



МАША МОЗОЛЕВСКАЯ

НЕ ТОЛЬКО Мама



**ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО
ПО ПОИСКУ СЕБЯ
ДЛЯ КАЖДОЙ
ДЕВУШКИ
С ДЕТЬМИ**

Быть мамой, быть собой. Ресурсные книги для мам

Мария Мозолевская

**Не только мама. Практическое
руководство по поиску себя
для каждой девушки с детьми**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.923.2
ББК 88.52

Мозолевская М.

Не только мама. Практическое руководство по поиску себя для каждой девушки с детьми / М. Мозолевская — «Эксмо», 2023 — (Быть мамой, быть собой. Ресурсные книги для мам)

ISBN 978-5-04-175337-5

Факт, с которым сталкивается каждая девушка, решившая стать мамой: с рождением детей даже самая творчески реализованная личность откладывает свою карьеру на некое неопределенное «потом». И даже если женщина занимается каким-то видом искусства не профессионально, а для собственного удовольствия, она все равно выбирает «забить» на свою страсть, потому что в обществе считается, что дети – на первом месте, и нечего дурака валять. От невозможности проявить свою созидательную сущность женщины с детьми очень страдают: им начинает казаться, что они потеряли себя. Поэтому тема книги актуальна как никогда – креативность по умолчанию заложена в каждой женщине, и сейчас, мы наконец можем – и должны! – говорить об этом. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.923.2

ББК 88.52

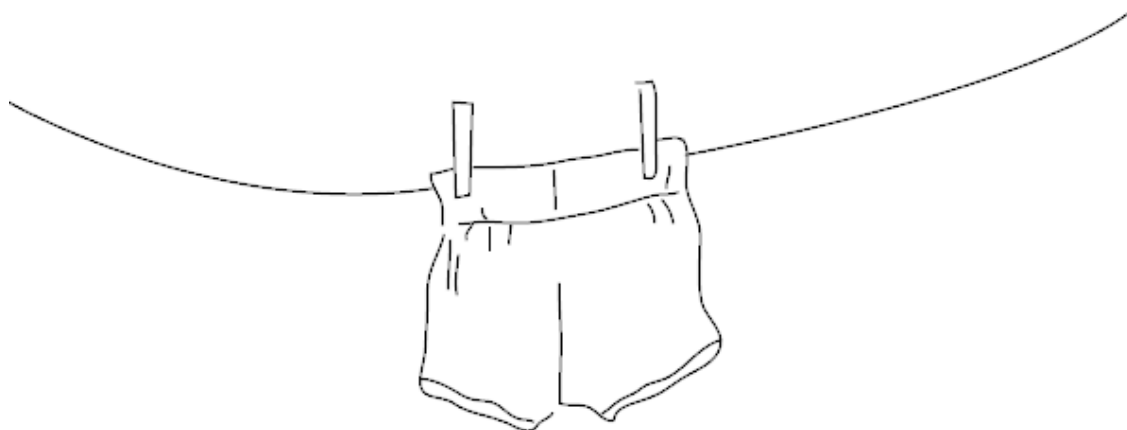
ISBN 978-5-04-175337-5

© Мозолевская М., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Интро	6
1	10
Усталость, зависть и безглютеновые маффины	11
Обидно, черт подери!	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16



Маша Мозолевская
Не только мама. Практическое
руководство по поиску себя
для каждой девушки с детьми

© Мозолевская М., текст, 2023

© Шварц Е., иллюстрации, 2023

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Mom power!

Хочу сказать пламенное спасибо тем замечательным творческим девушкам с детьми, без которых эта книга была бы совсем другой: Яне Малышевой-Джонс, Даше Уткиной, Эльвире Асановой, Маше Романовой, Нигине Сайфуллаевой, Юле Никулиной, Анне Самойловой, Соне Пугачевой, Саше Кириенковой, Анне Кегелес, Даше Ефремовой, Ане Федоровой, Катаржине Белковой, Анастасии Веселко, Дине Фараджаевой, Саше Боярской-Уэйтт, Жене Карповой, Ольге Сучилкиной, Лене Боровой, Марине Деминой, Екатерине Шапошниковой, Алле Лэнд, Ольге Палачевой, Ане Сибирцевой, Юноне Салтыковой, Маше Сергеевой, Анне Пастор, Елене Боровой, Анне Поташевой, Аделе Файзуллиной, Анне Афониной, Ане Сибирцевой и Кате Герман, с пронзительных ночных телефонных разговоров с которой и зародилась идея проекта «Не только мама». А еще своей бабушке, маме и сыну Киту – если бы не они, книги бы точно не было.

