



БОМБОРА

ОЛЬГА ШУСТВАЛЬ

# ПУТЬ МАТЕРИНСТВА

рождение силы



ПОДДЕРЖКА И ПРИНЯТИЕ – ОПОРЫ ВСЕХ ЖЕНЩИН ЗЕМЛИ  
ВИДЕТЬ, СЛЫШАТЬ ДРУГ ДРУГА – НАШ ДАР

В потоке. Движение к счастью

Ольга Шустваль

**Путь материнства. Рождение силы**

«ЭКСМО»

2022

УДК 159.9  
ББК 88.5

## **Шустваль О.**

Путь материнства. Рождение силы / О. Шустваль — «Эксмо»,  
2022 — (В потоке. Движение к счастью)

ISBN 978-5-04-184507-0

Ольга Шустваль – мама троих детей, культуролог, нейрокоуч, автор курсов по медитации, преподаватель йоги, художник. Что ты найдешь в этой книге: – Историю самой обычной мамы, которая сначала потеряла себя в детях, а затем встретила себя и присвоила себе свою силу. – Осознание, что каждая мама уникальна, что история одной будет отличаться от другой, и это нормально. – Понимание масштаба целительной силы, которая рождается тогда, когда одна женщина решает поддержать другую. – Облегчение после прочтения, потому что получится отпустить тревоги – вечные спутники материнства. Книга поможет тебе прислушаться к своему внутреннему голосу, найти контакт с древней силой, которая дремлет в каждой из нас, и выстроить свой идеальный жизненный контекст, где есть место балансу. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 159.9  
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-184507-0

© Шустваль О., 2022  
© Эксмо, 2022

# Содержание

Посвящается	6
Предисловие	7
Вступление	8
Глава 1	9
Зов изнутри	11
Верить себе, а не стереотипам	13
Глава 2	15
Глава 3	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Ольга Шустваль**

## **Путь материнства. Рождение силы**

Книга издана при поддержке Марианны Аваковой, основателя косметологической клиники Beauterra и юридической фирмы LAWYER Consulting.

© Улькина О., текст, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2023

## Посвящается

Моим дочерям: Маргарите, Злате, Софии.

Моей маме. Эта книга не появилась бы, если бы мама не привела меня в этот мир и не дала мне все то, что она дала.

Моему мужу. Он – опора во всем, верит в меня и во все, за что я берусь. С ним я научилась доверять и отпускать контроль.

Родным и близким. Спасибо за то, что вы есть. И за все, чем я от вас напитываюсь. За вашу помощь во всем, возможность быть рядом и вдохновляться вами.

Няням. Храни Небеса нянь и всех тех, кто берет на себя удар, связанный с бытовыми тяготами, даруя мамам время и возможность выразить себя в творчестве, заняться любимыми делами.

И, конечно, всем женщинам всех возрастов.

## Предисловие

От радикального желания никогда не иметь детей и прожить творческую жизнь – к заикленности на детях. От роли домохозяйки и мамы-наседки – к свободе и самореализации. От страха, что я не справлюсь с ребенком, – к глубинному контакту с древней женской силой, которая есть в каждой из нас и с которой не так уж и сложно соединиться. Вот о чем эта книга.

Со многими вещами мы сталкиваемся, только родив детей. До их появления даже время течет иначе и распоряжаемся мы им иначе. Дети взрывают наше прошлое, как взрывают отжившие свой срок дома.

Я не планировала быть мамой, но материнство ворвалось в мою жизнь. Родив первого ребенка, я стала гиперпекающей и тревожной мамой, не способной дать на руки малыша даже бабушке. Родив третьего – стала той, кто умеет нанимать и увольнять нянь.

Материнство открылось мне как духовная практика, – очень трудная, некомфортная, но вдохновляющая и соединяющая с силой, которой я хочу с вами поделиться.

До него я считала себя прокачанной и осознанной. Много практиковала, посещала ретриты, считала, что живу жизнь, где у меня все под контролем. Но дети... дети высвечивают те аспекты внутри нашей жизни, в которые нам следует заглянуть, чтобы навести там порядок. Они показывают, кто мы на самом деле и что на самом деле происходит. Они проявляют наше эго во всей его красе и вдохновляют на подвиги по отказу от эгоизма, обозначив путь подлинного выбора в пользу себя. Они подталкивают нас к той великой версии себя, которая прячется в каждой женщине. К той древней и мудрой силе, к которой все мы подключены.

Только с появлением детей я узнала, кто я и кем не являюсь. Не потеряла себя в детях, а обрела себя отдельно от них. Ведь дети становятся для женщины мощнейшими духовными учителями. Они своей внутренней силой и обезоруживающей улыбкой заставляют нас пойти настолько глубоко в себя, насколько мы сами вряд ли решились бы. Ребенок приходит, чтобы показать нам путь к счастливой жизни. Очень важно увидеть это, пойти по этому пути, а не вставлять ребенка в свои рамки и рамки родовых сценариев.

Ребенок полностью забирает все – работу, хобби, время. Но именно ребенок дает все это заново – в новом качестве и с новой яркостью.

Потеряв себя в детях полностью, долго скитаясь по дну своей души, я обрела себя, нашла время и ресурсы заняться тем, о чем мечтаю, откинув ярлыки и стереотипы, которыми надеяет женщину современное общество.

Обо всем этом и еще много о чем эта книга-откровение. Я создала ее для того, чтобы она стала настоящей поддержкой, ресурсом, разгрузкой и вдохновением для мам. С любовью.

## **Вступление**

### **О чем плачет древняя женщина**

Древней женщиной я называю нашу память. Отголоски всего, что когда-либо происходило с женщинами, коллективный опыт, который стали частью нас.

Это наша духовная ДНК. То, без контакта с чем мы не ощущаем себя женщинами, даже когда внешне для всех очевидно, что мы точно ими являемся.

В юбке короткой или длинной, с грудью пышной или потерявшей форму и упругость – древняя женщина всегда на высоте и в лучшей форме. Такова ее великая суть.

Древняя женщина хочет быть признанной – это минимум. Замеченной – это сверхважно.

Она хочет слияния, не власти. Жаждет, чтобы вся власть над твоей жизнью была у тебя, и поддержит в том, чтобы правила своей жизнью только так, как ты хочешь.

