



ДИАНА
МАШКОВА

НАШИ ДЕТИ

азбука семьи

«Эту книгу нужно прочесть каждому
родителю ради счастья своих детей»

Семейное счастье. Проза Дианы Машковой

Диана Машкова

Наши дети. Азбука семьи

«ЭКСМО»

2021

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

Машкова Д. В.

Наши дети. Азбука семьи / Д. В. Машкова — «Эксмо»,
2021 — (Семейное счастье. Проза Дианы Машковой)

ISBN 978-5-04-116879-7

Отцовству и материнству не учат в школе. Умение пополнять ресурс и обращаться за помощью — важный навык родителей. Многие взрослые ломают своих детей, не понимая этого. Заниматься любовью, а не войной — вот главный принцип брака. Важно позволить взрослым детям делать свой выбор. Осознанное родительство — это основа благополучия и счастья детей. Перед вами откровенный рассказ о нелегком пути к осознанному родительству. Эта реальная история поможет взрослым лучше понять своих детей, позаботиться о себе и укрепить семью. Книга содержит множество практических советов для мам и пап. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 821.161.1-31
ББК 84(2Рос=Рус)6-44

ISBN 978-5-04-116879-7

© Машкова Д. В., 2021
© Эксмо, 2021

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| Предисловие автора | 6 |
| Благодарности | 11 |
| Часть I | 13 |
| Глава 1 | 13 |
| Глава 2 | 18 |
| Глава 3 | 24 |
| Глава 4 | 27 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 31 |

Диана Машкова
Наши дети
Азбука семьи
Роман

* * *

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

© Машкова Д., 2021

© Оформление. ООО «Издательство „Эксмо“», 2021

* * *

Благотворительный фонд Елены и Геннадия Тимченко

Один из крупнейших семейных фондов в России, который был создан в 2010 году для достижения долгосрочных социальных результатов и объединения проектов благотворительности семьи Тимченко. Деятельность фонда направлена на социокультурное развитие российских регионов, решение проблем социального сиротства, развитие непрофессионального детского спорта и поддержку старшего поколения. Эти стратегические направления нацелены на позитивные и устойчивые изменения в социальной сфере. Программы Фонда Тимченко реализуются с фокусом на развитии малых территорий.

Предисловие автора Благополучие ребенка

Многие годы я искала ответ на вопрос, что именно важно для счастья и благополучия ребенка. Детское несчастье трогало до глубины души. «Виноваты» в этом литература, – образов обездоленных детей в классике превеликое множество – и собственная повышенная чувствительность. В детстве мне хватало посещения детского сада, который я не любила, или молчания мамы-профессора в ответ на шалости (раньше в интеллигентных семьях нередко прибегали к такому способу наказания), чтобы почувствовать себя глубоко несчастным ребенком и в полной мере пережить ощущение: «меня никто не любит, я никому не нужна». Живя в достатке, в хорошей семье, в любви, я время от времени испытывала страшное чувство брошенности. Навязчивая мысль «лучше бы тогда меня не было» приводила в отчаяние.

В такие минуты я думала о том, что происходит с детьми, которых по-настоящему бросили. С теми, кто оказался не нужен своим родителям. И понимала, что не смогла бы пережить такого горя.

Собственный родительский опыт в разные периоды жизни давал мне разные ответы на вопрос о благополучии ребенка. Когда родилась старшая дочь, казалось, что важнее всего для счастья – выбраться из нищеты и обеспечить семью. Когда в семье появилась младшая, я уже кое-что знала о детской психологии и начала сознавать, что важнейшее условие для детского благополучия – это постоянный значимый взрослый. Когда в нашу семью один за другим пришли три подростка после учреждений для сирот с тяжелым детским опытом, ответить на вопрос о благополучии стало еще сложнее. Да, необходимо, чтобы ребенок был «сыт, одет, обут и жил в тепле». Да, каждому обязательно нужен значимый взрослый. А также доступ к качественным медицинским услугам, хорошему образованию, развивающей среде. Только всего этого мало.

Важно, в каком именно состоянии находится близкий ребенку человек. Способен он адекватно откликаться на его чувства и потребности? Может излучать тепло и любовь? Умеет наблюдать за своими детьми? Благополучен ли сам? Осознает собственные чувства, проблемы, трудности? Если значимый взрослый глубоко несчастлив, неблагополучен и при этом не понимает причин своих состояний и неудач, практически невозможно добиться того, чтобы он подарил ребенку счастливое детство.

В целом, на мой взгляд, неразумно рассматривать благополучие маленького существа (речь как минимум о дошкольнике) в отрыве от психологического и физического состояния матери; вне семейной структуры и супружеских отношений. Чтобы мама с огромной нежностью растила своего малыша, в сложные периоды жизни близкие люди должны позаботиться о ней самой. И если отношения между членами семьи деструктивны, в первую очередь усилия нужно вкладывать в то, чтобы «чинить» семью.

Как же ее «чинить»? Мне думается, очень важно развивать мать и отца. Помогать родителям преодолеть собственный негативный детский опыт. Учить их строить свою судьбу и налаживать отношения внутри семьи. Только осознанные родители – те, которые действуют в согласии с разумом, желанием и долгом, – могут дать своим дочерям и сыновьям благополучное детство.

Чаще всего – и это доказано современными исследованиями – мешает развитию и благополучию семьи стресс.

Он выбивает родителей из колеи, если они неспособны регулировать собственные эмоции. Приводит к неадекватным решениям. Порождает неконтролируемую агрессию взрослых – по отношению к себе или к окружающему миру. И он же самым негативным образом ска-

зывается на состоянии и здоровье ребенка: мешает физическому развитию, интеллектуальному росту, эмоциональной зрелости. Все негативное, что получает ребенок в раннем детстве – отсутствие адекватной реакции на свои потребности, психологические травмы, ненадежную привязанность, – сопровождается стрессом и в полной мере проявляется потом в подростковом возрасте. Подростки с опытом раннего неблагополучия часто рискуют жизнью, демонстрируют асоциальное и криминальное поведение, не видят авторитетов.

Но это не значит, что нужно ставить на них крест: многим детям можно помочь, если их родители научатся принимать и любить безусловно. Поддерживать и давать тепло.

Нежное любящее материнство – это всегда надежный буфер между неблагополучной средой и ребенком. Родители, внимательные к эмоциональным состояниям своих детей, полные любви и доверия, способны свести к нулю вредное влияние негативной окружающей среды.

Они могут помочь детям справиться с психологическими травмами, даже если сами – по незнанию или непониманию – когда-то их нанесли. У многих мам зашкаливает чувство вины за допущенные в воспитании ребенка ошибки. Я не исключение. Однако важно не изводить себя – это лишь добавляет стресса – а признать собственную неправоту и постараться все исправить. Не могли уделять ребенку достаточно времени, когда он был маленьким? Давайте делать это сейчас, даже если он уже подросток. Были грубы с ним? Стоит сказать об этом прямо и попросить прощения, даже если сын или дочь уже совершеннолетние. Наказывали ребенка слишком жестоко? Нужно признать, что были неправы, и поговорить об этом, не важно, сколько ребенку лет. Пока люди живы, многое можно изменить к лучшему. Наши дети гораздо великодушнее нас. Признание родителями своих ошибок поможет изменить отношения. Сделает их близкими, доверительными.

Но вина родителя перед ребенком, которая не заглажена и даже не озвучена, наносит вред его душевному, а иногда и физическому здоровью.

История, которую я решила рассказать в этой книге, не только о наших детях. Она об эволюции матери и отца. От нулевого, точнее даже отрицательного значения, до уровня, который приближается к осознанному родительству: когда желания, умения и обязанности взрослых соединяются в их мире воедино.

Пятеро детей стали в нашей с мужем жизни самым мощным стимулом к личностному развитию: каждый из них многому научил. Некоторые истории, рассказанные здесь, возможно, уже знакомы вам по книгам «Чужие дети», «Меня зовут Гоша», «Если б не было тебя», «Дочки-матери». Но там реальные ситуации из нашей жизни были поданы в художественной форме, вписаны в сюжетные линии литературных героев. Только история «Меня зовут Гоша» в этом смысле стала исключением: она абсолютно документальна. И в книге «Наши дети. Азбука семьи» – тоже только реальность и документальный текст. Здесь много моментов и переживаний, о которых я никогда не рассказывала раньше. Потребовалась немалая смелость для того, чтобы раскрыть семейные тайны и предстать перед читателями в неприглядном виде – незрелого взрослого, плохой матери, неосознанного родителя. Показать весь сложный путь нашего родительства без прикрас.

Дети – и кровные, и приемные – это любовь и счастье, а еще много боли, вины, чувства собственной неполноценности, даже отчаяния. Я не знаю более сложного дела в жизни, чем родить или принять, а потом воспитать ребенка. Почему? Потому что перед ребенком взрослый всегда истинный. Такой, какой он есть. Каким его сформировали генетика, среда, отношение собственных родителей, психологические травмы и личные победы. Всем этим багажом нужно учиться управлять.

Хорошо справляются со своими задачами те родители, которые воспитывают не детей, а себя. Формируют день за днем и год за годом собственную личность, наполняя ее осознанностью и принятием. Становятся по-настоящему зрелыми людьми, берут на себя ответственность за настоящее и за будущее, за семью и детей.

