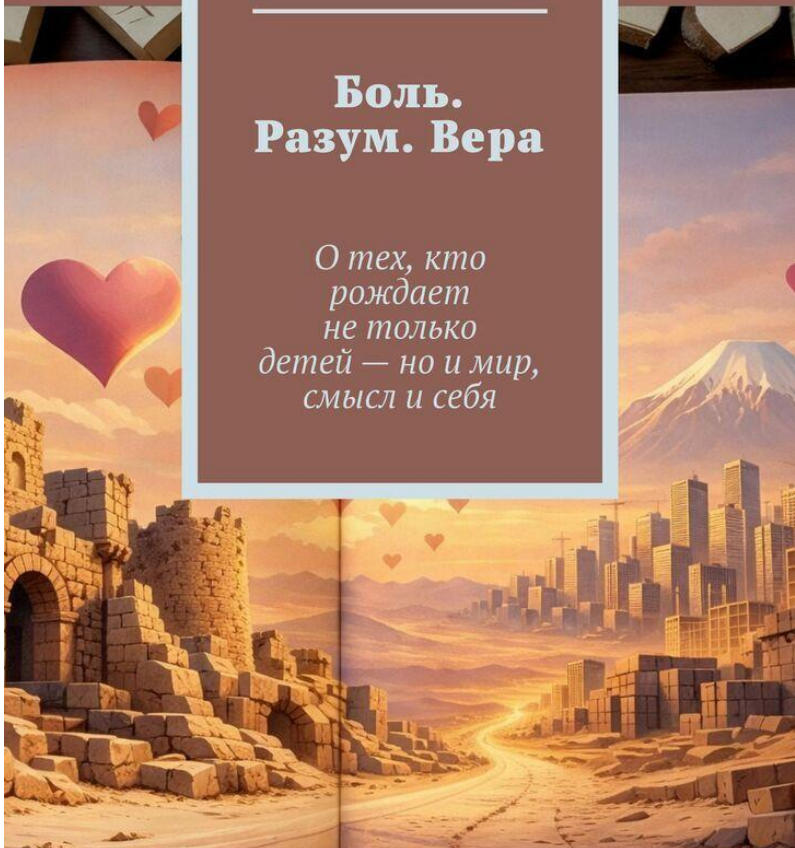


12+

Анна Копцева
Анна Пашаян

Боль. Разум. Вера

*О тех, кто
рождает
не только
детей — но и мир,
смысл и себя*



Анна Копцева

Анна Пашаян

**Боль. Разум. Вера. О тех, кто
рождает не только детей —
но и мир, смысл и себя**

<https://litres.ru/74428993>

ISBN 9785007116664

Аннотация

Когда жизнь ломается — утрата, болезнь, выгорание, развод, переезд — спасают внутренние опоры. Эта книга о женщине, которая проходит через потерю, страх и одиночество — и собирает себя заново. «Боль. Разум. Вера» ведёт по трём шагам: Боль (тело и истощение), Разум (решения и границы), Вера (тишина и смысл). Без пафоса и морали: живые сцены, ясные объяснения и мини-протоколы, чтобы выдержать кризис и вернуться к жизни.

Содержание

Вступление	5
Ночь. Молитвослов. Решение	5
Раздел I.	8
Глава 1.	8
Утро на нуле	8
Механика истощения	9
Выход	11
Мини-протокол 15—25 минут	12
Простая проверка реальностью	14
Глава 2.	17
Где я	17
Разрыв карты	19
Мир вокруг	24
Мини-шаг	26
Глава 3.	30
Зеркало	30
Сбой образа	31
Режим восстановления	33
Два окна	36
Глава 4.	38
Когда сил нет	38
Дом, где все болеют	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Боль. Разум. Вера
О тех, кто рождает
не только детей — но
и мир, смысл и себя**

**Анна Копцева
Анна Пашаян**

Иллюстрация ChatGPT

© Анна Копцева, 2026

© Анна Пашаян, 2026

ISBN 978-5-0071-1666-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Ночь. Молитвослов. Решение

*Даруй мне с душевным спокойствием
встретить всё,
что принесёт грядущий день...
Учи меня принимать всё с покорной душой
и твёрдым убеждением, что на всё —
Твоя святая воля.*

Молитва Оптиных старцев

Ночь.

Я не выпускаю молитвослов из рук.

Около часа назад позвонил брат.

Вопрос был коротким, но невыносимым по сути:

— Отключаем папу от ИВЛ или даём ему ещё три дня?

Пятнадцать минут на решение, которое разрывает жизнь пополам.

Или неделя, чтобы успеть попрощаться с самым любимым, самым настоящим мужчиной в своей жизни.

Я не знаю, что правильно, но знаю, что должна выбрать.

Открываю молитвослов и начинаю читать Архистратигу Михаилу — небесному воину, который помогает тем, кто стоит на грани.

Молюсь не о чуде. Молюсь, чтобы понимать, что будет дальше.

«О великий Архистратиже Божий Михаиле, не остави нас, грешных, в скорбных и тяготных обстоятельствах сём жития...»

Строка за строкой, как дыхание.

С каждым словом — чуть меньше страха.

С каждой паузой — чуть больше тишины внутри.

Проходит ещё час. Тишина.

Потом — звонок из Штатов.

Папе дали ещё несколько дней. Я успеваю.

Это не история про отца.

Это про то, что женщина иногда принимает судьбоносные решения на выдохе, с распухшими глазами и чашкой остывшего чая в руке.

Про то, что вера не всегда в храме. Иногда — в пальцах, которые держат телефон.

Иногда — в решении, от которого не хочется жить.

Так и живём.

