



ИСТОРИЯ
КАЖДОЙ ИЗ НАС

Янина Машкина

© Янина Машкина, 2025

Все права защищены.

Текст, идеи, структура и оформление настоящего издания являются результатом авторской работы Янины Машкиной и охраняются законодательством об авторском праве. Полное или частичное воспроизведение, копирование и распространение любых материалов возможно только с письменного разрешения автора.

Иллюстрации выполнены при участии Ольги Фарносовой.

Благодарю за бережное отношение к моему труду.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ГЛАВА 1. ВВЕДЕНИЕ	4
ГЛАВА 2. ЗАЧЕМ ЛЮДИ ЗАВОДЯТ ДЕТЕЙ?	8
ГЛАВА 3. КОГДА ВНУТРИ НОВАЯ ЖИЗНЬ	14
ГЛАВА 4. КТО ТАКАЯ МАМА?	24
ГЛАВА 5. СВЯЗЬ, КОТОРОЙ СЛОЖНО ДАТЬ ИМЯ.....	32
ГЛАВА 6. ЧУВСТВО ВИНЫ МАТЕРЕЙ.....	40
ГЛАВА 7. ПАПА В СЕМЬЕ. ГДЕ ЖЕ ОН?	54
ГЛАВА 8. ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ — ЭТО ГОЛОС ДУШИ	64
ГЛАВА 9. «НЕ РЕВИ!» ИЛИ ИНСТРУКЦИЯ ПО ОТКЛЮЧЕНИЮ ЧУВСТВ.....	73
ГЛАВА 10. МУДРОСТЬ ИЗ ДЕТСТВА	92
ГЛАВА 11. ОТ ГИПЕРКОНТРОЛЯ К СВОБОДЕ В ЛЮБВИ.....	102
ГЛАВА 12. КОГДА СЕМЬЯ - МЕСТО СИЛЫ ДЛЯ ВСЕХ.....	110
ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ	120

ВВЕДЕНИЕ



Эта книга создана для всех, кто вовлечён в сложный, но удивительный процесс под названием «семья». Её может читать ребёнок — взрослый или ещё только растущий, мама одного малыша или нескольких детей, и, конечно же, папа. Сразу хочу предупредить: здесь больше раскрываются взгляды ребёнка и матери, а чувства отца могут оставаться за кадром. Ведь как бы я ни старалась, моя женская природа не способна до конца передать мужской опыт родительства. Но я искренне верю, что книга будет полезной и для мужчин в том числе. Потому что данный текст это — попытка приоткрыть завесу внутреннего мира женщин и их детей.

Мой муж любит начало фильма «Исчезнувшая», где героиня произносит пронзительный монолог: «Я думаю об этом тоже: её разум. Её мозг, все эти извилины и мысли, скользящие по ним, словно быстрые, неистовые сороконожки. Как ребёнок, я представляю, как раскрываю её череп, разматываю её мозг и перебираю его, пытаюсь поймать и зафиксировать её мысли. О чём ты думаешь, Эми? Вопрос, который я задавал чаще всего за время нашего брака, если не вслух, то мысленно, тому, кто мог бы ответить. Полагаю, эти вопросы нависают, как грозовые тучи, над каждым браком: О чём ты думаешь? Что ты чувствуешь? Кто ты?»

И эта книга — об этом. О стремлении понять, что происходит внутри женской вселенной в попытке заглянуть за пределы привычных представлений о материнстве и воспитании. В роли подопытного кролика здесь выступаю я сама, а также использую примеры из практики. На страницах этой книги я поделюсь своими мыслями, чувствами и опытом так, словно оголяю свой мозг, раскрывая эмоции, ожидания, страхи. Мне важно, чтобы вы услышали, что именно происходит в голове женщины и ребёнка, и смогли прочувствовать этот опыт, увидев его таким, какой он есть на самом деле — без фильтров и без попыток подстроиться под ожидания общества. Я хочу, чтобы женщины наконец приняли себя настоящих и перестали испытывать вину за себя, мамы — осознали свой путь и опыт детей, а папы — по-новому посмотрели на людей, с которыми создали семью.

