



ЮЛИЯ ДЕМАКОВА  
ПОЛИНА ДРОБИНА  
АДРИАНА ИМЖ

18+

# #ЩАСТЬЕ МАТЕРИНСТВА

Пособие по выживанию  
для мамы

#Секреты умных родителей



#Секреты умных родителей

Адриана Имж

**#Щастьематеринства. Пособие  
ПО ВЫЖИВАНИЮ ДЛЯ МАМЫ**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 316  
ББК 60.54

## **Имж А.**

#Щастьематеринства. Пособие по выживанию для мамы /  
А. Имж — «Издательство АСТ», 2019 — (#Секреты умных  
родителей)

ISBN 978-5-17-105799-2

Почему материнство, которое может приносить женщине столько радости, зачастую превращается в фильм ужасов? Почему женщины с детьми оказываются самыми незащищенными в правовой и финансовой областях слоями населения? Почему огромное число женщин в нашей стране страдает от послеродовой депрессии, не получая необходимой физической и психологической помощи? Почему мужчины зачастую делают, что хотят, а женщины – все остальное? И это не история одной женщины. Это не история десяти женщин. Это история половины населения страны. По мнению общества, мать должна излучать только счастье, говорить же о трудностях не принято и считается стыдным. И женщины молчат и делают вид, что все в порядке, справляясь с проблемами в одиночку. Или не справляясь – тут как повезет. Но если дать женщинам возможность высказаться, то можно услышать много страшного. Первый шаг к решению любой проблемы – это озвучить ее. Молчание нас не защитит. Давайте говорить и слушать! Текст публикуется в авторской редакции с сохранением авторских орфографии, грамматики и пунктуации. Высказанные в тексте мнения отражают исключительно личные взгляды авторов и могут не совпадать с позицией издательства. Книга содержит нецензурную брань.

УДК 316  
ББК 60.54

ISBN 978-5-17-105799-2

© Имж А., 2019

© Издательство АСТ, 2019

# Содержание

Благодарности	10
Вступительное слово	11
М-материнство	11
#Щастьематеринства 24/7	12
О тени	16
Глава 1. «Самое волшебное» время	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Юлия Демакова, Полина  
Дробина, Адриана Имж  
#Щастьематеринства. Пособие  
по выживанию для мамы**

© Демакова Ю., 2019

© Дробина П., 2019

© Имж А., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

**Юлия Демакова**



Рождение сына оказалось для меня потрясением. Я знала, что будет сложно и тяжело, но была искренне уверена, что мне все нипочем и что уж я-то смогу.

Оказалось, что не все. Оказалось, что не смогу. В процессе я бесчисленное количество раз ломалась и чудом собирала себя по кусочкам. Огромное спасибо моим подругам, которые помогли мне в этом увлекательном занятии.

Я начала писать. Я очень боялась забыть все то, что происходит со мной. Я боялась потерять себя. Мои статьи есть в книге.

Мне нужно было куда-то выплескивать все то, что творилось в моей жизни. Так появился паблик #щастьематеринства. Как оказалось – проблема слишком актуальна и для других мам. Безопасно, без осуждения, анонимно поделиться всеми болями и проблемами, связанными с детьми и материнством, было просто негде! А сейчас там ШЕСТЬДЕСЯТ ТЫСЯЧ УЧАСТНИЦ!

Материнство было для меня сложным и тяжелым. Я хочу, чтобы другим матерям было лучше и легче. В наших силах менять этот мир. Первый шаг к решению любой проблемы – это ее обсуждение.

Молчание нас не защитит. Нас должны слышать и услышать!

Ради нас. Ради наших детей. Ради других матерей.

### **Полина Дробина**



Я стала феминисткой с рождением младшей. Внезапно я осознала, что, несмотря на то что была правильной, хорошей женой и любила своих детей, мне отчего-то постоянно хотелось накрыться одеялом с головой и исчезнуть. Каково же было мое удивление, когда я узнала, что такие чувства и мысли посещают не только меня. Огромное количество женщин вокруг переживали то же самое. Молча. Я начала задавать неудобные вопросы вслух и так и открыла для себя феминизм и борьбу за права женщин.

С тех пор я занимаюсь феминистским активизмом уже пять лет. Администрировала крупные феминистские сообщества для женщин с детьми «Мама знает все» и #щастьематеринства с 2014 по 2018 год, основала собственное – «Мама может».

Участвовала с серией плакатов о материнстве в выставке «И-искусство, Ф-феминизм» в Москве в 2015 году, а в 2016 году – в Фем-уикенде в ГЦСИ в Екатеринбурге с воркшопом по организации безопасного пространства для женщин в соцсетях.

Регулярно принимаю участие в пикетах и уличных акциях, выступая за права женщин.

С 2017 года постоянно провожу феминистские мероприятия в Екатеринбурге.

Эта книга – мой голос, моя правда и боль о материнстве. Я обнажаю свое сердце, чтобы поддержать женщин, которые молчат. Я с вами, родные.

