

Елизавета Трошина

Ты справишься, мама!

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

2026

18+

Елизавета Трошина

Ты справишься, мама!

<https://litres.ru/74267248>

SelfPub; 2026

Аннотация

Эта книга — не сборник советов и не глянцева история про «счастье материнства». Здесь нет готовых решений, нет чёткого плана, как и что делать. Это откровенный, жёсткий и невероятно честный рассказ о том, как женщина теряет и заново обретает себя после рождения ребёнка. О розовых очках, которые разбиваются вдребезги. О депрессии, отрицать которую больше нет сил. О ссорах с мужем, достигающих точки кипения. О борьбе за право быть не только мамой, но и личностью.

Автор говорит о том, о чём обычно молчат: о чувстве вины, об обиде на мужа, об усталости, которая не проходит после выходных, о моментах, когда хочется просто исчезнуть. Но эта книга — ещё и о надежде. О том, как из пепла вырастает новая женщина — знающая себе цену, умеющая просить о помощи и уверенная, что она справится.

Это история для каждой мамы, которая хоть раз чувствовала, что она одна. И для каждой, кому нужно услышать: «Ты справишься. Я знаю. Мы справились — и ты сможешь».

Содержание

Глава	4
Оглавление	6
Глава	7
Пролог. Звонок	7
Глава 1. Взгляд на стол	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Елизавета Трошина

Ты справишься, мама!

Глава

Ты справишься,
мама!

Автор: Елизавета Трошина

Аннотация

Эта книга — не сборник советов и не глянцева история про «счастье материнства». Здесь нет готовых решений, нет чёткого плана, как и что делать. Это откровенный, жёсткий и невероятно честный рассказ о том, как женщина теряет и заново обретает себя после рождения ребёнка. О розовых очках, которые разбиваются вдребезги. О депрессии, отрицать

которую больше нет сил. О ссорах с мужем, достигающих точки кипения. О борьбе за право быть не только мамой, но и личностью.

Автор говорит о том, о чём обычно молчат: о чувстве вины, об обиде на мужа, об усталости, которая не проходит после выходных, о моментах, когда хочется просто исчезнуть. Но эта книга — ещё и о надежде. О том, как из пепла вырастает новая женщина — знающая себе цену, умеющая просить о помощи и уверенная, что она справится.

Это история для каждой мамы, которая хоть раз чувствовала, что она одна. И для каждой, кому нужно услышать: «Ты справишься. Я знаю. Мы справились — и ты сможешь».

Оглавление

Оглавление2

Пролог. Звонок3

Глава 1. Взгляд на стол6

Глава 2. Червячок, голубика, манго10

Глава 3. Закончились или начались?18

Глава 4. Пересобрать себя27

Глава 5. Курск36

Глава 6. Пепел45

Глава 7. Заново56

Глава 8. Муж70

Глава 9. Я — не только мама91

Глава 10. Садик109

Глава 11. Три года117

Глава

Пролог. Звонок

Это был обычный вечер. Часов пять, может, чуть больше. За окнами смеркалось, в комнате горел резкий свет одинокой лампочки без абажура. Трёхмесячный сын то ли спал у меня на руках, то ли просто лежал — я не помню. Помню только, что тело уже гудело от усталости.

Мы тогда жили у моих родителей. Это был временный мажёр — перекантоваться, пока решаем квартирный вопрос. Наши вещи стояли в коробках не потому, что руки не доходили их разобрать, а потому, что разбирать было некуда. Мы так спешно переезжали, что даже не успели решить вопрос со шкафом или гардеробом. Все наши пожитки — одежда, посуда, детские мелочи — были подписаны маркером и сложены вдоль стен. Как будто мы не жили здесь, а просто ждали поезда.

Спальная кровать стояла сломанная. Подъёмный механизм заклинило, и сколько мы ни пытались его реанимировать, проще было купить новую. Но новая кровать — это тоже решение, которое требует сил, времени и мужа. Муж был

в командировке. Когда вернётся — неизвестно. Я ждала его, ждала возвращения к нормальной жизни, где кровати не заклинивает, вещи висят на плечиках, а не ютятся в картоне.

И в этот момент зазвонил телефон.

Мама. Её голос я не узнала. Холодный, дрожащий, какой-то стеклянный. Она сказала коротко, всего несколько слов: «У нас дом горит. Я еду к папе и бабушке».

И всё. Гудки.

Дом, который горел, родители строили несколько лет. Это была их первая загородная недвижимость, их мечта, их вложенные души. Они достраивали его как раз во время моей беременности — специально сделали отдельную комнату для меня, для мужа, для будущего внука. Чтобы мы приезжали туда отдыхать, дышать воздухом, жить неспешной загородной жизнью. Я представляла, как мой сын будет делать там первые шаги, как мы будем сидеть на веранде летними вечерами. Этот дом был не моим детством — он был моим будущим.

И теперь он горел.

Там, в этом доме, были папа и бабушка. Мама работала

по графику три через три и ездила к ним в свои выходные. Сейчас был как раз её рабочий день, но какой там график, когда горит твой дом? Она мчалась туда, а я стояла в двух часах езды от пожара и ничего, абсолютно ничего не могла сделать.