Что же такое осознанность? Для меня – это четкое понимание своих целей, эмоций и управление собственными действиями в конкретный момент. Человек, который анализирует переживания и принимает во внимание чувства других людей, четко формулирует задачи и в любой ситуации контролирует себя, может, на мой взгляд, называться осознанным. Осознанный родитель не идет на поводу у личных травм, паттернов и бесконтрольных чувств. Он работает над собой и делает выбор: «Я хочу любить своего ребенка, я могу любить своего ребенка и мне нужно любить его всю жизнь».

Это одновременно простое и очень сложное решение. Но оно необходимо нашим детям.

Оно необходимо и тем из них, кто уже травмирован потерей семьи. Без родителей, вне близких отношений, у сироты нет шансов на счастливое будущее; нет многих необходимых навыков, привычек и даже просто модели благополучной жизни. Каждому – малышу или подростку – нужна заботливая любящая семья. Принимая ребенка-сироту, нужно обладать особым уровнем родительских осознанности и компетенций. В детских домах живут дети с крайне тяжелыми судьбами и многочисленными психологическими травмами, причем, 80 % из них – это подростки. Адаптация подростка-сироты, его вращение в семью и в общество не будет легким беззаботным делом. И очень многое зависит от нас, приемных родителей.

Пока я писала это предисловие, получила от коллег приглашение на встречу «Россия для детей через 10 лет: изменения глазами детей и взрослых», организованную Общественной палатой России. В качестве «домашнего задания» экспертам, представителям некоммерческих организаций, предложили помечтать о том, что нужно сделать в стране ради счастливого детства каждого ребенка.

Что ж, эти мечты всегда со мной.

Я уверена, что необходимо отказаться от институционального воспитания детей в нашей стране. Детские дома не помогают детям, а вредят им. Кроме того, они дорого обходятся обществу: ежемесячно на содержание одного ребенка-сироты в учреждении государство тратит от 60 000 до 200 000 рублей из наших с вами налогов. По официальным данным Министерства просвещения, это от 1 000 000 до 1 328 000 рублей в год на одного ребенка по данным на 1 декабря 2018 года – с тех пор цифры существенно выросли. Результаты при этом ужасающие – большинство выпускников детдомов не справляются с самостоятельной жизнью, попадают в тюрьмы, страдают от зависимостей, пополняют ряды безработных. Мало того. У каждого ребенка всего через шесть месяцев жизни в учреждении появляется диагноз «задержка психического развития». Исследования, проведенные учеными в разное время, в частности Бухарестский проект по раннему вмешательству BEIL, неоднократно доказывали, что в детских домах половина воспитанников страдают депрессиями, тревожными расстройствами, нарушениями поведения, проблемами с вниманием. Частота нарушений внимания у ребят в учреждениях в пять раз выше, чем у детей, живущих в семьях. Шести месяцев жизни в детдоме достаточно, чтобы у ребенка возникли проблемы в области психического здоровья. Сегодня исследования ученых идут еще дальше. Последние работы выдвинули предположение, что у детей, которые провели первые годы жизни в сиротских учреждениях, меняется эпигенетический профиль. Это значит, что нарушения «отпечатываются» в организме настолько прочно, что будут дальше передаваться по наследству. Депривация – отсутствие родительской заботы – ведет к сбою в физическом, интеллектуальном и эмоциональном развитии ребенка.

И не последнюю роль в этом процессе играет, разумеется, стресс. Его показатели зашкаливают: уровень стресса у ребенка в сиротском учреждении постоянно равен тому, который взрослый испытывает в окопах, на войне.

В качестве альтернативы детским домам нам нужны качественные профессиональные семьи. Вместо учреждений дети, которым сложно найти усыновителей – это подростки старшего возраста, дети с особенностями развития и «паровозики» (бывает, что без родителей остаются сразу трое-четверо, а то и больше братьев-сестер) – должны жить в постоянных семьях,

которые прошли отбор и хорошую подготовку. Такие семьи не выбирают детей сами. Напротив, специалисты подбирают из их числа подходящую семью для ребенка. Есть люди, чье призвание – быть мамой и папой. Нужно находить и вовлекать их, давать им знания и поддержку. Только не стоит повторять ошибок, которые сделали многие зарубежные страны – профессиональная семья, как и любая другая, должна быть постоянной, на всю жизнь. Ребенку необходимы надежные отношения. Он не может сменить десять семей и вырасти при этом благополучным человеком: нарушения привязанности и травмы потери отношений этого не позволят.

Нужна альтернатива приютам и детским домам для поддержки детей, которые временно оказываются в тяжелой жизненной ситуации. Эта информация не распространяется, как правило, широко, но факт остается фактом – помимо 42 607 детей, которые живут сегодня в детских домах России постоянно (их можно усыновить или принять под опеку, данные на октябрь 2020 года), есть еще порядка 30 000 детей, которые живут там временно, по заявлению родителей. Что это значит? Родители по разным причинам – бедность, болезни, зависимости, отсутствие осознанности и так далее – не справляются с жизнью, не могут растить детей. И наше государство предлагает им одну-единственную услугу: поместить ребенка на полгода в детдом, чтобы заняться решением своих проблем. Собственная незрелость часто становится для таких мам и пап помехой в том, чтобы самостоятельно наладить дела. Через полгода они пишут еще одно заявление, потом еще. Абсурд и бессмысленность ситуации состоит в том, что с родителями тем временем не ведется никакой работы. Они не проходят обязательного обучения родительству, их не консультируют грамотные психологи и юристы, социальные работники не помогают им найти вектор будущих изменений – справиться с зависимостями и болезнями, преодолеть трудности, получить новую профессию, наладить отношения в семье. А дети все то время, что родители бессмысленно предоставлены сами себе, остаются заложниками «системы», которая тратит на их содержание гигантские деньги. Они лишены нормальных семейных отношений, любви, тепла; оторваны от социальных контактов с близкими людьми и прежними друзьями – другими «домашними» детьми. Нельзя изолировать ребенка от общества и подвергать депривации! Важно на время восстановления кровной семьи предоставлять детям хорошую профессиональную семью, которая будет любить и заботиться. А кровным родителям тем временем помогать. Но не деньгами, о которых в нашей стране почему-то принято думать как о единственном способе помощи, а другими способами. В том числе – поддержкой в решении сложных вопросов, развитии личной осознанности и родительских компетенций.

Необходимо усиливать родительскую осознанность в стране в целом как инструмент благополучия ребенка и профилактики сиротства. На личном опыте и на примере многих других семей, с которыми работала, я убедилась в том, что понимание детства, знания о себе и о детях помогают растить ребенка. Если бы мы с мужем не прошли в свое время Школу приемных родителей, не прочли огромного количества книг по сиротству, мы бы так и не поняли, что происходит с нашей кровной дочерью. Какие именно ошибки в отношениях с ней мы допустили. Именно по этой причине на базе курса Школы приемных родителей в течение семи лет мы вместе с психологами разрабатывали курс для обычных родителей. Он будет доступен мамам и папам в виде книги-тренажера «Азбука счастливой семьи», а также в форме офлайн- и онлайн-занятий.

Если идти в своих мыслях на эту тему еще дальше, то я уверена, что в будущем любые социальные услуги для семей, включая выплаты на детей (лучше бы давать их в виде карт магазинов продуктов и детских товаров), необходимо связывать с повышением родительской осознанности. Есть потребность в поддержке, значит, параллельно необходимо пройти обучение – Школу родителей. Нельзя давать незрелым взрослым людям рыбу вместо удочки. Это ведет к инфантилизации и иждивенчеству в обществе.

А еще для счастливого детства необходимо развивать культуру помощи. В нашем обществе она пока практически отсутствует. В адрес матерей то и дело слышится осуждение: «понарожали», «мозги включать надо было», «сама, дура, виновата», «кому нужна баба с прицепом», «мы терпели, и ты терпи»... Обвинения. Презрение. Взгляд на беременность и роды как на расплату за удовольствие. Низкий уровень медицинских услуг, особенно в части психологической поддержки. Как и куда женщина может обратиться за помощью, если она кругом «сама виновата»? С высоких трибун к матерям – призывы рожать и повышать демографию, а с каждой лавочки и экрана телеканалов – ушат помоев. Но чем больше общество осуждает, угнетает и подвергает стрессу мать ребенка, тем хуже состояние и развитие малыша. Важно учить людей сопереживать женщинам с детьми, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Если женщина не подвергает опасности жизнь и здоровье ребенка, ей нужно помогать, а не забирать у нее детей. Период беременности и первые три года жизни рядом с мамой – золотое время для развития человека, залог его будущего здоровья, успехов в учебе, в профессии и благополучия на всю жизнь.

Только через поддержку материнства – и детства, как следствие, – будет создана благоприятная для счастья среда.

Удастся ли добиться этих перемен в нашей стране через семь лет, оставшихся от «10-летия детства»? Я не знаю. Но если благополучное детство станет целью каждого из нас – многое удастся сделать. Когда трудно самим, нужно искать ресурсы и помощь у тех, кто сильнее и готов поддержать. Когда мы твердо стоим на ногах, важно помогать другим людям: семьям с детьми, сиротам и всем, кому намного сложнее, чем нам.

В нашем обществе очень много отзывчивых равнодушных людей – на разных уровнях социальной лестницы; и в семьях, и в учреждениях. Именно они станут движущей силой для изменений к лучшему. По крайней мере, это мой взгляд, который я отражаю в книге.

