

Зміст

<i>Слово до читача</i>	9
<i>Вступ</i>	10
1. Усвідомлення	18
2. Повинності	36
3. Міф про «хорошу маму»	44
4. Шість стовпів турботи про себе	57
5. Приборкання монстра провини	77
6. Ви добре впоруетесь (насправді ні)	85
7. Дозвіл	97
8. Скинути тягарі	107
9. Пріоритети	122
10. «Нізащо», «дякую, ні» та інші відповіді	130
11. Таємна зброя	146
12. Турбота про себе, коли все летить шкереберть	155
13. Гонитва за щастям	166
14. Дослухайтесь до інтуїції	173
15. Секретний соус: задоволення	179
<i>Висновок. Підсумуймо</i>	192
<i>Джерела</i>	203
<i>Подяки</i>	206

Для Ендрю, Дженни, Метью та Джеймі:
«Ви моє сонце, мій місяць і мої зорі».

ЕДВАРД КАММІНГС

Слово до читача

Ця історія фактологічно точна, наскільки це було можливо. Проте іноді я змінювала ім'я, ситуацію або навмисне припускалася двозначності. Деякі персонажі цієї книжки — збірні образи.

Я намагалася давати всі необхідні посилання в розділі «Джерела» наприкінці цієї книжки, докладаючи максимальних зусиль, щоб мимохіть не повторити думку, яку я десь чула або вчитала. Отже те, що ви ось-ось прочитаете, — це здебільшого матеріал на основі мого власного досвіду, якщо не зазначено інше.

Щоб спростити сприйняття, я послуговуюся такими термінами, як «мама», «тато», «вона» та «він», але писала цей текст для кожного, хто ошелешений вимогами батьківства, незалежно від гендерної ідентичності.

Вступ

*Якщо вам не подобається дорога, якою ви йдете,
починайте мостити іншу.*

ДОЛЛІ ПАРТОН

Я скоцюбилася під ковдрою у великому ліжку, шморгаючи носом у паперову серветку з приліжкової тумбочки. Натягнула ковдру на голову, цілком ховаючись під нею. У темряві спальні, незадовго до півночі, намагалася не видавати жодного звуку, щоб не розбудити дітей. Дім на мить задвиготів, коли відчинилися, а відтак зачинилися двері гаража, а тоді я почула приглушений знайомий звук кроків Ларрі, який ішов до холодильника, щоб знайти щось перехопити.

Не плач. Не плач. Не плач. Ти сильна, вольова жінка, яка тримає все під контролем. Сподівалася, що як часто повторювати ці слова, то зрештою я почну в них вірити.

Ще один будень у моєму житті. Це був 2009 рік, тож як і в будь-який інший день до цього, я, мама чотирьох малих дітей, робила все те, що мала робити. Клала пластівці в тарілки і додавала молоко. Витирала крихти та бризки, які розліталися по всьому столу. Вишиковувала миски, тарілки та чашки в посудомийній машині. Взувала дітей у кросівки. Надівала їм наплічники. Тримала за ручки, до-

помагаючи залізти у мінівен. Розвозила по чотирьох різних школах у чотирьох різних частинах міста, обіймаючи та цілуючи на прощання. Сиділа на лаві запасних під час футбольного тренування, метнулася до продуктової крамниці по курку, поставила її пектися в духовку й одразу ж взялася за домашні завдання. Потім купелі та казки на ніч, обійми і цілунки перед сном.

Я пишалася своїм материнством. Я цілком віддавалася дітям. Кожного. Божого. Дня.

Коли Ларрі увійшов до кімнати, молилася, щоб він повірив, наче я сплю, й щоб жодне з дітей не прокинулося, просячи склянку води або, і це найгірше, *іще одну казку*. У мене не залишилося нічого, абсолютно нічого, що я могла віддати. Це почуття навідувало мене дедалі частіше — виснаження, яке посилювалося день у день.

Почасти я сердилася на себе за такі почуття. Хто я така, щоб себе жаліти? Звідки ця нервовість? Мені *пощастило*: я майже п'ятнадцять років одружена з добрим чоловіком, який мене любить, ми живемо в прекрасному будинку, а наші діти здорові. Мені нема на що нарікати. Ендрю, Дженна, Метью та Джеймі були моїм світом. Платні Ларрі більше ніж вистачало, він нас більше ніж підтримував, а я кілька років тому відкрила власну справу і мала змогу працювати вдома.

Усі були щасливі й добре прилаштовані. На перший погляд, наше життя в передмісті вельми нагадувало сімейні сцени, що я їх так часто бачила в романтичних комедіях.

То чому я ховалася під ковдрою? Звідки ці неконтрольовані щоденні сльози? Чому я так часто зачиняюся у своїй кімнаті, чому моє серце тріпоче, коли я за кермом, чому, коли я сиджу з дітьми на дивані, серце гечає так, аж перехоплює подих?

