

ПОЛИНА САНАЕВА

ОДНА

~~ОТЦЫ~~ и ДЕТИ

КАК ВЫРАСТИТЬ ДЕТЕЙ
И ВОСПИТАТЬ СЕБЯ

ЛИЧНЫЕ ИСТОРИИ
С КОММЕНТАРИЯМИ
ПСИХОЛОГОВ



ИЛЛЮСТРАЦИИ ЗАЛИНЫ КИШОВОЙ


БОМБОРА

Женщина-женщина

Полина Санаева

**Одна и дети. Как вырастить
детей и воспитать себя**

«ЭКСМО»

2023

УДК 159.922.7

ББК 88.8

Санаева П. О.

Одна и дети. Как вырастить детей и воспитать себя /
П. О. Санаева — «Эксмо», 2023 — (Женщина-женщина)

ISBN 978-5-04-177116-4

Это книга уникального формата, где ситуации из жизни двух реальных детей, описанные их мамой, анализируют два классных психолога и честно говорят, где стоит беспокоиться, а что нужно простить и забыть. Автор — соло-мама, которая не столько воспитывает сына и дочь, сколько внимательно наблюдает за ними и очень боится что-то нечаянно сломать в нежной детской психике. Но вот специалисты утверждают: «Ты все равно хорошая мать». Полина Санаева - журналист, блогер, колумнист порталов Snob.ru и Psychologies.ru. Ее публикации на Snob.ru собирают до миллиона просмотров. Управляет страницами на «Женщина-женщина» и «До 16 и старше» и сайтом polinasanaeva.ru. Автор книги «Черная водолазка». Рассказы Полины прокомментировали эксперты: Светлана Комиссарук - социальный психолог, профессор Колумбийского университета, автор книги о психологии общения в семье «Поколение „сэндвич“. Простить родителей, понять детей и научиться заботиться о себе»; Анна Быкова - детский и семейный психолог, автор серии книг о воспитании детей «Ленивая мама». В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.922.7

ББК 88.8

ISBN 978-5-04-177116-4

© Санаева П. О., 2023

© Эксмо, 2023

Содержание

Предисловие	7
Мам, я здесь	9
Знакомство	9
Новые мамазонки	12
Отцы	16
Настоящий	20
Гормоны счастья	22
Кому мать родна	24
Нервомотология	28
Приемное отделение	28
Первый вечер	28
Первое утро	30
Врачебный обход	30
Тихий час	31
«Мамаши»	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Полина Санаева

Одна и дети: как вырастить детей и воспитать себя

Посвящается моему папе Олегу

© Санаева Полина, текст, 2023

© Кишова Залина, иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

Рефлексию матери анализируют и пытаются унять психологи:

Светлана Комиссарук – социальный психолог, профессор Колумбийского университета, автор книги о психологии общения в семье «Поколение „сэндвич“. Простить родителей, понять детей и научиться заботиться о себе»

Анна Быкова – детский и семейный психолог, автор книг о воспитании детей серии «Ленивая мама»

Предисловие

Да, это книга о жизни, быте и отношениях с детьми. Да, я растила их одна, при поддержке бабушки, но без поддержки отца. Это не было моим решением и объясняется универсальным выражением «так получилось». Могло ли получиться иначе – не знаю. Кусая ли я локти от того, что получилось именно так? Никогда в жизни.

Со временем и уже в процессе я обнаружила кучу плюсов своего одиночного положения.

Все знают, как теряется, «раздваивается», невротизируется ребенок, получая разнонаправленные сигналы: мама говорит «нельзя мультик», папа ставит мультик сам и засыпает; папа следит за диетой сына или дочки из-за аллергии, бабушка закармливает, приговаривая, что родители дураки; мама настаивает на шапке, папа позволяет снять шапку в лифте. Или наоборот.

В нашей семье решения принимал один человек – это я. Никто не оспаривал мои методы воспитания, систему питания, режим сна и прогулок. Никто не делал мне замечаний, не подвергал сомнению мои слова, не ронял авторитет. Не запрещал то, что я разрешала. И наоборот.

Жаль, конечно, что дети не видели любви между мамой и папой, не обзавелись образцом гармоничных семейных отношений. Но они не видели и родительских ссор, взаимных оскорблений, упреков, унижений, скандалов, тем более драк. В семье они не ощущали напряжения и раздражения, которые, даже если не направлены на ребенка, отравляют ему жизнь и создают впечатление, что он в чем-то всегда виноват.

Возможно, я не наблюдала в природе хороших отцов, но наблюдала много равнодушных, ленивых, не включенных в жизнь детей либо включающихся только на несколько минут в день, если не в неделю. К сожалению. И помимо временного эффекта присутствия эти папы умело создавали у жен чувство вины, купали их в своем недовольстве по разным поводам (например, из-за капризов детей), напоминали о своей усталости на работе и погружались «в телефон». Наблюдая такое, я поздравляла себя с тем, что под вечер не попадаю в ситуацию «придешь домой – там ты сидишь». То есть, разделившись со всеми дневными заботами и проблемами, я не нарывалась на еще одну в виде отца семейства, раздраженного беспорядком в виде горы игрушек на ковре.

Может, мои домашние обязанности никто не разделял, но никто и не попрекал за ненадлежащее их исполнение. И не обесценивал мои усилия. А в конце (а также в начале, в середине и всегда) любого дня меня ждали любовь, объятия и много новостей.

Да, ребенку нужен отец. И еще как нужен!



Я всегда это знала и время от времени горевала оттого, что не сумела наладить «нормальные» семейные отношения и создать «полную» семью.

И только в процессе работы над этой книгой компетентные специалисты убедили меня, что моя семья очень даже полная, но по-другому, и разубедили в том, что дети мам-одиночек в чем-то неполноценные. У моих детей есть свои проблемы и недостатки, а у кого их нет? И большая часть описанных в книге ситуаций не специфические, характерные для «семей без отца», а такие себе – общечеловеческие и довольно типичные для любых семей.

