

18+

Состояние

Снежана Муртазина

Книга о жизни, которую я выбираю

Снежана Муртазина

Состояние. Книга о жизни, которую я выбираю

<https://litres.ru/74544189>

ISBN 9785007135801

Аннотация

Состояние женщины — это её главная валюта. Не время, не деньги, не «успеть всё». А то, как она себя чувствует. Сколько в ней энергии. Есть ли в ней жизнь.

Когда женщина в порядке — всё вокруг становится лучше. Дети. Муж. Дом. Жизнь. Когда она пустая — не работает ничего. Ни любовь, ни забота, ни сила.

Содержание

Пролог	6
Часть I.	7
1. Подушка	7
2. Кафе	9
3. Норма	10
4. Чего я хочу	12
5. Химчистка	14
6. Невидимая работа	16
7. Что я отдала и что получила	18
8. Первое «нет»	19
Часть II.	20
9. Кто я, когда не выживаю	20
10. Муж и жена: как делить	21
11. Дети и вина	23
12. Тело, которое кричит	25
13. Чаты, кружки и бесконечная гонка	27
14. Мои желания	28
15. Как я учусь расслабляться	30
16. Собаки и кошки	32
Часть III.	33
17. Дом, который никогда	33
18. Младенец	35
19. Медленно	36

20. Покой	37
Конец ознакомительного фрагмента.	38

Состояние Книга о жизни, которую я выбираю

Снежана Муртазина

© Снежана Муртазина, 2026

ISBN 978-5-0071-3580-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Посвящается каждой маме, которая устала. Той, которая всё тянет и думает, что так надо. Той, которая забыла, кто она. И той, которая готова выбрать себя.

Пролог

Раннее утро. Я отправила детей — двоих в садик, старшую в школу, муж ушёл на работу. Со мной остался младенец — ему полтора месяца. Трое собак, две кошки. И я.

Я сижу и понимаю: ещё ничего не началось, а я уже устала — просто от того, что представила список дел, который разворачивается в голове и не кончается. Домашние дела, собаки, кошки, ребёнок, работа в телефоне, чаты, кружки, оплатить, заказать, записать, не забыть. Этот хаос не снаружи — он у меня в голове.

Одной рукой я успокаиваю младенца, другой отвечаю в чате, вслух — детям, которые задают тысячу вопросов. И где-то на фоне ещё одна я помнит про собак, про кошек, про то, что надо записаться и позвонить.

Я — няня, водитель, организатор, переводчик, диспетчер. Я — всё сразу. И это копится, копится, а потом — вспышка, и я взрываюсь. Так было много раз.

Но сейчас я просто спокойно сижу. И понимаю: я больше этого не хочу.

Часть I.

Как всё сломалось

1. Подушка

Это случилось не в один день — копилось. И вот однажды утром меня начало трясти: мелкая дрожь в руках, в челюсти, где-то в груди. Я поняла: если сейчас открою рот, оттуда выйдет не слово — выйдет крик.

Дети были рядом, я не могла им это показать. Схватила подушку, прижала к лицу и заорала в неё со всей силы — пока не кончился воздух, потом вдохнула и снова. Подушка глушила звук, но не то, что было внутри.

Потом пришли слёзы — на день, на два. К концу я очистилась: от эмоций, от тяжести, от груза, который тащила на себе. Стало пусто, и в этой пустоте было легче дышать. А потом я встала и продолжила как ни в чём не бывало — потому что если не я, то кто?

Сколько раз это повторялось — сбилась со счёта. Копится, взрыв, слёзы, пустота — и снова, по кругу. Как робот, которого выключили, а потом опять включили, и он поехал по той же программе.

И самое страшное — я думала, что это нормально. Что так и должно быть, что все так живут.

2. Кафе

Сейчас я сижу в кафе. Рядом старшая дочка — у неё сегодня выходной. Младенец засыпает. Трое собак дома, две кошки тоже. Я пью чай и записываю эти строки.

До этого был дурдом: все капризничали одновременно, я тряслась, пока все не успокоились. Тогда я решила написать эту книгу — показать, какая она, реальная жизнь мамы, которая должна выдерживать. И показать всем, что может ждать, если они выберут этот путь.

