

Елена Подольская

Я НЕ ЗНАЮ, ЧЕГО ХОЧУ

Как материнство меняет женщину
и как вернуть контакт с собой



Елена Подольская

**После рождения детей
я не знаю, чего хочу**

«Автор»

2026

Подольская Е.

После рождения детей я не знаю, чего хочу / Е. Подольская —
«Автор», 2026

«Я не знаю, чего хочу». Когда-то у тебя было много желаний. Ты мечтала, строила планы, представляла будущее. А потом появились дети — и постепенно жизнь стала состоять из заботы о других. Ты научилась понимать, чего хотят дети, что нужно семье. Но однажды кто-то спрашивает: «А чего хочешь ты?» — и внутри тишина. Почему после рождения ребёнка меняются не только образ жизни и привычки, но и желания, отношения с собой и ощущение собственной личности? Что такое матресценция? Почему даже свободное время бывает трудно заполнить чем-то для себя? И главное — как вернуть контакт с собой, не отказываясь от материнства и не разрушая свою жизнь? Это не книга об идеальном материнстве и не инструкция по тайм-менеджменту. Это книга о возвращении к себе: о том, как понять, что с тобой происходит, услышать свои потребности и постепенно создать жизнь, в которой есть место не только семье, но и тебе. Тебе не нужно возвращать прежнюю себя. Тебе предстоит познакомиться с той женщиной, которой ты стала.

© Подольская Е., 2026

© Автор, 2026

Елена Подольская

После рождения детей я не знаю, чего хочу

После рождения детей я не знаю, чего хочу

Введение.

А чего хочешь ты?

Мне было двадцать четыре года.

У меня было двое детей: старшей дочери почти четыре года, младшей — год.

Сейчас, оглядываясь назад, я думаю: со стороны я была очень молодой женщиной, у которой впереди была целая жизнь. В двадцать четыре года человек вроде бы только начинает по-настоящему выбирать, кем ему быть, куда идти, чего хотеть. Передо мной должно было быть множество дорог, возможностей, планов и мечтаний.

Но однажды я обнаружила, что не знаю ответа на очень простой вопрос.

Мы разговаривали с подругой, и она спросила меня:

— А чего ты хочешь?

Я замолчала.

И вдруг поняла, что не знаю.

Причём она спрашивала не о какой-то грандиозной цели — не о том, кем я хочу стать через десять лет и какую жизнь построить. Не нужно было составлять подробный план будущего.

Я не могла ответить даже на гораздо более простой вопрос: чего я хочу сейчас?

Хочу ли я чего-нибудь съесть?

Хочу ли я куда-нибудь пойти?

Хочу ли я что-нибудь купить себе?

Хочу ли я чего-то для себя?

О чём я вообще мечтаю?

Что мне интересно?

Чего мне хочется?

Я не знала.

И это было очень странное ощущение.

До этого момента я даже не замечала, что со мной что-то происходит. У меня была жизнь, наполненная делами: маленькие дети, дом, заботы, бесконечные бытовые задачи. Каждый день что-то требовало моего внимания.

Нужно было накормить детей, уложить спать, постирать, убрать, что-то купить, куда-то сходить, кому-то позвонить, что-то приготовить, решить очередную проблему.

Один день сменял другой, и дела никогда не заканчивались.

Я жила в этом потоке и не задавала себе вопроса: «А чего хочу я?»

Наверное, потому что у меня просто не было времени его задать. А может быть, потому что я настолько привыкла ориентироваться на то, что нужно другим, что перестала замечать собственные потребности.

Но пока я об этом не думала, всё казалось более-менее нормальным.

До того самого вопроса.

«А чего ты хочешь?»

Он оказался для меня тупиковым.

Я почувствовала внутри пустоту. Не отсутствие ответа — именно пустоту.

И впервые испугалась.

Я расплакалась.

Мне казалось, что если я ничего не хочу, значит, со мной произошло что-то очень серьёзное.

А потом появилась ещё более страшная мысль: если я ничего не хочу, может быть, моя жизнь уже закончилась?

Мне было всего двадцать четыре. Но внутри было ощущение, будто самое интересное уже произошло, а дальше останется только выполнять бесконечные обязанности.

И ещё я вдруг поняла: я не просто не могу назвать свои желания. Я, кажется, потеряла себя настолько, что даже не знаю, чего хочу.

Это открытие было болезненным.

Но на этом история не закончилась. Наоборот, именно тогда я решила, что должна срочно что-то с этим сделать.

Я пришла домой и начала думать. Мне казалось, что если я просто сяду и хорошенько покопаюсь в себе, то желания обязательно найдутся.