Интро

Посвящается всем мамам, которые в порядке. В случайном.

Идея этой книги пришла мне в голову, когда я очень-очень устала. Моему сыну Киту тогда было семь лет, я работала на двух работах и вела собственный проект. А еще готовила, закидывала и разгружала стирку, таскала сумки из супермаркета на шестой этаж без лифта, следила, чтобы дома всегда были любимые сыном яблоки и огурцы, чтобы на маленьких полосатых носках не было прорех, чтобы дырки в молочных зубах не успевали превратиться в черные дыры... Этот список можно продолжать бесконечно.

Когда мне показалось (до сих пор ума не приложу, что за веселящий газ распыляли на улицах в тот день), что все вроде бы схвачено, мы зачем-то... завели щенка. И все снова рассыпалось и покатилося.

В какой-то момент я поняла, что изо дня в день бегу по кругу, стараясь игнорировать день сурка, и в этом беге нет ни легкости, ни задора.

А ведь когда-то я бегала разве что от стойки бара к танцполу, причем на опаснейших каблуках. Кажется, прежняя жизнь отделилась от меня вместе с плацентой.

Фрустрация стала выплескиваться из меня в виде маленьких недобрых заметок. Я писала словно бы письма невидимой собеседнице, воображаемой подруге: о том, как устала, как мне не хватает времени и моральных сил додумать проект, как я завидую тем мамам, у которых больше ресурсов или меньше тревоги, как я чувствую, что словно не живу свою единственную жизнь на все 100. Эти клочки мыслей я чирикала буквально на колене. Спешно набирала в заметках в телефоне, пока сын носился по детской площадке. Стоя на одной ноге на кухне, пока гостиная была погребена под завалами Lego, словно Помпеи после легендарного психоза Везувия.

Подкидывая на сковородке куриные котлеты (и ведь все равно пригорели!), писала вопросы знакомым художницам, фотографам, журналисткам с детьми, чтобы допросить их: а как они вообще умудряются заниматься еще и своими проектами, творчеством – так, чтобы котлеты не подгорали?

Я записывала мельчайшие мысли по теме даже в супермаркете, потому что не знаю, как у вас, а у меня вместо головы – то еще решето, и я забываю.

Всё! Постоянно! Забываю! Отвечая на бесконечное количество пустяковых и сложных вопросов семилетнего мальчика, составляя списки бытовых дел, вытирая лужи за щенком, переписываясь с учительницей («Как? Опять вши в классе?»). Все эти дела, делишки, задачи большие и маленькие – а ведь еще есть работа! клиенты! – забивают оперативную память моего мозга на 99 %.

Я все время что-то решаю, организовываю, разгребаю. Я очень устаю.

Я соло-мама. У меня чудесный сын. У нас все хорошо.

Но все ли хорошо у меня? Лично у меня, отдельной, чувствующей, сочиняющей, творческой единицы Маши М.? Довольна ли я тем, как складывается мой путь? Не забыла ли я, что когда-то, до рождения ребенка, я выбрала быть тревел-журналисткой и писательницей и мечтала жить насыщенной, полной приключений жизнью? Чувствую ли, что на все 100 иду своей дорогой? Раскрываюсь ли как художник, творец, креативная личность? Достаточно ли у меня времени, чтобы додумать все свои идеи до полного их созревания? Есть ли у меня силы

на проекты, которые я создаю не ради поддержания штанов своей крошечной семьи, а для чистого удовольствия, своего удовольствия?

Хватает ли у меня времени помечтать – не о неделе в санатории в одиночестве, с тихим часом, кефиром на полдник и с грязевыми ваннами по расписанию, а о чем-то по-настоящему большом, значимом, ведущем меня куда-то вверх, к моей личной вершине? Могу ли я себе позволить творить, не угрызаясь чувством вины, что это время я должна была бы уделить своему ребенку из плоти и крови, а не из эфира и обрывков сновидений?

Если вы читаете эту исповедь, скорее всего, вы знаете ответ. Каждая, кто листает эти страницы, его знает. Поэтому мы здесь все и собрались.

Я придумала эту книгу для творческих женщин, у которых к тому же есть дети, не для того, чтобы как-то их прокачать, обучить и заставить что-то там свершать. Боже упаси. Последнее, чего я хочу, – это оказаться еще одним пунктом в бесконечном самодополняющемся to-do-списке, который есть у каждой мамы.

