

ИННА МИШУКОВА

РОДИТЬ ЛЕГКО

?...!

«Иногда судьба присылает ангелов-хранителей, вот Инна из них.
Пусть эта книга станет обьятием поддержки каждой,
кто собирается познакомить мир с новой душой или хочет
переосмыслить своё вступление в материнство».

Вера Полозкова, поэтесса



Инна Мишукова

Родить легко

Издательство "Livebook/Гаятри"

2022

УДК 82
ББК 84

Мишукова И.

Родить легко / И. Мишукова — Издательство "Livebook/Гаятри" ,
2022

ISBN 978-5-907428-22-5

Инна Мишукова — практикующая акушерка с многолетним опытом подготовки беременных к естественным родам, ведущая авторских курсов Родить Легко, ученица выдающегося акушера Мишеля Одена, блогер с десятками тысяч подписчиков, мама четверых детей. Помогла появиться на свет детям Валерии Гай Германики, Веры Полозковой, Тимофея Трибунцева, Артёма Ткаченко, Александры Урсуляк, Влада Топалова и Регины Тодоренко и многих других. Инна Мишукова опровергает сложившееся предубеждение о неизбежности родовых мучений, показывая, что этот естественный процесс можно прожить как самое прекрасное событие. Автор делится богатым профессиональным опытом и реальными историями из жизни женщин, доверившихся ей в родах. Она откровенно рассказывает и о своей судьбе: рождении детей, семейной жизни с режиссёром Андреем Звягинцевым, а позже — с актёром и фотографом Владимиром Мишуковым, о непростом пути к профессии. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 82
ББК 84

ISBN 978-5-907428-22-5

© Мишукова И., 2022
© Издательство "Livebook/
Гаятри" , 2022

Содержание

Об авторе	6
Предисловие	7
Отзывы	8
От автора	9
Глава 1	10
Глава 2	13
Глава 3	15
Глава 4	19
Глава 5	24
Глава 6	27
Глава 7	29
Глава 8	32
Глава 9	34
Глава 10	38
Глава 11	39
Глава 12	41
Глава 13	43
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Инна Мишукова

Родить. Легко?....! Как рождаются счастливые люди

«Иногда судьба присылает ангелов-хранителей, вот Инна из них. Пусть эта книга станет объятием поддержки каждой, кто собирается познакомить мир с новой душой или хочет переосмыслить своё вступление в материнство».

Вера Полозкова, поэтесса

Инна Мишукова – идея, материал

Дмитрий Глобачёв – литературная обработка

Книга не является учебником по медицине.

Мнение издательства может не совпадать с мнением автора.

Официальную информацию Всемирной организации здравоохранения на тему репродуктивного здоровья и родовспоможения можно найти на сайте по ссылке <https://www.who.int/reproductivehealth/ru>.

Дизайн обложки Анастасии Ивановой.

Фотографии на обложке, иллюстрация в книге: личный архив автора.

© Инна Мишукова, текст, 2021

© ООО «Издательство «Лайвбук», оформление, 2021

Об авторе

. После средней школы собиралась в медицинский, но совершенно неожиданно – и прежде всего для себя – поступила в ГИТИС. После его окончания и года работы в театре с головой ушла в материнство, лишь через много лет вернувшись к детской мечте о служении медицине.

. Во время учёбы в институте стала женой Андрея Звягинцева и провела с ним несколько лет студенческой молодости на заре творческого становления режиссёра мировой величины. В их полуподвальной «дворницкой» квартире в центре Москвы общались и творили множество будущих звёзд театра и кино.

. После расставания с Андреем Звягинцевым вышла замуж за актёра Владимира Мишукова, который в дальнейшем состоялся как известный фотограф, а в последнее время получил признание в качестве одного из экранных секс-символов. В этом браке стала многодетной мамой, родив двух сыновей и двух дочерей.

. После лёгкого счастливого рождения всех своих детей начала помогать готовиться к родам другим женщинам и решила получить медицинское образование. В период обучения в качестве волонтера и стажёра набиралась опыта в обычном роддоме, затем перешла в сферу естественного акушерства. Работала в центрах, специализирующихся на домашних родах и индивидуальном сопровождении в медучреждениях.

. Сейчас – практикующая индивидуальная акушерка, ведущая авторских очных и онлайн-курсов Родить Легко; ученица и идейный последователь одного из грандов мирового акушерства, учёного и врача-новатора Мишеля Одена. Подготовила множество беременных к процессу природных родов, не потребовавших участия медицины. Ведёт инстаграм-блог для десятков тысяч своих подписчиков.

. Помогла появиться на свет детям Влада Топалова и Регины Тодоренко, Валерии Гай Германики, Веры Полозковой, Тимофея Трибунцева, Артёма Ткаченко, Александры Урсуляк, Дениса Шведова и Александры Розовской, Клим Шипенко и других известных людей.

. Центральный персонаж фильма «Переходный возраст» (режиссёр Елена Кондратьева), неоднократного призёра российских и международных фестивалей документального кино.

Предисловие

Я очень боялась своих первых родов. Как и большинство современных девочек, которые живут и растут с мыслью, что рано или поздно им придётся пройти серьёзное испытание.

Женщины мечтают о детях, но хотят избежать процесса их появления на свет. Родов не желают, родов страшатся. И этот когнитивный диссонанс – хочу ребёнка, но не хочу родов – поддерживает весь окружающий мир, навязчиво транслирующий: «Роды – очень опасно и больно! В муках будешь рожать детей своих! Только медицина может избавить женщину от страданий!»

Польза и смысл натуральных родов в обществе, пронизанном этим страхом, давно потеряны. Вторю Мишель Одну: отказываясь от естественных родов, человечество подавляет окситоциновую систему человека и постепенно уничтожает то, что отвечает за способности чувствовать, любить, доверять, общаться.

В первых родах я испытала освобождение от демона родовых мук, и мне очень захотелось этим поделиться – сначала с близким кругом женщин, потом с моими ученицами и роженицами, а в итоге и со всеми вообще. На основе моего акушерского опыта и историй женщин, которых учила и сопровождала, я показываю, как роды могут – и должны! – стать одним из главных прекрасных событий женской жизни, а не страданием и мучением.

В своей практике мне всегда интересно наблюдать, как зависит успех родов от их восприятия: как особенности характера, поведения, интеллекта, окружения делают роды долгими и сложными или, наоборот, чудесными и счастливыми. И как они меняются, когда из женщины уходит страх.

Я не сторонник крайностей: не фанат «родов под кустом», но и не протокольный специалист. А деликатный (надеюсь) ассистент природы в её самом важном деле – появлении человека на свет. Больше всего мне хотелось бы, чтобы из менталитета исчез липкий ужас перед этим прекрасным процессом. И осталось радостное любопытство: а что же это такое – родить нового человека?

Моя книга – акушерская документалистика. В ней описываются реальные истории, а выводы вы можете сделать сами: кому и почему удаётся родить легко и как этому можно научиться. Я постаралась неформальным, «немедицинским» языком изложить мысли практикующего медика на тему оптимального баланса естественного и медицинского подхода к родам.

Конечно, эта книга очень личная, поэтому помимо акушерской практики я рассказываю и о жизни вне рамок профессии – о мужьях и рождении детей, о своих детских переживаниях, отложивших отпечаток на всю мою сознательную жизнь, об интересных людях, с которыми мне посчастливилось работать и дружить.

Я задумывала её в качестве путеводителя по лабиринту воображаемых «ужасов» родов. Обрести спасительную нить на пути к родовому космосу не так уж и сложно. И поверьте, оно того стоит – естественным путём произвести на свет здорового и счастливого человека.

Потому что люди должны рождаться именно такими.

ОТЗЫВЫ

Виктор Шендерович, публицист:

«Инна Мишукова была моей студенткой в ГИТИСе бог знает сколько лет назад. Я не стал театральным педагогом, а Инна не стала актрисой, и кажется, мы оба поступили очень правильно. Человеку требуется время, чтобы нащупать своё призвание, угадать, для чего он рождён. Роды собственной судьбы тоже бывают мучительными, но счастлив и всегда нужен миру нашедший себя. Книга “Родить Легко” – не только про акушерство как медицинский предмет (тут я не рискнул бы выступать рецензентом); она про что-то большее, пожалуй. Осмелюсь сказать: про любовь...»

Татьяна Друбич, актриса, врач-эндокринолог:

«Говорят, что жизнь человека исчисляется от момента зачатия... А время до рождения, под сердцем матери, и есть настоящий рай. Ни в одном языке мира нет слова, способного передать то, что происходит с матерью и ребёнком в момент его рождения. Это выход в открытый космос. И этот момент может стать настоящим, нескончаемым счастьем или напротив – травмой, разрушающей и рожающей страх на всю жизнь.

Книга написана смелым, откровенным и очень честным человеком, матерью четырёх детей, которая отстаивает то, во что глубоко верит – в естественные, согласно природе, роды, когда нужно только терпеливо, чутко и уважительно помочь, а не уложиться в рабочую смену акушера.

Конечно, это сложная тема – многие не хотят о ней говорить и только крутят пальцем у виска. Но автор даёт читателю возможность сделать свой осознанный выбор.

Эту книгу полезно прочесть не только будущим родителям, ведь главное в ней – искреннее стремление разобраться в том, что происходит со всеми нами, в нашем отношении к ценности жизни человека».

Вера Полозкова, поэтесса:

«Инна Мишукова помогла мне привести в мир троих моих детей – без единого вмешательства, укола, грубого нарушения природного процесса, момента паники и отчаяния. Это человек, рядом с которым – очно или через текст – не страшно ничего. Потому что это голос опыта, разума, солидарности, оптимизма, веры в твои силы и убеждённости, что женщина умеет невероятное, нужно только успокоиться и услышать себя. Иногда судьба безо всяких намёков присылает ангелов-хранителей, вот Инна из них. Пусть эта книга станет объятием поддержки каждой, кто собирается познакомиться мир с новой душой или хочет переосмыслить своё вступление в материнство».

От автора

1. Предлагаемый вашему вниманию текст не является научным трудом, поэтому я не сочла нужным сопровождать все указанные в нём цифры и факты прямыми ссылками на источник, как это принято в академических кругах. Тем не менее на последних страницах приведён перечень изданий и интернет-публикаций, содержание которых полностью подтверждает и, более того, исчерпывающе доказывает всё, что я говорю о физиологии родов и о последствиях медицинских вмешательств в них.

2. Имена, фамилии и названия в большинстве случаев изменены (когда речь идёт не о моей частной жизни); не относящиеся непосредственно к делу обстоятельства – намеренно искажены в целях невозможности точной идентификации. Любые прочие совпадения случайны.

3. Да простят меня ревностные блюстители орфографии: название моих курсов по подготовке к родам Родить Легко везде дано именно так, с обеих заглавных и без кавычек. Споры нет, это вопиюще не соответствует канонам правописания, но прошу понимания. Дело в том, что я отношусь к Родить Легко как к своему ребёнку – и потому попросту не в силах закавычить его имя! Рождённый в процессе создания этой книги курс После Родов Легко ожидает та же участь: человеческое побеждает грамматическое.

4. Спасибо моему другу и фактическому соавтору Дмитрию Глобачёву – без его литературного таланта, а также года усилий по расшифровке и редактированию моих текстов эта книга не состоялась бы.

Глава 1

Про Васеньку и немца

Он был немцем. Тем самым, истинным арийцем – блондинисто-рыжим, долговязым, с льдистыми серыми глазами и благородно крючковатым носом на худощавом, вытянутом лице. Дополняли образ тренированные жилистые руки, торчавшие из вечно завёрнутых рукавов идеально отутюженных дорожных рубашек. Надень на него полевую форму вермахта, нацепи железную каску, повесь на шею ремень «шмайссера» – и можно в массовку военно-патриотического блокбастера на роль типичного фрица.

Вилли совсем молодым приехал в бурную Россию конца девяностых заниматься бизнесом. Да так и остался, покорённый безумным московским ритмом и его разительным контрастом с размеренными, устоявшимися европейскими порядками. От него за версту веяло силой, надёжностью, порядочностью.

Она была красива и женственна. Роскошные льняные волосы, безупречная фигура, изящно вздёрнутый носик, негромкий спокойный голос и милое имя: Василиса, Васенька. Пожалуй, олицетворение настоящей русской женщины. А ещё Васенька очень крепко (и взаимно) любила своего долговязого мужа Вилли, трогательно называвшего её *«моя любимая»*, и была сильно беременной.

Наверное, они стали первой парой, которую я всерьёз, по-настоящему зацепила идеей, что родить – легко, и этому можно научиться.

Я тогда только начинала работать акушеркой, о своих курсах ещё даже не задумывалась и по очереди с более опытными коллегами читала стандартные общие лекции в родильном центре «Мир Естественного Акушерства» (далее – МЕА). В очень объёмном курсе продолжительностью почти сорок часов мы рассказывали почти обо всех сторонах материнства: от подготовки к зачатию (для меня всегда оставалось загадкой, зачем, а главное – как, к нему готовиться) до ухода за новорождёнными и грудного вскармливания.

Конечно, я старалась разнообразить лекции и вкладывала в них много личного – обычно добавляют «выстраданного», но никакого страдания в моих многочисленных родах я не ощутила, скорее наслаждение новыми ощущениями и радость от них. Поэтому я горела желанием поделиться положительным опытом и успокоить девушек и их партнёров, потому что они все как один боялись.

Наработанной практики занятий с большой аудиторией у меня ещё не было, я только нащупывала верный подход. Поэтому особым вниманием Васеньки и Вилли к своим идеям насчёт лёгких родов крайне воодушевилась, и мы моментально нашли общий язык. Ребята искренне горели желанием родить первенца естественно и правильно, времени на подготовку не жалели и очень старались. Я тоже старалась отдать им всё, что подытожила и сформулировала на тот момент. Они заключили со мной в качестве акушерки индивидуальный контракт на роды, и мы дружно надеялись, что у нас всё получится.