3. Норма

Раньше я думала, что так и должно быть. Дети, дом, собаки, кошки, работа, чаты, кружки, готовка, уборка — я считала, что это и есть жизнь. Норма. Что я просто должна быть сильной и всё выдержать.

Я жила как робот: завелась утром — и поехала. Одна задача, вторая, третья. Не думала, не чувствовала, не выбирала — просто выполняла программу. И самое страшное — мне казалось, что это правильно, что это и есть «быть хорошей мамой».

Я слышала фразу «счастливая жена — счастливая семья» и верила в неё — только понимала неправильно. Думала, что счастливая жена — это та, которая всё тянет, не жалуется, справляется. А на самом деле счастливая жена — та, которая счастлива. Не та, которая выживает.

И вот сейчас я оглядываюсь назад и вижу: это было не норма. Это было выживание. Каждый день — просто выжить, дотянуть до вечера, не сорваться, не упасть.

Мне говорили: «Ты такая сильная» — и я гордилась, думала, что это комплимент. А теперь понимаю — это была не похвала. Это была клетка. Меня назначили сильной, и я не могла позволить себе быть слабой, устать, хотеть чего-то для себя. Потому что сильные не хотят. Сильные тянут.

Я была самой сильной маленькой девочкой. Потом самой

сильной женщиной. И каждый раз, когда мне было тяжело, говорила себе: «Это норма. Я справлюсь. Я сильная». Я не справлялась. Я выживала.

И только сейчас, здесь, в этом кафе, с чашкой чая и спящим младенцем, я впервые за долгое время спрашиваю себя не «что мне надо сделать», а совсем другое: а чего хочу я? Не дети. Не муж. Не собаки и кошки. Я.

И понимаю, что не знаю ответа — так давно не спрашивала себя об этом, что забыла, как это: хотеть, мечтать, просто быть.

Но я хочу вспомнить. Хочу двигаться к своим желаниям, к своим мечтам — не к чужим ожиданиям, не к «норме», не к роли «сильной». А к себе.

И знаешь что? Это страшно. Потому что если я перестану быть сильной — кто я тогда? Если перестану всех тянуть — что будет? Но я больше не хочу знать ответ на этот вопрос ценой себя. Я хочу узнать другой ответ: кто я, когда я не выживаю. А живу.

4. Чего я хочу

Я долго думала, что ответить на этот вопрос. Он казался простым — оказался самым трудным. Когда годами живёшь как робот, разучиваешься хотеть: знаешь, что надо сделать, знаешь, чего от тебя ждут — а что хочешь ты, на это внутри пусто.

И всё-таки. Если убрать всех, убрать «надо» и «должна», представить меня — не маму, не жену, не диспетчера, — то я знаю.

Я хочу быть расслабленной женщиной. Не уставшей, не заведённой, не той, что всё тянет, — а той, у которой внутри тихо, которая не бежит, а идёт. Медленно. Спокойно.

Хочу быть удовлетворённой — не «успеть всё», а чувствовать, что мне хорошо, что я на своём месте, что день прошёл в жизни, а не в гонке.

Хочу управлять своей энергией — не раздавать её направо и налево, не выжимать себя досуха, а решать, куда её направить, и оставлять что-то для себя.

Хочу не делать всё за всех, а учить, показывать, отпускать — позволять другим справляться самим, даже если не так, как я, даже медленнее и с ошибками.

Хочу жить свою жизнь — не ту, которую кто-то нарисовал за меня.

Хочу покой. Не пустоту от усталости, а настоящий покой

— когда внутри не трясёт, когда не ждёшь очередного «мам, а мам», когда можно просто сидеть и никуда не спешить.

Хочу гармонию — чтобы не было войны между «я должна» и «я хочу», чтобы это стало одним и тем же.

Раньше я думала, что расслабленность — это слабость, что расслабленная женщина ничего не делает. Теперь знаю: расслабленная женщина — та, которая не воюет с собой. Которая выбрала себя.

И это не про «бросить всех». Это про то, чтобы быть рядом с ними — и не растворяться. Быть мамой, женой, хозяйкой — но сначала быть собой.

Я пока не знаю, как туда прийти. Я только начинаю. Но знаю, куда хочу. И впервые за долгое время это «хочу» — моё.

5. Химчистка

Сегодня я пригласила домой генеральную уборку и химчистку. Пришли люди и сделали всё, что обычно делаю я. Всё, что тащу на себе.