Благополучие всегда там, где люди – друг к другу лицом.

Благодарности

Глубокая признательность Благотворительному фонду Елены и Геннадия Тимченко за финансовую поддержку в издании книги «Наши дети. Азбука семьи», которая будет доступна родителям, кандидатам в усыновители, приёмным семьям, а также специалистам-практикам, работающим с детьми разных категорий и статусов.

Кроме того, выражаем благодарность Фонду Тимченко за разработку и внедрение методологии по оценке благополучия детей в нашей стране и развитие инструментов для мониторинга и анализа программ в сфере защиты детства.

Большое спасибо Благотворительному фонду «Измени одну жизнь» за огромный вклад в семейное устройство сирот и поддержку семей. Благодаря многолетней работе фонда более 18 000 детей из детских домов уже нашли свои семьи. Многие родители получают консультации психологов и ценные знания, которые помогают в воспитании приемных детей. Это мощный вклад в просвещение и образование замещающих родителей.

Искренняя благодарность основателю благотворительного фонда, усыновителю, отцу 23 детей Роману Авдееву за сотрудничество, опыт и важный ресурс поддержки приемных семей, в создании которого я принимала непосредственное участие. Годы совместной работы стали для меня лучшей практикой помощи приемным родителям, семейного устройства подростков-сирот и важной вехой в жизни.

Огромная благодарность издателю, генеральному директору «Эксмо» Евгению Капьеву, за понимание проблем современной семьи и искреннее желание изменить ситуацию в стране к лучшему; за распространение среди родителей знаний, которые работают на улучшение отношений с детьми. Большое спасибо Ирине Архаровой, руководителю отдела Редакции № 1 Издательства «Эксмо», за личную вовлеченность и глубокое внимание к теме.

От всего сердца благодарю основателя, директора литературного агентства и школы «Флобериум», своего любимого редактора и лучшего друга Ольгу Аминову за тринадцатилетнее сотрудничество, веру, человеколюбие и непревзойденный профессионализм. Вклад Ольги в создание моих книг бесценен.

Спасибо моему другу и партнеру, основателю экосистемы REALITY, Игорю Дубинникову за поддержку и мощный стимул делиться накопленными знаниями. А также за совместное создание онлайн-курса «Быть родителем», основанного на материалах «Азбуки счастливой семьи».

Низкий поклон всем, кто по долгу службы или по зову сердца поддерживает семьи и помогает детям-сиротам находить в жизни опору. Всем, кто разделяет простую истину – каждому ребенку нужна заботливая любящая семья.

Если вы хотите присоединиться к нашему общему делу, будем вам рады в проекте «Азбука семьи» www.azbukasemi.ru

И, конечно, главная благодарность – моей любимой семье. Моим родителям Наиле Харисовне Тенишевой и Владимиру Дмитриевичу Машкову за великий дар жизни и благополучное детство. Моей свекрови, Ирине Сергеевне Салтеевой за невероятное тепло и принятие. Моему мужу Денису Салтееву за нашу любовь, взаимную поддержку, общие мечты и их реализацию. Нашим детям, Нэлле, Даше Маленькой, Даше Большой, Гоше, Дане, за тот бесценный опыт, невероятно интересную жизнь и вечный стимул к развитию, которые они принесли в нашу с Денисом судьбу.

Диана Машкова, писатель, к. ф.н., основатель АНО «Азбука семьи»

«Ничего страшнее тюрьмы твоей головы
Никогда с тобой не случится».

Вера Полозкова

Часть I Нэлла

Глава 1 Здравствуй, малыш!

– У вас не будет детей.

Она сказала это просто и обыденно, с легкой тенью сочувствия в голосе.

Мне было семнадцать лет. Я лежала на обследовании в центральной казанской больнице. Старые потрескавшиеся стены, смотровые кабинеты с окнами на Театр юного зрителя и врачи в белых халатах. Дама с высокой прической, глава кафедры в медицинском университете и заведующая отделением гинекологии в клинике, отвела взгляд.

Ее слова навалились свинцовой тяжестью. Резко защипало в носу.

– Почему?!

– Редкая патология, – профессор развела руками, – слишком много мужских гормонов по результатам анализов. Больше, чем у некоторых мужчин.

– И как же быть?

– Никак, жизни не угрожает, – доктор отошла от кресла, освобождая пространство, чтобы я встала, – одевайтесь. Когда выйдете замуж и захотите вместе с мужем ребенка, приходите. Будем подбирать препараты. Попробуем что-то для вас сделать.

Я сползла с кресла и робко спряталась за него, чтобы одеться. Мне было стыдно: за свое неглиже и за то, что доставляю людям столько хлопот. Как будто у них без меня мало работы. Почему со мной всегда все не так? Почему я и в этом оказалась не такая как все?

Поплелась по длинному узкому коридору. В носу уже щипало невыносимо, слезы нака- тывали на глаза. Начала бормотать себе под нос слова, которые лезли в голову, помимо воли:

«Где я с собой? В ракурсе боли.
Все измеряю светом и тьмой.
Я ухажу, если позволишь,
Если не дашь – стану другой.
Я до конца выпита смутой.
Нервы – струна в грифе обид.
Боль и позор – верные пути:
Разум притих, а дух уже спит».

Подумала, записать это в свою тетрадь со стихами, или лучше не надо? Хороший поэт из меня не выходит, потому что настоящими поэтами считаются мужчины. Но что я после сегодняшнего диагноза? Кто?

В палате стало только хуже, слезы уже текли рекой.

– Чего ревешь?

Это соседка. Она лежала на сохранении с пятым. Обычная деревенская женщина, ей в убогой больнице курорт – отдых от дома и тяжелой работы. Говорила, здесь даже готовить не надо. А то, что несъедобно, и Аллах с ним: не такое люди едят, когда голодные.

– Сказали, детей не будет, – всхлинула я.

– Радуйся, – бросила она через плечо, – меньше слез прольешь.

Я ей не поверила.

Отвернулась и стала смотреть на подоконник. Там стеклянная банка с одной-единственной красной розой. Денис принес. Только зачем мне цветок? Разве я женщина? Жила, и не знала: «больше, чем у некоторых мужчин». Жила, и любила по-женски, до потери сознания. А теперь?

«Бесплодна. Бесплодна».

Я шептала одно-единственное слово как приговор, уткнувшись носом в грязную стену, и плакала, плакала. Словно прощалась со своим продолжением. «Ни на что не гожусь»...

А потом целых три года целенаправленно срачивалась, сживалась с этой мыслью, чтобы она не причиняла боли, но стала частью меня. «И хорошо, что так. Лучше свобода. Взять Цветаеву. Какие поэту дети? Или Ахматову. Только боль и разлуки. Нельзя соединить детей и творчество, все равно не получится». Я заставила себя поверить в то, что это особый дар – захлебываясь чувствами, творить – писать днем и ночью, и ни за кого не быть при этом в ответе...

Этого не может быть!

Я смотрела на тонкую белую полоску, не в состоянии пошевелиться. Меня словно сковало по рукам и ногам. И только сердце бешено колотилось в горле, мешая дышать. Страх. Он обездвижил тело и одновременно рос во мне, надувался словно гигантский шар. Откуда он взялся?! Я не могла этого понять. Только в ушах стало горячо, и голова закружилась.

Постаралась дышать размеренно – вдох-выдох, вдох-выдох. Немного помогло. Вернулась, по крайней мере, способность мыслить. Сердцебиение стихло. «Это все от неожиданности, – успокаивала я себя, – оттого, что ничего подобного не могло случиться, и все-таки произошло. Просто шок. С ним надо справиться».

Я снова посмотрела на две отчетливые красные полоски на белом фоне. Страх вернулся, сердце опять заколотилось в горле как заполошное. Да что же это такое?! Пришлось возвращаться к прежнему средству: «вдох-выдох», «вдох-выдох», «вдох-выдох». Люди, которым ставят диагноз «бесплодие», счастливы, если чудом удается зачать ребенка. Годами идут к этой цели через страдания. А я? Мне сделали самый щедрый подарок! И при этом я не испытываю радости. Только страх. Чувство вины захлестнуло огромной волной.

Страх и вина. Страх и вина.

Установки и внутренние настройки будущей мамы имеют гигантское значение для ребенка. Очень важно, чтобы женщина морально и психологически была готова к материнству, не отрицала его. Шла к рождению ребенка осознанно.

«Надо бы купить еще один тест, проверить снова», – малодушная мысль промелькнула, но тут же исчезла. Денег на это все равно не было. Их не было ни на что. Только сегодня утром собирали с мужем мелочь по всему дому, шарили по сумкам и карманам, чтобы набрать на полбуханки хлеба.

Конечно, снова ругались.

Дениса раздражало, что я все время читаю, пишу или занимаюсь с учениками. Меня бесило, что он непрерывно играет в компьютер. В стране произошел дефолт: ни работы, ни денег у нас, вчерашних студентов, в итоге не оказалось. Точнее, работа была, а денег за нее не платили. Мне приходилось крутиться между учебой в аспирантуре, преподаванием в вузе, в школе и частными уроками – так хоть что-то удавалось добыть. Муж по знакомству моего отца был принят на работу в одно медленно умирающее НИИ, в котором вот уже целый год сидел без зарплаты. Мы часто ссорились – бурно, с взаимными претензиями – и делали первые неумелые попытки развестись.

Брак наш, не успев за два года окрепнуть, рассыпался на глазах...

