12+

Коробова Алла

ХВАТИТ ЛИ ЛЮБВИ

Как подготовиться ко второму ребёнку



НАУЧПОП • ПСИХОЛОГИЯ • УМНЫЕ КНИГИ ДЛЯ ЖИЗНИ

Алла Коробова
Хватит ли любви

https://litres.ru/74958503
ISBN 9785007175548

Аннотация

Эта книга не про то, как правильно воспитывать второго ребёнка. Она про то, что происходит с вами, пока вы к этому готовитесь. Страх, что любви не хватит на двоих. Злость, которая накрывает в три часа ночи и совершенно не вяжется с образом хорошей матери. Ревность старшего, которую вы боитесь признать нормальной. Усталость, для которой у мужа нет слов. И радость, которая прорывается посреди тяжёлого дня и напоминает, зачем всё это было затеяно.

Содержание

Посвящение 5
От автора 6
Пролог 9
Часть I. Ждать и решиться 15
Глава 1. Как понять, что вы готовы (или не готовы) 15
Глава 2. Вина «хватит ли любви на двоих» 31
Глава 3. Как и когда сказать старшему 45
Глава 4. Вторая беременность: другой опыт 61
Конец ознакомительного фрагмента. 68

Хватит ли любви

Алла Михайловна Коробова

Дизайнер обложки Алла Михайловна Коробова

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

ISBN 978-5-0071-7554-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Все имена, обстоятельства и детали историй в этой книге являются собирательными, изменёнными или полностью вымышленными. Совпадения с реальными людьми случайны. Книга не заменяет консультацию психолога, психотерапевта или юриста.

Посвящение

Тебе, кто сидит на кухне с двумя полосками
и спрашивает себя: «А хватит ли меня на двоих?»
Эта книга не обещает, что будет легко.
Она о другом:
любовь не делится, как пирог,
и в твоём сердце найдётся место для обоих.
Усталость не доказывает, что ты плохая мать,
а страх не означает, что ты любишь меньше.
Ты не обязана справляться одна и быть идеальной.
Достаточно быть рядом, живой и настоящей.
Пусть в минуту, когда сил совсем нет,
ты вспомнишь, что тебе тоже нужна забота.
Ты заслуживаешь её не меньше, чем твои дети.

От автора

Рада, что эта книга оказалась у вас в руках. Скорее всего, вы открыли её не от скуки. Может быть, вы только думаете о втором ребёнке и пока не решаетесь сказать об этом вслух. Может быть, на полке в ванной лежит тест, а в голове шумит. Может быть, вы уже растите двоих и ловите себя на том, что давно не сидели одна в тишине. Где бы вы сейчас ни были, сюда можно прийти такой, какая вы сегодня: уставшей, счастливой, растерянной — всё сразу.

Много лет я разговариваю с женщинами, которые стоят перед вторым ребёнком, ждут его или уже живут в новой, шумной и очень тёплой реальности. И снова и снова слышу один и тот же вопрос. Звучит он по-разному, чаще тихо, иногда шёпотом, иногда под вывеской «мы пока не решили»: «А хватит ли меня на двоих?»

Каждый раз за ним я вижу то, что мне хочется назвать вслух. Не слабость и не эгоизм. Я вижу честность человека, который так сильно любит одного ребёнка, что боится не справиться с двумя. С таким страхом не приходят люди, которым всё равно.

Хочу, чтобы вы знали. Этот вопрос задавали до вас и будут задавать после. Сомнения родителей перед вторым ребёнком изучают исследователи в разных странах, и у них есть имя и понятное объяснение. Стыдиться его не нужно. Я не

раз видела, как меняется лицо женщины, когда она слышит: «Это бывает почти у всех». Плечи опускаются. Появляется первый за долгое время вдох.

Эта книга не научит вас быть идеальной матерью. Такой не бывает, а погоня за этим образом отнимает больше сил, чем любые бессонные ночи. Я не стану говорить вам, что вы делаете неправильно. Вы и так слышите это слишком часто, от других и от себя самой. Мне хочется быть рядом — как человек, который знает эту дорогу по рассказам многих женщин и верит, что вы пройдёте её по-своему, в своём темпе, со своими остановками.

Одну вещь скажу сразу, чтобы вам было спокойнее читать дальше. Я убеждена, что любви хватает на каждого ребёнка. Это моя позиция, а не закон природы, и позже я объясню, на что она опирается. Но уже сейчас можно выдохнуть. Страх, что любви не хватит, переживает едва ли не каждая мать, и почти всегда он оказывается громче самой беды.

Теперь два слова о том, как читать. Если вы узнаете себя в героинях, значит, то, что с вами происходит, знакомо многим. Читайте в том порядке, который вам подходит, с любой главы, и возвращайтесь, когда захочется. Книга не заменяет врача или психолога. Если вам тяжело уже не первую неделю, обратитесь за помощью сегодня: это забота о себе и о детях, и она не перечёркивает того, что вы уже сделали. Куда обратиться, если совсем тяжело, подсказывает приложение 18 «Когда нужна помощь».

Спасибо, что вы здесь. Вы уже сделали первый шаг: открыли книгу и позволили себе задать трудный вопрос. Это многого стоит.

Пролог

Алина узнала всё в четверг, в шесть утра, сидя на краю ванны.

Тест лежал на стиральной машине. Две полоски проступили быстро, почти сразу, будто и ждать было нечего. Она взяла его, поднесла к свету из маленького окошка под потолком, положила обратно. Взяла снова.

За стеной сопела Вера. Ей было три с половиной. Накануне вечером она полчаса не отпускала мамину руку и объясняла, что у зайца болит ухо, а у жирафа не болит, потому что жираф высокий и до своего уха не дотянется. Алина кивала, гладила зайца по плюшевой макушке и думала только о том, что завтра в девять планёрка, а в доме закончились яйца.

Сейчас она сидела на краю ванны и улыбалась. Потом почувствовала, что улыбка куда-то съезжает. Потом похолодели руки.

Вера. Вера, которую она носила в слинге до двух лет. Которой читала про ежа сорок раз подряд, потому что и после сороковой Вера просила прочитать сорок первый. У Веры была вся мама, целиком, без остатка. Куда эта мама теперь денется? Разрезать пополам?

Алина прижала ладонь к животу, потом к горлу. Дыхания не хватало.

В дверь постучали.

— Ты там долго? Мне бриться надо.

Это был Артём. Она открыла и молча протянула ему тест. Он смотрел на него секунд пять, и лицо у него делало то же, что и её собственное: радовалось и бледнело одновременно. Он ничего не сказал. Не стал говорить, что всё будет хорошо, потому что оба понимали, что этого он знать не может. Он сел рядом на край ванны, взял её за руку и произнёс самое умное, что мог придумать в шесть утра:

— Давай сначала чаю.

Они пили чай на кухне, и за окном светлело, пока из комнаты не донеслось сонное: «Мама! Заяц проснулся!»

* * *

Спустя девять месяцев в их квартире появился Матвей. Спустя ещё три месяца Алина стояла в коридоре с плачущим младенцем на одной руке и с Вериным ботинком в другой, а Вера лежала на полу и объявляла, что никуда не пойдёт, потому что «Матвей всегда плачет, а ты всегда к нему». Алина села прямо на коврик. Матвей кричал. Вера кричала. Алина тоже заплакала, тихо, чтобы никто не заметил, и подумала: вот оно. То, чего я боялась.

Было ли ей страшно? Да. Было ли стыдно? Ещё как. Она никому об этом не рассказала, кроме Артёма, а Артём сказал: «Ты просто устала». Она на него обиделась. Потом оказалось, что он был прав, и обидеться пришлось ещё раз, уже на то, что он оказался прав.

Хорошо она справлялась не всегда. Были дни, когда чай

остывал нетронутым, суп подгорал, а в голове крутилась одна фраза: «Я плохая мать для них обоих». Были и другие дни, когда Вера сама, без напоминаний, приносила Матвею его погремушку, а он в ответ улыбался ей беззубым ртом так, будто она была центром Вселенной. Эти два вида дней шли вперемешку, и выяснилось, что одно другого не отменяет.

Через год и два месяца после рождения Матвея, воскресным утром, Вера сидела за кухонным столом и рисовала. Алина стояла у плиты с Матвеем на бедре и переворачивала сырники. Рисунок Вера принесла сама.

— Смотри. Это папа. Это я. Это Матвей. А это ты.

Мама на рисунке была больше всех, а руки у неё были огромные, доходили до краёв листа.

Алина спросила: «Почему у меня такие руки?» И тут же поймала себя на том, что ждёт ответа, затаив дыхание.

Вера посмотрела на неё как на человека, который задаёт очевидные вопросы.

— Чтобы всех обнимать. Ты же нас всех обнимаешь.

Сырник подгорел. Алина этого даже не заметила.

* * *

Если вы узнали в Алине себя, это нормально: я собрала её из многих разговоров. Иногда на месте Веры стоит сын, иногда старшему пять, а не три, иногда вместо Артёма — муж, который вообще ничего не сказал, а чай пришлось заварить себе самой. Но главное в них одно и то же.

Обратите внимание, чего в этой истории нет. Нет момен-

та, когда Алина «наконец почувствовала себя готовой». Нет волшебного дня, когда страх исчез. Нет мамы, которая всё делает правильно. Страх был у неё в ванной, был в коридоре на коврике и, думаю, возвращался ещё не раз. А любовь тем временем делала то, что любовь делает всегда: находила место. Тихо, без объявлений, на кухне над сырниками.

Я скажу прямо то, что думаю, потому что вы вправе знать мою позицию с первой страницы. Мне кажется, главная ошибка, которую делают женщины перед вторым ребёнком, состоит в том, что они ждут уверенности. Ждут, когда внутри станет спокойно и ясно, и только потом решаются, или радуются, или просят о помощи. А уверенность в этом деле приходит позже, чем действия, и почти никогда раньше. Страх и любовь спокойно живут в одном человеке. Алина в ту минуту на краю ванны не была плохой матерью. Она была матерью, которая любит одного ребёнка так сильно, что боится потерять эту близость, и уже любит второго, которого пока нет на свете.