Возникла неожиданная сложность – выбор врача на ведение контракта. Докторов, сотрудничавших с проектом «Домашние роды в роддоме» (суть которого заключается в стремлении максимально воссоздать тёплую домашнюю атмосферу в больничных стенах), в ту пору можно было фактически пересчитать по пальцам. А в роддоме, где планировалось рожать, их работало всего двое. И одна из них уходила в отпуск, а другая (добрая, терпеливая и глубоко верующая женщина) в преддверии светлой Пасхи попросту отказывалась заключать контракты: на Страстную неделю всегда делала перерыв в работе, полностью посвящая себя строжайшему посту, благочестивым размышлениям и духовному очищению. А Васенькина предполагаемая

дата родов (*далее – ПДР*), по медицинским протоколам исчисляемая как ровно сорок недель с даты последних месячных, приходилась akurat на Пасху.

Понятно, что ПДР – штука весьма приблизительная, это, собственно, следует даже из названия. Общеизвестно, что нормальная физиологическая беременность длится от тридцати семи до сорока двух недель, и роды могут начаться в любой момент за две (а то и три) недели до ПДР или после неё. Тем бóльшим сюрпризом стала случайная встреча в коридоре роддома с той самой верующей женщиной-доктором, в разговоре невзначай упомянувшей, что всё-таки берёт нашу чудесную парочку:

– Инна, ну они такие милые... Как им можно отказать?

Вилли и Васенька действительно выглядели просто неприлично милой парой! Настолько, что доктор согласилась поставить на паузу все свои пасхальные хлопоты и быстренько подскочить в роддом, когда бы ни начались роды, благо жила на соседней улице.

Вот она, сила человеческого обаяния! Мы созвонились, всячески друг друга поздравили и со спокойным сердцем стали ждать начала родовой деятельности, которая по законам жанра стартовала в четыре утра на Пасху, akurat в ПДР.

Мне и в голову не пришло беспокоить доктора: рано, да и ни к чему. По пустынным улицам, омытым первым весенним дождиком, я примчалась домой к Васеньке с Вилли и сразу поняла: судя по схваткам и состоянию шейки матки, вступаем в роды.

В роддоме в этот период, уж поверьте, делать нечего. Недаром в той же Англии, где я потом не раз бывала на конференциях светила мирового акушерства Мишеля Одена, вас просто не примут в госпиталь с раскрытием менее четырёх сантиметров: страховая компания не оплачивает период, не требующий участия медицины (само собой, мы говорим исключительно о здоровых, нормальных, не отягощённых серьёзными патологиями родах).

Схватки шли хорошие, сильные, регулярные. Васенька вела себя замечательно: расслаблена, спокойна, целиком отдаётся процессу, выпускает в себя схватку, ни малейшего сопротивления и зажима. Вилли... скажем так, дистанцирован. Отсиживается на кухне за чаем и лишь мельком заглядывает к нам с Васенькой в спальню или ванную – спросить, как дела.

Приехала я на раскрытие два пальца (примерно два сантиметра). Но через шесть часов дело не сдвинулось – раскрытие не увеличилось. Решили, что Васенька попробует поспать, а я приеду позже. Вернулась – по-прежнему два пальца! Четыре пополудни, прошло уже двенадцать часов с начала регулярных схваток. Понимаю: что-то идёт не так. Смахивает на дискоординацию родовой деятельности, когда при наличии схваток отсутствует прогресс в раскрытии шейки матки.

Начинаю беспокоиться за ребёнка, по-хорошему надо бы записать кардиотокографию (*регистрация частоты сердечных сокращений, или ЧСС плода, далее – КТГ*). Деваться некуда, сомнений практически не осталось:

– Васенька, девочка, без паники, но пока не очень получается раскрыться. Ты молодец, стараешься и всё правильно делаешь, вопрос не в тебе. Надо потихоньку собираться в роддом, там уже будем решать, что и как дальше.

Василиса в слёзы:

– Как же так... Я так старалась! Мы ведь хотели, чтобы всё натурально, правильно...

Я понимала, что крутится у неё в голове: «Я плохая», «У меня ничего не получилось», «Наверное, я сама во всём виновата». Если у женщины, изначально настроенной на естественные, природные роды, что-то идёт не так, она начинает винить в первую очередь себя и свой «неправильный» организм.

Что ж, акушерки не всегда должны оставаться комфортными в общении. Распахиваю дверь кухни:

– Вилли, хватит чаёвничать, иди к ней!

Дисциплинированный немец при звуках командного голоса давится чаем, мигом вскакивает и чуть ли не вытягивается в струнку. Даю подробные инструкции:

– Сейчас ты очень нужен жене, она расстроена и беспокойна. Скажи, что любишь её, и она дорогá тебе любой, вне зависимости от того, как родит и родит ли вообще, тебе наплевать. Да хоть кесаревым сечением! Главное для тебя – она сама! Всё понял?

Вилли послушно кивает и марширует в направлении спальни.

Тоже завариваю себе чаю. Спешить некуда: пусть Васенька успокоится, примет происходящее, потом соберёмся да поедем. Сквозь приоткрытую дверь спальни слышно, как сидящий в изголовье кровати Вилли с забавным акцентом утешает рыдающую в подушку жену. Та постепенно успокаивается. Допиваю чай, собираюсь встать. Доносится голос Васеньки:

– Вилли, побудь со мной ещё немного, мне так грустно. Ложись и обними меня.

Скрип кровати, Вилли устраивается рядом с женой. Остаюсь на кухне, ни к чему беспокоить их в такой момент. Через пару минут слышу:

– Вилли, сними майку, хочу тебя чувствовать.

Ещё через некоторое время:

– Сними носки, зачем они тебе в кровати. Обними меня крепче!

Наливаю себе ещё заварки. Спешить некуда.

Через сорок минут и две чашки чая осторожно захожу в спальню. Вилли, нежно прижимающий жену к обнажённому мускулистому торсу, задремал. А у Васеньки – раскрытие восемь сантиметров!

Быстро собираемся и летим в роддом. На набережной нас тормозит дорожный патруль – нарушение скоростного режима. Киваю на заднее сиденье. Озадаченный взгляд полицейского: счастливого пути и хороших родов!

Доктор к нам так и не успела, но это было уже непринципиально. Через сорок минут после приезда в роддом Василиса родила – быстро, легко и красиво. Объятия мужа, прикосновения к коже, тёплое чувство близости вызвали выброс недостающей порции гормона любви окситоцина, помимо прочего раскрывающего и сокращающего матку в родах.

Глава 2

Винегрет из преисподней

Голова современной девушки – беременной или только задумывающейся о рождении детей, или даже не собирающейся этого делать никогда – подчас заполнена форменным винегретом.

С одной стороны – абстрактно-героический образ женщины, которая мимоходом, практически того не замечая, рожала в поле у стога. Этот образ всплывает довольно часто: вернула младенца в подол, дала ему тряпицу с хлебом в квасе пососать и пошла дальше косить (пахать, сеять и т. д.).

С другой – библейская страшилка: «В муках будешь рожать детей своих!»

С третьей – редкие (увы!) признания женщин, которым дети дались легко: «Роды? Вау! Это прекрасно!»

И наконец – скорбное молчание наших мам, повисавшее каждый раз, когда разговор касался темы родов. Даже если они решались что-то рассказать, то выходило это смутно и неопределённо, как будто бы нас допускали к страшной государственной тайне.

Ещё несколько поколений назад тема родов находилась гораздо ближе к обществу. Но уже давно, с тех самых пор, как они ушли с открытой, наглядной и свободно обсуждаемой территории далеко за неприступные ворота специализированных медучреждений, сам предмет оброс огромным количеством мифов и слухов. И реального положения вещей сегодня практически никто себе не представляет.

Думаю, что если бы триста (пятьсот, сто, неважно) лет назад среди женщин, представлявших все тогдашние сословия, от крестьянок до аристократок, провели социологический опрос на тему «Ради чего вы живёте?», то, за редчайшим исключением, ответ был бы одинаковым: чтобы родить детей.

Многими тысячелетиями производство на свет потомства (и чем больше, тем лучше) служило фактически единственным предназначением и главной миссией «слабой» половины человечества. Женщина, по каким-либо причинам на это неспособная, считалась неполноценной, ущербной, обиженной создателем и практически отвергалась обществом: ей оставалось податься либо в монахини, либо в приживалки, либо в проститутки.

Задайте любой современной девушке такой же вопрос. Как думаете, есть ли шансы получить аналогичный ответ? Вы услышите всё что угодно: ради карьеры, ради зарабатывания денег, ради путешествий и наслаждений, ради общения, семьи, друзей, но вряд ли только ради детей.

Более того, если девушка на вопрос «Как ты видишь своё будущее?» ответит «Буду рожать детей и жить ради этого!» – то рискует столкнуться с презрением и осуждением своей ограниченности: «Рожать детей? И всё?! Больше ни на что не годишься? Двоечница!»

Жизненные перспективы современной женщины стали на много порядков шире и разнообразнее. Это бесспорно замечательное достижение попутно привело к одной существенной проблеме: кардинально изменился взгляд на деторождение, его восприятие – как женщинами, так и обществом в целом.

Родившая одного ребёнка – норма. Без детей вообще – норма. Открыто транслирующая приверженность идеям чайлдфри – норма. Общество изменилось, что тоже нормально.

Но! При этом сами роды из обыденного и привычно многократного – хоть порой и приводившего к тяжёлым осложнениям и даже смерти, что тоже воспринималось нормальным, – события в жизни женщины странным образом мутировали в какой-то слоёный пирог домыслов. В котором неясно, где правда, а где ложь. В котором непонятно, почему раньше «в поле

раз-два и побежала дальше», а сегодня почти гарантированно где-то там, в загадочно-неприступном роддоме, где холодно, одиноко и больно, «в муках будешь рожать детей своих».

Поэтому, приближаясь к родам, беременная зачастую оказывается в полной растерянности – что ожидает её в реальности?

Я тоже выросла в окружении женщин, трагически молчавших о родах. Бабушка, с которой я жила, не считала возможным говорить о чём-либо подобном. Редко появлявшаяся мама порой таинственно намекала на пребывание в роддоме, представлявшемся мне тогда огромным заброшенным замком, где женщину оставляют одну, и её может найти и сожрать стерегущее крепость чудовище. Девчонки в школе при случае страшным шёпотом обсуждали какие-то ужасы, услышанные от матерей и старших сестёр.

Лично мне среди всей этой пугающей мешанины более или менее понятным и похожим на правду виделось категорическое утверждение: «Роды – это ад!» Варианты его представлялись довольно разнообразными: костёр, пылающий под котлом с роженицей, переезжающий её железнодорожный состав, пытки в фашистских застенках – невыносимые, но оставляющие в живых, чтобы дольше промучилась.

И в свои двадцать пять лет я приближалась к первым родам со страхом и недоумением – за что? Почему я обречена на страдания? Отчего чувства, объятия, поцелуи, любовь, секс, оргазмы не ведут к чему-то столь же прекрасному? Зачем переход из беременности в материнство стережёт некое чудовище, готовое заживо (и максимально болезненно) меня сожрать?

Свекровь, узнав о моей беременности, хмыкнула и «утетила»:

– Да ладно, часов пятнадцать помучаешься, и всё! Все через это проходят.

От её слов веяло жуткой безысходностью...

Но вышло совсем по-другому.

Глава 3

Нелюбовь и карма

Я не очень разбираюсь в философских понятиях кармы и прочем с этим связанным. Но из того, что успела нахвататься в прочитанном и услышанном, вынесла следующее: если человек не выполняет какие-то важные, положенные ему судьбой задачи, то его потомки в дальнейшем должны их отработать (или искупить грехи), закрыв таким образом карму. Поэтому мой приход в акушерство представляется мне – особенно когда я вспоминаю своё детство – чем-то похожим на искупление.

В моём представлении (думаю, не только в моём) хорошая мать должна быть тёплой, заботливой и принимающей своего ребёнка таким, какой он есть: сильным или слабым, успешным или не очень, спокойным или проблемным – любимым. Такой образ матери на уровне подсознания есть у каждого. Ребёнок безусловно любит мать и ждёт от неё того же – безусловной, не зависящей ни от чего любви.

Я стала заниматься акушерством, потому что влюбилась в своих детей. И теперь понимаю, что к этому привела та любовь, которую я не получила в своём детстве.

Я росла ненужным, нелюбимым ребёнком. Причём насилия в нашей семье не было. Когда мы говорим о нелюбимых детях, сразу представляются жестокие родители, которые унижают, оскорбляют, не дай бог бьют и творят прочие непотребства. Со мной ничего такого не происходило. Моя ненужность была спокойной, обыденной, само собой разумеющейся. Мама ко мне относилась неагрессивно и даже с некоторой долей симпатии, порой хвалила за то, что ей казалось хорошим.

Родители встретились совсем молодыми, маме едва исполнилось девятнадцать. И у них случилась редкого накала любовь, страстная и взаимная. Мама рассказала мне об этом уже в самом конце жизни (она прожила всего тридцать семь лет, с отцом меньше четырёх; они разошлись, обожая друг друга, когда мне было три года, – по молодой дури, из нелепой гордости, не сойдясь, как говорится, характерами). В её последний год – откровенно мучительный, мама доживала из последних сил, – она однажды нестерпимо горько проронила:

– Если бы я сейчас могла встретиться с твоим отцом... Переспала бы с ним, а потом задушила.

Когда мама умерла, он приехал на похороны. У папы уже была другая семья, трое детей. Рыдая, кричал, что любил её и любит. Его держали несколько человек, чтобы не кидался на гроб.