Цель этой книги — зажечь свет в мире родительства, который часто кажется тёмным. Да-да, именно тёмным, несмотря на яркие картинки в соцсетях и фильмах, где счастливые семьи улыбаются за идеально сервированным столом. Честно признаться, я так и не увидела подобную картину в реальности — ни в своей жизни, ни в жизни знакомых мне людей. Настоящее родительство редко похоже на постановочную сцену из учебника или экрана телефона.

Столкнувшись с реальностью семейной жизни, человек часто остаётся один на один со своими тревогами, страхами, чувством вины и усталостью, и это начинается ещё задолго до рождения ребёнка. Уже во время беременности женщины часто ощущают давление ожиданий: существует образ «идеальной» беременной — спокойной и счастливой, с бархатистой кожей, безупречными волосами, летящим платьем для фотосессий и идеально обустроенной детской. Но в реальности все гораздо сложнее. Несомненно, бывают моменты радости, но чаще всего беременность — это не только ожидание чуда, но и физический дискомфорт, тревога за будущее, страх не соответствовать ожиданиям и боязнь оказаться плохой мамой.

Так о чём же эта книга? Точно не о том, как «надо». Эта книга — о каждом из нас. Ведь все мы когда-то были детьми, и каждый из нас появился на свет благодаря своей маме. Эта книга не о страданиях, но и не о сказочных иллюзиях. Она не учит, как вырастить идеального человека или воспитать вундеркинда. Она о реальности. О том, что на самом деле чувствуют женщины и дети. О внутренних диалогах, переживаниях, сомнениях, которые обычно остаются за кадром, о необходимости понимать друг друга. О необходимости слышать себя.

И главное — она о принятии. Принятии своих жён и своих матерей, принятии своих детей — без условий, сравнений и ожиданий. Она обо всех нас. О наших истоках и о тех, кто когда-то был ребёнком и однажды стал родителем. Эта книга о реальности — живой, порой сложной, но всегда настоящей.

ДИСКЛЕЙМЕР

Эта книга не является научным трудом и не претендует на академическую точность. Всё, о чём здесь говорится, основано на моём личном опыте, знаниях, наблюдениях и многолетней практике работы с тысячами женщин. Здесь нет универсальных рецептов и медицинских рекомендаций, но есть попытка глубже понять, как наши отношения с собой, детьми и партнёром связаны с внутренним состоянием, эмоциями и самочувствием — нашим и наших детей.

Эта книга — не о правильном или неправильном. Она о реальных чувствах, внутренних процессах и возможности взглянуть на себя и близких с большим принятием и теплом.



21 АВРА 1

ЗАЧЕМ ЛЮДИ
ЗАВОДУТ ДЕТЕЙ?



Зачем люди заводят детей? Написав этот вопрос, моё лицо расплылось в невольной улыбке. Дело в том, что в моём окружении много семей с детьми: полные семьи, разведённые, матери-одиночки. И часто в наших искренних разговорах о жизни, которые случаются за красиво накрытым столом, в уютной и дружелюбной обстановке, всплывают размышления о том, как изменилась наша жизнь с приходом новых людей в наши дома. И, честно признаться, иногда мы задаёмся и подобным вопросом: «А приняли бы мы это решение вновь, зная, что нас ждёт впереди?» И, как ни странно, порой звучит ответ: «Нет». Пожалуйста, не подумайте, что кто-либо из участников таких разговоров не испытывает любви к своему чаду. Вовсе нет — люди, которые меня окружают, — это прекрасные, заботливые, любящие родители и ни один родитель, которого я знаю не променял бы свою жизнь со своими детьми на жизнь без детей. Но, испытав непростой опыт родительства на собственной шкуре, мы все слишком хорошо знаем, какой была наша жизнь «до» и какой стала «после».

Давайте признаемся честно: появление маленьких людей в нашем доме — это огромная ответственность, которая меняет жизнь навсегда. Став родителем, невозможно просто нажать «Ctrl + Z». Практически всё остальное в этой жизни поддаётся изменениям — можно жениться и развестись, сменить работу или профессию, переехать в другой город или страну, найти новый дом. Даже в самых сложных медицинских ситуациях иногда случается чудо. Но есть три вещи, которые остаются неизменными: рождение, смерть и становление родителем.

