



ЛЮДМИЛА ПЕТРАНОВСКАЯ

#SELFМАМА

лайфхаки
для
работающей мамы



Близкие люди

Людмила Петрановская
**#Selfmama. Лайфхаки
для работающей мамы**

«АСТ»

2017

УДК 159.9
ББК 88.8

Петрановская Л. В.

#Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы /
Л. В. Петрановская — «АСТ», 2017 — (Близкие люди)

ISBN 978-5-17-099199-0

Дети или работа? Молодые и талантливые женщины мучают себя этим вопросом со времени появления джинсов и домашнего интернета. А что, если попробовать не выбирать? Людмила Петрановская умело доказывает: быть хорошей матерью и отличным работником – возможно! Хватит мучиться угрызениями совести и переживать. У работающих мам вырастают замечательные дети! «Селфмама. Лайфхаки для работающей мамы» – это практические советы для современных мам, которые стремятся уделять равное количество сил и энергии каждой из сторон своей личности. Простые хитрости, описанные в этой книге, позволят вам избежать жертв в гонке за двумя зайцами: карьерой и семьей. Вы поймете, как можно успеть все, не прибегая к услугам Мэри Поппинс, помощи маховиков времени и волшебства.

УДК 159.9
ББК 88.8

ISBN 978-5-17-099199-0

© Петрановская Л. В., 2017
© АСТ, 2017

Содержание

Введение	6
Как мы дошли до жизни такой, или немного истории	9
Быстрые перемены	10
Без семьи	12
Большие города	14
Мама-selfmade	16
Увеличить пирог	19
Неидеальная, ненормальная и, кажется, даже ехидна	21
Ненормальная норма	22
В ответе за всех	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Людмила Владимировна Петрановская

#Selfmama. Лайфхаки для работающей мамы

© Петрановская Л.В.

© ООО «Издательство АСТ», 2017

* * *

Автор выражает благодарность SelfMamaForum и всем организаторам данного проекта.

SelfMama – это проект, созданный мамами для мам и направленный на поддержку самоопределения, саморазвития и самореализации женщин с маленькими детьми.

Миссия SelfMama – создать для мам, стремящихся совмещать реализацию в семье и за ее пределами, онлайн и оффлайн пространство, которое даст им знания, вдохновение, поддержку и новые полезные контакты.

<http://www.selfmama.ru/>

Введение

Идея этой книжки родилась после множества встреч с молодыми мамами, которых волновал вопрос: материнство и работа – что важнее? Мы встречались в крупных корпорациях и банках, встречались на СелфМама-форумах, на семинарах в разных городах, на вебинарах и личных консультациях. Я увидела, насколько зажата в тиски этого выбора современная женщина, как много сомнений, тревог, вины, обиды, протеста он вызывает.

Кто-то хочет сидеть дома с малышом, но слышит от друзей и родных: с ума сошла, все наработанное псу под хвост, зачем тогда столько училась, потом работу не найдешь, в клушку превратишься, думаешь, ребенок спасибо скажет? Кто-то выходит на работу – и окружение тоже недовольно: зачем рожала, если не хочешь воспитывать, неужели деньги и карьера важнее, чем видеть, как растет твой ребенок, нужно выполнять свое предназначение матери...

С одной стороны, многим мамам близка теория привязанности, которая говорит о том, насколько значимы для ребенка отношения с родителем, как много они определяют в его будущей жизни. О том, что близость, доверие и покой от присутствия «своего взрослого» не заменишь игрушками и развивалками, о том, что ребенку нужна мама рядом, а не «уровень жизни». С другой – есть современный мир с его ориентацией на успех и на рост потребления, есть полученное образование (иногда два или три), есть интересная и любимая профессия, есть интересы и амбиции. Наконец, есть тот самый «уровень жизни», который для многих вовсе не про излишества, а просто про нормальную жизнь, про то, чтобы хватало на самое нужное.

И ладно бы только окружающие, но все те же голоса звучат и внутри, мучая внутренним конфликтом. С одной стороны, не хочется через десять-пятнадцать лет обнаружить рядом с собой совершенно незнакомого человека, который называет тебя мамой, но за годы детства выучил, что мама для него всегда занята, ей всегда некогда и она хочет от него только, чтобы он «не мешал», «не ныл», «поиграл сам», «шел делать уроки». С другой стороны, нет желания к моменту, когда дети вырастут и перестанут нуждаться в постоянной заботе, оказаться в жизни ни при чем и ни с чем и продолжать доставать их уже излишним вниманием. При этом время линейно, прожить свои ближайшие три года, пять или десять ты можешь только один раз, чему ты их посвятишь – с тем и окажешься. Можно, конечно, очень постараться успеть везде, отказавшись от сна и отдыха, но тогда быстро наступает истощение и уже не хочется ничего.

Наконец, есть немало женщин, у которых выбора просто нет – им нужно работать, чтобы содержать себя и детей, потому что больше их содержать некому. Хотят они или не хотят, им приходится делать выбор каждый день: чему отдать вот этот вечер, этот час, эту минуту. Почитать ребенку книжку или добить наконец отчет? Утешить его перед садиком и опоздать или оторвать от себя плачущего, чтобы успеть на автобус? Согласиться ли на новую должность – ужасно интересно, и денег больше – но там командировки, а с бабушкой все непросто. Отменить ли важную встречу – ведь он заболел и такой несчастный, и вообще-то у меня есть право на больничный, но это уже третий раз за два месяца, и я уже переносила встречу, и сколько меня будут терпеть, и ведь это всего лишь простуда. Как в этом слаломе между делами, обязательствами и цейтнотами не завалить работу и не забросить детей, а еще ведь где-то, помнится, была я сама...

Вот вопросы молодых мам, которые звучали на встречах:

«Я мама двухлетнего мальчика. И меня терзает такой вопрос. Я вышла в год, начала работать, и у меня ребенок с бабушкой пока. Я понимаю, что ребенок может грустить,

когда мама уходит, это нормальное явление. Но мне не хочется, чтобы у ребенка с детства заложились мысль, что я маме не нужен, у мамы другие приоритеты, мама предпочитает все другое, а я вот так на задворках остаюсь».

«Что делать с прессингом от окружающих? Со вторым ребенком я столкнулась с таким. И моя мама, и мои близкие, они давят на меня, мол, ты мать, ты должна сидеть дома, забудь про карьеру – хотя у меня была довольно успешная карьера – и выполняй свою роль по природе. Идти на открытый конфликт мне не хочется, что делать?»