Древняя женщина веками терпела такие бесконечности боли, унижений и страданий, что жаждет отдыха. Ее лучший отдых – твое бескомпромиссное счастье.

Ее отрада – твоя жизнь, в которой ты разрешила себе быть собой, играешь в свою игру и находишь самые лучшие способы быть счастливой.

Главная же ее радость... это твоя способность нагло наслаждаться и праздновать жизнь, напитывая этим умением своих близких. Танцевать на столе, наплевав на макияж. Рисовать некрасивые картины, зря расходуя холсты. Не хоронить себя в быту. Не терпеть дурное поведение и неидеальное жилье, пыльных людей. Кормить птиц. Обнимать любимых. Ошибаться и пробовать дальше.

Древняя женщина больше не хочет боли, она требует счастья от каждой из нас. Она желает твоих долгих слез, но только один раз и навсегда, чтобы невыплаканных слез попросту не осталось и можно было хохотать в лицо любому, кто еще надеется на возможность видеть тебя угнетенной.

Она жаждет жертвоприношения... в виде твоей жизни, прожитой так вкусно и с такой широкой улыбкой, что болит челюсть.

Древняя женщина в каждой из нас – наша единственная гарантированная и непоколебимая мощная опора.

Протяни ей руку и признай свою грандиозную силу внутри себя, а затем, гляди в глаза каждой проходящей мимо женщины глазами женщины древней. Так мы восстановим связь.

## Глава 1

### Новое начало

*«Юнг однажды сказал, что средневековый человек жил по принципу или-или, но современный человек должен жить по принципу или-и-или. Самая современная женщина сегодня не сможет пойти в монастырь или подняться высоко в Гималаи только лишь для того, чтобы обрести просветление, но, с другой стороны, она не может запереть себя в узких рамках семьи, профессии и практической жизни. Первоочередная и главная цель современной личности заключается в том, чтобы, соединив в себе обе стороны, жить в условиях повседневности».*

**Роберт Джонсон. «Она»**



Итак, начну с того, что я никогда не думала о детях. Вообще. Кто-то хочет детей, кто-то – нет. А я просто никогда НЕ ДУМАЛА на эту тему и даже почти не видела в своей жизни малышей, до рождения своего. Кстати, это нормально – не хотеть детей, или, родив ребенка, иногда об этом жалеть. Предпочитаю себя не осуждать.

Я родила первую дочку в 27 лет. Меня ни капли не волновала странная точка зрения, что это поздно. Я была сама по себе, мир – сам по себе. Ни о каком глубинном женском начале внутри меня я даже не догадывалась.

В первые полгода жизни дочки я не давала ее никому на руки даже на 15 минут. Тех мам, которые оставляют детей с няней, бабушкой и даже мужем, считала ну так себе матерями. Все мы разные мамы и вход в материнство у нас тоже не одинаков. Мы узнаем через это многое о себе. Я не ощущала доверия к другим женщинам и не знала о глубинной связи всех женщин друг с другом.

На текущий момент, когда третьей дочке три года, у нас побывало более 10 нянь, и прожит огромный опыт сепарации от детей, доверия миру и другим людям, планирования своего времени и поиска ресурсов.

Но тогда, когда в простой московской однокомнатной квартире, где я жила совсем одна, появилась моя первая дочь, весь мой мир, вся моя жизнь свелись к ней. Я с головой окунулась в это чудесное проживание материнства, и жадно впитывала его каждую минуту. Я была не замужем, но в отношениях: отец дочки содержал и навещал нас. Забегу вперед и скажу, что жить вместе мы начали, когда родилась вторая дочь, и длилось это недолго. Во второй части книги я расскажу о моем нынешнем муже, от которого у меня родилась третья дочь. А тогда, давно, после первых родов... меня унесло в ребенка каждой клеточкой. Тема отношений в принципе ушла на время на второй план.

На улицу впервые после родов я решила выйти одна на 10-й день жизни дочки, и всего на 30 минут. Так оберегала ее, что сидела с ней в гнездышке с самого рождения. Наконец решила пройтись – кроха спала, а дома была подруга. В это время я боялась, что дочь ощу-

щает мое отсутствие и получает родовую травму на всю жизнь. Вот такой во мне проснулся материнский инстинкт (или фанатизм?).

Пока я бежала в хозяйственный магазин, мне хотелось набрасываться на каждого прохожего с радостными воплями, сообщая, что у меня теперь есть ребенок (ну тут понятно, гормоны!). Тот факт, что я родила, вызывал во мне чистую эйфорию. Это было настоящее, живое.

Вместе с ребенком рождаемся новые мы. Просыпаются те наши части, что пребывали в тени. Дети их подсвечивают. Мы узнаем себя новыми.

Спешно купив сушилку, гладильную доску и доску для ванны, таща все это на своих плечах (тогда я жила в режиме «все сама»), я бежала на радостях домой. На каблуках по грязи, конечно, ведь очень хотелось убедиться, что после беременности и родов я по-прежнему могу на них ходить. Вроде как жизнь продолжается. И по всем общественным меркам я все еще женщина.

Сегодня мне вообще странной кажется сама идея изобретения каблуков, хоть я ими и не пренебрегаю. Но еще более забавным мне кажется такой парадокс современного общества: почему-то считается, что родившая женщина сразу же должна выглядеть как не рожавшая охотница, вышедшая на тропу привлечения новых особей противоположного пола.

Степень той моей любви к новорожденной дочке невозможно передать никакими словами из возможных. Это было всепоглощающее чувство. Красивое начало пути к выгоранию. Чувство, что, наконец, я могу проявить всю свою любовь, доверие и привязанность, которые я проявлять не умела, – к другому человеку, такому комфортному и такому моему. Вообще, первый ребенок – это что-то совершенно особенное, и таким остается навсегда.

**Для каждой мамы ребенок – это учитель, который учит чему-то очень личному и глубокому.** Во мне первая дочь раскрыла способность любить и доверять человеку. Пусть и маленькому. Наконец я могла быть искренней с кем-то. Моя любовь безоговорочно принималась. Я могла полностью быть собой.