* * *

О чём эта книга

Вопрос «хватит ли любви на двоих» задают себе очень многие. На самом деле за ним стоит другой: «хватит ли меня». Моих сил, моего времени, моего терпения, моих рук. Об этом написано немало исследований, потому что через это проходит огромное число семей. Я расскажу о тех, которые кажутся мне самыми важными, и объясню своими словами,

что в них сказано, где они сильны, а где их выводы лучше не растягивать дальше, чем они позволяют.

Моя позиция такова: любовь не делится на порции, как пирог. Привязанность не работает по принципу «чем больше детей, тем меньше каждому». Действительно не хватает времени, сна и внимания. Их придётся честно делить, и стыдного в этом ничего нет. На каждом шаге я буду показывать, на чём держится этот вывод.

Книга состоит из трёх частей. В первой мы говорим о решении и ожидании: как понять, что вы готовы, откуда берётся вина, как рассказать старшему и что меняется во второй беременности и во вторых родах. Во второй части вы осваиваетесь вдвоём: ревность старшего, ваши силы, роль партнёра, первые недели с двумя и время с каждым ребёнком. В третьей учимся жить всей семьёй: ловушка сравнения, выгорание, бабушки и дедушки, деньги и быт, новое равновесие и письмо себе. В конце вас ждут практические приложения: готовые сценарии разговоров, чек-листы и рабочие листы, которые можно распечатать и заполнить за чашкой чая. Отдельное приложение — «Когда нужна помощь»: куда обратиться, если совсем тяжело.

Каждая глава открывается историей, потому что узнать себя в чужой жизни проще, чем принять совет. Потом идёт «Разбор психолога», несколько коротких историй о том, как это бывает в разных семьях, и практическая часть «Что делать». Многие главы заканчиваются возвращением к герои-

не. Читать можно не подряд. Если вам сейчас тяжело, открывайте ту главу, которая нужна именно сегодня.

* * *

Я хочу, чтобы вы знали три вещи.

Первая. Вы не одна, и это не фигура речи. Страхи, которые кажутся вам постыдными и личными, давно описаны, названы и изучены. Если у вашей тревоги есть имя, с ней можно что-то делать.

Вторая. Вам не нужно быть идеальной. Достаточно быть живой, тёплой и рядом. Этого хватает намного чаще, чем вам кажется.

Третья. Просить о помощи можно и нужно: у партнёра, у бабушки, у подруги, у врача, у психолога. Это не слабость и не признание поражения, а нормальная часть жизни семьи, где людей стало больше, а рук по-прежнему две.

Если у вас сейчас на кухне лежит тест, или вы стоите перед дверью детской и слушаете, как дышит старший, или держите на руках младшего и не знаете, откуда брать силы, эта книга для вас. Заварите чаю, если успеете. Если не успеете, ничего страшного, она подождёт.

Давайте начнём.

Часть I. Ждать и решиться

Глава 1. Как понять, что вы готовы (или не готовы)

«Жизнь — это то, что происходит с нами, пока мы строим другие планы».

Джон Леннон, песня «Beautiful Boy (Darling Boy)», 1980 (пер. автора)

Эта книга для матерей и для пар, которые думают о втором ребёнке, ждут его или уже растят двоих и хотят пройти этот переход спокойнее. Универсальных рецептов здесь нет. Начнём с вопроса, который стоит перед всеми остальными: готовы ли вы.

Марина сидела на кухне за столом с чашкой остывающего кофе и листала телефон. Муж Руслан стоял у плиты и гремел туркой. В ленте одна за другой шли фотографии. У Кати из отдела продаж только что родился второй. У бывшей одноклассницы живот на девятом месяце. У соседки снизу дочка держит младшего братика в песочнице. Марина листала быстро, почти не глядя, но ладонь сама легла на грудину и прижалась. Когда муж обернулся с туркой, она перевернула телефон экраном вниз.

Сын Лёша спал ещё двадцать минут. Это было лучшее время суток, чтобы спокойно подумать. Марина думала о том, о чём думала весь этот год: пора или не пора.

Формально всё складывалось «за». Жильё есть, двушка, вторую комнату можно освободить. Работа гибкая, на удалёнку можно перейти хоть завтра. Муж не против и сам иногда заводит разговор. Марине тридцать три. Если верить разговорам вокруг, это возраст, когда «пора закрывать вопрос, пока не стало поздно». Голос в этой фразе был не её, а чужой. Но за год он так въелся, что Марина слышала его как собственный голос.

В этот список «за» она не вносила две мелочи. Муж возвращался домой к девяти. Обе бабушки жили в других городах. Она даже не считала это условиями. Так было всегда.

Но стоило по-настоящему представить не абстрактного «второго ребёнка», а конкретную ночь, как всё менялось. Кормление каждые два часа. Крик, который врезается в сон, как три года назад. Вместо радости приходило что-то тяжёлое, придавливающее к стулу. Это была не паника, а именно тяжесть. Марина стыдилась её и никому о ней не рассказывала. Если признаться, выходило одно из двух: либо она плохая мать, раз не хочет дать сыну брата или сестру, либо с ней что-то не так на более глубоком уровне.

В обед приехала свекровь. Пила чай, хвалила пирог, а потом без всякого перехода произнесла фразу, которую Марина слышала уже раз в двадцатый за последний год:

— Вам бы поторопиться. А то будет большая разница, а потом детям сложно вместе играть.

Марина улыбнулась и кивнула, как кивала всегда. Под столом пальцы вцепились в край скатерти. Раздражение поднялось быстро, и она испугалась его силы. Свекровь, в сущности, не сказала ничего плохого.

А та уже вспоминала, как сама родила погодков. Первые полгода были тяжёлыми, зато потом дети выросли лучшими друзьями. Марина слушала вполуха и разглядывала свои руки. Никто из тех, кто говорил ей это, ни разу не спросил, спит ли она нормально. Успевает ли поесть за день. Осталось ли в ней что-нибудь, кроме функции матери одного ребёнка. Вопрос решили заранее, где-то за пределами этой кухни. Ей оставалось подтвердить сроки.

Вечером посуда была вымыта, Лёша спал. Муж сел рядом на диван и сказал прямо, без предисловий:

— Слушай, а чего мы тянем? Ты же вроде всегда хотела двоих.

Марина открыла рот, чтобы ответить что-нибудь разумное, и расплакалась. Плакала — сама от себя не ожидала — резко, некрасиво, взахлёб.

— Я не тяну, — сказала она сквозь слёзы. — Я не знаю, как объяснить. Я правда хотела. Хочу. Но представить, что снова не спать по ночам, снова с нуля… Я не могу.

— Так ты не хочешь второго?

— Я не сказала, что не хочу. Я сказала, что не могу пред-

ставить, что готова к этому прямо сейчас.

Муж молчал. Он потянулся за пультом, положил его обратно и сжал и разжал кулак. Желание и готовность у Марины всегда шли рядом. Теперь они разошлись, и он не знал, как их снова свести. Марина тоже не знала. В груди одновременно жили вина перед сыном, которому давно обещали братика или сестру, вина перед мужем за слёзы без объяснений и раздражение на саму форму вопроса. Будто выбор сводится к «да» или «нет», а не к чему-то куда более сложному.

Разговор ничем не закончился. Оба замолчали и легли спать, каждый со своим недоговорённым вопросом.

* * *

Разбор психолога

Посмотрим на этот день со стороны. Марина сделала подмену, даже не заметив её. Весь этот год она отвечала не на вопрос «хочу ли я второго ребёнка». Она отвечала на другой: «сколько у меня осталось времени, чтобы успеть». Первый вопрос — про желание. Второй — про дедлайн. Они звучат одинаково, но это разные вопросы.

Пока в голове идёт отсчёт дедлайна, честное «да» или «нет» расслышать невозможно. Слышно только тиканье часов и голоса вокруг, которые эти часы заводят: «а то будет большая разница», «а то поздно родишь», «а то передумаешь». Марина не тянула время из вредности и не саботировала желание мужа. Она пыталась ответить на вопрос о готовности, стоя внутри чужого вопроса о сроках. Неудиви-

тельно, что ответ не находился.

В моей практике этот сюжет повторяется так часто, что я перестала удивляться деталям. Меняются имена свекровей и цифры в календаре. Каждый раз мне хочется сказать одно и то же. Готовность ко второму ребёнку — не черта характера и не число на шкале от нуля до десяти внутри одной женщины. Это состояние целой системы.

Американский психолог Юрий (Урия) Бронфенбреннер посвятил этой мысли почти всю научную карьеру. В книге «Экология человеческого развития» (The Ecology of Human Development, 1979) он предложил смотреть на человека как на участника нескольких вложенных друг в друга систем. Ближайший круг — пара и семья. Дальше — работа, друзья, врачи, детский сад. Дальше — общие правила и нормы общества. Каждый уровень влияет на соседний. Это упрощённое изложение: у Бронфенбреннера такие круги называются микро-, мезо-, экзо- и макросистемой. Применим это к нашему вопросу. Готова или не готова — не одна Марина, а вся система: пара, доступность помощи, финансовая устойчивость, гибкость работы. Спрашивать «готова ли я» так же странно, как судить, устоит ли дом, глядя на один кирпич и не глядя на фундамент.

Бронфенбреннер вводит и понятие экзосистемы. Это круги, в которых человек сам не участвует, но которые определяют его будни. К ним относятся рабочий график мужа, политика работодателя в отношении декрета, работа детских

садов. Фраза «бабушки далеко» в этой логике перестаёт быть бытовой мелочью. Это часть той же картины: она снижает реальный ресурс семьи, хотя сама Марина на это не влияет.