Сейчас все чаще говорят о том, что уход за детьми и работа по дому – тоже работа, причем физически и психологически довольно тяжелая. И что родительские обязанности, как и ответственность за ребенка, должны делиться на два, иначе один из родителей неизбежно загоряется, выгорает, срывается на детях, проседает в карьере и т. д. Да, в информационном пространстве эти послы звучат все громче, другое дело, что мужчин, которые с ними согласны, в России ноль целых ноль-ноль сотых процента. Да, хорошие, чудесные, замечательные отцы существуют, но они в меньшинстве. А, наоборот, в большинстве отцы знаменитой породы «сеятель семени», которые, разведясь с мамой, заодно и ребенка выводят за скобки своей жизни. Их почему-то никто не считает неполноценными.

Мне было нелегко, но не так нелегко, как тем женщинам, которые терпят мужей и отцов своих детей только потому, что им некуда идти, нечем выплачивать ипотеку или потому что уверены, что «зато при мужике» и «какой бы ни был отец, а все-таки отец». Таких гораздо больше, чем кажется, если судить по семейным фото в соцсетях.



А потому я уверена, что жалеть и сочувствовать соло-мамам абсолютно не в чем. Мы в порядке, и наши дети в порядке. При том, что далеко не в порядке система социальной поддержки матерей-одиночек. И далеко не в порядке общественное мнение, все еще стоящее на той идее, что отец должен работать и «кормить семью» (что значит – после рабочего, да и любого дня лежать на боку), а мать – сидеть с детьми и отвечать за хозяйство (и чаще всего при этом тоже работать).

Выражаю благодарность моим детям за то, что они согласились на этот эксперимент.

Выражаю солидарность и уважение всем соло-мамам и отдельно – соло-отцам.

Мам, я здесь (младенчество, 0+)



Знакомство

Рядом с роддомом был монастырь, церковь с большой колокольной. Колокола звонили каждые пятнадцать минут, подолгу и по ночам. Начались летние грозы, колокола звонили сквозь громы и молнии. Поддержка вселенной.

* * *

Врач уходила со словами:

– Ну, старайся. Я приду, посмотрю через пятнадцать минут.

На стене родзала висели часы, надо было открывать глаза, чтобы узнать, прошли ли эти пятнадцать. А в промежутках я старалась, как велела врач.

Это было долго – пятнадцать минут. Хотелось за что-то держаться, хорошо бы за чью-то руку – нашлась холодная батарея. Она располагалась за спиной. Перерывы между схватками сокращались, я лежала на правом боку, левой рукой назад. Держалась за батарею и старалась.

– Чего кричишь? Сейчас родишь себе ребенка, – сказала врач, когда прошло три раза по пятнадцать.

* * *

Перед кормлением надо мыть грудь детским мылом, у нее новый, совсем женский вид. Я надеваю косыночку, кладу на колени клеенку и жду, пока его принесут. Такие правила. Момент истины. Его приносят, и во мне поднимается обожание, как температура.

Их приносят шесть раз в день, и это шесть раз чистого общения – еще без грязных пеленок, бессонных ночей и растерянности. Чистая радость.

* * *

– Приходи с полпятого до пяти, покажу его в окошко, их приносят на полчаса, – говорю я счастливому отцу.

– На полчаса?! Что ты с ним делаешь полчаса?

* * *

– Сегодня нам всем надо искупаться, – сказал муж.

Про двоих нельзя сказать «все». А про троих уже можно. «Мы все».

* * *

Был маленьким, как изюминка где-то в глубине меня. А я читала в специальной книге, что в десять недель у зародыша начинают работать печень и почки, и это казалось невероятным, в шестнадцать формируется мозг (как ответственно!), в двадцать... Долго, настойчиво стучался изнутри, и вот он здесь, снаружи жизни! Уже пролежал ямку в матрасике, завел любимую и нелюбимую соску. Его носочки, которые можно выкручивать одним пальцем, висят на батарее. И все поменялось.



Светлана Комиссарук

Есть два момента, характерных для нашего, и не только нашего, менталитета.

Молодые мамы часто не готовы к тому, что роды и материнство – это не так эстетично, как в интернете, что это кровь, боль, грязь, что новорожденный писает, какает, срыгивает. Для всего постсоветского общества характерна романтизация «таинства рождения» и «таинства материнства». Не говоря о том, что роженицы не владеют информацией о том, что во время родов происходит с телом и как помочь себе в процессе рождения ребенка.

При этом в государственных (не знаю, как в частных) медицинских учреждениях уделяется мало внимания поддержке рожениц. Хуже того, прямо в процессе родов в их адрес отпускаются циничные, порой хамские замечания, на грани издевательства. Персоналу в голову не приходит, что роженице нужна психологическая поддержка и ровный фон профессионализма вокруг. Хотя бы потому, что она одна и ей страшно.

Первая возможная травма материнства – это травма от космического одиночества, чувства, что ты себе больше не принадлежишь, да еще и отвечаешь за все на свете: за себя и ребенка, за его питание, режим, гигиену, а также домашнее хозяйство, самочувствие близких и даже нехватку денег. С первых дней наваливается и груз ответственности за ребенка, и огромный воз совершенно новых забот и проблем. В этот самый сложный момент вхождения в материнство молодых мам в роддоме чаще всего не только не успокаивают и не

ободряют, но запросто могут походя спросить: «Че орешь?» Или посоветовать: «Раньше надо было думать».

Так что эта первая травма связана, как правило, с человеческим фактором, а не с объективными причинами послеродовой депрессии: гормональными бурями, перестройкой организма, стрессом, шоком от того, что женщина не узнает своего тела, устает, не справляется с эмоциями. (К этим переменам тоже необходимо готовить и готовиться.)