Тогда я придумала довольно очевидное, как мне казалось, решение: составлю список из ста желаний. Ну невозможно же, чтобы человек не смог придумать сто желаний! Я буду писать всё, что приходит в голову — даже самое маленькое, даже то, что кажется глупым, — и постепенно желания начнут появляться.

Я взяла лист бумаги и стала писать. Точнее, пытаться писать.

И тут меня ждал второй удар.

Я не смогла придумать даже пять желаний. Не сто. Пять.

Я сидела перед листом и не знала, что на нём написать. Мне совершенно нечего было там написать..., ни слова

И тогда я окончательно испугалась, потому что теперь это уже невозможно было объяснить случайностью. Я действительно не понимала, чего хочу.

При этом мне никто не мог объяснить, что со мной происходит. Я тогда ничего не знала ни о психологии материнства, ни об идентичности, ни о **матресценции**. Я не знала, что после рождения ребёнка женщина может переживать глубокую психологическую перестройку.

Я просто думала, что со мной что-то не так. И, как это часто бывает, попыталась исправить себя.

Если я не справляюсь — значит, нужно стать более продуктивной. Если я не понимаю, чего хочу, значит, нужно больше делать. Если я чувствую пустоту — значит, нельзя останавливаться. Нужно собраться. Нужно организовать себя. Нужно нагрузить себя делами.

И я начала делать именно это. Стала ещё больше загружать себя.

Сегодня мне даже немного горько вспоминать об этом, потому что теперь я понимаю, насколько странным был мой способ решения проблемы.

Мне было плохо от того, что я перестала слышать себя. А вместо того чтобы остановиться и прислушаться, я решила сделать ещё больше.

Мне было трудно. Я решила увеличить нагрузку.

Я была истощена и поэтому решила стать ещё продуктивнее.

Я не слышала своих желаний и решила, что мне просто не хватает дисциплины.

Тогда я ещё не могла сказать себе то, что сказала бы сейчас: «Милая моя девочка, остановись! Ты не ленивая или не продуктивная. Ты просто очень сильно себя загнала».

Тебе не нужно было делать больше. Тебе нужно было хотя бы ненадолго остановиться. Посмотреть на свою жизнь. Увидеть, сколько на тебе ответственности. Увидеть, как давно ты живёшь преимущественно из слова «надо».

И, возможно, впервые за долгое время спросить не «Что ещё я должна сделать?», а «Что со мной происходит?»

Прошло много лет. За это время я сама стала совсем другой женщиной. Я получила психологическое образование, много изучала материнство, работала с женщинами, стала мамой ещё нескольких детей и увидела этот феномен не только изнутри, но и в историях других женщин.

И сегодня я могу совершенно иначе посмотреть на ту двадцатичетырёхлетнюю девушку.

Я больше не думаю, что с ней было что-то не так. Не думаю, что она была ленивой. Не думаю, что ей не хватало силы воли. И уж точно не думаю, что ей нужно было стать ещё продуктивнее.

Сегодня я понимаю, что за тем простым «я не знаю, чего хочу» стояло гораздо больше.

Рождение ребёнка меняет жизнь женщины не только потому, что у неё появляется множество новых обязанностей. Меняется её тело, её распорядок, отношения, ощущение времени, степень ответственности, отношение к свободе — то, как устроен каждый день. А вместе с этим постепенно может меняться и сама женщина.

В психологии существует понятие **матресценции** — перехода к материнству как сложного процесса трансформации женщины. Это не одно событие в день рождения ребёнка, а глубокая перестройка, которая затрагивает разные стороны жизни и личности.

Но когда я была той молодой мамой, я этого не знала. И именно поэтому мне казалось, что проблема находится во мне.

Мне казалось, что я должна каким-то образом вернуть себе способность хотеть.

Но сейчас я бы сформулировала вопрос иначе. Не «как заставить себя снова чего-нибудь захотеть?», а «что произошло с моей способностью слышать себя?» Это совсем другой вопрос — и он ведёт гораздо глубже.

Потому что иногда женщина говорит: «Я не знаю, чего хочу» и за этими словами скрывается не отсутствие желаний. Там может быть многолетняя привычка откладывать себя. Постоянная жизнь в режиме реагирования. Усталость. Страх разочаровать других. Чувство вины. Привычка быть удобной. Невозможность побыть одной. Отсутствие пространства, в котором можно услышать собственные мысли. Изменение представления о себе. И иногда — совершенно естественная, хотя и непростая, перестройка идентичности после рождения ребёнка.