Приняв решение привести в этот мир нового человека, подарить ему жизнь, мы становимся родителем навсегда. Конечно, случаются истории, когда матери оставляют своих детей, а отцы уходят из семей. Но даже в таких случаях глубоко внутри остаётся тонкая, едва ощутимая нить, которая будет связывать их до последнего дня жизни. Это внутреннее осознание: «В этом мире есть мой ребёнок, частичка меня» — остаётся с человеком до последнего вздоха. И даже если родитель отдаляется, оставляет или передаёт ребёнка на воспитание другим, однажды наступает момент, ког-

да неизбежно прозвучит в душе тихий вопрос: «А как там он, или она?»

Появление детей меняет нас. Наше мышление, наш уклад и абсолютно всё в наших жизнях — хотим мы того или нет. И эти изменения касаются как мелочей, так и фундаментальных основ. Взять хотя бы банальный, но показательный пример — мой вынужденный отказ от просмотра любимого жанра кино. Ох, как я любила холодящие душу триллеры, которые заставляют выпрямить спину и замирать в напряжении в ожидании развязки! Но с рождением детей что-то внутри меня изменилось, будто переключился внутренний тумблер восприятия. Любые сюжеты, связанные с детьми, девушками или разрушенными семьями, стали так сильно затрагивать мои внутренние струны, что психика тут же стала выстраивать параллели между экранной историей и моей собственной жизнью. Моё сердце все чаще откликалось слишком остро, я сопереживала героям настолько сильно, что в какой-то момент поняла: больше не могу смотреть эти фильмы.

И это лишь вечернее времяпрепровождение с мужем, которое можно легко скорректировать, выбрав новый жанр для просмотра. Но даже в этом примере отчетливо видно, как меняется женская психика после того, как она становится мамой. А что уж говорить обо всём остальном? Жильё, время, личные границы, финансовые обязательства, вовлечённость в жизнь другого человека, ответственность... Список перемен, которые приносит рождение ребёнка, кажется бесконечным.

И вот, возвращаясь к вопросу этой главы — «Зачем же люди заводят детей?» — мне хочется сказать: «От незнания». От непонимания того, насколько это изменит их жизнь. Многие пары пытаются склеить свои отношения родительством, а для других, рождение ребенка является давлением общества — знаменитое «ну что, а дети то когда?». Кто-то находит своё призвание в родительстве, видя в ребёнке цель и смысл жизни. А какие-то дети рождены как следствие небезопасной «любви» или из позиции «надо»: поженились — значит, пора.

Меня всегда забавлял тот факт, что почти половина всех детей

появляется в результате незапланированной беременности. Я и сама из их числа, может быть именно поэтому с детства я чувствовала глубокое одиночество и «ненужность», будто я лишняя в этом мире и в этой семье. Уверена, многим из вас это чувство знакомо.

Для кого-то семья, дети, дом, собака становятся собирательным образом счастья — особенно под влиянием фильмов, где идеальная картинка семейной гармонии кажется воплощением радости, а для кого-то дети — обязательный атрибут успешного успеха. Мы можем считать себя особенными, но правда в том, что у большинства с детства формируется одинаковый план: школа, институт, работа, свадьба, ребёнок — и живи долго и счастливо. Некая система «галочек», где создание семьи и рождение детей воспринимаются как естественная и само собой разумеющаяся часть становления взрослым.

Не знаю, как у вас, но я искренне верю в то, что причина львиной доли разочарований в жизни кроется именно в этой системе. С ранних лет мы учимся стремиться к завершению чего-то: учим предмет — чтобы сдать экзамен, чтобы получить оценку, чтобы окончить школу, поступить в университет, найти работу, завести семью, чтобы... Чтобы что? Далее, когда все стадии «становления» позади, люди часто вдруг сталкиваются с разочарованием. Всё сделано правильно, все условия для счастья выполнены, а счастья то нет. Где восторг, эйфория, фанфары?

И с этого разочарования в ценностях, начинается путь самокопания у одних, а у других открывается долгая дорога, состоящая из обвинений, третьи уходят в зависимости (от вредных веществ, игр, трудоголизма), а кто-то пытается найти спасение в семье. Ведь семья и дети — это тоже те самые «галочки». Выполнишь — и будто станешь ближе к заветному счастью. Именно по этой причине, так часто люди, сами того не осознавая, заводят детей просто потому, что «так надо».