Относительно недавно послеродовая депрессия стала официальным диагнозом, специалисты знают, как с ней работать, существуют четкие представления о том, как ее лечить. Но сложно что-то советовать, когда ко всем трудностям материнства добавляется травма от профессионального медицинского цинизма. Он приобретает в первые же годы работы, с годами усиливается и, видимо, нужен как защита от ежедневных столкновений с человеческой болью. Далек не все медики любят свое дело, пациентов тем более, но остаются в профессии, и это превращается в пытку для всех.

Многие русскоязычные мамы рассказывают, что их материнство началось с травмы, вспоминают, как одиноко чувствовали себя во время родов. Мало того что им было больно, но они почти не понимали, что происходит. И случай нашей героини – далеко не самый тяжелый.

Когда человек испытывает сильную боль, ему жизненно необходима иллюзия контроля. Ему важно понимать, от чего эта боль, сколько она будет длиться, возрастет ли ее интенсивность и вообще – нормально ли это все? Кто-то обязательно должен быть рядом, объяснять, подбадривать, говорить, что делать, держать за руку, наконец! Поэтому я советую добиваться присутствия близкого человека при родах.

Новые мамазонки

В детстве я завидовала даже своей беременной кошке. И не хотела быть ни учительницей, ни космонавтом. Я всегда хотела детей. Наташа Ростова хотя бы в юности была полным романтики мечтательным созданием и только к концу «Войны и мира» в результате сложной эволюции превратилась в машину для родов. А я с детства тупо хотела быть такой машиной.

До определенного момента ближе к тридцати я вообще не понимала, для чего еще нужны мужчины. Особенно любимые. Будучи устроенной так элементарно, я миновала любовные метания, подобные тем, что описаны Толстым в нескольких томах. Если мужчина не собирался размножаться, для меня было очевидно, что продолжать с ним отношения не имеет смысла.



В этом не было ничего от волевого «принятия решения». Объяснялось все до животного просто: как человек не прыгает в пропасть, так я не прыгала в бесплодные отношения с мужчинами. Когда героини фильмов и книг шептали возлюбленным «желанный мой», мне казалось, что они что-то мудрят и усложняют. Как мужчина может быть желанным сам по себе?

И конечно, я с благоговением относилась к рожавшим женщинам. Они казались мне причастившимися какой-то великой тайны. Тайны гораздо более значительной, чем все загадки всех мадридских дворов, описанные дюмами, радзинскими и джеймсами хейдли чейзами. Роддом казался мне землей обетованной, храмом, желанной целью жизненного путешествия. И когда я забеременела, то думала только: «Не может быть». И когда оказалось, что может, – была счастлива. И, по-моему, это нормально. Проще, чем находить счастье в творчестве или, там, в труде, но все же сложнее, чем осчастлививаться покупкой лаковых сапог.



Наверное, похоже на историю болезни. Понимаете, теперь мне кажется, что я одна такая конченная идиотка. Что у всех все проходит приземленной и спокойней. Что в процессе рожав-

ния и воспитания ребенка нет великого предназначения, а смысла – чуть, во всяком случае, не больше, чем у кошки, то есть – в продолжении рода.



Анна Быкова

Хотеть в первую очередь детей – вполне объяснимая биологическая программа. Изначально брак служил именно этой задаче. И успешность брака оценивалась по тому, сколько родилось детей, сколько из них выжили и стали полезными членами общества. Желание прежде всего отношений табуировалось. Нормой было, когда молодожены впервые видели друг друга

на свадьбе. Жениха подбирали родители исходя из предположений о его способности прокормить семью. Невесту выбирали исходя из предположений о состоянии здоровья – сможет ли она рожать здоровых детей. А вот про психологический комфорт в отношениях стали задумываться относительно недавно, когда брак перестал быть обязательным условием выживания и продолжения рода.

Хотеть детей, когда сама еще ребенок, – это, я бы сказала, социокультурная норма. Помимо сильных биологических программ, есть еще воспитание. С детского сада девочке говорят, что она будущая мама. Первая ее игрушка – пупс, которого она укачивает, подражая маме. Сюжетно-ролевые игры девочек в моем детстве часто ограничивались играми в дочки-матери, и уже в эту игру органично вплетались игры в магазин, школу и больницу. Подавляя протест девочки против колючих рейтуз осенью, мамы говорили: «Одевайся теплее, тебе еще рожать!» Вряд ли кто-то говорил: «Сбереги свое здоровье для науки». Если со всех сторон транслируются в явном или не явном виде установки о «главном предназначении женщины», то это легко становится частью представлений о себе.

Хотеть детей – норма. Впрочем, как и не хотеть. Я думаю, есть определенная польза для человечества в том, что мы все разные. Хорошо, когда человек точно знает, чего он хочет и чего он не хочет. Что ненормально – это не хотеть детей, но рожать их, следуя социальному сценарию «теперь надо детей заводить». Кому надо? Зачем надо?

ОТЦЫ

Ни к одной из тех, с кем я лежала в палате роддома, ни разу не пришел муж. Так получилось. Мужья остались далеко за кадром. Да женщины их и не ждали. Они тихо отдыхали от девятимесячных трудов и готовились к бесконечной каторге домашней работы, которая ожидала их впереди. Ведь что, собственно, произошло? Беременность, роды, дети – так положено.

У всех, кроме меня, новорожденный был вторым или третьим ребенком. И самым интересным в нем был его пол. На разные лады обсуждались плюсы и минусы появления в семье мальчиков или, наоборот, девочек. «Ничего, будут у вас две помощницы. Может, еще родите мальчика...», «А кто у вас первый? Девочка? А теперь пацан? Видите, как по заказу!» Под окна палаты приходили мамы, золовки, свекрови, сестры. «А глаза чьи? А нос? Его? Ну, ничего...» Приносили кастрюльки с едой, соки, йогурты. Пакеты подтягивали веревкой, потом ели, сидя в кроватях в казенных ночнушках с печатями.

О мужьях говорили так: «Наверное, отмечает», «не любит больницы», «не успел вернуться», «хорошо, что он меня сейчас не видит»... А одна роженица из села ждала мужа к выходным: «От нас ехать два с половиной часа, что он будет туда-сюда мотаться?» Действительно, разве у него есть повод повидать жену? Не зря мне все-таки казалось, что мужчина имеет только косвенное отношение к детям.