«У меня вопрос про действительность, которая сейчас есть. Что будет с нашими детьми, которые видят маму, не такую прекрасную и успешную во всем, как от нее требует социум? Что нам скажут потом наши дети: почему, мама, ты занималась этим, а не этим? Почему не такая красивая? Почему не занимаешься собой? Почему не достигла большего?»

«Как понять с точки зрения теории привязанности, не подтачиваешь ли ты связь с ребенком отвлечениями на другие сферы жизни? Где грань, чтобы не скатиться, удержать равновесие? И какие, может быть, сигналы, маяки, которые нужно улавливать и при этом сохранять связь с ребенком на том уровне, чтобы это для него было хорошо?»

«Как выбрать, чем жертвовать? Когда выбираешь одно, становится очень жалко другого. Я боюсь, что если выберу работу, а детей оставлю на няню, начну ненавидеть работу. А откажусь от карьеры и выберу детей... даже говорить не хочется... ну, вы поняли. Пыталась не выбирать. Успевать все – устаю так, что уже ничего и никого не хочу видеть. Как взвесить и выбрать?»

«А можно про папу? У меня двое сыновей, они буквально сидят под дверью вечером, ждут отца. Они хотят с ним играть, со мной им скучно, да и мне скучно машинки катать. Муж тоже их любит и время с ними проводит, но работает очень много и приходит иногда вообще без сил. Они на нем виснут, а он еле языком ворочает. Мне и его жалко, и мальчишек. И себя тоже, потому что завидно – я тоже хочу, чтобы меня так ждали. Получается, я с ними весь день и для них как хлеб в сравнении с пирожным».

«Я вот не знаю, если дома работаешь, все равно же не общаешься с ребенком. Все равно постоянно: не мешай, дай мне доделать, не лезь, не шуми, иди к бабушке, она тебе почитает. Иногда думаешь, может, уж лучше было бы уйти, не дразнить его своим вечно занятым видом и закрытой дверью? Все время чувствую себя виноватой».

«Как найти баланс между стремлением все успеть и пофигизмом? Если очень стараться – три дня довольна собой, а потом что-то идет не так и срываешься на детей, на мужа, самочувствие ужасное. Но если не стараться, мне кажется, я могу на все махнуть рукой, распусться, ничего вообще не делать. Где середина?»

И еще десятки вопросов, на которые не всегда есть простой ответ. «Эх, если бы меня было две! Эх, если бы можно было жить еще параллельную жизнь!» – сколько раз приходилось это слышать – и думать самой. Вот бы уметь делать дубли, как у Стругацких в «Понедельнике». Или вот бы мне времяворот, как у Гермiony. Она, глупенькая, не догадалась, что надо было просто использовать его, чтобы прожить время не дважды, а трижды, и третий раз спать. Мы б сообразили.

С созданием дублей пока сложно, и времени всегда будет не хватать, но немного разжать тиски выбора, мне кажется, реально. И дело не в том, чтобы «выбрать правильно», а в том, чтобы немного подняться над плоскостью, перестать чувствовать себя подопытной крысой в загончике, которая должна выбрать:

правый или левый коридорчик? Причем током ударят в конце любого.

Молодые, умные, талантливые женщины и прекрасные матери мучают себя выбором: дети или работа, материнство или самореализация. А что, если попробовать не выбирать?

Не отсекай от себя ни одну часть личности, не отказывайся ни от каких целей и ценностей? Что, если подумать, посмотреть, и увидеть разные маневры и обходные пути, собрать вместе разные способы «увеличить пирог», искать варианты, при которых ничего не придется выбрасывать за борт? Мне кажется, это интересная задача, увлекательный вызов для всех нас.

Так что это книга – не столько «рекомендации психолога», сколько приглашение вместе думать и изобретать лайфхаки работающей мамы, которые позволили бы нам жить так, как мы хотим. Иногда это могут быть очень простые вещи, лежащие на поверхности, давно известные, но использовать их мешают внутренние запреты и стереотипы. Иногда женщины придумывают что-то очень остроумное, неожиданное, чтобы облегчить себе жизнь. Потенциальных идей еще сотни и тысячи, и у меня нет задачи прямо под этой обложкой собрать их все. Скорее, хотелось бы помочь мамам «перезагрузиться», изменить точку зрения, начать думать на эти темы более свободно и творчески, войти в правильное состояние – не жертвы, а хозяйки своей жизни. А уж конкретных идей и приемчиков вы напридумываете, я не сомневаюсь. Не забывайте только делиться ими с другими родителями.

Кстати, почему только мамам? И папам тоже, у современных мужчин стоят все те же выборы, разве что давление социума на них более однобоко. А еще бабушкам и дедушкам – ведь они сегодня сплошь и рядом работают, и им тоже хочется и с внуками время проводить, и в профессии оставаться.

В конечном итоге вывести матерей из состояния вечной вины и загнанности выгодно и работодателям, и обществу в целом. Есть известное выражение, что общество развито настолько, насколько свободна в нем женщина. И хотя сегодня под «свободна» уже не имеются в виду такие очевидные вещи, как избирательное право или право на образование, суть утверждения по-прежнему верна. Причем в обоих смыслах: и общество, становясь более развитым, становится меньше подвержено архаичному неврозу страха перед женщиной, желанию «держать ее в рамках» ограничений и социальных ролей. И женщины, когда их силы освобождаются от ненужных дилемм и внутренних конфликтов, начинают отдавать эти силы развитию, так что общество расцветает, как куст, политый живой водой.

Мы хотим быть целыми. И не хотим – вечно виноватыми. Мы хотим и материнства, и самореализации. И миру придется измениться так, чтобы это стало для нас возможным.

Как мы дошли до жизни такой, или немного истории

Начнем с очень хорошей новости. Выбор у нас есть. Очень-очень много лет и поколений у женщин не было выбора «работа или дети».

Бедным полагалось и то и другое, причем без выходных и отпусков, с детства и до смерти: поле, скотина, штопать-стирать-мыть-готовить, уход за детьми и больными. Оплатой был хлеб насущный. Профессиональный рост сводился к тому, что в молодости приходилось подчиняться, а ближе к старости можно было и покомандовать дочками-невестками, если детей удавалось вырастить. Социальный статус больше зависел не от «профессионализма» женщины, а от благополучия семьи в целом. Если повезло иметь мужа здорового, работающего, непьющего, да еще и трое подросших сыновей, это одно дело, а если оказалась вдовой с малыми детьми, будешь жить впроголодь, какими бы умениями и талантами ни обладала.