Но, конечно, не всё так однозначно и серо. Есть множество людей, которые заводят детей потому, что просто хотят. Видят улыбающуюся семейную пару с двумя белокурыми ангелочками, и сердце начинает биться чаще, в голове рождаются образы своей будущей

семьи с ребёнком на руках. И эта мечта — искренняя, тёплая, словно невидимый огонёк, который согревает даже в моменты тотальной душевной темноты.

На самом деле, причин, по которым люди заводят детей, бесчисленно много. У каждого они будут свои. Возможно, именно вашего ребёнка привело в этот мир что-то из перечисленного выше. Или, вполне вероятно, рождение вашего малыша — это сплетение множества факторов, так тонко переплетённых, что до конца разобраться в них попросту невозможно. А может быть, причиной появления на свет ваших детей является что-то совершенно другое, настолько личное, что вряд ли получится объяснить это словами, но что глубоко принадлежит только вам.

Однако, размышляя обо всём этом, я всё больше убеждаюсь: в основе такого сложного выбора лежат всего лишь два стремления в жизни:

ПРИЙТИ К СЧАСТЬЮ СДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО

Эти стремления, простые на первый взгляд, управляют нами куда чаще, чем мы осознаём. Все мы, в конечном счёте, хотим быть счастливыми и поступать правильно. Мы хотим быть хорошими — для себя, для окружающих, для мира. Особенно отчётливо это проявляется в момент, когда женщина сталкивается с неожиданной новостью: в её теле растёт новая жизнь. Будь то молодая девушка, женщина в браке или вне его — перед каждой встаёт вопрос: «Правильно ли я поступаю?» Желание сделать всё верно, оправдать свою значимость перед собой и перед окружающим миром часто становится тем двигателем, который направляет нас в самых разных аспектах жизни, включая семью.

Я всё больше убеждаюсь: люди заводят детей ради счастья и ради того, чтобы однажды сказать себе: «Я всё сделал правильно. Я молодец». Но, как мы узнаем дальше, к моему сожалению это огромное заблуждение, красивая иллюзия, в которую очень хочется верить. Честно признаться, иногда, мне даже кажется что за всем

этим стоит какой-то темный заговор рептилоидов :).

Наши дети действительно приносят в жизнь свет, радость, любовь. Они меняют нас, делают лучше, учат смотреть на мир по-другому. Но они не могут и не должны быть тем источником счастья, который мы ищем. Счастье должно рождаться внутри нас самих. Потому что никто не способен наполнить пустоты, которые мы сами должны научиться заполнять. Даже самый чудесный ребёнок.

ГЛАВА 2

КОГДА ВНУТРИ
НОВАЯ ЖИЗНЬ



В предыдущей главе мы позволили себе немного порассуждать и пофилософствовать о причинах, которые могут приводить людей к желанию завести ребёнка. В этой же главе мне хочется углубиться в другую сторону данного вопроса и поговорить об опыте женщин, чьё тело становится домом, чьё сердце впервые слышит еще одно сердце внутри. Я хочу вместе с вами прикоснуться к этой безмолвной, но всё же живой части женского опыта — к эмоциям и переживаниям, которые испытывают многие матери, но о которые стыдно озвучивать вслух.

В нашем мире невозможно до конца осознать, что значит быть мамой, пока внутри не началось зарождение жизни. Это не хорошо и не плохо — это просто так есть, такова реальность, в которой мы с вами живём. Да, многие женщины в детстве прошли свою первую «школу материнства», присматривая за младшими братьями и сёстрами, заботясь о них, учась пеленать, кормить, успокаивать. Однако такой опыт даёт лишь практические навыки, но не готовит к тому, что может происходить с душой женщины, когда её тело становится домом для новой души.

Давайте вернёмся к моменту, когда девушка узнаёт, что беременна. Для каждой этот миг абсолютно уникален: для кого-то — волнительное ожидание, для кого-то — неожиданность, для одной — исполнение заветного желания, а для другой — шок, переворачивающий реальность. Когда я узнала о своей первой беременности, это было... странно. Долгожданный ребёнок, желанный, можно сказать, «по заказу», но в тот момент, когда тест на беременность показал две полоски, я не испытала того, чего ожидала. Я не могу назвать это ни восторгом, ни страхом, ни радостью — это было ощущение, которое даже спустя годы трудно перевести в слова. Смятение, лёгкое оцепенение, словно реальность вдруг сдвинулась на доли миллиметра, сделав жизнь немного иной, но при этом внешне никаких изменений.

