

Розділ 1

Про дітей, окситоцин та жіноче покликання

Світлана Дідух-Романенко

Особливий досвід / 11

Анна Топіліна

Бути матір'ю / 16

Даша Непочатова

Дівчинка / 20

Оксана Боровець

За три дні до народження доньки / 22

Гаська Шиян

Чого ніколи не зможе чоловік? / 25

Ольга Зеленюк

Мрія про дитину / 31

6

Розділ 2

Про те, як приручала тіло, мов дикого звіра

Світлана Осіпчук

Тіло як опора / 38

Юлія Гудошник

Жива / 41

Анна Римаренко

Мій бодіпозитив / 45

Ірина Лісова

Історія мого тіла / 49

Лариса Денисенко

Ігри тіла / 54

Розділ 3

Про міцну пружину, що тримає дух укупі

Катерина Перконос

Під нуль / 64

Христя Венгринюк

З кулею в серці. Народитися / 70

Дарина Брикайло
Привіт, моя смілива дівчинко / 76

Розділ 4

Про те, скільки всього «не може» жінка, а вона зробила

Орнелла Остапенко
Красива чи розумна? / 79

Леся Харченко

Слово на «А»: мої уроки активізму / 84

Тетяна Ісаєва

Як я створила гендерний музей на 100 гривень / 90

Ірина Галай

Починай вже сьогодні / 95

Розділ 5

Про страх, від якого стискає горло

Аріна Сидоркіна

Жінка, яка боялась, а проте перемогла / 102

Оксана Шаварська

Нічого не бійся. Стань кораблем / 107

Ірина Вікирчак

Самозванка чи overqualified: звичка себе знецінювати / 110

Оксана Чорна

Дихай, просто дихай / 114

Розділ 6

Про те, «що люди скажуть» і чого вона хоче насправді

Євгенія Кузнецова

Сумка / 120

Тетяна Трощинська

Нормальна / 127

Уляна Явна

Passive-aggressive Я / 131

Ольга Циганкова

Нексус, Сексус, Пексус / 136

Ірина Клекіт

У заручниках свободи / 141

Дарка Озерна

Дівчата так не поведуться / 144

[>>>](http://kniga.biz.ua)

Розділ 7

Про провалля на шляху до перемог

Олена Алчанова

Шукай, поки молода: як я пройшла 44 співбесіди / 149

Емма Антонюк

Три історії / 157

Розділ 8

Про фемінізм, мізогінію і братів-сестер

Оксана Павленко

Провина / 164

Наталія Васюра

Шапка-невидимка / 167

Богдана Матіяш

Сестри. І брати / 172

Олександра Камінська

Я — для себе / 175

Розділ 9

Про синці, які завжди змінюють колір, і біль, що ніколи не вщухає

Устя Стефанчук

Надійка / 179

Ірина Славінська

Синець і Панночка / 183

Юлія Федів

Старша сестра / 185

Розділ 10

Про те, як шукала себе від точки нуль аж до Гімалаїв

Ярина Квітка

Мій шлях / 189

Оксана Олійник

Свобода бути ким хочеш / 193

Настя Мельниченко

Шлях до себе / 199

Ганна Кузьо

Орнітологиня, не отоларинголог / 202

Наталія Лелюх

І я знімаю обладунки бога / 207

[Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Розділ 11

Про те, як ставала «сама собі ціллю» — і стала нею

Ірина Ніколайчук

Мама, якої не буде / 210

Слава Світова

Моя невловима краса / 214

Ірма Вітовська

Я з покоління «переходу» / 220

Олександра Орлова

Smile, You're On Camera! / 223

Ніна Купенда

Мої ідентичності / 226

alyona alyona

Я люблю себе! / 232

Познайомтеся з авторками / 234

Особливий досвід

Я дуже довго збиралася з духом, щоб сісти і написати цей текст. Ну, мабуть, не так вже і довго, якщо згадати, що я вже років п'ять збираюся сісти і написати книжку. Але, по-перше, доки вона не написана, вона ідеальна, а по-друге, для цього доведеться сісти в машину часу і повернутися у ті роки, коли зціплювати зуби доводилося частіше, ніж посміхатися. І це аж зовсім не приємна подорож морським узбережжям. Хіба таким, одна частина якого горить, а на іншу насувається цунамі.