Состоятельным денег за работу тоже не полагалось, но по другой причине: работать за деньги было неприлично. Разрешалось руководить имением, заседать в благотворительных обществах и попечительских советах, и то и другое при серьезном отношении к делу могло быть очень серьезной нагрузкой, требующей знаний и умений. Оригиналкам позволялось заниматься творчеством, но вот относиться к нему как способу заработка было уже не комильфо.

Между ними был слой женщин, которые могли или работать на некотором ограниченном числе позиций (квалифицированная прислуга, торговля, позже невысокие позиции в образовании, медицине, в офисах), или иметь семью и детей, одно из двух. Выходя замуж, женщина с работы уходила. Замужняя учительница воспринималась как нечто крайне неприличное. Это она, значит, ночью с мужем спит, а утром к невинным детям идет азбуку преподавать. Какой ужас! Нет-нет-нет, утратила невинность – освободи место.

Работа воспринималась как способ для девушки, которую не могут содержать родители, либо дожить до замужества, либо скоротать жизнь, если замужества не случилось. Исключением мог быть семейный бизнес, которому никто не указ.

Те женщины, которые чувствовали свое призвание к какой-то деятельности, были наделены умом и талантом, могли генерировать новые идеи и проекты, имели немного вариантов самореализации. Можно было заниматься придворной политикой, если позволяло происхождение и состояние; можно было сделать определенную карьеру в институте женских монастырей; можно было реализовывать свои идеи через мужа или возлюбленного, оставаясь в его тени. Наконец, можно было переодеться в мужчину и прожить жизнь, полную тайны и обмана, но посвященную любимому делу, как доктор Джеймс (на самом деле Маргарет-Энн) Барри, выдающийся врач и реформатор медицины. Все это звучит весьма романтично в исторических романах, но в реальной жизни, думаю, женщинам приходилось несладко. Любой из этих вариантов требовал отказа от очень значимых вещей: от имени, от семьи, от независимости или даже от возможности выглядеть и жить как женщина. Посочувствуем нашим сестрам из прошлых веков и порадуемся, что нам, чтобы быть целыми, не нужно ни бинтовать грудь, ни подписывать романы и статьи мужским именем, ни постригаться в монахини, ни идти в фаворитки к своенравным монаршим особам.

Быстрые перемены

Ситуация начала меняться во второй половине XIX века и окончательно все изменилось в XX-м после Первой мировой (если говорить о европейском мире, конечно – в других частях света все было и есть очень по-разному). Индустриализация и научно-техническая революция подстегнули развитие, процессы, которые раньше текли медленно, понеслись вскачь.

Сначала оказалось, что для многих задач индустриализации не хватает женских рук, что нужны женщины на телеграфах, в госпиталях, в цехах и лабораториях с тонкими точными операциями. А потом очень быстро выяснилось, что не хватает не только женских рук, но и женских мозгов, талантов, идей. Человечество просто не может больше себе позволить половину своих мозгов оставить на кухнях и в будуарах. Они нужны в университетах, в офисах, в армии, в космосе – да везде.

Знаменитый английский сериал «Аббатство Даунтон», главными героинями которого являются женщины, показывает этот процесс, неуклонно захватывающий всех: от девчонки-сироты, помощницы кухарки, до высокородных леди. Героини, юность которых проходит в мире, устроенном по правилу «богатые не работают, прислуга не имеет семьи», к концу сериала обретают дипломы об образовании, опыт работы медсестрами, руководства журналом и свинофермой, навыки вождения машины и печати вслепую, параллельно влюбляясь, играя свадьбы и рожая детей. С каждым сезоном укорачиваются их юбки и волосы, а также дистанция между представительницами разных слоев. В последней серии самая высокомерная и гордая из леди, для которой ее титул и положение всегда входили в самое основание личности, снимает башмаки со своей начавшей рожать горничной и укладывает ее в свою кровать, а на робкий протест отвечает: «Да какое это имеет значение!». Позже они деловито обсуждают, что горничная вскоре сможет продолжить работу, если будет оставлять малыша в господской детской вместе с юными наследниками имения. Практически изобрели корпоративные ясли. В нашей стране все было гораздо жестче, те же процессы происходили быстро и насильственно, и женщины не успели побороться за свое право работать наравне с мужчинами, потому что обнаружили себя уже роющими котлованы для будущих заводов и стоящими у станков на этих заводах. Работа посменно, дети с двух месяцев в яслях.

Следующая мировая война просто вынудила миллионы женщин занять рабочие места мужчин, и для того, чтобы помочь своей стране, и для того, чтобы прокормить детей. Выбора у них не было. Дети военных лет, чьи матери работали по 12–16 часов в сутки, вынуждены были слишком рано взрослеть, часто вырастали с недоверием к миру и привычкой рассчитывать только на себя, за что потом расплачивались здоровьем и отношениями с собственными детьми. Эта тема настолько огромна и болезненна, что вообще еще толком не осмыслена ни в культуре, ни в гуманитарных науках. Тогда людям казалось, что любой выживший ребенок – уже счастливчик, и мать его тоже, о чем еще мечтать на фоне миллионов погибших. Только сейчас уже выросшие дети тех детей, сами став родителями, начинают с болью разбираться в этом тяжелом наследии, осознавать цену, которую заплатили их семьи в тяжелые для всех годы.

После завершения войны женщин попытались было вернуть на кухню, чтобы они освободили рабочие места для мужчин и восстановили прореженное войной население. Когда я говорю «попытались», я не имею в виду, что сидит какое-то «мировое правительство» и строит планы. Просто в каждый период времени перед обществом, перед экономикой стоят задачи, которые осознанно или не очень считают и стараются решить правительства, и корпорации, и масс-медиа. Какие-то мысли становятся общепринятыми, под них подстраиваются социальные институты,

соответствующие им мнения и высказывающие их люди становятся популярными. На 10–15 послевоенных лет случился откат к «старым добрым временам», с бэби-бумом и культом женщины-матери и домохозяйки. В Европе и Америке это было выражено сильнее, в СССР меньше, но и тут образ женщины-хранительницы очага начал теснить образ женщины-ударницы производства. Помните эту ультраженственную моду: рукава-фонарики, юбки-солнце, губки бантиком? А еще толстый том «Домоводства», который так интересно было рассматривать в детстве. Там была отдельная глава про то, как следует встречать мужа с работы: приготовить ужин, прибрать дом, умыть детей, самой красиво причесаться и не забыть снять передник. Выкройка передника приводилась в соответствующей главе.