**Адриана Имж**



В 2006 году окончила психологический факультет МГУ им. Ломоносова, в 2007 году закончила институт групповой и семейной психотерапии, в 2014 году сертифицировалась как гештальт-терапевт по стандартам европейской ассоциации (EAGT), в 2018-м сертифицировалась как супервизор в Лондонском Гештальт-Центре.

Живет в Израиле, автор книг «Психологическое здоровье семьи», «Любовь. Отношения. Психотерапия» и «Воспитание – это не только контроль», колумнист «Cosmopolitan», «Lifehacker», «Psychology», «Afisha.Daily», создатель сообщества «Психологическая реабилитация. Ресурсная психология» (более 10 000 читателей) и благотворительного проекта психологической помощи «Адриатика».

## Благодарности

Мы гордимся тем, что сделали сами, и бесконечно благодарны всем женщинам, которые работали вместе с нами над пабликом #щастьематеринства, этой книгой и многими другими важными социальными проектами.

Мы делали это вместе. Спасибо вам.

Наталья Шилова, Полина Селиванова, Ольга Новикова, Валерия, Екатерина Лапшина, Алина Виноградова, Мария Дербенцева – вы проделываете колоссальную работу с пабликом.

Спасибо всем, кто присылал свои истории. Спасибо нашим подписчицам и близким. Мы вас любим и ценим вашу поддержку.

Отдельное спасибо сообществу «Лялечка» в ЖЖ и Фейсбуке и его создательницам Марине Копыловой и Наталии Гербеде-Вилсон, ведь ваш платиновый лозунг «Поддержи или пройди мимо», а также принципы взаимоподдержки от женщины к женщине на равных, без осуждения мы несем с собой и учим экологичному общению других.

*Юлия Демакова и Полина Дробина*

Спасибо моему сыну Саше. Он разделил мою жизнь на «до» и «после». Я стала совершенно другой и продолжаю меняться.

Спасибо моим подругам, сильным и потрясающим женщинам, которые поддерживали меня и тащили наверх, зачастую будучи сами без сил. Если бы не вы, я бы это не писала.

Спасибо восхитительным подругам из «Мама знает все», спасибо дорогим женщинам из «гнезда».

Отдельное спасибо Юлии Федоровой и Наталье Шиловой.

Спасибо моей маме, ведь у нее получилась такая классная дочь.

Спасибо всем тем, кто читает и поддерживает меня на протяжении уже нескольких лет. Это бесценно. Это помогает мне двигаться дальше.

Спасибо. Люблю.

*Ваша Юлия Демакова*

Благодарю своих детей – Кирилла и Зою. С вами мое материнство не только #щастье, но и счастье. Спасибо, мои хорошие.

Я говорю спасибо своим подругам, которые вытягивали меня во время депрессии. Наташон, Настя и Маша – ваша поддержка бесценна.

Спасибо моим соратницам из «Мама знает все». Вы стали не просто командой админок, а моими подругами. Отдельно крепко обнимаю Наташу Ломаеву.

Спасибо моему мужу Славе. Ты всегда рядом и поддерживаешь меня.

И спасибо моей маме. За то, что выносила, вырастила и выстрадала меня. Спасибо бабушке.

Без всех вас – не было бы меня, такой, какая я есть. Храню вас в сердце.

*Полина Дробина*

## Вступительное слово

### М-материнство

Материнство – это социальная роль женщины, которая предполагает вынашивание, воспитание, содержание детей и уход за ними. Роль с очень жесткими рамками и ограничениями: физическими (круглосуточная занятость без перерывов и выходных), моральными (требование обязательного соответствия общественным ценностям и ожиданиям), экономическими (низкие выплаты по беременности и родам, смехотворные пособия на детей).

Это единственная социально одобряемая роль женщины. Однако женщину, которая становится мамой, общество поощряет только за решение родить. Далее ее ждут суровые санкции за этот выбор. Огромная доля дискриминации женщин завязана на деторождении и привязанности матери к ребенку. Быть матерью в современном обществе очень сложно. Женщины проходят унижительные процедуры, сталкиваются с грубым обращением в женских консультациях и роддомах.

Минимальная поддержка государства (мизерные пособия, очереди в детские сады) и проблемы с трудоустройством (частые больничные, халатное отношение работодателей) ставят мать в финансовую зависимость от партнера. Труд матерей постоянно обесценивается – декрет называется «отпуском», а в народе «сидением дома». Вся инфраструктура рассчитана на бездетных людей без проблем со здоровьем. Матери оказываются в изоляции, и у них нет права даже рассказать о своих проблемах, потому что в ответ они получают только обвинения и осуждение.

Матерей осуждают не только патриархально настроенные люди, но и многие феминистки. Кормление грудью, роды, послеродовая депрессия, отсутствие поддержки – табуированные темы. Общество скрывает минусы и риски, толкая женщин к материнству, а некоторые феминистки осуждают родивших женщин за пособничество патриархату и «адаптивный выбор». Двойной капкан уготован каждой матери.

