

ИДЕАЛЬНАЯ ЛЮБОВЬ

НЕИДЕАЛЬНЫХ
МАМ



Меседу Булач

122 000 подписчиков
[@mesedu.bulach](https://www.instagram.com/mesedu.bulach)

Звезда инстаграма

Меседу Булач

**Идеальная любовь
неидеальных мам**

«Издательство АСТ»

2022

УДК 37
ББК 74.90

Булач М.

Идеальная любовь неидеальных мам / М. Булач — «Издательство АСТ», 2022 — (Звезда инстаграма)

ISBN 978-5-17-145372-5

Меседу Булач — специалист в области детско-родительских отношений, жена и мама двоих детей. Своей книгой она помогает женщинам не бояться говорить обществу и самим себе, что быть мамами совсем непросто. Это большой труд, от которого устают не меньше, чем от любого другого. Книга состоит из коротких писем вам, дорогие неидеальные мамы. Каждый день вы можете читать несколько из них и получать поддержку. После одних писем станет тепло и уютно, после других захочется смеяться, после третьих — плакать. Может быть, захочется жаловаться и хвастаться, плакать и ликовать — просто быть вне критики и оценки. «Идеальная любовь неидеальных мам» — книга, которая станет вашей маленькой путеводной звездой на бескрайних просторах под названием «родительство». Чтобы вы независимо от возраста, места, опыта, количества детей, социального положения и эмоционального состояния знали: Вы — лучшая мама для своего ребенка. Вы точно справитесь! В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 37
ББК 74.90

ISBN 978-5-17-145372-5

© Булач М., 2022

© Издательство АСТ, 2022

Содержание

От автора	7
Как читать эту книгу	10
Письма мамам	11
1	12
2	14
3	15
4	16
5	17
6	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Меседу Булач

Идеальная любовь неидеальных мам

* * *

© Меседу Булач, текст

© Издательство «АСТ»

От автора

Меня зовут Меседу Булач.

Я – специалист в области детско-родительских отношений, жена и мама.

Как мама я бываю разной. Иногда счастливой, уверенной в себе, правильной и последовательной. А иногда маленькой, сомневающейся, потерянной, уставшей и сердитой. Да, я бываю той самой «мамой на нуле» и не хочу скрывать это от себя, потому что именно тогда мне больше всего нужна поддержка. Однажды я поняла, что таких, как я, много.

Пять лет назад в *Instagram* на своей странице *@mesedu.bulach* я опубликовала первый пост. Тогда я еще не представляла, что внезапный порыв делиться знаниями и чем-либо своим превратится в блог с аудиторией в сотни тысяч человек. Читательницы слушают и слышат, хотят и готовы доверить мне личное и сокровенное. Они пишут, поддерживают, спрашивают и благодарят.



Потом родилась эта книга. Я хотела, чтобы она была теплой, как ложка маминого супа после морозной прогулки, нежной, как мамино объятие, когда страшно, заботливой, как мамина улыбка в трудную минуту, и дающей силы, как мамина любовь.

Миссия книги – помочь женщинам не бояться сказать обществу и самим себе, что быть мамами совсем непросто. Да, материнство не всегда про радость. Это большой труд, от которого порой устают сильнее, чем от любого другого. Про обратную сторону материнства мало говорят.

Книга состоит из коротких писем тебе, дорогая неидеальная мама. Каждый день ты можешь читать несколько из них и получать поддержку. После одних писем станет тепло и уютно, после других захочется смеяться, после третьих – плакать. Может быть, захочется жаловаться и хвастаться, ныть и ликовать – просто быть собой вне критики и оценки.

Во второй части книги ты найдешь много практик, эффективных и работающих в моменте. Они помогут стабилизировать эмоциональное состояние и поддержать себя в трудную минуту.

Не стану обещать, что твой материнский путь будет гладким. Обязательно найдутся ухабы и резкие повороты. Ты наверняка будешь спотыкаться и падать. Может заносить и штормить. Но, согласишься, осознание того, что идешь не одна, вселяет уверенность и дает силы. Даже если ты сбилась с пути, знай, что у тебя есть поддержка.

Я хочу, чтобы эта книга стала твоей маленькой путеводной звездой на бескрайних просторах под названием «родительство». Чтобы ты независимо от возраста, места, опыта, количества детей, социального положения и эмоционального состояния знала: «Я – лучшая мама для своего ребенка. Я точно справлюсь!»