В моем детстве (в 70-е) это все уже воспринималась как экзотика и архаика, хотя настоящее изумление я испытала чуть позже, когда в 80-х до нас дошли журналы «Бурда». О, эти схемы для вышивки крестиком изображений фруктов и ягод на салфеточках (!), прикрывающих крышки хорошеньких баночек (!) с собственноручно сваренным вареньем. Моя мама в те годы руководила отделом большого строительного треста, приходила домой затемно и падала без сил, часто работала по субботам и ездила в командировки. И хотя варенье летом она иногда варила (потому что в СССР работа топ-менеджера вовсе не предполагала высокой оплаты, да и варенья в магазинах не было), но вышивать салфеточки для баночек... Эта идея в мои 15 вызвала странную смесь недоумения, восхищения и презрения. Кстати, как выяснилось спустя много лет, после выхода мамы на пенсию, крестиком она вышивала прекрасно и очень это дело любила.

Так или иначе, ренессанс «Домоводства» длился недолго, уже к концу 60-х женщины окончательно вышли на работу и в западных странах, и в странах соцлагеря. В последние полвека экзотикой является скорее неработающая женщина, в том числе имеющая семью и детей. Волны сохраняются: в периоды кризисов женщинам настойчивее напоминают про «материнский долг», одновременно закрывая сады и ясли и удлинняя малооплачиваемые отпуска по уходу за ребенком, в периоды экономических подъемов чаще призывают идти работать, соответственно, открывая ясли и взвинчивая стандарты потребления. Но амплитуда этих колебаний уже не так велика, все равно в любой момент времени, и на пике, и на спаде экономического роста, большая часть женщин работает и зарабатывает.

А если учесть, что в те же годы появилась и быстро стала доступной контрацепция и женщины стали планировать, когда и сколько детей рожать, и рожать ли вообще, – вот тут и появился тот самый выбор, который, конечно, благо, но делать его бывает непросто.

Без семьи

Все это случилось за очень короткий по историческим меркам срок, на памяти буквально пары поколений. То, о чем в самых смелых мечтах и лозунгах говорили феминистки, стало не просто возможностью – нормой. Но в процессе произошло то, что всегда происходит, когда мечты сбываются. У них обнаруживается обратная сторона.

Любые глобальные изменения в социуме чреваты крайностями. В процессе привлечения женщин к производству, стремясь освободить их от детей и ведения хозяйства, кроме памперсов, стиральных машинок-автоматов и готового детского питания придумали много не столь прекрасного. Роддома с отделением ребенка от матери после рождения, ясли с двух-трех месяцев, моду на искусственное вскармливание по часам и по граммам, детские больницы, куда не пускали родителей, санатории, куда малышкой отправляли одних «окрепнуть», и много других способов обеспечить «детохранение», дав родителям возможность работать так много, как требует производство. Индустриализация с ее логикой конвейера и алгоритмов, со стремлением все стандартизировать, унифицировать и поставить на поток, с презрением к чувствам и уязвимости, ко всему теплomu и личному, грубо вторглась в сферу материнства и детства. Сметая патриархальный уклад, маятник улетел в другую сторону, порушив при этом очень многое для очень многих людей.

В тех странах, где ломка уклада происходила сверху, насильственно и быстро, как в СССР, все было еще жестче. Памперсов и стиральных машин советским женщинам не досталось, пеленки они стирали, нагрев воды на пятиметровой кухне и настрогав в таз хозяйственного мыла, удачно купленного после всего двух часов в очереди, кашу надо было сварить, перед этим ухитрившись купить молока – с бидоном с раннего утра по морозу пробежаться два квартала до гастронома, потому что к вечеру молока или не будет или будет скисшее. Но все это до и после полного рабочего дня. Время ухода за ребенком не входило в трудовой стаж, на мам, сидящих дома, смотрели косо, ребенок, не прошедший ясли и детский сад, объявлялся «несоциализированным», «избалованным».

Вырастали целые поколения людей, которые оказывались фактически разлучены со своими матерями в очень раннем возрасте и почти все детство проводили в учреждениях. Это не были дети-сироты, это были обычные любимые дети своих родителей, которых они почти не видели. В крупных индустриальных городах считалось правильным отдавать ребенка в садик на пятидневку, на все лето на дачу с детским садом, позднее на две-три смены в пионерлагерь. Хорошо, ребенок на свежем воздухе, под присмотром опытных педагогов. Регулярно у меня в кабинете 40–50-летние люди плачут, вспоминая эту «полезную» дачу, вспоминая, как они держались за забор и обливались слезами, потому что мама приехала один раз за неделю и вот уже опять уходит, и кажется, что это навсегда, и никогда ее уже не дождешься.

Даже когда родители доставались наконец детям, вечером или в выходные, обычно они бывали настолько измотаны работой и тяжелым бытом, что радости общения никому не доставляло. Какие-то дети капризничали, требуя внимания и получая в ответ раздражение и наказания, какие-то, жалея родителей, старались «не отсвечивать», не предъявлять ни потребностей, ни чувств.

Для тоталитарных режимов воспитание детей вне семьи имело и дополнительное значение – они должны были чувствовать себя не детьми своих родителей, а детьми Родины, должны быть готовы с радостью и энтузиазмом принести себя в жертву ради больших задач построения нового мира. Дети-полусироты – это такой удобный материал для формирования армии и для наполнения работниками огромных фабрик. Они с детства привыкают не

требовать и терпеть, а неутоленная потребность в любви родителя легко становится почвой для обожания Вождя.

Большие города

Одновременно с индустриализацией шла урбанизация – молодежь снималась и переезжала в города учиться и работать. Там они создавали семьи и рожали детей, при этом бабушки оставались в селах, иногда за тысячи километров от них. В деревне ребенок растет как бы сам по себе, бегают где-то, любой за ним присмотрит, поможет, если что случится, или окоротит, если начет безобразничать. При этом уже с малых лет он полезен – гусей пасти, траву полоть, младенца качать. В большом городе все иначе. За ребенком в городе надо «смотреть». Особенно когда городские кварталы старого типа, с закрытыми дворами, начинают сменяться спальными районами – и вот уже ребенка одного на улицу не выпустишь. К работе ребенка не привлечешь – родители работают вне дома. Он надолго остается скорее проблемой, чем дополнительными руками, потребляет ресурс, но не может быть ничем полезен. Неудивительно, что, перемещаясь в города, люди сразу начинают рожать гораздо меньше детей, а тех, что есть, приходится помещать под постоянный присмотр специально нанятым (самой семьей, корпорацией или государством) работникам.