Що зі мною не так? Я ж не в зоні бойових дій. Я матуся-домогосподарка з передмістя у Коннектикуті. Хіба ж це так складно?

Попри все хороше в житті, я частенько опинялася на межі нервового зриву. У голові виринали безпідставні, ірраціональні страхи, здебільшого пізно вночі. Публічно та на папе-

рі я була чудова мати, любляча дружина, успішна «мама-підприємниця». Але ця маска приховувала високофункційний кошмар, постійне пригнічення, сум і тривожність.

Епіфанія тисячею голок

Усвідомлюючи, що мені потрібна допомога з огляду на зростання тривожності під час виконання простих, щоденних завдань, я несміливо ступнула назустріч тому, що обернеться багаторічними пошуками внутрішнього спокою. І зрештою, відшукала безліч різних засобів, методів і цілителів. Першим став Жак, голкотерапевт і лікар китайської медицини.

Акупунктура видавалася простим способом зменшити те, що я вважала звичайною материнською перевтомою. Думала собі, що мене покладуть на стіл і полікують — вважала, що це діє саме так. І аж ніяк не сподівалася, що акупунктура передбачає емоційну відвертість.

Не знаю, кого надіялася побачити, коли вперше опинилася в акупунктурному кабінеті, але точно не Жака. Він увійшов до процедурної широким кроком: у штанах кольору хакі, картатій сорочці та окулярах у роговій оправі — типовій уніформі пацана з околиць Коннектикуту, — і нагадував хлопців, з якими я ходила до коледжу. Я навчалася в Колгейтському університеті — невеличкому елітному бастионі гуманітарних дисциплін.

Як з'ясувалося, він теж там навчався, щоправда, закінчив його кількома роками раніше. Попри те, що він скидався на людину, яка щойно повернулася з невимушеного ділового обіду в заміському клубі, Жак практикував буддизм і був цілителем.

Процедурна була навдивовижу порожня кімната, скупо вмебльована кількома розкладними стільцями і столом. Він сів на пластиковий офісний стілець переді мною й подивився мені в очі. Сам очі мав карі, з тоненькими зморш-

ками в куточках. І хоча він щойно ввійшов до кімнати, був цілком зосереджений на мені.

Узяв мене за руку, заплющив очі й почав слухати пульс. Спочатку на одній руці, відтак на іншій. Потім розплющив очі й попросив показати язик.

Я висолопила язика, він подивився на нього і похитав головою. «Ви вкрай пригнічена, — сказав він. — Пригнічена і сумна».

Не плач. Не плач. Не плач.

Я почувалася наче гола. Хоча Жак просто оцінював стан мого здоров'я з клінічного погляду, він робив це так, що здавалося, наче і справді *бачить* мене. Невже мені так бракує емоційної підтримки, що навіть натяк на неї, навіть у лікарняному кабінеті, збуджує в мені хвилю почуттів? Невже я так хочу, щоб мене *бачили*? Я прийшла сюди, до його кабінету, у пошуках допомоги, та зненацька зіткнулася з тим, що й було причиною моїх проблем, із тим, що насамперед викликало бажання шукати допомоги.

Усе моє нутро кричало, що Жак має слушність, і я відчула, як сполум'яніла. Я не стримала сліз, що наверталися на очі. І опиралася бажанню втекти геть. Він дозволив мені поплакати кілька хвилин, трохи зі мною поговорив, і лише по тому я лягла на кушетку для лікування.

Після цього першого сеансу Жак не лише призначив щотижневі сеанси голковколювання, а й порадив проаналізувати, що не так у моєму житті, а тоді змінити це або ж прийняти.

Він хотів, щоб я дослідила, що саме в житті мене ущасливорює. Але як я могла почуватися щасливою, якщо заледве дотягувала до кінця кожного дня?

Спочатку все, що я віднайшла в душі, — це інша сторона рівняння: боротьба. Я вибудувала прекрасне, повноцінне життя, але мої дні були наповнені безліччю справ, що оберталися навколо наших дітей. Турбота про них і про чоловіка, про наш дім, а також інші справи зі щоденного переліку до краю вичерпували з мене енергію й цілковито виснажували. У мене завжди було так багато справ, аж здавалося, наче немає жодної вільної миті, щоб розслабитися й перевести

подих. Я крутилася наче муха в окропі, стискаючи щелепи і кулаки. А якщо таки випадала хвилинка для себе, почувала провину через це, наче будь-яке байдикування було неприйнятне. На мені було все — від сніданків у школу до спортивних секцій, прання, готування вечері та прибирання. Зрештою, стала дратівлива і примхлива з дітьми, а мої стосунки з чоловіком охололи.

Я просто не мала більше снаги витримувати це все.

Чому я написала цю книжку

Після першого, доленосного візиту до Жака я почала поволі вирівнювати курс власного корабля.

