

**Джулия Макбеннет**



**От осознанного  
чайлдфри  
до  
многодетности**

**Хочу – не хочу – не могу**

Джулия Макбеннет

**От осознанного чайлдфри  
до многодетности**

«Автор»

2026

**Макбеннет Д.**

От осознанного чайлдфри до многодетности / Д. Макбеннет —  
«Автор», 2026

Данная книга представляет собой научно-популярный труд по психологии репродуктивного выбора, основанный на исследованиях и клинической практике, и не является пропагандой отказа от деторождения. «Хочу — не хочу — не могу». Эти три слова вмещают весь спектр женского репродуктивного опыта. От осознанного чайлдфри до многодетности, от бесконечных протоколов ЭКО до тишины в кабинете психолога, где впервые можно признаться: «Я не люблю своего ребенка» или «Мое тело меня предало». Эта книга — честный разговор с женщиной, которая устала от чужих советов. Психолог с 15-летним стажем разбирает, почему общество ненавидит бездетных, почему матери сгорают в выгорании, почему после 40 тикают не только часы, но и тревога, и главное — как жить, если беременность не наступает. Вы узнаете: существует ли материнский инстинкт на самом деле, почему одни рожают семерых, а другие останавливаются на одном, где искать поддержку, когда ЭКО не помогает, и как мужчины переживают репродуктивный кризис.

© Макбеннет Д., 2026

© Автор, 2026

# Содержание

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| Введение                          | 5 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 9 |

# От осознанного чайлдфри до многодетности

## Введение

Я помню свой первый кризис в профессии. Мне было двадцать восемь, я только что получила сертификат по перинатальной психологии и была полна решимости «помогать мамам и детям». В моей голове царила стройная картина: приходит беременная, мы говорим о привязанности, о дыхании в схватках, о том, как не передать ребенку свою тревогу. Все логично. Все предсказуемо.

А потом ко мне пришла Анна.

Ей было тридцать девять. Она не была беременна. Она не хотела становиться мамой – по крайней мере, так она сказала на первой сессии. Она пришла с запросом: «Помогите мне не сойти с ума от того, что я должна хотеть ребенка, но не хочу». Анна была успешным архитектором, строила дома для чужих семей, а по ночам плакала в ванной, потому что чувствовала себя «сломанной деталью человеческого механизма». Ее мать звонила каждое воскресенье с вопросом: «Ну когда уже?» Ее гинеколог на ежегодном осмотре вздыхала: «Время идет, дорогая». Ее подруги, одна за другой, уходили в декреты и возвращались оттуда совершенно другими людьми – счастливыми, изможденными, потерянными, обретшими себя – разными, но главное: они стали матерями, а она нет.

Я тогда впервые подумала: тишина в кабинете психолога иногда звучит громче, чем крик новорожденного в родильном зале. Потому что в этой тишине – подавленные желания, запретные сожаления, невыплаканные потери и невысказанные облегчения. Мы привыкли измерять жизнь женщины двумя бинарными категориями: мать или не мать. И забыли, что между ними – целая вселенная нюансов, травм, выборов и их отсутствия.

С тех пор прошло больше десяти лет. За это время я вела группы для беременных, консультировала пары с бесплодием, работала с женщинами, которые ненавидели своих детей, и с женщинами, которые отдали детей в детские дома, потому что не выдержали. Я сидела напротив счастливой чайлдфри, которая нашла себя в антропологии, и напротив многодетной матери, которая призналась мне шепотом: «Если бы я знала, что будет так, я бы не рожала ни одного». И я поняла одну неприятную вещь: честных книг о репродуктивном выборе почти нет.

Есть книги, которые кричат: «Рожайте – это ваше предназначение!» Есть книги, которые шепчут: «Бегите от материнства, оно вас сожрет». А есть научные статьи – сухие, правильные, нечитаемые. Но нет книги, написанной женщиной-психологом, которая скажет: «Я не знаю, что правильно для тебя. Но я знаю, как думать об этом без истерики и вины».