Я не собираюсь висеть над уставшими, замотанными, бесконечно жонглирующими делами и задачами женщинами с укором: «Ну что, у тебя есть целый свободный час, а ты опять лежишь и смотришь в стену? Могла бы написать натюрморт экокрасками, которые сделала сама из куркумы, шпината и свекольных очисток накануне ночью, когда всех разложила по кроваткам!»

Моя задача иная: проговорить, прожить вместе с вами то, что вы чувствуете, показать вам, что вы не одни, предложить несколько простых, но работающих идей, как воскресить или облегчить вашу творческую жизнь (а она у вас именно творческая, даже если сейчас, на 11-й странице этой книги, вам так не кажется, поговорим ближе к финалу!). И поддержать вас – в любом начинании. Даже если вы пока не знаете, что именно это будет. Не поверите, но это не так уж и важно!

Чего еще вы не найдете в этой книге, так это мамочек. Это история не про мамочкины картинки и мамочкины рассказы. Не про мамочкино безобидное хобби, которым она может заниматься, когда отдраила холодильник, развезла всех детей по кружкам и напекла вкусных кулебяк.

Эта книга – для творческих личностей женского пола, с детьми.

Уф-ф-ф, скажете вы, ну и определеннице. Не очень-то хочется припечатывать к себе такой монструозный титул. А в ответ я вам скажу, что вот этот момент с тем, как нам себя называть, он сейчас всплыл не просто так. Это наш первый краеугольный камень, который, по сути, открывает целый ряд проблем, с которыми мы попробуем, помимо прочего, разобраться с помощью этой книги.

Понимаете, мы даже еще не добрались до первой главы, а у нас уже проблема с терминологией. И правда, остановимся на секунду и задумаемся: как же нам – творческим людям женского пола, с детьми – себя называть? Если в западном мире всю используют и набирает обороты термин **artist mother** или **artmom**, по-русски это все еще звучит неоднозначно. В буквальном переводе это «мать-художница». Тут немедленно откуда-то из дальних закоулков памяти выползает фраза «Жена-художник – горе в семье». Откуда это? Кто это сказал? И главное, почему я это храню в чертогах разума, где и так не хватает места, чтобы вспомнить, куда я накануне вечером переложила кошелек и когда вести собаку к ветеринару?

И тем не менее вот оно, полюбуйте: сама того не желая, я вспоминаю такую дурацкую установку, которая если и задумывалась как шутка, получилась не очень-то смешной.

Видимо, народный юмор подразумевал, что эта самая жена-художник ведет разнузданный образ жизни, не появляется дома неделями, разносит масляную краску по фамильному паркету-елочке, отказывается носить лифчик и совершенно не интересуется борщами и дырками в мужниных носках, не говоря уже о благосостоянии собственных отпрысков. Ок, тогда

как мы ее назовем, эту женщину с детьми и художественными наклонностями? Может быть, «творческая мама»? Но здесь неизбежно начинается образ эдакой хиппи в тюрбане, развешивающей на балконе блестящие CD-диски, чтобы 12-й этаж многоэтажки у лесопарка «Лосиный остров» хоть немножко походил на дачу в Гоа.

Ничего «такого» в этом образе нет, просто это как-то уменьшает серьезность термина – а ведь он и правда не повод для иронии. Что, если эта творческая женщина (да, возможно, в тюрбане, в краске, без малейших признаков интереса к искусству борщеварения) на самом деле делает огненные подкасты, берет важные интервью или снимает документалки?

А возможно, ее творческая профессия связана не только с самовыражением, но и с серьезными амбициями, суперсовременными креативными отраслями (например, эта «непутевая жена-художник» – разработчик игровых приложений или высокооплачиваемый нарративный дизайнер) и даже опасностью (скажем, политический журналист – вполне себе творческая профессия, но вовсе не вписывается в категорию «безобидное хобби»). Тогда как же назвать одним словом всех этих artmons, в чем бы ни выразалось их искусство?

У меня есть идея.

Каждая приходящая в пространство этого текста женщина – в первую очередь художник, артистка.

И вовсе не в ироничном смысле этого слова, а наоборот – от всеобъемлющего и гордого английского artist, что означает человека любой творческой профессии. Добавим актуальный феминитив, и вуаля – артист-ка. Это я. Это вы.

Я убеждена, и ничто, решительно ничто меня не переубедит: все женщины – в самую первую-распервую очередь творческие личности. В нас вшита функция создания, и точка. Например, новых людей – как тебе такое, Илон Маск?

Но материнство вовсе не ограничивает наш созидательный спектр. Кто-то выбирает направить свою суперсилу создательницы на карьеру, заботу о других или искусство. И это тот выбор, который – спасибо эволюции и феминизму! – есть у каждой из нас.