То чувство, вспыхнувшее во мне, до сих пор бесконечно большое и занимает во мне много места. Это целая вселенная. Рождается ребенок – рождается женщина. Даже печатать эти строки сложно без слез. Дочерей теперь три. Но то чувство, оно навсегда стало точкой отсчета и эталоном. Будто пробудился во мне настоящий человек. Жизнь! И пробудилось во мне в то же время настоящее животное. Самка, которая бдит за детенышем. Самка животного с большим сердцем, наполненным божественной любовью к чаду. Способная загрызть за него, закрыть собой, пожертвовать во имя. Наверняка вы уже узнали себя?

Там, где есть божественное, всегда найдется место и фанатизму. Сегодня я понимаю, что было в моем первом материнском опыте много помешательства. Всепоглощающе любя дочь, я долюбливалась себя. Коряво и неадекватно. И некому было поправить. Неадекватно, потому что через такое долюбливание я очень умело сбегала от себя и реального мира, от реальных проблем с отцом ребенка, от неkontakта с собой, что выяснилось много позже.

Свои дни, как и миллионы мам на планете, я проводила в заботах о малышке, готовке, уборке, глажке по ночам за просмотром сериалов и, конечно, в изоляции. Да, я гуляла по району, детским площадкам. 80 % времени я была с малышкой одна. Знаю, что так проводят время многие мамы, включая тех, кто состоит в полноценном браке.

Первое время для меня это было наивысшей формой счастья и удовольствия. Я любила спать и бездельничать. Как позже выяснилось в терапии, младенец, постоянная забота о быте и доме, изоляция – были отличным прикрытием для бездействия, избегания близкого контакта с людьми и самореализации. Такой вот способ закрыться от мира. Возможно, у вас не так. Хорошо бы это понимать и начать путешествие к себе. Это страшно, я понимаю, ведь все дары этого путешествия лежат за рамками того, что обществом одобряется. Выбиться из стаи – это требует смелости.

## Зов изнутри

Если в материнстве вы расцветаете, заряжаетесь от него, вам нравится быть мамой и этого для вас достаточно, значит, это ваше (период от рождения до трех лет с первым ребенком не показателен). Я восхищаюсь и даже завидую тем, кто так может. Но почему-то я чаще вижу женщин, которым сидеть с детьми один на один весь день – тяжело. Они хотят делать что-то помимо заботы о детях. Или их вообще все достало настолько, что фильм Форрест Гамп для них – лучшая метафора того, о чем они мечтают. Только если бы вместо него бежали они – еще матерились бы и рычали в пути. Нет ничего страшнее, чем дикий зверь в клетке. Нет клетки теснее, чем четыре стены, детская площадка во дворе и жизнь в границах сна младенца, если это длится год за годом и, кроме этого, больше ничего нет.

Измученная или агрессивная мама – пример того, что общество задавило в женщине личность, ее переменчивую природу и дикую силу. Заключение женщины в невыносимые, подавляющие нашу сущность бытовые условия. Но эта сущность активно сражается за право помнить и реализовывать свои желания. В том числе желание отдохнуть.

Одновременно с этим роль материнства недооценена, и оттого так мало условий создано для мам с детьми, поэтому так мало они получают необходимой поддержки.

Посмотрите, что транслирует нам современный мир: быть мамой – это обыденно. Быть мамой – этого мало, делай что-то еще, но все равно будет мало. Добивайся, зарабатывай, не замыкайся на детях. И в то же время все еще процветает модель: женщина должна быть хорошей матерью и должна делать все сама. В этих разнонаправленных векторах, которыми давит на женщину социум, важно найти себя и не поддаваться. В этом диссонансе скрыто слишком большое поле для внутренних и внешних конфликтов. Пришла пора сделать шаг в сторону и найти свои персональные ориентиры.

Даже если у женщины есть помощники, максимум тревог и забот о детях лежит на ней. И никто этого не видит, потому что, например, моральная нагрузка и контроль за такими мелочами, как подобрать одежду по сезону, уделить на неделе время каждому ребенку, поговорить с ребенком перед сном, поставить на телефоне настройки безопасности, замечать, в каком ребенке настроения, – все это может только мама.

Само собой, требуется, чтобы женщина успевала самореализовываться, но даже когда это ей удастся (а успешных, способных себя обеспечить мам в наши дни все больше), ее успехи все равно как бы недостаточны для всех вокруг. Несмотря на то что она успевает и реализовывать себя, и заниматься детьми.

**На многих женщин каждый день давит прорва мелких бытовых забот и вопросов, из-за которых не удается даже помнить о себе, своих увлечениях и тем более – выстраивать какую-то самореализацию. Каждый день они понимают для себя, что проще даже не пытаться что-то начинать, все равно ведь отвлекут, испортят, втянут в другой процесс. И я была точно такой же. Я просто терпела это давление, не догадываясь, что это каменная плита и что можно ее сбросить.**

В первый год жизни третьей дочки, когда я была по уши в грудном вскармливании и заботах, страдая от невозможности творить и вообще заниматься хоть чем-нибудь, кроме домашних хлопот, мой нынешний муж посоветовал делать желанные для меня дела (живопись, хобби, работа) циклами по 15 минут. Я страшно разозлилась на него. Но стала пробовать. Это работало, дальше я нашла еще множество лайфхаков, как вернуть себе свое время. Об этом я обязательно расскажу.

Но сначала, с первым ребенком, мне казалось (или я себя в этом убедила), что вот такое затворничество (а ежедневный быт и пребывание весь день с детьми – затворничество в чистом виде) – это и есть жизнь. Ведь со мной рядом человек, который меняется и радуется меня

каждый день. Которого сотворила я и который безоговорочно меня любит. И мне казалось, что надо или отдавать 100 % себя, или он не выживет.

Я не очень-то хотела видеть, что бывает по-другому, и не знала, куда может привести такой самоотверженный образ жизни. Если бы кто-то сказал мне, что это прямой путь к выгоранию, я бы просто не услышала. Являясь на тот момент профессиональным преподавателем йоги, я много лет оперировала термином «баланс» в рамках йога-классов и будничных бесед с «просветленными» друзьями и коллегами. Я могла сколько угодно не падать, стоя на одной ноге в сложной позе. Но в реальной жизни, оказалось, совсем не знала, что такое баланс.

А еще тогда я даже не догадывалась, что дети и быт, полностью повешенные на женщину, – вовсе не правильная история, с какой стороны ни взгляни. И эту прошивку в умах людей, особенно мужчин, необходимо обновлять, для их же пользы и для всеобщего блага.