Рік за роком, безліч терапевтів, коучів і цілителів, а потому сотні книжок про самодопомогу (о, і спойлер: одне розлучення), і я вилізла зі своєї темної, нещасної нори.

Не скажу, що «я зцілилася», бо життя — це постійна праця. Але через понад десять років після початку роботи — я щаслива.

Я внесла власні потреби до щоденного розкладу і повернула себе в рівняння. Пишу цю книжку, щоб сказати вам, що це чудове відчуття. Ба більше, усі навколо мене стали щасливіші.

Багаторічне спілкування з іншими матерями показало, що я не самотня в цій боротьбі. Перевантаженість стала нормою. Провина набула загрозливих масштабів. Хоч би що ми робили, здається, що цього не досить. Хто з нас має час розслабитися й насолодитися плодами власних зусиль? І хто «має право» бути нещасною? Знання про те, що я не сама, допомогло почуватися краще.

Я дізналася, що стрес не лише сидить у нас у голові. Ми зазнаємо його всім тілом. Ми боїмося, що дамо волю почуттям, увесь наш світ полетить шкереберть. Здається, все залежить від наших зусиль тримати його купи. Ми відчуваємо, що єдиний вихід — бути ідеальною мамою, бо інакше наші діти напартачать у житті.

Багато жінок, з якими спілкувалася, так само, як і я, не бачили жодного виходу з ситуації. Вони були ошелешені, пригнічені й нещасні, але не могли собі зарадити. І навіть думка про те, щоб розставити пріоритети, видавалася егоїстичною й, вірогідно, марною.

Чого ці жінки не розуміли і про що після величезної роботи дізналася я — це те, що їхні страждання шкодили не лише їм, але і їхнім шлюбам. То було погано для дітей. Погано для всіх. Багато мамів вважають, що, жертвуючи собою, вони прислужуються всім. Нам здається, що ми робимо найкраще для наших дітей і наших родин. Виявляється, усе навпаки. Ставити себе на останнє місце — шкідливо для наших дітей, наших стосунків і нас самих.

У 2016 році я опитала сотню моїх клієнток. Висновки вразили.

- ✎ 80 % почувалися пригніченими;
- ✎ 95 % потерпали від стресу;
- ✎ 80 % на все бракувало часу;
- ✎ 60 % непокоїлися, чи хороші вони матері;
- ✎ 80 % не могли викроїти часу для себе;
- ✎ 65 % намагалися подолати почуття провини;
- ✎ лише 45 % вважали, що знайшли баланс між роботою й особистим життям.

Поміркуйте про це: понад 95 % потерпали від стресу. Майже одностайно. Розмірковуючи над цією статистикою, я усвідомила, що всі мої душевні муки й страждання склалися зненацька в мету. Ця мета — допомогти іншим людям. І саме така ця книжка — спроба поділитися тим, що я дізналася. Хочу подарувати мамам усього світу найефективніші інструменти для досягнення змін, що я їх знаю, які ведуть до щасливішого, прекрасного життя.

Подолання кризи «материнського життя»

Роки спроб і помилок дали змогу виявити, що діє, а що ні, але вам не доведеться терпіти тих сумних років, тому що я придумала систему, яка допоможе вам уникнути цього. На наступних сторінках збираюся поділитися історією про те, як я пододала кризу материнства, і допомогти вам крок за кроком подолати власну.

Кожен розділ розповідає про важливі моменти мого життя й історії, що спричинили докорінні зміни, або ж зміну курсу. Це аж ніяк не повна хронологія життя, радше швидкі замальовки, розповіді чи опис обставин, що знайомі всім матерям, які це читають.

Щоб спростити і пришвидшити справу, я описую не лише кроки до успіху завдяки доступним і дієвим способам, а й безліч вправ наприкінці кожного розділу, які допоможуть вам легко пройти весь процес. Щоб засвоїти матеріал, придбайте зошит або щоденник, у якому виконуватимете вправи з цієї книжки.

Будьте чесні з собою, виконуючи вправи. Я змарнувала багато років, переконуючи себе, що все добре, бо було надто боляче бачити, що все *аж ніяк не добре*. Не припускайтеся тієї самої помилки! Ви лише дуритимете себе.

Я ділюся з вами власним досвідом, бо не хочу, щоб ви пережили те, що і я. Не хочу, щоб ви ховалися від партнера і дітей, схлипуючи під ковдрою.

Як на мене, інформація, яку я збрала завдяки власному досвіду, — революційна. У мене пішли роки на те, щоб змінити обставини, які змушували постійно ставити себе на останнє місце.

Відколи я навчилася інтегрувати власні потреби в щоденний розклад необхідних справ, усе змінилося. Я більше не приховую почуттів. Я живу справжнім життям. Знаю, що моя родина функціонує краще, відколи в мене з'явився в ній голос і я відверто кажу, що думаю. Я цілком свідо-