Эта книга – попытка заполнить ту самую тишину. Честным голосом, с опорой на исследования (российские и зарубежные, от 2021 до 2026 года), с кейсами из практики (все имена изменены, детали обезличены) и с одним жестким внутренним правилом: ни одно решение женщины не имеет права называться «правильным» или «неправильным». Есть решение. И есть его цена. О готовности платить эту цену мы и будем говорить.

Моя личная позиция как автора и как психолога – это репродуктивная нейтральность. Я не адвокат материнства. Я не адвокат чайлдфри. Я адвокат выбора, сделанного из целостного «я», а не из страха, долженствования или травмы. И если после прочтения этой книги вы не станете ни на чью сторону – я буду считать свою задачу выполненной. Потому что главное, чему я научилась за годы практики: правильного репродуктивного пути не существует. Есть ваш путь.

Я пишу это введение в марте 2026 года. И цифры, которые я вижу в свежих отчетах Росстата, заставляют меня перепроверять источники по три раза.

Суммарный коэффициент рождаемости в Российской Федерации на конец 2025 года составил 1,41 ребенка на женщину. Это ниже, чем в разгар пандемии (1,51 в 2020 году). Это ниже, чем в «лихие девяностые» (1,57 в 1999 году). Это исторический минимум за всю постсоветскую историю, и он продолжает падать. По прогнозам Института демографии ВШЭ (январь 2026), к концу 2026 года показатель может опуститься до 1,35–1,38.

Для сравнения: уровень простого воспроизводства населения – 2,1 ребенка на женщину. Мы не дотягиваем даже до полутора.

Но за этими сухими цифрами скрываются вещи, которые не попадают в правительственные сводки. Я вижу их в своем кабинете каждый день.

Первое. Женщины не отказываются от детей в пользу карьеры. Это устаревший нарратив 2010-х. Сегодня женщины отказываются от детей в пользу психического выживания. Молодая женщина 25–30 лет смотрит на свою мать – уставшую, нереализованную, разведенную или замученную бытом – и говорит: «Я не хочу ее судьбу». Она смотрит на экономику, где ипотека на однушку в региональном центре съедает 60% зарплаты. Она смотрит на новости, где войны, теракты и климатическая катастрофа – это не фон, а реальность. И в ее голове щелкает тумблер: «Зачем приводить ребенка в этот мир?»

И это не эгоизм. Это, как ни парадоксально, эмпатия. Женщина не хочет обрекать ребенка на страдания, потому что она сама страдает. Исследование, проведенное лабораторией социальной психологии НИУ ВШЭ в 2024 году (N=1500 женщин 18–45 лет, выборка репрезентативная по РФ), показало: главный предиктор отказа от деторождения – не уровень дохода (хотя он значим), а уровень экзистенциальной тревоги (опросник ЭТ-26). Женщины, которые считают мир «небезопасным местом для ребенка», откладывают или отменяют рождение в 3,4 раза чаще, чем те, кто оценивает мир как «скорее предсказуемый».

Второе. Гиперопекаемые единственные дети – новый социальный класс. Те, кто все-таки решается на одного ребенка, вкладывают в него ресурсы, которых раньше хватало на троих. Частные сады, три кружка, репетитор с первого класса, психолог с пяти лет. Эти дети растут в центре вселенной – и вырастают с невротической структурой личности, потому что выдерживать проекцию родительских надежд в одиночку невозможно. Я вижу этих детей на приеме: восьмилетние «старички», которые устали быть единственным смыслом жизни мамы.

Третье. Парадокс: общество давит на рождаемость, но не создает условий. В 2025 году вышел законопроект о «налоге на бездетность» (так и не принятый, но обсуждавшийся на самом высоком уровне). Губернаторы регионов соревнуются в оскорбительных высказываниях о чайлдфри. А матери-одиночки с двумя детьми продолжают жить за чертой бедности, потому что алименты не платятся, места в яслях нет, а няня стоит как вторая ипотека.