**Если бы в обществе относились к материнству как к чему-то более значимому и была бы развита культура заботливой помощи, поддержки мам, женщины испытывали бы меньше стресса и давления. Они легче проходили бы этот непростой этап, когда дети совсем маленькие. Мамы бы легче адаптировались в социуме, выходя из декрета. Комфортнее ощущали бы себя в общественных местах, проще строили бы карьеру после декрета, получали бы больше удовольствия от жизни и больше бы творили. По-моему, в этом заинтересованы все.**

## Верить себе, а не стереотипам

И снова скажу, что долгое время я просто игнорировала детей как часть человеческой жизни. Силуюсь вспомнить младенцев, которых видела до первых родов, и могу припомнить только двух. По моей родовой линии транслировалась программы «не рожай», «дети = тяжелая жизнь». Были и нерожденные дети в роду, что тоже накладывает внушительный отпечаток на жизни остальных членов родовой системы. Если за 27 лет жизни я заметила только двух младенцев – представляете, какой блок стоял? Просто не замечала их нигде, не общалась с малышами. Это как мираж в пустыне, только наоборот. Настолько эта тема была вытеснена. Это сейчас в каждом самолете я нахожу с десяток детей, не меньше.

Если бы когда-то мне сказали, что у меня будет трое, я бы долго смеялась. Образ хорошей матери, тема материнства – меня это никогда не касалось. Заботиться о других – тоже не моя история, не приходилось сталкиваться с этим.

Я выросла с мамой, мы жили вдвоем, была единственным ребенком в неполной семье. Росла в тишине комнаты в московской коммунальной квартире. Шум бесконечных запросов от детей – это первое, что сводит меня с ума в материнстве. Это выдержит не каждый. Вообще мало кто выдержит. Как тут быть хорошей мамой, если я просто не приспособлена для материнства вообще? Как женщины выдерживают это? И как смеют те, у кого нет детей, что-то там советовать мамам? Да они ни дня бы не выдержали с ребенком.

У каждой женщины своя история, отношение к детям в целом, и я не думаю, что мы имеем право делить мам на хороших и плохих.

Пока я не научилась отдыхать, забывая на время о детях, доверяя их другим людям, звук падающей ложки мог довести меня до психоза. Для обретения спокойствия понадобились время, силы, поддержка окружающих и умение грызть. Выгрызть свои границы, как вырывают кусок мяса друг у друга животные. По-другому в материнстве никак.

**Конечно, я просто безумно люблю моих детей, но при этом роль мамы для меня тесная и тяжелая. Нередко мне казалось, что я не справлюсь.** На третьего ребенка я решила только потому, что в моей жизни появился очень надежный мужчина. Он стал моим мужем и отчимом для двух старших дочерей. Своих детей у него не было, моих он полюбил как своих, и было очевидно, что еще один ребенок для него не только не проблема, но и огромное счастье. Глядя на него, я понимала, что хочу родить от него ребенка, хочу, чтобы он познал это чувство – быть папой. И понимала, что с ним нам все по плечу. Но, несмотря на это, все же третий ребенок дался и мне, и нам крайне трудно. Я до сих пор думаю, что не создана быть мамой, тем более мамой нескольких детей, но приняла этот опыт и нахожу в нем много радости.

Как же так вышло, что, родив первого ребенка, я сразу же оказалась по уши вплетена в паутину сложившейся в обществе парадигмы оценки себя как матери и стала такой фанатичной мамой?

Когда-то я была в духовно-эзотерической тусовке. На одной встрече с гуру я услышала фразу о том, что у женщины после рождения третьего ребенка раскрывается сердце. Немного с грустью я подумала, что раскрыть сердце было бы, конечно, здорово, эта идея меня уже много лет волновала и волнует по сей день, но трех детей я точно не рожу. И не хочу, и не смогу, и вообще не для меня все это. Смешно.

Сейчас, когда их трое, что-то с сердцем моим приключилось. Все меньше хочется судить людей и себя, быть в чем-либо принципиальной, а когда вижу новорожденных – хочется взорваться на блестящие и затискать. И, кстати, еще один инсайт, выловленный мной где-то на тренингах по саморазвитию, на сессиях психотерапии или где-то еще: **отношения человека к детям и с детьми – отражение того, в каком состоянии находится его внутренний ребенок.** Без комментариев. Обдумайте это, читатель, и либо примите, либо оспорьте это

высказывание. Я через это осознала очень многое. И совершенно точно, через фанатичное слепое материнство я проигрывала свои травматические сценарии. Свою нелюбовь к себе и отказ от себя.

Как это бывает у многих, с первым ребенком хочется делать все идеально. У меня была идеальная подготовка к родам, идеальные роды, я идеально кормила (почти до 3 лет) и идеально любила ребенка. Мой идеальный мир омрачали лишь наличие неидеальных мам вокруг и моя слепота к процессам, скрытым от самой же себя в глубине души.

Вспоминать смешно и неловко, но я и правда считала, что вокруг неидеальные мамы. Мои дети никогда не будут смотреть мультфильмы, падать, есть пюре из пакетиков, закатывать истерики в магазине – так я считала. Сейчас, когда у меня трое, такие жесткие убеждения меня только веселят. А когда я вижу маму с бьющимся в истерике ребенком, я хочу одного – обнять эту маму. И чтобы все остальные женщины на этой детской площадке подошли и обняли ее. И мы долго стояли бы таким тесным теплым кругом. И все всё понимали бы без слов.

Многодетность помогла мне стать принимающей и менее принципиальной, выставить приоритеты и осознать, что действительно важно, а что является ловушкой для ума или прикрытием, помогающим прятаться от себя. Например, мама, повернутая на здоровом питании, находящаяся в постоянном стрессе, часто недовольная ребенком, как коршун оберегающая его от конфеты на детском празднике, или мама, которая спокойно придерживается вполне здорового усредненного рациона для всей семьи и не тревожится по этому поводу – какой вариант лучше? Для меня лучший вариант тот, где мама празднует жизнь и находит время для смеха и танцев.