Но, если все так плохо, почему женщины продолжают рожать? Потому что существуют мифы о материнстве. Они пропагандируют счастливый образ, который на самом деле далек от реальности. В этой книге мы хотим разрушить наиболее известные мифы и показать правду без прикрас.

*Полина Дробина*

## #Щастьематеринства 24/7

Мое материнство не было счастливым. Оно было терпимым, невыносимым, адovým. Предвосхищая возмущение: да, мне есть что вспомнить хорошего, но общий лейтмотив от этого не меняется.

Я помню, как на протяжении нескольких месяцев сын спал исключительно с моей грудью во рту. Помню свои соски в трещинах и как кормила сквозь слезы первые две недели его жизни. Помню, как мы легли в больницу с моим послеродовым осложнением. Помню, как сын чесался на протяжении трех лет. Помню его вопли и истерики на тему того, что я не даю ему расчесать все в кровь, и свои эмоции – бессилие, отчаяние. Я помню его психологические запоры, которые длились больше двух лет. Его дикие вопли, его слезы, мои слезы, опускающиеся руки. Я помню, как он раскидывал все в квартире – соль, сахар, растительное масло, крупы, – и как я это убирала.

Я мать почти 7 лет. И когда я мысленно возвращаюсь в прошлое, мне страшно и больно. За сына. Не заслужил он такого. Он ни в чем не виноват. Надеюсь, он меня простит.

С самого его рождения моими лучшими друзьями были телефон и планшет. Я отчаянно пыталась отдохнуть или хотя бы перевести дыхание. У меня это не получалось, не было такой возможности, поэтому я спасалась единственным доступным мне способом – бежала в интернет.

Для многих женщин материнство означает социальную изоляцию. Общение в интернете мало-мальски помогает держаться на плаву. При этом использование матерью телефона, планшета, компьютера дольше получаса в день весьма порицается. Чойта она там сидит? У нее же ребенок! Нельзя кормить и сидеть в телефоне – надо сосредоточенно смотреть на ребенка. Нельзя на прогулке отвлекаться на телефон – это плохо. Нельзя, чтобы ребенок играл сам, а ты в это время что-то читала. Надо заниматься ребенком. Всегда и везде. При любых обстоятельствах. Ты же мать.

Матери и сами себя гнобят из-за того, что много времени уделяют гаджетам. Они не задумываются о причинах. Им просто со всех сторон талдычат, что так нельзя, что это плохо, не предлагая при этом никакой помощи. Не разгружая с ребенком. Не поддерживая. Не обеспечивая возможностью общения с людьми в реале, а не онлайн. Просто ко всему прочему добавляя чувство вины по еще одному поводу.

Я поздно ложусь спать, сильно за полночь. Потому что несколько часов после засыпания сына – это намек на мое личное время, которого у меня в принципе нет.

**У меня нет отдыха. Нет выходных. Нет перерывов. Просто #щастьематеринства 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 4,5 недели в месяц, 12 месяцев в году.**

Естественно, вы можете подумать, что я какая-то ненормальная и вообще квинтэссенция чудовищности. Но нет. Таких мам очень и очень много. Матери бегут в интернет не от хорошей жизни. У материнства нет поддержки. И никто не предупреждает, что все будет ТАК.

У меня был занятный опрос. Из тридцати женщин только одна сказала, что бабушка ей с детства рассказывала, как на самом деле сложно быть мамой. Только одной женщине из тридцати!

Со своими проблемами матери остаются один на один. Кто-то пытается понять, что именно они делают не так, кто-то искренне уверен в том, что с жиру бесятся.

**Правда в том, что материнство – очень тяжелая неблагодарная работа, которая никем не ценится. Матерей не поддерживают, не хвалят, их лишь гнобят и тыкают в то, что они недостаточно хорошо сделали.**

В нашем дурацком обществе сильны какие-то совершенно дикие стереотипы. Начиная с того, что дети – это не мужская забота, а исключительно женская, включая то, что женщины

созданы для материнства, а посему с рождения умеют взаимодействовать с детьми, заканчивая тем, что папы очень устают на работе, а дома им надо бы отдохнуть.

В реальности же ничтожно малое количество профессий имеет столько сложностей и предполагает такую занятость, как материнство. При этом работа приносит доход, удовлетворение. Если что-то не устраивает, можно уволиться и устроиться в другое место. От работы не зазорно устать и различными способами снимать стресс. На работе существует обеденный перерыв. Никто не мешает спокойно сходить в туалет. Выпить чай, кофе с вкусняшками. С работы можно пораньше уйти, отпроситься. Есть оплачиваемые больничные. Отпуск. Можно взять отгулы. Ты видишь результаты своего труда. Можно гордиться своими профессиональными успехами.