Эта книга не о том, как стать прежней, и не о том, как научиться ставить себя выше детей. Она вообще не о выборе между собой и материнством.

Она о том, как женщина может снова установить контакт с собой, не отказываясь от своей роли матери. О том, почему собственные желания иногда становятся почти неслышными. О том, что происходит с идентичностью женщины после рождения ребёнка. О матресценции — и о той внутренней перестройке, о которой нас часто не предупреждают. И, наконец, о том, как постепенно возвращать себе способность чувствовать: «Я хочу».

Не обязательно сразу знать, чего ты хочешь от всей жизни. Не обязательно иметь большую мечту. Не обязательно немедленно менять профессию, уезжать в путешествие или начинать новый проект.

Иногда всё начинается гораздо проще — с возможности заметить: «Мне сейчас хочется тишины». «Я хочу не кофе, а чай». «Я не хочу сегодня никуда идти». «Мне хочется, чтобы меня обняли». «Я хочу побыть одна». «Я хочу продолжить то, что когда-то бросила». «Я хочу чего-то нового».

А иногда даже с признания: «Я пока не знаю, чего хочу». И это тоже нормально.

Если вы открыли эту книгу потому, что сами однажды обнаружили внутри эту странную пустоту, я хочу начать с главного: с вами не обязательно что-то не так. Возможно, вы просто слишком долго жили, прислушиваясь ко всем, кроме себя.

И если это так, контакт с собой можно постепенно восстановить. Не за один вечер, не с помощью списка из ста желаний и точно не с помощью ещё большей продуктивности. Но шаг за шагом.

С вопроса: «А чего хочу я?»

Глава 1.

«Я не знаю, чего хочу»

Есть фраза, которую я довольно часто слышу от женщин, она звучит достаточно просто: «Я не знаю, чего хочу».

Иногда она произносится почти между делом, и женщина совершенно не придает ей никакого значения. Фразы звучат от разных женщин, разные слова, но смысл в них один - каждая фраза звучат как серая унылая безысходность.

«Мне вообще ничего не хочется».

«Не знаю, чего хочу от жизни».

«Я не понимаю, что мне нравится».

«Раньше я чего-то хотела, а сейчас — ничего».

«Если честно, я даже не знаю, чего хочу на день рождения».

И на первый взгляд кажется, что это просто отсутствие желаний, но давайте остановимся на этом месте и попробуем разглядеть, что за ними стоит на самом деле. Потому что между фразами «я ничего не хочу» и «я не знаю, чего хочу» есть огромная разница.

Если человек действительно чего-то не хочет, он обычно способен это почувствовать.

Не хочу, не нравится, не подходит, неинтересно. То есть у женщины уже есть какой-то критерий, на который она опирается и что-либо действительно не отвечает этому критерию.

А когда человек говорит: «Я не знаю», — это уже совсем другая история.

Это может означать, что желание есть, но до него трудно добраться.

Как будто внутри женщины есть какой-то тихий голосок, который раньше можно было услышать, а сейчас нет. И чем дольше женщина живёт в таком состоянии, тем привычнее оно становится.

Она перестаёт воспринимать его как проблему. Она просто говорит: «Ну, я такая». И продолжает так жить.

Представьте обычный день женщины с маленьким ребёнком.

Она просыпается и ещё до того, как окончательно открыла глаза, начинает вспоминать, что сегодня нужно сделать. В её голове уже включился список и началась невидимая работа.

Накормить ребёнка, собрать старшего, постирать, записаться к врачу, купить продукты, ответить на сообщение, приготовить обед, уложить младшего спать, разобраться с очередной детской проблемой, поговорить с мужем, что-нибудь убрать. И где-то между всем этим нужно ещё хотя бы успеть поесть самой.

И в такой веренице бесконечных дел и обязанностей женщина автоматически начинает жить вопросами:

«Что нужно?», «Кому нужно?», «Что я должна сделать?»

И постепенно из её головы исчезает даже мысль: «А чего хочу я?»

И это происходит не потому, что женщина сознательно решила отказаться от себя. Она просто постоянно занята чем-то более срочным.

Со стороны иногда может казаться, что мама делает это сознательно и что здесь такого — хочешь есть? Просто возьми и поешь...

Но не все так просто.

Ребёнок плачет — нужно отреагировать прямо сейчас. И когда ребенок плачет или в истерике, еда просто застревает внутри. В такой атмосфере невозможно не то, что насладиться едой, а даже просто понять — что ты ешь.

У слова «надо» есть одна особенность. Оно незамедлительное.