Правда, один молодой человек, чей-то муж из палаты сверху, умудрялся влезть на дерево, чтобы поговорить с женой. Он единственный, кто задавал человеческие вопросы типа: «Как ты себя чувствуешь? Как девочка ест? Что еще принести?» Переспрашивал по нескольку раз, по нескольку раз уходил и возвращался. Говорил «целую», прощаясь, говорил «скучаю», покидая жену до утра. Его осуждал весь этаж: «Ой, прямо надо было на дерево залезать! Дикость какая!», «Обязательно, чтобы весь роддом слышал, что он ее любит? Показуха!», «У них что, больше родственников нет? Сам ходит и ходит!»

Иногда снизу доносились другие мужские голоса:

- Сколько надо дать? Цветы обязательно? Не, конфеты не понесу.
 - Мальчику пива принести? Шучу, шучу...
 - Домой купаться? Лежать, я сказал.
 - Как ты ее собралась назвать? Как? Так, короче, девочку зовут Диана.
- Про все это никто не говорил «дикость какая».



По ночам шли дожди. Кран в палате отказывался проливаться водой, а шипел, как будто все время говоря «ш-ш-ш», как и все мы своим деткам. «Ш-ш-ш». Гормоны обоих полов продолжали внутри нас свои пляски. Комары игнорировали «раптор». Когда выключался свет, с дерева в окно заходил кот. Он отодвигал лапой кусок марли, не глядя на нас, шел по подоконнику, потом спрыгивал и привычной дорогой двигался мимо кроватей. В одну из ночей, часа в три, прибежала сестра и вызвала мою соседку. Минут через двадцать та вернулась с цветами, счастливая и смущенная.

– Мой приехал. Пьяный. Трезвому стыдно было бы с розами заявляться. Сидит где-то с друзьями. Сказал: «Такой толстой ты никогда не была».

Набоков написал: «Все родители делают эти открытия: идеальную форму миниатюрных ногтей на младенческой руке, которую ты мне без слов показывала у себя на ладони, где она лежала, как отливом оставленная маленькая морская звезда». Роддом, наверное, не храм, но дети – все равно не рутина, необходимость и проза жизни. Дети – это поэзия. Со смыслом. А мужчины – это... Да они просто...

Желанный мой, как ты отметил рождение нашего сына?



Светлана Комиссарук

Во всем мире главная задача медицинского персонала по отношению к будущим матерям – подготовка к родам до их наступления и обеспечение

поддержки во время. А у нас в роддом отправляются, полагаясь на удачу, хорошего врача и «хорошую» акушерку, которая, Бог даст, обратит внимание и, может быть, поможет. Да, и еще надеюсь на свое здоровье – как оно позволит, так и будем рожать.

Я много лет живу за границей и забываю, что общепринятые в мире нормы поведения по отношению к роженице и молодой маме до сих пор не общеприняты в России. Например, что в родах должны участвовать двое. Вопрос вдоль и поперек исследован учеными, и давным-давно теоретически и практически доказано, что во время родов женщина и мужчина должны быть вместе. Кроме того, хорошо бы будущий отец был вовлечен в процесс даже больше роженицы: ей ведь больно, она мало что соображает, поэтому ему надо сохранять холодную голову, оказывать внимание партнерше, помогать ей правильно дышать, одновременно говорить с врачами, контролировать ход родов, принимать решение в экстренном случае. И первым взять ребенка на руки. Роль мужчины огромна!

Папа, который перерезал пуповину, – это другой папа, с другой (более глубокой) привязанностью. Да, нет гарантии, что этот папа на всю жизнь останется с мамой ребенка, главное, что в разы вырастает вероятность того, что он навсегда останется с самим ребенком. Это факт.

Через девять лет после родов в России я смогла оценить разницу, когда рожала в Израиле. Конечно, больно! Но рядом муж, рядом монитор показывает уровень схваток, кричать не надо, все и так видят, как мне плохо. Ведь женщина кричит в том числе и чтобы на нее обратили внимание, чтобы дать знать о боли, которую испытывает. Но когда рядом находится человек, который все видит, разделяет и в любой момент может позвать врача, спросить: «Что вы ей колете?» – роженица перестает быть беззащитным существом и становится клиентом больницы. Клиентом, к которому приковано внимание персонала.

В большинстве стран Европы и Америки мужчина, который не хочет присутствовать на родах, всячески порицается и считается инфантильным идиотом. В России ситуация меняется в лучшую сторону, но медленно. Мужчин с патриархальными взглядами все еще большинство.

Также очевидно, что первое время после рождения ребенка женщине очень нужна поддержка семьи. Ее состояние чуть не напрямую зависит от того, как ведет себя ее мама и как ведет себя ее партнер.

Но вот двадцать лет назад (когда происходили события), а это уже двадцать первый век, казалось нормальным, что мужа нет рядом не только во время родов, вроде и ладно, мужей все равно не пускают в отделение. Но мужей нет рядом и после родов! Мужья приезжают редко, а сами женщины презирают тех, кто залез на дерево поближе к жене. Описано патриархальное общество и очевидное одиночество женщины в ее новом положении.

Важный момент – поддержка остальной семьи. Бабушка, которая не доверяет ребенка его маме, поучает и одергивает, – огромное зло для неустойчивой психики только что родившей женщины. Бабушка, которая считает своей целью воспитание малыша, а в маме видит только подмастерье и объект подстегивания и замечаний, – это трагедия. Главная задача бабушки – это психологическая устойчивость и здоровье самой мамы.

Малыша спасать не надо, он намного крепче, чем кажется, так устроено природой. И у него есть мать. В здоровых отношениях между представителями разных поколений бабушка мягко заботится именно о

молодой маме. Подбадривает, успокаивает, позволяет передохнуть. Повторяет, что «мама нам нужна здоровая, спокойная». Или: «Дай мне малыша только на полчаса, отдохни, ты его еще всю жизнь будешь растить». Таким образом она предупреждает перепады настроения дочери (или невестки) и ее неуверенность в собственных силах.