Супружеские обязанности были отставлены в сторону из-за взаимных обид. Теперь уже совсем редко, только после особенно бурных вечеринок с друзьями, мы оказывались в одной постели. Наутро ссорились и разбегались каждый в свой угол. Все подходило к финалу, я то и дело нагло требовала «сдать ключи» – квартира была моей, досталась от бабушки с дедушкой в наследство – а Денис вяло упирался только потому, что не хотел возвращаться к родителям, привыкнув к свободе. Других причин продолжать ужасную совместную жизнь у нас тогда просто не было. И тут...

– Денис, я беременна.

– Что?! – он посмотрел на меня так, словно я взорвала его мир.

Давно смирился с моей бесплодностью и, кажется, тоже был ей по-своему рад.

– Ты слышал! Что будем делать?!

Он закрыл лицо своими огромными ладонями.

– Я не знаю.

И снова на меня волной накатил страх. Необъяснимый животный ужас, на который тело отозвалось сердцебиением и дрожью...

Настали мучительные месяцы полной растерянности и хаотичных раздумий. Ночью я просыпалась в холодном поту и думала: «мы не справимся», а потом шла после выматывавших уроков из школы, смотрела на играющих во дворе детей и устало решала: «как-нибудь сможем!». Искать поддержки у Дениса было бессмысленно. Сегодня он говорил: «Нет, конечно, не надо. Я не готов», а завтра: «Ну, хочешь родить – рожай. Это твой выбор».

Тогда еще я не умела связать растерянности мужа с отсутствующей фигурой отца в его жизни. С банальным непониманием, что заключено в этой важной роли: его родитель занимался тем, что тунеядствовал, пил, впадал в невыносимые состояния и издевался над старенькой тещей, женой и детьми. Никто из семьи не мог ему противостоять. Мама Дениса с обреченностью советской женщины исполняла свой долг, точнее, тащила на себе крест – работала за двоих, готовила, содержала в порядке дом, ухаживала за двумя сыновьями. Бабушка помогала ей во всем. Странная такая семья: мама с бабушкой в паре, двое взрослых, а отец – избалованный, неуправляемый и жестокий ребенок: «что хочу, то и ворочу». Хочу – напьюсь и выгоню всех ночью на улицу зимой. Хочу – и стану распускать руки. Хочу – и буду тиранить, унижать...

Я не знала всех диких подробностей детства Дениса. Не улавливала, насколько мужу тяжело принять на себя роль будущего отца. Меня мучил и душил собственный необъяснимый страх. Анализировать чувства супруга мне было не по силам, и мы тонули каждый поодиночке.

Через четыре месяца постоянной тревоги, бессонницы, утренней тошноты и вечернего бессилия наполовину с безразличием, стало очевидно, что поделаться ничего нельзя. Нужно собираться с духом – Господи, за что мне этот страх, откуда он взялся?! – и идти в женскую консультацию, чтобы встать на учет.

Дать опору юной напуганной матери должны родные и близкие. Поговорка «чтобы вырастить одного ребенка, нужна целая деревня» актуальна сегодня как никогда. Поэтому формировать осознанность необходимо у всех членов семьи, начиная с отца.

Той зимой я уволилась из школы. Совмещать аспирантуру, преподавание в университете, репетиторство и утренний токсикоз с нулевыми уроками в восьмых классах стало невыносимо. К тому же учителям в 1999 году в Казани не платили ничего – за полгода работы я не увидела ни копейки. Все педагоги в стране были примерно в одинаковом положении: задержка зарплаты доходила до года. От голодной смерти спасали ученики, приходившие «на дом». Каждый из них был для меня на вес золота – первоклашка Манечка, заочница Лиля, «платница» Гуля и собственник небольшой компании Сергей. Зачем последнему понадобился английский язык,

оставалось загадкой. Ни грамматика, ни стилистика его не вдохновляли – в отличие от моих колленей, которые время от времени выглядывали из-под письменного стола. К счастью, рук он не распускал, а визуальное наслаждение я считала приемлемой компенсацией за бизнес-тариф, который приносил хлеб нашей маленькой и бестолковой семье.

Перинатальными психологами доказано, что еще не рожденный малыш откликается на настрой, состояние и даже мысли матери. Причем, «память» об этих переживаниях нередко сохраняется на всю жизнь и влияет в будущем на основы психики, черты характера и здоровье ребенка.

Чем дальше заходило дело, тем яснее я понимала, что не смогу из-за жуткого страха перешагнуть порога роддома. Для меня это было слишком! Колени подгибались, руки тряслись, не хватало воздуха при одной мысли о предстоящих родах. Помимо самого процесса я боялась очутиться в стенах больницы – в руках врачей, которые так ловко врут. Я им больше не доверяла. Даже именитые заслуженные профессора совершают фатальные ошибки: «У вас не будет детей». Как они обследовали меня, как читали бесчисленные анализы, на чем основывались в своих выводах? И ради чего я терпела унижительные позы, жуткие гинекологические кресла, отвратительное чувство стыда? Чтобы оказаться цинично и жестоко обманутой? Снова увидеть белые халаты, услышать отвратительные запахи лекарств... От одной этой мысли меня выворачивало наизнанку.

Получить поддержку Дениса было невозможно: он ходил сам не свой. Всякая попытка опереться на него оборачивалась падением, словно я пыталась схватиться за воздух. Никаких разговоров о чувствах. Полная закрытость: «я не хочу об этом говорить». Его самого нужно было в то время спасать. Только некому. Наши родители в тот страшный период были заняты собственным выживанием, на фоне которого обострились все мыслимые конфликты: мои мама и папа разводились; в семье Дениса из-за отца продолжался ад. Вряд ли самые близкие люди, погруженные в собственные несчастья, улавливали, что именно происходит с нами – мы старались не добавлять им бед. В присутствии родителей делали вид, что «все хорошо».

За несколько месяцев до родов я поставила мужу ультиматум – или мы идем рожать ребенка вместе, или я вообще никуда не иду. Он сказал «хорошо, пойдем вместе» и посмотрел на меня глазами побитой собаки. Мы отправились на курсы молодых мам и пап, чтобы подготовиться к совместным родам.

Одним из первых в Казани.

– Папочки, сядьте рядом с мамочками. Положите руки им на плечи и мягко погладьте, начните массаж...

Массаж!!! Какой еще массаж?! У меня дыхание перехватывало, когда я понимала, что они надеются массажем решить все наши гребаные проблемы. Мы оба были не готовы к ребенку. Оба умирали от страха. Не знали даже, что можем иметь детей. Кто-нибудь станет принимать это в расчет?!

Я задышалась от страха и бессилия. Сама мысль о родах, чем дальше, тем больше, вводила меня в неадекватное состояние и заставляла скулить ночами от ужаса.

Тем временем наш удивительный, ниспосланный свыше ребенок рос. Я чувствовала дочку внутри себя, ощущала ее первые движения с удивлением и восторгом. Невероятно! Она умудрилась преодолеть все мыслимые препятствия. Смогла опровергнуть врачебные пророчества. Какой силой нужно обладать, чтобы обмануть медицину, обойти размолвки родителей, преодолеть мамины страхи и заявить о своем праве на жизнь! Маленькое сокровище и неожиданное чудо уже было здесь, со мной. Я гладила свой аккуратный, только начавший округляться живот, на котором время от времени проступали нежные бугорки – ее крошечные ручки и ножки – и умирала от умиления. Мой ребенок. Моя девочка.

– Здравствуй, малыш!

Но минуты радости очень скоро сменялись прежним кошмаром. С каждым днем я боялась все больше. Умирала от ужаса, думая о том, что нам предстоит. Этот страх перед родами по непонятным мне тогда причинам был равен страху смерти.

Готовность к родам – это не курсы о том, как дышать вместе с мужем. Это наследие, которое двое берут (или не берут) в собственной родительской семье. Адекватную готовность к появлению ребенка можно сформировать и иным способом, если не повезло с детским опытом: через осознание и глубокую работу над собой, желательно при помощи специалиста.

Глава 2

Родильный дом

В тот день с восьми утра мы с Денисом ждали своего часа в предродовой палате. Боль, к счастью, оказалась сильнее страха – я смогла пересилить себя и вместе с мужем войти в роддом. Но там тревога вернулась, и процесс начал заходить в тупик: схватки то возобновлялись, то затухали. Даже капельницы не вносили никаких изменений, и врач смотрел на меня с неммым укором, сокрушенно покачивая головой. Зато боль с каждым часом нарастала и вместе с тревогой сплавлялась в ад. К полудню осталось только одно желание – чтобы все поскорее закончилось. Появилась злость на Дениса: его «поддержка» сводилась к тому, чтобы во всем соглашаться с врачами и пытаться по их наущению воспитывать меня. В тот конкретный момент я хотела, чтобы он испытал хотя бы половину того ужаса, от которого корчилась я. Может, тогда бы понял, что нужно делать.

И все равно его присутствие, даже неумелые попытки помочь были огромным благом – они притупляли страх, который раздирал меня изнутри.

Нэлла никуда не торопилась – словно чувствовала, что эти двое, которые вот-вот должны стать родителями, ни к чему не готовы. Им бы поучиться, понять кое-что о жизни, разобраться с собственным детством, повзрослеть, а уже потом производить ребенка на свет. Но у природы свои законы: девять месяцев. Не важно, успели мама с папой достигнуть за это время осознанности или нет: расхлебывать все равно ребенку. Так что ее можно было понять.