Я верю, что творческий потенциал есть внутри каждой женщины с самого ее рождения, и это то, что останется с нами навсегда.

И только потом уже – потенциал материнства. Это то, что мы выбираем (или нет) в процессе нашей (творческой) жизни, – создать человека. Это великий, амбициозный, мощный и крайне энергозатратный креативный проект, который требует от женщины мужества – такой вот парадокс. Но этот проект вовсе не обязан сузить нишу художницы до материнства и только.

Не поймите меня неправильно, я ни в коем случае не хочу преуменьшить роль детей в жизни женщины. Просто эта книга – не о них. Дети, как говорится в одной шутке, словно воздух – заполняют собой все помещение. Так вот, я предлагаю всем читательницам, скользящим по этим страницам, погрузиться в специальный вакуум: здесь мы разбираемся только с собой, своим внутренним миром, своим творческим потенциалом вне материнства. И пусть все наши дети подождут.

Я верю в то, что каждая женщина рождается с особенным, тонким чувством красоты, ее связь с этим миром совершенно особенная. И каждая, совершенно каждая женщина – художник. Артистка. Даже если она, например, бухгалтер. Даже если она ничего не понимает в искусстве. Даже если она очень устала и у нее нет времени «на все эти глупости». И мы должны эту внутреннюю артистку признать, полюбить, представить родным и близким и никогда ей не изменять.

Каждая из нас – и вы, читающие эти строчки прямо сейчас! – не только мама. Вы – целая вселенная идей и замыслов, и ей нужно пространство, время и энергия, чтобы развернуться в полную силу.

В этой книге мы будем исследовать нашу внутреннюю вселенную. Будем говорить о разном. Будем выпускать пар. Слушать друг друга. Ловить идеи. Выдыхать обиды и стресс – и вдыхать вдохновение. Имейте в виду: все задействованные в этом проекте специалисты – помогающие практики, эксперты и не только – тоже женщины и мамы. Никого «со стороны», то есть мужчин и убежденных чайлдфри, – это принципиальный момент: лично я, например, просто не могу в критичный момент полного эмоционального выгорания на фоне материнства и мультизадачности слышать совет в духе «Просто возьми тайм-аут и посвяти время себе!» от специалиста без детей. Кажется, от таких советов – даже если это очень-очень хорошие советы! – у меня наливается кровью лицо.

Еще в этой книге вам будут попадаться послания от других творческих мам – пока я писала эту книгу, я поговорила с 100 девушками самых разных креативных профессий.

Их слова, мнения и даже полноразмерные обращения к читательницам – очень личные, живые, неидеальные. Настоящие.

Мне было важно, чтобы эта книга говорила голосами разных женщин, чтобы она была нашим коллективным делом.

«Не только мама» – это не просто книга. Это наше общее теплое одеяло, наша чашка горячего шоколада в промозглый день, наш кашемировый свитер с большим мягким воротом. Знайте, что нас, артисток, которые еще и мамы, очень-очень много. Помните, что мы собрались здесь с одной целью. И вы – часть этого сообщества, от души заляпанного красками, чернилами, слезами и супом-пюре. А теперь обнимемся!

1

Я не договорила!

Нельзя возвести дом на зыбкой почве неосушенного болота. Не выйдет выстроить здоровые, гармоничные отношения, если еще не прожиты и не отпущены предыдущие неидеальные, а может, и вовсе травмирующие. Нет смысла накладывать на раздраженную кожу изящный мейкап без праймера и тона. И уж точно пустая трата времени – делать укладку на немывтую голову.

Точно такая же история с заключением крепкого союза со своей внутренней артисткой: для начала нужно устроить большую зачистку и вытащить на свет божий все, что мешает ей проявляться, – а затем, бесстрашно взглянув врагу в лицо, решить, что со всем этим делать.

Так что начнем с того, что хорошенько выпустим пар. Накопились злость, усталость, обида, зависть? Это надо обсудить! Перемыть косточки. Пропесочить. Зачем? Чтобы то невысказанное и угрюмое, что колючим комком скребет где-то между сердцем и легкими, обрело наконец форму, перестало быть смутным и от этого еще более пугающим.

Каждую проблему нужно для начала проговорить вслух – это вам любой терапевт скажет.

У нас тут, конечно, не кабинет врача, но мы тоже начнем с базы.

Пройдемся по пунктам – что нас всех тревожит, что бесит, что доводит до слез? Один раздел – одна досадная эмоция. Узнали себя? Смотрите, нас таких много. Или, наоборот, читаете и удивляетесь, что так бывает? Значит, вам повезло, и одной головной болью меньше. А за это уже можно и бокал шампанского поднять!