Дети из его новой семьи рассказывали мне, что их мама испытывала постоянную, непреодолимую ревность. Если отец задерживался, сразу думала, что он поехал ко мне, к моей маме.

Я видела родителей вместе только раз в год, на свой день рождения. Та энергия и страсть, что искрили между ними, ощущалась даже мной, ребёнком. И мои дни рождения не запомнились счастливыми праздниками, как у большинства детей. Я сидела и смотрела на папу с мамой, которые просто молчали – им было не до меня. Расставание настолько раздавило их, что они не замечали ни своей дочери, ни чего-либо ещё. И не могли ни о чём, кроме своей разлуки, думать.

После того как родители разошлись, у отца в новом браке довольно скоро родился ребёнок. Мама рассказывала, что в ту пору они ещё допускали, что снова могут быть вместе. Но когда там появилась ещё и двойня, это стало совершенно невозможным: отец, будучи во всех отношениях советским человеком, и помыслить не мог оставить женщину, родившую ему троих детей. И теперь они встречались только раз в год, взаимно генерируя гнетущее поле душераздирающей тоски друг по другу.

Помню ещё одну случайную летнюю встречу (обычно мы виделись зимой, я родилась в декабре). Отец решил навестить меня в пионерлагере, взяв с собой маму. Его ревнивая – как понимаете, не без оснований – жена сказала, что тоже поедет, и они приехали все втроём на машине. Побыли немного и распрощались, а мама осталась. Мы пошли гулять в лес, отпросив меня у вожатых, и мама не просто рыдала, а буквально выла: «Господи, это же я могла бы с ним сейчас вот так, на машине, к тебе и обратно!»

Отголосок их страсти преследовал до самого конца и её, и папу, который тоже ушёл слишком рано. Так что я – дитя любви. Но после их расставания стала маме не нужна: я была для неё только следствием, плодом любви к отцу. А сама по себе, как отдельный человек, ей не нравилась – потому что выглядела совсем на неё непохожей.

Мама была яркой, женственной брюнеткой такого «цыганского» типа. Её везде замечали, называли красавицей. И на её фоне я, целиком пошедшая в отца – худенькая, бледная, с тонкими белыми волосами, – смотрелась, на её взгляд, невзрачно.

Помню совсем ранние, до трёх лет, ощущения от своего отражения в зеркале. Я нравилась тогда себе необычайно! С удивлением и восторгом разглядывала своё отражение и думала: «О, какая же я замечательная и симпатичная!»

А потом, после развода, мама периодически комментировала мою внешность: «И чего ты такая бледненькая...», «Ну что ж ты такая блеклая у меня! Почему не в мать пошла?» Видимо, я напоминала ей об отце, и это провоцировало раздражение, изливавшееся – за неимением под рукой основного адресата – на меня.

Расставшись с отцом, мама с головой бросилась в обустройство личной жизни. Наверное, пыталась доказать себе или кому-то ещё (хотя понятно кому), что такая красавица точно не останется одна. А дочь сдала бабушке с дедушкой.

Навещала меня раз в две недели на час-другой или (совсем изредка) оставаясь ночевать. Появлялась яркая, весёлая, энергичная, благоухающая французскими духами. Дома сразу воцарялся короткий праздник. Я в немом обожании смотрела на неё влюблёнными глазами: мне так хотелось находиться с ней рядом, нравиться ей, быть ею любимой!

Но мама приезжала не ради меня. Она лишь отработывала свой родительский... нет, даже не долг – так, должок. И, сверкнув перьями (по меркам тогдашнего тотального дефицита она очень хорошо одевалась; выискивала по комиссионкам или покупала в «Берёзке» модные заграничные вещи), упархивала – туда, в мир ресторанов, персональных «Жигулей», «Волг» и грузных солидных мужчин в мешковатых костюмах. Мне тоже перепадали импортные одёжки и хорошие продукты: повторяю, никто не обижал и ничем не обделял. Только для ребёнка не это ведь главное!

Меня кормили и одевали. Хвалили за то, что хорошо учусь – а училась я действительно хорошо, всё хватала на лету. Но никакого тепла от мамы с папой я не видела – проявленного, направленного, такого необходимого каждому ребёнку. Было ровно, нейтрально, никак. Когда существуешь сама по себе, без отца и матери при живых родителях.

Детская психика способна принимать даже самые патологические, неправильные вещи за данность, встраивать их в свою картину мира и считать нормой. Так и я полагала всё естественным, не понимала, что бывает по-другому. Ну не обнимают тебя, не целуют... Да в то время вообще все вели себя сдержанно.

В семье маминой сестры чувства к детям тоже особо не выражались ни тактильно, ни вербально. Не было принято говорить: «Ты мой любимый ребёнок», «Какой ты замечательный», «Ты хороший, молодец» и т. п. По тогдашним стандартам псевдокоммунистической морали детям в первую очередь внушалось: «Ты можешь и должен лучше».

Так что на фоне подобной идеологии мамино равнодушие не очень травмировало. Жила себе и жила, не обижают – и ладно. Меня интересовали школа, музыка, лёгкая атлетика. И казалось, всего этого хватало для заполнения тех мест, где должны обитать любовь и приятие.

Однажды мама сказала:

– Ну надо же, Инна, а я ведь совсем тебя не люблю...

Так, мимоходом. Между затяжками редкой заграничной сигаретой. Как будто немножко себя укорила, как будто чуть-чуть передо мной повинилась.

И это навсегда врезалось в память. Я на всю жизнь запомнила её слова, но не с обидой, не с болью – просто как факт. Даже сейчас, вновь и вновь оценивая ту, по нынешним меркам, чудовищную фразу, я чувствую не «Ах! Мама меня не любит...», а просто данность: «Ну не любит, что ж теперь».

А я маму очень любила и любовалась ею. Иногда, когда она оставалась ночевать у нас, то есть у бабушки с дедушкой, а утром собиралась на работу, я приоткрывала один глаз – так, слегка, чтобы мама думала, будто я ещё сплю, – и исподтишка наблюдала за ней: как она легко двигается, какие у неё красивые ноги, как одевается, красится, причёсывается. Мама казалась мне невероятно прекрасной.

Я так плакала, когда она уезжала, не разбудив меня, чтобы попрощаться. И требовала, чтобы в следующий раз – обязательно! слышишь? обещаешь! – она подняла меня с постели и мы бы обнялись, и я помахала бы ей в окошко. Если я вставала, а мамы уже не было, то бежала к бабушке, рыдая и топая ногами: «Ну почему вы меня не разбудили?!» И бабушкин аргумент – потому что жалко и детям надо как можно больше спать – приводил меня в бешенство. Зачем вообще нужен сон, если уезжает мама, которую я так редко вижу?

Повзрослев, я уже могла ездить к маме сама. Мы даже начали как-то дружить, могли и поболтать, и посмеяться. Я росла довольно развитой, много читала, мы о многом могли поговорить. Мама рассказывала мне о личной жизни: как ей не удаётся обрести обрамление своей красоты в лице какого-нибудь достойного мужчины, делилась всякими подробностями отношений, встреч и расставаний.

Мама мечтала отыскать, по её собственному выражению, оправу для бриллианта, каким себя, безусловно, считала. И в ответ получала от партнёров такое же потребительское отношение. Замуж она так больше и не вышла и на своём опыте поучала меня: «Никогда никому не верь! Мужчины встречаются с тобой, только чтобы бросить!»

Всё это, конечно, оседало в моём сознании. Но я понимала, что теперь могу сама что-то сделать и в чём-то разобраться. Смотрела на неё, уже такую больную, уставшую, серую от сигарет и огромного количества антидепрессантов, и так хотелось сказать: «Мама, ну зачем тебе какие-то мужчины? у тебя же есть я! полюби меня, и я помогу тебе выбраться, зацепиться за эту жизнь, вытяну тебя из ямы! не надо никого искать, неужели ты так ничего и не поняла?» Тогда, незадолго до конца, она тонула в пучине тяжелейшей депрессии. И мне казалось, что я могу её спасти, отогреть своей любовью.

В мае, когда я заканчивала десятый класс, готовясь к выпускным экзаменам, мама умерла – сгорела за месяц, как свечка. И я вдруг ощутила, что наша любовь уже не состоится. Никогда. Всё, конец. Мой личный апокалипсис.

Её уход стал страшным ударом для всей семьи: молодая, красивая женщина, которой не исполнилось и сорока... Все впали в горестное оцепенение, никто даже думать не мог о каких-то тягостных, но обыденных и необходимых деталях – похоронах, поминках и прочем.

После маминой смерти я близко сошлась с отцом. Узнала, какой он у меня замечательный: тёплый, спокойный. Мама была яркой, нервной, а отец тихим, флегматичным, очень похожим на главного героя «Иронии судьбы» – и внешне, и поведением. Образованным, интеллигентным, прекрасно играл в большой теннис (в свои шестьдесят, участвуя в турнире для теннисистов 50+, занял второе место). И, словно под влиянием этой благородной игры, по-английски сдержанным и тактичным.

Особенно мы сблизились после того, как я родила первого ребёнка. До этого, когда училась в театральном, выглядела довольно яркой, динамичной, порывистой, и отца это, видно,

немного пугало. А потом, когда родила сына, «остепенилась» и стала обычной женщиной, мы совсем сошлись и подружились.

Когда я приезжала в гости, мне постоянно хотелось обнимать папу, говорить ему, какой он классный, как я его люблю! А всё его семейство смотрело на меня с некоторой оторопью, будучи сдержанными и закрытыми – как надутые бурундуки.

Вторая жена всю жизнь прожила с папой в обиде и ревности к моей маме. И когда я прямо за ужином вдруг обнимала отца и говорила: «Ты у меня такой замечательный! Я так тебя люблю!» – все замолкали и недоумённо смотрели на меня – такую странную, неуместную, излишне эмоциональную.

Папа умер от инфаркта в шестьдесят шесть. А мама умерла от септического эндокардита – разрушения оболочки сердца.

В их паре оно было разбито у обоих.

Глава 4

Про ВИП-клиента и синтетический окситоцин

Однажды доктор, с которой мы много тогда работали, сказала:

– Отдаю тебе мою ВИП-клиентку. Она из очень высокопоставленной семьи, руководитель пресс-службы одного из силовых ведомств. Дед в своё время был в Совете министров, в общем, сама понимаешь. Нужно с ней познакомиться, мы планируем рожать, роды вторые.

Договариваемся о встрече. Еду с пониманием, что на клиенте такого уровня можно неплохо заработать. Центр Москвы, элитный цековский дом на закрытой территории. Охрана, приветливый консьерж, огромный холл, по которому можно смело кататься даже не на велосипеде, а на электромобиле. Дверь открывает милая, улыбающаяся женщина.

Знакомимся. Лере сорок один год. Одно время возглавляла правительственный отдел по связям с общественностью, дедушка действительно входил в состав Совета министров СССР, папа тоже занимал высокие руководящие посты.

Замужем недавно. Из-за состояния здоровья мужа зачать естественным образом не получилось, беременность наступила путём экстракорпорального оплодотворения (*вспомогательная репродуктивная технология, чаще всего используемая в случае бесплодия, буквально «оплодотворение вне тела», далее – ЭКО*). Несмотря на это, очень хотят естественно, красиво родить.

Обсуждаем сопутствующие вопросы. Спрашиваю, когда состоялись первые роды. Прикидываю – судя по датам, ребёнку должно исполниться девятнадцать:

– О, так он уже совсем большой у вас!

После секундной заминки:

– Нет. Сына уже нет. Он дожил только до четырнадцати.

Ошеломлённо замолкаю – кто бы мог подумать, что нарвусь на явно трагическую тему. Но Лера продолжает сама:

– Он пробыл с нами четырнадцать лет и ушёл. И всё это время мы носили его на руках...

На мой немой вопрос уточняет:

– Нет, не в переносном, а в буквальном смысле. Все эти годы.

Приношу извинения и тем не менее прошу рассказать о первых родах – это очень важная для анамнеза и прогнозов на следующие роды информация, без неё никак не обойтись. И вот какую историю я услышала.

Советская «золотая молодёжь». Когда Валерия забеременела, её муж заканчивал МГИМО. Юность, любовь, шикарное материальное и социальное положение, потрясающие перспективы, жизнь прекрасна и безоблачна. А дальше – всё как обычно. Если это можно так назвать.

На доношенном сроке у Леры отходят воды. Стандартная паника: а это не опасно? Ребёнок не задохнётся? Нужно же срочно что-то делать! Некомпетентность усугубляется принципиальной недоступностью какой-либо информации в те уже далёкие годы.

И они едут в лучший на тот момент – да, пожалуй, и сегодняшний тоже, но исключительно в смысле уровня медицинского оборудования и общего комфорта – комплекс цековских клиник, недоступных простым смертным. Несколько звонков деда, и их ждут лучшие доктора.

По приезду в роддом, уже через два часа после отхождения вод, Лере ставят капельницу с синтетическим окситоцином, создают искусственные схватки и довольно быстро, особенно для первых родов, «выгоняют» ребёнка. Первые роды при естественном течении редко укладываются в пять часов – но их можно «сделать» большими дозами искусственного окситоцина...

Без эпидуральной анестезии, считавшейся на тот момент вершиной научных достижений в акушерстве и редким уделом счастливой элиты, тоже не обошлось.

Вот такие получились роды. И вроде ребёнок закричал, и вроде родился на вид вполне здоровым. А когда начал расти, стало понятно, что с ним всё глобально, непоправимо не в порядке. Полная блокировка развития интеллектуальных способностей, отсутствие какого-либо мышечного тонуса, неспособность стоять, сидеть, ползать, шевелиться. При нормальном внешнем виде – тотальное поражение нервной системы.