Но даже когда крайности индустриальной эпохи в целом ушли в прошлое, женщинам удлиннили отпуска по уходу за ребенком, изменились представления социума о том, как «надо» и матерей вернули младенцам, выяснилось, что даже один-единственный ребенок в большом городе ставит свою мать в ситуацию, с которой очень непросто справиться. При жизни в соразмерном человеку мире, в большой многопоколенной семье, среди хорошо знакомых соседей, после рождения ребенка жизнь женщины мало менялась. У нее оставались те же заботы, те же радости, тот же круг общения, тот же распорядок дня. Просто где-то рядом был ребенок, его носили-качали-кормили, а к двум годам выпускали во двор под присмотр детей чуть постарше.

В мире большого города рождение ребенка меняет жизнь женщины полностью. Она оказывается сидящей в четырех стенах, лишается почти всех социальных связей, ее ритм и образ жизни резко меняются, круг обязанностей тоже, прежние развлечения становятся недоступны, рутина заполняет собой все. Ее день состоит из однообразных и довольно скучных для взрослого человека занятий: укладывать, катать коляску, раскладывать по местам игрушки. Она чувствует себя выброшенной из жизни, а если до этого жила увлеченно и разнообразно – словно остановленной насильно на бегу и запертой в ловушку.

Пишет мама:

Каждый раз в конце лета, возвращаясь с дачи, понимаю, насколько мне там проще с детьми. Просто потому, что они могут сами выйти во двор, и нет этих долгих сборов на прогулку: одного одел, другой удрал, пока ловила – первый вспотел. Просто потому, что можно за ними присматривать, валяясь в гамаке под березой, а не сидя на дурацкой скамейке на детской площадке, и можно параллельно варить обед и текст писать. Что можно крикнуть тете Тане через забор и она без напряжения присмотрит, пока я на велике за молоком съезжу. Что все равно, как они одеты, и как я сама выгляжу. Что коляска не нужна, не нужно в лифт, не нужно через дорогу. Вроде мелочи, а постоянный стресс от них. Что нет этого сумасшедшего городского темпа, который вроде бы нас не касается напрямую, а все равно задевает. В городе хорошо быть мобильным и свободным. А с маленькими детьми в городе начинаешь с катушек съезжать.

При этом рядом нет ни детей постарше, ни стариков, которых можно было бы попросить присмотреть, поиграть. И сама женщина уже тоже выросла не в большой семье, где к совершеннолетию она переняла бы с десятков братьев-сестер-племянников, доведя мно-

гие умения и навыки до автоматизма, научившись понимать и чувствовать потребности младенца, представляя себе, от ребенка какого возраста чего можно и чего не стоит ожидать, не видя ничего сложного в том, чтобы подмыть, покормить, отвлечь. Нет, этот ребенок может оказаться вообще самым первым младенцем в ее жизни, которого она держит на руках. Он такой маленький, такой непонятный, а вся ответственность – на ней.

Даже если женщине повезло, и любовь к ребенку пришла сразу и сильная (а такое бывает не всегда), уже к трем-четырем месяцам первая радость проходит и все это начинает тяготить. Потом раздражать. Потом бесить. Потом сводить с ума.

Из вопросов на встречах:

«Почему мне так тяжело сидеть с ребенком? Моя бабушка растила пятерых, стирая в проруби и топя дровами, у меня все удобства, а я к вечеру готова сидеть под дверью и скулить, ожидая мужа – потому что просто не могу больше оставаться с ребенком один на один, с этим любимым прекрасным ребенком, не могу агукать и катать машинки, не могу видеть Лунтика и слышать звук музыкальной игрушки».

Да вот по этому всему, перечисленному выше.

Потому что женщина на это не рассчитана, никому никогда не приходило в голову закрыть мать одну с младенцем в изоляции, если только это не были злые козни ткачихи, поварихи и сватья бабы Бабарихи.

Потому что она взрослая женщина, которая привыкла к разнообразной насыщенной жизни, которой по плечу много всего разного, трудного и важного, а рутина ухода за младенцем ее начинает отуплять.

Потому что на нее вдруг сваливается ответственность, которую не с кем разделить – никого рядом нет – и круг обязанностей, к которым она не была подготовлена исподволь своим собственным детством.

Потому что, скорее всего, и ее маме тоже было уже тяжело, и она всегда слышала, что растить детей – это тебе не фунт изюма, «живи пока не родила» и всякое такое.

В результате «сидеть с ребенком», несмотря на все чудеса бытового прогресса, стало тяжело. Оказалось, что сломать модели взращивания детей легко, а восстановить потом не так просто. Невозможно просто «вернуть откуда взяли», дав маме возможность не выходить на работу. Всегда приходится искать новую точку равновесия, новый уровень.

Мама-selfmade

Часто возникают споры о том, есть ли материнский инстинкт. Включается ли автоматически при появлении ребенка определенный набор бессознательных действий и реакций. Или мы заботимся о детях настолько хорошо, насколько осознаем что делаем и умеем это делать.

Я думаю, что ответ лежит посередине. В благополучном материнстве есть и должно быть много бессознательного. С ума можно сойти, если все время думать и контролировать себя. Но модели заботливого материнского поведения не достаются нам просто так при рождении девочкой (или отцовского – при рождении мальчиком). Мы получаем их от родителей.

Никогда не забуду один эпизод: когда моей дочке было около года, она еще не ходила, я заглянула в комнату и увидела, что она занята очень странным делом. У нее была корзинка с маленькими мягкими плюшевыми игрушками. Ребенок сидит на ковре и производит странный ритуал. Она берет игрушку из корзинки, прижимается к ней носом, потом проводит ей по животу, а потом кладет рядом на ковер. Берет следующую, и все повторяется: лицом в нее, к животу, на ковер. Когда игрушки в корзинке кончились, она опять сгребла их и начала все снова.

Я стояла, не дыша, пытаюсь понять, что за странный ритуал, в чем смысл? А потом до меня дошло, что она просто повторяет тот способ, которым я беру ее из кровати. Вот так мы берем ребенка из кровати: целуем, прижимаем к себе на секунду и отпускаем ползать. Корзинка похожа на кровать. То есть она сидит в год и обрабатывает, как брать младенца из кровати. Чтобы когда-нибудь, когда это станет нужно, выполнить все не задумываясь (мы скажем: «интуитивно»).

То есть бессознательное родительское поведение «заводится» в детстве собственными родителями, как пружина. И через годы, в ситуации, когда у бывшего младенца появляется свой младенец, пружина начинает работать.

А если ее не завели?

И вот тут, когда вспоминаешь, как провели детство наши мамы и многие из нас, становится очень грустно. В СССР лишь в самом конце 60-х женщинам разрешили сидеть с ребенком до года с сохранением стажа и места, но без оплаты. Кто-то мог себе позволить такую роскошь, если был муж или родители поддерживали. А до того почти всех (исключением были номенклатурные семьи и некоторые деревенские) отправляли в ясли двухмесячными. И что-то я сомневаюсь, что в этих яслях детей целовали и прижимали к себе, вынимая из кроваток.