А материнство? Все же рожают и воспитывают детей. Ничего сложного в этом нет. От материнства нельзя устать – это же радость и счастье. В конце концов, ты сама решила родить, никто не заставлял. Твой выбор, тяни ляжку и не ной. А главное – улыбайся. Ведь ребенку нужна счастливая мать. За эти маленькие ручки и ножки можно все простить. Беззубой улыбки достаточно, чтобы горы свернуть. Что-то не так? Не получается? Нужно лучше стараться!

Устать, злиться, срываться – стыдно и позорно. Как будто мама – не живой человек, а какой-то идеальный сверхчеловек из сферического вакуума. Мало того, что она должна все делать сама – заботиться о ребенке, обслуживать дом, – так еще и реагировать негативом на придирки нельзя. Ты жемать, излучай позитив, а то ребенка напугаешь своей истерикой.

В нашем обществе депрессия – это блажь. Особенно послеродовая депрессия. Кроме депрессии существует великое множество не менее прекрасных диагнозов. С чего матери устать? Горячая вода! Подгузники! Мультиварки! Пылесосы! Роботы-пылесосы!!! Все условия!!!

И как бы за кадром остается тот факт, что множество матерей питаются при самом хорошем раскладе 1–2 раза в сутки. Потому что не успевают. Принять ванну – для многих мечта. Вдумайтесь в это. Просто принять ванну – мечта за гранью реальности. Душ раз в несколько дней за 2–3 минуты – вот реальность.

Отсутствие помощи со стороны мужа и потрясающие претензии на самые разные темы – тоже реальность.

– Что-то ты себя запустила.

– Почему ты не хочешь секса?

– Почему ты ничего не приготовила поесть?

– Почему дома бардак?

– Я работал, устал, не хочу и не буду ничего делать.

– Ты весь день сидела дома, почему ничего не сделала?

– Ты стала какой-то раздражительной и злой.

– Раньше ты была совсем другая.

– А вот N все успевает и вообще умница и красавица, не то что ты.

– Ты ничего не делаешь и устаешь?

– Тебе отдых? Ахаха, где ты устать-то успела? Это вот я устал, я пойду отдыхать и развлекаться, а ты не заслужила.

– Я хочу секса и ничего не хочу слышать.

Угрозы, физическое насилие, побои, шантаж, абьюз, сексуальное насилие – вот реальность.

Еще довольно устойчиво мнение: «Знала, от кого рожала». А раз родила, то нефиг ныть. Самадуравиновата.

На самом деле никто не может предсказать, как изменится муж после рождения ребенка. Метаморфозы могут начаться еще в беременность. И они многих женщин не обрадуют. Никто не может предсказать, как изменится мужчина после рождения ребенка.

Даже если случится чудо, и муж будет адекватный и включенный в родительство, и у него не начнет срывать башню от власти над женщиной в декрете с ребенком на руках, жизнь все равно не будет сказкой. Любое действие в любой момент времени будет прервано: «Уа-уа», «АААААА!!», «Мама! Мааааааа! Мама-мама-мамочка!!! МАМА!!!!». В любой момент, особенно в самый неподходящий, внезапно выяснится, что у вашего ребенка совершенно иное видение ситуации. Другие планы. Например, уснуть. Или поесть. Или покакать – это, кстати, хит. Или начать громко страдать и вопить на любую тему. Или заболеть. Это расшатывает остатки нервной системы.

Материнство могло бы быть куда более приятным. Если бы общество по-настоящему было информировано о том, как это все происходит в реальности. Насколько несчастны матери, чего нам не хватает, какие у нас специфические проблемы, какая помощь и поддержка нужны и прочее, прочее.

Но это никому не нужно. Этим никто не собирается заниматься. Даже некоторые феминистки считают, что проблем этих нет. Для чего обществу признавать проблему, думать, как ее решать, тратить на это время, силы, деньги? Если можно притвориться, что все нормально, и продолжать пропагандировать подъем демографии.

Множество женщин не могут получить медицинскую помощь только потому, что не с кем оставить детей. И это очень страшно. Потому что беременность, роды и материнство совершенно не омолаживают и не оздоравливают.

**Страшно, скольких матерей посещают суицидальные мысли. Страшно, что матери ловят себя на мысли о том, что выйти вместе с ребенком из окна – не такая уж и дикая идея. Страшно, какое количество женщин переходит от идей к действиям. Таких матерей порицают, называют чудовищами и желают им гореть в аду. И практически никто не задумывается о причинах. Зачем, в самом деле, об этом думать?**

Женщины мучаются чувством вины, проводя со своими детьми 24 часа в сутки. Мужчины при самом хорошем раскладе играют час с сытым, чистым, сухим ребенком и чувствуют себя лучшими отцами на свете.

Только женщины переживают, как совмещать работу и материнство, какой график подойдет, чтобы вовремя забирать чадо из детского сада. У мужчин голова на эту тему не болит. Матерей, которые занимаются своей карьерой, хобби, собой любимой, возложив воспитание и возвращение общего ребенка на плечи отца, порицают. Отцам же, которые воспитывают детей, готовы ставить памятники и писать хвалебные оды.