Ведь, особенно с первенцем, мама стремится все делать правильно, волнуется, у нее повышается адреналин, малыш это чувствует и тоже начинает беспокоиться. Нельзя усугублять ситуацию замечаниями, пристальным вниманием к промашкам.

Роль старших в том, чтобы всеми силами поддерживать молодую мать, повторять, что все нормально и все через это прошли. И особенно важно подчеркивать, как малышу нужна его классная мама, как он ее узнает, тянется к ней. Чтобы вместе с космосом одиночества и ответственности материнство принесло женщине чувство ее уникальности и нужности.

Настоящий

Мужичок в метро такой весь масенький, узенький. Сплошной профиль и большой нос, кожа дубленая, заветренная, темная. Уши торчат, тоже прожаренные до состояния корочки, куртка из жесткого кожзама, очень грязные ботинки. Везет в сложенном виде неновую детскую коляску, она перевязана старенькой веревочкой. У него звонит телефон: «Да, птичка, еду. Ну тяжелая, конечно... Хорошая, большая... Не заблудился. Да не беспокойся ты обо мне! Ну и что! Первый раз, что ли? Разберусь я с твоим метро. Сейчас приеду, поужинаем. Как там мой цветочек? Спит? Не спит? Укача-а-а-а-ем».

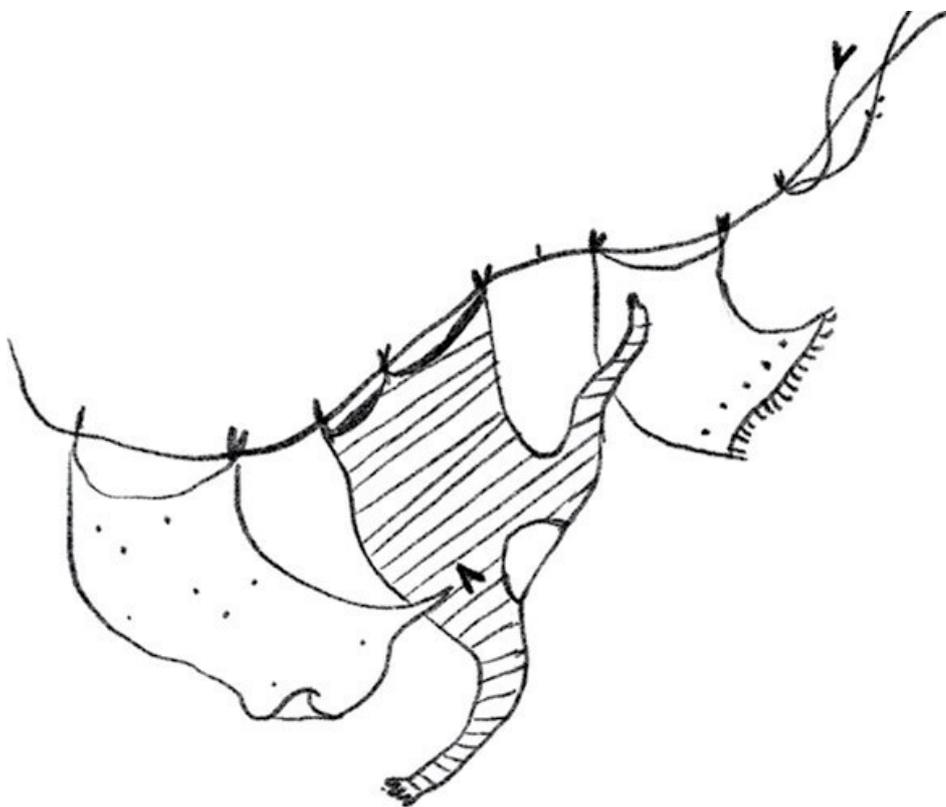


Резко стало неважно, что у него с ботинками и ушами. Нежность, забота и сила потому что всамделишные.

Гормоны счастья

Почему-то я обожаю развешивать постиранное белье на воздухе, лучше на солнце, еще лучше на морозе и солнце. Особенно рубашки и полотенца. Расправлять со всех сторон, вспоминать про «нить утка», вдоль которой можно тянуть ткань, и «нить основы», за которую не нужно. И потом вешать, ритмично прикрепляя деревянными прищепками к веревке. Думать, как грустно выглядит рубашка, когда висит руками вниз, и смеяться, что футболка с мумми-тролями жизнеутверждающе машет рукавчиками. Развешивание белья – прямо какой-то пра-чечный атавизм, как если бы у меня был хвост или волосы на груди. Но главное – помогает!

Отрывает от внутреннего и виртуального, укрепляет во внешнем мире, в реальном. Повторяющиеся движения и вид развевающихся на ветру простынок не оставляют сомнений, что я при деле и делаю что-то правильное и нужное. Яркий свет, хлопанье полощущихся в воздухе тряпочек, и ап! – было грязное-мокрое, а стало чистое-сухое. Цикл завершен, а значит, можно начинать новый. И голова перестает болеть, и комок в горле рассасывается.



А что за чувство, когда первый раз развешиваешь сушиться пеленки и рубашки новорожденного сына! Это наилучшее из всех занятий, которыми я хотела заниматься, – оно будто утверждает тебя в новой роли. Мой ребенок родился, он тут живет, вот ворох его вещей! Эйфория-эйфория! Эти шапочки с кулачок, эти микроскопические носочки – раз, раз – по одной прищепке на каждый. А в комнате кряхтение из кровати, а я стою босиком на деревянном полу веранды – и вот оно, то самое счастье материнства. Такое тоже.