Оплачиваемый отпуск до полутора лет появился в 80-е, по причине дорогой нефти и спада производства: деньги были, а рабочих мест не хватало. Потом в 90-е он фактически исчез – стал копейным. Детство сегодняшних молодых родителей пришлось как раз на этот период, когда их матерям приходилось бегать по всем возможным подработкам, чтобы хоть как-то свести концы с концами. А детей оставляли на бабушек – тех самых бабушек с военным детством, часто или очень жестких, или тревожно-мнительных. В ситуации дорогой нефти и неразвивающейся экономики в 2000-е мамам опять вышло послабление – отпуск стал более ощутимо оплачиваемым, и в этом отношении положение дел в России лучше, чем в некоторых более развитых странах. Сегодня большинство семей, в которых есть зарабатывающий папа, может позволить маме посидеть с ребенком до трех лет, и жить при этом скромно, но не впроголодь. Неизвестно, сколько это еще продлится, в свете происходящего

сбрасывания нашим государством всех социальных обязательств. Впрочем, пока выплачивать обесцененные инфляцией пособия ему легче, чем создавать рабочие места.

Именно благодаря этому «сытому» периоду молодые мамы получили возможность начать вспоминать и восстанавливать практики взращивания младенцев. И это оказалось непросто, поскольку их мамам просто неоткуда было взять модели естественного, расслабленного, радостного, без чувства «каторги», обращения с ребенком, нечего было передать дочерям в наследство.

Поэтому у многих молодых мам это не льется само. Это надо делать волевым усилием, с включенной головой, все равно что учить иностранный язык во взрослом возрасте или осваивать велосипед в 40 лет. Приходится заменять отсутствующие модели знаниями «через голову», читать книжки, спрашивать знакомых, сидеть на родительских форумах в Интернете, обращаться к специалистам. Сами названия ресурсов для мам говорят за себя: Школа осознанного родительства, Сознательно.ру. И хотя тут же рядом звучит определение «естественное родительство», почитав, сколько эта «естественность» содержит запретов и предписаний, понимаешь, что оно тоже через голову. Между тем все, что осознанно и сознательно, требует внимания и усилий. Если мы представим себе, что мы ходим, и про каждый наш шаг вынуждены думать, куда я поставлю ногу, и как мне не потерять равновесие, а чтобы перейти порожек или перешагнуть лужу, нам нужно консультироваться со специалистами и сверяться с книгами, у нас через 10 минут будет пот градом, мы будем чувствовать себя уставшими, как будто марафон пробежали. Точно так же материнство «через голову» оказывается утомительным.

Пишет мама:

Я выросла на пятидневке. Никто не виноват, мама растила меня одна, работала в газете, иногда сдавали номер до ночи. Садик был далеко, в понедельник утром мы вставали в шесть, чтобы успеть и долго ехали на трамвае. Было жарко очень в шубе и спать хотелось.

По воспоминаниям ничего такого ужасного, просто понимание, что рассчитывать надо на себя. Что если описалась, надо успеть пижаму на батарею положить, тогда никто не заметит и не отшлепают. Иногда мама приходила среди недели вечером, приносила фрукты. Это самое хорошее было.

Но когда появился свой ребенок, выяснилось, что меня ужасно бесит его беспомощность. Когда он плачет, чего-то не может, не знает – просто прибить готова. Неужели непонятно, что надо потерпеть? Надо постараться. Надо сделать правильно. Чего он от меня-то хочет? Мне казалось, он издевается просто надо мной.

И ведь никакой связи я не видела, пока не начала читать и слушать про привязанность.

Так что сегодняшним молодым родителям непросто, но они все равно учатся понимать своих детей, они пробуют так и эдак, они расстраиваются, отчаиваются и вновь воодушевляются. Они читают, обсуждают, спрашивают и формулируют собственные кредо. Не досталось в наследство? Что ж, значит, будет мама-selfmade. И папа тоже. Они научатся сами. Воссоздадут, как реставраторы, утраченное или сочинят новое, а их детям уже будет проще. Для них всегда и хочется работать, писать, выступать и консультировать, потому что люди, совершающие ежедневный осознанный труд ради тех, кого любят, ради того, что считают ценным и важным, – самые интересные и классные люди на свете.

Мне хочется, чтобы в минуты, когда трудно, когда кажется, что ничего не получается и ты плохой родитель для своего ребенка, они помнили, что это не чья-то вина, это не они плохие родители и не у них какие-то неправильные дети. Объективно мы живем на переломе, когда старые практики утрачены, новые не выросли, не наработаны, и есть очень много факторов, которые делают современное родительство сложным и нервным. Если об этом пом-

нить, возможно, получится быть к себе немного добрее, видеть свои ошибки и свое незнание в более широком контексте истории и общества. И признавать, ценить свои успехи и наработки.

Увеличить пирог

В XX веке, богатом и на достижения, и на ужасы, было поставлено под сомнение, что ребенку нужна мама. К концу его стало ясно, что мама ребенку очень нужна. Что отношения ребенка и его родителей – это то, что невозможно заменить ничем, никаким уходом, никаким учреждением, никаким развивающими занятиями, никакими деньгами, никакими игрушками, ничем.

Теперь осталось найти способы удовлетворять жизненно важную для детей потребность детей в привязанности, не превращая их родителей, прежде всего матерей, в замотанных вечно виноватых жертв.

Надо сказать, что та же самая научно-техническая революция, что вытащила женщин из кухни и детской, не только требовала, но и немало давала и дает для облегчения жизни. Сотни технических и социальных изобретений появились и оказались востребованы, поскольку облегчали женщине выход на работу. Про памперсы и стиральные машины мы уже говорили, но есть много всего другого, не столь очевидно связанного с уходом за детьми.

Все удобнее и проще в уходе становилась одежда, пока не достигла совершенства в виде джинсов – идеальной вещи для работающей женщины; в них можно ехать в машине, поезде или самолете, потом, не переодеваясь, проводить деловую встречу или семинар, а вечером в них же пойти кафе или театр. Можно прямо с работы пойти в парк с ребенком и собакой, а там съехать с ребенком с горки и пролезть, не ободравшись, сквозь густой куст, чтобы достать мячик. В джинсах можно заснуть, укладывая ребенка, и будет довольно комфортно – хлопок же. А можно, падая без сил в кровать, бросить их на пол, а утром согнать с них собаку, поднять, отряхнуть, убедиться, что уроненный на них вчера ребенком салат не оставил следов, и снова надеть на работу. Спасибо золотоискателям и ковбоям, что протестировали их для нас.