И знаешь, что я почувствовала? Не стыд, не «я плохая хозяйка» — а облегчение. Огромное, физическое, как будто с плеч сняли мешок.

Потому что если бы я делала это сама — я бы выгорела. Стала бы злой. Орала бы на всех, как загнанная собака. Я знаю это, потому что так уже было, много раз.

А в моём положении — с мужем, с четырьмя детьми, с тремя собаками, с двумя кошками, с работой, с чатами — быть экономной и жадной до себя означает одно: медленно себя убивать.

Я поняла простую вещь. Если я буду продолжать делать всё сама — ничего хорошего из этого не выйдет. Пусть это звучит грубо, но иногда мне приходят именно такие мысли.

Но я понимаю: всё в моих руках. Это моя семья, это мой фундамент — и фундамент этот не только я. Это муж и жена. Муж работает, старается помогать, и я это вижу и ценю. Но правда в другом: сервисная часть — всё это невидимое, что держит дом на плаву, — обычно лежит на женщине. Чаты, записи, оплаты, вещи, еда, четверо детей, трое собак, две кошки, кружки, «мам, а мам». Либо она делает всё сама, ли-

бо делегирует.

Я выбрала делегировать. И это не слабость. Это самое сильное решение, которое я приняла за долгое время: пока чужие люди делают в моём доме то, что я делала годами, у меня появилось время — начать писать эту книгу, показать, как на самом деле устроена жизнь материнства, когда идёшь в неё без представления о том, что это такое. Потому что туда идут все. Все женщины. Осознанно или неосознанно. Но мало кто говорит вслух, что это такое на самом деле. Я скажу.

6. Невидимая работа

Никто не видит, что я делаю. Есть работа, которую видно: помыть посуду, приготовить еду, отвести детей. А есть работа, которой как будто нет — хотя её больше всего.

Я помню всё, постоянно. В голове крутится список, который никогда не заканчивается: у старшей завтра контрольная, у среднего закончился шампунь, у младшего в садике праздник и нужен костюм, младенцу через неделю прививка, у собаки закончился корм, у кошки надо поменять наполнитель, мужу — продлить страховку, надо оплатить садик, школу, кружки, интернет, коммуналку, ответить в трёх разных чатах, купить подарок на день рождения, сдать анализы, забрать посылку, записаться к стоматологу, проверить, как дела у дочки в школе, поговорить с сыном, потому что он грустный, обнять младшего, потому что он ревнует к младенцу, — и встать ночью, потому что младенец плачет. И ещё раз. И ещё.

И это только то, что я вспомнила за минуту. А там — тысячи. Целый мир, который держится на мне и который никто не видит.

Когда муж приходит с работы и спрашивает «как дела?» — я говорю «нормально», потому что рассказывать пришлось бы три часа, а он всё равно не увидит этот список. Он видит только результат: дети накормлены, дом в порядке,

собаки выгуляны. А как это получилось — невидимо.

Это и есть невидимая работа. Она не считается, её не замечают, но без неё всё рухнет. И знаешь, что самое обидное? Я сама её не считала — думала, что это просто «жизнь», что это норма.

А теперь понимаю: это не норма. Это работа. Настоящая, тяжёлая. И я имею право на то, чтобы её видели. Хотя бы я сама.

7. Что я отдала и что получила

Я делегировала. И это было непросто: когда ты годами всё делаешь сама, отдать — как оторвать от себя кусок. Кажется, что без тебя всё рухнет, что никто не сделает так, как надо, что ты будешь плохой матерью, плохой женой, плохой хозяйкой.

Я отдала уборку, химчистку, часть готовки, часть прогулок с собаками, часть организационных дел.

И знаешь, что я получила? Время. Просто время — не «продуктивное», не «для полезного», а такое, которое можно потратить на что угодно: на чай, на книгу, на сон, на ничегонеделание. Получила покой — не пустоту, а настоящий, когда внутри не трясёт. Получила себя — ту, что потерялась где-то между пелёнками и чатами.

Но получила и другое: чувство вины. «А вдруг я плохая мать?», «а вдруг дети запомнят, что я не всё делала сама?», «а вдруг муж подумает, что я ленюсь?» Это чувство — как фоновый шум, оно всегда там. Но я учусь с ним жить, учусь говорить себе: «Я не плохая. Я просто устала. И имею право на помощь».