Второй источник напряжения касается не ребёнка, а пары. Джон Готтман вместе с женой Джули Шварц Готтман много лет наблюдал за парами, ставшими родителями. Итоги они изложили в книге «And Baby Makes Three» (2007). У значительной части пар после рождения ребёнка отношения ухудшаются: больше конфликтов, меньше близости и взаимной поддержки. Готтманы пишут об этом не ради запугивания. Они хотят дать парам инструменты, чтобы позаботиться об отношениях заранее. Оговорка: эта книга написана о первом ребёнке. Перенос на второго — моя экстраполяция, хотя усталость и дефицит времени у родителей двоих детей, на мой взгляд, только острее.

Практический вывод для нашей темы такой. Оценивая готовность, смотрите не только на желание завести ребёнка, но и на состояние пары. Смотрите, как вы с партнёром проходите через усталость и разногласия сейчас, до всякого малыша. По моим наблюдениям, пара, которая держится на честном разговоре, переживёт второго ребёнка иначе, чем пара, которая просто не ссорится, потому что не успевает разговаривать.

Третий кусок картины — ресурс. Здесь стоит сослаться на бельгийских исследовательниц Изабель Роскам и Мойру Миколайчак. Они много лет изучают родительское выго-

рание. В статьях в журнале «Frontiers in Psychology» (2017 и 2018) они описывают модель баланса рисков и ресурсов (BR^2). Выгорание возникает не тогда, когда «просто трудно». Оно возникает, когда стрессоры долго превышают ресурсы. Стрессоры — это нагрузка, недосып, бытовые задачи. Ресурсы — помощь, отдых, поддержка партнёра, финансовая подушка. Для нашего решения модель работает как готовый инструмент. Вместо туманного «готова ли я» можно спросить конкретнее: какой у нас баланс нагрузки и ресурса сейчас и что с ним станет, когда нагрузка вырастет.

Они с коллегами провели международное исследование в 42 странах (2021, журнал «Affective Science»). Родительское выгорание заметно различалось по странам. Самая устойчивая связь обнаружилась с индивидуализмом культуры: чем он выше, тем выше и выгорание. Дальше идёт моя интерпретация, не вывод исследования. Там, где нагрузка традиционно распределяется между несколькими взрослыми, она не ложится целиком на одну мать. Если Марине тяжелее представить второго ребёнка, чем было её свекрови, это не значит, что современные матери стали слабее. Просто вокруг современной семьи чаще всего меньше рук.

Вернёмся к Марине. Дело было не в возрасте и не в отсутствии любви к будущему ребёнку. Ресурсный вопрос у неё не был закрыт. Муж работал допоздна. Бабушки жили в других городах. За три года после первого декрета она так и не восстановилась. Тело помнило усталость первых лет с Лёшей

лучше, чем ей хотелось признавать. Поэтому мысль о новых ночах вызывала не абстрактный страх, а конкретное телесное сопротивление.

* * *

Истории. Готовность выглядит по-разному

Когда «тикающие часики» заглушают собственный голос

Эвелине было тридцать шесть. Каждый раз, слыша «часики тикают», она сжималась, но не спорила, а молча откладывала решение, чувствуя внутреннее сопротивление. Она боялась не столько остаться без второго ребёнка, сколько осуждения: «поздно родишь, не потянешь».

На плановом осмотре у гинеколога у неё случилась паническая атака прямо в коридоре клиники. Беременна она тогда не была. Сердце заколотилось так, что заложило уши, руки похолодели, и она опустилась на банкетку, хватая ртом воздух, пока медсестра не принесла воды.

Вечером она рассказала об этом мужу, сидя на кухне с чашкой чая, который он заварил ей молча.

«Мне кажется, я схожу с ума из-за осмотра, на котором даже не было плохих новостей», — призналась она.

«Ты не сходишь с ума», — ответил он. «Тебе давно говорят, что решать нужно срочно, а ты откладывала не потому, что боишься детей, а потому, что боишься, что мы не готовы. Это разные вещи».

Разговор с врачом и отдельно — с психологом помог раз-

вести эти две вещи окончательно. Одна — медицинские риски позднего материнства, реальные и измеримые. Другая — её собственная психологическая готовность, которая не подчиняется календарю. Ответ на один вопрос не решал другой, и Эвелина впервые за долгое время почувствовала не страх, а облегчение: с каждым вопросом можно было разбираться отдельно, в своём темпе.

Страх, который прятался за требованием

Оксана и Богдан были в другой ситуации. Богдан настаивал на втором ребёнке, а Оксана чувствовала себя загнанной в угол и виноватой уже за сам факт колебаний. Про себя она знала причину: после тяжёлых первых родов она физически не восстановилась до конца, но вслух говорила об этом мало.

Дошло до ультиматума. «Или ты рожаешь, или я не понимаю, зачем мы вместе», — сказал Богдан однажды вечером, и Оксана просто замолчала, чувствуя, как внутри всё заледенело.

На семейной терапии психолог спросила Богдана напрямую: чего он боится, если ребёнок останется один. Он долго молчал, а потом сказал тихо: «Боюсь, что мы будем неполной семьёй. Что у нас с Оксаной что-то не получилось, раз мы на этом остановились».

Оксана посмотрела на него с удивлением. «Я думала, ты просто хочешь второго ребёнка. Я не знала, что ты боишься за нас».

«И то, и другое», — признался он. «Только второе я во-

обще никогда не говорил вслух. Даже себе».

Эта деталь оказалась неожиданной для обоих. За давлением мужа стоял не эгоизм, а тихий, невысказанный страх, и когда Богдан назвал его вслух, они с Оксаной впервые за долгое время заговорили не о рождении ребёнка, а о том, что на самом деле держит их семью вместе, независимо от числа детей в ней. Отдельным пунктом они записали визит Оксаны к врачу: её здоровье после первых родов тоже было частью ответа.

Бесконечное ожидание идеальных условий

Есть и третий сценарий, который я вижу очень часто. Пара годами откладывает решение и каждый раз находит новое условие: сначала закрыть ипотеку, потом укрепиться в карьере, потом дождаться подходящего возраста старшего ребёнка. Список растёт быстрее, чем выполняется, а вместе с ним усиливается и тревога, что жизнь проходит мимо, незаметно, пункт за пунктом.

Обычно это звучит очень разумно с обеих сторон. «Вот закроем ипотеку, и тогда спокойно решим», говорит один, и второй искренне соглашается, не замечая, что такой разговор повторяется из года в год с новым поводом вместо прежнего.

Идеального набора условий не существует, и ждать его — значит откладывать бесконечно. Но у сценария есть и тёплая сторона: как только пара замечает эту закономерность вслух, за одним столом, список условий перестаёт расти. Достаточ-

но спросить друг друга не «что ещё нужно закрыть», а «чего мы на самом деле ждём», чтобы разговор наконец сдвинулся с мёртвой точки.

* * *

Что делать, если вопрос «готовы ли мы» завис без ответа

Первый шаг, с которого я обычно начинаю работу с парами: перестать задаваться вопросами о возрасте, чужом мнении и абстрактной готовности. Начните составлять список конкретных условий. Не «пора ли», а «что именно должно быть на месте, чтобы мы справились».

Это письменное упражнение, которое вы делаете вдвоём, а не в одиночку в голове. Начертите три колонки.

— **Ночи.** Кто и как встаёт к ребёнку, если старший тоже просыпается. Готовы ли вы делить ночи по очереди прямо сейчас, а не «как-нибудь разберёмся».

— **Деньги.** Не абстрактное «нам хватает», а сумма декретного дохода, расходы на старшего, которые уже выросли, и то, что придётся временно урезать.

— **Помощь.** Кто конкретно, по имени, а не «родственники вообще», заберёт старшего на несколько часов в первый месяц. И что вы будете делать, если помощи не окажется.

Список не даёт ответа «да» или «нет». Но он переводит решение из смутной тревоги в конкретные пункты, которые можно закрыть или отложить осознанно.

Отдельный разговор стоит провести до решения, а не по-

сле. Это распределение нагрузки. Вместо общего «ты же поможешь» проговорите сценарии. Кто встаёт ночью в будни. Кто берёт выходные. Что делать, если заболеют оба. По моему опыту, такие пары меньше спорят на ходу: решения уже приняты в спокойной обстановке, а не в четыре утра. Это наблюдение практики, а не результат исследования.

Полезна и привычка к короткому еженедельному разговору. Пятнадцать минут без телефонов, и каждый отвечает на два вопроса: что было тяжело на этой неделе и что поддержало. Похожий ритуал Готтманы описывают в других работах и называют его «State of the Union». Данных о том, что он снижает число ссор именно перед вторым ребёнком, у меня нет. Это практика, а не доказанный результат. Но она делает пару устойчивее к любому решению, которое вы в итоге примете.

* * *

Что ответить, когда давят

Давление родных — не «фон», а одна из главных причин подмены вопроса. Против него нужен отдельный инструмент. Вот три готовые фразы. Подстройте их под себя.

— Свекрови или маме, спокойно и без оправданий: «Мы обсуждаем это вдвоём. Когда будем знать, сами скажем».

— Подруге, если хочется закрыть тему: «Спасибо, что переживаешь. Про это я пока не готова говорить».

— Если вопрос звучит в лоб, а вы не хотите объясняться: «Это наше решение, и сроки в нём тоже наши».

Есть и стратегия для пары: договоритесь, кто отвечает на эти вопросы. Часто разумно, чтобы родителям отвечал их собственный ребёнок, но слова при этом были общими. «Мама, мы не торопимся» звучит от сына иначе, чем от невестки. И заранее решите, что вы никому не обязаны объяснять причины. Ваше «мы не готовы» не нужно доказывать.

* * *

Если ответ «не сейчас» или «нет»

Название главы обещает «готовы или не готовы», поэтому скажу прямо. Осознанное «не сейчас» и осознанное «нет» — такие же законные исходы, как «да». Список из трёх колонок не обязан заканчиваться беременностью. Он может закончиться словами: «Нам хорошо втроём». Решение, принятое осознанно, — нормальный итог этой главы, каким бы оно ни было.