Не в обложках, не в героизме, а в промежутках между детским кашлем и звонком из реанимации.

Женщина остаётся.

Не понимая, зачем.

Иногда — молча.

Но остаётся.

Об этой силе — не героической, а молчаливой — и будет

Эта книга.

Раздел I.

Боль

О теле, истощении и грани

Глава 1.

Ты не слабая. Ты истощена

Утро на нуле

Я просыпаюсь не от будильника, а от сердца — оно спешит, будто мы уже опоздали. Тёмная кухня. Холодный стол. Чайник дышит сквозняком. Босые ступни на плитке ищут тёплое пятно и не находят.

Плечи будто после тяжёлой сумки. В поясице — тонкая игла. Голова чистая, как вымытая миска: звенит, а мыслей нет. Вчерашний ужин пропущен, сон — дробный, по сорок минут. На пятом вдохе в голове включается знакомое: «Соберись. Ты не слабая». Фраза-наряд — без права на апелляцию.

Я запускаю стиралку, ставлю кашу, ищу ключи и тапочки,

составляю список дел на ходу. Руки работают по инерции, а внутри поднимается тихая злость — на себя и на планету, где даже чайник закипает медленно. Это не «не хочу», не «ленюсь». Это ноль процентов заряда.

Между «где ключи?» и «завтрак остынет» во мне звучит другое: «Стоп». Не крик, не просьба — команда. Я убираю руки и сажусь на табурет. Никаких красивых решений. Сесть — как поставить систему на паузу. И в этой паузе возвращается право быть.

Механика истощения

О том, что я называю «ноль процентов заряда», у мозга, у среды и у психики — свои имена и свои законы.

Мозг. Когда запредельно много дел и мало восстановления, мозг переходит в режим экономии. Он будто приглушает свет в комнатах: внимание держится короткими рывками, память записывает выборочно, решения принимаются быстрее, но грубее. Внутренние датчики тела — голод, жажда, усталость — начинают звучать громче, иногда как туманная «тяжесть», иногда как резкий зов сладкого или кофе. Это не каприз, а попытка системы быстро пополнить запасы. Дыхание укорачивается, чтобы не «расходовать» лишнего, мышцы держатся настороже, сон обрывается, потому что сторож внутри считает обстановку небезопасной. Боль и усталость здесь играют роль сирены: «остановись и восстанови базу».

Мозг не наказывает — он защищает, как может.

Среда. Снаружи к этому подключается фон: культура «держаться», привычка хвалить тех, кто «всё делаем правильно». Женский труд легко растворяется: завтрак приготовлен, формы сданы, ребёнок чист и собран — и будто всё это случилось само. В такой среде просьба о паузе воспринимается как вина, а не как нормальное обслуживание системы. Ещё один слой — сравнение: «у других получается», «все же справляются». Эти фразы крадут право на отдых и превращают естественную усталость в моральный дефект.

Отчёт сдан, форма выглажена, ужин на столе — и нигде не указано, сколько это стоило времени и силы. Труд превращается в «фон», а фон никто не замечает. Поэтому мы молчим, «подхватываем ещё чуть-чуть» — и живём на аварийном питании.

Психика. Психика в дефиците ищет короткие объяснения — они дешевле по энергии. Самое дешёвое — ярлык: «я слабая». Он даёт иллюзию, что проблему можно решить силой воли. Но ярлык обнуляет сострадание к себе и запускает цикл: стыд → скрытая злость → ещё один рывок → ещё большее выгорание. Появляются мысли-ловушки: «либо идеально, либо никак», «просить — значит быть обузой», «если я остановлюсь, всё развалится» — это не истина, а голос дефицита. Эти мысли звучат убедительно именно потому, что мы устали; они — побочный эффект дефицита, а не наше «настоящее мнение».

Выход

Лучше всего работает не подвиг, а перенастройка, которая одновременно снижает внутреннюю тревогу мозга, возвращает право в социуме и поддерживает психику.

Дать телу почувствовать стоп-сигнал. Длинный выдох, осязаемая опора (сесть, прислониться), глотки воды, тепло или прохлада по ощущениям. Простые телесные действия — это «ручник», который мозгу понятен без слов.

Назвать происходящее точно. Не «я слабая», а «я истощена». Точное слово исключает стыд и включает план: что вернёт базу уже сегодня.

Оформить границу с миром. Маленькая, но конкретная договорённость: «ты укладываешь ребёнка, я — посуду», «я не беру сверхурочную смену», «сегодня без гостей». Это не каприз, а обслуживание ресурса, чтобы завтра было кому делать работу.

Выбрать минимум достаточного. Три дела дня и один жест заботы. **Сделано — стоп.** Такой формат возвращает чувство управляемости и успокаивает внутреннего сторожа.

Так система снова становится на рельсы: мозг перестаёт «мигать тревогой», социальная реальность признаёт границы, психика получает право на сочувствие к себе. А вместе с этим возвращается простое ощущение: «я справляюсь».

Мини-протокол 15—25 минут

Выше мы очертили, что помогает мозгу, социуму и психике; здесь действие — что сделать прямо сейчас, чтобы система начала отвечать.

Как пользоваться. Выдели **15—25 минут**. Поставь **таймер**. Делай пункты **по порядку**. Допустимо остановиться после любого шага, если уже стало легче.

1. Назови точно

Цель — выключить стыд и включить план.

Произнеси вслух: «Я истощена. Сейчас мне нужно восстановление, а не усилие».

Если слово не даётся, запиши на бумаге/в записке/сторис/статус: «На нуле → нужна подзарядка: сон/еда/вода/тишина».