Потому что правда в том, что я не одна: у меня есть муж, есть дети, есть возможность делегировать. И я выбираю это — не потому, что слабая, а потому, что хочу жить. А не выживать.

8. Первое «нет»

Я не помню, на что было моё первое «нет», но помню, как было страшно. Кому-то надо было что-то — может, в чате садика попросили помочь, может, муж попросил что-то сделать, может, ребёнок попросил то, что я не могла дать.

И я сказала: «Нет». Просто «нет». Без объяснений, без оправданий, без «извини, но я не могу, потому что...»

И мир не рухнул. Никто не умер. Никто не перестал меня любить. Я стояла и ждала, что что-то произойдёт, что меня накажут, что все поймут, какая я плохая. Но ничего не произошло. Только внутри что-то щёлкнуло — будто сломался старый механизм, который годами заставлял меня говорить «да».

С тех пор я говорю «нет» чаще. Не всегда, не идеально — но чаще, и каждый раз чуть-чуть легче.

«Нет» — это не про эгоизм. Это про границы: про то, что у меня есть силы, и они не бесконечны, что я тоже человек и имею право на «нет».

И знаешь, что я поняла? Люди, которые любят тебя, примут твоё «нет». А те, кто не принимает, — им нужно не твоё «да», а твоя функция. И это не любовь. Это использование.

Часть II.

Кто я, когда не выживаю

9. Кто я, когда не выживаю

Это самый трудный вопрос. Я знаю, кто я, когда выживаю: мама, жена, хозяйка, организатор, диспетчер — я всё сразу. Это моя роль. Моя функция. Моя клетка.

Но кто я, когда не тяну, не спасаю, не выживаю, а просто есть? Я не знаю. Может быть, я — женщина, которая любит чай в тишине. Может — та, что мечтает путешествовать. Может — та, что хочет чего-то, о чём давно забыла. Может — та, что просто хочет быть.

Я не знаю. Но хочу узнать. Хочу познакомиться с собой заново — будто мы только что встретились, будто впереди целая жизнь. Не выживание. А жизнь.

И это страшно, потому что я не знаю, что там. Но это и интересно — по той же причине. И впервые за долгое время мне хочется узнать.

10. Муж и жена: как делить

Я долго думала, что делить — это про справедливость: если мы оба работаем, оба устаём, то и дел должно быть поровну. Пятьдесят на пятьдесят, как в договоре. Но жизнь — не договор, и делить в ней — не про математику.

Мой муж работает, приходит поздно, усталый. Он старается помогать — я это вижу: может вынести мусор, поиграть с детьми, сводить собаку. Но есть вещи, которые он просто не видит — не потому что не хочет, а потому что они невидимые. Он не знает, что у младшего завтра нужен костюм, что у старшей контрольная, что у кошки кончился наполнитель, а у собаки — корм, что надо записаться к врачу и оплатить кружки. Он не знает, потому что это моя невидимая работа.

И здесь начинается самое трудное — не в том, чтобы заставить его делать больше, а в том, чтобы показать ему то, что он не видит.

Я пробовала. Говорила «я устала» — он отвечал «я тоже». Говорила «я не справляюсь» — слышала «ты справляешься, ты сильная». Говорила «мне нужна помощь» — он отвечал «скажи, что сделать». И я снова брала всё на себя, потому что проще сделать самой, чем объяснять. Это замкнутый круг, и я устала в нём жить.

Я поняла одну вещь: муж не враг, он не ленивый и не плохой — он просто не видит. А я не показываю, потому что

стыдно, потому что боюсь оказаться слабой, потому что привыкла быть сильной. Но если я не покажу — ничего не изменится.

И я начала показывать. Не криком, не упрёками — спокойно: «Смотри, вот список. Вот что я делаю за день. Это не жалоба, это факт. И я хочу, чтобы ты это увидел». Он увидел — не сразу, но увидел. И что-то сдвинулось.

Мы всё ещё учимся. Это не идеально, но это уже больше, чем было. Потому что делить — это не про «пополам». Это про «вместе»: про то, чтобы видеть друг друга и помогать не потому, что должен, а потому, что хочешь, чтобы другому было легче.