Я набрала папу. Гудки. Ещё раз. Гудки. Ещё. Тишина.

Эти два часа я не дышала. Точнее, дышала, но как-то механически, отдельно от себя. Сын захныкал — надо кормить. Я дала ему грудь, и пока он сосал, причмокивая и закатывая глазки, в моей голове неслось: «Там горит дом. Папа не отвечает. Надо переодеть после кормления. Бабушка старенькая, она не сможет быстро выйти. Надо уложить спать. Рей лает, может, он уже задохнулся. Надо поесть самой. Шами, моя Шами, она же всегда пряталась под кровать, когда боялась. А ела ли я сегодня вообще? А чистила ли я зубы? Дом, который строили для нас. Волосы — я не расчёсывала их, кажется, третий день. А во сколько я ела последний раз? Пожарные успеют? Почему папа не берёт трубку? Надо уложить, переодеть, поесть, почистить зубы, расчесаться — и папа не берёт трубку...»

Мысли крутились, как бельё в стиральной машине: бытовое мешалось с ужасным, мелкое с огромным. И невозможно было отделить одно от другого, потому что я была мамой

и дочь­рю од­но­вре­мен­но. Я дол­жна бы­ла дер­жать ли­цо пе­ред груд­ни­чком и рас­сы­паться в­ну­три от стра­ха за от­ца. Я дол­жна бы­ла по­мнить про ре­жим кор­мле­ния — и не сой­ти с ума от мыс­лей о кошке, ко­торая до­ве­ря­ла мне и ко­торую я не мо­гла спа­сти.

По­том по­звони­ла со­сед­ка. Ска­зала, что ба­бушка у не­ё. Па­па вы­вел её. Вы­вел, не­смот­ря на ин­сульт, не­смот­ря на огонь, — он смог. Но сам ос­та­лся там. Ждать по­жар­ных. Жив ли он сей­час, в эту се­кунду, по­ка я слу­шаю гуд­ки? Жив. Но жи­вот­ные... он не смог их до­кри­чаться. Они где-то там, в ды­му, од­ни.

И на­ко­нец, око­ло вось­ми ве­че­ра, зво­нок от ма­мы. Она уже бы­ла там. Её го­лос боль­ше не был хо­лод­ным — он был мёрт­вым. Она пла­кала и про­сто ска­зала: «Всё... до­ма боль­ше нет... и Рея нет... и Ша­ми нет...»

В этот мо­мент у меня в­ну­три что-то об­ор­ва­лось. Не про­сто о­гор­че­ние, не стра­х. А что-то глу­бин­ное, пер­во­быт­ное, что жи­вёт в че­ло­ве­ке до вся­ких слов. Дом, по­стро­ен­ный для нас. Па­па, ко­торый спас ба­бушку, но не смог спа­сти се­бя от бо­лез­ни. Жи­вот­ные, ко­торые ве­рили нам и по­гиб­ли. И я — в двух ча­сах ез­ды, с груд­ни­чком на ру­ках, сре­ди чу­жих стен и ко­робо­к.

Если бы я могла, я бы закричала так, как не кричала никогда в жизни. Так, чтобы порвать голос. Так, чтобы соседи застыли в ужасе. Так, чтобы этот крик долетел до пепелища, до моей мёртвой кошки, до моего больного отца, стоящего у руин. Я хотела заорать, но не могла — на руках был ребёнок. Его нельзя было напугать. И поэтому крик остался внутри. Застрял в горле, в груди, в животе. Я проглотила его, и он поселился во мне надолго.

Я не помню, чем закончился этот вечер. Кажется, я позволила мужу. Кажется, он что-то говорил. Кажется, я сидела на полу среди коробок и смотрела в стену. Всё, что у меня было, — это трёхмесячный сын на руках и пепелище внутри.

Но чтобы понять, как я оказалась на этом полу, как этот крик вообще стал возможен — крик женщины, которая только что стала матерью и должна быть счастливой, — нужно вернуться назад. Туда, где всё только начиналось и казалось, что беды обходят стороной. Где две полоски на тесте обещали только свет.

Глава 1. Взгляд на стол

Я не планировала становиться матерью в тот вечер. Хотя, если честно, в тот вечер я вообще ничего не планировала, кроме как дожить до конца смены.

Я работала в общепите. Для тех, кто не в теме, объясню: это не работа, это боевое крещение каждый день. Будни, выходные, праздники — всегда жопа в мыле. В руках, на всякий случай, воображаемый вазелин, потому что ты никогда не знаешь точно, «выебет» тебя сегодня руководство или пронесёт. А на моих плечах в тот момент висело открытие нового филиала под руководством территориального управляющего. Звучит солидно. На деле — ты отвечаешь за всё, что пойдёт не так. А оно обязательно пойдёт.

В то утро я убежала на работу, даже не вспомнив про календарь. Месячные? Какие месячные? У меня задержки были нормой, мой организм вообще не дружил с регулярностью. Но в середине смены случилось то, что случается в общепите примерно каждый час: очередной аврал, очередной эмоциональный взрыв с моей стороны, и кто-то из коллег — не со зла, просто чтобы уколоть в рабочей суете — бросил мне:

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.