. Но общее в обоих случаях, кажется мне, одно: тело беременной женщины перестаёт восприниматься как её личное, суверенное пространство и превращается в объект коллективного, часто непрошеного внимания и оценки. Разница лишь в носителе: там экран, здесь обеденный стол.

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.