Отдельно о медицине. Если вы думаете о втором ребёнке, а с родов прошло немного времени, поговорите с врачом о восстановлении организма и о том, какой интервал между родами и следующей беременностью безопасен именно для вас. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) рекомендует выдерживать не менее двух лет между родами и следующей беременностью, но конкретные сроки уточняйте у своего врача. Вопрос про возраст тоже задавайте врачу, а не свекрови.

* * *

Чек-лист: быстрая проверка готовности

Три колонки выше — рабочий инструмент, на него нужно время. Чек-лист — короткая проверка на один вечер. Ответьте себе и партнёру не про возраст и не про чужие ожидания, а про ресурс:

— Восстановились ли вы физически и эмоционально после предыдущей беременности и родов, или усталость тех лет до сих пор живёт в теле?

— Есть ли у вас с партнёром привычка честно говорить о трудностях, а не молчать, пока не накопится обида?

— Понятно ли, кто конкретно поможет в первые недели и что вы будете делать, если помощи не окажется?

— Обсуждали ли вы распределение ночей и бытовых обязанностей конкретно, а не в общих словах?

— Если убрать из уравнения слова «пора», «а то поздно» и мнение родственников, какое решение осталось бы у вас внутри?

Если на большинство вопросов нет уверенного ответа, это не значит, что ответ «нет». Это значит, что есть конкретный список того, что нужно закрыть. А может быть, есть ответ «нет» или «пока нет», и он тоже законный.

* * *

Через три дня после этого разговора Лёша ночью кашлял, и Марина вставала к нему три раза. Утром муж поставил перед ней чашку.

— Ты сегодня вставала трижды, — сказал он. — Я слышал только один раз.

Она пожала плечами: обычное дело.

— Ты вообще высыпаешься? — спросил он.

Марина подняла глаза. За весь год этот вопрос задал ей только он, и только сейчас.

— Знаешь, чего я боюсь? — сказал он, глядя в чашку. — Что снова буду приходить в девять, а ты будешь тут одна. Как тогда. Я думал, что помогаю тем, что зарабатываю. Я просто не знал, как ещё.

Впервые за весь этот год муж сказал не вопрос и не упрёк, а то, что чувствует на самом деле. Марина не ответила. Она достала из ящика чистый лист.

Они сели за стол вдвоём. Нарисовали три колонки: ночи, деньги, помощь. Против «ночей» муж написал: «Я встаю по средам и в выходные». Против «помощи» они вписали, что маму придётся просить приехать, а не предполагать. Список получился не самым коротким. Часть пунктов осталась без решения.

Марина смотрела на исписанный лист и впервые за долгое время не чувствовала тяжести в груди. Скорее облегчение. Вопрос перестал звучать как «сколько у меня осталось времени». Теперь он звучал как «что из этого списка мы можем закрыть уже сейчас, а что подождёт». Это была совсем другая, более честная тишина, чем та, в которой они засыпали в первый вечер.

В следующую субботу свекровь опять начала про большую разницу в возрасте детей. Марина поставила чашку на

блюдце.

— Мы обсуждаем это вдвоём, — сказала она. — Когда будем знать, скажем.

Свекровь замолчала, потом переключилась на пирог. Вечером Марина взяла телефон, пролистала ленту в обратную сторону и закрыла приложение. Не потому, что решила «нет». Просто ответ на этот вопрос будет искать не лента, а они с мужем.

Глава 2. Вина «хватит ли любви на двоих»

«Материнская любовь по самой своей природе безусловна».

Эрих Фромм, «Искусство любить», 1956 (пер. автора)

Ольга сделала тест в среду утром, пока дочь ещё спала, а до сада оставался целый час. Она сидела на кухне, смотрела на результат и ждала, что сейчас накроет радостью, как в первый раз, когда узнала про Таисию. Радость пришла, тёплая и узнаваемая. Но через несколько секунд пришло другое, и оно оказалось громче.

«А если я не смогу полюбить второго так же?»

Вопрос возник сам, без приглашения, и застрял где-то под рёбрами. Ольга смотрела на полоски, а в голове уже разворачивалась цепочка мыслей, одна страшнее другой. Таисия все свои четыре года была единственной и обожаемой. Вся любовь в этом доме текла в одну сторону и ни с кем не делилась. Что, если у Ольги внутри просто нет второго такого же объёма? Что, если она физически не способна произвести ещё одну порцию того же чувства?

Она вспомнила подругу. Та как-то за чаем призналась, шёпотом, будто в чём-то постыдном: после рождения второ-

го она первое время чувствовала к нему только ответственность, а не любовь. Тогда Ольга внутренне отшатнулась и подумала, что с ней такого точно не случится. Теперь, на кухне, она поняла, что может случиться ровно так же. Или, что пугало ещё сильнее, наоборот. Вся новая любовь достанется малышу, а Таисия, привыкшая быть единственной, почувствует себя лишней и брошенной.

В следующие недели Ольга заметила за собой странную вещь. Она избегала разговоров с Таисией о будущем малыше. Не рассказывала, что происходит у неё в животе. Не показывала снимки. Откладывала на потом сам разговор о том, что в доме скоро появится ещё один ребёнок. У неё была логика, которая на словах звучала заботливо: не хочу травмировать её раньше времени, пусть у неё будет ещё немного спокойного детства. На деле всё было иначе. Избегая темы, Ольга держалась подальше от собственной тревоги. А заодно, незаметно для себя, начинала отдаляться от самой Таисии, словно заранее готовясь делить внимание.

Однажды вечером Таисия, разглядывая мамин живот перед сном, спросила напрямую:

— Мам, а там правда кто-то есть?

Три дня назад Ольга говорила с мужем на кухне вполголоса, думая, что дочь смотрит мультик. Теперь она поняла: Таисия слышала.

— Давай потом поговорим, сейчас спать пора, — сказала Ольга.

До сна оставалось ещё минут двадцать. Таисия пожала плечами и отвернулась к стене. Ольга сидела у её кровати и чувствовала, что сама только что захлопнула дверь, которую должна была открыть.

На двенадцатой неделе на плановое УЗИ она пошла одна. Муж прислал сообщение, что задерживается на совещании, и попросил: «Как только увидишь, пришли фото». Врач водила датчиком по животу, что-то бормотала себе под нос, потом развернула монитор и сказала: «Вот головка, ручки, сердечко бьётся хорошо». Ольга посмотрела на маленькое размытое пятнышко на экране. Оно дрожало и было живым. Ольга почувствовала нежность, физическую и узнаваемую, ту же, что помнила по беременности Таисией. Только направлена она была на существо, которого Ольга ещё не держала на руках и не знала.

Она вышла из кабинета и села в машину. Вцепилась в руль и минуту сидела неподвижно. Пальцы были ледяными, хотя на улице стоял тёплый май. «Я уже люблю того, кого ещё не знаю», — подумала она, и от этой мысли ей стало страшнее, чем от первоначального вопроса. А что останется Таисии, которая уже здесь, уже ходит в сад, уже ждёт маму с работы?

Дома в тот вечер Таисия подбежала обниматься, как обычно. Ольга обняла её чуть крепче и чуть дольше, будто извиняясь за что-то, чего дочь ещё не знала. Снимок она убрала в ящик комода, под стопку футболок. Мужу она так и не отправила фото, хотя он дважды спросил. Когда Таисия

подошла и спросила, что там у мамы в конверте, Ольга закрыла ящик коленом, поставила перед ней тарелку с кашей и заговорила про завтрашнюю прогулку.

Вечером, когда дочь уснула, Ольга положила снимок перед мужем.

— Красивый, — сказал Станислав. — Слушай, а ты чего такая? Ты же вроде рада.

— Я боюсь, что не хватит, — сказала Ольга. — Любви не хватит. Или Таисии достанется меньше. Или ему.

Станислав молча смотрел на снимок.

— Честно? Я про это не думал. Я думаю про деньги, про квартиру, — сказал он наконец. — Но давай Таисии скажем вместе. Ты одна с этим не справишься, и не надо.

* * *

Разбор психолога

Разложим панику Ольги на части. В основе окажется одна скрытая логика, которую редко проговаривают вслух, но которая управляет многими страхами и решениями. Любовь воспринимается как ограниченный ресурс, вроде пирога. Чем больше детей, тем меньше достаётся каждому.

Но, как я убеждена, привязанность устроена не так. Она не расходуется по фиксированной формуле и не делится на число «едоков». Пока же эта арифметика не названа, она работает в фоне. Женщина начинает бояться собственной способности любить, вместо того чтобы просто наблюдать, как эта способность разворачивается на самом деле.

За годы работы я убедилась: страх «а вдруг не хватит любви на двоих» — не редкая аномалия у отдельных тревожных матерей. По моему опыту, это один из самых распространённых и одновременно самых замалчиваемых вопросов материнства. Замалчиваемых потому, что произнести его вслух кажется почти кощунством, будто сама мысль уже доказывает какую-то внутреннюю недостачу.

Исследований, которые бы отдельно измеряли именно эту тревогу, я знаю мало. Поэтому дальше опираюсь на опыт консультаций, а не на статистику. Мои наблюдения такие. Женщины, которые приходят с этим страхом, в большинстве случаев потом привязываются ко второму ребёнку, просто иногда медленнее и тише, чем ожидали. Сама тревога до родов ничего не предсказывает о качестве будущей привязанности. Это моё клиническое наблюдение, а не результат исследования. Что касается реакции старших детей на рождение сиблинга, здесь научных данных много. Я разберу их в главе о ревности.

Первый источник, который здесь по-настоящему помогает, — идея британского педиатра и психоаналитика Дональда Винникотта. Понятие «достаточно хорошая мать» Винникотт предложил ещё в начале 1950-х годов, а в книге «The Child, the Family and the Outside World» (1964), собрании радиобесед, развивает его. Ребёнку не нужна идеальная мать, которая всегда одинаково тепла и заранее угадывает каждую потребность. Ему нужна мать, которая достаточно часто

и достаточно надёжно откликается. Небольшие неизбежные сбои в этой заботе даже полезны: через них ребёнок учится переносить фрустрацию и находить собственную опору. Тот же Винникотт называет заботу матери «холдингом», то есть удержанием, поддержкой. Она требует надёжности в целом, на длинной дистанции, а не одинаковой интенсивности каждый день.