А продуктовые магазины? Видели бы это наши прабабушки. Сегодня можно быть хорошей хозяйкой, не умея потрошить и ощипывать курицу, собирать и чистить грибы, делать творог и ставить дрожжевое тесто, не зная, что рис и гречку надо перебирать, а яблоки заворачивать в газету, чтобы сохранить на зиму. Можно купить уже помытое-очищенное-нарезанное, а если уж смешать и сварить времени нет, есть совсем готовые блюда – только разогреть. Любой ребенок сам может приготовить обед и себе, и родителям. Или можно домой заказать еду, пока едешь с работы, к ужину все привезут горячим. Или можно заложить продукты в мультиварку вечером, к завтраку все уже готово само по себе. Если совсем цейтнот, можно вообще сегодня детей не кормить, с задачей взять из холодильника йогурт, а из вазочки банан справится даже двухлетка, голодным точно не останется. Конечно, для всего этого нужны деньги и супермаркеты. Но это в больших городах обычно в той или иной степени есть.

А мобильные телефоны? Теперь вы можете помочь ребенку сделать геометрию, сварить макароны или найти лыжные ботинки в кладовке, пока стоите в пробке. Или сидя на совещании. Вы можете, находясь в другом городе в командировке, «проводить» его из школы до дома и убедиться, что он благополучно зашел в квартиру и не забыл закрыть входную дверь. Вы можете попросить его сделать селфи и скинуть вам, заодно убедитесь, что он гуляет в шапке.

Наконец, человечество, которое очень заинтересовано в нашей половине мозгов, изобрело персональный компьютер и Интернет. Теперь можно писать статью, вести переговоры, делать дизайн-проект или составлять балансовый отчет, одновременно кормя грудью ребенка. А потом отослать работу и получить за нее деньги, не спуская его с рук. И наоборот,

можно рассказать ему сказку перед сном и спеть песню, находясь в командировке на другом конце света. Можно смотреть за тем, как он там с няней, все ли в порядке.

Пишет мама:

Когда мы принимали решение уехать в другую страну и стать фрилансерами, мои родители были в ужасе. Уволиться с «нормальной» работы, оставить «собственную» квартиру и жить неизвестно где неизвестно на что! Они умоляли хотя бы оставить с ними детей, чтобы ходили в «нормальную» школу (у нас мальчики 8 и 11).

Но мы взяли детей с собой, живем на съемной квартире, работаем и получаем деньги по Интернету, не то чтобы очень много, но на жизнь хватает. Дети учатся дистанционно в российской школе, если решим здесь остаться и дальше, пойдут в местную. Здесь тепло и они меньше болеют, у старшего прошла экзема. С одеждой тоже все намного проще, я каждый день радуюсь, что не должна гладить школьную форму и стирать рубашки. Мы довольны, но родители так и не верят, считают, что я очень страдаю от «жизни перекати-поля», от «неуверенности в завтрашнем дне», но скрываю от них.

Бытовой прогресс продолжается, даже с поправкой на экономические кризисы и прочие катаклизмы. Даже если мы сильно обеднеем, наш уровень жизни и комфорта все равно будет на порядок превосходить тот, в котором жили прабабушки. Совсем без памперсов и оципанных кур не останемся.

Прогресс не подкачает. Скорее, на пути к родительству без жертвоприношений стоят наши собственные стереотипы, запреты, предубеждения. И первое из них – само представление о необходимости жертв, о том, что страдать должен либо ребенок, либо родители.

Как говорят социологи и экономисты, это представление о жизни как игре с нулевой суммой, когда на столе всегда фиксированное количество фишек, и если у тебя станет больше, то у меня меньше, и наоборот. Но жизнь не так примитивна. В ней всегда есть место решениям, от которых выигрывают все. В ней всегда можно «увеличить пирог». Всегда можно найти способ не выбирать, чьи потребности удовлетворять, а чьи объявить неважными, а найти вариант, который учтет интересы всех. Может быть, не идеально, но достаточно хорошо.

Тут главное, чтобы менялось что-то в голове, в ежедневных практиках организации жизни, чтобы в самом выборе человека и общества ушла эта дилемма: кем жертвовать, детьми или самореализацией родителей, семьями или интересами экономики. Мне кажется, это одна из задач сегодняшнего поколения родителей, и следующего поколения – найти такой способ жить, чтобы эту дилемму снять. Иногда для этого нужно что-то себе разрешить, иногда от чего-то отказаться, отпустить какое-то ограничивающее убеждение. Иногда что-то придумать, изобрести лайфхак. Вот этим и предлагаю заняться.

Неидеальная, ненормальная и, кажется, даже ехидна

– Доктор, спасибо вам огромное, вы мне так помогли, я так страдал от своего энуреза!

– Что ж, приятно слышать. Так значит, энурез прошел?

– Нет. Но теперь я им наслаждаюсь!

Наверное, самый большой камень, просто мощный замшелый валун, который лежит на пути к родительству без надрыва, – это чувство вины. Некоторые мамы признаются, что чувствуют себя виноватыми практически постоянно. Все идет не так, как хочется, не так, как должно быть, не хватает сил, времени и терпения. Многие жалуются на то, что виноватыми их заставляют чувствовать себя окружающие: родственники, знакомые, другие мамы. Все дают понять, что с детьми надо как-то иначе: строже, добрее, больше, меньше, но точно не так, как есть. Нередко чувство вины накрывает родителей от чтения книг и статей про воспитание детей или общения со специалистами – оказывается, что они сами все испортили, тут и там недо- или пере-, и теперь уже не факт, что можно исправить.

Из чего состоит этот валун, из каких слоев спрессован? Попробуем-ка некоторые из них рассмотреть внимательно.

Ненормальная норма

В середине XX века добрый человек и хороший английский психотерапевт Дональд Винникотт обращался к молодым мамам, призывая их не стремиться быть идеальными. Он предложил использовать выражение «достаточно хорошая мать» и, наверное, выдохнул с облегчением, когда оно прижилось. За попытку спасибо, док, но помогло это ненадолго. Сегодня молодые мамы страдают не от того, что они не идеальны – таких сумасшедших уже не сыскать. Их мучает вопрос – **достаточно ли они хороши?**

Обычно у других родителей все намного лучше. Читали их посты, видели фотографии, слышали рассказы?

Чьи-то дети растут на здоровых и полезных фермерских и органических продуктах, проводят лето в заповедных местах, играют в игрушки из льна и дерева или хотя бы ни разу не были в Макдональдсе. А мои...