11. Дети и вина

Я люблю своих детей. Всех четверых: школьницу, двоих в садике, младенца. Но часто чувствую вину — постоянно, как фон, как шум, который не выключается.

Вина за то, что устала. За то, что иногда кричу. За то, что не играю с ними столько, сколько «надо». За то, что хочу побыть одна. За то, что делегирую. За то, что пишу эту книгу вместо того, чтобы провести это время с ними.

Вина за то, что я — не идеальная мать, которой не существует. Но я всё равно сравниваю себя с ней: с той, что никогда не устаёт, всегда терпелива, всё успевает, улыбается, счастлива.

Я не такая. Я живая. Я устаю, кричу, хочу тишины, хочу быть одна, хочу чай в кафе. И чувствую за это вину.

Но знаешь, что я поняла? Мои дети не хотят идеальную мать. Они хотят живую. Хотят, чтобы я была рядом — но не растворялась в них. Хотят видеть, что я человек: что у меня есть чувства, что у меня есть жизнь, что я имею право на усталость, на слёзы, на «нет», на «мне надо отдохнуть».

Потому что если я буду идеальной, они вырастут с мыслью, что так и надо, что мама — это функция, что женщина — это обслуживание, что любовь — жертва до конца. А я не хочу, чтобы они так думали. Хочу, чтобы видели: мама тоже человек, мама тоже устаёт, мама тоже имеет право на себя.

И если для этого мне иногда надо уйти в кафе и писать книгу — я уйду. Не потому, что я плохая мать. А потому, что хочу быть хорошей матерью — той, которая живёт, а не выживает.

12. Тело, которое кричит

Моё тело кричит давно, а я не слышала — было некогда, была занята, «некогда болеть», «я сильная».

А тело говорило: усталостью, которую не снимал сон, головной болью, которую не снимала таблетка, дрожью в руках, комом в горле, тяжестью в груди, бессонницей, разбитостью. Тем самым «я больше не могу», которое я глушила очередной чашкой кофе.

Тело говорило, а я не слушала, потому что слушать — значит остановиться, а остановиться я не могла. На мне были муж, четверо детей, трое собак, две кошки, дом, работа, чагы. Если я остановлюсь — всё рухнет.

Но правда в том, что если я не остановлюсь — рухну я. А если рухну я — рухнет всё, потому что фундамент — это я. И если фундамент треснул, треснет весь дом.

Я поняла это не сразу — когда в очередной раз сидела на кухне, тряслась и не могла встать. Когда слёзы текли сами, без причины. Когда смотрела на своих детей и чувствовала только пустоту — не потому, что не люблю, а потому, что во мне больше ничего не осталось. Тело забрало всё.

Тогда я начала слушать. Не сразу, по чуть-чуть — начала замечать, когда тело говорит «стоп», и начала останавливаться. Не всегда, но иногда. Стала спать, когда могу. Есть, когда хочу. Просить помощи, когда тяжело. Говорить «нет»,

когда не могу. И тело начало потихоньку отпускать: дрожь стала реже, слёзы — не каждый день, тяжесть в груди — не такая тяжёлая.

Я всё ещё учусь. Это долгий путь. Но знаю: моё тело — не враг. Оно не предаёт меня. Оно говорит со мной, и я учусь его слышать — потому что если не буду, оно снова начнёт кричать. А я хочу, чтобы оно дышало. Спокойно. Медленно. Как я.

13. Чаты, кружки и бесконечная гонка

Я не помню, когда в последний раз открывала телефон просто так, просто посмотреть, просто отдохнуть. Телефон — это работа: ещё один список дел, ещё одна ответственность, ещё один чат.

Кружки — то же самое: записать, отвезти, забрать, оплатить, купить форму, подготовить, напомнить, проверить. Кружки — это не про детей. Это про меня, про то, что я должна всё организовать, всё успеть, ничего не забыть.

И это гонка — бесконечная, без финиша, без выходных, без «стоп». Бежишь, бежишь и не понимаешь зачем — просто потому что все бегут, потому что так надо, потому что если остановишься — отстанешь, потому что «хорошая мать» не останавливается.

Я устала бежать. Устала от чатов, от кружков, от этой гонки, в которой нет победителей — только уставшие женщины, которые делают вид, что всё хорошо.