Проверка: стало ли внутри тише хотя бы на полтона? Если да — переходи дальше.

2. Верни дыхание

Цель — дать мозгу сигнал «стоп» через тело.

Сядь или прислонись спиной к стене, ступни на полу.

10 дыхательных циклов: вдох на 4 счёта носом → выдох на 6 счётов ртом/носом.

На выдохе проверь три точки напряжения: лоб, челюсть,

плечи — «отпусти на один сантиметр».

Если кружится голова — сократи до 6 циклов и сделай паузу.

3. Сними один груз

Цель — высвободить ресурс прямо сегодня.

Быстро выпиши 3—5 «обязалок по умолчанию».

Выбери одну по критерию: низкая ценность миру / высокая цена тебе (лишний созвон, «идеальная» выпечка «для приличия», дополнительный кружок сегодня).

Отмени/передай её: одно сообщение/один звонок («Сегодня не беру», «Переношу на завтра», «Ты делаешь это вместо меня»).

Зафиксируй: **«минус один груз»**.

4. План-минимум

Цель — вернуть управляемость.

Сформируй три пункта дня: 1 — необходимое, 2 — полезное, 3 — простое.

Добавь один жест заботы: еда или 20-минутный сон или 300 мл воды или 10 минут тишины.

Поставь рядом ориентировочное время. Сделала — стоп. Остальное переносится без вины.

Минимум достаточного — три дела, которые сдвигают день, и один жест заботы. Сделано — стоп.

5. Попроси работу, не милость

Цель — распределить нагрузку честно.

Преврати просьбу в задачу с объёмом и сроком: «Нужна подмена на 60 минут сегодня до 19:00», «Забери заказ в 18:30», «Уложи ребёнка сегодня».

Без оправданий и биографии: одно предложение, точные слова.

Если отказ — план В: уменьшить объём (половина задачи) или сдвинуть срок.

Когда делать протокол. Утро (до суеты), середина дня (перерыв), вечер (перед сном, чтобы не утащить тревогу в ночь). Достаточно одного полного круга в день; при необходимости повторяй шаги 1—2 как «быстрый ручник».

Итог по времени. Один круг занимает 15—25 минут. Быстрый «ручник» — 2—3 минуты.

Простая проверка реальностью

Через 20—40 минут после мини-протокола проверь, изменилась ли «настройка организма». Это не экзамен, а диагностика отклика.

Три вопроса:

— Дышится легче? Плечи опустились, выдох стал длиннее, внутри меньше суеты.

— Голова прояснилась хотя бы на «полтона»? Мысли со-

бираются, можно удержать одну задачу без раздражения.

— План уложился в три пункта — и они выглядят реальными? Нет ощущения, что «всё и сразу».

Как читать результат:

— 2—3 «да» — система ответила. Придерживайся плана-минимума до конца дня, не добавляя новых задач.

— 1 «да» — частичный отклик. Повтори шаги 1—2 мини-протокола (название состояния + дыхание), выпей 200—300 мл воды, съешь простую еду (медленные углеводы + белок), снова оцени через 15 минут.

— 0 «да» (три «нет») — включи режим восстановления сегодня:

1. Сними ещё два необязательных дела сегодня (перенеси или делегируй).

2. Добавь 20—30 минут сна/тишины в ближайшее окно (будильник обязателен).

3. Тёплая вода/душ 5—7 минут или прогулка 10—15 минут — чтобы «прокачать тормоз».

4. Лёгкая еда и вода: 300—500 мл воды, перекус с белком.

5. Отложи решения «на эмоциях» до завтра.

ВАЖНО.

Если на фоне трёх «нет» сохраняются выраженная одышка в покое, загрудинная боль, внезапная слабость/онемение, ощущение панической атаки — это уже про здоровье, а не

про «усталость». Обратись за медицинской помощью.

Женские решения редко звучат громко. Они не марш и не фанфары. Это тихая сила мира: поставить чайник и сесть, когда внутри хочется доказать, что «я могу»; выбрать тёплую воду и короткий сон вместо очередного рывка; попросить помощь, не превращая просьбу в покаянную речь. Из таких незаметных жестов держится дом, сшиваются дни и люди перестают ранить друг друга усталостью.

Мы не обещаем подвигов. Обещаем точность: называть усталость усталостью, делать по мере, останавливаться там, где достаточно. Мужество иногда выглядит именно так — женщина с кружкой на кухне, которая выбирает заботу вместо злости и границу вместо самопожертвования. Я выключаю уведомления до завтра и оставляю телефон в другой комнате. Тихо — но это и есть действие. А действие, сделанное тихо и вовремя, меняет больше, чем громкие намерения.

Глава 2.

Я родила. А где я?

Где я

Прошло **три месяца** после родов, и я вдруг ловлю себя на мысли: я есть, но меня нет. Как будто «мама» вошла в комнату первой и заняла весь свет, а «я» осталась в коридоре — прислонилась к стене и ждёт, когда её позовут по имени. В редкие минуты тишины я пытаюсь вспомнить ту, прежнюю: как я говорила, что любила носить, какие песни включала утром. Кажется, это была чужая жизнь — или моя, но так давно, что память начинает стираться.

Боль приходит новой породой — звенящая, леденяще-горячая. Она идёт длинной волной из ключиц в живот, из поясницы в бёдра, оставляя под кожей тонкий след, как от холодной спицы. Воздух густеет, как сироп. Я понимаю: болит не только шов и грудь, не только спина — болит пустота, где не слышно моего имени.

И в голове на секунду проступает страшная строка: неужели это конец? Неужели больше не будет тех спокойных счастливых дней, что раньше казались обычной повседневностью? И правда страшно подумать, что *так будет всегда*.