Мне повезло – у меня не было послеродовой депрессии, несколько первых месяцев после рождения детей у меня никакой депрессии не было. Возникло море смыслов и перспектив, а депрессия – это отсутствие того и другого. То есть мне было нужно именно это – родить и растить. Материнство спасло меня от многого, во что уходят, спасаясь от маеты, в поисках

смыслов. А у кого-то все наоборот, и этот-то кто-то не виноват, просто надо искать другой ресурс, как и мне, когда дети перевалят 5+.



Светлана Комиссарук

Зачастую (в русскоязычной ментальности) с рождением ребенка рождается чувство вины. Ребенок появился, и женщина сразу понимает, что... где-то накосячила, и это всем видно. Атавизм коммунного сознания: «Если меня судят, если я недостаточно хороша в глазах других членов общины, то я не выживу, мне не дадут еды, со мной ничем не поделятся, меня не поддержат». Поэтому молодая мама изо всех сил «держит лицо». Когда ей хочется отдохнуть, она чувствует вину за то, что она отдыхает. А когда кто-то приходит помочь, ей кажется, это значит – она не справляется и ее осудят как «плохую» маму.

С чувством вины нелегко (но надо) справляться. Поэтому самое первое, что необходимо сделать маме, вернувшись домой с малышом, – наладить быт, режим, ритм. Рутинa – это расписание, а расписание, где нагрузка чередуется с отдыхом, создает ощущение порядка, иллюзию контроля над хаосом. И очень здорово, когда в расписании мамы находится хотя бы пятнадцать минут на занятие, сочетающее приятное с полезным. Лучше вписать его в распорядок обязательным пунктом. (Если нет проблем с чувством вины, можно просто приятное.) Вот маме нравится развешивать белье, ее успокаивают простые движения – растянуть, прижать прищепкой, нравится, как белье полощется на ветру, как пахнет. Она интуитивно нащупала то, что будет держать в этом новом хаосе. Она и при деле, и на отдыхе. И нет ощущения, будто она урвала на себя время, принадлежащее ребенку.

Кому мать родна

Я вся из себя правильная мать была.

Как раз стало модно свободное пеленание. Чтоб руки новорожденного болтались в пространстве, а ноги чтоб «лягушечкой». Медсестра из поликлиники объяснила, что пеленали нас в СССРе туго, по рукам и ногам – и вон что получилось! От дисплазий до скованности мышления. Совков, мол, растили с пеленок! В прямом смысле!

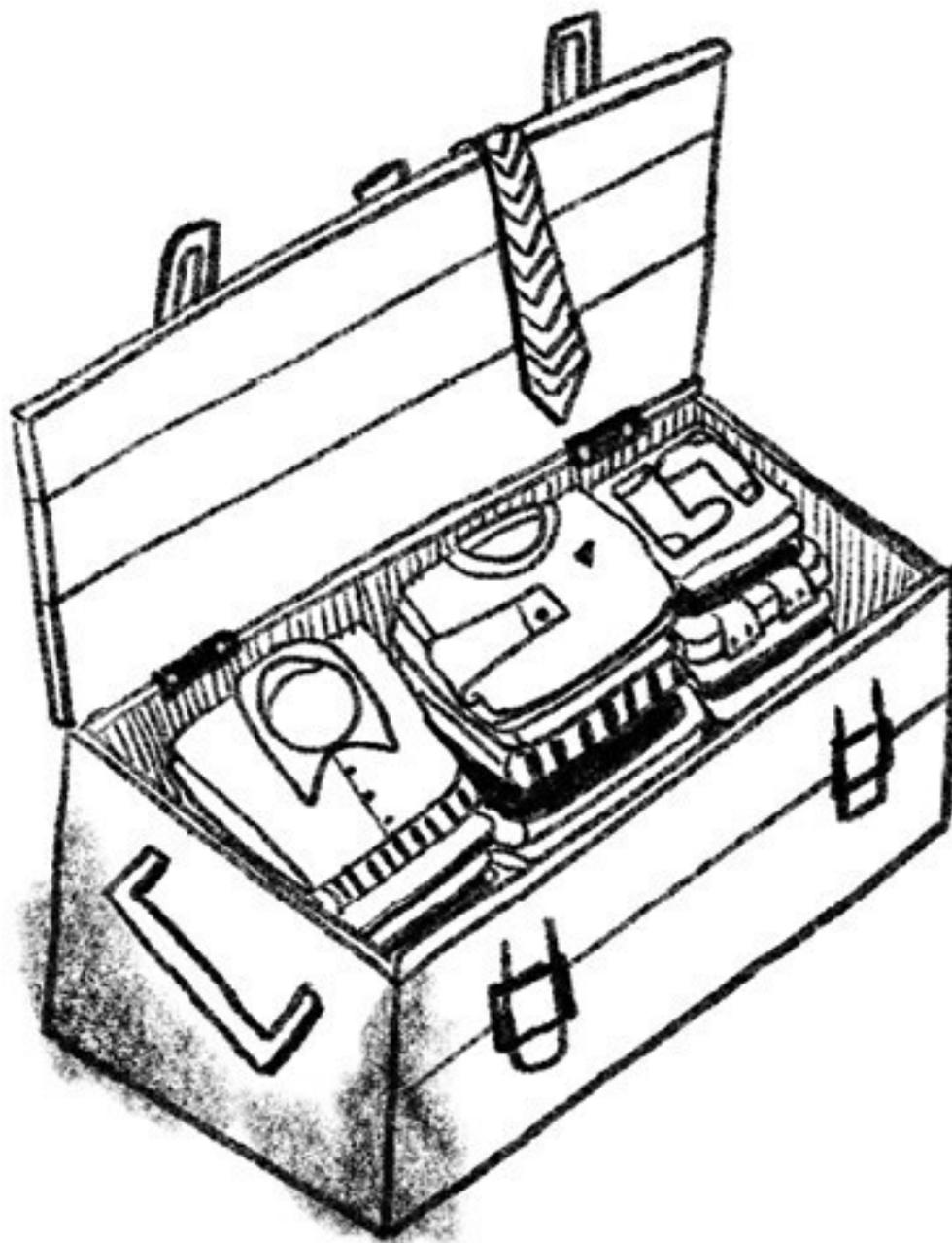
И вот сыну годик, он у меня первый, начиталась литературы и всего придерживаюсь: утром каши, вечером кисломолочное. Обязательно овощи – цветная, брюссельская, кольраби – все на пару, а мясо измельчить. Конфет не давать, чай не подслащивать. Кокосовый матрасик, дневной сон, прогулка в любую погоду. Ботиночки чтоб ортопедические, маечки чтоб хлопковые. Раннее развитие, мелкая моторика, шнуровки, пирамидки, цвета и формы. Глен Доман, монтессори-шмонтессори и Моцарт, адаптированный колокольчиками.