Усталость. Обида. Самоедство. Зависть. Обесценивание. Сомнение в себе. Проговорим это и пойдем дальше.

Заметьте, в этой главе я не предлагаю волшебной таблетки от каждого вышеперечисленного недуга. Мы не будем клеить пластырь на каждую царапину (а может быть, даже рану). Вместо этого в последующих главах мы постараемся решить проблемы комплексно и вообще с другого конца. Но я все же призываю вас не пропускать этот важный этап проговаривания проблем – я еще называю его «этап нытья». Каждый пункт – это выплеск накопившегося, сброс токсичных отходов, выхлоп зловонного газа, выбитая пробка. Словом, все то, что собирается годами, спрессовывается в некое подобие заглушки и мешает нашим творческим сокам течь свободно, а нам оставаться в нежном, но глубоком контакте с собой. Долой преграды!

Вот небольшой совет, как получить максимум от этой главы. Выделите десять минут в спокойствии («Вы шутите? Какое спокойствие?» – скажут некоторые. Все понимаю!), схватите полуостывшую чашку кофе, закройте в ванной, если это необходимо, вчитайтесь в текст и попробуйте отследить свой глубинный личный отклик. Задело? Оставило царапину? Захотелось крикнуть «Да у меня, черт возьми, ровно то же самое»? Вот оно. Зафиксируйте это: например, запишите, что чувствуете, хоть прямо в заметках в телефоне.

Пишите по живому, не правьте и не раздумывайте слишком долго, просто выплесните накопившееся.

Этого никто не увидит и не прочтет (написанное можно спрятать под паролем, удалить в тот же день или проглотить клочок бумажки, запив все тем же остывшим кофе!), но как только это невысказанное, темное и пугающее обретет форму, то есть станет буквами и строчками, оно превратится в спасительный канат, зарубку на дереве, чтобы вернуться из дремучего леса к дому. Все, готово. Не поверите, но даже такая мелочь – уже вполне себе терапия. Ну, за дело!

Усталость, зависть и безглутеновые маффины

Начнем «главу нытья» с самого главного и знакомого каждой: разговора об усталости. Всем нам катастрофически не хватает времени – иногда просто на себя, что уж там говорить об искусстве.

Одна из самых знаменитых художниц и перформеров нашего времени Марина Абрамович как-то открыто призналась: «Я трижды делала аборт, потому что была уверена, что материнство станет катастрофой для моей работы. У каждого из нас внутри лишь ограниченное количество энергии, и мне пришлось бы ее разделить». К словам художницы можно относиться как угодно, но с одним не поспоришь, как ни крути: энергии у нас и правда ограниченное количество. Иногда – слишком ограниченное. Та же самая Абрамович как-то провела 750 часов, сидя на стуле в полной тишине в пустом зале Музея современного искусства в Нью-Йорке и беспристрастно взирая на посетителей – таков был ее арт-проект *The Artist Is Present*. Три месяца в тишине! Во-первых, зависть. А во-вторых, вопрос: удалось бы ей повернуть такой перформанс, будь у нее дети? Как говорили у нас во дворе, «ха-ха три раза».

Вот я рассматриваю фото и видео своего друга детства, которые отправила мне моя мама, а моей маме – его мама, крайне гордая своим сыном. Видите ли, в моей жизни есть тот самый «сын маминой подруги», герой мемов. На видео красивый парень моего возраста в крутом кожане и развевающимся шарфе героически стоит на какой-то вершине – то ли Доломиты, то ли Гималаи. Вон палатка, где он провел ночь в гордом одиночестве, как и положено странствующему герою. Вот его байк, который он собрал из экоматериалов сам, в бруклинском гараже, – этот проект принес ему славу и восхищение друзей и родителей (в том числе моих). «О нем собираются снимать фильм для *National Geographic!*» – подливает масла в огонь моя мама. Парень на видео указывает рукой в красивой кожаной перчатке на занимающийся рассвет. Ветер треплет его идеальные кудри. Я люблюсь им – и одновременно проклиная его. Я не помню, когда я ночевала сама по себе, да еще и не дома, бог с ней, с палаткой на вершине далекой горы.

Я тоже люблю соло-путешествия, приключения и мотоциклы. А вот варить каждое утро овсянку, к тому же не себе – не особо.