Пять утра не отличается от трёх ночи — тот же ночник, та

же тень от шторы. Телефон показывает 05:17 и список несделанного с вечера: стиральная машина «постирать ещё раз», записка «к витамину — вода», ответить маме «позже». Ребёнок сопит у груди, пальцы цепляются за ткань пижамы, и в эту минуту мир сужается до трёх вещей: тёплая голова у локтя, запах молока, боль в спине, которая не отпускает, как ремень, перетянутый на одно деление туже.

На кухне кружка с вчерашним чаем, в раковине — бутылочки, которые «подождут до утра». Утро уже пришло, но никто не вышел встретить. Я иду по квартире босиком, как по палубе в шторм: всё шатается, потому что режим — это теперь ребёнок, а я — между его «сейчас» и «ещё минутку». Плечи горят, шея гудит, живот тянет — ремонт в полном ходу. Хочется сесть и просто не двигаться, но таймер кормления на телефоне напоминает о следующем «окне», и я снова становлюсь «мамой с задачей».

В комнате муж дышит глубоко, и на секунду во мне поднимается странная смесь — зависть к его сну и нежность к тому, что он есть. Потом — дверь чата с родственниками: «Когда на прогулку?», «Не кутай!»; советы приходят быстрее, чем помощь. Я набираю «мне бы час тишины», стираю, пишу «позже». Грудь наливается, как камень; тело ведёт счёт кормления, стиркам, сменам подгузников, а голова — только тревогам: дышит ли он, не слишком ли жарко, не слишком ли тихо. Каждый шорох кажется сигналом, каждая пауза — проверкой на внимательность. Я пытаюсь вспомнить, что

любила по утрам — какую музыку, какой шарф, какой кофе. Картинки вспыхивают и гаснут, как лампочки на лестнице: хватает на один пролёт, дальше темно.

Иногда мне кажется, что я исчезла и осталась только должность — «мама». Никто не спрашивает, как я; да я и сама не знаю, как. Усталость — как свинцовая накидка, раздражение — тихое, растворённое в молоке и воде из-под кра-на. Боюсь уснуть глубже, чем на полчаса — вдруг пропущу его дыхание. И всё равно беру его на руки, прижимаю, слушаю, как он урчит — и в этот звук я возвращаюсь на секунду. На секунду — я. Потом снова дела, списки, таймеры. И вопрос: «А где я?» — зависает в воздухе, как пар над чайником, который так и не вскипел.

Разрыв карты

Почему так больно

Материнская роль не падает сверху, как табличка на дверь. Она собирается по частям и начинается ещё во время беременности, когда женщина впервые слышит двойной ритм — свой и детский. Это первый важный сигнал: жизнь меняется — и нам приходится меняться вместе с ней. Привычные смыслы стихнут, а новый смысл — забота — станет ведущим. Мы учимся говорить «потом» там, где раньше говорили «сейчас», и «нет» там, где раньше было «ну лад-

но». Так формируется каркас роли: ожидания, границы, ответственность.

После родов на эту конструкцию ложится вес: недосып, боль «ремонта» в теле, миллионы мелких решений «здесь и сейчас», от которых зависит спокойствие ребёнка. Психика, как добросовестный диспетчер, начинает экономить топливо: укорачивает мысли, отключает всё, что не про выживание двоих. Снаружи это похоже на исчезновение прежней себя. Внутри — как разрыв: старая карта не совпадает с новой местностью. Этот разрыв и есть боль.

Боль здесь — не кара и не признак «слабости характера». Это сигнал рассогласования: то, как было, уже не работает; то, как должно быть, ещё не собрано. Когда сигнал игнорируют, он усиливается: раздражение, чувство вины, слёзы «на пустом месте», страх «так будет всегда». Психика пытается договориться с реальностью ярлыками — «плохая мать, если хочу тишины», «ненормальная, если злюсь», — но ярлыки не чинят мост между «мамой» и «я»: они лишь на минуту заглушают сирену.

Два чувства сразу

В первые месяцы почти у всех женщин звучит двойной аккорд: «люблю — и устала», «хочу быть рядом — и хочу побыть одна», «рада — и раздражена». Это не признак «плохой матери», а рабочая стадия перестройки: амбивалентность.

Важно не запрещать себе оба полюса, а переводить их в действия: любовь — в заботу, усталость — в паузу; желание быть рядом — в телесный контакт, желание побыть одной — в короткий «островок» присутствия.

— *Ты злишься на меня?*

— *Нет. Я люблю вас обоих и устала. Мне нужен час тишины, чтобы оставаться хорошей мамой.*

— *Что сделать?*

— *Возьми на себя прогулку и бутылочки. Я лягу и помолчу. Через час вернусь в «мы».*

— *Договорились.*

— *Спасибо.*

Чаще спотыкаются те, у кого психика более ригидна: жёсткие установки («хорошая мать — всегда спокойна», «просить — значит быть обузой», «всё должно быть идеально»), высокий контроль, трудность переносить неопределённость. Для такой женщины расхождение карты и местности переживается как «поломка себя», а не как этап настройки. Здесь особенно важно смягчить правила («достаточно, а не идеально») и заранее договориться о помощи.

Сигналы тела

Когда «я» теряется, тело подаёт понятные сигналы: сжатая челюсть, приподнятые плечи, короткий выдох, «шум» в висках, тяжесть между лопатками. Эти маркеры — не враги,

а метки на дороге: увидела — замедлилась, выдохнула, позвала подмену, вернула одно маленькое «для себя». Так боль переводится в управление.