Я думала, буду шагать в ногу со временем, растить свободную личность, гражданина мира. Свободное пеленание мозгов.

И тут мне надо делать большой юбилейный материал про старейшину Осташковского кожевенного завода (я заодно – редактор газеты «Осташковский рабочий», это было круто). Старейшине – восемьдесят пять, она уже, понятно, на пенсии. Дали мне ее адрес. Прихожу – дом пятиэтажный, но лестница деревянная, шаткая. И квартира на последнем. Внутри старушка со светлыми веселыми глазами. И сама светлая и веселая.

Дальше как полагается – обстановка – очень бедненько, но очень чистенько, стены камышовые и будто тоже шатаются, как лестница. Мы садимся за круглый стол со скатертью, вышитой анютиными глазками, выцветшими, как глаза старушки. Часы тикают, кран капает, радио на кухне неразборчиво шебуршит.

Я, как идиотка, расспрашиваю про трудовой путь, и она мне рассказывает, как он начался. Как в сорок первом завод эвакуировали, как долго ехали по железной дороге через полстраны. Причем люди ехали чуть ли не на тех же платформах, что и станки. Станки же важнее! Они и сами так думали. А еще думали, как бы уже скорей добраться и там, на месте, производство наладить. И действительно – сначала под открытым небом станки свои поставили и запустили. Тут же! Стали выпускать кожи, выполнять и перевыполнять. И четко видно, что ей до сих пор это доставляет громадное удовлетворение.



Жили, говорит, мы, конечно, очень скромно, голодно, в бараках. Пол там был земляной, перегородок никаких – только занавесочки между кроватями. Но ничего, говорит, нас и дома-то никогда не было! Так – прибежим, чуть-чуть поспим и на работу.

Все это так радостно рассказывает. Я сижу под впечатлением. И тут между делом:

– Да! Я же еще там Сашку своего родила! В эвакуации-то.

И я такая – што?! И вспоминаю свою пароварку, пеленки, глаженные с двух сторон, развивающие игрушки. И представляю – земляной пол, холод-голод, занавески, завод, война... Сашка.

Тут как раз ее сын на обед приходит. Здоровенный такой. А потом внучка. Тоже взрослая, большая.

Ну и, конечно, под конец она без пафоса сказала, что прожила счастливую насыщенную жизнь. И ни о чем не жалеет. И никаких сомнений в искренности.

После чего я к брокколи как-то поостыла. И к раннему развитию тоже.

Не то, чтоб говорю, что это нормально – так жить, рожать в бараке в перерыве между сменами. Не то, чтоб считаю, что не надо стремиться к нормальным условиям и цивилизации: утром свежесжатый сок, вечером опера. Но сильно заморачиваться, пытаться все-все делать правильно, – не имеет смысла.

У моих вон родных бабушки с дедушкой (военным) гардеробным шкафом многие годы был ящик из-под снарядов. «А что? Очень удобно. С ручками. Переезжать хорошо, и спать на нем можно».

Просто хотела, чтоб у меня и детей все было по-другому. В Москву вот приехала жить и работать. В оперу успела три раза сходить и один раз на балет. Сделала себе и детям загранпаспорта. Недавно ездила в свою первую заграничную поездку.

А нам тут снова про «потуже затянуть пояса». У нас тут опять – война, кризис, инфляция, надвигающаяся стужа и неизвестность. И новая волна отваливающих на ПМЖ.

Остающиеся чувствуют себя бодро. Привычно и гордо смиряются с лишениями. А я, чтоб утешиться, вспоминаю осташковского передовика.

Видать, нету нам ходу в цивилизацию. Нам сподручнее спать на ящике из-под снарядов и мыслить: «Ниче-ниче, и в войну люди жили». Мы к войне и баракам больше приспособлены. Пеленание виновато.

Родила бы сейчас – пеленала бы туго.

Прячу загранпаспорт. Иду к станку.



Анна Быкова

Я тоже с новорожденным сыном придерживалась правила свободного пеленания. (Точнее, там была полная свобода движений совсем без пеленания, потому что промышленность стала выпускать миниатюрные рубашечки и ползунки.) Пока однажды бабушка не запеленала младенца, и оказалось, что так он крепче спит. Я долго думала, что это классное правило – пеленать ради крепкого сна, – пока не появился второй сын. Он кричал, гневно хмурился, возмущенно ворочался и выгибался, пытаясь выбраться из пеленки. Успокаивался и засыпал только тогда, когда обе руки и обе ноги были освобождены от пеленочного ига.

Правила стремительно меняются. Воспитываешь ребенка по всем канонам, а потом – раз – и они уже другие. И в свете новых правил оказывается, что ты все делала не так. А значит, ошибалась, не тем авторитетам верила, не те идеи распространяла среди подруг – и это очень сложно принять и переварить, сложно не впасть в чувство вины.

Вторая трудность следования правилам в том, что они могут встать между родителем и реальным ребенком. Из стремления следовать правилу родитель может не заметить потребностей малыша. А нужно, чтобы потребности и комфорт реального ребенка были выше общих правил.

Правило кормить строго по расписанию может идти вразрез с потребностью голодного младенца. Он требует – а мама выжидает время. С другой стороны, правило кормить всегда по требованию может не подходить конкретному ребенку, у которого мозг любой дискомфорт обрабатывает как сигнал о голоде и уже есть проблема ожирения.