Никто не думает о том, что в подавляющем большинстве гетеросексуальных семей именно мужчины живут в свое удовольствие, а женщины забивают на свою жизнь и всегда думают о детях. На самом деле немало матерей мечтают жить как мужчины. Работать, отдыхать, заниматься спортом, воплощать мечты, уделять несколько часов в неделю ребенку и платить алименты. А в перерывах, конечно, скучать по сладкому малышу.

Некоторым женщинам везет: их отпускают (вдумайтесь в формулировку!) раз в неделю или раз в несколько недель на несколько часов, чтобы они могли отдохнуть и развеяться. И это позиционируется как великое благо.

Давайте посчитаем. Женщина занята ребенком 24 часа в сутки. Она не принадлежит себе, у нее проблемы со здоровьем и удовлетворением базовых (!) потребностей. При самом хорошем раскладе раз в неделю ее отпускают на 2–3 часа. Умножаем 24 часа на 7 дней. Получается 168 часов в неделю. Минус 2–3 часа отдыха. 165–166 часов в неделю мама занимается ребенком и домашней работой. И вот эти 2 часа из 168 должны влить в нее новые силы, открыть второе дыхание? Однако же эти крупинцы «отдыха» позиционируются как неслыханное одолжение. Многие матери сами недоумевают: как так, их вроде «отпускают из дома», они отдыхают, идет смена обстановки, но сил почему-то нет все равно.

Такое ощущение, что женщина – не человек. У нее не должно быть своих интересов и желаний. Ребенок – превыше всего. У мужа есть власть помиловать, выпустить из дома жену и мать общего ребенка.

Причем мужчины не то что не спрашивают и не выпрашивают разрешения, как женщины, но и перед фактом-то не всегда ставят. Часто уже сильно постфактум узнается, что очень и очень уставший муж – после шахт, не иначе – идет снимать стресс и отдыхать. А мать... А что мать? У нее же ребенок. У НЕЕ.

Муж очень устает на работе, в отличие от жены. Он «добытчик» и «кормилец». При этом немалое количество матерей умудряются работать или подрабатывать на дому. С ребенком на руках. В ущерб своему сну. Но это тоже всерьез никем не воспринимается. Подумаешь, сидит дома и наконец-то начала хоть что-то делать!

Меня реально пугают масштабы всего этого. Мне печально, что я ничего не могу с этим сделать. Я могу только описывать обыденную реальность и создавать комфортные, безопасные пространства в интернете для женщин.

Недавно я бросила мужа и ребенка. Это не шутка. Я уехала одна на 2 недели. Впервые за 7 лет декрета! Муж развлекался со своим наследником, а я развлекалась с подругами. Я не верила в это, когда 3 года назад рыдала в истерике на кухне. Я не верила в это, когда билась рыбой об лед, пытаясь найти помощь. Я не верила в это, когда спустя 4 года декрета бежала на работу. Я не была в отпуске 7 лет. Я боюсь считать точнее, потому что получаются страшные цифры. Я так долго ждала этого момента. И я дожила. Я молодец, потому что смогла дождаться. Я верю, что и вы сможете, и все мы сможем.

Иначе жизнь не имеет смысла.

*Юлия Демакова*

## О тени

Язык и искусство – важнейшие способы обмена эмоциями в нашем мире. В последние годы интернет дал нам то, чего у женщин не было в течение столетий: возможность поговорить о страшном, о своем страшном.

Поэты-мужчины и писатели-мужчины много писали о войнах, конфликтах, работе, научных экспедициях, приключениях и, конечно, о любви. О такой любви, когда ты увидел ЕЕ в ресторане, или в карете, или в автомобиле и влюбился – раз и навсегда. Или она выходит замуж за другого. Забыла. Бросила. Или слишком привязалась.

Иногда поэты и писатели немного рассказывали о своих семьях, матерях и нянях. О сказках, тяжелом труде, страхе позора и бесчестье. Но только сейчас женщины начинают рассказывать друг другу о себе. И не только о красивых и приятных моментах, но и о том, что раньше было закрыто: о родах, первых месяцах с ребенком, об изменениях своего тела, об изменениях в своей жизни.

Когда мы встречаемся с этими темами, важно понимать, что есть позитив и негатив. Здоровое и больное. Счастливое и несчастливое.

Многим трудно говорить о Тени: кажется, что она заразна, что мы можем так ее прима-нить. Но грустные песни и страшные фильмы нужны именно затем, чтобы появилась возможность разделить страх – с автором или другими зрителями.

Это то, что помогает понять: я не одна это чувствую, другие люди тоже через это проходили.

Во многих материнских историях царят одиночество и отсутствие поддержки. Современные российские женщины заперты внутри своих квартир и внутри своих голов: им кажется, что они должны справляться и справляться идеально там, где у них нет ни знаний, ни навыков, ни опыта, ни помощи.