Я не хочу больше бежать. Хочу идти. Медленно. Спокойно. Без чатов, без гонки, без «надо успеть». Хочу жить в своём темпе. И имею на это право.

14. Мои желания

Я долго думала, что у меня нет желаний — что я не хочу ничего для себя, что я только функция: только мама, только жена, только всё сразу.

Но это неправда. Желания есть. Я просто их заглушила — годами, потому что «некогда», «не до себя», «сначала дети, потом я». А «потом» так и не наступало.

Я начала копать — медленно, по чуть-чуть. И вот что нашла.

Я хочу тишину. Просто тишину — без «мам, а мам», без лая собак, без плача младенца, без звука уведомлений. Тишину, в которой можно услышать себя.

Хочу чай в кафе — одна, без детей, без мужа, без собак и кошек. Просто я, чашка и тишина. И может быть, книга. Или просто окно, в которое можно смотреть.

Хочу путешествовать — не «отвезти детей на море», а поехать туда, куда хочу я, увидеть что-то новое. Не как мама, не как жена — как я.

Хочу спать — не «поспать, пока младенец спит», а спать, сколько нужно. Проснуться без будильника, без «надо вставать».

Хочу заниматься чем-то, что не связано с домом, с детьми, с бытом — чем-то, что только моё: книга, рисование, танцы, что угодно. Главное — моё.

Хочу быть желанной — не мамой, не женой, не хозяйкой, а женщиной, которую хотят, любят, видят.

Хочу просто быть. Не делать, не успевать, не тянуть. Просто дышать. Жить.

Это мои желания. Они не эгоистичные, не неправильные. Они мои. И я имею право их хотеть, имею право их осуществить — хотя бы некоторые, хотя бы по чуть-чуть, хотя бы начать.

15. Как я учусь расслабляться

Расслабляться — это навык, которого я не знала. Думала, что расслабление наступает, когда всё сделано: дети спят, дом в порядке, ничего не осталось.

Но «всё сделано» не наступает никогда. Всегда есть что-то ещё: чат, который надо проверить, дело, которое надо сделать, «надо». И если ждать, пока всё закончится, можно ждать всю жизнь.

Я поняла: расслабляться надо не когда всё сделано, а когда я решила. Не потому что заслужила — а потому что имею право. И учусь этому по чуть-чуть, каждый день.

Учусь сидеть и ничего не делать. Просто сидеть — без телефона, без списка, без «надо». Это трудно: руки тянутся к телефону, голова ищет, чем заняться, внутри — тревога: «ты ничего не делаешь, ты лентяйка». Но я сижу, и тревога постепенно стихает, а приходит покой, тишина, дыхание.

Учусь пить чай медленно — не залпом, между делами, а чувствуя вкус, чувствуя тепло, чувствуя момент. Учусь гулять без цели — не «выгулять собаку», не «отвезти ребёнка», а просто гулять, смотреть по сторонам, дышать. Учусь говорить «нет» — не всегда, но чаще, и каждый раз чуть легче. Учусь быть — не делать, не успевать, не тянуть.

Это долгий путь, я только в начале. Но я иду. Медленно. Спокойно. Расслабленно. Как та женщина, которой я хочу

стать.

16. Собаки и кошки

У меня трое собак и две кошки — пять душ, которые зависят от меня. Я их люблю, правда люблю. Но это тоже работа, каждый день, без выходных: кормить, поить, выгуливать, мыть, чистить, лечить, гладить, играть, успокаивать, следить, чтобы не подрались, чтобы всё было хорошо.

Трое собак — это три прогулки в день, минимум, даже когда дождь, даже когда я устала, даже когда младенец плачет. Собаки не понимают «я устала» — они просто хотят гулять. Две кошки — это лотки, корм, шерсть, игры и вечное «где кошка, что она делает».

Иногда я думаю: зачем я взяла на себя ещё пять душ, когда у меня уже четверо детей? Зачем ещё ответственность, когда я и так на пределе? Не знаю точно — может, потому что они тоже любовь, тоже семья, а может, потому что я не умею говорить «нет» даже себе.

Но точно знаю одно: собаки и кошки — тоже часть моего «всё на себе». И если я хочу расслабиться, мне надо что-то менять и здесь: делегировать выгул, нанять помощника, или просто принять, что не всё должно быть идеально. Я учусь этому — медленно, по чуть-чуть. И это тоже часть пути.