Все огромные, государственного уровня ресурсы высокопоставленной семьи были незамедлительно брошены на попытки хоть как-то исправить положение. Любые доктора, лекарства, клиники, в том числе заграничные, лучшие научные центры, исследования любого уровня, в том числе закрытые и находящиеся в стадии разработки. Вся жизнь превратилась в нескончаемое лечение и была посвящена одной цели. По словам Валерии, случались дни, когда сыну делали до семидесяти уколов в мышцы. Все светила медицинского мира привлечены, все новейшие лекарства испробованы, все страны с продвинутым здравоохранением объезжены. И ничего не изменилось.

Когда ребёнок подрос, стал немного реагировать на окружающее. Вроде бы наблюдались слабые попытки узнавания близких, даже какие-то эмоции.

Вся семья вращалась вокруг него. Лера говорила, что на потолке сделали панно с огоньками в виде звёзд на небе, чтобы прикованный к кровати сын мог хоть что-то видеть. Обои с изображениями природы, искусственные растения, бабочки, звери, птицы – чтобы создать вокруг него некое подобие мира. При этом Лера работала. А ребёнок, когда не спал, всё время находился на руках – если не у неё, то у нянь.

Муж, не выдержав такого существования, быстро растворился в пространстве. А своей жизни у Леры больше не осталось – она жила сыном. От дома до работы, от работы до дома, от командировки до командировки, остальное время с сыном на руках.

Сказала, что жалеет только об одном:

– Мы его измучили. Много лет мы терзали его – уколами, лечением, бесконечными бессмысленными попытками что-то исправить, месяцами не вытаскивая из больниц. И тем только испортили короткие годы его жизни. Вот об этом жалею. А больше ни о чём.

Когда в четырнадцать лет сын ушёл, Валерия перестала понимать, зачем она живёт. Не видела, как и ради чего существовать дальше, если то, вокруг чего строилась вся её жизнь, исчезло. Она провалилась в отчаяние, в пустоту.

Ей взялся помогать коллега. На полгода увёз Леру в Индию, спасал как умел. Пытался обнулить, стереть прожитое, придать её жизни новый смысл. При этом они оставались только друзьями – ничего личного как между мужчиной и женщиной.

А через некоторое время после возвращения из Индии поженились. Очень трогательно об этом рассказывали – с мужем я, конечно, тоже потом познакомилась. Чувствовалось, что за их историей стоит многое, чего обычным людям, в этом плане относительно благополучным, понять не дано.

И муж вернул Леру к жизни. Прошло несколько лет, она успокоилась, отпустила своё прошлое и сына. Появились мечты о детях. И, так как обычным образом забеременеть не получалось, сделала ЭКО.

Самым большим страхом Леры стало то, что в её предстоящих родах понадобятся какие-либо медикаменты. И прежде всего – искусственный окситоцин.

* * *

Не буду пересказывать инструкции по применению синтетического окситоцина, особенно противопоказания и побочные действия; каждый может прочесть об этом в интернете.

Прежде всего хочется транслировать мнение Мишеля Одена, в трудах которого убедительно доказано: если человечество полностью перейдёт на искусственный окситоцин в родах, генетическая передача потребности в природном гормоне попросту отомрёт, выключится из цепочки развития.

Что такое эндогенный окситоцин? Кроме расхожего и довольно общего определения «гормон любви», естественный окситоцин – гормон человеческих взаимоотношений, гормон открытости, контактности, доверия. Люди, умеющие выстраивать отношения, испытывать тёплые чувства к другим, имеют высокий уровень природного окситоцина, количество которого во многом определяется тем, как прошли роды.

Мишель Оден говорит, что именно это – реальное научное объяснение того, что происходит с человеком на гормональном уровне, когда он кого-то любит: своего партнёра, ребёнка, родных и близких. Когда гипоталамус способен производить собственный окситоцин, человек способен быть собственно человеком – контактным, приспособленным к взаимодействию с окружающим миром, умеющим радоваться, наслаждаться жизнью, испытывать чувства.

Эндогенный окситоцин передаётся ребёнку от матери во время родов, иницируя включение и последующее развитие его собственной способности генерировать этот гормон. Каждая схватка, вызванная материнским окситоцином, раскрывает в мозге ребёнка соответствующие рецепторы, заодно снабжая коктейлем из сопутствующих гормонов: природного окситоцина в чистом виде не бывает. Таким образом, во время естественных родов ребёнок формируется в том числе психически!

Синтетический же окситоцин в отличие от эндогенного является исключительно толкателем, чисто физическим генератором схваток, вызывающим спазм гладкой мускулатуры матки – ни тепла, ни любви, ни восторга, ни тем более инициирования эндогенного от него не случается. Если вы сделаете человеку инъекцию синтетического окситоцина, он не получит никакой гаммы чувств. Мужчина не испытает любви к женщине рядом. Женщина не ощутит прилива тепла к своему ребёнку. Оргазма в сексе (яркое проявление пикового выброса окситоцина) не произойдёт.

Первый, кто «обрубает» выработку эндогенного окситоцина в родах – сама женщина, которая своим страхом перед ними провоцирует выброс адреналина и кортизола (антагонистов и блокаторов окситоцина). К ней присоединяется медицина, сначала запугивая беременную и держа её в постоянном стрессе, а потом стимулируя вялую по вышеописанным причинам родовую деятельность синтетическим окситоцином, блокирующим природный. Давно доказано, что введение любого синтетического гормона угнетает выработку собственного вплоть до полной остановки: вспомните тех же «химических» атлетов-культуристов на «гормонах роста», умирающих от разрушения сердечной мышцы и прочих атрофий различного генеза.

Синтетический окситоцин механически выгоняет ребёнка из матери путём создания искусственных схваток, не только не иницируя его собственную окситоциновую систему, но угнетая её, не давая включиться. Даже в инструкции по его применению перечислены возможные осложнения для нервной системы, сердечной и мозговой деятельности плода.

Практически все сообщества родителей, которые сегодня борются с детским аутизмом – соответствующие сайты, форумы, паблики, – утверждают, что в большинстве случаев причиной произошедшего стало химическое вмешательство: треть случаев – применение синтетического окситоцина в первом периоде родов, когда это наиболее опасно и разрушительно для мозга плода; ещё треть – осложнения после прививок во младенчестве и раннем детстве (вопрос не только в самих прививках, но и в применяющихся для консервации их активного содержимого солях и прочих производных тяжёлых металлов) ¹.

¹ Официальная позиция Всемирной организации здравоохранения о причинах РАС изложена по ссылке: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/autism-spectrum-disorders> (прим. издательства).

Есть предположение, что искусственный окситоцин может повышать вероятность появления у ребёнка РАС (расстройств аутистического спектра). При аутизме преобладает замкнутая внутренняя жизнь, человек активно отстраняется от внешнего мира, почти не выражает эмоций. Грубо говоря, ему не нужны другие люди. Что такое эндогенный окситоцин? Это – «мне нужны другие люди; чтобы было хорошо, нужен человек рядом». Потребность в другом человеке развивается в том числе благодаря материнскому окситоцину в родах. Который медицина с удручающим усердием (уместным в кардинально иных областях) последовательно угнетает – синтетическим окситоцином, эпидуральной анестезией, кесаревым сечением.

Оден пишет: бесконтрольно заливая роды искусственным окситоцином, мы выбиваем из людей способность любить. Слава богу, сегодня синтетический окситоцин уже не применяют в таких дозах, которые массово использовались во времена рождения первого ребёнка Валерии (но, что ужасно, всё равно вводят практически всем рожаящим: судя по ряду косвенных данных, более девяноста (!) процентов родов в системе обязательного медицинского страхования (*далее – ОМС*) проходят с использованием синтетического окситоцина).

После таких родов ребёнок вроде как нормальный: у него нет видимых нарушений, он дышит, у него бьётся сердце. А вот что произошло с тонкими структурами мозга, которые испытали агрессивное гормональное вторжение непрогнозируемой тяжести и непредсказуемого ущерба, не знает никто. И только родители (а чаще всего одинокие мамы) потом разбираются – или просто живут – с детьми, страдающими дислексией, дисграфией, гиперактивностью, повышенным внутричерепным давлением, аутизмом как таковым и прочим обширным спектром аутистических проявлений. То есть с последствиями медикаментозных родов.

Несколько десятков лет назад мало кто слышал об аутистах вообще, такие дети встречались крайне редко. Сегодня же это заметная часть социума, обширные сообщества родителей, которые не понимают – почему, ведь ребёнок родился совершенно здоровым внешне...

Синтетический окситоцин, как и любое лекарство, должен применяться для **лечения** родов в случае определённых патологий, а не просто так.

* * *

Всё это Лера, много лет носившая сына на руках, потом узнала и поняла сама. И лекарственные, химические вмешательства в роды стали для неё абсолютным табу.

Когда я, тоже мама особенного ребёнка, слушала Леру, понимала: жизнь – потрясающая штука. Жизнь должна была привести меня к ней – и сделала это. Жизнь должна была меня научить чему-то с её помощью – и сделала это. Жизнь должна была дать Лере именно меня, с моим пониманием, что такое особенный ребёнок и каково с ним жить – и сделала это.

А нелепые, стыдные мыслишки про возможность неплохого заработка обернулись комом в горле. И неистовым, отчаянным желанием сделать так, чтобы у Леры всё получилось хорошо. Правильно. Я ощутила какую-то высшую ответственность за то, чтобы её роды состоялись по-другому, прекрасно.

Мы даже сняли про них (а также немного до и после) документальный чёрно-белый фильм: тогда на меня вышли два парня, которые хотели развивать это направление, и по моей рекомендации начали с Леры. Фильм получился отличный: снимали Валерию, её мужа и чуть-чуть меня – недавно нашла в архивах и с огромным удовольствием пересмотрела.

Ведущий контракт доктор с учётом всей предыстории перестраховался. И в ПДР, ещё до начала родов, положил мою роженицу в отделение патологии, где не предлагается ни индивидуальных палат, ни особых условий.

Довольно забавно было наблюдать, как рафинированная, изысканная Лера, никогда не видевшая вблизи реальной жизни простых женщин, тем более беременных, лежит в общей палате. Со смачными разговорами «за жысть» и порой бредовыми – про роды, с бесцеремонно-

стью, отсутствием личного пространства, невозможностью нормально поспать и осуществить элементарную гигиену. Через пару дней Лера взмолилась перевести её куда угодно, за любые деньги. Но этого не понадобилось: она уже вступала в роды.

Рожала Лера очень хорошо, правильно, красиво. Её роды наполнялись глубоким, всеобъемлющим пониманием того, что и для чего она делает... Именно про такой уровень смыслов и осознания всегда рассказываю на курсах Родить Легко и хотела бы видеть у всех рожаящих. «Я даю новую жизнь человеку, с которым мне потом жить! И то, как он родится, каким станет, очень сильно зависит от меня и от того, насколько я мотивирована!»

Молодым женщинам сегодня зачастую всё равно, как они родят. Они думают только об одном: как быстрее, легче и безболезненнее *проскочить* роды. Не осознавая, что своим неумением, равнодушием, нежеланием участвовать в самом важном деле своей жизни порой серьёзно её портят – и не только себе, но и ребёнку. А если женщина идёт в роды с таким прошлым, как у Леры, то очевидно, что её мотивация родить натурально, правильно, естественно находится на принципиально ином уровне.

Когда начала показываться головка, схватки затихли, матка как будто устала, истощилась. Так называемая слабость потуг в этом возрасте вполне ожидаема: акушеры знают, что немолодые роженицы находятся здесь в зоне некоторого риска – уровень гормонов снижен. Но головка уже на выходе... Мы тужимся, тужимся изо всех сил, отдыхаем и тужимся снова – и никак, ну не хватает силы сокращения матки!

– Лерочка, надо поставить окситоцин. Совсем на чуть-чуть, буквально десять минут! Нужно протолкнуть, нужно несколько по-настоящему сильных схваток...

Смотрит на меня пронзительно:

– Ты точно уверена, что это безопасно?

– Обещаю! Всё будет хорошо.

На исходе потужного периода искусственный окситоцин уже не может навредить плоду, полноценно прожившему схватки и открывшему рецепторы благодаря эндогенному, поступающему от мамы.

Десяти минут хватило. Четыре-пять сильных схваток – и мы родили замечательного здорового ребёнка.

Я никогда не говорю о первых родах Леры на курсах. Не могу, не имею права, потому что история страшная. Не хочется пугать девчонок, и без того щедро нагруженных страхами – мамами, подругами, интернетом, социумом. Поэтому рассказываю здесь: если убрать всё личное и трагическое, эта история – про синтетический окситоцин. И чудовищные последствия его бездумного, бесконтрольного применения в родах.

Искренне надеюсь, что сейчас Валерия счастлива.

По крайней мере, я сделала для этого всё, что было в моих силах.

Глава 5

Кому в армию, кому в роддом

Однажды смотрела на YouTube интервью, взятое некоей медийно известной дамой у другой, ещё более популярной. При обсуждении удочерения героиней девочки из дома малютки впроброс, как нечто само собой разумеющееся, проскочило:

– А не обижали ли её окружающие за то, что приёмная? Дети ведь так жестоки...

И беседа без запинки покатила дальше: «Не обижали, всё было хорошо, мы её любили» и т. д.

Я же на этом месте споткнулась, услышав расхожий штамп «дети жестоки»: мучают животных, обижают слабых, издеваются над рыжими, слишком толстыми, чересчур худыми, очкариками, прочими странными, просто другими – не такими, какони.

Две закадычные подружки-одноклассницы постоянно спрашивали:

– Вот что ты, как дура, ходишь в свою музыкалку?

Они посещали только обычную среднюю школу, а я ещё и музыкальную – четыре раза в неделю, три раза – лёгкую атлетику, два раза – литературный кружок. Будучи крупными, дородными, подружки подшучивали надо мной:

– Ножки тоненькие, а жить-то хочется!