Оговорка: Винникотт писал об отношениях матери и младенца. Перенос идеи на двоих детей — моё применение, а не его слова. Но оно вытекает естественно. Ольге не нужно отмерять любовь обоим детям поровну. Ей нужно быть достаточно надёжной опорой для каждого. «Достаточно» и «одинаково» — разные вещи. Мать может в один день быть ближе к старшему, а в другой больше отдавать младенцу. Это не разрушает холдинг, если в целом ребёнок чувствует, что на маму можно опереться.

Второй источник касается не устройства привязанности, а того, что делать с самой виной. Американская исследовательница Кристин Нефф много лет изучает самосострадание. В книге «Self-Compassion» (2011) она описывает три его составляющие: доброту к себе вместо самокритики, ощущение общей человечности вместо чувства «только я такая сломанная» и осознанность, то есть способность замечать тяжёлую мысль, не тонув в ней. В работах Нефф и её коллег на разных выборках самосострадание связано с меньшим стрессом и меньшей самокритикой. Исследований именно

на матерях перед вторыми родами я привести не могу.

Тем не менее самосострадание полезно для Ольги. Сама мысль «а вдруг не полюблю так же» не опасна. Опасно то, что происходит дальше, если встречать её беспощадной самокритикой вместо спокойного любопытства. Осознанность работает здесь особенно точно. Не нужно ни гнать мысль, ни часами в ней тонуть. Достаточно заметить её, назвать про себя «вот, снова эта тревога про любовь» и позволить ей побыть рядом, не превращая её в приговор себе как матери.

* * *

Истории. Любовь не подчиняется расписанию

Раздражение, которое оказалось не тем, чем выглядело

Наталья после рождения второго заметила, что шестилетняя Серафима раздражает её сильнее обычного, буквально каждой мелочью. То не так обулась, то не с первого раза услышала просьбу, то смеётся слишком громко в тот самый момент, когда младенец наконец уснул. Наталья ловила себя на том, что голос у неё становится резче, чем она хотела бы, и внутри каждый раз что-то сжималось от стыда сразу после очередного раздражённого «да сколько можно».

Она испугалась этой перемены и мысленно называла её словом «разлюбила», хотя вслух не произносила его даже мужу, боясь, что, сказанное, оно станет правдой.

«Мне кажется, я стала злой мамой», — призналась она однажды ночью, когда оба ребёнка наконец спали, а они с

мужем сидели на кухне в темноте, экономя силы даже на то, чтобы включить свет.

«Ты не злая», — ответил он. «Ты вымотанная. Это разные вещи, хотя со стороны, наверное, выглядят одинаково».

«А если я правда её сейчас меньше люблю, пока вся в младенце?»

«Ты любишь её ровно так же. Просто у тебя сейчас нет сил на пятую просьбу обуться с первого раза, и Серафима об этом не знает, поэтому ей достаётся резкость, которая на самом деле не про неё».

На консультации выяснилось то же самое, только более полно. За раздражением стояла не потеря чувств, а физическая перегрузка после родов, перенесённая на ребёнка, который казался уже достаточно большим и «должен понимать». Когда Наталья получила больше помощи по дому, муж стал забирать вечернее купание на себя, а она хотя бы урывками стала спать, раздражение реже вспыхивало. Однажды вечером, укладывая Серафиму, она поймала себя на том, что гладит её по волосам медленно, без спешки, и впервые за месяц почувствовала в груди не раздражение, а ту самую прежнюю нежность, которая никуда на самом деле не девалась, просто пряталась под усталостью.

Любовь, которая не вспыхнула, а проросла

Ксения призналась психологу, что не почувствовала мгновенной вспышки любви ко второму ребёнку, как это было с первым. Она смотрела на новорождённого сына в пер-

вые часы и ощущала скорее облегчение, что роды позади, чем ту волну нежности, которую показывают в фильмах, и от этого контраста внутри становилось зябко, будто она подвела кого-то важного, даже не успев толком начать.

Целый месяц она носила это признание как постыдную тайну, даже от мужа, хотя он ночами вставал вместе с ней к сыну и явно замечал, что она держится отстранённее обычного.

«Ты какая-то грустная с ним», — сказал он однажды, баюкая сына на руках, пока она молча смотрела в окно.

«Я боюсь, что со мной что-то сломалось», — призналась она наконец. «С дочкой было сразу, а тут как будто я жду чего-то, чего не происходит».

«А может, не обязательно, чтобы было сразу», — сказал он тихо. «Мы же оба его любим, просто по-разному показываем. Я вот тоже не разрыдался от нежности в первый день, если честно».

Прорыв случился, когда Ксения рассказала об этом ещё и сестре и услышала простое: «У меня так было с обоими». Привязанность выросла постепенно, без яркой вспышки, тихо прорастая через ночные кормления, через то, как сын затихал именно у неё на руках. Ксения поняла, что медленное разворачивание любви — не поломка, а один из вариантов нормы, и однажды, качая его перед сном, вдруг заметила, что баюкает уже не из чувства долга, а потому, что ей самой не хочется его отпускать.

«Ты меня теперь меньше любишь?»

Третья история началась с прямого детского вопроса. Пятилетняя Полина в упор спросила маму Юлию: «Ты меня теперь меньше любишь?» Юлия растерялась, не нашла быстрого ответа и ощутила острую панику пополам с чувством собственной несостоятельности, будто её поймали на чём-то, в чём она сама боялась себе признаться.

Вечером, уложив обоих детей, она рассказала об этом мужу, всё ещё расстроенная.

«Я просто стояла и молчала, представляешь? Пятилетка задала вопрос, а я, взрослый человек, не нашла, что ответить».

«Это нормально, что растерялась», — ответил он. «Такие вопросы не готовят заранее. Но мне кажется, мы вместе сейчас можем придумать, что ты скажешь ей в следующий раз, чтобы было честно и спокойно одновременно».

Они проговорили это вдвоём за чаем, и уже на следующий день, когда Полина снова прибежала с похожим вопросом, Юлия ответила увереннее, зная, что муж рядом поддержит любой её ответ.

Позже, обсудив этот момент с психологом, она окончательно закрепила для себя формулировку, в которой теперь не сомневалась. Любовь не делится на части. А вот времени физически стало меньше, и это две разные вещи, которые ребёнку так же важно различать, как и взрослому. В тот вечер, укладывая Полину, Юлия сказала ей именно это, слово

в слово, и дочь, подумав, прижалась к ней чуть крепче, будто проверяя ответ на ощупь, и, кажется, осталась довольна тем, что почувствовала.

* * *

Что делать с этим страхом

Первый практический шаг звучит просто, хотя даётся не всегда легко. Разделите в голове два ресурса, которые обычно смешиваются в один пугающий клубок: любовь и время. Любовь, как я убеждена, неисчерпаема, она не заканчивается по мере расходования. А время — да. Сутки не стали длиннее, и с появлением второго ребёнка на каждого из детей его объективно достанется меньше.

Признать это вслух — сначала себе, а потом ребёнку — честнее и полезнее, чем доказывать, что любви хватит на всех поровну. Со старшим, если он уже достаточно большой для разговора, стоит говорить именно об этой разнице. Не торопитесь с заверением вроде «конечно, будем любить одинаково». Такие фразы звучат формально и не снимают тревогу. Иногда они даже усиливают её, потому что не отвечают на настоящий, часто не до конца выговоренный вопрос: а хватит ли на меня внимания, времени, объятий.

Порядок здесь важен. Сначала назовите чувство ребёнка, мягким предположением, а не обвинением: «Тебе, наверное, страшно, что меня станет меньше». Потом уже произнесите честную формулу: «Я буду любить тебя так же сильно, как раньше. Но времени и рук у меня теперь на двоих, поэтому

иногда придётся подождать. Это не значит, что я тебя разлюбила». Так ребёнку не обещают невозможное. Ему честно говорят, что изменится, а что нет. О том, как это сделать с учётом возраста ребёнка, — в следующей главе.

Ещё один инструмент, особенно в первые недели после рождения второго: больше телесного контакта со старшим, а не больше разговоров о любви. Объятия. Поглаживание по спине перед сном. Минута, когда вы берёте ребёнка на колени просто так, без повода. Это часто снимает тревогу быстрее любых слов, потому что это язык, понятный любому возрасту без перевода.

Есть и упражнение для самой матери, не для разговора с ребёнком. В течение недели коротко записывайте каждый раз, когда всплывает мысль о нехватке любви. Что вы подумали, в какой момент дня, что этому предшествовало. Через несколько дней обычно становится видно, что тревога появляется не хаотично, а в предсказуемых точках. Чаще всего это усталость, недосып или разговор с человеком, который невольно давит на эту тему. Видя закономерность, легче встречать саму мысль без паники. Не как знак настоящей проблемы, а как реакцию на конкретный триггер, которую можно пережить и отпустить.

* * *

Ольга не стала ждать, пока тревога пройдёт сама. Она записалась к психологу и стала делать то, что та советовала: не экономить нежность к Таисии, боясь потратить её раньше

времени, а давать её щедрее. Больше объятий. Больше времени на руках именно сейчас, пока в доме ещё нет второго ребёнка. Она завела листок и неделю коротко записывала, когда приходит мысль «не хватит». Записей вышло шесть. Пять из них были вечерами, когда она смертельно устала.

Потом она позвонила той самой подруге.

— Помнишь, ты говорила, что ко второму сначала чувствовала только ответственность? — спросила Ольга. — А когда пришло другое?

— Не помню день, — сказала подруга. — Я поняла в какой-то момент, что смотрю на него, а не на градусник.

