

ВИКА ВЕРТ

ПЛАТЕЖИ

РАБОТА

ЗАПИСАТЬСЯ
К ВРАЧУ

уборка

Я!

погулять
с собакой

ужин

ШКОЛА

КРУЖОК

Я У СЕБЯ ЕСТЬ

Как не откладывать свою жизнь,
пока растут дети



Вика Верт. Все о комфортном родительстве

Вика Верт

**Я у себя есть. Как не откладывать
свою жизнь, пока растут дети**

«ЭКСМО»

2026

УДК 613.95
ББК 57.3

Верт В.

Я у себя есть. Как не откладывать свою жизнь, пока растут дети
/ В. Верт — «Эксмо», 2026 — (Вика Верт. Все о комфортном
родительстве)

ISBN 978-5-04-255237-3

После рождения детей кажется, что вся жизнь начинает вращаться вокруг их потребностей. Работа, семья, бесконечные дела, чувство вины и попытки все успеть, но где в этом вы? Вика Верт честно говорит о том, с чем сталкиваются тысячи женщин после того, как они родили. Без нравоучений и недостижимых идеалов автор помогает найти баланс между материнством, реализацией и заботой о себе. В этой книге вы найдете: — практические упражнения и техники для жизни без чувства вины и эмоционального выгорания; — современный взгляд на материнство без чувства вины; — советы, как соблюдать баланс между разными сферами жизни; — поддержку для мам, которые хотят сохранить себя. Эта книга поможет перестать жить в режиме постоянной гонки, избавиться от чувства, что вы всем должны, и почувствовать опору внутри себя. Потому что счастливая мама — это не та, которая успевает все, а та, которая не потеряла себя.

УДК 613.95

ББК 57.3

ISBN 978-5-04-255237-3

© Верт В., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

Вступительное слово	6
Введение	7
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Виктория Верт
Я у себя есть
Как не откладывать свою
жизнь, пока растут дети

* * *

© Верт В.И., текст, 2026
© Абдрахманова Л., художественное оформление, 2026
© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“» 2026

Вступительное слово

Многие женщины живут с ощущением, что, как бы они ни старались быть успешными в материнстве, карьере, отношениях, заботе о себе и других важных сферах жизни, где-то они все равно оказываются «недостаточно хорошими». Я убеждена, что проблема не в самих женщинах, а в нереалистичных и зачастую противоречивых требованиях, которые современное общество предъявляет к ним.

Именно поэтому мне кажется такой важной эта книга. Она не обещает научить «успевать все» и не предлагает универсальных рецептов идеальной жизни. Вместо этого Вика приглашает читательницу остановиться, внимательнее посмотреть на свой жизненный контекст, разобраться, какие ценности действительно принадлежат ей самой, а какие продиктованы внешними требованиями.

Я давно наблюдаю за профессиональным путем Вики и вижу, что эта книга выросла из многолетней работы с темой, личного опыта и искреннего интереса к женскому опыту.

Отдельно хочется отметить практические упражнения в каждой главе: они помогают лучше понять свои потребности, возможности и ограничения, задуматься о том, какая поддержка необходима и как ее можно найти.

Большое внимание в книге уделено и профессиональной реализации: Вика делится рекомендациями о том, как искать свое дело, как бережно возвращаться к работе после декретного отпуска и как постепенно выстраивать свой профессиональный путь – без гонки за недостижимым идеалом.

Как психолог я особенно ценю, что эта книга не усиливает чувство вины, а, наоборот, помогает выстраивать более бережное и устойчивое отношение к себе. В ней много внимания уделено тому, как принимать решения, опираясь на собственные ценности, а не на бесконечные внешние ожидания. Такой навык лежит в основе психологической устойчивости.

Еще одна важная тема книги – поддержка. Вика честно говорит о том, что справляться со всеми жизненными задачами в одиночку практически невозможно – и это совершенно нормально. Вместо этого она предлагает искать вокруг себя именно ту поддержку, которая необходима сейчас, и напоминает женщинам о том, что они имеют на нее полное право.

Я читала эту книгу сразу из нескольких ролей – как психолог, как мама и как женщина, которой тоже знаком поиск баланса между важными сферами жизни. Больше всего меня тронула мысль, проходящая через всю книгу: женщина имеет право быть живой, а не идеальной. Пока я читала, я не раз ловила себя на мысли, что я сама хотела бы встретить такую книгу гораздо раньше – в тот период, когда три свободных часа превращались в мучительный выбор между работой, домашними делами, отдыхом и встречей с близкими.