А вот еще одна знакомая пишет в соцсетях: «Долгие часы я провела в глубоком ченнелинге под звуки тропического дождя на Бали, чтобы создать эту коллекцию трансформирующих украшений...» Восхищаюсь – и скрежещу зубами. У меня вместо ченнелинга – сплошной челлендж.

Другая подруга на два месяца отключает все средства связи и запирается дома, чтобы поставить балет для альтернативного танц-театра. «Мир слишком фонит. Мне не нужна вся эта информация. Я не могу отвлекаться на других людей, мне нужно полное уединение. Только так я могу творить», – говорит она мне в ожидании полного понимания. О, я понимаю. Я, черт подери, понимаю. Жаль, на понимание у меня ровно 40 минут – потом нужно бежать за сыном в школу.

Что объединяет этих людей? Как минимум две вещи. Они очень талантливые. И у них нет детей. Это означает, что между мной и ними – целая вселенная. Люди без детей – это такая особенная категория, и наши с ними параллельные миры выглядят вот как на этой картинке.



Приключения леди-без-детей: «Ну ладно, пойду-ка прогуляюсь за этим гусем и погляжусь, чем это все закончится».

В моем мире к «людям без детей» также относятся те варианты, где тебе не нужно работать родителем каждый божий день. Например, если твой ребенок выдается тебе только на выходные. Или вообще живет в другой стране и раз в несколько недель умильно машет ручкой по скайпу. Или ты всем рассказываешь, что у тебя есть дети, но сами дети про это уже успели позабыть – такой вот ты родитель (знаете таких? Уверена, что да. По какому-то удивительному закону мироздания зачастую такие вольные родители детей – мужского пола).

Когда ты не работаешь родителем и ответственным взрослым каждый день, у тебя аккумулируется целая прорва энергии.

Даже если больше всего на свете тебе нравится лежать на диване и скролить соцсети, эта свободная энергия такая качественная и плотная, что из нее практически сами начинают формироваться Творческие Проекты. Зарождаются идеи, выдавливаются из тюбиков на палитру масло, рифмуются строчки, сами собой верстаются проникновенные презентации для инновационных проектов. Эта драгоценная энергия переливается из одного сосуда в другой. И ее хватает не только на идею, но и на ее реализацию.

О-о, возмутительно иначе устроен мир человека, работающего мамой каждый божий день. У нее тоже очень много энергии, даже если кажется, что она весь день проводит в пижаме с полусгрызенным собакой карандашом, удерживающим растрепанный пучок на макушке. Эту энергию сложно разглядеть, потому что от нее постоянно отщипывают маленькие и средние кусочки все подряд. Ребенок, а то и множественные дети, которым нужно очень много всего – и нужно это постоянно.

Муж, партнер или бойфренд, если таковой имеется, которому тоже всегда что-то требуется. Например, обсудить коварного начальника. Или спросить, не встречалась ли где-то на антресолях его палатка. Или просто заботы и ласки – а может быть, и горячего чаю с малиновым вареньем, ведь у него насморк. Что еще? Школа детей. Работа (или три?). Детский врач. Детские секции. Детская одежда. Домашняя возня. А также родители человека, работающего мамой, которым кажется, что все вышеперечисленное могло бы было быть организовано получше. Как говорили лично мне в школьные годы: «Почему 5, а не 5+?»

Хочется ли такой маме собрать мотоцикл будущего из экоматериалов и встречать рассвет на вершине далекой горы? Очень даже хочется! Почему бы, черт подери, и нет?! Глубокий ченнелинг под звук тропического дождя и работа над коллекцией украшений тоже звучат крайне заманчиво. Только вот, кажется, последний лоскуток божественной энергии ушел на чтение сказки на ночь и заказ торта на детский день рождения в распоследний момент, а вот на душ его уже не хватило. Как говорится, стори оф май лайф. Узнали себя? Обнимемся.

Одно дело – убежденные художницы-чайлдфри. В конце концов, это тоже достойный уважения, честный выбор. Или мужчины, у которых отчего-то всегда есть возможность собирать кастомный мотоцикл в гараже, пока жена караулит сон младенца. Словом, все те свободные люди с уймой времени, которое они вольны тратить хоть на арт-проекты, хоть на экспедиции на край света, им мы уже перемывали косточки выше.

А ведь есть еще одна особенная категория людей. Это наводящие ужас, парализующие, высасывающие остатки энергии идеальные женщины! Те, у которых все спорится: и семья, и работа, и творчество. Самое отвратительное вот что: к ним совершенно не получается придраться!

Вот, например, одна моя знакомая: написала уже два романа, параллельно родив двух дочек и успевая рулить собственным маркетинг-агентством. Даже развестись успела (весьма выгодно)!