Помогают действия, которые возвращают управляемость маленькими порциями. Роли нужны опоры: ясные ожидания (что я могу и чего не беру на себя), простые правила доступа к нам с ребёнком, регулярные «островки» присутствия — короткие моменты, где женщина ощущает своё имя рядом со словом «мама». Это не каприз и не роскошь, а техническая необходимость новой системы. Оставить «как есть» — значит согласиться, что боль будет говорить всё громче. Перевести её — значит согласовать карту и местность: вернуть себя в кадр, чтобы «мама» могла дышать не силой, а любовью.

Инженерия тела

Беременность и роды — метаморфозы регуляции: мозг и гормоны перестраивают женщину под задачу «сохранить и вырастить». Это не слабость, а инженерия тела.

Перелом. Сначала это чувствуется как смена внутренней погоды. Окситоцин делает привязанность громче и снимает лишнюю тревогу, пролактин поддерживает лактацию и терпение к однообразию ухода. А потом наступает резкий перелом: после родов эстроген и прогестерон падают, как если бы убавили яркость света, — снижается тонус, меняется ли-

бидо, настроение плывёт. На таком фоне любой недосып и голод звучат в несколько раз громче.

Чуть глубже — и видно, как мозг переназначает фокус. В глубине, в «узле» родительского поведения (медиальная преоптическая область гипоталамуса), сигналы окситоцина, пролактина и эстрогенов собираются в одно решение: держать внимание на ребёнке. Планы короткие, бдительность — почти телесная; шорохи слышны, как через усилитель. К этому добавляются «ремонтные» боли и дефициты (сон, вода, еда, тепло/прохлада), и система переходит в энергосберегающий режим.

Отсюда и то звенящее ощущение: боль не карает, она говорит. Её язык простой — «темп высок», «ресурс ниже порога», «верни базу». Когда мы читаем боль как сигнал, находится маршрут: замедлиться, выдохнуть, попить, поесть, согреться или охладиться, попросить подмену. Когда считаем её врагом, растут злость и стыд — и карта снова теряется.

Красные флаги. И всё же у этой уязвимости есть граница. Нормально плакать по пустякам, уставать, вздрагивать от шорохов — особенно на фоне лактации и падения эстрогенов. Ненормально жить неделями в стойкой тоске, не чувствовать интереса к ребёнку, просыпаться с тревогой или паническими приступами, не спать, хотя валишься с ног, ловить мысли о собственной ненужности или вреде себе/кому-то. В этих случаях это уже про здоровье, и нужно просить помощи: поддерживающая психотерапия, социальная опора,

а при необходимости — лекарства.

Нейро-эндокринная система делает материнство возможным; боль в первые месяцы — ожидаемая часть настройки. Если её слышать и отвечать базой, «карта» совпадает с «местностью», и «я» с «мамой» начинают работать вместе.

Мир вокруг

Материнство живёт не в вакууме. Рядом — семья, соседи, врачи, мессенджеры, ленты, случайные «эксперты» в очереди. Все они, как зеркала, возвращают женщине то, что у них принято считать «нормой». Иногда эти отражения поддерживают, иногда — обнуляют, а чаще — просто путаница и неразбериха.

Первые недели после родов — время, когда общественные ожидания звучат особенно громко. Одни требуют «быстро прийти в форму», другие — «быть счастливыми круглосуточно», третьи — «не жаловаться: все же справлялись». На этом фоне боль и уязвимость читаются как дефект, хотя в логике тела они — штатный сигнал настройки. Там, где привыкли к марафону молчания, женщина остаётся без языка для своих потребностей. Отсюда одиночество, обида, и — как следствие — риск тревожности и депрессии, который в мире измеряют двузначными процентами, а у нас часто даже не называют вслух, потому что системного послеродового скрининга часто нет или он проводится нерегулярно.

Поддержка начинается не с лозунгов, а с конкретики. Помогает, когда близкие признают право женщины определять правила доступа к дому и к ребёнку, не спорят с её ощущением безопасности и не заменяют руки советами. И ещё помогает язык коротких формул — «сейчас нам удобно так», «позже — не значит никогда», «мне нужна **подмена на час**» — они делают чувство собранным и понятным всем.

— *Можно я заскочу на двадцать минут, просто посмотреть на малыша?*

— *Сегодня не вытяну гостей. Давай в субботу, на улице: пройдемся час в парке у дома.*

— *Ты не обижаешься?*

— *Нет. Берегу режим и себя. В субботу буду рада, напишу время.*

Социальное давление усиливает сравнение с другими и иронию над предосторожностями: «не кутай», «не паникуй», «я троих вырастила — и ничего». За этим стоит старая привычка считать женский труд фоном. Между тем именно фон — учёт сна, кормлений, лекарств, стирок, визитов, чек-листов — и есть тяжёлая работа, которая держит семью. Когда её не видят, женщина теряет право на паузу и помощь, а боль начинает звучать как вина.

Ещё один слой — доступ к профессиональной поддержке. В идеале врач и акушерка спрашивают не только про швы и лактацию, но и про сон, тревогу, слёзы, аппетит, мысли о собственной ненужности. В реальности этот разговор

часто пропускают — времени мало, «не принято», «само пройдёт». Но как раз здесь и нужна новая норма: скрининг настроения в первые недели и повторно позже, понятные маршруты помощи, когда тяжело не день-два, а дольше. Короткий диалог в кабинете:

— *Сплю урывками, плачу без причины, иногда не чувствую радости. Это пройдёт само?*

— *Это может быть часть адаптации, а может — начало депрессии. Мы не будем ждать. Давайте вместе решим: кому вы можете позвонить сегодня, как организуем помощь дома, и я дам контакты психолога. Если через две недели не легче — обсудим лечение.*

Социум можно выстроить так, чтобы он работал, а не ломал. В семье — заранее распределить невидимые дела и закрепить «дежурства», признать закон «достаточно, а не идеально». В друзьях — заменить внезапные визиты на помощь по списку. В медицине — научиться задавать нормальные вопросы про настроение и указывать дорогу дальше. Тогда внешние отражатели перестают искажать и начинают усиливать: женщина видит себя в этих зеркалах не как «должность мама», а как живого человека, который проходит через большую работу и имеет право на поддержку.