Я стараюсь во всем найти баланс, особенно в ежедневных бытовых вопросах. Я научилась относиться проще к питанию, порядку в доме, режиму дня, поставив для себя в приоритет мое внутреннее состояние и то, как я общаюсь с детьми. **Я определила для себя, что хорошая мама – это не та, у которой блестят кастрюли, а дети садятся за стол в белых фартучках в одно и то же время с ровной спинкой. Хорошая мама – это про честность с собой.** Это женщина, которая любит свою жизнь и себя, нормально, уважительно общается с детьми. Вот такая не очень высокая планка, но зато достижимая и моя собственная.

Общественное мнение отныне меня не волнует. Каждая из нас может создать собственные правила, отметив, что для нее важно. Для кого-то будет важно, чтобы дети всегда были модно одеты и учили иностранные языки – и это хорошо, если для нее это так важно. Кто-то считает, что дети должны расти на природе и что не стоит спешить с ранним развитием. Для кого-то важно, чтобы дети были вежливы, а для кого-то – чтобы они были собой. Считаю важным оставить для себя только то, что действительно в приоритете, и опираться на это. А по поводу остального можно немного расслабиться. Только это не о расхлябанности, а о честном контакте с собой. Безопасность собственной психики и психики всей семьи – вот такой приоритет у меня.

## Глава 2

### Правила плохой хорошей матери



Когда дочке исполнилось полгода, я полетела с ней... в Индию. На месяц. Вдвоем. Не знаю, как меня отпустил мой мужчина (хотя настоящим партнерством в общепринятом смысле наши отношения на тот момент назвать было сложно). Импульсом к поездке стало то, что мне привиделось, что у ребенка рахит. Гугл помог мне обнаружить все симптомы и уверовать, что в Москве витамина D зимой не добрать, а аптечные варианты убийственно токсичны. Ну а в Индии солнца хоть отбавляй, я там уже бывала не раз, путь был проторен!

К тому же мы с подругой задумали делать одежду из органической ткани (движняка в жизни все же захотелось). Она жила в тот момент в Индии, ткани мы решили искать там. Мужчина мой был женат, и не на мне. Так что я была как бы весьма свободной в передвижениях женщиной, что меня очень устраивало. Вроде бы есть отец ребенка, есть мужчина как опора и поддержка. И при этом много свободы и возможность самой принимать решения. Да, быть с женатым – преступление. Сегодня я это понимаю и совершенно точно никому не советую связываться с женатыми. И я ни за что не сделала бы так, будь у меня той нынешние мозги. Тут, как говорится, ошибки молодости и свой путь, который каждый проходит сам.

Но книга не об этом, так что вернусь к теме путешествия с грудничком вдвоем. Насколько был мой поступок интересен и отважен, настолько же и продиктован слабоумием. В таком поступке много свободы и любви к жизни, а также много риска и нелюбви к себе.

Когда я вспоминаю это путешествие, мне становится тепло. И грустно. И смешно. Перелеты с одним ребенком, с первым, когда спина еще не убита нагрузкой, – красота. Да еще и полностью на грудном вскармливании. Ноль проблем. Для перемещения нужен только слинг. Весит мало. Общаться с малышкой прикольно! Все в новинку. И мне, и ей. Ей вообще все нравится. В самолете просто даешь грудь или какие-нибудь развлекашки. В целом все классно.

Но так уж устроен человек: если трудности подкрадываются медленно, мы этого совсем не замечаем. С каждым днем малышка становилась все более тяжелой и активной, а мои силы не увеличивались из-за того, что весь уход 24/7 я осуществляла одна, боясь доверить кому-либо хотя бы часть своих забот. А еще испытывая вину перед всем человечеством за то, что я недостаточно хорошо справляюсь сама. С чего я так решила?

В настоящий момент у меня под большим вопросом сами общественные идеи, о том, что нужно все делать идеально, быть хорошей матерью, заикливаться на этом. А как только отклоняешься от общепринятых норм, то ты сразу, получается, плохая?

Современные мамы очень одиноки. С одной стороны, есть опыт бабушек и мам, с другой – врачи, Интернет, различные сообщества. Но нет опоры на все эти источники и людей, нет навыка опираться на интуицию, чутье... **Каждая мама полна страхов, которые социум очень сильно подпитывает. В лице родственников мы получаем не мудрых наставников, спокойных как скалы, а скорее тех, кто или осуждает, или запугивает, или вечно паникует. И дает советы, конечно, нарушая при этом все возможные границы.**

Интересно, в древности женщина считалась хорошей или плохой матерью на основании каких конкретных требований?

Думаю, в некоторых обществах их было максимум... одно: ребенок жив. Сегодня требований СОТНИ! Пытаться им всем следовать – путь в бездонную пропасть. У каждой мамы может быть только свой личный свод норм правильности. И на него имеет смысл опираться.

Мое глобальное одиночество часто заставляло меня отказываться от того, что предлагала мне жизнь. Вместо того чтобы сразу нанять няню хотя бы на два часа в день каждый день и делать что-нибудь для себя любимой, я продолжала героизировать. Во мне цвел страх, что малышке нужно 100 % меня, и даже больше. Я начиталась книг о естественном родительстве, принципе преемственности, теории привязанности и отнеслась к полученным знаниям фанатично.

Ну и, конечно, стереотипы, что няня – чужой человек в доме, нормальную не найти, это дорого, это травмирует дочку, и вообще просить помощи – это унижительно, трудно. А бабушке делегировать даже и мысли не было. Была какая-то жадность в любви к этому ребенку.

Посвящая буквально 100 % времени ребенку, я все равно считала себя плохой мамой. Это сегодня я знаю, что сама по себе идея хорошей/правильной/идеальной матери – это выдумка, миф, равно как и термин «материнский инстинкт» очень спорный, не подтвержденный, имеющий много толкований и оговорок. Возможно, всего этого просто нет. Кто измеряет «хорошесть» мамы? Где тот главенствующий орган, сформировавший общепринятые и в то же время очень размытые правила, которые все покорно соглашаются поддерживать? Кто сказал, что эти правила вообще-то верны? Всего этого нет.

А что есть? Есть личность – человек, у которого появился ребенок, а вместе с ним – ноль личного пространства и бездна ответственности. Путь. Труд. Решения. Индивидуальная, неповторимая, новая судьба. Опыт перерождения в родителя. Желание все сделать хорошо.