**Материнство – это труд, к которому нужна привычка, в котором важна информированность, подготовка. У большинства женщин никакой подготовки не было – они ничего не знали о том, что ждет их тело и психику. Именно поэтому для многих опыт материнства оказался страшен и разрушителен.**

В то время как наука, в том числе возрастная психология, уже многие десятилетия работает над изучением того, как строится связь ребенка с родителем, как помочь мамам, какие стили воспитания и родительские практики оптимальны, многие мамы все еще строят отношения интуитивно или ждут, что они сформируются сами. А многие папы все еще не делают ничего, не понимают и даже не пытаются понять, через какие круги ада проходят их самые близкие и любимые люди – жена и дети.

Сделать эту проблему видимой, позволить людям соприкоснуться с тем, как отсутствие информации, обучения, практики родительства разрушает жизни и семьи, – чрезвычайно важно. Личное – тоже политическое. Так говорят феминистки, и они правы. Женщины, сгорающие заживо каждый день, ненавидящие себя и своих близких, запертые в своих «камерах-одиночках», – это страшно.

Это не история одной женщины. Это не история десяти женщин. Это история половины населения страны.

Женщина – человек. А значит, она имеет право быть услышанной. Она имеет право на медицинскую помощь. На собственную жизнь. На знание того, что она ценна – с ребенком или без. Она имеет право на выбор. Но права эти – мечта. Чтобы женщина могла пользоваться правами, чтобы они действительно у нее были, должно прилагать усилия все общество. Ребе-

нок – член общества, гражданин, пусть и маленький. Ему нужна поддержка всего общества. И его родителям – тоже.

Современные психологи призывают различные сообщества, религиозные общины, друзей, соседей и другие группы помогать мамам и папам – ходить в магазин по очереди, выполнять работу по дому, создавать «спонтанные детские группы» (кто-то сидит с детьми, а кто-то идет по своим делам или спать), организовывать сончас для мам, устраивать чаепития и вечеринки, чтобы мамы не чувствовали себя изолированными. Группы, которые это реализовывали, показывают высокую сплоченность, низкий уровень стресса, ощущение безопасности и уверенности в завтрашнем дне. Любой человек, даже бездетный, лучше себя чувствует, если видит, что вокруг хорошо поставлена помощь и поддержка, видит, как он сам может сделать и получить что-то полезное.

К сожалению, в России подобные идеи пока звучат как нечто утопическое. Низкий уровень сексуального образования и ряд социокультурных процессов приводят к тому, что женщина обычно оказывается совершенно не готова к беременности. А не готова она потому, что ее не просвещают, не учат предохраняться, выбирать партнера. Мужчины в этом процессе участвуют недостаточно и имеют о нем еще более смутные знания, а родственники и друзья далеко не всегда готовы включаться. Это значительно влияет и на уровень стресса, который получает женщина во время беременности и родов, и на ее отношение к ребенку, и на стиль воспитания детей.

Наиболее благоприятными стилями воспитания на данный момент считаются авторитетный и демократический – стили с высокими уровнями заботы, заинтересованности, любви, ответственности и включенности обоих родителей. К сожалению, авторитетный стиль воспитания в России практически не представлен, а демократических родителей и среди мужчин, и среди женщин не более 10 %.

Большая часть мужчин (две трети) практически не участвует в воспитании детей, что впоследствии приводит к тому, что дети не разговаривают с отцами, не считают их авторитетами и не заинтересованы заботиться о них, а женщины чаще всего становятся авторитарными или попустительскими родителями – они слишком устали, чтобы искренне интересоваться ребенком, но чувствуют себя ответственными за него, поэтому просто контролируют, чтобы он поел-попил-сделал уроки и не слишком часто занимался ерундой. Если тревоги и ответственности больше, женщины становятся авторитарными. Если меньше и мама готова включаться только в кризисные ситуации – скорее попустительскими. От этого страдают и отношения с родителями, и шансы ребенка на успешную адаптацию в обществе, и само общество формируется из менее счастливых и успешных людей.

Мужчины при описании себя обычно выдают картинку «строгого, но справедливого отца», которая почему-то кажется им хорошим планом (хотя на самом деле это патриархальное представление является далеко не единственным и не лучшим вариантом обращения с детьми), но даже ее реализовать зачастую не пытаются – дети описывают своих отцов скорее как отсутствующих, незаинтересованных, неавторитетных, скучных, далеких и холодных.

Это связано с тем, что авторитет, как для жены, так и для ребенка, зарабатывается не социальным статусом, деньгами или штампом в документах, а участием и заботой. Без интереса и любви со стороны родителя признания его авторитета со стороны ребенка не возникает. Мужчины сердятся и добавляют женщине лишней головной боли, требуя от нее сделать что-то (а это не в ее силах), чтобы ребенок их уважал и слушался.