Мне бы хотелось, чтобы эту книгу прочитала каждая женщина, которой знакомо чувство вины из-за того, что невозможно успеть все и всегда соответствовать ожиданиям. Думаю, для многих она станет не инструкцией к идеальной жизни, а надежным спутником на пути к собственной – достаточно хорошей и по-настоящему своей.

*Александра Бондаренко,
психолог, нарративный и АСТ-терапевт, мама*

Введение

Материнство или карьера?

Задача современной женщины:

Работать так, будто нет ребенка.

Растить ребенка так, будто нет работы,

Выглядеть так, будто нет работы и ребенка.

Народная мудрость с просторов интернета

– Хочешь реализовываться только в материнстве?

– Клуша.

– Оставила ребенка с няней и вышла на работу?

– Кукушка.

Общество оказывает колоссальное давление на женщину, навешивая ярлыки. И я крайне не согласна с таким положением вещей!

Что, если можно не отсекай ни одну часть своей личности, не отказываться ни от каких своих целей? Что, если перестать считать, «это не для меня»? Не жалеть об упущенных возможностях, а жить на полную катушку сейчас, даже пока дети еще маленькие?

Эта книга не про «успешный успех» и целеустремленность. Здесь не будет советов, как успеть все, и призывов быть эффективной во всех ролях.

**РАБОТА И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ – ВЫБОР МАМЫ, А НЕ ДОЛГ.
ЖЕНЩИНА ИМЕЕТ ПРАВО ВЫБРАТЬ БЫТЬ ТОЛЬКО МАМОЙ БЕЗ
СТЫДА И ОПРАВДАНИЙ.**

Важно честно понять: вы действительно хотите реализовываться и не можете не делать то, что любите, или же пытаетесь соответствовать чьим-то ожиданиям?

Письмо маме

Моя дорогая!

Да, я обращаюсь сейчас прямо к тебе!

Если ты недавно стала мамой или, наоборот, у тебя уже несколько детей, ты читаешь мои слова, а в голове звучит только: «Какая реализация, у меня просто нет сил!», – сначала проверь свое здоровье, сон и психологическое состояние.

Иногда мы не справляемся, не успеваем, постоянно устает и раздражаемся не потому, что «плохо организовали время» или «недостаточно стараемся». А потому, что организм реально не вывозит физически. Если ты живешь в хроническом недосыпе, спишь по 3–4 часа в сутки, все время в напряжении, без восстановления странно ждать от себя ясности, энергии и вдохновения.

Если есть дефициты, гормональные сбои, признаки депрессии или выгорания, никакая книга не сделает тебя бодрой и продуктивной. Поэтому сначала восстановление здоровья (сдай анализы на дефициты), в том числе и ментального (пройди тест Бэка на депрессию – его можно найти в интернете), а потом уже изменения жизни.

Будет здоровье – все остальное приложится! Ты все успеешь в своем темпе! Когда будешь готова.

Обнимаю, твоя Вика.

Если мы еще не знакомы, самое время представиться. Меня зовут Вика Верт, и уже более 10 лет я помогаю женщинам как консультант по грудному вскармливанию, уходу и прикорму. Написала книгу «Комфортное родительство. Без мифов, предрассудков и бабушкиных советов»¹ об уходе за малышами до двух лет. Я президент Российской ассоциации профессиональных консультантов по грудному вскармливанию и медиков-экспертов по лактации RuLacta, которая объединяет более 200 специалистов. Со мной уже более 7000 семей организовали комфортную жизнь с новорожденными. А сейчас я еще и с помощью инструментов коучинга делаю жизнь мам счастливее.

В ходе работы над этой книгой я провела исследование: опросила более 100 женщин из своего окружения, и оказалось, что для всех них главная ценность – семья, но при этом никто не был готов отказаться от самореализации. Однако многим было даже страшно посмотреть в это. В итоге моя фокус-группа поделилась на две части. Первая часть женщин хотела выбрать и то и другое, но общество им диктовало необходимость сосредоточиться на одном – материнстве. Им пришлось быть только мамами, а в остальном они испытывают на себе эффект FOMO (от англ. Fear of Missing Out) – боязнь пропустить что-то важное, которая перемежается с ощущением потерянной жизни, когда «все уже чего-то добились, кроме меня». Они признались, что это был выбор без выбора. И они хотели бы успевать все, но совершенно не понимают, как это может быть в их случае.

¹ Комфортное родительство. Без мифов, предрассудков и бабушкиных советов / В. Верт. – М.: Бомбора, 2026. [Прим. ред.]

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.