## ЗАДАНИЕ

Напишите здесь, что для вас важно в семье.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

В отношениях с ребенком.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

С собой. (Имеется в виду, что наиболее важно для вас, с точки зрения соблюдения ваших личных границ.)

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Какие традиции необходимы для счастья семьи в вашем понимании.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

Как пишет новозеландский психолог Найджел Латта: «Дети – это пираньи, постоянно требующие внимания. Им всегда мало». Это значит, что идеальным родителем быть в принципе невозможно, пираньи просто сожрут нас до костей, и все. **Важен баланс между родительством и своим собственным «Я». Тогда и вам, и детям будет на что опереться.**

Но с первым ребенком я была, конечно, не в курсе таких вещей. Поэтому решение лететь с грудной малышкой в далекие края было довольно опрометчивым. Да еще и в Индию. Дорогие читатели, вы уже наверняка покрутили пальцем у виска? Понимаю, но кто из нас не совершает в жизни безумных поступков?

Точнее говоря, я была не совсем одна и летела в это место не в первый и не во второй, а в пятый раз. Но даже при этом все равно разруливать жизнь с ребенком в новой стране оказалось непросто. У меня в Гоа жила подруга с мужем, у которого свой прекрасный отель на одном из южных пляжей Гоа. Еще несколько подруг прилетали и улетали. Они помогали мне, но ровно настолько, насколько эту помощь пропускал мой материнский фанатизм. Минимально. Я не решалась делегировать ребенка вообще.

Под конец я даже решила на местную няню на несколько часов в день. Правда, мне все время казалось, что она куда-то уйдет с ребенком и не вернется. Я была погружена в дочку 24 на 7, но мое внутреннее одиночество как мамы было тотальным, крепчалось, и оно было выбрано мной самостоятельно. Все мои ошибки того времени сегодня видны как на ладони.

Теперь, когда я знаю две версии себя – «до» и «после» – я вижу вокруг очень много мам таких же, какой я была в прошлом. Они все делают сами, а если предложить им помощь или идеи для перемен, они отказываются. При этом жалуются на жизнь и продолжают мучиться. Это их путь и выбор. Это индивидуальные обстоятельства. Это в целом определенное мышление и состояние, которое кажется неизменным. Я через это прошла, хорошо понимаю и чувствую такие состояния. Очень сопереживаю. И во многом поэтому появилась эта книга. **В каждой из нас, какими бы независимыми и крутыми мы ни стали, живут частички той женщины, которая взваливает на себя больше, чем может и хочет вынести. В это время наша внутренняя дикая, легкая и свободная женщина уходит в тень, ее жизнь встает на паузу, чтобы ждать, когда вы вернетесь за ней или чтобы вырваться на волю с войной, сокрушая все и всех, радикально меняя обстоятельства.**

В Индии было много хорошего, но я помню, что бывало трудно, особенно под конец. Трудно из-за меня самой. Вроде бы райская картинка. Проснулась, собралась, собрала малышку, пошли с ней в кафе на пляж или поехали на соседний пляж на рикше. Сажу, кушаю, она ползает. А мне прямо плохо. Одиноко, тоскливо, тяжело носить ее, в голове одно нытье, иногда поднимается какая-то злость, ненависть. Даже к официанту: вот у него руки ребенком не заняты, он такой свободный, счастливый, а я вся такая несчастная. Это начиналось выгорание. Это было состояние жертвы. Не проживание своей жизни. Но все-таки в основе лежало выгорание. А я тогда даже слова такого не знала. Я была космически добра к дочери, но чрез-

вычайно жестока к себе. Требовательна к себе. Бескомпромиссна. Не была в контакте с собой. Часто делала что-то, чего не хочу или на что совсем нет сил.

Прошу у себя прощения сейчас за свое невежество, неблагодарность, да попросту за упертость и глупость. И я могу простить себя – ведь я просто не знала, не гадала, что бывает по-другому. Но сейчас я очень хочу, чтобы другие мамы смогли услышать, о чем я говорю. И я верю, что на ошибках учатся, и пускай на моих ошибках научатся как можно больше мам.

Сегодня я знаю, что нельзя проводить весь день один на один с детьми. Лично мне. Это мой личный вывод, моя формула, моя граница. Это мое ПРАВИЛО! И за его соблюдение ответственен только один человек – я. А если я его нарушаю – устаю и психую.

У меня так и записано в заметках: «Не оставаться с тремя детьми одной на весь день». Сегодня я дала бы себе – той, из прошлого, маме пока еще одного ребенка – такой совет: чередуй время с ребенком и время для себя. Делегируй. Балуй себя. Делись материнством с миром, это и миру, и тебе полезно.

А если все-таки надо провести день с ребенком или детьми – ничего лишнего не планировать и от себя не требовать, не пытаться «передалать все дела» или «слепить тысячу пельменей с самодельным фаршем». Мамы любят геройствовать в плане быта, но по факту это банальный мазохизм и еще один способ проявить жестокость и нелюбовь к себе.

Важно постараться куда-то выйти, если вам плохо от пребывания дома, либо остаться дома, если вам тяжело собирать детей гулять и куда-то идти. Можно кого-то пригласить в гости, если быть в одиночестве с детьми вам тяжело. Просто услышьте себя, свой голос, свои предпочтения, а не ожидания социума или близких. Когда детей стало двое, у меня случались дни, когда календарь был заполнен именами гостей, и я была рада видеть дома кого угодно, лишь бы не быть с детьми одной.

Я убеждена, что всем нелегко оставаться с маленьким ребенком или детьми на целый день или тем более на несколько. Да, у многих вынужденная ситуация. Например, если муж отлучается на недельные и более длительные командировки. На такой случай важно предусмотреть, чтобы в это время каждый день происходило общение со взрослыми людьми, чтобы заходил кто-то помочь.

«Одиночество» и «одиночество с маленьким ребенком» – две очень разные величины. Каждая по-своему сложная. В первом случае себя можно куда-то деть, чем-то занять, с кем-то куда-нибудь пойти, погрузиться в просмотр кино, чтение книги, или, в конце концов, устроить себе отключку в виде сна или пары бокалов вина, тусовки или ванны с пеной. А если вы находитесь в изоляции с малышом – путь только внутрь. Потому что снаружи податься порой и некуда. Совсем. Ребенок – дьявольски жизнерадостное существо, которое очень мило не дает сделать ничего, даже спокойно сходить в туалет, и будет только требовать и требовать. Особенно если ребенок один и тет-а-тет с мамой.