Как же я тогда переживала по поводу своих худых конечностей...

Однажды весной на уроке труда нам поручили выдёргивать траву, проросшую между цоколем здания школы и узкой асфальтированной полоской по периметру: та упорно лезла между цементом и асфальтом, оживляя серые камни. Непорядок! Всех девочек класса (уроки труда разделялись по половому признаку, мальчики делали табуретки) рассадили по линии – вырывать нежную майскую травку. Что страшно раззадорило учеников со второго этажа, мигом придумавших себе отличное развлечение: лить сверху воду, плевать, кидать скомканные бумажки. Девочки визжали и разбегались. Потом возвращались на прополку, и всё повторялось.

Я решила пойти другим путём. Подумала: если не визжать и не бегать, азарт постепенно угаснет и мальчишки постепенно сдуются. С очередной порцией воды все отскочили в разные стороны, а я осталась – меня облили. Удивившись, что не убегаю и не визжу, облили ещё раз. Потом высыпали растолчённый мел. Потом какие-то хлебные крошки. Потом несколько раз плюнули. А я всё сидела на корточках, полагая, что они остановятся. Нет. Выливали, высыпали, плевали... Им было очень весело! А я никак не убегала. Наконец дошло до апофеоза: на меня выплеснули содержимое вазы с подвявшими цветами с учительского стола. Они явно стояли очень давно, вода пахла отвратительно.

Оказалось, что злу нет конца. И я натурально озверела – взяла половинку кирпича, положила в карман школьного фартука и поднялась в тот класс:

– Кто вылил на меня вазу?

Все притихли, откровенно испугавшись – видно, читалось на моём лице что-то дикое...

Так вот, возвращаясь к тезису «дети злые». Задумалась после прозвучавших в интервью слов: могу ли я представить, что мои дети, рождённые и выросшие в любви, будут над кем-то издеваться, мучить или тиранить кого-то? Нет! Ни за что.

Мишель Оден: «Человечество изучает истоки насилия вместо того, чтобы изучать истоки любви». А чего нет у жестокого ребёнка (а потом и столь же жестокого взрослого)? У него отсутствуют эмпатия, сострадание, нет развитых зеркальных нейронов, помогающих почувствовать другого – его мучение, его боль. И что дальше? Правильно: сделав круг, вновь

невольно приходим к азам. К тому, что написано на каждом, если можно так выразиться, акушерском столбе.

Окситоцин. Нет, только не из ампулы, не из инфузомата. А настоящий, эндогенный. От мамы, которая родила натурально, без вмешательств. Которая именно по этой причине начала прямо в родах любить – и потому щедро производила соответствующие гормоны, передавая их ребёнку через пуповину.

Доктор или акушерка, утверждающие, что синтетический окситоцин «такой же, как настоящий», говорят неправду! Искусственные гормоны, эпидуральная анестезия, индукция незрелых родов и прочие вмешательства блокируют родовые гормоны, тем самым в буквальном смысле изымая из процесса рождения любовь.

Когда я была подростком, о родах ничего не знала и даже не задумывалась. Жизнь заполнялась постоянной учёбой и дополнительными занятиями. Более того, так сложилось, что ни одного грудного ребёнка я лет до восемнадцати вблизи не видела. Жила с бабушкой и дедушкой, которые с апреля по октябрь не вылезали с огорода, обеспечивая нас пропитанием на зиму. А с ноября по март основной смысл существования заключался в утомительном выживании в условиях безнадёжного всепроникающего холода: вставали в пять утра, чтобы затопить печь, и лишь часам к девяти дом худо-бедно прогревался.

Длинные зимние вечера разнообразились громкими звуками постоянно включённого телевизора – дед был глух на одно ухо – и игрой в карты: бабуля с дедулей лихо резались в подкидного дурака, ведя счёт на бумажке. Я, иногда отрываясь от уроков, чтобы передохнуть и сыграть с ними кон-другой, заставляла, например, такой счёт за вечер – 130/105! Играли они молча и сосредоточенно, отвлекаясь только чтобы обсудить события из жизни многочисленных родственников или новости политики (дед не без оснований считал себя её непревзойдённым знатоком: родился в 1898-м, пережил три революции и три войны, помнил жизнь в царской России).

Про свои роды бабушка мельком рассказала только одно: «Мать твою чуть на пол не уронила, до кровати не успела дойти! В руки подхватила». Это и понятно: второй ребёнок, рожала дома.

А мама, будучи у нас в гостях, как-то мимоходом заметила:

– В роддоме главное не дать о себе забыть. Самое опасное там – остаться без присмотра. Кричи, бегай, привлекай к себе внимание!

Как смешно мне сейчас вспоминать её рекомендацию! Когда индивидуальные акушерки долгие годы только и думали, как бы сделать так, чтобы доктора проявляли поменьше активности и дали женщине родить естественно, не ломая природных процессов...

Даже о сексе в те позднесоветские времена я знала больше. Дед порой жаловался скрипучим фальшивым голосом:

– Инка, поди скажи бабке: дедушка, мол, помирает!

Вид у него при этом был довольно бодрым, а взгляд хитрым.

– Отчего ты умираешь, дедуль?

– Не даёт мне совсем! – раздражённо бросал дед.

Спрашивала не покладавшую рук на кухне бабулю:

– Чего не даёшь-то деду?

– Руки отсохнут, – коротко, с досадой отрезала та.

А однажды пришла из школы и застала их – дверь не закрыли. Ему было восемьдесят пять, ей шестьдесят шесть...

Так что о сексе ещё какое-то представление имелось, а вот о родах – почти ничего. Потом уже стали долетать скудные сведения мрачно-негативного характера. В школе иногда обсуждали с девочками, что есть такой вот ужас в жизни женщины – какое-то, мол, данное свыше неизбежное мучение. Но толком никто ничего не понимал.

На уроках анатомии о родах тоже не говорилось ни слова. А ведь так логично включить их в программу – почти каждая женщина проходит через это. Или на новом в ту пору предмете «Психология семейной жизни», где некоторые занятия проводились отдельно: там рассказывали про человеческие «тычинки» и «пестики», а о рождении человека – опять молчок. Зато вместе учились разбирать автомат Калашникова и вовремя выдёргивать чеку из гранаты. Ещё запоминали устройство бункера, в котором будем спасаться от ядерного взрыва...

Мы знали, что большинство мальчишек ждёт армия. И что оттуда можно не вернуться – шла война в Афганистане – или вернуться с отбитыми почками, или без зубов. Один такой парень, занимавшийся с нами на лёгкой атлетике, носил вставную челюсть, как старик. Когда тренировался или бежал на соревнованиях, вынимал, чтобы не выпала, потом надевал снова. В его глазах стояла навсегда застывшая боль, даже когда он улыбался. Но задавать вопросы было неловко и страшно.

Все знали слово «дедовщина», за которым рисовались самые жуткие картины: два года тюрьмы и два года армии воспринимались примерно одинаково. Незадолго до выпускного учительница по русскому и литературе, весьма глубокая и чуткая – не может не менять великая литература человеческую душу! – с горечью сказала нам:

– Желаю вам прожить свою жизнь достойно. Мальчикам выжить в армии, а девочкам в родах...

Так у меня и отложилось: каждого ждёт свой ад. Откуда возникло это чудовищное искажение?!

Когда родила своих детей, узнала, какое же необъяснимое, невыразимое никакими словами счастье – выпустить в мир нового человека, улетев в космос от произведённых мозгом опиатов и морфинов. И осознала, для чего нужны нормальные природные роды: чтобы научиться любить и безусловно принимать – не потому, что так надо, а потому, что иначе невозможно.

Казалось бы, сегодня уже всем это должно стать понятно, потому что мир изменился. Но как-то я прочла в инстаграме рвущий душу рассказ роскошной Софы Моновой о родах «Давно не было любовника» и вереницу столь же невыносимых, как груз на душах их авторов, комментариев к нему – с огромной грустью увидев, что большинство женщин так и застряли в том мире, с теми же мрачными, безысходными воспоминаниями.

Увы, роды в женской жизни в массе своей продолжают оставаться чем-то тёмным, страшным и некрасивым.

Как же хочется всё изменить...

Глава 6

О родах в коридоре

Приехала как-то рожать в Москву жена одного очень состоятельного человека.

Практически постоянно живут в ОАЭ, бизнес мужа – самый что ни на есть мощный. С чем связан, не знаю, но раз Арабские Эмираты, возможно, что-то близкое к нефтяной сфере. Тут имеют какую-то невероятную квартиру: огромный пентхаус сверхэлитного дома в наипрестижнейшем районе.

Женщина, благополучно родившая первый раз здесь, в проекте «Домашние роды в род-доме», хотела повторить успешный опыт, но, не найдя на берегах Персидского залива ничего подобного, вернулась в родную столицу. Где – само собой – обратилась в один из наиболее дорогих медцентров, к очень крутому доктору. А в акушерки выбрала меня.

И вот приближаются роды. Беременная сидит в своём фантастическом пентхаусе одна (муж, занятый срочными делами, не может вырваться в Москву) и не на шутку беспокоится: роды-то вторые – вдруг не доеду? Успею ли сама выбраться в подземный гараж или вызвать водителя?

Обсуждаем, как бы так устроить, чтобы всем успеть. Доктор просит меня иметь в виду, что у нашей подопечной очень хорошая, практически готовая шейка, и родить она может совсем быстро. Поэтому договариваемся при первых же признаках ничего не ждать, а сразу звонить и ехать в роддом.

Как-то вечером прекрасная дама сообщает нам, что решила в последние оставшиеся до родов дни ездить ночевать к своей тётке, живущей гораздо ближе к роддому: там, если что, до такси помогут спуститься, а то и отвезут – плюс она в любом случае будет не одна.

И той же ночью звонит: начались схватки. Одеваясь, параллельно пишу доктору – выезжайте, наша вступает! Стартуем одновременно буквально через десять минут после разговора. А ещё через пять снова звонок:

– Пузырь только что лопнул, и всё так понеслось – кажется, уже и шага не могу сделать...

Опять звоню доктору: «Надо быстрее!» Договариваемся как-то встретиться, хотя бы на пороге приёмного. Ещё через несколько минут:

– Всё, рожаю!

Мы с доктором меняем маршруты и совсем скоро (ночь, дороги пусты) почти одновременно паркуемся по указанному адресу. Определяем подъезд, бежим по лестнице, ищем квартиру, приметы которой сумбурно описывает какая-то явно паникующая женщина – видимо, та самая тётя.

Пятый этаж унылой панельной хрущёвки. Длинный узкий коридор, санузел шириной с крупного человека и столь же тесная кухня, пара маленьких комнат.

Квартира тёмная, захламлённая, ещё советская. В прихожей, стиснутой шкафом, из-за которого еле закрывается входная дверь, под пальто и куртками хаотично разбросана куча обуви.

Из-за всех дверей выглядывают мятые, заспанные лица: почему-то в этой крошечной квартире невозможное количество людей. Тёти, дяди, дети, какие-то соседи – некий соцреалистический сюр.

И среди сапог и ботинок на грязном линолеуме лежит красивая ухоженная девушка с ребёнком на животе, только что сама у себя принявшая стремительные роды... Никто из многочисленных обитателей квартиры к ней даже не подошёл: боязно!

Мы с доктором подняли её, завели в комнату и уложили на несвежую кровать. Родили плаценту, вытерли младенца. А потом собрали и увезли в медцентр, до которого наша родиль-

ница так и не доехала – чтобы она провела там несколько дней в окружении заботливого персонала, а не одна с ребёнком в своём роскошном, но абсолютно пустом пентхаусе.

Когда спускались по лестнице, я заметила, что доктор, надевшая красивое дорогое платье, видимо, в спешке не дотянула молнию, и плечи с лопатками остались открытыми.

– Давайте, – говорю, – доктор, платье вам застегну.

Почему-то врезалось в память: идёт красивая тонкая женщина с ребёнком на руках, а рядом доктор, которой я пытаюсь на ходу застегнуть молнию на голой спине...

Глава 7

Заккрытие гештальта

Когда я родила детей и стала – ежедневно, ежечасно, ежеминутно – обнимать их, гладить, целовать, из меня постоянно рвалось: «Какие же вы у меня! Красивые. Умные. Любимые. Какие у вас прекрасные глаза, лица, руки!» Это лилось каким-то невероятным, безостановочным потоком. Готова была с утра до ночи рассказывать им, какие они замечательные.

И вспоминала своё детство. Пыталась найти в памяти и не находила – почему я не помню, как меня обнимают, гладят, говорят что-то хорошее помимо «хорошо учишься»? И вот тогда меня накрыло осознание того, как должно быть с любым ребёнком. И как со мной не было. Чего меня лишили. Чего я не получила – там, где должна была получить.

Как-то попала в руки книга «Фактор матери», в которой описаны типы деструктивных родительниц и последствия для детей. После каждой страницы плакала: осознавала все свои детские потери и недолюбленность...

Когда рождается человек, его нужно залить любовью. Захлестнуть теплом и приятием – безусловными, ни от чего не зависящими. Любому ребёнку это положено просто так, от природы, по умолчанию. По праву рождения. Обязательная, неотделимая опция! Создать новому человеку ощущение, что он прекрасен. Что он подарок. И такое счастье, что он просто есть!

Так случилось, что «включение в любовь» у меня произошло в момент родов (а не позже, как происходит у многих матерей, если происходит вообще), поэтому я и завелась именно на тему рождения.