И да, расслабленная мама лучше невротичной. А стремление к идеальности – это форма невроза. Критерий «идеально» лучше заменить на критерий «необходимо и достаточно», потому что идеальной мамой стать практически невозможно, а вот «достаточно хорошей мамой» – вполне реально.

Нервромотология

Приемное отделение

«Выпьем все! Трахнем всех!» – и подпись «7 „Б“ класс, школа такая-то», – признание, старательно и крупно выведенное фломастером над окошечком приемного отделения. Вот, значит, тут дети какие.

Врач в приемном осмотрела ребенка и сказала:

- Можно лечиться дома, но я вам посоветую лечь в стационар.
- Мы для этого и пришли.
- Значит, решили?
- Ну да.
- Точно?
- Да, а что?
- Тогда, значит, начинаем оформлять?
- Вы же сами посоветовали!

В состоянии некоторого замешательства мы оформляемся и ложимся. Как потом выяснилось, всех остальных пациентов нашего отделения привозит «Скорая». Почти никто не ложится сам, добровольно, даже рискуя здоровьем своего ребенка. Потом я поняла почему.

Первый вечер

Сначала мне выдали белый хирургический халат без единой пуговицы, зато с завязками на спине. Потом отвели в палату. Тут медсестра за три минуты застелила бельем две кровати, взрослую и детскую. В детской показала на съемные бортики и сказала: «Когда оставляете ребенка в кроватке, обязательно поднимайте их. У нас был случай, упал ребенок и – бац! – башкой об кафельный пол. Так что имейте в виду. А то нам потом мозги с кафеля соскребать неохота». Это прозвучало как настоятельная просьба избавить ее от неприятной работы.

Медсестра ушла, и тут из стоящей в углу детской кроватки раздался плач, больше похожий на вой. Потом звуки прекратились, потом возобновились, и так несколько раз. «Где ее мама?» – спросила я. Соседка ответила: «Это детдомовская девочка. Сегодня ее еще не кормили. Я предлагала помощь, но сестры сказали: „она кричит, потому что у нее диагноз такой“». Девочка лежала на боку, не открывая глаз. Над ее головой висела бумажка: «Соколова Настя. Девять месяцев». Через некоторое время пришла медсестра с кастрюлькой манной каши и стала кормить Настю большой столовой ложкой. Ребенок успокоился. Успокоили и нас: «Девчонки, не дрейфьте – сегодня ее заберут обратно в детдом». Видимо, Настин диагноз оказался неизлечимым. А может, ее надо было чаще кормить?



Стерилизовать бутылки надо было на кухне. Я вылила из чайника последнюю каплю, но кипятка все равно не хватило. Нянечка, мывшая посуду, обернулась и проворчала: «Ну прекратите вы, мамыши (так персонал обобщенно называл всех особей женского пола старше двенадцати и младше восьмидесяти лет), хоть в обед со своими бутылками ходить. Вот сейчас придет старшая медсестра, ей чаю попить воды не будет!»

Будто непонятно, что мы не можем «прекратить ходить», как дети не могут прекратить хотеть есть и пить.

Оказалось, что уборщицы в штате отделения нет, а коридор и палаты моют сами «мамыши». Новенькие в первую очередь. И ночью, когда дети все улеглись (все, кроме моего), я заключила ребенка в кроватку, подняла ее железные бортики и пошла за ведром и шваброй. Скучающая у окна медсестра прокричала мне вслед: «Не забудь хлорку в воду добавить!» А

потом, когда я уже заканчивала, подошла и требовательно спросила: «А лестницу кто мыть будет?»

Не знаю кто, но точно не я.

Первое утро

Ночь была трудной. Поспать не удалось. Укачивать ребенка мне помогали две медсестры. Часа в два пришлось давать лекарство. Под утро мы с сыном прикорнули на моей узкой железной кровати. А в восемь утра сестра из заступившей на пост смены уже трясла меня за плечо и кричала: «Мамаша, вставайте!»

– Почему? – невпопад спросила я.

– Как почему? Утро же! – удивилась она. – Режим дня отделения висит в коридоре. На досуге почитайте.

Врачебный обход

В палату ввалилась толпа девушек в мятых белых халатах и два длинных парня во врачебных колпаках. Предводительницей этой толпы, как выяснилось, – студентов, оказалась сама маститая заведующая. Она призвала мамаш раздеть детей для осмотра. Ребенка клали в центр стола, студенты окружали его, а заведующая читала типа лекции с живым наглядным пособием.

«Вот этот ребенок уверенно держит голову, пытается сесть, гулит. А вот этот отстаёт в развитии, не умеет переворачиваться со спины на живот и обратно».



«Да, но он на два месяца младше», – сказала я, обидевшись на слово «отстает».
«Это мне неважно. Мне важно, чтобы студенты увидели разницу», – ответила маститая.

Тихий час

Всех разогнали по палатам. Кого-то пришлось долго «уговаривать», а кто-то уснул сам. Оказывается, зря. Через десять минут после того, как в отделении воцарилась тишина, медсестра на посту повисла на телефоне. Вскоре все бодрствующее население больницы во всех подробностях знало об операции по поводу грыжи одного ее родственника. На замечание

(«Зачем же так орать?») она мгновенно огрызнулась: «Дети не должны привыкать спать в тишине. Я своему радио включала на полную мощность. А он спал». Посочувствовав ребенку медсестры, обсудив между собой это дело, мамы прекратили борьбу за тишину. Они сдались. Но самое интересное во всей этой истории – название отделения, в котором мы лечились: «Детская неврология».

«Мамаши»

- Вы с чем сюда попали?
- Обморок. А вы?
- Моему уже пять лет, а он и не говорит, и не ходит.
- Кошмар! (Первая, а потому некорректная реакция.)
- Нет, уже не кошмар, а образ жизни.

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.