Вторая стала успешным иллюстратором, гоняет на выставки в Италию и воспитывает двух классных девчонок, да еще и ведет красивую, в меру богемную жизнь – я хочу знать ее рецепт!

И это еще девушки, которых я более-менее знаю лично, а поэтому нет-нет да и вижу, как проходит их реальная жизнь. А ведь есть еще эта особенная порода инстаграм-богинь, у которых младенцы в безупречных пудровых комбинезончиках разложены ровненькими рядами по дизайнерским колыбелям, пока стройная мама пилит селфи в таком домашнем наряде, который большинство моих знакомых приберегли бы для особого случая, словно это парадный бабушкин хрусталь в серванте.

К селфи, как правило, прилагается отчет о том, что эта суперженщина успела сделать, проснувшись до восхода солнца (пранаяма, вакуум, брашинг, легкая растяжка, массаж гуаша, расхламление, аффирмации, безглютеновые маффины). И вдохновляющая цитата. И с десяток сториз, где наша героиня – которая, конечно же, не только мама очаровательных тройняшек и счастливая жена лучшего мужа, но и онлайн-предпринимательница – приглашает пройти ее курс «Плоский живот за 10 дней» или заказать кардиган из шерсти альпак, которых она в свободное время разводит на даче.

Вы листаете эти солнечные, вдохновляющие сториз, расписанные по всем законам современного сторителлинга, закрывшись в туалете с чашкой кофе, пока ваши отпрыски верещат, занимаясь спортивным перетягиванием ни в чем не повинной таксы Батона, расплескивая молоко из мисок с хлопьями на только что принесенный из дорогой химчистки ковер и время от времени ломаясь в закрытую дверь ванной комнаты, словно белые ходоки в ворота ледяной крепости в «Игре престолов».

Где они, плоский живот, альпаки и безглютеновые маффины? Кажется, в этой жизни их точно не предвидится. Уверена, у вас тоже найдется парочка таких вдохновляющих (и ужасно раздражающих, будем честны!) примеров мам «из интернетов», на которых вы смотрите со странной смесью жгучей зависти, легкого презрения и искреннего недоумения.

Впрочем, не стоит винить только соцсети.

Феномен «супермамства» не нов, просто соцсети его особенно ярко подсветил, как и другие наши особенности.

Все началось задолго до того, как к нам в ладони встроили интернет. Профессор Джоди Ванденберг-Дэвис [1], заведующая кафедрой женских, гендерных и сексуальных исследований в Университете Висконсин-Ла-Кросс, считает, что корни современной родительской фрустрации следует искать в 1980-х. Тогда оплата квалифицированного женского труда стала расти, но одновременно, по какой-то удивительной иронии, начало набирать обороты «интенсивное материнство». Тогда же модным стало следить за детьми на повышенных оборотах – безотрывно мониторить, не едят ли они слишком много джанкфуда, пользуются ли солнцезащитными средствами, что именно смотрят по телевизору. Сейчас это кажется нам само самым разумным и даже слишком базовым. Но стоит припомнить, как растили детей до этого: в 50-х, 60-х и 70-х никому из родителей не было дела ни до чего, перечисленного выше, а про довоенные времена я просто молчу.

Дети росли предоставленными сами себе, а гендерные роли внутри семьи были, как правило, железобетонными.

Времена изменились, в результате чего трансформировалось и материнство.

К середине 80-х женщины оказались порядком измотаны активной карьерой, не менее активным материнством и нарастающим ощущением, что, несмотря на все усилия, что-то где-то все время провисает. Настолько, что в 1984 году писательница Марджери Хансен Шаевич (Marjorie Hansen Shaevitz) ввела в обиход термин «синдром суперженщины» и даже написала одноименную книгу [2] с таким подзаголовком: «Для женщин, которые пытаются объять необъятное». Если мам разрывало на части еще 40 лет назад, можно себе вообразить, до какой точки кипения дошло наше поколение!

Факт остается фактом: у некоторых все же получается совмещать детей и интересную, наполненную творчеством и самовыражением жизнь.

Но как, черт подери, они это делают?! Мы-то знаем, каково это – растить потомство и каждый день проживать в режиме постоянной нехватки... себя. Когда мозг, кажется, шуршит вполсилы – потому что, пока одна его половина еще пытается подать признаки креативной активности, подкидывая идейки «А что, если...» или «Вот еще хорошая мысль!», все остальное внутричерепное пространство забито миллионом забот. Да что уж там, о какой половине речь – я бы назвала это жалкими крупичками сознания.