**Таким образом получается, что женщина оказывается совершенно одна – без доступа к информации, без ощущения собственной ценности, без поддержки в воспитании детей. На каждом этапе – от полового акта до совершеннолетия ребенка – она сталкивается с огромным количеством противоречивых ожиданий от себя, на которые невозможно реагировать здоровым образом. Эти невыполнимые требова-**

**ния приводят лишь к стыду, вине, беспомощности, агрессии (проявление которой порицается) и депрессии.**

«Ты должна быть хорошей женой» (а что это означает?), «Ты должна быть скромной» (помалкивать и ни о чем не спрашивать), «Тебя должны выбрать, ты должна понравиться» (а не ты можешь выбирать и тебе должно нравиться), «Ты не можешь сделать аборт, это ужасно» и «О способах контрацепции говорить стыдно, неловко, так делают только распущенные женщины» (ты не можешь защищать себя от беременности, а если она наступила, должна рожать), «Беременность – это прекрасное время», «Дай ему жить» (ты должна радоваться тому, что с тобой случилось), «Врачи ужасно заняты» и «Вас много, а врач один» (ты не сможешь получить хорошую медицинскую помощь).

В диалогах с женщинами о женской же анатомии довольно часто приходится сталкиваться с тем, что даже многодетные мамы не информированы о самом элементарном. Например, о том, почему роды такие тяжелые. В Библии ответственность за тяжелые роды спихивается на женщину – дескать, съела яблоко и теперь будет рожать в муках. И это пересекается с антропологией: мы действительно расплачиваемся – но не за грех, а за прямохождение.

Тазовые кости женщины, как и кости мужчины, выполняют функцию, которой нет ни у одного другого вида живородящих. Они должны выдерживать большую нагрузку, поэтому они расположены не так, как у всех остальных млекопитающих. В родах, чтобы пропустить голову малыша, кости должны разойтись и принять совершенно другое положение. Именно поэтому это так больно – мышцы и связки разворачивают кости.

Эти несколько фраз – крохотный кусочек информации – дают женщине огромную помощь в родах: ведь это делает процесс объяснимым и предсказуемым. Больно не потому, что ты женщина. Больно не потому, что ты согрешила и занялась сексом. Больно потому, что мышцы и связки переводят кости в непривычное положение. Если знать об этом и готовить мышцы и связки к этому процессу, боль будет гораздо меньше. Именно благодаря тому, что человеческое тело способно учиться, вторые и третьи роды обычно легче первых.

Женщины могли бы работать с мышцами пресса во время беременности, заботиться об эластичности кожи, выносливости спины и плечевого пояса, если бы им просто давали необходимую информацию о том, какая именно работа предстоит им в родах и после них, какие мышцы нужно укрепить, поддержать и подготовить. Но их обманывают, говоря, что роды – это естественно и просто и что большинство женщин с ними справляются.

Этот «естественный процесс» вследствие прямохождения у человека проходит довольно сложно. И офисная работа совсем не готовит спину женщины к постоянным забегам с трех-пяти-десятикилограммовым малышом. И коллагена у большинства женщин недостаточно, чтобы кожа осталась в порядке после родов – именно поэтому в беременность так важно получать его не только в виде крема, который не очень помогает, а внутрь – с пищей и добавками. Как и другие минералы, витамины и прочие необходимые вещества.

Точно так же женщин не готовят к разным типам детей. Считается, что все дети одинаковые, только мамы разные. На самом деле это не так. У детей разные психотипы, темпераменты, разное строение нервной системы. Тревожный ребенок делает тревожным и маму – его страшно отпускать, и женщина быстро сваливается в гиперопеку. Робкий ребенок вызывает у мамы страх за его социальные взаимодействия, ей страшно выпускать его к другим детям. Ребенок с выраженным негативным аффектом провоцирует у мамы постоянное чувство некомпетентности, вины, гнев и раздражение.

Именно поэтому для многих мам испытания с появлением ребенка только начинаются – общество призывает их радоваться, а они оказываются запертыми во взаимодействии с другим человеком, который может вызывать у них самые разные чувства.

И там, где мама с хорошей финансовой и групповой поддержкой могла бы разобраться, какой тип нервной системы у ребенка, что сделать для улучшения контакта с ним, как поддержать себя, как включить в процесс воспитания мужа, российская женщина чаще всего остается одна – с больной спиной, разрушенным иммунитетом, без денег, без возможности (и права!) заботиться о себе, с человеком, которому она полностью принесена в жертву.

Читать истории сообщества #щастьематеринства очень тяжело. Во-первых, потому, что истории эти очень грустные. Я, как профессионал, знаю, что женщины не выдумывают, не преувеличивают, не накручивают себя – они действительно очень страдают, они одиноки, они надорвались и смертельно устали. Во-вторых, потому, что все могло бы быть иначе. Но иначе не может быть без принятия нынешней ситуации. Сначала нужно встретиться с правдой.