Мини-шаг

Переход — тонкая грань: нейро-система учит нас жить

медленнее, а социум требует быстрее. Чтобы боль оставалась сигналом, а не становилась фоном, нужен небольшой ритуал возвращения к себе — не подвиг, а повторяемая настройка. Две техники ниже работают в паре: первая снижает физиологическую возбудимость, вторая — переводит тревожные мысли в реалистичные.

— Саморегуляция дыханием 4-7-8.

— Сядьте или лягте, выпрямив спину. Кончик языка — к нёбу, за верхними резцами.

— Вдох носом на 4 счёта → задержка на 7 → плавный выдох ртом на 8 (как через соломинку).

— Сделайте **4—6 циклов**, повторяйте несколько раз в день: при накатывающем волнении, перед сном, после кормления.

Маркер правильности — удлинённый выдох, мягкое «проседание» плеч, теплеют ладони. Цель: снизить физиологическую возбудимость, освободить «полосу внимания» для следующего шага.

— Структурированное переосмысление.

— Поймите мысль. Запишите автоматическую фразу, которая колет: «Я плохая мать, если не держу идеальный режим».

— Проверьте доказательства. Коротко: что «за»? что «против»? (Факты, а не чувства.)

— Сформулируйте баланс. «У всех бывают удачные и

трудные дни. Забота о себе и гибкость делают меня внимательнее к ребёнку».

— Превратите в действие. Один малый шаг сегодня (например: «ложусь днём на 20 минут, ужин — из полуфабриката без вины»).

Практика: дневник мыслей **1—2 недели** — три колонки («ситуация» → «автоматическая мысль» → «альтернатива»). Итог — меньше тревоги, больше управляемости и ясный язык для себя и близких.

Мы меняемся всю жизнь — и в этом нет поломки. Привычное кажется правильным, потому что знакомо; новое тревожит, потому что требует мышц, которыми давно не пользовались. Но движение — наш естественный режим: Земля летит по галактике, покой нам только снится. После-родовой период — переход, тонкая грань, на которой мы вводим новую роль матери и одновременно обновляем себя. Каждая трансформация приносит навыки и знания: терпение, ясность, границы, способность просить и принимать. Впереди — другие роли и сцены: жена и партнёр, коллега и наставник, дочь взрослым родителям, подруга, профессионал, исследователь, иногда — предприниматель или волон-тёр, потом — свекровь/тёща, бабушка. То, как мы сейчас учимся сохранять своё имя и принимать новое, определяет не только наше будущее, но и то, как будет дышать семья рядом. На самом деле, задача проста: шаг за шагом, тихо, без

героизма — настраивать себя к жизни, в которой «мама» и «я» идут вместе и не мешают друг другу.

Глава 3.

Тело, которое не вернулось

Зеркало

Зеркало молчит. Незнакомая женщина с тяжёлой грудью, синими нитями вен и усталыми глазами смотрит в ответ. Тело изменилось — и эта новизна болит не только кожей и швами: больно внутри, по душе. Я знаю правильную фразу: «Я счастлива». Только у меня другой вопрос — как дать место радости, не стирая боль, и как не застревать в боли, не натягивая на неё улыбку?

Ночь распалась на короткие отрезки. Я поднимаюсь, и живот тянет изнутри — матка сокращается, как кулак, который не может разжаться до конца. Через минуту накатывает тепло — грудь наполняется, становится плотной, обжигающе-тяжёлой; по ней пробегает окситоциновое покалывание, будто крошечными иголочками изнутри; на поверхности выступают вены. Руки сами ищут прокладки для молока, бретели бюстгальтера режут плечи. В ванной, несмотря на яркий свет, кожа усталая, волосы падают прядями — пальцы машинально собирают их с раковины, как листья после дождя. Весы упрямо показывают цифру, которой не было в моей жизни никогда. Я закрываю крышку унитаза и сажусь:

дышу коротко и часто, как после подъёма на шестой этаж.

Днём я пытаюсь одеться «как раньше», но ткань отвечает хрустом шва. Выношу мусор — на лестнице встречаю соседку. В её «как ты?» слышится «как быстро вернёшься в форму». А может, мне это только так кажется. Я улыбаюсь, киваю и, спускаясь к контейнеру, считаю: через сколько минут начнётся следующий прилив и где он меня застанет. На обратном пути грудь «отзывается» первой — тёплой волной. Я ускоряю шаг, закрываю дверь, сажусь у окна, подношу ребёнка к груди и тихо говорю ему: «Мы вырастем». Себе — ничего.

Сбой образа

Ожидание vs факт

Тело меняется быстрее, чем успевает перестроиться образ себя у нас в голове. Отсюда первый источник душевной боли — несовпадение ожиданий и факта: в голове живёт картинка «как должно быть», в зеркале — «как есть». Психика реагирует старым способом — пытается свести реальность к знакомому шаблону. Но послеродовой период, особенно после первых родов, — это новое для нас состояние: такого опыта раньше не было. Мозг, который «любит» работать по готовым шаблонам, не находит в своих кладовых подходящего шаблона поведения и не может дать нам способ реагирува-

ния. И предлагает первый попавшийся, подходящий, как он считает. Когда шаблон не срабатывает, появляется чувство утраты: мы переживаем маленький траур по прежней себе — это нормальная стадия перехода, а не «каприз», не катастрофа и не опасность.