– Ладно, – мрачно выдохнул врач во время очередного осмотра, – поехали так!

– Сама пойду, – огрызнулась я и, пошатываясь от страха, зашагала в родовой зал.

Денис был рядом, поддерживал меня под локоть и шепотом уговаривал быть вежливее с врачами. Только нравучений мне в тот момент не хватало!

Персонал тревожно переговаривался. Свет бил в глаза. Боль разрезала тело на части. Денис топтался рядом. Нэлла притаилась.

– Выйдите за дверь! – бросил мужу врач, и тот со скоростью пули вылетел вон.

«Предатель, – стучало в висках, – сбежал, оставил меня одну». Страх тут же накинудся жаром в ушах и сердцебиением. Боль стала невыносимой, добавилась тошнота – такая острая, что терпеть ее оказалось невозможно. Родильный зал кружился вокруг меня, я ничего не видела, никого не узнавала, только мечтала скорее выбраться из всего этого. Пусть даже через собственную смерть.

Новая адская боль пронзила тело насквозь. «Черт, скальпель тупой», – услышала я сквозь морок. Попыталась вырваться, но они схватили и удерживали – стиснули руку, в которой торчала игла капельницы, прижали согнутые в коленях ноги, придавили к столу...

А потом все самое важное, наконец, произошло. И я не умерла, что было странно. Подняла воспаленные веки, увидела в руках акушерки крошечную Нэllu – она кричала и дрыгала ножками. «Нельзя дать жизнь, – подумала я тогда, – можно только отдать» и на пару секунд отключилась в абсолютном блаженстве.

Страх утих. Боль улеглась.

Сейчас, спустя многие годы, я уверена, что роды – это психологический процесс. И готовность к нему начинает формироваться с раннего детства из отношений внутри семьи, из разговоров с мамой о будущих детях, из возможности помянуть младенца.

Не знаю почему, но в моем детстве не было разговоров о будущих детях. Мы не говорили о женщинах нашего рода, их опыте рождения и воспитания потомства. С четырех лет я

всем на радость выбрала книги и ничем другим уже не интересовалась. Не играла в «дочки-матери», не нянчила пупсов – все это казалось глупостью и вызывало презрение: «пеленки-распашонки, сисишки-какашки, фу-у-у». Мама гордилась тем, что дочь такая «взрослая». Мы обе не понимали, что в этом нет ничего хорошего – ребенку нужны игры, которые тренируют будущее, нужно детство по возрасту. Единственная кукла, которую я навсегда запомнила, все мое детство пылилась на полке без дела. Я смотрела на нее с уважением и опаской: она была для красоты и для памяти о тете, маминой сестре, которая умерла от тяжелой болезни через несколько лет после моего рождения.

Я всегда слышала от мамы, что с детьми тяжело. Что, родив меня, она болела так, что оказалась между жизнью и смертью. Что младший братик чуть не умер в младенчестве, сразу после рождения. Что смертельная болезнь тети тоже была связана с деторождением. Я боялась беременности и родов настолько, что внушила себе: «и хорошо, что бесплодие – лучше вовсе не иметь детей».

Подойдя к рождению собственного ребенка, я не сознавала, как сильно психологический настрой влияет на развитие малыша в период беременности, на родовую деятельность и сам процесс появления ребенка на свет. Это сакральное знание не передалось мне по наследству от старших женщин в роду. Я должна была справляться сама как умела со страхом и с новой жизнью. Типичная ситуация в современном мире: юные мамы остаются в своем неведении и неготовности совершенно одни. Нуклеарным семьям, в которых только родители и ребенок, нередко бывает тяжело с появлением первенца. У многих молодых мам нет возможности перенимать опыт и черпать у старших родственниц спокойствие. У некоторых не срабатывают гормоны, не включается материнский инстинкт. Но об этом не принято говорить, потому что стыд и позор: «Что это за мать такая?!»

Как будто собственного страха женщины мало для того, чтобы нанести ей и младенцу непоправимый ущерб. Нужно еще осуждение общества.

Одной из самых разрушительных установок для плода во время беременности и родов становятся мысли матери: «Я не хочу рожать». Очень часто дети, которых не ждали с любовью, которым «были не рады», показывают в будущем самое трудное поведение, много и тяжело болеют, словно продолжают бороться за жизнь. Первое звено привязанности оказывается ненадежным с самого начала.

Когда я открыла глаза, то увидела Дениса с Нэллой на руках. Тревога тут же вернулась – теперь я испугалась за жизнь ребенка. Почему мужу дали подержать дочку?! Он же не умеет, уронит! И еще больно кольнула эта несправедливость: не он рожал, не он тут мучился, а ребенка первым доверили ему. Отдайте мне! Наконец, крошечную, почти невесомую девочку положили ко мне на грудь. И только в это мгновение стало тепло и спокойно. Несколько минут блаженного счастья: все мучения закончились, мы обе живы. Вот она, моя удивительная малышка – утонченная, с выразительными карими глазами, с нежными веками в голубых прожилках. Крошечный носик, красиво очерченный рот. Ей было трудно, не лучше, чем мне, но она все равно сумела выдержать! Сильная девочка.

На мгновение гордость за нас обеих затопила меня.

А потом Нэllu забрали. И Денис тоже куда-то пропал. Без объяснений, не говоря ни слова и даже не попрощавшись со мной. Он не сказал: «спасибо за дочь», ничего такого! Просто исчез, как будто его и не было. Я опять осталась с врачами одна. И снова страх затопил меня. Почему никто ничего не объясняет?! Где дочка? Где муж? Я живой человек, мне нужно знать, что происходит! Но у врачей был собственный взгляд на вещи.

Доктор снова занял свое рабочее место и начал шить по живому, улыбаясь и болтая с акушерками. Помимо надреза тупым скальпелем было еще множество внутренних разры-

вов. Передышка оказалась недолгой: снова все тело жгло будто огнем. Я впивалась ногтями в ладони, оставляя глубокие борозды, чтобы не закричать.

Почему все происходит так страшно? Почему рождение ребенка – это унижение и безразличие? Я не чувствовала себя человеком в родильном зале – я была плотью, производящей другую плоть...

Совместные роды дают женщине чувство безопасности. Снижают тревогу, когда она зашкаливает. Но состояние роженицы зависит от поведения партнера: он может помочь, а может по незнанию причинить боль.

– Все! – доктор с удовольствием распрямился и начал снимать перчатки. – Теперь – грелку со льдом на живот, и поехали.

Каталка мрачно гроыхала по длинному полутемному коридору. Моя палата оказалась в самом конце – ни ординаторской поблизости, ни сестринской. Можно вообще сколько угодно орать в пустоту – никто не услышит.

Няечка ловко застелила железную кровать застиранной до серости простынею с бледно-коричневыми, будто ржавыми, пятнами, кинула на нее зеленую клеенку, поверх – ветхую тряпку, видимо, служившую когда-то пеленкой. И приказала:

– Укладывайся.

Я приподнялась и неловко сползла с огромной каталки на панцирную сетку кровати. Та тут же прогнулась до пола. Боль от неловких движений усиливалась.

– Так. Не садиться – знаешь, – инструктировала она тоном надзирательницы, – никаких трусов не надевать. Найдем – долечиваться дома будешь. Прокладки свои нельзя. Будешь пользоваться этим.

Она достала из кармана своего халата непонятного цвета застиранные тряпки, сложенные стопкой. Хлопнула их на тумбочку и скрылась за дверью. От раздраженных инструкций последние капли самообладания испарились. Слезы ручьями потекли по щекам. Почему она так разговаривает со мной? Что я ей сделала? Я снова чувствовала себя так, словно мне пять лет, а воспитательница в детском саду распоряжается мной – разрешить надеть трусы или нет, дать ложку к обеду или заставить есть руками, шлепнуть по заднице тапкой или помиловать. Снова не человек, а объект.

Помимо боли, обиды и страха я вдруг ощутила резкий голод, который стал выворачивать наизнанку желудок: ничего не ела со вчерашнего дня и не знала, куда подевалась моя сумка с вещами и ужином. Я же все заранее собрала. А Денис ничего не сказал, не объяснил, у кого искать свои вещи. Он даже не попрощался: бросил меня одну.

Ненавижу! Предатель!

Я лежала и плакала. С живота под спину холодными струями стекал растаявший лед из старой резиновой грелки. Надо убрать эту идиотскую штуку или она должна лежать на животе до утра? Никто не объяснил. А я не посмела спросить. Никому больше не было до меня дела. И до Нэллы не было тоже – я это точно знала. Куда они ее дели, зачем от меня унесли?!

До утра я не смогла сомкнуть глаз: лежала в железном капкане кровати и плакала. Мне было жалко себя. Жалко свою маленькую дочку. Я ненавидела весь мир и снова хотела лишь одного – умереть.

Мама, разлученная с ребенком после родов, может получить психологическую травму. На глубоком подсознательном уровне организм роженицы запускает установку: «если ребенок сейчас не здесь, не на моей груди, значит, он умер». Существует гипотеза, что разделение после родов может стать одной из причин послеродовой депрессии.