Как читать эту книгу

Эта книга прекрасна тем, что читать ее можно с любой страницы. Вы не упустите нити повествования, все будет совершенно понятно, а на душе станет тепло, как от беседы с дорогим сердцу человеком. Каждая история задумана как самостоятельное мини-послание, поэтому читать их можно в любом порядке. Мы сделали так, чтобы вам было комфортно изучать книгу маленькими шагами, делать паузы, отвлекаться, откладывать ее в сторону, а потом снова возвращаться. Мы знаем, как может быть насыщен и занят день каждой мамы.

Нам кажется, что книга станет прекрасным подарком для вашей подруги, сестры или даже мамы. Она – один из способов сказать без слов: «Я забочусь о тебе, ценю и хочу поддержать».

Письма мамам



1

Тебя не надо менять

Вот уже много лет я исправно пишу о необходимости психотерапии для всех. В ответ часто получаю категоричную, но на самом деле очень уязвимую обратную связь: «Еще чего! Я – сама себе психолог и помощница. Могу справиться с проблемами своими силами».

Обычно я улыбаюсь и ничего не отвечаю, потому что человеку нельзя навязать психотерапию. До знакомства с собой настоящим нужно дорасти. Недавно я прочла, что сам себе психолог, как сам себе стоматолог: больно, не видно и каждый раз попадаешь не туда.

Громче всех возмущаются «счастливые мамы любимых детей» и «любимые жены счастливых мужей». Почему? Как показывает практика, за фасадом идеальности и всепоглощающего счастья прячется много скелетов, а ведь так хочется демонстрировать миру и доказывать себе, что «я счастлива»...

Такой скелет у каждой идеальной женщины свой. У одних он имеет очертания условной любви, когда ценят только за то, что ты хорошая и успешная. К другим он приходит из детства, когда весь класс смеялся над твоей неказистостью и ее пришлось компенсировать ярким перфекционизмом. Третьи страдают в отношениях. Четвертые хотят вынырнуть из материнского «дня сурка». Это кажется стыдным и невыносимым. Проще все спрятать за налакированной идеальностью.

Но если я скажу, что есть другой путь? Да, поначалу можно хорошо ободрать коленки (читай: душу), но потом...

Если дать себе время и допустить, что ты не обязана быть идеальной. Даже самой себе. Если открыть шкаф и взглянуть на скелеты, которые ты годами держала в заточении и обходила стороной, вдруг станет не так уж и страшно, представляешь?

Идеально гладко – это так скучно. История таится в неровностях и шероховатостях. Проведи по ним рукой. Чувствуешь? Это твоя душа.



Идеально гладко – это так скучно. История таится в неровностях и шероховатостях.

2

Ты можешь

Когда я создаю курсы или пишу план книги, то думаю о тысячах женщин, которым они адресованы.

В силу своей работы я каждый день общаюсь с разными мамами: работающими и домохозяйками, растящих детей с партнерами и соло-мамами, многодетными и нет, даже с теми, кто мамы в душе, но еще не встретились со своим малышом. Каждая из них – про любовь.

Когда меня спрашивают, чем я занимаюсь, то всегда затрудняюсь, как отвечать. Могу ответить, что веду курсы и консультирую мам, но в этом нет глубины.

Сегодня утром я вдруг поняла. Погружаясь в материнство, мы все начинаем путь, который может занять многие годы. Кого-то он уводит далеко от себя, а кого-то, наоборот, приводит к себе. Я здесь, чтобы стать твоей картой, путеводной звездой, попутным ветром и маленьким компасом, который можно достать из кармана, если неожиданно настигла буря и сбились координаты. Ты вернешься к себе, живой, настоящей, любящей и любимой. Такой, какая ты есть.

Иногда кажется, что это дорога без конца, и повороты становятся все круче, а озера – все глубже. Но, поверь, если закрыть глаза и смотреть сердцем, ты сможешь. Ничего тебе больше будет не нужно: только ты и твоя любовь. Она сделает все сама, если дать ей просто быть, слышишь?

Если кажется, что ты потеряла себя настоящую в бессонных ночах, подгузниках, кастрюлях, непослушаниях, соплях, работе и усталости, давай начнем тебя искать?

Расскажи мне, какая ты настоящая.



Иногда кажется, что это дорога без конца, и повороты становятся все круче, а озера – все глубже. Но, поверь, если закрыть глаза и смотреть сердцем, ты сможешь.

3

Мне можно

Почти с каждой клиенткой-мамой, которая приходит на консультации с запросом о ребенке, мы прорабатываем ее отношения с обществом.