Я отчётливо помню этот момент — тот самый, когда я смотрела на результат пластмассового теста, и в этом взгляде было не удивление, а лишь принятие того, что я уже знала. Это знание пришло ко мне внезапно, тихо, без внешних признаков или симптомов, ко-

торые принято показывать в фильмах. Просто в какой-то миг, сидя за компьютером и сосредоточенно работая над курсовой, я вдруг осознала: я беременна. Это не было догадкой или предположением — это было абсолютное внутреннее знание, не требующее доказательств. И всё же, когда я увидела подтверждение своих ощущений перед глазами, меня охватило странное смятение, лёгкое, необъяснимое непонимание того, что теперь делать. Казалось бы, новость огромной значимости, способная перевернуть всю мою жизнь, требовала немедленных действий, но каких? Сказать мужу? Да, но как? Я решила преподнести эту новость в виде подарка. А дальше? А дальше я вернулась за компьютер и продолжила писать курсовую. Наверное, так и должно быть — подумала я, пытаюсь вникнуть в строки, которым придавала огромный смысл минутами ранее. Но теперь каждое слово, каждое движение руки казались призрачными, будто всё это происходило не со мной, а с кем-то другим. Внешний мир жил по-прежнему: за окном двигались машины, на почту приходили письма, телефон продолжал раздаваться звонками, и вроде бы нет изменений вокруг — но я уже не была прежней. В одно мгновение что-то перевернулось внутри, не громко, без драматизма, но с такой силой, что я чувствовала: моя жизнь теперь течёт по совершенно другой траектории.

Мы решили с мужем, что лучшее время для объявления этой новости — мой 25-й день рождения, который был уже совсем близко. Все сразу заметили, что я отказалась от бокала вина, выбрав безалкогольный напиток, и вскоре, не затягивая с ожиданием, мы с мужем сообщили: «У нас будет ребёнок». Я до сих пор слышу в памяти восклик свекрови: «Ну, слава Богу!» — и её выдох облегчения, который прозвучал громче всех слов. В тот момент внутри у меня что-то сжалось, мне стало немного неприятно, словно мы до этого боролись с чем-то, с чем не могли справиться, и вот теперь, наконец, преодолели невидимую трудность. «Но ведь это не так», — подумала я. «Мы просто решили, и всё случилось. Странно, что она так отреагировала». Однако позже оказалось, что моя замечательная свекровь (и я говорю это без тени сарказма — я искренне благодарна ей за внимание и заботу о наших детях) давно подозре-

вала, что в нашей семье «что-то не так». Ведь мы с мужем прожили вместе несколько лет, а если «залёта» не случилось, значит, скорее всего, что-то не так именно со мной.

Я очень хорошо помню тот вечер. Мы сидели в ресторане — я, мой муж, его семья, пара наших семейных и давних друзей. Все говорили о ребёнке, о беременности, о будущем, о том, что и как теперь будет. Казалось, весь мир замер в ожидании этого нового этапа жизни. И в какой-то момент, прямо посреди праздника, мне стало до боли одиноко. В этом бурном потоке обсуждений я вдруг почувствовала, что мой день рождения — мой 25-й день рождения — потерял свою значимость, стал чем-то второстепенным, и абсолютно неважным на фоне головокружительной этой новости.

Пожалуйста, не думайте, что я хочу пожаловаться или сказать, что о чём-то сожалею. Нет, вовсе нет. Как я уже говорила ранее, в этой книге я просто пытаюсь открыть для вас мысли и чувства женщины, которая проживает процесс становления матерью. Я делюсь этим не для того, чтобы меня пожалели, а для того, чтобы показать вам что происходит на самом деле, без прикрас, без фильтров, без отшлифованной картинки социальных сетей. Я рассказываю свои воспоминания, словно описываю эпизод из фильма, стараясь передать каждую деталь и тонкость каждой эмоции — не только моих, но и тех, с которыми сталкиваются многие, но о которых никто не говорит. И, поверьте, мне очень непросто писать эти строки, ведь я прекрасно понимаю, как мои слова могут быть восприняты моими любимыми дочками, моими близкими и друзьями. Но я также знаю, что, возможно, однажды мои дочери тоже станут мамами. И если в какой-то момент они почувствуют себя так же, как чувствовала я тогда, я хочу, чтобы у них был этот текст, эти слова. Чтобы они знали: они не одни, и вы не одни.