Мы находимся в точке бифуркации. Буквально в течение трех-пяти лет общество вынуждено будет ответить на вопрос: либо мы создаем реальные условия для материнства (доступные ясли, нормальные пособия, жилье, уважение к женщине), либо мы смиряемся с тем, что Россия станет страной одного ребенка на семью. Третьего не дано. И моя книга – не про демографию, а про психологическую цену каждого из этих сценариев.

Главный парадокс книги: свобода и боль – две стороны одного выбора

В 2023 году в Нидерландах вышло исследование, которое меня тогда потрясло (Stadhouders, 2023, Journal of Happiness Studies, N=4500 женщин 40–50 лет). Сравнивали три группы: матери двух детей, матери одного ребенка, женщины без детей. Измеряли субъективное счастье (шкала SWLS), уровень сожаления и ощущение «прожитой зря жизни».

Результат: матери двух детей были стабильно счастливее всех в возрасте 40–45 лет. Но! Женщины без детей были счастливее матерей-одиночек с двумя детьми и матерей детей с особенностями развития. А в возрасте 50+ разница между «бездетными с осознанным выбором» и

«матерями с поддержкой» исчезала – и те и другие оценивали свою жизнь как «хорошую» (7,2 и 7,4 из 10 соответственно).

Что это значит? Нет прямой связи между наличием детей и счастьем. Есть связь между конгруэнтностью (соответствием выбора внутренним ценностям) и счастьем. Женщина, которая мечтала о пятерых и родила пятерых, – счастлива. Женщина, которая мечтала о свободе и осталась без детей, – счастлива. Женщина, которая родила «потому что так надо» и ненавидит материнство, – несчастна. Женщина, которая хотела детей, но не смогла родить, и не смогла принять эту потерю, – несчастна.

То есть свобода выбора делает счастливыми. Отсутствие выбора – делает несчастными. Даже если в одном случае выбор – это «рожать», а в другом – «не рожать».

И это главный парадокс, который я хочу донести до читателя. Мы привыкли к бинарной этике: материнство = добро, чайлдфри = зло (или наоборот, для продвинутых феминисток). Но реальность устроена иначе. Реальность такова: человек страдает не от того, что у него есть или нет дети. Человек страдает от того, что его желания не совпадают с реальностью, и у него нет ресурса эту реальность принять.

Поэтому в этой книге я не буду вас агитировать. Я не скажу: «рожай, это лучшее, что есть в жизни» – потому что для некоторых женщин это не так. Я не скажу: «не рожай, сохрани себя» – потому что для некоторых женщин дети и есть их лучшее «себя». Я покажу вам карту репродуктивного выбора: где находятся зоны мифов, где – зоны исследований, где – зоны личных травм и где – зоны культурного давления. А компас вы будете держать в своих руках.

Есть одна категория женщин, о которой молчат в демографических докладах. Исследователи их не видят, потому что они выпадают из категорий: «чайлдфри»? нет, они не хотят детей. «Матери»? нет, у них есть дети. «Бесплодные»? да, но это слишком узкий медицинский ярлык, который не описывает их психологическое состояние.

Я называю их «женщины в репродуктивном тупике».

Вот их портрет: возраст 38–45 лет. За плечами – от трех до десяти протоколов ЭКО. Потрачено от двух до десяти миллионов рублей (или долларов, если они ездили в Испанию, Грецию, Кипр). Пережито от трех до пятнадцати пункций, от нуля до восьми подсадов эмбрионов, от одного до пяти выкидышей на ранних сроках. Их тела – карта шрамов от уколов, их психика – карта потерь. Многие из них потеряли партнеров, которые не выдержали «этих американских горок». Многие разорились. Почти все потеряли веру в себя.

В 2015 году таких женщин было мало. В 2026 году – это массовое явление.

Почему? Три причины.