Вечером Ольга достала из ящика снимок и села рядом с Таисией на кровать.

— Ты спрашивала, кто у мамы в животе, — сказала она. — Вот. Это малыш. Он ещё очень маленький.

Таисия долго разглядывала серое пятнышко. Потом осторожно положила ладошку маме на живот и спросила, можно ли поговорить с ним. Ольга кивнула и слушала, как дочь что-то шепчет животу на своём детском языке. Дверь, которую она когда-то поспешно захлопнула, потихоньку открывалась снова, теперь без страха.

Вина не исчезла совсем. Она перестала быть криком и стала тихой сверкой с самой собой: вот, я опять об этом подумала, и это не значит, что я плохая мать. Ольга заметила, что чем меньше воюет с этой мыслью, тем реже та возвращается.

Хватит ли любви на двоих, она пока не знала. Это пока-

жет только время, когда малыш родится и она возьмёт его на руки. Но перестала бояться самого вопроса, и с этим уже можно было идти дальше.

Глава 3. Как и когда сказать старшему

«Детей нет — есть люди, но с иным масштабом понятий, иным запасом опыта, иными влечениями, иной игрой чувств».

Януш Корчак, «Как любить ребёнка», 1919

Елена готовилась к этому разговору дольше, чем к самой беременности. Она прочитала три статьи и одну книгу о подготовке старших детей к появлению сиблинга. Обсудила с мужем формулировки. Несколько раз отрепетировала фразу про себя, пока укладывала спать пятилетнюю Соню. В книгах сходились в одном: не сообщать слишком рано, дождаться, пока живот станет заметен, чтобы не растягивать ожидание дольше, чем ребёнок способен вынести без тревоги. Ещё она вычитала совет выбрать день без других перемен и стрессов, чтобы новость ни на что не наложилась. Елена старательно сверилась с этим списком условий, будто готовила не разговор с пятилетней дочерью, а важные переговоры.

Момент она выбрала тщательно. Суббота, после обеда, никуда не нужно спешить, папа дома, настроение у всех спокойное. Шёл четвёртый месяц. Они сидели втроём на полу в комнате Сони, среди разбросанных кубиков. Елена, стараясь звучать легко, сказала:

— Соня, у нас с папой скоро будет ещё один малыш. Он появится у нас дома осенью, когда на улице станет холодно.

Соня подняла глаза от кубиков, посмотрела на маму, потом на живот, потом снова на кубики. Ничего не ответила. Елена ждала радости, вопросов, чего угодно. Дочь просто продолжила строить башню, будто услышала что-то не особенно значимое, вроде того, что в выходные пойдёт дождь.

Следующие несколько дней Соня вела себя как обычно. Ходила в сад, играла, ссорилась с папой из-за того, что он неправильно почистил ей яблоко. Елена уже решила, что новость прошла мимо, и втайне была этому рада: меньше тревоги, меньше сложных разговоров.

На четвёртый день, укладывая Соню, Елена потянулась к выключателю. И тут дочь села в кровати и спросила очень серьёзно, глядя прямо в глаза:

— А меня вы тогда любить не будете?

Вопрос застал Елену врасплох, и она ответила быстрее, чем успела подумать.

— Конечно, будем! — сказала она бодро, почти весело, наклоняясь, чтобы обнять. — Мы с папой всегда будем тебя любить. Ты наша самая любимая девочка, никто этого не изменит.

Соня кивнула, легла и, кажется, быстро уснула. Елена вышла из комнаты с облегчением: разговор состоялся, вопрос закрыт. Но облегчение было слишком быстрым и гладким. Она словно поставила галочку в строке, не прочитав, что в

ней написано.

В следующие дни Соня стала замкнутее. Не капризничала, не устраивала истерик. Просто чаще молчала, дольше сидела одна в комнате, меньше рассказывала про сад за ужином. Башня из кубиков так и стояла недостроенной в углу. Елена списывала всё на усталость, на смену погоды, на что угодно, кроме очевидного. Разговор про братика или сестрёнку не закрылся тем вечером, а просто ушёл вглубь.

Через несколько дней Соня снова долго не засыпала, ворочалась, вздыхала. Елена уже потянулась было её поторопить, но остановилась. Она села на край кровати и положила руку дочери на плечо. Заверение про любовь повторять не стала. Просто спросила, не пытаясь утешить и не держа готового ответа:

— Тебе, кажется, страшно, что меня станет меньше, да?

Соня замерла на секунду, потом лицо её сморщилось, и она заплакала. Тихо, без всхлипов, слёзы просто потекли. Елена обняла её и молчала, не торопя и не перебивая. Воротник Сониной пижамы становился мокрым.

— Ты будешь с ним, — сказала Соня наконец, уткнувшись маме в плечо. — А я большая. Мне же не надо, да?

Елена не ответила сразу. Она вспомнила тот вопрос, заданный несколько дней назад, и поняла его по-новому. Соня спрашивала не абстрактно, будут ли её любить. Она хотела понять, найдётся ли в новой семье место для её собственных, вполне реальных нужд, когда рядом окажется тот, чьи нуж-

ды громче.

— Тебе тоже будет много нужно, — сказала Елена медленно. — И мне, и папе. Иногда мне придётся сначала помочь малышу, а потом прийти к тебе. Тебе будет обидно ждать, и это правда будет непросто. Но я не перестану замечать, что тебе нужно, даже если иногда буду не сразу успевать.

Соня кивнула, ещё раз всхлипнула, и плечи её опустились. Она начала рассказывать, немного сбивчиво, про девочку из сада, у которой родился братик. «Она теперь одна играет. Мама всё время с малышом». Елена слушала, не перебивая. Так вот что скрывалось за коротким вопросом про любовь.

Когда Соня уснула, Елена вышла в коридор. Константин стоял в дверях кухни.

— Она в порядке? — спросил он тихо.

— Будет, — сказала Елена. — Запланируй на субботу прогулку. Только вы вдвоём.

* * *

Разбор психолога

Разница между двумя разговорами Елены с дочерью кажется небольшой, но она принципиальна. В первый раз Елена ответила на слова вопроса, а не на чувство за ним, и ответила как можно быстрее, чтобы закрыть неприятную тему. Заверение, даже искреннее, работает как щит. Оно защищает взрослого от необходимости задерживаться в тревожной теме. Ребёнку оно даёт только формальные слова и не даёт

ощущения, что его услышали.

Во второй раз Елена поступила иначе. Вместо готового ответа она сначала назвала чувство, которое, судя по всему, стояло за вопросом: «Тебе, кажется, страшно». Это не открытый вопрос «что ты чувствуешь?», а мягкое предположение. Ребёнок может ответить «да» или поправить: «нет, не так». Такая фраза приглашает назвать настоящий страх, а не прятать его за более простым вопросом про любовь. Именно это, а не слова «мы будем тебя любить», позволило Соне выговорить то, что её действительно тревожило.

В предыдущей главе Ольга избегала разговора с дочерью. Елена сделала противоположное: готовилась, репетировала, выбирала день. Но обе оказались перед похожей ловушкой: Ольга уходила от пугающей темы, Елена спешила её закрыть. В моей практике самая частая ошибка в разговоре со старшим ребёнком о будущем сиблинге — торопиться закрыть пугающий вопрос вместо того, чтобы задержаться в нём чуть дольше вместе с ребёнком.

Британский психиатр Джон Боулби, создатель теории привязанности, изложил её основы в трёхтомнике «Привязанность и утрата» (Attachment and Loss, 1969, 1973 и 1980). Центральная мысль: у ребёнка есть врождённая система привязанности. Она включается, когда он ощущает угрозу безопасности рядом со значимым взрослым. Оговорка: Боулби писал главным образом о разлуке и утрате, а не о сиблингах. Дальше идёт применение его идей, а не его слова. Если

приложить их к нашему случаю, появление сиблинга можно понять как изменение в распределении внимания взрослого. Оно способно включить тревогу, причём не обязательно словами, чаще как смутное телесное ощущение «что-то важное меняется не в мою пользу». Логическим аргументом такую тревогу не снимешь. Ребёнку нужен не разубеждающий довод, а опыт: взрослый заметил его тревогу и не испугался.

Так становится понятно, почему первая попытка Елены не сработала, а вторая сработала. «Конечно, будем!» — аргумент, обращённый к рассудку. «Тебе, кажется, страшно, что меня станет меньше» — обращение к самому чувству. Боулби вводит понятие «внутренней рабочей модели». Из повторяющегося опыта ребёнок выводит ожидание: замечают ли его тревогу или её придётся прятать. Каждый такой короткий разговор добавляет своё к этой модели.

Второй источник вам ещё встретится в главе о ревности, но уместно назвать его здесь. Британские исследовательницы Джуди Данн и Кэрол Кендрик в книге «Siblings: Love, Envy, and Understanding» (1982) описали лонгитюдное наблюдение за сорока английскими семьями. Исследователи приходили в дома до рождения второго ребёнка и после. Из их наблюдений надёжнее всего следует вот что. Адаптация старшего обычно проходила легче, когда после рождения малыша мать разговаривала с ним о том, что чувствует и чего хочет младенец, и вовлекала его в общую заботу. Про заблаговременную подготовку в их данных сказано меньше.

Делать это разумно, но убедительных цифр я не привожу. Американская исследовательница Бренда Воллинг, о которой пойдёт речь в главе 6, тоже называет подготовку лишь одним из многих факторов.

Третий ориентир — советы из книг для родителей, в частности близкие по духу к книге «Siblings Without Rivalry» Адели Фабер и Элейн Мазлиш (1987). Их логика: не обещать ребёнку «друга для игр» и «будет так весело». Новорождённый в первые месяцы в основном спит и плачет, и такое обещание не оправдается. Честнее сказать, что малыш сначала будет маленьким и спящим, играть с ним не получится, а родительского времени он будет отнимать много. Я передаю лишь общий смысл, а не дословные формулировки авторов.