В такой значимый день мне не хватило обычной поддержки. Мне не хватило внимания не к новости, не к ребёнку, а ко мне самой — к моим чувствам, к моему состоянию, к моему внутреннему переживанию этой новой реальности. Но сказать вслух об этом как будто бы было нельзя. Как будто бы нельзя позволить себе расстроиться из-за того, что твой собственный день рождения прошёл не-

заметно на фоне радостной новости о зарождающейся жизни. Ведь всё же хорошо, всё замечательно: долгожданный ребёнок, счастливая семья, радостные лица близких. Разве можно в такой момент сказать: «А мне больно, мне одиноко, мне страшно»?

Так рождаются подавленные чувства родительства, которые не исчезают, а лишь прячутся глубоко внутри вместе со всеми остальными эмоциями, о которых мы давно позабыли, создавая изнуряющее давление изнутри. Однажды они дадут о себе знать — агрессией, депрессией, внезапными слезами без видимой причины, раздражительностью, усталостью, истериками, на которые трудно найти объяснение. Но в тот момент, в мой двадцать пятый день рождения, я этого не знала. Тогда я думала, что моё состояние — это просто минутная слабость, нелепая тревожность, которая пройдёт, и мне необходимо «взять себя в руки». Тогда мне казалось, что со мной что-то не так, ведь вокруг все сияют от счастья, а я почему-то ощущаю тоску, пустоту и тотальное одиночество. А если всем хорошо, а мне — нет, значит, проблема во мне, не так ли?

Вот так, дорогие читатели, и начинается путь, по которому идут многие женщины долгие годы. Незаметно для самих себя они уходят в пещеру — тихо, шаг за шагом, не осознавая этого, они с каждым днём запирают в себе что-то очень важное. Их душа, полная жизни, любви и вдохновения, постепенно закрывается, угадает, словно пламя свечи, оставленной без защиты от ветра. Их творческая, живая, наполненная энергия, та самая искра, что когда-то будоражила сердца их мужчин и заряжала окружающих светом, медленно гаснет. А на её место приходят инстинкты — неосознанный автоматизм, вечный режим выживания, в котором есть всё, что нужно телу, но почти ничего для души.

Во время беременности будущая мама переживает целый спектр чувств, которые понятны только ей самой. Это тонкая, интимная, едва уловимая внутренняя реальность, в которую не заглянуть никому, кроме неё самой. Я всегда говорю, что у каждой из нас этот опыт — свой, неповторимый, сотканный из личных ощущений, воспоминаний, страхов и ожиданий. Но мир вокруг словно пытается диктовать нам, каким этот опыт «должен» быть. Беременность,

повествуют нам фильмы, реклама и яркие посты в интернете, — это сплошное счастье. Это блестящие локоны, гладкая, светящаяся кожа, воздушные платья и бережно уложенные в комод крошечные пинетки. Это предвкушение момента, когда малыш поселится в только что отремонтированной детской. Это трогательные сюрпризы для мужа, нежные фотосессии в окружении цветов и неумолкающее щебетание родственников, вздыхающих с умилением: «Ну теперь-то ты познала настоящее счастье».

Но реальность, дорогие мои, многослойна. В тот день, о котором я только что вам рассказала, меня накрыла внутренняя пустота, которой я не знала до этого. Это было состояние не просто одиночества — это было ощущение внутренней оторванности от мира, как будто я провалилась в пространство между — между собой и другими, между ожиданиями других и реальностью своего существования. Я действительно верила тогда, что я одна такая, что со мной что-то не так, что я — какая-то «бракованная». Я была абсолютно уверена, что со мной что-то не так. Ведь никто вокруг не говорил о таком. Никто не рассказывал о растерянности, о страхе, о горечи, о чувстве потери себя. Беременность, как мне казалось, должна приносить исключительно радость. А если я испытываю что-то иное, значит, проблема во мне.