Сравнение

Второй источник — социальное сравнение. Ленты и окружение подталкивают к «идеалу без паузы»: улыбка, плоский живот, быстрая «норма». Сравнение с этим образом рождает стыд — эмоцию, которая говорит: «со мной что-то не так». Стыд прячет нас от контакта — с зеркалом, с близкими, с врачом — и усиливает одиночество. Внутри стыда обычно живут две когнитивные ловушки: «всё или ничего» (либо вернулась как раньше, либо «распустилась») и «чтение мыслей» (все видят и осуждают). Они поддерживают душевную боль, даже если фактов мало.

Сенсорный шум

Третий слой — перегрузка новыми ощущениями: тело подаёт много новых сигналов (сокращения матки, приливы, тянущие мышцы, недосып), и внимание, чтобы успеть за ребёнком, цепляется за самое громкое. Из-за этого любой дискомфорт кажется «всё про меня», хотя это язык тела, кото-

рое сообщает о нормальном восстановлении.

Признание

Что помогает — признание. Когда мы называем происходящее своими именами («я в переходе», «это боль восстановления», «я скучаю по прежней себе — и это не преступление»), эмоция меняет тон: стыд сходит на нет, остаётся грусть и забота, с которыми можно действовать. Признание — не капитуляция и не «жалость к себе», а настройка контакта с реальностью. Оно возвращает два чувства, на которых держится выход: право на темп и право на помощь. Из этого места проще сделать маленький шаг: выбрать удобную одежду без самоосуждения, попросить подмену на час, сказать врачу не только про швы, но и про слёзы.

Свет в конце этой тропы появляется не после «идеального веса», а в момент, когда взгляд на зеркале перестаёт искать старую версию и начинает видеть женщину сегодняшнего дня — уставшую, живую, способную беречь себя и растить новую жизнь.

Режим восстановления

Ремонт тела

После родов организм меняет режим. Матка сокращает-

ся — это работа мышцы, которой помогает окситоцин; боль здесь не признак «поломки», а сигнал: орган возвращает себе размер и тонус. Гормональная сцена перестраивается: снижаются уровни эстрогенов и прогестерона, колеблется пролактин, окситоцин перенастраивает нервную систему под привязанность и уход. На этом фоне телесные сигналы звучат громче: приливы тепла к груди, натяжение тканей, чувствительность сосков. Волосы входят в «сезон сброса»: циклы роста синхронизируются, и выпадение кажется лавиной — по сути это отложенный итог беременности. Кожа тускнеет от недосыпа и нехватки света, воды и белка — это требует внимания и мягкой коррекции, а не самокритики.

Фокус мозга

Мозг, хотим мы этого или нет, действует как диспетчер: переносит фокус на критически важное для двоих — питание, сон по расписанию, сигнал «ребёнок плачет». Остальное приглушается как второстепенное. Поэтому зеркало иногда «звучит» резче, чем разговор с подругой; собственная шевелюра кажется важнее новостей; цифра на весах — громче похвалы. Это не каприз, а перераспределение внимания. Боль и усталость в этой логике — маркеры нагрузки. Их задача — не наказывать, а сообщить, что происходит, остановить на полшага перед проблемой и направить ресурс туда, где система проседает.

В обычной жизни, когда базовые процессы выживания настроены «на автомате» — есть еда, тёплый дом, безопасный маршрут, — мы легко увлекаемся социальной суетой: работа, встречи, внешний вид, планы, публикации. Но после родов часть систем выходит из этого автомата. Вопросы безопасности и продолжения рода становятся первичными: кормление, сон по кусочкам, заживление тканей, настройка ухода. Мозг переключает приоритеты, и внимание закономерно возвращается к себе и ребёнку. Это не эгоизм и не «замыкание на себе», а временная настройка жизненного контура, чтобы затем снова жить вовне.

Опоры

Что мешает — требование «вернуться как было» без паузы и подмена поддержки сравнениями. Что помогает — признать этап и дать ему время:

- дома — конкретные договорённости (кто готовит, кто гуляет, кто берёт ночь),
- в окружении — безоценочные вопросы («где болит? чем помочь сегодня?») вместо отчётов о килограммах,
- в информационном поле — пауза на шум (меньше лент, больше тишины),
- в быту — тихие стандарты: достаточно и безопасно, а не идеально и сразу.

Как только контур стабилизируется — грудь без застойных «камней», шов спокойно переносит день, есть два-три доступных «окна» для сна и еды, — ресурс начинает возвращаться. Мозг переключает контроль над этими уже выстроенными процессами в автоматический режим, что не требует с нашей стороны много внимания и усилий. И вместе с этим возвращается и внешняя жизнь: маленькими дозами, без насилия над телом.

Два окна

«Я не обязана радоваться, не видя себя. Моё тело имеет право быть другим, уставшим и болезненным, — и право на ресурс. Боль — это сигнал, а не стыд.»

Сегодня я даю себе два коротких окна — как две чашки тёплого чая в дождливую погоду.

Окно 1 — Ванная

Первое — в ванной. Закрываю дверь на щеколду, ставлю полотенце на тёплую батарею и на минуту остаюсь одна с паром. Перед тем как зайти под струю, делаю три медленных круга дыхания: вдох на четыре счёта, мягкая пауза на четыре, длинный выдох на шесть. Тело отзывается — плечи опускаются, грудь перестаёт быть каменной. Тёплый душ течёт не спеша; я аккуратно промакиваю грудь мягкой тканью, как

лицо ребёнка — без спешки и нажима. Пятнадцать минут — и я возвращаюсь к малышу.