Эти мужественные остатки нашей угнетенной творческой личности из последних сил пытаются отстоять свою территорию, но ощущение борьбы с ветряными мельницами не покидает. И вот еще одна яркая идея померкла под толщей соплей младшего, домашек старшего и необходимостью срочно вести пожилую таксу Батона к ветеринару, потому что утренние игрища решительно не пошли на пользу его хрупкому организму. Так как же удается оставаться на творческой волне тем самым идеальным женщинам? Как у них получается не жертвовать своим самовыражением? Не выбирать – мать или артистка? Ответ прост.

Они жертвуют. И выбирают. Просто это ювелирно отмеренная мера жертвенности и взвешенный выбор. Каждый день. Это то, чему мы должны не завидовать, а взять на вооружение и использовать себе во благо. Попробуем заняться этим, как только окончательно проговорим все, что накопилось.

Обидно, черт подери!

«Есть отличные художники, у которых также имеются дети. Конечно, такие существуют. Они называются мужчины», – однажды сказала знаменитая британская художница Трейси Эмин. Думаю, стоит отдельную мини-главу посвятить мужчинам – партнерам и отцам. И это будет очень длинное письмо – наболело. Не поймите меня неправильно, я люблю мужчин (мужчины – это весело!). Но...

Погуглите «Материнство и творчество» – найдете прорву статей (особенно на английском), исследующих нашу волнительную тему: можно ли быть хорошей мамой (и мамой вообще) и при этом реализоваться как скульптор, режиссер, писатель? Причем речь не о карьере (хотя на эту тему, понятно, тоже стоит от души поговорить), а именно о креативном самовыражении. А теперь угадайте, насколько широко раскрыта тема совмещения отцовства и творчества? Попадалась ли вам где-нибудь формулировка *father artist* (по аналогии с *artmoms*)?

Согласитесь, что это даже звучит диковато – отец-художник. А слышали ли вы хоть раз мужской разговор, в котором один творческий парень делился бы с другим сомнениями, стоит ли ему заводить ребенка, ведь это может повлиять на его креативную карьеру?

Всем понятно по умолчанию, что у мужчины, чем бы он ни занимался, очень даже могут быть дети, а у мужчины творческой профессии, скорее всего, их в избытке и «в каждом порту» – это как-то ожидается и по умолчанию одобряется обществом.

У Пикассо было четверо детей от трех разных женщин. У Боба Марли – 11 отпрысков. У Джо Джексона, отца Майкла Джексона, – тоже 11. Понятно, что сколотить группу было для него самым логичным решением. В принципе, детей хватило бы и на две. Или на целую футбольную команду.

У комика Эдди Мерфи – 10 детей. У Мика Джаггера – 8. Жены, любовницы, восторженные группиз сменялись, потомство прибавлялось, но это никак не влияло на график мировых турне, запись альбомов, многомесячные съемки в фильмах и участие в международных выставках.

И конечно же, никто никогда не показывал на отцов – музыкантов, скульпторов, художников, режиссеров и актеров пальцем и не упрекал их в том, что, размножившись, они предали Большое Искусство. А вот с женщинами такое происходит регулярно. Например, когда 39-летняя певица Аманда Палмер в 2015 году заявила, что ждет первенца, один из ее поклонников написал возмущенное письмо в духе «На что идут деньги налогоплательщиков?!».

Его претензия была в том, что он поддерживал певицу на краудфандинговой платформе, но кумир его разочаровала: «За что мы платим – за новую музыку или за ребенка? То, что вы делаете, вообще честно по отношению к нам, вашим фанатам? Музыка-то когда будет?»

Интересно, получали ли такие письма Джаггер и Марли.

Конечно же, примеры женщин, у которых магическим образом нашлось время и на творчество, и на заботу о детях, тоже есть – взять, к примеру, Лорен Хилл (6), Мадонну (6), Анджелину Джоли (6) или Зинаиду Серебрякову (4).

Сама Мадонна, между прочим, соло-мама (ее регулярно сменяющихся игрушечных бойфрендов я в расчет не беру), говорит вот что:

«Когда я смотрю в прошлое, пытаюсь припомнить сильных, великих женщин, которые бы меня восхищали, мне на ум приходят борцы за права Симона де Бовуар и Анджела Дэвис – но у них не было детей. Так что мне сложно сказать, что у меня есть идеалы, с кем я могла бы себя отождествлять. Потому что, помимо того, что я остаюсь творчески и политически активной и у меня есть мой собственный голос, я еще и мать шестерых детей. Так что не могу сказать, что кто-то может со мной сравниться».

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.