В семь утра появился дежурный врач. Женщина в белом халате брезгливо взглянула на скрученную в жгут перепачканную простыню, по которой я металась всю ночь, велела расправить постель и лечь на спину. Она стала чувствительно давить на живот, щупать его, рассматривать свежие швы, морщиться и вытягивать в недовольную нитку губы. Что там? Все плохо?! Под ее железными руками я снова расплакалась. Боль, унижение, страх, обида, нечеловеческая усталость.

Она взглянула на меня с презрением.

– Я не смогла уснуть, – пожаловалась, словно оправдываясь.

– Пустырник, – женщина покосилась на меня, – хотя когда кормишь грудью, нельзя.

Следом за врачом явилась вчерашняя нянька с недовольным заспанным лицом. Она швырнула на пол мою сумку с вещами и со злостью спихнула с кровати перепачканное белье. Потом раздраженно, с укором, начала перестилать постель, непрерывно и зло бормоча что-то себе под нос. Перевернула матрас, покрыла его другой застиранной простыней, снова кинула сверху зеленую медицинскую клеенку и поверх – древнюю тряпку. На подушку бросила провонявший хлоркой оранжевый сверток, как выяснилось позже, халат, и удалилась, волоча за собой ворох грязного белья. Наконец я смогла переодеться: достала из сумки чистое белье. Взяла с подушки жуткий больничный халат – свой, как и прокладки, оказалось нельзя. И стала ждать Нэллу, неловко пристроившись на краю кровати. Никто не сказал, когда ее принесут.

Минуты тянулись медленно. Секунды стучали в висках.

Наконец дверь распахнулась, и в палату ввалилась девица в коротеньком белом халате, из-под которого выглядывали внушительных размеров ляжки. На каждом локте она держала по младенцу.

Я сползла с кровати ей навстречу.

– Вот, держи своего!

Остановившись как вкопанная, я в ужасе смотрела на медсестру. Какой из двух убогих свертков, перемотанных ветхими дырявыми тряпками, мой, я понятия не имела.

– Машкова?

– Да-а...

– Вот, – медсестра ловко скинула младенца с правой руки на кровать, – первое, что ли, кормление?

– Да-а-а.

Я с тревогой смотрела на Нэллу, туго замотанную в больничную ветошь. Точно это она? Не перепутали? Заглянула в крошечное личико, рассмотрела веки с прожилками, аккуратный носик, и узнала свою дочь. Она хмурилась во сне и недовольно морщила лобик. Слава Богу, моя!

– А из дома пеленки принести нельзя? – Убогий вид малышки заставил сердце сжаться от жалости.

– Не положено, – медсестра заметила, как осторожно я прикасаюсь к ребенку. – Не бойся, бери смелее! Чай, она не стеклянная.

– Не знаю... И как только вы их сразу по двое носите...

– Да это что, – девица восприняла мои слова как комплимент и радостно ухмыльнулась, – раньше штуки по четыре носили! Только одна дурища не удержала: двоих на глазах у мамаш об пол и грохнула. Померли.

– Господи!

– Не бойсь, – успокоила она, – дуру ту давно уж уволили...

Что она говорила дальше, я не слышала. Страх за ребенка накатила гигантской волной, сердце застучало в горле. Боже, неужели это чувство теперь со мною навечно?! Сначала я боялась рожать, теперь переживала за дочь. Быть мамой – значит постоянно жить в страхе?

Медсестра вышла наконец из палаты, оставив нас с Нэллой наедине. Я долго смотрела на дочь, склонившись над ней. Она то хмурилась во сне, то морщила лобик, словно была чем-то недовольна. Потом я осторожно легла рядом с ней. Кровать предательски заскрипела и прогнулась, но малышка не проснулась. Набравшись смелости, я прижала ее к себе. Маленькая. Теплая. Моя. Она все еще спала, но, почувствовав меня, стала поворачивать головку из стороны в сторону. Я торопливо встала, взяла ее на руки и расстегнула халат. Буквально за пару секунд обнаружив то, что ей было нужно, дочка замерла с блаженным выражением на лице. Морщинки на лбу разгладились, она перестала хмуриться, а губы растянулись в непроизвольной улыбке.

Я была нужна ей. А она – мне...

Так, склеившись в единое целое, мы провели следующие трое суток. Разъединялись ненадолго, только когда меня вызывали в «перевязочную», чтобы в очередной раз обработать швы и за что-нибудь отчитать – то платок не так повязан, то шов плохой, то матка не сокращается – и потом снова сцеплялись. Когда меня не было рядом, Нэлла плакала. Я не могла сходить в туалет и душ, не могла прилечь и уж тем более о ночном сне речи не шло. На железной сетке, прогибающейся до пола, было страшно уснуть и задавить ребенка: дочка отказывалась меня отпускать. Она молчала только на руках, впившись деснами в грудь, пока я носила ее по палате.

Молока у меня то ли не было вовсе, то ли его катастрофически не хватало, но малышка ни на минуту не отпускала грудь. Иногда, утомившись, засыпала ненадолго на руках, но стоило сделать попытку переложить ее в бокс, который давно прикатали в палату, как поднимался истошный крик.

Базовая потребность новорожденного младенца – оставаться после родов с матерью единым целым, быть под ее защитой. Если она оказывается неудовлетворенной, у ребенка появляется тревожность и страх.

Мне никто не помогал. На вопросы врачи и медсестры не отвечали. Персонал не предлагал хотя бы на пять минут взять ребенка на руки, чтобы я могла принять душ. Объяснений – что делать, если дочку невозможно накормить – не было и подавно. Когда, обессилев от бессонницы и постоянного хождения по палате с ребенком на руках, я набралась наконец храбрости и подошла к педиатру с вопросом о питании, та встретила меня как клиническую идиотку.

– Кто сказал, что младенец недоедает?! – не оглядываясь, спросила женщина в халате.

– Дочка все время сосет грудь, – я опешила от такой формулировки вопроса, – и никак не может наестся.

– А-а-а, – докторша равнодушно продолжала копаться в бумагах. – Так вы не сцеживали молоко, просто так говорите?

– Что?! – Я не поняла.

– Господи, боже мой, – ее раздражение и злость больно хлестнули, – как можно знать, хватает молока – не хватает, если не сцедить и не измерить, сколько это в миллилитрах?

– Я не смогу сцедить, – пролепетала я, – она все время сосет. Мне сцеживать нечего.

– Послушайте, женщина, – докторша, наконец, повернулась ко мне, – по-моему, вы сами не знаете, что вам надо. Завели ребенка, а делать ничего не хотите! Безответственные мамы пошли.

На этом аудиенция была окончена. Я шла обратно по коридору, кое-как передвигая ноги – тряпичная прокладка между ног выскользнула, ребенок на руках выгибался, нечеловеческая усталость клонила к земле – и редела в голос. Они не верили моим словам. Им не было дела до того, как мы с Нэллой себя чувствуем. Им было легче отделаться – внушить мне, что я тупая и не понимаю собственного ребенка. И глубоко плевать на нас обеих.

Преступление против жизни – внушать матери, что она не чувствует и не понимает своего ребенка. Легко доказать обессиленной родами женщине, что она «плохая мать». Трудно потом с такой установкой растить маленького человека и добиваться благополучия ребенка.

Глава 3

Операция

На пятый день обход делал тот же врач, который принимал роды. Высокий, худой он вошел в палату с жизнерадостным «Доброе утро, мамочки!». К тому времени к нам с Нэллой подселили соседей – девушку Юлю с ее новорожденным сыном.

– Ну, как у нас дела? – с улыбкой поинтересовался он. – Шов сняли?

– Вчера.

– Живот не болит?

– Нет.

– Ну, давай, – он присел на край кровати, – ложись.

Я положила Нэллу в бокс, – она тут же зашлась истошным криком, – и вернулась к кровати.

– Смелее, я не кусаюсь, – засмеялся он, – ложись уже. А то я твою сирену больше пяти минут не выдержу.

Возился он долго. Шупал, давил, мял. Лицо его стало серьезным и сосредоточенным.

– Что там? – не выдержала я.

– Матка не сокращается, – задумчиво произнес он, не прерывая своих манипуляций, – чистить придется.

– Как это, чистить?! – Я испуганно заморгала глазами. – Что это еще такое?

– Не бойся! – убежденно начал он. – Страшного ничего нет. Давай собирайся, в процедурный пойдем. Нужно из матки удалить всякие ненужные нам остатки. А то они сокращаться мешают.

Я похолодела от ужаса. Только вчера изо всех сил уговаривала себя потерпеть и не впадать в истерику, пока снимали швы. Успокаивала себя тем, что это – последняя неприятная процедура. Больше никто здесь ко мне и пальцем не прикаснется. А теперь опять все сначала?!

– По-другому нельзя? Не надо чистить, – попросила я дрожащим голосом. – Ну, есть же лекарства какие-нибудь...

– Нет таких. Вставай, пойдем за мной.

Всю дорогу до процедурного кабинета я дрожала. Бил озноб, пока забиралась в кресло. Тряслась как на электрическом стуле, когда врач готовился к операции. К тому моменту, когда он подошел, я сотрясалась всем телом как эпилептик и громко стучала зубами.

Но мое психическое состояние снова и опять никого не волновало. Он деловито взял в руки инструменты и приступил к работе.

– А обезболивающее или анестезию какую-нибудь нельзя? – пискнула я, уже привычно впившись ногтями в ладони.

– Но ты же грудь кормишь, – удивленно заметил он. – Да потерпи. Это быстро.

