

Зміст

Вступ 7

Розділ 1

Як ми до цього дійшли, або Трохи історії 15

Розділ 2

Неідеальна, ненормальна і, здається,
навіть глузлива 42

Розділ 3

А як же з прив'язаністю? 73

Розділ 4

Не лише мама 97

Розділ 5

Того й того, і можна без хліба 131

Розділ 6

«Це мое життя» — замість післямови 193

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>> 5

Вступ

Ідея цієї книжки виникла після багатьох зустрічей із молодими мамами, які переймалися питанням: материнство й робота — що важливіше? Ми зустрічалися у великих корпораціях і банках, на СелфМама-форумах, вебінарах, під час семінарів та приватних консультацій. Я побачила, до якої міри сучасна жінка затиснута в лещата цього вибору, як багато сумнівів, тривог, відчуття провини, образ і протесту він викликає.

Хтось бажає сидіти вдома з малюком, але повсякчас чує від друзів і рідних: «з глузду з'їхала»; «усі напрацювання котові під хвіст»; «навіщо тоді стільки вчилася?»; «опісля роботи не знайдеш»; «на квочку перетворишся, гадаєш, дитина дякуватиме?». Хтось виходить на роботу — й оточення також невдоволене: «навіщо народжувала, якщо не бажаєш виховувати?»; «невже гроші та кар'єра важливіші за те, аби бачити, як росте твоя дитина?»; «мусиш виконувати своє материнське призначення»...

З одного боку, багатьом матерям близька теорія прив'язаності, за якою стосунки з батьками вкрай важливі для дитини, адже вони багато що визначають в її майбутньому житті. Близькість, довіру та спокій, які дарує присутність «рідного дорослого», неможливо замінити іграшками й розвагами. Дитині потрібна мама поряд, а не «рівень життя». З іншого боку, сучасний світ з його орієнтацією на успіх і ріст споживання, вища освіта (іноді дві чи три), цікава улюблена професія, захоплення й амбіції. Зрештою, є той самий «рівень життя», який для багатьох означає зовсім не примхи й пустощі, а просто норму, за якої вистачає на все, що потрібно.

І хай би лише оточення. Але ті самісінькі голоси звучать і всередині, завдаючи мук внаслідок внутрішнього конфлікту.

З одного боку, ніхто не бажає за десять-п'ятнадцять років виявити поряд абсолютно незнайому людину, яка називає тебе мамою. Звісно, за роки дитина звикає до того, що мама для неї завжди *заніколина*, їй постійно бракує часу й вона воліє, аби та лише «не заважала», «не рюмсала», «погралася сама», «самостійно робила уроки». З іншого боку, коли діти виростуть і не потребуватимуть піклування, нікому не хочеться виявитися зайвими в їхньому житті, проте й набридати їм своєю непотрібною турботою також. Проте час лінійний, і прожити свої найближчі три, п'ять чи десять років ми можемо

лише один раз, тож чому їх присвятимо — з тим і залишимося. Звісно, можна дуже постаратися встигати скрізь, відмовлятися від сну й відпочинку, але тоді сили швидко вичерпуються, а всі бажання, зрештою, зникають.

Утім є чимало жінок, які просто не мають вибору — мусять працювати, аби утримувати себе та дітей, бо покладатися їм нема на кого. Хочуть вони цього чи ні, але їм доводиться щодня обирати: чому присвятити саме цей вечір, цю годину й хвилину. Почитати дитині книжку чи закінчити звіт? Заспокоїти малюка перед дитячим садочком і запізнитися чи відірвати від себе з плачем, аби встигнути на автобус? Погодитися на нову посаду — неймовірно цікаво, та й грошеньк більше, — але там відрядження, а з бабусею все так непросто. Чи скасувати важливу зустріч, адже дитина захворіла, і взагалі в мене є право на лікарняний, але це вже втретє за місяць, і я вже переносила зустріч, і чи довго мене ще терпітимуть, та й це ж лише застуда. Як у цих перегонах між справами та зобов'язаннями не завалити роботу й не занедбати дітей, а ще ждесь тут, пригадую, була і я сама...

Ось запитання молодих мам, що звучали під час зустрічей.

«Я мама дворічного хлопчика. І мене дуже турбує таке питання. Вийшла на роботу, коли дитині

виповнився рік, наразі малюк із бабусяю. Розумію, що дитина може сумувати, коли мама йде з дому, — це нормальне явище. Однак я не хочу, аби в сина з дитинства сформувалося переконання, що він не потрібний мамі, що в неї інші пріоритети і головною є робота, а дитина десь на другому плані».

«Що робити з песимізмом оточення? Коли народила другу дитину, зіткнулася саме з цим. Моя мама й усі близькі тиснуть на мене: мовляв, ти мати, мусиш сидіти вдома, забудь про кар'єру (хоча вона в мене була доволі успішною) і виконуй свою природну роль. Іти на відкритий конфлікт не хочу, але що ж робити?»

«Хочу запитати про нинішню реальність. Що буде з нашими дітьми, які бачать маму не таку прекрасну й успішну в усьому, як від неї вимагає соціум? Що нам скажуть потім наші діти? “Чому ти, мамо, робила це, а не те? Чому не така гарна? Чому не приділяєш уваги собі? Чому не досягла більшого?”»

«Як з боку теорії правильності зрозуміти, чи не послаблюєш ти зв'язок з дитиною, коли відволікаєш увагу на інші сфери життя? Де межа, щоб не скотитися, втримати рівновагу? І якими можуть бути сигнали, маяки, які слід уловлювати і водночас зберігати зв'язок з дитиною на такому рівні, аби їй завжди було добре?»