Много лет до этого думала: «Какие дети?! Фу!» Сама не помню, но знакомые не раз говорили, что я абсолютно чётко артикулировала – никаких детей, никогда и ни за что. Они представлялись мне источником сплошных и бессмысленных забот. Одни хлопоты: ты не можешь нормально жить и работать, и себе не принадлежишь. Вместо этого вынуждена круглосуточно находиться с почти ничего не соображающим существом и говорить ему какие-то глупости типа «Машинка би-би, собачка гав-гав, коровка му-му».

Ты взрослый человек, так интересно живёшь и общаешься со взрослыми людьми! И вдруг бац – стать одной из таких куриц-наседок? Нет, увольте, это не про меня. Дети? Ни за что!

Но мироздание определило меня на путь человека в паре. Когда двое хотят стать ближе друг к другу. Ещё ближе, и ещё... В общении, в объятиях и поцелуях, в сексе, но потом уже и этого мало, и они, временно растворяясь друг в друге, вдруг сливаются в одном – новом – человеке. Это пик их близости и желания быть вместе, сильнее которого уже ничего не будет. К счастью, в моей жизни случилось именно так.

И вот – в любви и страсти – зачинается ребёнок. И это совсем не про «хочу детей». Это логичное завершение поиска границ максимальной близости: единственно возможное и правильное в тот период.

Лично я не понимаю всяких советов типа «Думайте о ребёнке, и он придёт к вам!». Я о детях не думала ни секунды. Я их любила – когда они появлялись. А до этого мы с мужем любили не детей и не мысли о них, а друг друга. И новая жизнь воспринималась как часть мужа во мне.

Так же, как и все, я была напичкана разнообразными домыслами на тему «роды – адский ад» и очень их боялась. Но мои прекрасные роды нажали все кнопки, которые до этого не затрагивались и про которые я даже не знала. Это меня потрясло. На свет, кроме моего сына, появился ещё один новый человек. Им стала я.

Как сказано в Писании: «Не все мы умрём, но все изменимся». Я не погибла в «адском аду», который совершенно бессовестным образом почему-то прогулял мои роды.

Я изменилась. Без каких-то волевых усилий, без книжек «Как стать хорошей матерью» взяли и включились все гормональные ресурсы, скрывавшиеся под пластами равнодушия и неприятия. Как будто открыли крышку рояля, на котором никто никогда не играл – смахнули пыль, слегка пробежались по клавишам, извлекая первые робкие аккорды, а потом зазвучала торжественная симфония.

И всё, что со стороны выглядело тоской и бессмысленной рутинной, наполнилось смыслом и наслаждением. Каждое утро я подходила к кроватке, и меня распирало ощущение чуда. Вау! Как так? Человек! Всамделишный! Которого я родила!!! Который вырос и сформировался во мне. Который вышел из меня и стал жить сам! И я воспринимала сына не как ребёнка – именно как человека. Маленького, но самого настоящего!

Кстати, я очень рада, что моим первым ребёнком стал именно мальчик. Думаю, если бы родилась девочка, я относилась бы к ней по-другому – ведь я сама девочка, всё про них знаю. Наверное, у меня не возникло бы ощущения чуда и тайны. А что такое мальчик, я не знала. Братьев нет, мальчишек видела только в школе. И тут – сын! Удивительно! Всё время подходила к нему как к маленькой загадке.

Это очень смешно выразилось, когда ему исполнилось четыре года. Сын забрался в шкаф, снял трусики и стал играть с собой – трогать, трясти, тянуть. Я потеряла его из вида, начала искать, открыла шкаф и увидела его развлечения. У меня вообще никаких стереотипов на эту тему не было, и когда я увидела, что он делает, подумала: значит, у мальчиков так. Говорю ему: ух ты, какая штука у тебя! Мы вместе всё разглядели и обсудили – просто как одну из частей тела, без запретных и стыдных фиксаций. Хотя муж на такое реагировал иначе: «Перестань сейчас же, убери! Так делать не надо!» В его советском детстве в условиях ханжеской морали детей за подобное ругали и наказывали.

Может, мелочь, конечно. Но всё про личную жизнь своих детей – в разумных, само собой, рамках – я знаю. Они сами делятся со мной, зная, что я приму их любыми, и не ждут осуждения. О том, как сильно мы друг друга любим, мы говорим постоянно – это вырывается само, из меня, из них.

Когда дети были ещё маленькими и требовали постоянного внимания, я жутко уставала. Могла сетовать на жизнь, обижаться на мужа, но никогда не возникало никакой досады в адрес детей. Уставала, но думала: это же не навсегда, когда-нибудь они вырастут, и мне станет легче!

Как-то я стояла на кухне, мыла посуду. Проходивший мимо пятнадцатилетний старший сын чмокнул меня в спину, между лопатками. Добавив грубоватым таким, подростковым баском: «Мать! Люблю тебя». Я замерла от счастья, подумав: ради подобного момента, наверное, и проживала всё это...

У меня сложились чудесные отношения со всеми моими детьми. Пусть даже произошло это не благодаря, а вопреки. Думаю, что я закрыла все гештальты, кармы, судьбы – можно назвать как угодно, неважно. И причиной стали мои роды: сломавшие, вдребезги разнёсшие ту нелюбовь, равнодушие, неприятие, в которых я росла.

Я изменилась, приняла в себя любовь, и сама начала её производить – в огромных количествах. И в один прекрасный момент ей стало тесно внутри. Я почувствовала, что должна поделиться.

Сначала помогала знакомым беременным: мне было очень жалко, что они собираются мучиться в родах. А потом, уже став акушеркой, осознанно сформулировала, что ещё получает женщина в правильных, естественных родах: они формируют целый пласт жизни нового человека, да что там – саму его жизнь, её полноту и качество. Определяют любовь, отношения, способность общаться и контактировать, все социальные связи и потенциалы.

Сколько раз мне рассказывали про плохие отношения с родителями. Сколько раз я слышала немыслимые, невозможные слова, которые родители говорят детям, – оскорбляя, втоптывая в грязь, калеча. И каждый раз в ужасе думала: как вы можете говорить такое? Это же

твое, из тебя, это же ты! Почему ты так не любишь себя и своё? Почему делаешь своему, родному, так больно?

И однажды поняла, что должна делать. Если получилось у меня, может получится и у других.

А я могу помочь.

Глава 8

Лабиринты родов

«Роды? Это очень просто», – скажет та, у которой получилось хорошо родить. «Роды?! Это очень сложно», – скажет другая, столкнувшаяся с проблемами.

Почему такие полярные мнения? Вроде бы – лежи себе (стой, виси, плавай) да рожай. Но нет. Роды могут проходить очень по-разному.

Лично я, мама четверых детей, индивидуальная акушерка с многолетним стажем, ни дня не проработавшая в системе официальной российской медицины (зачастую игнорирующей основополагающие законы рождения здорового человека), ученица и идейный последователь признанной величины мирового акушерства Мишеля Одена, являюсь – разумеется – убеждённым сторонником естественных родов, то есть родов без медицинских вмешательств.

А спектр таковых, увы, огорчительно широк и разнообразен: от психологического насилия до спровоцированных врачебными ошибками экстренных кесаревых сечений. Промежуточных этапов немало. Искусственно вызванные роды. Вскрытие плодного пузыря без каких-либо на то показаний. Навязанная эпидуральная анестезия с последующим стимулированием родовой деятельности синтетическим окситоцином. И ряд иных не всегда обоснованных, если не сказать хуже, вещей.

Я пропагандирую естественные роды, веду авторские курсы Родить Легко, принимаю роды у части своих слушательниц и горжусь тем, что большинство их проходит без медицинских вмешательств (за исключением патологий беременности, это отдельная тема).

Конечно, идеально, когда всё происходит именно так – натуральным, природным образом родов «нижним путём». Но все женщины разные, у каждой свои физиологические возможности и особенности здоровья.

Бывает, к сожалению, и так, что, несмотря на все намерения, азарт и желание женщины родить естественно, роды могут пойти совсем по другому сценарию – нездорово, негармонично, неприродно. Причин здесь много, причём львиная их доля, как ни странно, совсем не связана с состоянием здоровья. И вот тогда мы попадаем на территорию медицины.

Но даже если мы переходим в медицинские роды, это ещё не трагедия. Можно сделать «мягкое» кесарево, позволив женщине породить, а ребёнку – получить все необходимые родовые гормоны, и только после этого уходить на операцию. Даже в таком компромиссном варианте женщина и ребёнок способны, пусть и в несколько урезанном виде, сыграть симфонию взрывного гормонального обмена, запускаемую в естественных родах, дающую новому человеку способность чувствовать и накрепко связывающую его с матерью.

Самое грустное и очень вредное – уйти в суровую медицину, включить капельницу с окситоцином, чтобы любой ценой (и прежде всего – ценой здоровья ребёнка) вытолкнуть его на свет. Причём увы: часто в медикаментозных родах всё заканчивается тем же кесаревым.

А теперь – моё мнение.

Если физиологичные роды не получаются, лучше сделать «мягкое» кесарево (когда плод пережил некоторое время схваток и получил какое-то количество положенных ему материнских гормонов), чем выгонять ребёнка на свет синтетическим окситоцином.

Знаю, что многим моя позиция кажется чересчур категоричной. Не раз спорила об этом с акушерками и докторами. И проверяла себя воображаемой ситуацией: если рождает моя дочь и роды не идут, что делать – капать окситоцин или уйти на кесарево?

Мой выбор – кесарево. Благо эта нехитрая медицинская манипуляция давным-давно отработана до мелочей, стала весьма оперативной (на практике – не более пяти минут с момента начала операции до извлечения ребёнка), в современном исполнении является отно-

сительно щадящей для здоровья, а в эстетическом плане почти незаметной. А уж если сравнивать «мягкое» кесарево с медикаментозными родами, то потенциальный вред первого и рядом не стоит с теми последствиями, которые могут наступить после искусственного окситоцина и прочих «прелестей» вторых.

На всякий случай ещё раз: речь идёт о «мягком» кесаревом. Не плановом, не экстренном, а «мягком». И даже такое кесарево, даже с учётом вышеописанного, ни в коем случае не должно стать произвольным выбором женщины, способной родить естественным образом.

Роды в натуральном исполнении – это здорово. Всех своих детей я родила в радости, любви и запредельном, выражаясь современным языком, кайфе от невероятного количества эндогенных наркотиков в виде гормонов счастья, которыми награждает нас природа в естественных родах. Этому же стараюсь научить других: рожать естественно и ничего не бояться.

А что это вообще такое – естественные роды?

Во-первых, следует чётко осознавать: происходящее за дверьми подавляющего большинства российских (и не только) роддомов родами в чистом виде не является. Чаще всего это химические и/или полостные вмешательства в организм беременной, имеющие целью отторжение/извлечение из матки более или менее сформированного и относительно физически (но и только!) готового к появлению на свет ребёнка.

Во-вторых, современные женщины рожать естественно в основном не хотят, а зачастую и не могут. Бесчувственно лежать на спине под ярким светом в окружении чужих людей в белых халатах, будучи при этом «хорошо рожающим зверем», невозможно!

А хорошо рожает именно та самая, настоящая, дикая самка, уснувшая в женщинах в условиях нынешнего социума. Моя главная задача – разбудить её в родах, чтобы они прошли легко и естественно.

За годы работы и более тысячи принятых родов я уловила два вида энергии, которые помогают легко рожать.

Первая – звериная. Когда в женщине сильно развито ощущение той самой самки. Она хорошо рожает, потому что в ней изначально присутствует подспудное, глубинное знание, как делать это правильно. Одной, даже если вокруг люди. Отключившись от социума, от реальности, полностью погрузившись в свой космос и никого туда не пуская. Слившись с природой, вернувшись к ней. Усыпив в себе *Homo sapiens* и воскресив сильного, свободного и легко рожающего зверя.

Вторая – духовная. Когда в женщине всё, казалось бы, выступает против естественных родов. Причин тому масса: развитый «мужской» ум, возраст, состояние здоровья и т. п. Но в ней есть внутренняя сила, способная вопреки всему сделать роды полностью гармоничными. Такая женщина настолько сильна духом, что может сознательным усилием перестать сопротивляться, отключить «мужскую» половину мозга. Заставить себя стать слабой, текучей, поддающейся лавине родового процесса (что, собственно, и является единственно правильным).

Но чаще всего женщины не чувствуют, как разбудить в себе звериную энергию, и не знают, как овладеть духовной.

И это два основных направления моего обучения.

Глава 9

Смерть, стихи о родине и ГИТИС

После смерти мамы у меня возникло чувство, что я теперь вообще никому не нужна. Но это состояние неожиданно сыграло положительную роль в моём поступлении в ГИТИС. Тем более что я туда и не собиралась...

Мама умерла в начале мая, в последний месяц последнего, десятого, класса. Потом – выпускные экзамены, которые я прожила как в тумане, тем не менее получив полагающуюся по результатам отличной учёбы медаль. Не помню, что там говорила и как написала сочинение (которое для идущих на медаль являлось весьма ответственным испытанием; проверяли всё до последней запятой).

Так что школу я закончила, и в столь же сомнамбулическом состоянии предстала перед профессором ГИТИСа. Встреча эта, в свою очередь, произошла весьма нетривиальным образом.

Незадолго до ухода мамы я участвовала в конкурсе стихов, эдаком школьно-областном междусобойчике под устрашающим, но вполне обыденным в период развитого социализма названием «Родина, Партия, Революция!». От каждой школы полагалось представить три чтеца.

От нашей оказалось только два, третьего не хватало – то ли заболел, то ли ещё что. И меня, как начитанную и активную ученицу, отловили в школьном коридоре, приперев к стенке: «Знаешь наизусть какое-нибудь революционное стихотворение? Времени учить и репетировать нет, нужно прямо сейчас!» – «Извините, – говорю, – на эту тему ничем не располагаю». – «А хоть что-нибудь знаешь, вообще любое?»