Длинные железные инструменты, погружаясь в меня целиком, медленно и натужно выскребали изнутри матку. Боль стала дикой. Я искусала губы в кровь, исполосовала ладони ногтями, но не ощущала ничего, кроме раздраемых внутренностей. Наконец все было кончено. Меня снова положили на каталку, опять сунули грелку со льдом на живот и отвезли в палату.

Нэлла все еще истошно орала в своем боксе. Голова у меня готова была взорваться от этих скрежещущих звуков. Я спихнула грелку на пол, встала, пошатываясь, и взяла на руки дочь. Та замолчала, только когда получила грудь.

Я снова мерила шагами палату, то и дело спотыкаясь на ровном месте. Боль ушла, осталась только смертельная усталость. Но прилечь не было никакой надежды: Нэлла не хотела расставаться со мной. Не соглашалась просто полежать рядом в кровати. Соседка по палате

давно спала, ее мальчик мирно сопел в боксе. За окном наступили летние сумерки, а я не чувствовала разницы – день, ночь – открыть глаза не было сил. Как заведенная шагала по палате: четыре шага вперед, четыре – обратно, четыре – вперед, четыре – обратно. За пять суток изучила пространство от первого до последнего сантиметра.

А потом вдруг очнулась от оцепенения – ощутила, как по ногам ползет что-то горячее. Не понимая, что это может быть, перехватила ребенка одной рукой, и подняла подол ночной рубашки. Кровь, насквозь пропитав идиотскую тряпку, текла на пол струей по обеим ногам. Словно вода из приоткрытого крана. Некоторое время я тупо смотрела на лужу, в которой уже утонули тапки.

– Юля, проснись!

Соседка очнулась моментально. Сообразила еще быстрее. Посмотрела на меня, на лужу и, не надев халата, выскочила за дверь.

Через пару минут в палату вбежала дежурная медсестра. Заспанная, в кое-как наброшенном на плечи халате.

– Ох ты, б...! – испуганно выдохнула она, выхватила у меня ребенка и обернулась к Юле. – Врача, быстрее! Кровотечение!

Скоро в палату ворвалась гроыхающая толпа – дежурный врач, нянька с каталкой, медсестры. С меня стащили халат, уложили на каталку и опять повезли. Я лежала, тупо смотрела в потолок и наслаждалась безразличием, которое внезапно нахлынуло. Страх ушел. Мне было все равно, что случится дальше. Ноги приятно гудели, тело блаженствовало, наконец, растянувшись во всю длину. Все мысли до последней выскочили из головы и куда-то пропали. Меня привезли в процедурную, снова уложили в кресло, опять стали выскабливать по живому. Боль вернулась, но такая тупая и безразличная, что ее вполне можно было терпеть.

Через полчаса все закончилось. Яркий свет перестал бить в зрачки сквозь закрытые веки. Врач ушла, остались только медсестры и нянька.

– Ну, все, дочка, – неожиданно ласково проговорила одна из них, а я-то уже успела отвыкнуть от человеческих голосов. – Давай будем на каталку перелезать.

Я улыбнулась ей в благодарность за нежность и попробовала приподнять голову. Голова, к моему удивлению, не поднималась. Я попробовала еще раз. Безрезультатно. Тогда попыталась пошевелить рукой: хотела схватиться за поручень. Тоже не удалось. Ни один палец не шелохнулся. Я попробовала подвигать мизинцем. Ничего! Словно тело мне больше не принадлежало, а усилия скользили мимо цели.

– Я не могу, – виновато сказала я, глядя на столпившихся вокруг меня женщин. – Не получается.

– Ну, ничего-ничего, – медсестры понимающе и сочувственно смотрели мне в глаза: наконец это были не роботы, а люди. – Мы тогда сами.

Меня подняли и переложили на каталку. Как могла я старалась помочь, но, кажется, усилия мои ничего не меняли. Зато я все теперь поняла! Чтобы в роддоме на меня обратили внимание и отнеслись как к живому человеку, а не куску плоти, нужно было просто начать умирать.

Ничего сложного. Всего лишь по-настоящему оказаться при смерти.

Отношение к роженицам в родильных домах сказывается на здоровье и ресурсах молодых мам. Если врачи и медсестры не способны сочувствовать, поддерживать, брать на себя часть забот и давать ответы на вопросы, последствия могут быть самыми тяжелыми как для женщины, так и для ребенка.

Снова очутившись в лежащем положении, я испытывала теперь блаженство – так хорошо, спокойно и безмятежно мне не было уже давно. С тех пор, как узнала о беременности. Тело по-прежнему не слушалось, зато теперь я ничего не боялась. На все стало наплевать.

В палате меня переложили на кровать, подкатали установку для капельницы и воткнули в руку иглу, закрепив ее пластырем. Снова пристроили на живот дурацкую грелку.

– Мне холодно, – проговорила я едва слышно.

Нянька, невесть каким образом ставшая такой проворной, тут же притащила несколько одеял и укутала меня с головы до ног. И только в этот момент я заметила, что в палате необычайно тихо. Нэлла больше не плакала.

– А где моя дочка? – безразлично спросила я.

– Не переживай, милая, – с готовностью ответила все еще перепуганная старушка, – в детское отделение отвезли, там и присмотрят. Куда тебе сейчас с ней возиться?

– А-а-а-а.

Материнский инстинкт, который и без того не слишком спешил мне на помощь, практически отключился. Я с удовольствием закрыла глаза и в первый раз с момента рождения дочери по-настоящему уснула...

Домой нас с Нэллой выписали на десятый день. Большую часть суток оставшиеся в роддоме дни я спала: вставать все равно не получалось. Приходил заведующий отделением. Навещал какой-то именитый доктор с другого этажа. Все старались приободрить. Ребенка приносили только на кормления и через десять минут забирали. Думать я ни о чем не могла, сны мне тоже не снились. Вокруг царила пустая тьма, в которой даже время сбилось со счета и казалось то ли одной затянувшейся минутой, то ли сжавшимся в комок годом. Где-то между жизнью и смертью.

Лечащий врач хотел оставить меня в больнице еще на несколько дней, но педиатр настояла на выписке: младенец и так провел в роддоме больше времени, чем положено. Это вредно. Я, разумеется, не возражала: кажется, все нормальные люди должны хотеть домой. И я тоже делала вид, что хочу. Но на самом деле мне было все равно. Я стала немного мертвой и не торопилась возвращаться к жизни. Зато теперь мой страх улегся, словно его, наконец, досыта накормили.

В родильных домах женщины нередко сталкиваются с жестоким обращением и карательной медициной. Некоторый персонал воспринимает родовые муки как само собой разумеющееся возмездие за секс. Женщина перестает быть личностью, становится объектом. Такое отношение – вредит материнству.

Глава 4

Наша деревня

Дома все было как всегда после моего долгого отсутствия: неприбранные комнаты, невымытая посуда, пыль, собравшаяся в лохматые комки по углам.

Начиналась новая жизнь с младенцем.

Денис стал прятаться от нас с Нэллой на работе – к тому времени, к счастью, перешел из убогого НИИ в интернет-компанию. Причина была уважительной: он начал зарабатывать деньги на жизнь. А я осталась с ребенком в квартире одна. И хотя со стороны могло показаться, что мы с дочкой окружены вниманием и заботой близких, все равно я чувствовала себя одинокой. Приходили бабушки, восторгались Нэллой, приносили подарки. Им нужно было улыбаться. Изображать радость и доказывать счастье. А я чувствовала только истощение и смертельную усталость. Никакой вселенской любви к младенцу, о которой твердят на каждом углу. Никакого всепоглощающего материнского инстинкта, обязанного быть у каждой женщины. Я ненавидела себя за это, проклинала. И утопала в чувстве вины.

Так вот какое бесплодие имели в виду врачи! Вот чем были опасны зашкаливающие мужские гормоны. Забеременеть и выносить я сумела, не прилагая обещанных докторами усилий. Родить кое-как, с горем пополам, тоже смогла. А вот нормальных женских инстинктов мне, похоже, не светило. «Уродина, – бормотала я под нос сама себе. – Дефективная! Остается только жалеть твоего ребенка».

Я хотела быть хорошей мамой. Мечтала об этом. Старалась соответствовать всем ролям, которые на себя взвалила, как истинная отличница. Но я не могла достичь идеала. Не понимала, что именно нужно делать. Мыть в доме, где есть младенец, полы два раза в день? Я мыла. Гладить пеленки с обеих сторон? Гладила. Дождаться мужа с работы с готовым ужином? Я делала и это. Совмещать уход за младенцем с диссертацией? Я буду стараться, буду! Еще чуть-чуть, и начну. Но бесконечная и, главное, бессмысленная в моем понимании суета доводила до такой степени истощения, что ни думать, ни размышлять, ни даже просто надеяться я уже не могла. Дни тянулись один за другим как однообразная вязкая масса. Каждый час – по расписанию, каждый раз – одно и то же: без отличий, без смены настроений и ситуаций. Я запуталась в этой веренице: было такое чувство, что кто-то постоянно жмет кнопку повтора и я, ставшая механической куклой, вынуждена проделывать одни и те же утомительные движения сотни раз на дню. И еще улыбаться при этом.

От необходимости изображать из себя счастливую молодую мать в присутствии родных и близких я уставала больше всего. Намывала в который раз полы к приходу бабушек-дедушек, пекла шарлотку, наряжала ребенка и растягивала в улыбке губы. Мне хотелось заорать на каждого гостя в голос. Хотелось крикнуть в лицо: «Вы что, не видите?! Я умерла-а-а!» Но я была послушной механической куклой. И хорошо притворялась. Никто подвоха не замечал.