Але... Є одна дуже вагома причина, чому я готова перебороти і перфекціонізм, і страх. Я знаю: щодня щонайменше одна жінка раптом опиняється на цьому узбережжі сам-на-сам зі стихією. Вона думає, що її життя скінчилося і більше у ньому не буде нічого хорошого. Але це не так. І я хочу, щоб вона почула мій голос, знайшла в собі сили жити далі і надію на краще. Бо те «краще» неодмінно настане.

Але спочатку вам потрібно з деким познайомитися, бо це на-самперед його історія.

Його звати Ігор. Я народила його трохи більше ніж тринадцять років тому, на перший погляд, звичайною дитиною. Дитиною, яка спить, їсть і кричить. І ще кричить. Багато кричить. Але ж маленькі діти часто кричать: он у однієї знайомої таке було. Нічого, викричиться — козак буде.

Ось йому вже трохи більше року. Він рано навчився ходити — така моторна дитина. От тільки не говорить зовсім. Але нічого: в одних знайомих таке було, і заговорило дитя, не вгаває тепер.

Два роки. Ігор не говорить, не любить дивитися в очі, не відгукується на своє ім'я і не розуміє, що йому кажуть. Він не має жодного страху й інстинкту самозбереження, дивно стрибає на кінчиках пальців і махає руками, як крилами. Невропатолог і педіатр не бачать відхилень у розвитку. Та і які розумні очі, подивіться. Нічого, заговорить, переросте...

Стоп!

Досить займатися самодурством і слухати, що там у когось... Бо ти мама, хай молода і недосвідчена. Відчуваєш: щось не так. Твоя дитина поводиться, як неадекватне звірятко.

І ти на першій розумній стадії: визнати — щось не так. Лишилося з'ясувати, що саме.

Давайте оминемо історію про спроби встановити діагноз, на які пішло трохи менше як рік і трохи більше ніж три відра нервових клітин.

За вікном квітень. Ми їдемо у машині між дивовижними квітучими вишнями. Природа оживає, сяє сонце, співають-захлинаються пташки. А я відчуваю, як із кожним новим кілометром сивію. Я беззвучно плачу. Ми їдемо у психіатричну лікарню.

У темних коридорах чути страшні крики. Перелякані очі батьків, втомлені очі лікарів. У нашої лікарки — нереальні, кольору осіннього неба. А ще білі кучерики. Вона привітно усміхається, зачиняє двері свого кабінету і вдавано грайливо видихає: «Дурдом якийсь, чесне слово...».

Далі буде сто мільйонів обстежень, які моя дитина, звісно, не хоче проходити. Ігор кричить, пручається, зриває присоски апаратури, але це обстеження необхідне. Ми розгублено стоїмо у коридорі, коли до мене підходить санітарка, відводить убік і доброзичливим голосом каже: «Подивися на себе. На кого ти схожа? Вдягнена хтозна-як, не нафарбована, без зачіски. Он чоловік у тебе який видний. Він же тебе покине. Кому ти будеш потрібна з такою дитиною? Слухай мене, я ж тобі як краще хочу...».

Я дивлюся у вікно, за яким тривають чужі щасливі життя, і розумію: моє власне життя скінчилося. Все, чого мені хочеться і що я можу, — залізити на це підвіконня і вийти геть, щоб більше нічого не відчувати. Але ж це психлікарня, на вікнах ґрати. Треба іти. Скоро я почую незнайоме слово-діагноз — «аутизм». Але далі будуть слова, які я розумію занадто добре: «Це не лікується». Моє життя скінчилося, скінчилося, скінчилося...

Американська психологиня Елізабет Кюблер-Росс довгий час спостерігала за хворими після того, як їм повідомляли про смертельний діагноз. Саме вона виділила такі відомі багатьом п'ять стадій: заперечення — гнів — торг — депресія — прийняття. Зрештою, всі ці стадії застосовні до будь-якої шокуючої новини.

Багато років потому, переживши все це самотужки і поспостерігавши за багатьма сім'ями, я можу зробити лише один висновок. Що раніше ти пройдеш шлях від заперечення до прийняття, то більше у тебе шансів на успіх. Не можу сказати, що я спринтер у цьому виді спорту: мені знадобилося близько року і — якщо вже зовсім чесно — антидепресанти. Що стосовно супутніх обставин? Мій чоловік не пішов із сім'ї, у мене була підтримка інших близьких. І хоча кожен із нас мав власний шлях із пункту А в пункт Б, кожен мав прийняти, що наш Ігор назавжди залишиться особливим.

Я не брехатиму, що не сподівалась на диво і не шукала його. Ми об'їздили безліч знахарів і чаклунів, спробували дельфіноте-