А на слово «хочу» можно не особо обращать внимание, там нет срочности.

И если его долго не слушать, оно практически перестает существовать.

Как это происходит незаметно

Я не думаю, что большинство женщин однажды просыпаются и принимают решение: «Всё, с сегодняшнего дня я больше не буду учитывать свои желания».

Так почти никогда не бывает. Это происходит постепенно.

Сначала женщина думает, что сейчас не до меня. И это действительно может быть правдой.

Ребёнок маленький. Он болеет. Ночь была тяжёлой. Есть какие-то обстоятельства, которые требуют временно поставить собственные потребности на второе место.

Потом проходит время, и женщина снова говорит — сейчас не до меня.

А потом ещё раз.

И ещё.

И через несколько лет она уже не очень понимает, что означает «до меня».

Она привыкла откладывать себя, привыкла доедать остывшую еду, привыкла пить остывший чай вечером, который налила себе ещё утром. Привыкла подстраиваться и соглашаться.

Привыкла отвечать на вопрос: «Что будем делать?» словами: «Не знаю. Давай посмотрим, как удобно для всех».

И если её спросит: «А тебе как удобно?», часто ей нечего ответить.

Иногда женщина говорит: «Мне всё равно, куда пойти».

И действительно может казаться, что ей всё равно, но попробуйте задать ещё несколько вопросов.

А если выбирать только для себя?

А если никто не будет недоволен?

А если не нужно учитывать интересы детей?

А если не нужно быть удобной?

А если никто не будет оценивать ваш выбор?

Что бы выбрали вы?

И вот тут часто появляется растерянность и это очень важный момент. Потому что иногда женщина обнаруживает: она прекрасно знает, чего хотят другие. Но не знает, чего хочет сама.

Мы умеем очень хорошо знать, что нужно детям

Мать очень быстро этому навыку учится. Она довольно быстро начинает различать разные виды детского плача. Понимает, когда ребёнок устал или голоден. Когда ему скучно, а когда страшно. Она знает, какие продукты ребёнок любит, а какие не ест. Какую одежду он наденет без сопротивления. Что его успокоит, а что наоборот — разозлит.

Мы становимся очень внимательными к сигналам другого человека и это естественная часть материнской заботы.

И сразу хочется спросить: а насколько хорошо мы умеем распознавать собственные сигналы?

Знаю ли я, что я устала, ещё до того, как сорвалась? Или что мне неприятно, ещё до того, как начала раздражаться? Знаю ли я, что мне нужен отдых, ещё до того, как организм буквально заставит меня остановиться? Знаю ли я, чего мне хочется?

Или я замечаю себя только тогда, когда уже невозможно терпеть?

Как желание возвращается в виде раздражения

Неуслышанное желание часто не исчезает совсем, оно превращается в раздражение.

Женщина говорит: «Меня все достали».

Но если разобрать эту фразу и посмотреть глубже, то за этим может обнаружиться следующее.

Женщина слишком долго не была одна. Всё время делала для других и ни разу не спросила себя, чего я хочу. А еще выяснится, что очень давно ей нужна помощь и она устала быть той, кто за всё отвечает.

Это не значит, что любое раздражение нужно расшифровывать как скрытое желание, но иногда эмоция действительно становится одним из способов, которыми психика пытается сообщить нам о том, что мы слишком долго не замечали.

А что, если я действительно ничего не хочу?

Здесь важно не впадать в другую крайность — не нужно заставлять себя хотеть.

Если вы сейчас читаете эту книгу и думаете: «А я действительно ничего не хочу» — не надо срочно составлять список из ста желаний. Не надо заставлять себя придумать мечту. Даже не надо искать «свое предназначение».

Иногда человеку действительно нужен период, когда он просто восстанавливается, так как очень часто за ощущением «ничего не хочу» стоит сильное истощение. А еще длительное подавление собственных потребностей, кризис идентичности, возможно, депрессивное состо-

яние или другое психологическое неблагополучие, с которым уже стоит обращаться за профессиональной помощью.

Поэтому я не буду вам говорить: «Если вы не знаете, чего хотите, просто начните хотеть». Так это не работает.

Мы пойдём в другую сторону и сначала попробуем понять: что произошло с вашим контактом с собой?

Желание не начинается с большой мечты

Мне кажется, здесь есть одно заблуждение. Когда мы говорим о желаниях, мы часто сразу представляем что-то большое.

Путешествовать, зарабатывать много денег, сменить профессию, переехать, открыть своё дело, написать книгу, купить дом, начать новую жизнь. Или хотя бы обстричь волосы.