Я отлично знала пушкинскую «Осень»: длинное, хорошо всем знакомое «Унылая пора, очей очарованье...». Любила, чувствовала целиком, до буквы – потому что ну вот моё это, от и до.

Первые строки данного эпохального (по меньшей мере для меня) произведения звучат, как известно, следующим образом: «Октябрь уж наступил – уж роща отряхает последние листы с нагих своих ветвей». Как только начала, мне сразу же заявили: «Ну вот, а говорила, не знаешь, – это же про месяц Великой Октябрьской социалистической революции! Всё, давай, дуй на конкурс».

И вот на конкурсе стихов «Родина, Партия, Революция!» читаю «Осень» Пушкина... Хотя, впрочем, чем не родина? Вполне! Прочла, ушла за кулисы (происходило всё в районном доме культуры одного подмосковного города). Через пару минут туда прибегает приглашённый в члены жюри мужчина с бородой, оказавшийся известным детским писателем. И начинает темпераментно восторгаться: «Да знаете, что вы талант? Понимаете, что вам нужно поступать в театральный? Вы совершенно уникальным, потрясающим образом читаете стихи!»

Безусловно, это было очень приятно – ничего такого я о себе тогда не думала (как, впрочем, и сейчас, но о моих актёрских способностях позже). А поступать в подобные заведения не предполагала тем более, потому что собиралась в мединститут. Но писатель настойчиво уверял меня, что это нужно сделать обязательно.

В итоге я вежливо его поблагодарила, не менее вежливо откланялась и уже на следующий день забыла, как о чём-то абсолютно несерьёзном: нужно заканчивать десятый класс. Потом слегла мама, стало уже ни до чего.

И вдруг меня вызывают к директору школы и говорят: «Инна, тебя ищет писатель из Москвы! Оставил свой номер, позвони ему в ближайшее время, он очень просит и ждёт». Для понимания: иных средств связи, кроме стационарных телефонов, тогда не существовало, и

никаких, разумеется, интернетов – только бумажные справочники. А писатель разыскал телефон подмосковной школы (что, поверьте, было далеко не просто) и вычислил меня...

Позвонить куда-то тоже выглядело тем ещё мероприятием: требовалось идти на почту, в переговорный пункт (домашний телефон имелся не у всех даже в столице, не говоря о менее крупных населённых пунктах). Стоять в очереди, заказывать звонок, ждать вызова, разминывать деньги на пятнадцатикопеечные монеты и каждые то ли две, то ли три минуты скормливать очередную денежку ненасытному автомату, чтобы продолжить разговор.

В общем, пообщаться с кем-то посредством телефонной связи являлось самым настоящим приключением. Помнится, долго с досадой пыталась дозвониться и в итоге потратила на разговор с писателем вполне весомые по тем временам шестьдесят копеек – несколько пирожных или пара-тройка походов в кино.

Узнав, с кем говорит, писатель бурно обрадовался:

– Инна, слава богу! Как только вас ни искал, даже через областные горкомы справки наводил! Выступал тут на одной конференции деятелей искусств и рассказывал – как меня потрясло, что в обычном подмосковном городе отыскался такой бриллиант. И вами страшно заинтересовался один профессор из ГИТИСа. Вот его телефон, звоните!

Пришлось дозваниваться ещё и профессору. Получилось на удивление быстро – он велел приезжать тогда-то туда-то и не опаздывать.

Мама лежала в больнице. Я, экипируясь на встречу с мэтром, с чувством прикосновения к недостижимому воспользовалась её эксклюзивным гардеробом. Как сейчас помню свой нелепый наряд, казавшийся мне тогда верхом элегантной роскоши: чулки в крупную сетку, кроссовки, тёплая драповая юбка ниже колена и обильно расшитая люрексом кофта. Причём всё это на тощей семнадцатилетней девице далеко не демонического вида... И в таком вот сокрушительном образе – как сегодня принято говорить, *лúке* – поехала в Москву.

Думаю, рассказывать про конкурсы в кино- и театральные вузы особой надобности нет: и тогда и сейчас количество претендентов на место исчисляется сотнями страждущих попасть в мир искусства. Они готовы ради этого на всё, раз за разом подавая документы одновременно во МХАТ, ГИТИС, ВГИК, «Щуку», «Щепку» и годами штурмуя приёмные комиссии.

Подозреваю, что на фоне подобных «юношей бледных со взором горящим» я смотрелась откровенно вяло. Профессор, явно привыкший к несколько более активному поведению потенциальных абитуриентов, говорит:

– Что ж, читайте вашу программу.

(Нормальный, правильный, заинтересованный студент поступает в театральный с заранее сформированной и отрепетированной «на ура» программой: несколько стихотворений, отрывков прозы, басни, песни, танец, дабы убедить строгих экзаменаторов в своих разнообразных талантах.)

– У меня нет никакой программы.

Профессор несколько озадачился:

– Виноват, зачем же вы приехали?

– Да не знаю, писатель сказал, вот и приехала.

Заскучавший мэтр:

– Так, а что есть-то у вас вообще?

– Стихотворение Пушкина «Осень».

– Ладно, читайте.

Выслушал. После некоторой паузы:

– Я вас беру.

– Ладно, – говорю, – хорошо, – до конца не отдавая себе отчёт в том, что происходит.

Только потом я поняла, как, извините, рвут задницу поступающие в театральные институты... Дала профессору свой адрес, оставить в качестве контакта было больше нечего – частный дом в подмосковном городе, «на деревню дедушке»!

Через несколько дней после похорон мамы начинают приходить телеграммы. Бумажные, с ленточкой, на которой отпечатаны чёрные буквы без знаков препинания: в телеграммах, где каждое слово стоило несколько копеек, их для экономии не указывали. «Где вы», «Жду вас», «Держу для вас место», «Приезжайте». Мне тогда было вообще ни до чего, но я собралась с силами и позвонила – обещала же появиться. Профессор поинтересовался, когда я собираюсь приехать, и сообщил, что первые отборочные туры уже прошли, попадаю только на второй.

Еду в ГИТИС на второй тур. Там предстаю уже перед четырьмя профессорами. Из них больше всего запомнился престарелый дворянин Бенкендорф, прямой потомок того самого современника Пушкина, активно участвовавшего в судьбе поэта. Остальные – мастера курса, в том числе и мой профессор: сидят, смотрят на меня. Предлагают читать программу (записывая мой адрес, профессор велел обязательно её подготовить, но я ввиду происходивших печальных событий и малой, мягко говоря, степени заинтересованности в предмете снова упустила это из виду).

– У меня её нет.

– Как так, я же говорил подготовить!

– Как-то вот не вышло...

– Ну ладно, читайте «Осень»!

Читаю. Маститый квартет значительно кивает породистыми головами, увенчанными благородными сединами: «Да... Да! Вот это, конечно... Вы обратили внимание, коллеги? Ну право же!» И меня берут.

Дальше – конкурс, где снова читаю «Осень». Не готовлю никаких программ. Не проявляю никакой активности. Сажу, смотрю в одну точку между турами. Думаю о маме, находясь в состоянии полнейшей подавленности. Включаюсь только когда начинаю читать «Осень» – люблю её.

Прохожу все туры. Мои однокурсники долгое время оставались в убеждении, что я супер-блатная, с сильно волосатой лапой: так спокойно вели себя только такие, точно знающие, что поступят вне зависимости ни от чего, в то время как остальные тряслись как осиновые листья и зачастую падали в обморок.

Так я поступила в ГИТИС.

Все вокруг говорили: «Ого! ГИТИС?! Круто! Ну ты даёшь!!!» А я не могла понять, в чём, собственно, заключается предмет восторгов. Я была как будто не здесь. Более того – никогда до этого не хотела стать артисткой. Поэтому возникло чувство, что меня будто бы сюда занесло, что судьба так вот хитро закрутила и закинула меня в неожиданное место. Словно так кому-то зачем-то нужно.

Но с началом учёбы я быстро втянулась. Учиться, конечно, было исключительно интересно. Причём основной предмет – само актёрское мастерство – привлекал менее всего. Я сразу ощутила, что мне не хочется выходить на сцену и говорить чужие тексты, что мне неприятно кого-то изображать.

Кайф и радость приносило гуманитарное образование: литература (русская и зарубежная), история, история театра, философия, всё это преподавалось на высочайшем уровне. Танцы народов мира, классический танец, фехтование, сценическое движение, сценическая речь, работа с текстами – всё очень нравилось и увлекало. Учить и читать стихи – интересно, работать с текстом – интересно, понимать законы восприятия – интересно. А вот выходить на сцену и играть роли – нет... Ух как нет!

Про себя я ныла, скрипела и буквально нутром чуяла, что всё моё естество этому противится. Никак не могла понять: ну для чего человеку, у которого есть свой собственный мир,

примерять на себя чей-то чужой? Как говорят актёры, «проживаю несколько жизней». А я не могла в это въехать – как обмануть свой мозг и заставить себя чувствовать что-то чужое, при этом проживая свою жизнь!

И отчётливо ощущая, что она явно интереснее чьих-то чужих.

Глава 10

Проводник

– Мы отправимся в потрясающее путешествие!

Такого с тобой ещё никогда не случалось. Это станет уникальным переходом из одной точки, из одной сферы жизни в другую.

Тебя ждёт множество удивительных открытий!

Да, путешествие может оказаться напряжённым.

Да, в какой-то момент оно может потребовать всех твоих сил, всех ресурсов.

Мы будем проходить через места, о существовании которых ты никогда не догадаешься, пока не увидишь и не почувствуешь их.

Это узнавание нового мира, проживание ощущений, от которых иногда будет захватывать дух и, как на американских горках, мелькать мысль: «Зачем же я решилась на этот экстрим?»

Ничего похожего в своей жизни ты до сих пор не знала. Все сравнения приблизительны, описания – бессмысленны. Но образы, которые я использую, помогут тебе настроиться и подготовиться к этому пути.

– Он совсем непредсказуем?

– Нет, многие повороты и ситуации известны, они периодически повторяются.

И, чтобы ты не боялась, я чётко проинструктирую: что мы будем делать. Как идти, где отдыхать, сколько может занять тот или иной этап, на какие кочки наступать в болоте, как сохранить спокойствие, где плыть по волнам – бездействовать и ни в коем случае не брыкаться. Иначе лишь истратишь силы, которые понадобятся на другом этапе.

Попадутся и места, где нужно будет полностью затихнуть и только слушать музыку внутри. А она, поверь, такая, которую ты никогда и нигде не услышишь, кроме как в нашем путешествии.

Скорее всего, ты проживёшь и момент отчаяния. Когда покажется, что ты всё делаешь плохо, не так – как недоучившая урок двоечница...

В этот момент я буду рядом. И поддержу тебя. Потому что точно знаю: это не конец твоих сил. Это время нового вдоха, обнуления и обретения второго дыхания!

Несмотря ни на что, знай и помни – наше путешествие совсем не опасно. Бывают гораздо более экстремальные занятия, например, прыжки с парашютом или восхождение на Эверест...

В любом путешествии мы ищем новые места и новые впечатления, уходим от монотонности обычной жизни и полной грудью вдыхаем свежий воздух необычных ощущений.

Ведь ради них всё и затевается, не так ли?

Комфорт, в обыденном понимании этого слова, во внимание не принимается. Увлечённый человек меняет его на впечатления, отказываясь от спокойного сна в тёплой постели в пользу самого ценного в жизни – сильнейших эмоций, моря адреналина и осознания: я смог это сделать!

А наше путешествие будет даже проще.

И примерный маршрут известен, и можно заранее подготовиться, и обрести ключи к трудным местам. В течение всего пути тебя станут поддерживать опытные люди – проводники и стalkerы.

А когда мы с тобой пройдем через всё, случится встреча – главная в твоей жизни.

Хочешь прожить это увлекательное, захватывающее, чудесное приключение?

– Нет. Я боюсь. Лишите меня чувств и ощущений. Давайте сразу встречу. Просто переместите меня из точки А в точку В.

Сделайте мне эпидуральную анестезию...

Глава 11

Первая любовь и театральные аборты

Уже через месяц после поступления в ГИТИС у меня случилась любовь. Спустя три дня после нашей встречи стало понятно – мы больше не сможем оторваться друг от друга. Не расставались круглые сутки.

Его день рождения приходился на день рождения моей мамы. И ещё мне казалось, что он каким-то образом на неё похож. Мاستью, что ли? Брюнет... И накрыло ощущение, что вместо мамы – взамен, на её роль и позицию, чтобы я не осталась совсем одна, – в мою жизнь пришёл он. Как будто, забрав маму, для сохранения равновесия и справедливости мироустройства мне почти сразу выдали его.

И я свалила на него все роли, должности, обязанности, которые для нормального, не такого одинокого и брошенного, как я, человека обычно выполняет множество близких людей вокруг... Он стал мне и другом, и братом, и любовником, и отцом, и матерью (при шестилетней разнице в возрасте) – вернее, мне хотелось, чтобы он стал ими всеми.

Он начал меня учить, образовывать, давать правильные книги, показывать нужные фильмы. И, будучи человеком глубоким и талантливым, серьёзно повлиял на моё развитие. За что навсегда останусь ему невероятно благодарна. Не случись в моей жизни его – с его интеллектуальным багажом, талантом, образованностью – я, скорее всего, застряла бы на гораздо более примитивном уровне.

Это был Андрей Звягинцев.

Мы начали жить вместе – такую нашу юную, студенческую жизнь: сначала у меня в Подмосковье, потом работали дворниками (которым полагалась жилплощадь в районе выполнения служебных обязанностей). Точнее, он устроился дворником, которого поселили в «дворничскую», а я мыла полы в соседних учреждениях.