Но знаете, что я поняла благодаря своей работе с сотнями, а затем тысячами матерей? Я не одна такая, но мы все одиноки в этом. Прекрасные девушки, молодые женщины, женщины зрелого возраста, те, кто уже давно воспитывают внуков — они продолжают рассказывать мне свои истории, и в их словах я снова и снова слышу отражение своих собственных чувств. Они испытывали ту же самую тоску, страх и смятение. Они точно так же чувствовали себя потерянными, пугались от одиночества среди радостных лиц и не решались признаться в этом даже себе. И самое печальное, что многие из них так и не осмелились озвучить свои тревоги спустя много лет. Они хранят это в себе, боясь осуждения, боясь показаться «неправильными матерями». Они продолжают переживать, что не оправдывают ожидания общества, что их чувства — это что-то постыдное, недостойное и ненормальное. Но правда в том, что все

эти чувства — нормальны, они ощутими и реальны. И, как я уже понимаю, по-настоящему губительно — это продолжать пытаться их подавить, ведь с подавлением чувств затухает и голос души.

Попробуйте вообразить, хотя бы на долю секунды весь этот спектр эмоций, и наложите их на кардинальные изменения, происходящие в женском теле, когда оно переключает свои ресурсы на создание дитя. Это колоссальный труд организма, потерянности души, непонимание и страх неизвестности, испытываемые современными женщинами. Но что говорит нам общество? Социальные нормы диктуют — женщина не должна терять продуктивность, не должна выпадать из привычного ритма, не должна снижать темп. Она должна работать, достигать, соответствовать, быть такой же, как прежде, как будто ничего не менялось. Рабочие условия в большинстве стран не предусматривают мягких адаптаций для беременных, а если и делают исключения, то это становится дополнительным фактором дискриминации: работодатели не хотят рисковать, предпочитая тех кандидатов, кто «не выпадет из строя».

Глубже всего меня ранит осознание того, что описанная выше установка пронизывает женщин изнутри, потому что ещё задолго до беременности нам внушают: постоянная активность — это сила, а замедление — слабость. Эта программа встроена так глубоко, что даже вне рабочего контекста она продолжает упорно делать своё дело. И даже когда тело отчаянно просит снизить нагрузку, замедлиться, дать себе больше покоя, внутренний голос твердит: «Ты справишься, ты должна, ты не имеешь права останавливаться».

Во время двух своих беременностей я ощущала глубокое чувство вины за любые проявления усталости, за каждый момент, когда мне хотелось спать дольше, когда я не могла справиться с привычным ритмом жизни. С другой стороны, я испытывала дикое удовлетворение, когда окружающие восхищались моей продуктивностью. Вспоминая вновь свою свекровь, я до сих пор слышу в её голосе восторг, когда она рассказывает о том, как я, будучи на седьмом месяце, отремонтировала ванную комнату. Вот это для меня похвала, вот это значит: «я молодец»! Необходимо двигаться дальше, вперёд, делать, преодолевать. А вот если мне плохо, если

мне тяжело, если я не могу — значит, со мной вновь что-то не так.

Этот механизм встроен настолько глубоко в современное общество, что многие женщины не разрешают себе замедляться даже тогда, когда их организм настойчиво требует этого. Они не позволяют себе отдыхать, не дают себе права адаптироваться к новому состоянию, потому что в их восприятии «адаптация» — это синоним слабости. И горькая ирония заключается в том, что когда внутренний крик становится невыносимым, когда женщина уже не может держать лицо, мир внезапно оборачивается к ней с осуждением: «А чего ты хотела? Беременность — это не болезнь». «Ты знала, на что шла». «Миллионы женщин рожали, и ничего». И вновь — чувство вины за свои ощущения.

Конечно, бывают и женщины для которых беременность — это танец света, наполненный тёплым ветром ожидания, ощущением чуда и неопишуемой радости. Но, по моему опыту, такие случаи — скорее исключение, чем правило. В большинстве своём вынашивание ребёнка — это сдача тела в аренду, временное ощущение, будто оно больше тебе не принадлежит. Организм начинает работать на создание новой жизни, и в этом процессе ты оказываешься второстепенной. Килограммы прибавляются, отёки становятся всё больше, ночной сон превращается в борьбу за удобное положение — на спине и животе уже нельзя, остаётся только боком, и даже так не всегда получается уснуть.