У кого-то дети учат китайский с трех лет, играют на скрипке с пяти, танцуют румбу, крутят сальто, пишут программные коды или хотя бы читают «Трех мушкетеров». А мои...

Какие-то мамы кормят детей грудью до трех лет, давая им иммунитет на всю жизнь, носят их в слинге и спят с ними вместе, младенчество их детей безмятежно и счастливо, они вырастут душевно уравновешенными и гармоничными или хотя бы не будут сосать палец. А мои...

Есть семьи, которые с детства водят детей по музеям и концертам, их дети привыкли видеть вокруг сокровища Метрополитена и Лувра, растут на мелодиях Генделя и Скрябина, или хотя бы бывали в греческом зале. А мои...

Есть дома, в которых всегда чистота и порядок, дети приучены класть вещи на места и участвовать в ежедневной влажной уборке, они умеют стирать, гладить и готовить, они соблюдают распорядок дня или хотя бы всегда чистят зубы. А мои...

Есть дети, которые чисто пишут в тетрадках, сами собирают портфель и всегда делают уроки, в свободное время они читают энциклопедии, в выходные участвуют в олимпиадах, собираются поступать в МГИМО или хотя бы закончили четверть без троек. А мои...

В чужих инстаграмах и фейсбуках чужие дети с медалями, грамотами, рисунками или хотя бы умытые и в одинаковых носках. А мои...

При этом неважно, если по каким-то параметрам наши дети не уступают чьим-то. По всем остальным-то не тянут. Неважно, что что-то мы тоже делаем. Но не все остальное же. Китайские дети упорны и усидчивы. Французские не плюются едой. Дети Билла Гейтса не играют в компьютер. Пятилетний японец принят на работу в Гугл. А мои-то, мои...

Пишет мама:

*Коллективный ребенок всего ЖЖ —
мастер спорта (любого) давно уже,
играет на скрипке и на рояле,
читает Сартра в оригинале,
развивает шахматами мозги,
моет посуду, печет пироги,
занимается лепкой и балетом,
сочиня стихи при этом...
Может, я чего-то забыла,
но где мои веревка и мыло?*

Мария Виноградова

Современный мир извергает на головы родителей миллиарды требований.

Раннее развитие требует развивать. Школа – проверять уроки. Теория привязанностей велит укреплять привязанность. Социальные службы – удовлетворять потребности и контролировать поведение. Окружающие – научить его вести себя прилично. У ребенка должен быть режим, но много творчества и спонтанности в жизни. Он должен получать самую лучшую медицинскую помощь, но без прививок и лекарств. Он должен расти в заботе, но быть самостоятельным. Нужно все про него знать, но нельзя лезть в душу. Вы должны быть близки, но уметь выстраивать границы.

Все это должно быть естественно, но осознанно.

И ответственно, конечно.

Мы не заметили, как случилась довольно неприятная вещь. То, что раньше обозначалось словом «идеал», теперь считается нормой и навязывается как норма. Эта новая «норма» на самом деле в принципе невыполнима, но если про идеал все в целом понимают, что он недостижим, то норма – это же вынь да положь. Это то, на что любой ребенок имеет право. Это же просто достаточно хорошая мать, ничего особенного, «или ты и этого не можешь?» При этом мгновенно обесценивается все, что есть и что делается – по сравнению с непомерно раздутой «нормой»

любые усилия и достижения любой мамы – пшик. И накрывает вина.

В ответе за всех

Вторая подмена понятий происходит постепенно у нас на глазах и тоже связана с чувством вины. Раньше психологи жаловались друг другу – родители всегда приводят ребенка и просят что-то сделать с ним, а сами меняться не хотят, в себе проблемы не видят. Сейчас такое тоже встречается. Но все чаще можно видеть и слышать другое. «Я знаю, что дело во мне, ребенок ни при чем, что я делаю не так?», «Мне сказала подруга, что я не умею ставить границы. Что делать?», «А может быть, я упустила привязанность? Может быть, я слишком мало провожу с ним времени, слишком много работаю?», «Может быть, я слишком на нем заиклилась, душу его своим вниманием?»

Рассказ на консультации

У моих детей большая разница. Старшую я родила в 19 лет, после второго курса. Академ не брала, на летнюю сессию ходила с пузом, на зимнюю – с полной грудью молока. До этого я училась хорошо, так что преподы меня быстро отпускали с пятерками и четверками. Потом немножко была няня, потом ясли, потом я начала работать – меня пригласили остаться после практики. На выходные ее охотно забирала родители мужа, и я была счастлива: можно диплом писать, можно в квартире красоту навести, можно с мужем пойти к друзьям, можно просто весь день спать. Иногда вечером соседка выручала, забирала ее из сада вместе со своим сыном и дети играли у них, пока я или муж не вернемся. Бывало, забирала уже спящую. Теперь понимаю, что ребенка я видела не так много, хотя тогда мне казалось, что я вполне хорошая мама, ребенок особо не болеет, прививки у нас вовремя, что положено по возрасту она все делает, все хорошо. Я была всегда уверена, что люблю ее, а она меня, а как же еще? Могла когда-то наорать или отшлепать, но не видела в этом проблемы. Так она как-то росла промеж делом, между детсадом и бабушками, у меня была своя бурная жизнь, карьера, вторая учеба с заграничными стажировками, развод, романы, новый брак. Сейчас дочь уже взрослая совсем, старше, чем я, когда ее рожала.

И вот мне за 40, а у меня снова родился ребенок. И крышу снесло. Я всего начиталась, пока была беременная. Про привязанность, про связь, про альфа-родительство, про важность кормления грудью и совместного сна. С младшей дочкой мы не расставались ни на минуту. Мы рожали дома с акушеркой, ее сразу положили мне на грудь, мы спим всегда вместе, я не спускала ее с рук несколько месяцев. То, что я к ней чувствую, описать невозможно, у меня все дрожит внутри от нежности. Когда кончился декрет, написала на работу, чтобы раньше через два года меня не ждали. Муж зарабатывает достаточно, есть сбережения. Бабушки приходят только поиграть у нас дома, но они не рвутся на большее, уже возраст. В полгода иногда стали с няней оставлять – если пойти куда-нибудь надо. Но я всегда стараюсь скорее вернуться, если честно, я и не хочу никуда от нее.

Но вот что странно – сейчас я совсем не чувствую себя хорошей матерью. Хотя не кричу, не говоря уже о том, чтобы лупить ее. И все время с ней, и кормлю грудью, и люблю ужасно. Но мне все время кажется, что ей не хватает внимания, или слишком много внимания. И что я сейчас все испорчу, а ей потом мучиться.

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.