Окно 2 — Кухня

Второе окно — на кухне. Я сажусь у окна, ставлю локти на стол и ем то, что согревает и держит: тарелку с белком (яйцо, творог, рыба — неважно, лишь бы сытно) и медленно выпиваю чашку тёплого чая с имбирём и лимоном. Телефон молчит, мир подождёт. После — пять минут тишины: смотрю на двор, как свет ложится на стены, слушаю, как дыхание удлинняется. Эти два маленьких ритуала — не баловство, а перезагрузка, на которой держится следующий час: для меня и для него.

Я не обязана быть вчерашней. Я жива — в новом теле, с новой работой, и это тело имеет право на время и заботу. Я выбираю не войну с отражением, а союз: грею спину, слушаю дыхание, кормлю — и себя тоже. Сегодня мне можно не нравиться себе и всё равно отнестись бережно; можно идти медленно и считать это движением. Пускай ленты зовут «быстрее», я настраиваю свой дом изнутри — так, чтобы он выдержал нас двоих и то, что впереди. Радость вернётся не вместо боли, а рядом с ней, когда я признаю её сигнал и отвечу делом. Шаг за шагом, тихо: жить в этом теле и называться своим именем.

Глава 4.

Боль не спрашивает, готова ли ты

Когда сил нет

Почему мы продолжаем вставать, когда всё внутри просит лечь и не подниматься? Тело отказывается слушаться, в голове пустота, а единственная мечта — закрыть глаза и провалиться в темноту хотя бы на час. Но жизнь не ждёт: она тянет за руку и требует продолжения, даже когда ты уже на грани.

Каждое движение даётся с хрустом внутри: суставы будто заржавели, дыхание рвётся, мысли сбиваются на короткие обрывки. Ты ловишь себя на том, что больше не строишь планов на завтра — всё внимание сужается до ближайшей минуты, до пары шагов, до очередного вдоха. И даже эта крошечная цель кажется непосильной.

И всё равно поднимаешься. Не потому что есть силы, а потому что боль сильнее твоего «не могу». Она выталкивает тебя вперёд, не оставляя выбора. И остаётся только принять это движение — как начало истории, которая случается каждый день, когда никто не разрешает тебе сдаться.

Дом, где все болеют

В комнате стоял влажный запах лекарств и мокрых полотенец. Воздух был густой, тяжёлый, будто сам пропитался кашлем и детскими слезами. Дети перебивали друг друга: один хрипло надсадно кашлял, другой тянулся ко мне с влажными глазами и тёплым лбом. Голоса сливались в тонкий звон в ушах, и единственное желание было — тишина. Но я тянулась к пузырькам и салфеткам, потому что выбора не оставалось.

Я держалась за край стола, чтобы устоять на ногах. Во время третьей беременности очень тянуло живот, поясницу сводило резкой болью, голова кружилась от температуры. Кожа детей была горячее и липкой, их руки хватали меня за локти и шею, требуя внимания. Младший хныкал за спиной, старший плакал громче, и я снова наклонялась к ним — брать на руки, прикладывать к лицу прохладную салфетку, ловить их дыхание вперемишку с моим.

Флаконы скользили в потных пальцах, нос у ребёнка забивался мгновенно, и вместе с каплями физраствора будто вытекали остатки моих сил. Я слышала свой собственный шёпот — сбивчивый, хриплый, но всё равно успокаивающий. В груди жгло от жара, ноги дрожали, но я снова склонялась над их лицами: держать, промывать, уговаривать.

Почему ты всё равно встаёшь?

Не потому, что могла.

И уж точно не потому что хотела.

А потому что никто не дал мне права лечь и исчезнуть.

Древний автомат

Когда женщина говорит себе «я не могу», это редко означает, что она действительно остановится. Слова звучат внутри, тело просит лечь и исчезнуть, но вместе с этим включается более сильный механизм: привычка подниматься. Она формировалась не только годами — в семье, в обществе, в собственных ожиданиях от себя. Она складывалась миллионами лет: выживала та, кто поднималась, несмотря на слабость. И теперь, в критический момент, этот древний автомат оказывается сильнее любого «не могу».

У каждой свой характер. Кто-то мягкий, кто-то жёсткий, кто-то осторожный, кто-то вспыльчивый. Но как только в доме звучит детский кашель, плач или зов, все эти различия стираются. Разные женщины начинают действовать одинаково. Встают, даже когда сил нет. Делают, даже когда тело сопротивляется. Потому что глубоко внутри сидит установка: «мать не имеет права сдать». И это не просто культурный стереотип, а эволюционный закон: если мать сдаётся, не выживает никто.

Дети важнее меня

Эта установка всегда связана с ещё одной мыслью: «дети важнее меня». Мы не обсуждаем её, мы в ней живём. Именно поэтому женщина не ищет вариантов, как сохранить себя, — она идёт по прямой линии, отзываясь на зов ребёнка. Автоматизм прост: есть сигнал — должна отреагировать. И пока тело шепчет «не могу», психика уже приняла решение: «делай».

Боль как топливо

Здесь и рождается парадокс боли. Она не только обессиливает — она же и толкает вперёд. Чем сильнее тянет вниз, тем настойчивее включается этот внутренний режим: вставай, держи, продолжай. Боль становится топливом, а не тормозом. Она делает невозможное возможным — и именно поэтому женщина идёт дальше, даже если сама себе клянётся, что в этот раз уже не сможет.

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.