* * *

Истории. Разговор не всегда идёт по плану

Когда новость рассказали слишком рано

Стёпе было три года, когда родители, не удержавшись от радости, сообщили ему новость на первых неделях беременности. Они обнялись на кухне в тот вечер, счастливые и немного растерянные от собственной смелости, и решили, что сын заслуживает узнать первым, раньше даже бабушек.

Проблема проявилась не сразу. В этом возрасте ребёнок плохо чувствует длительность: для трёхлетнего «скоро» и «через полгода» звучат почти одинаково. Несколько месяцев подряд Стёпа спрашивал: «А когда уже?», и с каждым разом нетерпеливее, дёргая маму за рукав прямо посреди готовки

ужина, не понимая, почему нужно так долго ждать того, что ему пообещали.

Родители выматывались, отвечая на этот вопрос почти ежедневно, и однажды вечером мама не выдержала и устало опустилась на диван рядом с мужем.

«Я уже не знаю, как ему объяснять, что до родов ещё далеко», — призналась она. «Чувствую себя так, будто обманула его».

«Ты не обманула», — ответил муж, обнимая её за плечи. «Мы просто не рассчитали, что для него месяц ожидания будет длиннее, чем для нас весь этот год. В следующий раз подождём подольше с новостями, вот и всё, не вина, а урок».

Вывод они сделали именно такой, спокойный и без самобичевания: маленьким детям лучше сообщать позже, ближе к тому моменту, когда живот станет заметен и ожидание перестанет растягиваться в бесконечность. Сами родители вспоминали потом эти месяцы не с досадой, а с улыбкой, как сказал однажды муж: «Зато теперь мы точно знаем, что он умеет так настойчиво чего-то ждать, значит, когда малыш появится, он будет рад ему вдвойне».

Доверие, которое пришлось отстраивать заново

Пятилетний Никита узнал новость раньше, чем родители успели подготовить разговор. Бабушка не выдержала на семейном обеде и рассказала при внуке, сияя от радости и совершенно не заметив, как изменилось лицо мальчика.

Никита почувствовал себя обманутым до глубины души.

Он закричал: «Почему все знали, а мне не сказали?», отодвинул тарелку и выбежал из комнаты. Несколько дней он демонстративно не разговаривал с бабушкой, которую раньше любил больше остальных: отворачивался при её звонках и прятал от неё любимую игрушку. Казалось, он больше не доверяет никому, кто мог что-то скрыть.

Вечером того же дня мама, укладывая сына спать, попробовала поговорить, но наткнулась на стену молчания. Расстроенная, она пришла на кухню к мужу.

«Он даже со мной почти не разговаривает, хотя я-то ему ничего не скрывала», — сказала она.

«Для него сейчас неважно, кто именно проболтался. Важно, что он узнал последним», — ответил муж. «Давай поговорим с ним вместе, прямо и честно, без оправданий».

Доверие удалось восстановить не сразу. Понадобился отдельный, спокойный разговор Никиты с родителями, в котором они признали прямо: новость должна была прозвучать от них первыми, и это их недосмотр, а не его обида на пустом месте. Никита слушал серьёзно, кивая, и к концу разговора впервые за несколько дней сам потянулся обнять маму. С тех пор родители заранее и твёрдо просят родственников не опережать их с такими новостями, и Никита, кажется, почувствовал, что его голос в семье тоже что-то значит.

Разные слова для разного возраста

Третья история о том, что с детьми разного возраста нужны разные слова. Это история про третьего ребёнка, но прин-

цип тот же. У Агнии было двое: двухлетний Гриша и семилетняя Алиса, и она долго обдумывала, как подступиться к разговору с каждым из них по-своему, советуясь с мужем за вечерним чаем.

«Гриша ещё совсем малыш, ему, наверное, хватит пары простых слов», — сказала она. «А вот с Алисой нужно иначе, она уже всё понимает и обязательно захочет подробностей».

«Согласен, давай спросим Алису, хочет ли она выбрать имя», — предложил муж. «Пусть почувствует, что это общее дело, а не что-то, что просто с ней случается».

Гришу Агния предупредила просто и телесно: «В животике у мамы малыш, скоро он будет жить с нами», и этого оказалось достаточно, ведь подробностей он бы всё равно не осмыслил, зато радостно прижимался щекой к маминому животу каждый вечер. Алису она вовлекла подробно: рассказала про месяцы ожидания, дала выбрать имя из нескольких вариантов и показала снимок УЗИ, в который дочь долго и внимательно всматривалась, пытаясь разглядеть будущего брата или сестру.

Это снизило тревогу Алисы и дало ей ощущение причастности, а не пассивного наблюдения за переменами, которые случаются без её согласия. Через пару недель Алиса сама предложила маме сложить коробку с вещами для малыша, и Агния, глядя, как дочь старательно подписывает каждую вещь, впервые подумала, что страх быть вытесненной третьим ребёнком, кажется, прошёл стороной.

Детский способ проверить границы

Четвёртая история звучит забавно, но описывает вполне реальный механизм. Мальчик, узнав о будущем братике, спросил родителей совершенно серьёзным тоном: «А можно передумать и отдать его обратно?»

Родители сначала испугались: переглянулись за его спиной и решили, что это враждебность к нерождённому ребёнку. Вечером, уложив сына, мама не могла успокоиться.

«А вдруг он правда не хочет брата, а мы его всё равно заставляем через это проходить?» — спросила она мужа.

«Мне кажется, дело не в этом», — ответил он, подумав. «Он скорее проверяет, насколько вообще в его власти хоть что-то изменить сейчас, когда столько всего меняется без его спроса».

Психолог, к которой они обратились на всякий случай, объяснила именно так: это нормальная попытка проверить границы собственного контроля над быстро меняющейся ситуацией, а не отвержение будущего сиблинга. Родители, услышав это, заметно выдохнули и впредь отвечали на подобные вопросы сына спокойно и даже с лёгкой улыбкой, вместо прежней тревоги.

Такие слова дети произносят и до, и после рождения малыша, и в этом нет ничего тревожного. В главе 6 вы встретите эту же фразу в устах двухлетнего Тимура, уже после появления сестры. Это тоже нормально, и, пожалуй, стоит запомнить: за детской фразой про «отдать обратно» почти всегда

прячется не нелюбовь, а растерянный поиск опоры в новом, ещё непривычном мире.

* * *

Что делать. Когда сказать

Универсального срока не существует. Ориентиры ниже взяты из практики, а не из исследований. Чем младше ребёнок, тем хуже он чувствует время и тем позже стоит говорить. Общее правило для всех возрастов: пусть новость прозвучит от вас, и раньше, чем ребёнок услышит её от других. Если беременность пока держится в тайне, попросите родственников не говорить при нём и заранее скажите им, что ребёнок узнает первым.

— До 2 лет: когда живот виден и ребёнок может его потрогать, примерно за два-три месяца до родов.

— 2—4 года: ближе к концу второго триместра, когда ожидание не растянется на полгода.

— 5—7 лет: можно раньше, когда вы сами готовы. Такой ребёнок способен ждать, и главное здесь — успеть до того, как он услышит от других.

— 8 лет и старше: как только вы готовы, и обязательно раньше посторонних. Такой ребёнок замечает недоговорённость, и молчание для него хуже правды.

Возрастные границы условны (в приложении 1 группа «8 лет и старше» разделена на 8—10 и 11+). Ориентируйтесь на то, как ребёнок говорит и понимает время, а не только на цифры.

* * *

Как сказать: сценарии по возрасту

До 2 лет. Максимально просто и телесно, без длинных объяснений: «У мамы в животике малыш, скоро он будет жить с нами». Можно дать приложить ладошку к животу, показать похожие картинки в книжках. Основную работу лучше делать не словами, а сохранением привычных ритуалов ближе к родам, чтобы перемены не наваливались разом.

2—4 года. Можно говорить подробнее и честно предупредить: малыш сначала будет много спать и плакать, а играть с ним получится не сразу. Вместо «у тебя будет друг для игр» скажите: «Сначала он будет как маленький кулёчек, который много спит, а потом станет интереснее». Обязательно спросите, что ребёнок думает. Если он молчит, не торопитесь заполнять паузу заверениями.

5—7 лет. Разговор на уровне диалога, с вопросами с двух сторон. Здесь особенно важно не спешить с заверением, которое закрывает тему. Попробуйте назвать вслух вероятное чувство: «Тебе, кажется, тревожно из-за этого». Вовлекайте ребёнка в практическую подготовку: выбор имени, покупки для малыша, разговор о том, как изменится распорядок. Тогда перемены ощущаются не как то, что происходит с ним без спроса, а как процесс, где у него есть роль.

8 лет и старше. Разговор наравне, без упрощений. Дайте ребёнку право злиться и сомневаться. Скажите честно, что часть обязанностей по дому вы будете просить его брать на

себя, и спросите, что он готов делать, а что нет.

* * *

Что можно сказать

Вот готовая формула, которую Елена произнесла во втором разговоре. Она объединяет идеи этой и предыдущей глав: любовь не делится, но время делится.

«Тебе тоже будет много нужно, и мне, и папе. Иногда мне придётся сначала помочь малышу, а потом прийти к тебе. Тебе будет обидно ждать, и это правда будет непросто. Но я не перестану замечать, что тебе нужно, даже если иногда буду не сразу успевать».

Порядок таков: сначала назвать чувство («тебе, кажется, страшно / обидно / тревожно»), потом сказать правду про время, потом пообещать то, что действительно можно выполнить: замечать.

* * *

Если ребёнок молчит

Молчание или короткое «ладно» не всегда означает спокойное принятие. Вернитесь к теме через несколько дней, мягко и без давления: «Помнишь, мы говорили про малыша? Что ты сейчас об этом думаешь?» Такой возврат не выглядит навязчивым, если делать его спокойно и нечасто. Он даёт ребёнку ещё одну возможность сказать то, что не получилось с первого раза.