«Як обрати, чим пожертвувати? Коли обираєш одне, дуже шкода іншого. Побоююся, що коли оберу роботу, а дітей залишу з нянею, почну цю роботу ненавидіти. А відмовлюся від кар'єри й оберу дітей... навіть говорити не хочу... Ну, вам зрозуміло. Спробувала не обирати, встигати все. Але так стомлююся, що вже нічого й нікого бачити не хочу. Як усе зважити й обрати?»

«А можна про тата? У мене двоє синів, вони вечорами буквально сидять під дверима, чекають на батька. Хочуть із ним гратися, зі мною їм нудно, та й мені нецікаво машинки ганяти. Чоловік дуже любить синів і проводить з ними час, але працює дуже багато й додому повертається вкрай знесилений. Діти виснуть на батькові, а йому й говорити важко. Мені шкода і його, і хлопчиків. І себе також, тому що заздрю — теж хочу, щоб на мене так чекали. Виходить, я з ними цілий день і для них — наче хліб проти тістечок».

«У мене так: хоч і вдома працюю, однаково з дитиною мало спілкуюсь. Повсякчас: не заважай, дай мені доробити, не лізь, не галасуй, іди до бабусі — вона тобі почитає. Іноді думаю: може, ліпше піти на роботу, не дражнити дитину своїм постійно заклопотаним виглядом і зачиненими дверима? Повсякденно почуваюся винною».

«Як знайти баланс між прагненням усе встигнути й байдужістю? Якщо надто старатися — три дні задоволена собою, а потім, коли щось стається не так, — зриваєшся на дітей, на чоловіка. Самопочуття жахливе. Але якщо не старатися, здається, що можу на все махнути рукою, все занедбати, нічого взагалі не робитиму. Де середина?»

І ще десятки запитань, на які не завжди є проста відповідь. «От якби можна було роздвоїтися! Якби можна було прожити ще й паралельне життя!» — повсякчас доводиться таке чути, та й думати так самій. От якби вміти робити дублі, як у Струтацьких у «Понеділку». Або якби мати часоворот, як у Герміони. Вона, дурненька, й не здогадувалася, що варто було просто ним скористатися, аби прожити час не двічі, а тричі, й третього разу просто спати. Ми до цього докумекалися б.

Зі створенням дублів поки що складно, й часу завжди бракуватиме, але трішки розтиснути лещата вибору, загалом, реально. І річ не в тім, аби «обрати правильно», а в тім, аби трохи піднятися над площиною, не почуватися піддослідним щуром у вольєрі, де треба обрати правий чи лівий коридорчик. Причому струмом вдарить у кінці будь-якого.

Молоді, розумні, талановиті жінки й чудові матусі вагаються перед вибором: діти чи робота,

материнство чи самореалізація. А що, коли спробувати не обирати? Не відсікати від себе жодної частини особистості, не відмовлятися від жодної мети й цінності? А що, як подумати, роззирнутися довкола й побачити різні маневри та обхідні шляхи, зібрати докупи всі ці способи, «збільшити пиріг», пошукати варіанти, за яких нічого не доведеться викидати за борт? Мені це завдання здається цікавим, захопливим прийняттям виклику всіма нами.

Тож ця книжка — не так «рекомендації психолога», як запрошення до колективних міркувань і пошуку лайфхаків для мам, які працюють, щоб це дало нам змогу жити так, як бажаємо. Іноді вони можуть виявитися вкрай простими, такими, що лежать на поверхні, давно відомими, але застосувати їх заважають внутрішні заборони й стереотипи. Часом жінки вигадують щось дуже дотепне, несподіване для полегшення власного життя. Потенційних ідей сотні й тисячі, і я не ставлю собі завдання просто під однією обкладинкою зібрати їх усі. Радше кортить допомогти мамам перезавантажитися, змінити свою думку, почати вільніше розмірковувати над цими темами, підходити до них творчо, аби повернутися до стану не жертви, а господині власного життя. А вже конкретних ідей та прийомів ви понавигадуете — я в цьому не сумніваюся. Не забувайте лишень ділитися ними з іншими батьками.

До речі, чому йдеться лише про мам? І перед татусями, сучасними чоловіками, постає та сама проблема вибору, хіба що тиск соціуму на них до певної міри однобокий. А ще ж є бабусі й дідусі — адже вони сьогодні також переважно працюють, їм теж кортить і з внуками час проводити, і залишатися в професії.

Зрештою, вивести матерів зі стану постійного відчуття провини й зацькованості вигідно і для працедавців, і для суспільства. Є відомий вислів: суспільство розвинене тією мірою, наскільки в ньому вільна жінка. І хоча наразі під «свободою» жінки вже не йдеться про такі очевидні речі, як виборче право чи право на освіту, суть твердження й надалі правильна. До того ж в обох сенсах. І суспільство, коли досягає вищого етапу розвитку, менше піддається архаїчному неврозові, страхові перед жінкою, бажанню «втримати її в певних межах» строго визначеної соціальної ролі. І жінки, коли їхня сила вивільняється з-під тиску марних дилем і внутрішніх конфліктів, починають віддавати цю силу розвитку — і суспільство розквітає, мов полите живою водою.

Ми прагнемо цілісності. І не бажаємо постійно почуватися винними. Прагнемо й материнства, й самореалізації. І світові доведеться змінитися так, щоб це стало можливим для нас.