И несмотря на то, что со стороны вынашивание ребенка может казаться чудесным мгновением, когда в центре внимания — округлый живот, светящиеся глаза и ожидание встречи с малышом, для многих женщин это вовсе не повод для восторга. Особенно для тех, кто всю жизнь вёл борьбу с собой и своим телом. Для тех, кто изнурял себя диетами, кто годами стремился к «идеальному» силуэту, период беременности становится настоящим испытанием. С каждым месяцем они наблюдают, как их фигура отдаляется от привычных очертаний: талия исчезает, бёдра раздаются вширь, лицо становится отёчным и незнакомым. И вместо нежности и восхищения собой в зеркале они видят свой страх и неприятие трансформаций.

А следом вновь приходит и чувство вины. «Как можно не лю-

бить своё тело, если в нём растёт твой ребёнок?» — тихо, но навязчиво шепчет внутренний голос. Вокруг звучат комплименты: «Какой у тебя красивый животик!», «Беременность украшает женщину!», «Ты сияешь!». А внутри происходит борьба: рука привычно удаляет все «неудачные» фотографии, взгляд старается не задерживаться на отражении, а мысли снова возвращаются к ощущению потери контроля.

Но, конечно, мои дорогие читатели, я искренне верю, что тема, обсуждаемая здесь, — это настоящее чудо. Рождение ребёнка и становление матерью — одно из самых значимых событий в жизни, которое навсегда определит её новый вектор. Однако мне кажется жизненно необходимым говорить и об обратной стороне этого прекрасного процесса. Ведь жизнь — это не только про счастье, она наполнена и радостью, и печалью, и тревогой, и восторгом. А подлинная красота жизни кроется в умении видеть и признавать это всё. Разрешая себе слышать себя, доверять своим ощущениям, можно получить возможность выйти из клетки вины, ожиданий и требований. Необходимо лишь начать позволять себе дышать, расслабляться, быть живыми и совсем не идеальными.

А как это сделать? Поговорим чуть позже.



КОГДА ВНУТРИ НОВАЯ ЖИЗНЬ



МАТЕРИНСКАЯ ИСПОВЕДЬ

ИСТОРИЯ КАЖДОЙ ИЗ НАС

**ВЫ ПРОЧИТАЛИ
ОЗНАКОМИТЕЛЬНУЮ
ВЕРСИЮ КНИГИ**

Для приобретения полной версии,
пожалуйста, перейдите по ссылке:

👉 www.yaninamashkina.com/knigi

Благодарю за Ваш интерес.



МАТЕРИНСКАЯ ИСПОВЕДЬ

ИСТОРИЯ КАЖДОЙ ИЗ НАС

Это не дневник успешной мамы — это честная и живая история всех женщин, которые, став матерями, заново учатся жить в новой роли, в новом мире, где всё вдруг стало другим. Эта книга не поучает, а поддерживает. Не давит, а помогает дышать. Она говорит о том, о чём обычно молчат: о чувстве вины, одиночестве, страхе не справиться. И в то же время — о любви, которая начинается с себя, и о праве быть живой, настоящей, разной.

Эту книгу не обязательно читать за один раз. Её можно открывать там, где болит. Её можно перечитывать в ночной тишине, пока спит ребёнок, или утром — за чашечкой чая.



ОБ АВТОРЕ.

Меня зовут Яна. Я — та, которая однажды забыла, что такое мечтать. Я много лет жила в ожиданиях от самой себя, старалась быть правильной, нужной, сильной, пока не поняла, что всё это — не про меня. И начался мой путь возвращения к себе и своей природе.

Сегодня я помогаю женщинам делать то же самое — мягко, с уважением, без давления. Я создаю пространство, в котором можно быть настоящей. Можно не знать, можно ошибаться, можно быть уставшей, злой, ранимой. Я верю, что именно в этом — наша сила.

КОНТАКТЫ:



@tochka_ravnovesia



@TochkaRAVNOvesia

