

**КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ > ОСТРОУМНО**



ЛЕСЛИ ЭНН БРЮС

# ТЫ ЧЕРТОВСКИ ХОРОШАЯ МАМА!

Прими хаос, преодолей чувство  
вины и будь верна себе

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2023

УДК 159.923.2:37  
ББК 88.4:74  
Б89

Leslie Anne Bruce  
YOU ARE A F\*CKING AWESOME MOM:  
SO EMBRACE THE CHAOS, GET OVER THE GUILT,  
AND BE TRUE TO YOU

Copyright © 2019 by Leslie Anne Bruce  
This edition published by arrangement with Basic Books,  
an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book  
Group Inc., New York, New York, USA. All rights reserved.

**Брюс, Лесли Энн.**  
Б89 Ты чертовски хорошая мама! Прими хаос,  
преодолей чувство вины и будь верна себе /  
Лесли Энн Брюс ; [перевод с английского  
А. Д. Сайфуллиной]. — Москва: Эксмо, 2023. —  
352 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-182097-8

Что такое материнство? Пожалуй, такой опыт нельзя описать словами, только пережить самостоятельно... И именно поэтому многие оказываются к этому опыту совершенно не готовы.

Таким мамам спешит на помощь журналистка Лесли Брюс с ее обезоруживающей честностью и смелым юмором. Как мать двоих детей, она определенно знает, о чем говорит. И знает, что нужно услышать беременной или только что родившей женщине. А нужно ей многое, в первую очередь понять, что быть родителем ой как непросто. Лесли заявляет: тебе точно нужна помощь, ты не обязана справляться со всем в одиночку, ты заслуживаешь отдыха, да, это тяжело, нет, никто не идеален... Так что выдохни и скажи вслух: «Я — чертовски хорошая мама!»

УДК 159.923.2:37  
ББК 88.4:74

© Сайфуллина А.Д.,  
перевод на русский язык, 2023

© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-182097-8

## ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ОТЗЫВЫ НА КНИГУ «ТЫ ЧЕРТОВСКИ ХОРОШАЯ МАМА»

«Сложно представить, чтобы кто-то написал о современном материнстве лучше Лесли Брюс. Она отрезвляюще честная, до смешного грамотная, непредвзятая и всегда уморительная. Как родитель могу заявить: порой смеяться нужно... лишь бы не расплакаться».

ЛОРЕН КОНРАД

«Лесли Брюс — луч света в, как выясняется, темном царстве современного материнства».

ДЖИЛЛ СМОКЛЕР,  
автор бестселлеров и основательница компании  
*Scary Mommy*

«Наконец-то нашлась мама, которая не заявляет, что материнство преисполнено какающих радугой единорогов. Мамам *нужна* такая книга».

КАРЕН АЛПЕРТ,  
автор бестселлера *I Heart My Little A-Holes*

«Лесли Энн Брюс — это подруга-мама, о которой я и мечтать не смела. Щедрый товарищ и находчивая юмористка, что, кстати, редкое сочетание, — она разоблачает всевозможные выдумки о материнстве и дает по настоящему полезные советы по выживанию».

ЛИДИЯ ФИЦПАТРИК,  
автор книги *Lights All Night Long*

«Ключевая мысль, которую желает донести Лесли Брюс, состоит в том, что многие современные “успешные” женщины сочтут ударом под дых. К счастью, Брюс при этом, так уж вышло, чертовски хорошо шутит, а потому ее книга — это не только полезное, но и невероятно смешное руководство».

ДЖОРДАН РАЙД,  
автор книги *The Big Fat Activity Book  
for Pregnant People*

«Честность — до сказочного редкое сегодня качество. Лесли Брюс тем временем предлагает честную, достоверную, уморительную картину истинного материнства. В книге рассказывается о том, о чем молчат в соцсетях. Поэтому ее обязана прочесть любая новоиспеченная мама».

РЕЙГАН МОЙЯ-ДЖОНС,  
автор книги *What It Takes:  
How I Built a \$100 Million Business  
Against the Odds* и основательница компании  
*Aden & Anais, Inc.*

«Смехотворно-уморительная и на удивление искренняя, Лесли Брюс выступает для матерей в качестве лучшей подруги, которая без прикрас поведает обо всем как есть и при этом расскажет, что со всем этим делать. Она не только озвучивает мысли, что посещают матерей (но не обретают словесной формы), не только делится в соцсетях всеми перипетиями жизни, что вынуждена вести мать маленького ребенка, но еще и искрометно шутит, оставаясь при этом предельно честной с истосковавшимся по искренности читателем».

НАДИН КОРТНИ,  
автор книг *Romancing the Throne*  
и *All-American Muslim Girl*

«Лесли — это честный, веселый и открытый автор, который при этом знает меру. Ее рассказы достоверны, однако не вызывают отвращения. Дети и материнство — это, может, и прекрасно. Однако даже счастливые люди порой грустят. Лесли призывает женщин к искренности, и меня это по-настоящему окрыляет!»