Примерно через шесть лет после рождения Нэллы я впервые попала на прием к психологу. Человек был хорошим знакомым моей мамы.

– Откуда у тебя депрессия? – позвонила она мне едва ли не сразу после приема.

– Давно, – я впервые решила сказать маме правду, – с момента беременности.

– Не может такого быть! – она не поверила. – Я ничего не замечала.

Разговор был исчерпан. Я не стала ничего объяснять: у мамы у самой оказалась нелегкая жизнь. И ни у кого из нас не было шанса вернуться в прошлое, чтобы что-то там изменить: иначе прожить мою беременность, роды и младенчество Нэллы. Так какой смысл все это ворошить?

Только спустя четырнадцать лет после рождения дочки, когда мы с мужем пошли учиться в Школу приемных родителей, я наконец окончательно поняла суть происходившего в те годы.

Слишком сильный стресс. Послеродовая депрессия. Отрицание трудностей со стороны близких людей, утопавших в собственных проблемах. И невозможность пополнять ресурс собственными силами.

Главная задача истощенной мамы новорожденного – удовлетворять собственные потребности и психологические нужды. Спать, есть, кормить малыша, отдыхать, набираться сил, играть с младенцем. Все остальное первое время не имеет значения: это задачи родных и близких. Только восстановив силы, мама может стать источником крепкого иммунитета и надежной опоры для ребенка.

Но тогда обратиться за помощью мне было не к кому. Я знала, что близкие не поймут. И чувство вины все нарастало и нарастало как снежный ком. Мне оставалось только завидовать «нормальным» матерям, у которых любовь и счастье. Кому я могла рассказать о своих переживаниях? Никому. Все, что происходило со мной, было за гранью здравого смысла.

Не в силах больше выносить такую себя, я следом за Денисом стала прятаться от реальности. Физически оставалась с ребенком, в квартире, а фактически уплывала в параллельный мир: схватилась за диссертацию как за спасательный круг. Хоть в чем-то я должна была доказать миру свою состоятельность! И муштровала себя. Подъем, умывание, кормление, готовка, уборка, обед, уложить ребенка, сесть за компьютер – два часа не поднимая головы трудиться – полдник, прогулка, ужин, купание, сон. Жить роботом было легче. Если все действия исполнять точно, я выкраивала время для работы, ради которой придумала и осуществляла изо дня в день этот утомительный план. Только вот ночью мне было трудно. Донимали кошмары.

Отчетливо помню два. Первый – я снова в роддоме, на родильном столе и все уже закончилось, но врач вдруг подходит ко мне и говорит: «Ты знаешь, твоя девочка не слишком крепенькой родилась. Сейчас мы должны вернуть ее обратно, подождем пару месяцев, а потом снова придешь рожать». Второй – примерно с тем же сюжетом, только во сне звучал другой монолог врача: «Одного ребенка ты родила, но это еще не все. У тебя там остался второй. Его нужно доносить и через пару месяцев снова придешь рожать».

Я просыпалась в холодном поту от собственных рыданий и горячих слез, разъедавших глаза и кожу на щеках. Свет ламп родильного зала, лязг инструментов, запах лекарств. Я все это чувствовала как наяву. Рожать? Снова рожать?! Подкатывала тошнота, в ушах становилось горячо, сердце заходило в груди. Я начинала ошупывать свой живот. Нет, все хорошо. Он абсолютно плоский. Потом бросалась к кровати, проверить, на месте ли Нэлла. А вдруг?!

С удивлением, а заодно неземным облегчением обнаруживала, что та спокойно спит там, где ей и положено, или мирно дрыгает ножками, пытаясь выбраться из мокрых пеленок. Все еще горько рыдая от страха, я брала малышку на руки, целовала в пушистое темечко и нежно прижимала к себе. Все хорошо! Все самое страшное уже позади. Слава Богу! Надо жить дальше.

Я понимала, что просто сойду с ума – не в переносном, а в самом прямом смысле этого слова – если вдруг снова придется рожать. И тогда уже точно все кончено! Даже о моей Нэлле позаботиться будет некому.

А потом кошмары исчезли сами по себе. Так же неожиданно, как и появились – перестали сниться, и все. Я даже знала, по какой причине.

Нэлле было четыре месяца. Однажды утром я встала с постели и начала раскрывать шторы, чтобы солнце могло пробраться в спальню. Детская кроватка стояла недалеко от окна и Нэлла с любопытством наблюдала за тем, как я встаю на цыпочки и раздвигаю занавески, впуская в комнату утро. Что-то показалось ей очень смешным в моих подтягиваниях и непривычных движениях, и вот она в первый раз в своей жизни в голос засмеялась. Заливисто, звонко. Я сначала не поверила своим ушам, потом обернулась к кровати и увидела собственными

глазами, как смеется моя крошечная дочь. Ничего милее ее счастливого личика и приятнее младенческого смеха на свете не было. Волна нежности и счастья затопила меня. Но восторг рассеялся так же быстро, как появился: Нэлла замолчала и потом, как я ни кривлялась перед ней, вставая на цыпочки, тербя занавески, даже подпрыгивая на месте, она так и не удостоила меня повторным смехом.

Но с того дня сознание у меня стало постепенно, шаг за шагом переворачиваться. Я хотела радовать Нэлли, хотела, чтобы она снова заливисто засмеялась. Звук детского смеха был лучшей мелодией из всех, что мне доводилось слышать. Он был моим лекарством. Я жадно ловила каждое мгновение этой музыки и чувствовала, как с каждым днем все больше влюбляюсь в собственного ребенка. Эти чувства ни с чем нельзя было сравнить, они возрождали из пепла, давали силы. Так вот что испытывают обычно матери с первого дня беременности! Вот откуда родом эта неизбежная жажда материнства и потребность дать жизнь!

Любовь к ребенку – мощный источник сил и энергии. Восторженные чувства помогают пережить беременность, роды, бессонные ночи, физическую нагрузку. К сожалению, не к каждой маме любовь к собственному ребенку приходит сразу, с момента зачатия.

А потом я сделала большую ошибку. Когда Нэлле было всего семь месяцев, уехала на неделю в Москву. О важнейшем периоде «донашивания» младенца тогда еще ничего не знала. Зато сроки диссертации поджимали. Научный руководитель торопил. Мне нужно было работать в Библиотеке иностранной литературы – планировала попасть туда еще год назад, но по причине беременности не сложилось. Ни сил, ни денег в тот период не было ни на что. Какая Москва?! В итоге первые полтора года аспирантуры прошли безрезультатно – сначала девять месяцев беременности и попыток хоть что-то заработать, потом тяжелые роды и полгода сложного состояния на грани помешательства. Откладывать работу над диссертацией дальше было нельзя.

Чудом удалось договориться с мамой, которая приезжала посидеть с Нэлли, когда я выбиралась в университет по делам аспирантуры. Она разделяла мое серьезное отношение к защите – сама кандидат наук – но при этом не забывала ворчать: «Детей должны воспитывать родители!». Побывать с внучкой соглашалась в качестве огромного одолжения и всегда с таким недовольным видом, словно это было самым страшным наказанием в жизни. Когда я возвращалась домой из университета, мы часто ссорились – то я не так как надо сказала «спасибо», то не приготовила заранее ребенку обед. Мои визиты на кафедру случались нечасто, примерно раз в месяц, но я все равно потом мучилась болезненным чувством вины. Детей должны воспитывать родители. Мать должна быть счастливой. Взрослые люди должны справляться со своими обязанностями.

Ничего из этого у меня толком не получалось. И самым простым решением казался побег.

В Москве я ожила и вострепнулась. Работала в библиотеке от открытия до закрытия и наслаждалась покоем. Вечерами, прежде чем поехать к друзьям родителей, у которых остановилась, бродила по улицам и рассматривала прохожих, дома, витрины. Здесь все было иначе, словно в другой стране. Красивые чистые улицы. Хорошо одетые люди. Сталинские высотки, взрезающие шпилями облака. Я была словно заключенный, которого выпустили на несколько дней на волю. И вздохнула пила свободу. Депрессия отступила, я начала улыбаться. Москва стала для меня параллельным миром, в котором я снова вдруг человек и личность, а не женская функция. Конечно, скучала по Нэлле, представляла, как буду обнимать и целовать ее по возвращении – мне всюду мерещились ее озорные глаза и улыбка – но домой не спешила. Хотела растянуть каждый день в библиотеке до бесконечности. Мне нужно было снова погрузиться в

творчество, которое было в моем понимании квинтэссенцией свободы. Я хотела надыхаться этим воздухом впрок, чтобы потом им жить.

Когда вернулась домой – наполненная силами, энергией и подзабытым, но таким родным желанием снова писать, – оказалось, что в мое отсутствие Нэлла научилась самостоятельно садиться и даже вставать в кроватке. Это стало шоком! Все время, что мы с утра до ночи оставались рядом, она таких невероятных результатов не выдавала: развивалась постепенно и шаг за шагом. Теперь к чувству вины оттого, что я плохая мать, добавились новые мучения – я пропустила много важных событий в жизни собственного ребенка, которые никогда больше не повторятся. Вот она, плата за свободу! За мой побег.

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.