Но женщине, которая несколько лет почти не слышала себя, вопрос: «Чего ты хочешь от жизни?» — слишком огромный. Она может не знать на него ответ и это нормально.

Поэтому начинать нужно с совсем маленького горизонта планирования. Не с будущего, а с настоящего. Не с вопроса: какой я хочу видеть свою жизнь через пять лет? А с маленького кусочка своей жизни: как мне хочется прожить сегодняшний вечер?

Это очень маленькие вопросы и именно с них начинается возвращение к себе. Потому что способность слышать себя — это не навык, который включается одним решением или силой воли.

Глава 2.

Как собственное «хочу» становится незаметным

Если посмотреть на жизнь женщины до рождения ребёнка и после, можно заметить, что до материнства ей чаще приходилось принимать решения, исходя из собственных обстоятельств. Конечно, и до детей у женщины могли быть обязательства, работа, отношения, родители, учёба, бытовые дела. Но в центре её повседневной жизни всё-таки находилась она сама.

С появлением ребёнка этот центр смещается и это происходит очень быстро. Теперь есть другой человек, чьи потребности нельзя просто отложить на потом.

Маленький ребёнок не может сказать: «Ничего страшного, мама, если ты покормишь меня через три часа. Я пока сам разберусь».

Мама становится человеком, который постоянно учитывает другого.

И в таком режиме жизни учёт чужих потребностей постепенно становится единственным способом, которым она принимает решения.

«Сначала сделаю всё необходимое»

Давайте вспомним, как женщина принимает решения в материнстве: «Сначала я всё сделаю, а потом займусь собой».

Звучит разумно и даже ответственно, вот только у материнства есть одна неприятная особенность — список задач никогда не заканчивается.

Можно помыть посуду — и появится новая. Можно убрать игрушки — и через десять минут они снова будут на полу. Можно постирать бельё — и корзина снова наполнится. Можно решить одну детскую проблему — и обнаружить две новые.

Получается своеобразная ловушка — женщина ждёт момента, когда всё будет сделано, а этого момента просто не наступает. И поэтому её собственная жизнь всё время оказывается после.

После детей, работы, уборки, после домашних дел или чужих просьб. И однажды может выясниться, что слово «потом» растянулось на десятилетия.

Что происходит с тем, что можно отложить

И здесь мы видим различие между срочным и важным. Ребёнок плачет — это срочно. Звонит врач — срочно.

А собственное желание выпить кофе в тишине? Можно позже.

Хочется почитать? Можно вечером.

Хочется встретиться с подругой? Как-нибудь потом.

Хочется заняться своим проектом? Когда дети подрастут.

И именно так происходит очень незаметное обучение нервной системы женщины.

Женщина снова и снова показывает самой себе: моё можно отложить. И постепенно её собственные потребности действительно начинают ощущаться менее значимыми.

Мы становимся хорошими специалистами по терпению

Материнство вообще многому учит терпеть. Терпение — прекрасное качество, когда оно помогает пережить временные трудности. Но если терпение становится главным способом обращения с собой, женщина постепенно перестаёт замечать границу.

Она терпит усталость, неудобство, отсутствие помощи, раздражение. И иногда только тогда, когда терпеть уже невозможно, становится понятно, насколько давно собственные чувства пытались привлечь её внимание.

Когда желание сталкивается с чувством вины

Особенно сложными становятся желания, которые каким-то образом расходятся с ожиданиями окружающих.

Женщина хочет побыть одна и тут же думает: «Но дети же хотят со мной».

Она хочет выйти на работу и сразу начинается внутренняя борьба — вдруг я плохая мать?

Получается странная ситуация. Желание возникает, а следом за ним появляется внутренний контролёр, который немедленно проверяет: «Имеешь ли ты право этого хотеть?»

И если ответ кажется отрицательным, желание приходится прятать ещё до того, как женщина успела его услышать.

Так появляется очень важная разница между Я не хочу и Мне нельзя хотеть. Внутри это совершенно разные состояния.

Почему всё это особенно важно после рождения ребёнка

Потому что ребёнок очень быстро становится главным объектом внимания и это естественно. Но женщина при этом может незаметно начать воспринимать себя исключительно через свои функции.

Я мам, жена, я работаю, готовлю, организую, забочусь.

И за всеми этими ролями постепенно становится труднее увидеть человека, который находится внутри них.

Женщину, у которой есть вкус, интерес, любопытство, раздражение, усталость, мечты, сексуальность, амбиции, потребность в одиночестве, потребность в близости, право передумать, право не хотеть, право хотеть.

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.