* * *

Через несколько дней после того разговора Соня просну-

лась ночью и пришла в родительскую спальню. Елена поднялась, взяла дочь за руку и отвела обратно. Села на край кровати.

— А если он ночью будет плакать? — прошептала Соня.

Елена не сказала «всё будет хорошо». Она помолчала.

— Ты, наверное, боишься, что я не приду, когда ты позовёшь?

— Да.

— Приду. Может быть, не сразу. Но приду.

Соня выдохнула и закрыла глаза.

В субботу Константин повёл её в парк, только вдвоём, как они договорились. Вернулась Соня с воздушным шаром. Потом она подошла к углу, где так и стояла недостроенная башня, и села достраивать. «Это этаж для малыша, — объяснила она. — Он маленький, ему надо низко». Она стала спрашивать, когда будет видно, как малыш толкается, просила приложить ухо к маминому животу. В саду рассказала воспитательнице, что скоро станет старшей сестрой. В её голосе была гордость, а не прежняя настороженная тишина.

Осень наступила быстро. Однажды утром за окном стало холодно, и Соня сказала: «Смотри, как ты говорила. Холодно».

Елена поняла, что дело было не в правильно подобранных словах в первый вечер. Дело было в готовности вернуться, когда стало ясно, что первый ответ не долетел до настоящего вопроса. Так, наверное, будет ещё не раз. Не всегда полу-

чится ответить правильно с первого захода. Но всегда можно заметить, что ребёнку нужно больше, и вернуться, чтобы договорить.

Глава 4. Вторая беременность: другой опыт

«Нельзя дважды войти в одну и ту же реку».
Гераклит Эфесский, по Платону («Кратил»)

Настя узнала о второй беременности на кухне, разогревая кашу для дочери. Тест лежал в кармане халата уже минут двадцать. Она специально не смотрела на него сразу и оттягивала момент, когда новость придётся впустить в плотный распорядок дня. Кире, старшей, было два с половиной, и утро шло полным ходом: каша, недовольство её консистенцией, поиски любимой чашки, которая почему-то оказалась грязной именно сегодня.

Когда Кира ушла в комнату, Настя достала тест и повернула к окну. Тест был положительным, хотя вторая полоска едва проступала. Она смотрела на них секунд десять и ждала. В первый раз она сидела так полчаса, звонила маме, рисовала в голове детскую. Сейчас из комнаты закричали «Мама, ну иди!», и Настя убрала тест обратно в карман. Радость пришла, но тихая, почти виноватая, как гость, которому неловко занимать место в переполненной прихожей.

Первую беременность она помнила как время, когда можно было просто лечь. Тошнило, и она ложилась на диван на полчаса, пока не отпустит. Тело диктовало правила, а жизнь

вокруг подстраивалась. Теперь всё было иначе. На шестой неделе токсикоз накрыл так же сильно, как в первый раз, но лечь было некуда. Кира носилась по квартире, забиралась на диван, куда Настя пыталась прилечь, и требовала на руки именно в ту минуту, когда к горлу подкатывала тошнота.

В первую беременность муж иногда забирал её пораньше с работы, чтобы она отдохнула. Сейчас он хотел того же, но упирался в реальность: тоже работал, тоже уставал и не мог заменить руки, которых не хватало. Настя носила Киру на руках, хотя врач советовал поберечься. Когда они возвращались с площадки, дочь уставала и просилась «на ручки», а оставить её посреди двора, пережидая тошноту, было невозможно. Иногда, стоя у подъезда с ребёнком на руках, Настя ловила себя на зависти к тем, кто беременеет впервые, и тут же чувствовала укол вины, как будто эта мысль была предательством обоих детей сразу.

Ночи тоже изменились. В первый раз бессонница шла от тела: неудобно повернуться, тянет спину, ходить в туалет каждые два часа. Теперь к этому прибавились ночные пробуждения Киры, которая звала маму, а не папу, несмотря на все попытки переучить. Настя вставала, укладывала дочь и возвращалась в кровать с колотящимся от резкого подъёма сердцем. Засыпала она через час, если засыпала.

Через месяц она поймала себя на мысли, которая её напугала: она почти не разговаривает с этой беременностью. В тот раз она гладила живот каждый вечер, представляла лицо бу-

дущего ребёнка, читала форумы про развитие плода по неделям. Сейчас за сутки ни разу не вспоминала о том, что внутри растёт ещё один человек, кроме тех минут, когда тошнота напоминала об этом сама.

На плановом приёме, на десятой неделе, врач, заполняя карту, спросила между делом, дежурным тоном:

— Отдыхаете хоть немного?

Вопрос был настолько бытовым, что Настя не успела ничего приготовить. Она расплакалась прямо на кушетке, в задранной футболке, с датчиком на животе. Врач растерялась, протянула салфетку, спросила, всё ли в порядке с самочувствием. Настя замотала головой.

— Физически всё нормально. Просто я не знаю, откуда брать силы отдыхать, когда рядом двухлетка, которая не умеет ждать.

Врач помолчала и записала в карту, что пациентка перегружена. Потом сказала, что в их центре принимает перинатальный психолог, и пододвинула визитку.

Настя записалась. Через неделю, когда Кира уснула, она сидела напротив психолога и не сразу нашла слова. Потом сказала тихо, как будто выговаривала что-то постыдное:

— Я боюсь, что уже сейчас недолюбила его. Вся моя нежность в первый раз была на нём, на животе, на разговорах. А сейчас на это просто нет ни минуты. Мне кажется, это уже говорит о том, какой матерью я буду ему после родов.

Психолог не стала утешать. Она спросила:

— А что вы делаете для этого ребёнка каждый день, не думая о нём?

Настя задумалась. Она принимала витамины, потому что баночка стояла на подоконнике. Носила с собой воду и крекеры, потому что знала, что иначе станет плохо. Не поднимала полную сумку с продуктами, а просила мужа. Ходила на осмотры.

— Это и есть забота, — сказала психолог. — Просто она не выглядит как разговоры с животом. Ваша беременность идёт по-другому, потому что ваша жизнь другая. Давайте отделим две задачи: как сделать так, чтобы вам физически было чуть легче и что вам на самом деле нужно эмоционально от этой беременности. Первое можно решить через логистику. Со вторым можно не торопиться.

* * *

Разбор психолога

В переживании Насти смешались два процесса, и важно их разделить, потому что подчиняются они разным законам.

Первый — перегрузка тела и быта. Тело устало, рук не хватает, времени на отдых нет. Это решается логистикой: кто заберёт дочь, кто отнесёт сумки, когда можно прилечь.

Второй — то, как складывается эмоциональная связь с ещё не родившимся ребёнком. Она не обязана идти по расписанию первой беременности. Настя сделала вывод «нет сил на ритуалы, значит, нет и любви», хотя сами по себе эти вещи не связаны.

Здесь легко заметить сходство с главой 2, поэтому проведём границу. Там страх формулируется до всякой реальности: «а вдруг я не смогу полюбить». Здесь страх появляется из усталости и подкрепляется конкретным фактом: «я ни разу за день о нём не вспомнила». Первый лечится смыслом и самосостраданием. Второй начинается с отдыха.

История Насти касается одной из самых частых и самых плохо проговариваемых тем второй беременности. Эта беременность не обязана повторять первую, даже если речь об одной и той же женщине. Это не поломка.

Российский врач-психотерапевт Игорь Добряков с коллегами разработал методику определения психологического компонента гестационной доминанты. Идея такая: у беременной формируется устойчивый очаг психической активности, вокруг которого организуется её восприятие происходящего. У разных женщин, и у одной женщины в разные беременности, он может складываться по-разному. Добряков выделяет оптимальный, тревожный, эйфорический, депрессивный и гипогестогнозический типы. Последний означает, что беременность как будто отходит на второй план перед другими делами. Определяет тип специалист по результатам обследования, а не мы по рассказу. Поэтому я не ставлю Насте никакого «диагноза» и не утверждаю, что её случай относится к какому-то из типов. Из этой типологии стоит взять одно: переживание беременности зависит от контекста жизни и меняется от раза к разу. Если же тревога, подавленность

или безразличие к беременности держатся долго, это повод обратиться к врачу, а не к самопроверке по типологии.

Российский психолог Галина Филиппова в книге «Психология материнства» описывает материнство не как чувство, которое включается сразу после зачатия, а как сферу личности, формирующуюся годами. Она связана с собственным детским опытом женщины и с опытом заботы о детях. Вторая беременность встраивается в уже занятую этой заботой жизнь. Дальше идёт моя интерпретация, а не вывод Филипповой: ритуалы вроде разговоров с животом конкурируют за то же время и внимание, которое уже отдано реальному, требовательному двухлетнему человеку. Поэтому их нехватка говорит о загруженном дне, а не о нехватке любви.

Третий источник смещает взгляд с женщины на пару. Бренда Воллинг и её коллеги изучают совместное родительство (ко-парентинг) в период ожидания второго ребёнка: как пары делят заботу о старшем, пока мать беременна. Общий вывод их работ, как я его понимаю, такой: чем слаженнее пара договаривается об этом уже во время беременности, тем спокойнее выглядит их совместное родительство после родов. Здесь нужна осторожность: речь о связи, а не о доказанной причине. Возможно, пары, которые хорошо договариваются, просто в целом устроены иначе. Но практический вывод тот же: вторая беременность, вопреки распространённому представлению, задача всей пары, а не только женщины. Усталость Насти связана не только с её телом, но и с тем,

насколько успели перераспределить заботу о Кире.

* * *

Истории. Вторая беременность у каждой своя

Когда помощи ждут, а её почему-то меньше, чем в первый раз

Регина переносила второй токсикоз тяжелее первого и одновременно носила на руках полуторагодовалого сына, который ещё не умел ходить достаточно долго и то и дело просился на руки прямо посреди очередного приступа тошноты. Муж задерживался на работе, а прилечь днём было некогда: сын требовал внимания каждую минуту, и даже в ванной Регина слышала его голос за дверью.

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.