

ЧТО ПРОИЗОШЛО С МОЕЙ ЖИЗНЬЮ?

В предыдущей главе мы говорили о сказке, в которой принцесса выходит замуж за принца и потом они счастливо живут со своими чудесными детишками в милом чистом домике, который без труда могут себе позволить. Во второй части этой сказки говорится, что принцесса, сохранив свою карьеру и круг общения, отличную фигуру и гардероб... неожиданно обнаруживает, что как личность она «растворилась в арахисовом масле».

Пока не появились дети, игра шла по вашим правилам: вы ни перед кем не отчитывались, куда вы ходили, что ели, что носили, как поздно возвращались домой и когда ложились спать.

Даже уже будучи замужем, вы лишь предупреждали мужа, что задерживаетесь, или напоминали ему, о чем он, по своему обыкновению, забыл. В общем, так или иначе, вы помогали ему. Однако ни эта помощь, ни его просьбы, скорее всего, не были такими постоянными и напряженными, как те заботы, которые возникают с появлением детей. Почему же вы считаете, что ваша жизнь после рождения детей может остаться такой же? Почему вы думаете, что в этих новых условиях будете успевать делать все, что делали раньше, и при этом останетесь прежней? Непросто прийти к осознанию того, что на смену прежней личности пришла новая, по-своему замечательная.

Отрывок из книги **Николь Джонсон** «Невидимая женщина»:

Все обрело свой смысл: невидящие взгляды, отсутствие реакции, то, как один из детей входит в комнату, где я разговариваю по телефону, и просит свозить его в магазин. В душе я думаю: «Разве ты не видишь, что я разговариваю по телефону?» Очевидно, нет. Никто не видит, что я говорю по телефону или подметаю, да хоть стою в углу на голове, потому что меня вообще никто не замечает. Я невидима.

И однажды я превращаюсь просто в пару рабочих рук, не остается ничего больше. «Ты это починишь?» «Можешь

это открыть?» Иногда я даже не пара рук, я вообще не человек, а часы, у которых можно спросить: «Который час?» Я навигатор по спутниковому телевидению, который может подсказать номер детского канала. Я просто домашний робот, которому можно поручить вызов такси: «Примерно в полшестого, ладно?» Я точно знала, что именно эти руки когда-то держали книгу, эти глаза изучали историю и этот ум с отличием окончил университет; но теперь все это исчезло, «ушло в арахисовое масло», чтобы никогда больше не вернуться. Она уходит... она уходит... она ушла!

Важный шаг в вашем преображении — изменение ожиданий. Время не бесконечно. В каждых сутках только двадцать четыре часа, в каждой неделе только семь дней. Время не начало удлиняться с того момента,

СОВЕТ

Измените свои ожидания: ваша жизнь изменилась — примите это.

как вы стали мамой, а вот список неотложных дел стал намного шире. Так откуда же берется этот нелепый набор обязанностей, который мы каждый день стараемся выполнить? Мы ведь не ждем от других, что они смогут сделать все, что делаем мы. Мы даже не просим нам помочь! Мамочки не просят помощи, потому что боятся критики других мамочек. Просьба о помощи — это ведь признак слабости, неудачи! (Она не справляется со своими детьми!) Предыдущие поколения чаще обращались за помощью к родным, но сейчас, похоже, мы можем больше рассчитывать на друзей или других мам, а это уже гораздо сложнее.

Кто смог бы жить по тем нормам, которые мы установили для себя? Неважно, откуда они берутся — из журнальных статей о жизни знаменитостей, из телепередач или из нашего восприятия других людей, — но у нас возникает ощущение, что

мы должны оправдывать массу самых различных ожиданий. Почему-то нам недостаточно быть просто любящей и заботливой мамой. Нам необходимо быть **идеальной мамой**.

Поэтому уже через несколько месяцев после рождения малыша мы начинаем борьбу за свою фигуру.

Журналы печатают на обложках фотографии знаменитостей через несколько недель, даже дней после их родов и восхищаются, как замечательно, что такая-то и такая-то уже сбросила вес, который набрала за время беременности! Мы же, втискиваясь в наши послеродовые джинсы с высокой талией или влезая в тренировочное трико для занятия йогой, тихо вздыхаем и критически оглядываем себя. Ведь старшенькому уже семь, а мы так и не избавились от лишнего веса! Может, проблема в мужьях или других мужчинах, которые присутствуют в нашей жизни? Неужели действительно мужчины требуют или просто желают, чтобы их жены полностью отдавали себя детям, участвовали в школьных делах, чтобы обед был всегда готов, чтобы они выглядели великолепно, много зарабатывали и всегда были готовы заняться сексом? Неужели на самом деле наши мужчины позволяют себе сказать, что, если женщина не добилась всего этого, она неудачница?

В реальности весь этот груз мы взваливаем на себя сами. Однако делаем это, скорее, неосознанно. Нас так затягивает гонка под девизом «успеть сделать все», а время летит так быстро, что мы переходим в некий реактивный режим выживания. Крутимся как белка в колесе до тех пор, пока не решаемся выйти из этой безумной гонки, чтобы попытаться активизировать собственную жизнь и не покоряться обстоятельствам.

Как уже говорилось, ощущение неудачи может возникнуть в том случае, если ожидания не соответствуют реальности. Наши требования к себе как к матери в большинстве случаев завышены и не соответствуют нашему образу жизни. Необходимо изменить ожидания или несколько снизить требования.

Игра изменилась, а значит, и ее правила должны измениться. Вы же не ждете, что чемпион по шахматам начнет руководить профессиональной баскетбольной командой, а живописец встанет к операционному столу?

СОВЕТ

Измените свои представления: избавьтесь от чувства вины.

Кем бы вы ни были раньше, материнство сделало вас совершенно другой.

Самое неприятное — это то, что мы начинаем терзаться ужасным чувством вины, возникающим от того, что мы не в состоянии соответствовать этим завышенным требованиям, а значит, терпим неудачу. Потом мы ругаем себя за то, что не успели все сделать, и за то, что слишком переживаем по этому поводу. Уже из-за всего этого мы чувствуем себя совсем плохо и, расстроившись окончательно, скользим вниз по спирали саморазрушения, а это приносит вред не только нам, но и нашим семьям.

ВИДЕТЬ ВЕЩИ ТАКИМИ, КАКИЕ ОНИ ЕСТЬ

Поймите, вы не одиноки. Не только вы просыпаетесь утром с мыслью, что у других мамочек все в порядке, а вы единственная, кто не может справиться со своими обязанностями. Никто не идеален, и ничья жизнь не идеальна. Возможно, приведя своего ребенка в детский сад, вы видите жизнерадостную маму и гадаете, как же она со всем этим справляется. Вы даже не догадываетесь, что эта дама, глядя на вас, думает то же самое. Если вам кажется, что другая женщина достигла совершенства в своей жизни, забудьте об этом. Выбросьте такие мысли из головы, и вы сразу почувствуете себя намного лучше.

Если, проснувшись утром, вы с тоской думаете, что вчера опять много не успели и поэтому сегодня придется сделать еще больше, просто измените установку. Понизьте планку, установите такую высоту, которую вы сможете покорить без чрезмерных