**А правда такова: половина взрослого населения страны (женщин чуть больше, чем мужчин, и 90 % из них до 40 лет становятся мамами) встречается с неуважением к себе, не получает помощи и информации о том, что будет происходить с их телом, с их жизнью, с их профессиональной деятельностью, сталкивается с репродуктивным насилием и плохим обращением в родах и ведении беременности.**

Это огромное количество людей, которым запрещают возмущаться сложившейся ситуацией – ведь тогда с ней нужно будет что-то делать. Всегда проще сказать человеку, оказавшемуся в трудном положении, что он сам виноват. Но, если таких женщин сотни, десятки, тысячи и миллионы, похоже, что проблема не в них, а в системе.

Система построена так, что она ломает практически ЛЮБУЮ женщину. Женщины, которым удается прорваться или увернуться от травматик в каких-то областях, прикладывают колоссальные усилия. Они сами должны искать информацию, сами должны организовывать себе медицинскую помощь, сами должны информировать и вовлекать свою семью и друзей. По сравнению с работой, которую они проделывают, получение высшего образования в МГУ представляется простенькой задачей. Система помощи и поддержки материнства превратилась в «железную деву» с шипами, внутрь которой мы заталкиваем женщину, а потом еще и ругаем ее за то, что она истекает кровью и плачет.

Эта книга нужна затем, чтобы увидеть и изменить ситуацию. Мы, женщины, можем признать, что нас массово складывают в «железную деву». Мы знаем, что в других странах это не так и все может быть иначе. Мы можем возмутиться тем, что происходит, той ролью, которую нам навязывают как нормальную и обыденную.

И мне бы хотелось, чтобы каждый человек, читающий эту книгу, воспринимал эти истории не как страшилки, не как что-то «выдуманное» или «ну, это исключение», а как описание системы боли, насилия, страдания и одиночества, через которую проходят матери, жены, дочери, соседки и мы сами. И – самое страшное – системы необязательной, ненужной. Все может быть иначе, если давать женщинам информацию о своей ценности, своих правах, своем теле, способах помощи, поддержки.

*Адриана Имж*

## Глава 1. «Самое волшебное» время

Мы постоянно слышим о том, что беременность – чудесная пора. На картинках в глянце-вых журналах мы видим будущую мать, «летающую» в легком шифоновом платьице или комбинезончике, подчеркивающим округлый животик. Эта каноническая «беременяшка» с блеском в глазах и таинственной улыбкой ведет активный образ жизни – работает, занимается спортом, ходит с подругами в кафе, путешествует... К сожалению, этот образ, формируемый СМИ по заказу государства, которому нужно выправить демографическую ситуацию, не имеет ничего общего с реальностью.

Печально, что, хотя на дворе XXI век, тема деторождения, материнства в России до сих пор табуирована. Говорить правду об этих вещах не принято. Между тем, что нам рассказывают в детстве о беременности, родах и детях, и как оно оказывается на самом деле – пропасть. Безусловно, есть женщины, чьи ожидания совпали с реальностью, но это обусловлено большой долей везения и огромной поддержкой окружения. У большинства же возникает ощущение массового обмана, заговора.

**При этом рождение детей вменяется женщине в обязанность: должна – и точка.**

Откуда берется это «должна»? Оно сидит в коллективном бессознательном. Средняя продолжительность нашей жизни – 70–80 лет. Но так стало относительно недавно. До появления антисептиков и антибиотиков люди едва доживали до 40 лет. Умирили от всего подряд – от простуды, глистов, чесотки, заражения крови. Чума и холера уносили в небытие целые города. Поэтому родить было действительно важно – для выживания. Времена изменились. Нас больше семи миллиардов. Однако страх вымирания все еще сидит в коллективном бессознательном и управляет поведением людей, которые живут шаблонами и стереотипами, а не собственным умом.

Никто никогда особо не скрывал, что рожать очень больно. Но мне казалось, что это общая проблема, где все заодно. Как же мне стало страшно, когда я заметила, что мне стали говорить о родах совсем другое: «Больно, но терпимо», «Ничего ужасного, все преувеличивают», «Просто надо расслабиться и правильно дышать». На тех, кто рассказывает об ощущениях без прикрас, начинают шикать: мол, нечего пугать. В общем, всячески стараются, чтобы я не узнала, насколько мне может быть плохо на самом деле, и, не дай бог, не передумала иметь детей или не выбрала роды с обезболиванием.

Жутко осознавать, что многие не хотели бы, чтобы я сама принимала решение о материнстве и избежала каких-то сложностей, поэтому меня ни о чем не предупреждают. Я, наивная, не думала, что боль можно считать нормой и не желать защитить человека от нее.

Знакомая врач даже посетовала: «Зря тебе мама все рассказала, теперь ты неправильно к родам относишься». Правильно – это вообще ни о чем не думать, а потом, в шоке от боли или осложнений, услышать от персонала: «Чего орешь? Знала, на что шла». Даже многие медики заранее стараются ввести в заблуждение. Информацию приходится собирать по крупицам и случайным обмолвкам.

## **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.