Часть III.

Дом, тело, деньги

17. Дом, который никогда не бывает чистым

Дом никогда не бывает чистым. Никогда. Я могу убрать всё — вымыть полы, протереть пыль, разложить вещи — и через час всё вернётся: игрушки на полу, шерсть на диване, крошки на кухне, гора посуды, гора стирки.

Это бесконечный цикл: убираешь — оно возвращается, и так каждый день, без конца, без финиша, без «всё готово». Я долго думала, что это про меня, что я недостаточно хорошо убираю, что если бы была лучшей хозяйкой, дом был бы чистым всегда.

Но это неправда. Дом не бывает чистым, когда в нём живут четверо детей, трое собак, две кошки, муж и я — девять живых существ, которые каждый день оставляют следы.

Я учусь отпускать: не гнаться за идеальной чистотой, принимать, что дом — живой, что шерсть на диване — не провал, а жизнь, что игрушки на полу — это дети, что гора по-

суды — это обед, который я приготовила для своей семьи. Учусь жить в доме, который не идеален. Потому что я — не идеальна. И это нормально.

18. Младенец

Младенцу полтора месяца. Ему нужна я вся, целиком, без остатка. Он плачет — я беру его на руки. Голоден — кормлю. Устал — качаю. Хочет быть рядом — я рядом. Всё время, днём и ночью, без выходных, без перерывов, без «я устала».

Младенец — это самое тяжёлое, потому что он не понимает, не может подождать, не может «потом». Он может только «сейчас». Я люблю его так, что сердце болит. Но иногда смотрю на него и думаю: «Я не могу больше». И тут же чувствую вину — как можно так думать о своём ребёнке, о маленьком, беспомощном, который не виноват, что родился?

Но я думаю. И это не значит, что я плохая мать. Это значит, что я устала, что я человек, что у меня есть предел — и этот предел давно пройден.

Я учусь просить помощи: отдавать его мужу, оставлять с бабушкой, спать, когда он спит, не чувствовать вину за то, что хочу передохнуть. Потому что младенец вырастет, станет старше, будет спать всю ночь, будет играть сам, будет меньше нуждаться во мне. Но если я не выживу сейчас — я не увижу этого: как он сделает первый шаг, скажет первое слово, пойдёт в садик.

Я хочу жить. И для этого мне надо выжить сейчас — со всем этим сразу. Я выживу, потому что решила. Потому что выбрала жить.

19. Медленно

Я учусь жить медленно. Это трудно, потому что всё вокруг кричит «быстрее»: быстрее готовь, быстрее убирай, быстрее отвечай, быстрее успевай — как будто жизнь это гонка, и если не успел, ты проиграл.

Но я не хочу участвовать в этой гонке. Хочу идти медленно, спокойно, своим шагом. Учусь есть медленно — не на бегу, не между делами, а сидя, жуя, чувствуя вкус. Учусь говорить медленно — не торопясь, давая себе время подумать, а другим — время ответить. Учусь ходить медленно — не бежать по улице, а идти, смотреть по сторонам, дышать, замечать. Учусь думать медленно — не решать всё сразу, а позволять мыслям течь.

Потому что жизнь — не гонка. Жизнь — это жизнь. И если я буду бежать всю дорогу, просто добежу до конца и пойму, что ничего не заметила. А я хочу замечать, видеть, чувствовать. Жить. Медленно. Спокойно. Расслабленно. Как та женщина, которой я хочу стать.

20. Покой

Покой. Я ищу его всюду — в тишине раннего утра, когда дети ещё спят, в чашке чая, когда никто не зовёт, в прогулке, когда можно просто идти, в книге, когда можно просто читать.

Покой — это не «всё сделано», потому что «всё сделано» никогда не наступает. Покой — это внутри: когда я перестаю воевать — с собой, с жизнью, с «надо», с «должна», с «сильная», с «всё сама». Это когда я позволяю себе просто быть.

Я не всегда его нахожу. Иногда день такой, что покоя нет вообще: всё рушится, все кричат, младенец плачет, собаки лают, кошки дерутся, дети ссорятся, телефон разрывается — и я в центре этого хаоса. Но я знаю, что покой есть, где-то внутри, и учусь его находить даже в хаосе, даже в шуме, даже когда всё рушится.

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.