Почти каждую маму с запросом «мой малыш плохо себя ведет» беспокоит больше не его поведение, а неудобство перед обществом: «что скажут люди», «почему они должны терпеть», «неудобно быть неудобным» и так далее.

Но вся соль в том, что как бы ты ни изворачивалась, как бы не спиливала свои острые углы и не нашивала заплатки на дырочки, ты никогда не станешь угодной, безоценочно и безусловно принятой. Общество (родители, свекровь, муж, подруги, другие мамы или просто прохожие) всегда будет оценивать, советовать, учить, вздыхать и даже осуждать.

Твой ребенок плачет в самолете – почему мы должны это терпеть? Не кормишь грудью – плохая мать! Долго кормишь – до армии будешь? Рано отдала в сад – кукушка. Не отдала – растишь социопата. Рожает каждый год – не сможешь уследить. Не рожает – когда за вторым? Один ребенок – это не ребенок. Ухоженная и при деле – на детей забила. Домохозяйка с дулей – помешалась на борщах и памперсах.

Общество мыслит шаблонами и боится выйти за рамки коллективной травмы. Не терпят, осуждают, лезут и советуют, потому что только так ощущают себя живыми. Раньше или сейчас им все это было нельзя. Нужно было быть удобными, без острых углов и правильной формы.

Выход только один – сказать: «Мне можно». Быть не всегдаправляющей мамой, растить не всегда спокойного ребенка, оставаться неидеальной и неправильной. Мне можно быть собой и жить в полный рост.



Выход только один – сказать: «Мне можно».

4

Про изнуряющую гонку

Ты пропускаешь дни сквозь пальцы, наблюдая чужие судьбы, достижения и семьи. Живешь на автопилоте, чувствуя фоновую тревогу. Избегаешь себя, являясь мамой, женой, подругой. Ждешь наступления ночи, чтобы взять телефон и погрузиться в чужие жизни, манящие, сверкающие и переливающиеся нереальным блеском. Ты упиваешься ими и хочешь жить, как те женщины. Они красивые, успешные, нарядные, с умными детьми, дорогими авто и любящими мужьями.

Иногда ты ловишь себя на мыслях о них: что едят, что делают, как бы поступили. Ты думаешь о кумирах, водруженных тобой на пьедестал.

А твоей жизни нет. Существует, но не позволяешь себе быть такой, какая ты есть: матерью, женой, дочерью. Неидеальная жизнь, зато своя. Ты не замечаешь маленькие победы своих детей, потому что ищешь в них недостатки, как и в себе. Жизнь превращается в гонку за идеалом. Тут в себе подкрою, там урежу, здесь добавлю и стану лучше, как они. Скоро-скоро... а пока существую, как тень.

В общественных местах ты одергиваешь своих детей: не кричи, не бегай, не трогай, не ковыряй в носу. Кажется, что все пристально следят за каждым твоим шагом и оценивают твоё материнство. Как же боязно получить неуд, провалиться, остаться на пересдачу! Как до одури страшно оказаться неудобной, неудобной, не такой как все.

Токсичный стыд бежит по венам. Ты продолжаешь листать доказательства идеальных жизней в «Инстаграме» и будто отвечаешь на вопрос, почему все справляются, а ты нет, почему у всех дети такие, а у тебя другие, почему все успевают, а ты в аврале. И так каждый день.

Ты даже не допускаешь мысли, что важной, значимой, успешной и хорошей тебя делает не изнуряющая гонка за идеалом, а ощущение себя той, кто имеет значение: великолепной, любимой, ценной.

А дети? Они глядят на тебя словно в зеркало и принимают твой опыт за свой. Какой жизненный сценарий ты хотела бы им подарить?



Существуешь, но не позволяешь себе быть такой, какая ты есть: матерью, женой, дочерью. Неидеальная жизнь, зато своя.

5

Просто всегда выбирай себя

Есть определенный тип женщин, которые мне периодически пишут и оставляют комментарии под постами. Они, как правило, высказывают резкое недовольство, иногда даже осуждают за то, что я популяризирую стиль материнства, который они не могут себе позволить.

«Если так растить детей, то что подумают люди?» – написала одна мама. Так – это в свободе, выборе, с опорой на себя и пониманием своих границ. Да, не всем это нравится.

Если твоя жизнь про то, что подумают другие и как им угодить, материнство превращается в поле боя за послушание, правильность, удобство и соответствие общественным требованиям.