Первая. Отсроченное материнство стало нормой. В 2000-е женщины рожали первого в 22–25 лет. В 2020-е – в 30–35. А к 40 годам, когда многие спохватываются, овариальный резерв уже истощен. ЭКО помогает, но не всегда. В России, по данным Российской ассоциации репродукции человека (РАРЧ, отчет 2025), эффективность ЭКО у женщин 38–40 лет – 23% с первой попытки, у женщин 41–42 лет – 11%, у женщин 43+ – 4%. Это значит, что 77–96% женщин после первой попытки не беременеют. Многие идут на вторую, третью, пятую. Шансы растут, но нелинейно. И для значительной части женщин наступает момент, когда врачи говорят: «Мы больше не можем. Используйте донорские ооциты, суррогатную мать или остановитесь».

Вторая. ЭКО стало доступнее – и это парадоксально усилило страдание. По ОМС с 2016 года можно сделать несколько попыток бесплатно. Звучит хорошо? Да. Но это создает иллюзию неограниченного ресурса. Женщина думает: «Раз бесплатно, почему бы не попробовать еще раз?» И пробует. И пробует. И пробует. Каждая неудачная попытка – это маленькое горе. А десять попыток – это горе такого масштаба, что психика иногда ломается необратимо. Феномен «репродуктивной травмы множественности» (термин, введенный мною в статье для «Перинатальной психологии» в 2024 году) – это состояние, при котором каждая новая попытка ЭКО

не добавляет надежды, а отнимает остатки самооффективности. Женщина перестает верить в свое тело, в медицину, в жизнь.

Третья. Культурный контекст. В России нет института психологической поддержки женщин после неудачного ЭКО. Репродуктологи часто сухи и деловиты: «Не получилось, в следующем цикле попробуем другой протокол». Женщина остается один на один с горем. Ее близкие говорят: «Успокойся, не хочет Бог», или «Зачем ты себя мучаешь, возьми ребенка из детдома». А она не может «успокоиться», потому что для нее это вопрос идентичности: «Кто я, если я не могу сделать то, что может любая кошка?»

В 2025 году я провела небольшое качественное исследование (N=22 женщины, прошедшие 4+ неудачных ЭКО, метод глубинного интервью). Результаты оказались настолько тяжелыми, что я думала, не публиковать ли их вовсе. Но я публикую – потому что молчание убивает.

Четыре женщины (18%) сообщили о суицидальных мыслях в течение года после последней неудачной попытки. Шесть (27%) – о клинической депрессии с диагнозом. Пятнадцать (68%) – о разрыве с партнером, прямо или косвенно связанном с лечением. Двадцать (91%) – о том, что они чувствуют себя «неполноценными», «бракованными», «дефектными». И только одна (4,5%) сказала: «Я приняла. Живу дальше».

Эта книга – и для них тоже. Для женщин, которые оказались в репродуктивном тупике. Для тех, кому ЭКО не помогло. Для тех, кто не знает, как жить дальше – усыновлять, посвящать себя педагогике, или принять пустоту и найти в ней новый смысл. Одна из глав полностью посвящена именно этому – потому что эта тема практически не освещена в популярной психологической литературе, а в профессиональной – только в виде сухих статей о «переживании потери репродуктивной функции».

Я хочу, чтобы эти женщины знали: вы не одни. Вы не сломаны. Вы не «брак». Вы – люди, столкнувшиеся с одним из самых сложных экзистенциальных испытаний, которое только может быть у женщины в современном мире. И у этого испытания есть выходы – не легкие, не идеальные, но живые.

Эту книгу я пишу не для журнала «Вопросы психологии». Я пишу ее для женщины, которая читает в метро, на кухне, пока дети спят, или в перерыве между протоколами ЭКО.

И давайте договоримся сразу. Если вы – счастливая мать пятерых детей, вы имеете полное право не понимать чайлдфри. Если вы – убежденная чайлдфри, вы имеете полное право не понимать многодетных. Но в этой книге мы не будем сражаться. Мы будем понимать. Потому что понимание – единственный инструмент, который реально помогает жить свою жизнь, а не чужую.

## **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.