



# От автора:

**Меня зовут Меседу Булач.**

**Я — специалист в области детско-родительских отношений, жена и мама.**

Как мама я бываю разной. Иногда счастливой, уверенной в себе, правильной и последовательной. А иногда маленькой, сомневающейся, потерянной, уставшей и сердитой. Да, я бываю той самой «мамой на нуле» и не хочу скрывать это от себя, потому что именно тогда мне больше всего нужна поддержка. Однажды я поняла, что таких, как я, много.

Пять лет назад в *Instagram* на своей странице [@mesedu.bulach](https://www.instagram.com/mesedu.bulach) я опубликовала первый пост. Тогда я еще не представляла, что внезапный порыв делиться знаниями и чем-либо своим превратится в блог с аудиторией в сотни тысяч человек. Читательницы слушают и слышат, хотят и готовы доверить мне личное и сокровенное. Они пишут, поддерживают, спрашивают и благодарят.



Потом родилась эта книга. Я хотела, чтобы она была теплой, как ложка маминого супа после морозной прогулки, нежной, как мамино объятие, когда страшно, заботливой, как мамина улыбка



4 в трудную минуту, и дающей силы, как мамина любовь.

Миссия книги — помочь женщинам не бояться сказать обществу и самим себе, что быть мамами совсем непросто. Да, материнство не всегда про радость. Это большой труд, от которого порой устают сильнее, чем от любого другого. Про обратную сторону материнства мало говорят.

Книга состоит из коротких писем тебе, дорогая неидеальная мама. Каждый день ты можешь читать несколько из них и получать поддержку. После одних писем станет тепло и уютно, после других захочется смеяться, после третьих — плакать. Может быть, захочется жаловаться и хвастаться, ныть и ликовать — просто быть собой вне критики и оценки.

Во второй части книги ты найдешь много практик, эффективных и работающих в моменте. Они помогут стабилизировать эмоциональное состояние и поддержать себя в трудную минуту.

Не стану обещать, что твой материнский путь будет гладким. Обязательно найдутся ухабы и резкие повороты. Ты наверняка будешь спотыкаться и падать. Может заносить и штормить. Но, согласишься, осознание того, что идешь не одна, все-



ляет уверенность и дает силы. Даже если ты сбилась с пути, знай, что у тебя есть поддержка.

Я хочу, чтобы эта книга стала твоей маленькой путеводной звездой на бескрайних просторах под названием «родительство». Чтобы ты независимо от возраста, места, опыта, количества детей, социального положения и эмоционального состояния знала: «Я — лучшая мама для своего ребенка. Я точно справлюсь!»



# Как читать эту книгу

Эта книга прекрасна тем, что читать ее можно с любой страницы. Вы не упустите нити повествования, все будет совершенно понятно, а на душе станет тепло, как от беседы с дорогим сердцу человеком. Каждая история задумана как самостоятельное мини-послание, поэтому читать их можно в любом порядке. Мы сделали так, чтобы вам было комфортно изучать книгу маленькими шагами, делать паузы, отвлекаться, откладывать ее в сторону, а потом снова возвращаться. Мы знаем, как может быть насыщен и занят день каждой мамы.

Нам кажется, что книга станет прекрасным подарком для вашей подруги, сестры или даже мамы. Она — один из способов сказать без слов: «Я забочусь о тебе, ценю и хочу поддержать».



# ПИСЬМА МАМАМ



1.  
Тебя  
не надо  
МЕНЯТЬ



**В**от уже много лет я исправно пишу о необходимости психотерапии для всех. В ответ часто получаю категоричную, но на самом деле очень уязвимую обратную связь: «Еще чего! Я — сама себе психолог и помощница. Могу справиться с проблемами своими силами».

Обычно я улыбаюсь и ничего не отвечаю, потому что человеку нельзя навязать психотерапию. До знакомства с собой настоящим нужно дорасти. Недавно я прочла, что сам себе психолог, как сам себе стоматолог: больно, не видно и каждый раз попадаешь не туда.

Громче всех возмущаются «счастливые мамы любимых детей» и «любимые жены счастливых мужей». Почему? Как показывает практика, за фасадом идеальности и всепоглощающего счастья прячется много скелетов, а ведь так хочется демонстрировать миру и доказывать себе, что «я счастлива»...





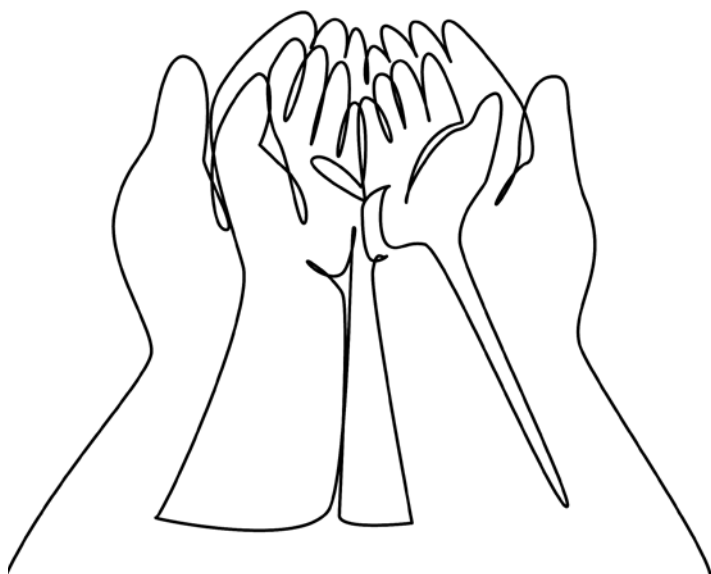
Такой скелет у каждой идеальной женщины свой. У одних он имеет очертания условной любви, когда ценят только за то, что ты хорошая и успешная. К другим он приходит из детства, когда весь класс смеялся над твоей неказистостью и ее пришлось компенсировать ярким перфекционизмом. Третьи страдают в отношениях. Четвертые хотят вынырнуть из материнского «дня сурка». Это кажется стыдным и невыносимым. Проще все спрятать за налакированной идеальностью.

Но если я скажу, что есть другой путь? Да, поначалу можно хорошо ободрать коленки (читай: душу), но потом...

Если дать себе время и допустить, что ты не обязана быть идеальной. Даже самой себе. Если открыть шкаф и взглянуть на скелеты, которые ты годами держала в заточении и обходила стороной, вдруг станет не так уж и страшно, представляешь?

Идеально гладко — это так скучно. История таится в неровностях и шероховатостях. Проведи по ним рукой. Чувствуешь? Это твоя душа.





2.

Ты можешь



**К**огда я создаю курсы или пишу план книги, то думаю о тысячах женщин, которым они адресованы.

В силу своей работы я каждый день общаюсь с разными мамами: работающими и домохозяйками, растящих детей с партнерами и соло-мамами, многодетными и нет, даже с теми, кто мамы в душе, но еще не встретились со своим малышом. Каждая из них — про любовь.

Когда меня спрашивают, чем я занимаюсь, то всегда затрудняюсь, как отвечать. Могу ответить, что веду курсы и консультирую мам, но в этом нет глубины.

Сегодня утром я вдруг поняла. Погружаясь в материнство, мы все начинаем путь, который может занять многие годы. Кого-то он уводит далеко от себя, а кого-то, наоборот, приводит к себе. Я здесь, чтобы стать твоей картой, путеводной