Дети этой категории женщин спустя годы рассказывают психологу, как не видели настоящей мамы, потому что она задвигала себя в дальний угол и оставляла лишь ту часть, которая оправдывает чужие ожидания, даже если это касалось ее детей. Она была послушной и удобной, чтобы угодить другим.

Может быть, сегодня – самый подходящий день, чтобы повернуться к себе лицом? Начать, наконец, делать то, от чего оживает сердце: наряжаться, танцевать, петь, писать, фотографировать, читать, гулять без цели, и, Боже мой, даже сказать: «Я хочу...» Да, так можно! Жить от этого становится в кайф! И растить детей, и варить борщи, и мыть попы, и не высыпаться, и играть в бесконечные игры – все становится в кайф, если, наконец, набраться смелости и выбрать себя. Каждый день и без зазрения совести.

Исполнять свои маленькие, средние и большие желания. Не откладывать их пылиться годами в темной коробке, виновато открывая время от времени, чтобы поглядеть одним глазком, а потом одернуть себя: «Еще не время. Вот подрастут дети, станет полегче и тогда...»

Выбирать себя: противоречивую, не всем угодную, упрямую или, наоборот, степенную и мягкую, обидчивую, громкую или тихую, уставшую или бодрую. Выбирать себя каждый день и любить любую.

Ты не должна оправдывать ничьих ожиданий. Это не твоя ноша. Просто улыбнись и обними своего ребенка.



Может быть, сегодня – самый подходящий день, чтобы повернуться к себе лицом?

6

Дорогая мама

Ты знаешь, что не должна быть идеальной? Если сил нет и кажется, что ничто в жизни больше не приносит радости, ты имеешь полное право:

- говорить об этом: «Я сегодня не в ресурсе и без настроения...»;
- просить о помощи, но конкретно, а не абстрактно: «...а значит, мне нужна помощь: ты мог бы часик побыть с детьми, пока я прихожу в себя?»;
- не испытывать за это вину и стыд – быть иногда слабой и уязвимой означает быть живой – это нормально;
- сбросить балласт в виде уборки, глажки и ни к чему не притрагиваться, пока не восстановишь силы – от бардака еще никто не умирал;
- есть шоколадки и запивать колой, поплакивая над Бриджет Джонс, когда уложишь детей спать;
- включить мультики на много часов и не испытывать угрызений совести. Дети это переживут без потерь для своего развития;
- не подходить к плите денек-другой, заказать пиццу и все, что ты любишь, чтобы подарить себе несколько часов отдыха;
- передать ответственность другим (мужу, маме, няне, свекрови): что старший наденет на прогулку, что младший поест на полдник, какой мультик включить, какой суп сварить, во что играть, брать на улицу самокат или велосипед – просто взять и целый день ничего не решать.

Это здорово восстанавливает силы. И тебе не должно быть за это стыдно!



Ты знаешь, что не должна быть идеальной?

Дорогая мама...

Ты просто устала.

Помнишь те ощущения, когда сначала увидела две полоски, а потом сердечко, бьющееся на мониторе УЗИ?

Помнишь, как гладила живот, положив на него пшалу с черешней?

А первый крик? Запах молочной макушки? Первое «мама» и ручки на твоей шее?

Как впервые дула на разбитую коленку, учила кататься на самокате, примеряла первое нарядное платье или привела в спортивную секцию? Помнишь?

Конечно, ты все помнишь. И ты все та же: с сияющими глазами, любящая, лучшая мама на свете.

Даже супермамы иногда устают. Пожалуйста, не вини себя за вчерашние крики. Опять сорвалась – на душе скребут кошки. Дала по попе и поставила в угол за разбитую вазу, а ночью, уложив спать, плакала, закусывая губы. Обещала себе, что больше никогда, но все повторяется снова.

Дорогая мама, пожалуйста, не казни себя. Это накапливает еще больше разрушающей энергии, которая потом вырывается наружу в виде криков, угроз, запугиваний и шлепков. Это не вся ты. Это только часть тебя, которая берет верх от усталости.

Милая, уставшая мама. Осознание – самый важный и первый шаг на пути к исцелению. Ты снимаешь с себя ответственность, пока находишься в отрицании. Как только ты признаешь проблему, то сможешь решить ее.

Не трать энергию на устрашения и наказания. Направь ее для работы над отношениями со своим ребенком. Если между вами возникнет привязанность, то не потребуется наказывать и пугать. Малыш будет слышать и слушать тебя просто так. Он захочет быть хорошим и следовать за тобой из привязанности, а не из страха. Дать по попе всегда проще, чем пригласить его в свою жизнь и качественно наполнять ее.

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.