ХАННА ТЕЙЛОР,  
соучредитель *The Little Market*

*Моей маме*

*Ты чертовски крутая.  
Я до безумия тебя люблю.  
Эта книга посвящается тебе.*

*А теперь, пожалуйста,  
перестань всем говорить свое  
«Один ребенок — хорошо,  
а два ребенка — ужас».  
Ведь я твой второй ребенок,  
Сандра.*





## ОГЛАВЛЕНИЕ

Письмо к читательнице .....	11
Глава 1. ВСЕ ЛГУТ .....	19
Глава 2. РОЖДЕНИЕ МАТЕРИ .....	34
Глава 3. К ЭТОМУ НАС ЖИЗНЬ НЕ ГОТОВИЛА: ПОСЛЕРОДОВОЙ ОБРЯД ВЗРОСЛЕНИЯ.....	55
Глава 4. ПОЧЕМУ В СОЦСЕТЯХ ВСЕ НЕ ТАК? .....	92
Глава 5. ПОНАЧАЛУ БУДЕТ ТРУДНО .....	107
Глава 6. ОДНОГО ПОЛЯ МАТЕРИ: ИЩЕМ ПОДДЕРЖКУ .....	132
Глава 7. РАЗВОД ВАМ НИ К ЧЕМУ (НАВЕРНОЕ) .....	148
Глава 8. «Я» НЕ СУЩЕСТВУЕТ: СМИРЯЕМСЯ С НОВОЙ ИПОСТАСЬЮ .....	170
Глава 9. ТО, КАК ВЫ КОРМИТЕ РЕБЕНКА, — ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО ВАШЕ ДЕЛО. И ТОЧКА .....	187
Глава 10. КОГДА СЛЕЗЫ ПРЕВРАЩАЮТСЯ В РЫДАНИЯ .....	213
Глава 11. НЕДОСЫП МОЙ — ВРАГ МОЙ: КАК НЕ ТРОНУТЬСЯ УМОМ .....	234
Глава 12. ДЖИНСЫ С ВЫСОКОЙ ПОСАДКОЙ: УЧИМСЯ ЛЮБИТЬ СВОЕ ТЕЛО .....	255

Глава 13. КОНЧАЕМ СТЫДИТЬСЯ: ХВАТИТ СЛУШАТЬ ОКРУЖАЮЩИХ .....	271
Глава 14. НЕТ, ВСЕГО ВЫ НЕ УСПЕЕТЕ: КАК БЫТЬ УСПЕШНОЙ, НО МАМОЙ .....	284
Глава 15. ЭТО НЕ КОНЕЦ СВЕТА: МАТЕРИНСКОЕ ЧУВСТВО ВИНЫ .....	299
Глава 16. ЭГОИСТИЧНАЯ МАМА — ЛУЧШАЯ МАМА .....	315
Глава 17. К МАТЕРИНСТВУ ЭПИДУРАЛКА НЕ ПРИЛАГАЕТСЯ .....	328
Благодарности .....	339
Об авторе .....	344

*Дорогая мама!*

Скажу сразу: ты — настоящая звезда!

Знаю, сейчас ты подумала, что этому жизнеутверждающему заявлению самое место на кружке из супермаркета, но я говорю совершенно серьезно... ты замечательная мама! Ты положила начало целой жизни. Здесь точно не обошлось без суперсил! Подумай только, на какие чудеса ты, оказывается, способна. Ты вырастила целого ребенка, скорее всего, в прямом смысле целого: ведь малыш наверняка не остался без ушей. А где он взял эти ушки? Дай-ка подумать... да это же ты их сделала! Ты создала эти суперские ушки внутри своего тела. Помни об этом, подруга.

Мы мамы, а значит, когда выдаются плохие деньки, нас хлебом не корми — дай только покорить себя. А так как ты мама, плохие деньки случаются ой как часто. Чтобы начать грызть себя, почти ничего не нужно — достаточно в конце дня подумать: табличку «лучшая мама на свете» ты сегодня не заслужила. Любой атрибут материнства может спровоцировать чувство вины или стыда — и уж тогда в самобичевании нам нет равных. Дорогая, что бы там ни было — чувство вины из-за проблем с грудным вскармливанием, твое «раннее» возвра-

щение на работу или даже чувство стыда за то, что ты не влюблена безумно в каждую секундочку своего материнства, — у меня для тебя один рецепт: **ОТПУСТИ И ЗАБУДЬ!**

Ты и без того в свободное время читаешь книгу о том, как раскрыть свой материнский потенциал, — разве можно требовать от себя чего-то еще? Если мы с тобой похожи, то до рождения ребенка твое видение того, какой будет жизнь с малышом, наверняка сверкало чистотой и счастьем (и хорошо пахло). А потом, после родов, когда первоначальный восторг стал понемногу угасать, ты обнаружила, что эта реальность материнства сильно отличается от той, что ты себе воображала...