Наша первая квартира представляла собой жуткое зрелище. Огромное заброшенное помещение – страшно грязное, жутко захламлённое невыразимо благоухающими предметами и прочими с трудом идентифицируемыми артефактами. Прекрасное место для бомжей и прочих деклассированных элементов.

И мы эту огромную квартиру – со всем её хламом, пылью, старьём – разбирали, чистили, отмывали, приводили в порядок. Помню изнурительные часы, дни и недели, проведённые в попытках хоть как-то благоустроить это жильё. Но зато оно находилось прямо рядом с ГИТИСом, в том же переулке. Самый-самый центр Москвы, старинный дом постройки середины девятнадцатого века.

И к нам, разумеется, постоянно приходили, а то и оставались пожить юные и никому ещё не известные актёры, многие из которых впоследствии стали знаменитыми. Благо пространство позволяло, а личные границы в молодости, тем более с учётом тогдашних реалий, были весьма условными.

Вокруг Андрея образовалась интеллектуальная кучка, кружок молодых высоколбых дарований. Мне тогда казалось, что я нахожусь в буквальном смысле среди лучших людей в мире. Что я попала в компанию, замечательнее которой найти просто невозможно. Что людей умнее, талантливее, образованнее, интеллигентнее попросту не существует на белом свете. Что я очутилась в самом хорошем, правильном месте.

Мы жили актёрской жизнью: обсуждали, спорили, репетировали, читали, зубрили, танцевали. И конечно, вся эта творческая среда была насквозь пропитана определённой спецификой.

Студенты все как один страстно мечтали стать известными, знаменитыми – прославиться. Постоянно, как в любых творческих кругах, обсуждались темы «кто талант, кто не талант»: кто как сыграл, прочёл, выступил, где засветился. Так что, помимо высоких идей и стремления донести до людей свет высокого искусства, было и простое земное – пристальное наблюдение за чужими успехами и обычная человеческая зависть.

А вот к беременности и детям будущие актрисы относились как к полнейшей катастрофе. Если ты забеременела, учась в театральном институте, – всё, на тебе как на артистке можно смело ставить крест. И для этого имелись все основания.

Ведь ты не просто поступала: тебя лично брал к себе определённый мастер на свой персональный курс. И если ты с него выпадала – далеко не факт, что по возвращении тебя восстановит (то есть возьмёт на свой курс, так как изначальный по понятным причинам уже недоступен) другой педагог, потому что конкретно ему ты можешь элементарно не показаться талантливой и достойной этого. Вернее, восстановить-то по закону обязаны, но на ближайшем экзамене могли объявить профнепригодной...

Актёрство и обучение непросто актёрскому ремеслу – вещи более чем специфические. Практически всё в них основано на личном, не поддающемся фиксации, без каких-либо точных, твёрдых и понятных всем критериев и оценок. Что такое талант? Для одного ты и вправду гений, а другому – бездарь.

Родить считалось бедой. Слово «залетела» произносилось с ужасом, беременеть почти никто не хотел и не думал. И поэтому все девушки повально делали аборты – чего особо не скрывали и не стеснялись. Студентка в ответ на вопрос, почему она пропустила занятие, могла гордо заявить: «Я делала аборт». Причём звучало примерно так: «И даже не вздумайте что-либо в связи с этим предъявить. Как же мне можно беременеть? Я не для того в ГИТИС поступала!»

Не могу сказать, что я прямо страшно боялась беременности, но всё связанное с детьми казалось настолько далёким от меня... Женщина с животом воспринималась как человек, с которым случилось несчастье. У неё испортилась фигура, она выпадает из нормальной жизни, она вынуждена заниматься не собой, а ребёнком. Всё это представлялось мне крайне несимпатичным.

Тем, чего не хотелось никак.

Глава 12

Про трёх соперников и полёты в иные миры

Приходит на приём высокая, внушительная дама. Из тех, что коня на скаку и прочее.

Длинные светлые кудрявые волосы, забранные в пышный хвост, большие глаза – таких называют сочными. Крупные черты лица, увесистые формы, в общем, эффектная, заметная. Подобный тип акушерки квалифицируют в качестве «рожального»: разумеется, такой женщине легче родить ребёнка за счёт широкого таза.

Садится на диванчик и начинает рассказывать о себе:

– Поймите, я – человек ищущий, очень глубокий, погружённый в практики познания себя...

Из этих, выходит, из осознанных. Я, правда, до сих пор не очень понимаю, что это значит. Некая смесь эзотерики, хиромантии, астрологии, существования с точки зрения всяких разных тонких энергий с аурами, чакрами и прочими йони, связи с космосом, слияния с природой и других мудрёных вещей. Такого, знаете, возвышенного буддистски-индуистского толка.

Первую половину беременности женщина, с её слов, прожила в Индии.

– Ситуация с предстоящими родами сложная. У меня есть муж, но беременна я не от него. Навостряю уши.

– Именно так. Мы с ним большие друзья, духовно глубоко сплетённые люди. В поисках смыслов вместе летаем в иные миры. Но получилось так, что у него по жизни очень непростая психофизика, он не может быть ни с одной женщиной, кроме меня. А близкие отношения имеет с мужчинами.

Да, думаю, крутой замес.

– Есть мужчина, с которым у нас очень хороший секс. Он тоже мой большой друг и родной человек.

Угу, вот и объяснение.

– Но беременна я ещё от одного мужчины, созданного, чтобы в этом мире рождались дети. Он женат, ему около шестидесяти, но он настолько харизматичен и привлекателен! Его миссия здесь – рожать детей, которые у него получаются замечательно. Вышло так, что между нами что-то возникло, и он оказался отцом моего ребёнка.

Вот те раз! Я, будучи недавно разведённой, затихла, чуть подавленная обрисованной щедрыми мазками картиной личной жизни внушительной прелестницы, которая в позе нога на ногу изящно покачивала туфелькой сорок второго или сорок третьего размера.

В ту пору я грустила, что ввиду возраста и наличия четырёх детей мне, скорее всего, суждено навсегда остаться одинокой, и потому начала взирать на большую яркую женщину с наивными завистью и восторгом.

Немного переведя дух, я поинтересовалась – кто же, собственно, из её многочисленных мужчин будет присутствовать на родах.

– Даже не представляю, кого лучше взять, потому что все хотят! Все рвутся, все желают мне помочь – и отец ребёнка, и любовник, и муж. А я не знаю, кого выбрать.

Смотрю на неё и думаю: боже мой, какая женщина! Вот это да, трое мужчин за неё быются... И со всеми близость, со всеми дружба, со всеми прекрасные отношения, глубокие духовные корни и тому подобное.

А я сижу одна, и ни с кем у меня ни духовных, ни прочих корней нет и даже не намечается... Не говоря уж о том, чтобы кто-то из-за меня соперничал. Так что я, как женщина, ощутила себя слегка ущербной. И даже не слегка – на фоне столь большой и прекрасной представительницы своего пола!

В завершение встречи макси-красавица воодушевлённо поведала, что роды для неё – это просто космический космос, ребёнок должен прийти в этот мир волшебным, в момент правильно сложившихся звёзд, и всё такое.

Отзанималась на моих курсах, ждём родов. Звонит как-то ночью, в районе трёх:

– Инна, схватки, схватки, схватки!

Успокоила, велела понаблюдать без паники.

Ещё через некоторое время позвонила, характерно дыша. Слышу: да, действительно в родах, все признаки. Жила она в семи минутах от роддома, поэтому я поехала к ней помочь собраться, уверенная, что мы везде в любом случае успеваем.

Пока я находилась в дороге, прорвался пузырь, схватки сразу активизировались, и появилась я уже ко второму периоду родов. Роженицу начинает подтуживать, головка ребёнка низко, и пустяковые, на первый взгляд, семь минут до роддома в один миг превращаются в серьёзное затруднение.

Женщина уже почти не может идти самостоятельно, ей надо на кого-то опираться. При этом она существенно меня выше и минимум в два раза массивнее.

Между частыми и сильными схватками, в которых ей хочется встать на четвереньки, нам надо как-то передвигаться. Этажи высокие, коридоры и пролёты длинные. Нужно добраться до лифта, потом от лифта до машины, которую я не смогла припарковать у подъезда. А ещё четыре огромные сумки, в одной из которых, например, лежит несколько двухлитровых бутылей с питьевой водой. И ещё много-много всего: в роддом она собралась с размахом, как в путешествие на пару-тройку недель.

И никого из трёх анонсированных мужчин! В квартире она одна.

Мне нужно вести очень тяжёлую, спотыкающуюся и ежеминутно оседающую женщину к машине. Нужно помогать ей переживать схватку. Нужно тащить четыре внушительных баула общим весом примерно с меня. И всё это практически одновременно, надолго же её не бросишь – тужит!

Никаких мужчин – хотя бы одного! – и вообще никакой подмоги.

– Слушай, давай что-нибудь оставим, зачем всё это в роддоме?

– Нет, мне всё нужно!

– Ну а воды-то куда столько? Там же есть кулер...

– Нет, это освящённая! Берём всё.

И вот я в четыре утра сновала как космический грузовой челнок на космической же скорости: доводила роженицу до машины, бежала за одной сумкой, за другой, за третьей, за четвертой. Закрывала квартиру, неслась к машине, везла в роддом, там разгружала, перемещалась с ней в палату после прохождения приёмного... В общем, волею обстоятельств хрупкая акушерка вынужденно превратилась в ломовую лошадь.

Единственным утешением для меня послужило то, что ребёнок легко и быстро проскочил сквозь широкий таз мамы: не прошло и часа после приезда в роддом, как он уже лежал на её груди.

Но мои ночные грузовые забеги и отсутствие хоть бы одного мужчины – не морально поддерживать и кармически лелеять, а просто помогать с тяжестью – всё это запомнилось и ещё долго отзывалось какой-то детской обидой и спазмами в измученной спине.

А то, что после родов она никому не позвонила и не написала, поневоле наводит на мысль, что все столь впечатлившие меня духовно и эротически окрашенные рассказы, выражаясь деликатно, не вполне соответствовали действительности. Но звучали, надо признать, чертовски убедительно.

Так что всё равно можно позавидовать – если не количеству и качеству мужчин, то хотя бы силе воображения и искренней вере в придуманный мир.

Вернее, миры.

Глава 13

Потери и единственная хорошая роль

Естественно, ни о каких детях мы со Звягинцевым не думали, жили исключительно творчеством. Да и лет мне тогда было всего семнадцать... Какие дети? Я сама оставалась ещё ребёнком. И к Андрею относилась как к отцу-матери, взрослому человеку, взрослому мужчине – вверив ему свою одинокую жизнь.

Однажды моя двоюродная сестра попросила нас посидеть с совсем маленькой дочкой. Ей очень хотелось пойти на свидание (муж там отсутствовал), а ребёнка пристроить некуда. И мы с Андреем остались с годовалой девочкой на вечер.

Но сестра исчезла на три дня. И всё это время нам пришлось возиться с грудным младенцем – ничего более безумного в нашей жизни до того не случалось. Мы, разумеется, категорически не понимали, что делать с ребёнком (стоит также учесть принципиальное отсутствие в те времена вещей, без которых уход за детьми нынче немыслим и которые здорово облегчают многие моменты, – всяких памперсов, влажных салфеток, нормальных сосок, сменных бутылочек, готовых смесей для кормления и тому подобного).

Те три дня обернулись для нас сущим кошмаром. И по итогам неожиданно навязанного испытания я ещё больше укрепилась во мнении, что при наличии детей ты себе не принадлежишь. Когда мы наконец сдали ребёнка на руки изрядно загулявшей сестре, то ещё долго в полном ужасе смотрели друг на друга, не понимая, как это вынесли.

А потом наша с Андреем жизнь дала трещину: он стал уставать. Молодой двадцатитрёхлетний мужчина начал утомляться от того великовозрастного ребёнка, каким была я. Думаю, что я слишком много требовала от него в эмоциональном плане. Из-за отчётливого охлаждения с его стороны мы стали всё чаще ссориться. Я хотела от Андрея того, что он, наверное, просто не мог мне дать. И наш молодой брак (а мы официально расписались и сыграли свадьбу, всё как положено) затрещал по швам.

К слову, студенческая свадьба получилась довольно смешной. На мне – чёрное платье, доставшееся от мамы, на Звягинцеве – светлый, почти белый костюм (он тогда всячески старался походить на своего кумира Андрея Миронова и сшил себе тройку цвета сгущённого молока). Происходящее казалось нам очень забавным: он в белом, я в чёрном – всё наоборот!

Андрей работал дворником, я уборщицей, и по ночам мы вместе кололи лёд, очищая тротуары. В частые и обильные тогда снегопады мы не спали совсем: снег приходилось чистить практически без остановки, иначе завалит так, что бульдозером не справишься.

Запомнился один эпизод. На нашем участке, состоявшем из двух длинных дореволюционных домов по Никитскому бульвару, аккуратно напротив дома-музея Гоголя, прямо возле дороги стоял железный мусорный бак. Непростые местные обитатели – в том числе, что забавно, и знаменитый режиссёр «Белорусского вокзала» Смирнов, двадцать лет спустя сыгравший одну из главных ролей в «Елене» Звягинцева, – стаскивали туда бытовые отходы.

Каждый день в семь утра приезжал мусоровоз и стальным манипулятором опрокидывал неаппетитное содержимое огромного бака в свою зловонную утробу. А дворнику полагалось обязательно при этом присутствовать, дабы незамедлительно устранить неизбежные следы погрузки: самый центр города, средоточие туристических маршрутов.

Как-то тёплой весенней ночью бак подожгли – то ли непотушенный окурок бросили, то ли специально: полыхало внушительно, да и благоухало на всю округу. Примчались пожарные и оперативно ликвидировали возгорание. А утром, когда приехал мусоровоз, оказалось, что бак доверху наполнен перемешанной с разбухшим мусором водой.

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.