Не раз я рыдала от бессилия, а дети бегали вокруг и смеялись, даже не зная, что я рыдаю. И я понимала, что им искренне весело, и я должна, я просто обязана не сломать их мир своим психозом или злобной миной.

Потому я и осознала, что остается только путь внутрь. В любой трансформационной практике идет работа с состоянием, здесь то же самое.

Если бы я знала все это в Индии, я держалась бы ближе к людям, общалась, обращалась к няне чаще, и взяла бы от путешествия максимум. Но фактор зоны комфорта... До появления ребенка мне нравилось быть одной. Сидеть в своей пещере. Делать свои дела. Я в целом привыкла прятаться от мира. Я была очень закрытой, хоть и делала вид, что это не так. Ребенок просто проявил меня такой, какая я есть.

Раскопки в «библиотеке» подсознания помогли узнать, что у меня трудности с доверием, с самореализацией. Появление детей «волшебным» образом помогло мне столкнуться со своим

внутренним миром и начать наводить там красоту и гармонию, выметая все сначала железной щеткой, а потом, когда я научилась себя любить, – шелковой салфеточкой и сдувая пылинки.

Ах да. Другой путь, конечно, есть. Не разгребать внутренние завалы, а орать на детей, срывать, бить или отстраняться и скидывать их полностью на других: на родных, помощников, государство. А так как эти варианты для меня просто неорганичны, они мне не по духу, я ощущаю их неправильными для себя или, возможно, более дискомфортными, – пришлось разбираться с собой.

Да, у меня появился ребенок, но я умела только быть собой прежней. До этой поездки я была в Индии четыре раза, и все происходило совсем иначе. Много свободы, йоги, активности, передвижений. Йога-туры, впечатления. Приехав в пятый раз, уже с ребенком, я хотела, чтобы все было так же, но ничего не получалось.

Сейчас трудно представить, как мне удавалось таскать малышку в эргорюкзак целый день, каждый день целый год!!!

Третью дочку я вообще не смогла носить в рюкзаке. И неудобно, и не хочется, нет сил и ресурса. Да и дочке это совсем не нужно было. Она совершенно доношена на руках, обласкана и окружена людьми. Важно брать во внимание собственное состояние и контекст жизни.

Я знаю, многие так могут. Геройски. Особенно с первыми детьми, когда на это еще есть силы. Но если снова давать себе совет в прошлое, я бы порекомендовала использовать не только слинг (таким фанатикам, как я), но и коляску. А пользователям колясок освоить и иногда использовать слинг – при грамотном подходе он облегчает жизнь. Конечно, нужно обращаться за помощью к людям. Иногда не стоит тащить с собой куда-то малыша, лучше сходить одной. Иногда можно попросить кого-то другого его понести. Нужно отталкиваться от самой себя, от своего внутреннего состояния – это главный компас. Но у тревожных и суперпекающих мам как раз контакт с собой и нарушен.

Услугами няни в Индии я стала пользоваться только на время и уже под конец. Меня попросили вести йогу, и вот тут без няни было уже никак. То есть просто отдохнуть, ничего не делая, или делать что-то любимое для себя, помимо работы, я была не способна в принципе. Вот это **ОЧЕНЬ** важно заметить за собой и изменить! Быть здоровой, отдохнувшей и наполненной – это то, что женщина может дать себе только сама, только через позволение себе этого.

Много лет я ощущала вину, если что-то не могла сделать сама в плане ухода за детьми. Даже если кто-то у меня дома мыл посуду, это было просто недопустимо для меня, внутри все сжималось от чувства вины. Годами позже, став в третий раз мамой, я устроила себе тренинг: вообще не мыла посуду дома полтора месяца. Интересный был результат. Мир не рухнул, никто этого даже не заметил, всегда находились те, кто мыл, а у меня появилось время на живопись. К тому времени у меня уже были помощники, дома часто бывали гости, а я умела и просить других, и начала учиться уважать свои желания.

Во время занятий йогой, которые я вела в Индии, индийская няня с малышкой были, конечно, в зоне видимости. А я кидала на них тревожные взгляды, искренне считая, что ребенок ищет меня и думает только обо мне.

Такое залипание на ребенке – это была чистая созависимость. Я сама способствовала замыканию ребенка на себе, а ведь он считывает все и впитывает как норму. Взаимоотношения со старшей дочкой – той самой, с которой я была в Индии, по-прежнему опираются на ту самую схему, в которой много тревожности и даже созависимости, по моим ощущениям. Но исцеление себя позволило мне отпустить ее одну в семь лет в классный лагерь, после чего она вернулась совсем другой. Началась школа, новая жизнь и новая я – та, которая просто любит дочь, и больше не требует от себя быть идеальной и классной, 24 на 7 включенной в ее жизнь. Потому что стать такой я не смогла и бросила попытки. К тому же рождение второй и третьей дочерей повлияло на меня, позволив снять гиперфокус со старшей, а затем и вовсе с детей переместить фокус на себя.

Тогда, в Индии, я еще не осознавала, что точечные психозы, мелкие срывы, которые стали возникать пока чаще внутри, чем снаружи, – это первые сигналы, маркеры выгорания. Помню, как била подушку или стену кулаком, когда не удавалось часами уложить малышку, не удавалось поесть или заняться какими-то базовыми делами. И потом я ругала и винила себя, что психанула. И, конечно, тогда я еще не знала, что, когда ребенок спит, нужно тоже отдыхать или спать, или заниматься любимыми делами. А не уборкой и спасением мира. Слово «ресурс» и навыки управления им – пока существовали только в необозримом будущем.

Мой рассказ не о том, что не надо летать вдвоем с ребенком, если вы соло-мама, или вам просто захотелось полететь вдвоем. Просто сейчас я понимаю, что нужно заранее планировать жилье, дивайсы, которые облегчат жизнь с малышом, места для еды и досуга, и, конечно, планировать еще как минимум две, а лучше четыре руки, принадлежащие хорошим заботливым людям. Это самое важное. Люди. Я знаю, правда знаю, как трудно многим решиться на няню. Очень хорошо знаю. С появлением третьего ребенка для меня встал вопрос ребром: или я психую и срываюсь и вечером, уставшая занимаюсь самобичеванием. Или в доме няня. Про мой опыт с нянями я расскажу во второй части книги.