Не все в жизни складывается так, как мы планируем. Бывают дни, когда кажется: ну не справлюсь я. И порой ты действительно не справляешься. Вот только это не делает тебя плохой мамой. Это делает тебя мамой... нормальной. Довольно и того, что ты каждый день просыпаешься с мыслью: хочу быть лучшей — для ребенка, для нашей семьи, для себя! Я беседовала с одной специалисткой по раннему детскому развитию. Меня интересовало понятие «достаточно хорошая» мама, так что я спросила: как понять, что ты «достаточно хороша»? Она ответила: совсем не обязательно стремиться быть идеальной мамой. «Достаточно хорошие» родители стараются делать все, что в их силах, по меньшей мере 50% своего времени. Получается больше — прекрасно. Но уже необязательно. Это как витые украшения на тортике с нашей любимой начинкой — к чему они, ведь сам торт уже удался! Мне,

к примеру, такой расклад очень нравится — вот бы кто-нибудь сказал мне эти слова до того, как я родила. Однако других женщин без этого знания я оставлять не желаю.

Через несколько месяцев после того, как родилась моя дочь Таллула, ко мне в гости пришла близкая подруга Джули. Я тогда приходила в себя после умопомрачительного четвертого триместра и была наконец готова к чьей-то компании (и физически, и морально). Таллула как раз заснула, а мы расположились за столом на кухне, и тогда Джули призналась: они с мужем хотят завести ребенка.

— Я знаю, ты не из тех, кто будет сладить пилюлю, Лесли, — начала она, глядя на меня широко распахнутыми от волнения глазами, готовясь встретить любой ответ. — Так что скажи, пожалуйста... насколько это сложно?

— Что именно? — рассмеялась я.

— Все это... — отозвалась Джули, нарисовав руками в воздухе круг. — Насколько сложно быть мамой?

Приди Джули ко мне несколькими неделями ранее, я бы тут же ринулась в ванную — и начала бы рыться в поисках противозачаточных с твердым намерением измельчить их и крепко подсластить подруге кофе.

К счастью, мой разум тогда был относительно ясным.

Я ненадолго задумалась над ответом на, казалось бы, совершенно невинный вопрос. Как мне не обмануть подругу — и при этом не напугать? Джули просила описать грядущие изменения, ко-

торые охватят всю ее жизнь. Я понимала, насколько незаслуженно большую ответственность она на меня возложила, и не хотела подвести.

Мне рассказать ей о том, как неприятно, что каждые два часа к моей груди присасывается крошечный человечек? Или лучше поведать о бесконечной любви, которую я испытываю, когда крохотная ручка с силой охватывает мой палец? Ведь и то и другое правда. Ты как будто катишься по американским горкам: от чистейшего восторга, захлестывающей тебя энергии и всепоглощающей благодарности до абсолютного истощения, беспросветной печали и непредсказуемых волн отчаяния.

Материнство — это самое прекрасное,  
но и самое злосчастное время.

Моя милая подруга смотрела на меня через стол, готовая услышать всю правду о том, что за зверь это #реальноематеринство, ведь кто расскажет ей об этом лучше, чем я? И я могла обо всем рассказать. Без прикрас — понимая, что мой рассказ наверняка заставит Джули в обозримом будущем вести исключительно целомудренный образ жизни.

В глубине души я знала, что моя подруга будет в полной заднице. Джули была бесценной сотрудницей, яркой и поразительно независимой женщиной, которая где только не была и невероятно преуспела в качестве исполнительного директора компании по производству спортивной одежды.

Я знала: моя чуткая, заботливая, сострадательная подруга станет лучшей из матерей... однако боялась представить, чем может обернуться для нее слишком резкий переход от амплуа «крутой начальницы» к роли «молодой мамочки». Так что же сказать ей сейчас — когда она вот-вот пустится в сложнейшее из жизненных приключений, к которому ее никто не готовил, и в процессе почувствует, будто она *отказывается* от прежней себя, теряет свою суть? Приключение, в ходе которого она порой будет думать: зачем я вообще завела ребенка?! — а после посмотрит на сонное и сытое лицо своего малыша... и ее пронзит чувство вины за это секундное желание вернуться в свою бездетную и полную иных приключений жизнь.

— Джулс, — наконец произнесла я. — Ты не о том спрашиваешь.

— В смысле?

— Когда бежишь марафон, о чем думать вернее: о финише или о самом пути к нему? — Я ненадолго замолчала, потому что, вообще-то, я не бегунья. — Тут важен не сам путь, а награда, которую ты получишь в итоге. (*Вам, конечно, любой коуч скажет прямо противоположное... ну и ладно!*)

— Понятно, — отозвалась Джули. — Тогда о чем мне стоит спросить?

— Спроси, стоит ли оно того, — ответила я.

Джули закатила глаза, но все же подыграла:

— Хорошо, стоит ли оно того?

— Стоит, — безо всяких сомнений ответила я. — Стоит каждой чертовой минуты каждого чертового дня. Моя дочь определенно стоит то-