Можно ведь не срываться на детей, подумают некоторые женщины. Но, скорее всего, таких терпеливых мам по пальцам можно пересчитать, либо у вас есть помощники, либо активно участвует муж, либо вы из многодетной семьи и привыкли к тому безумию, что приходит в дом вместе с детьми. Или, быть может, вы из крайне немногочисленных мам, которые созданы для материнства.

Возможно, у вас было прекрасное детство и образцовая семья. Или у вас пока нет детей. Я ни к одной из перечисленных категорий не отношусь. Я была одним ребенком в неполной семье, выросла в тишине, с мамой, которая акцентировала внимание на порядке и следовании общественным нормам. Кроме того, в нашем роду рождение детей в целом не приветствовалось никем. Все эти факторы сделали меня максимально неприспособленной к материнству. Мне тяжело и от шума, и от бардака, и от «почему», и от постоянных просьб. В материнстве я теряю себя полностью, теряю весь свой ресурс. Для меня делить быт и уход за детьми с другими, делегировать – оказалось вопросом здоровья и нормальной психики. А как у вас? При всем этом впускать в дом чужих людей – будь то няни, помощницы – казалось чем-то максимально ужасным. Но, как показал опыт, здесь найдется место для изящных решений.

**Итак, если вы часто срываетесь на ребенка, ненавидите материнство, бардак, мужа или какие-то проходящие мелочи вызывают у вас бурю эмоций – знайте, что все это маркеры выгорания. Скорее всего, вы слишком много отдаете другим и мало берете себе. А возможно, даже не живете свою жизнь и давно забыли о своих личных делах, желаниях, радостях и планах. Что ж, наверное, пришло время сбросить устаревшие программы и дать зеленый свет дикой женщине, которая устала быть в тени?**

## Глава 3

### Море забот



Индийская история не отбила у меня желание путешествовать с ребенком. Наоборот. В путешествиях почти нет места гнетущему однообразию ежедневной рутины квартирного материнства. Хотя, конечно, есть свои сложности, которые для кого-то труднее предсказуемой и подконтрольной рутины.

В целом с первой дочкой я старалась жить, как жила без нее, – брала ее везде с собой, и все. В первое лето моего материнства я отправилась на месяц в Крым. Теперь уже в компании такой же мамочки с одним ребенком – ровесником моей дочки.

Эта молодая женщина на тот момент отличалась таким же фанатичным отношением к младенцу. Кстати, сегодня она успешный психотерапевт и смогла разобраться с причинами, заставлявшими ее тогда забывать о себе и забивать на себя, доводя себя до истощения «ради» ребенка.

Когда мы задумали эту поездку, мы совершенно искренне полагали, что вместе нам будет легче, мы будем друг друга подменять и прочее. Но если женщина настроена только на волну жертвенного материнства – любые обстоятельства будут лишь поддерживать эту волну. Мы были настроены тогда именно так. Как нам вообще могла прийти идея ехать на море с восьмимесячными детьми вдвоем?

В итоге время на море проходило тяжело. Конечно, в одиночестве было бы еще тяжелее, но то, что было у нас, отдыхом точно не назовешь. Нам не удавалось прям вот вообще все: планировать, ходить на пляж, покупать еду. Как уследить за двумя восьмимесячными детьми с непонятным, вечно скачущим графиком сна, которых не оставишь вдвоем в комнате, потому что они дрались? От них было почти невозможно отойти во время сна – максимум в туалет. Даже прибраться в доме было некогда.

Мы кое-как успевали радовать себя только едой, хотя готовили в основном с панической скоростью и под вопли. Это было так давно... Тогда мы еще не знали, что психовать и злиться на кроху – дело неизбежное, если находишься с малышом 24/7. Винить себя в этом бессмысленно. А если меньше заморачиваться, то и кроха будет спокойнее. И что все это мелочи, ведь дети все равно вырастут. Не знали и того, что чрезмерная нервозность – это свидетельство выгорания, а значит, пора бы уже отползти в пещерку для отдыха.

Не надо пытаться дать ребенку то, что выше ваших сил, забирая у себя. Ребенку вообще в целом всегда и так хорошо, главное, чтобы базовые потребности были закрыты. Кто бы нам сказал тогда, что нужно иногда взять и пойти хотя бы ненадолго отдохнуть, даже если пупс против. Что забить на уборку – можно! Забить на фигуру и саморазвитие на некоторое время – можно!

А мы себя вгоняли в прежнюю норму... Нас постоянно тянуло на сладкое, но мы, изможденные, пытались питаться полезной пищей. И постоянно, каждый день срывались и объедались печеньем. Мы так нуждались в сладком на тот момент. Вот бы кто-нибудь тогда мне сказал, что я рожу еще двоих детей. За это время спокойно перейду на веганство и без каких-

либо страданий слезу со сладкого. А все это потому, что я найду дело своей жизни, которое будет радовать меня больше, чем еда.

Как и все мамы на планете, мы тогда больше всего нуждались в том, чтобы выспаться, а не винить себя, что не встали рано и не собрались на пляж. С двумя-то грудными младенцами, которые за ночь по 10 раз прикладывались к груди.

Смешно вспоминать тот Крым. Как я шла в гору в самый солнцепек с ребенком в эргорюкзаке и с максимально набитой продуктами коляской, считая, что совершаю подвиг. И это вместо того, чтобы потратить 350 рублей на такси или попросить, чтобы продукты довели. Просто не догадывалась, что можно быть королевой в любой ситуации.

Или – как драю полы во всем доме, пока ребенок спит, хотя можно было бы позаниматься йогой, почитать или сбегать поплавать. Как мы красим волосы у парикмахера дома с детьми на руках под их крики. Солнце в зените, а мы, потные, тащим коляски по пляжу. В общем, в той поездке мы обе устали и вспоминаем сегодня о ней со смехом. Вроде бы мы помним только позитивный контур, но тем не менее тот опыт не забудется, отложившись в глубине души и в теле. Отдыхать – это искусство. Отдыхать с детьми – мастерство высшего уровня. Королевского.

## **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.