Алина, 33 года, руководитель отдела и адвокат, замужем. Сыну 5 месяцев.

Пришла на третью встречу в оффлайн группу для мам *«с вопросом по настройкам: кажется, мне нравится просто быть мамой»*. На первой встрече большинство говорило про недосып, колики и день сурка.

У Алины вся жизнь была на скорости: школа с медалью, три языка, красный диплом, календарь расписан по минутам, для разгрузки зал и психолог раз в неделю. В декрет ушла с планом вернуться через 6 недель в офис, потом узнала про четвертый триместр и перекроила план на 3 месяца: пара созвонов в неделю и управление проектом с налаженной системой. Сын родился здоровым, роды «норм».

Первые пару месяцев *«пыталась вести малыша как проект».* Завела в ии таблицу кормлений, сна и развития с графиками. Через месяц однажды не записала кормление, потом еще и к 6 неделям табличка была забыта. Ощущение провала: *«Я же всегда довожу до конца, а тут мне как-то вообще пофиг на результат…».* Созвоны с командой все еще пару раз в неделю, всё по-прежнему, но удовольствия от этого заметно меньше, чем раньше. Алина как будто впервые смотрит на свою жизнь и задается вопросом: *«А куда я все то время бежала?? И зачем?»*

К 4 мес сын стал спать по 6 часов подряд, Алина кладет его на сон в 7-7:30, кормит в 11-12 ночи и дальше ложится сама. Они спят до 6 утра, малыш может еще полежать минут 20, пока Алина просыпается. Муж ходит перед работой в зал, так что встает рано и варит кофе, тусит с сыном, пока Алина умывается и к 7 вместе завтракают. Всю жизнь она привыкла к ритму: *«открыла глаза и фигачишь»*. А тут как-то задержалась на 5 минут, лежала рядом с теплым малышком, смотрела, как солнечный свет разливается по комнате и освещает букет цветов, нежилась в одеяле, потягиваясь. Муж варил кофе на кухне. Проверять рабочий чат впервые было ноль интереса.

Сейчас вся ее жизнь *«словно замедлилась – время утекает сквозь пальцы»*: день пролетел, а она просто погуляла, а порой и вообще ни-че-го не сделала – просто была дома, кормила, укладывала спать, делала массаж. По будням с 12 до 18 помощница по хозяйству Лидия, у нее пока нет внуков, так что с сынишкой Алины она всегда с радостью готова помочь: Алина может выйти на звонок или спокойно помыться.

Алина *«не узнает эту женщину»*. Кто эта разнеженная довольная всем Алина? Где цербер-карьерист? Неужели гормоны так затопили ее мозг, что Алина адвокат больше никогда не вернется? Сейчас хорошо, но что будет дальше? *«Недавно рассказала мужу, что было бы классно переехать в дом с садом и завести пару козочек»*. Поржали вместе. Но Алина *«даже не уверена, что точно шутила»*. Недавно родившая коллега в чате, тоже руководитель, уже вышла на парт-тайм, в сторис фотки из зала в 7:30 и новые проекты. Рядом с таким *«лежу и смотрю на луч солнца»* выглядит как признание в полном бездействии.

В группе для мам Алина тоже не видит тех, кто в похожей ситуации и непонятно, как рассказывать о себе, чтобы не обесценить чужую усталость своими *«проблемами белых людей».*

Замечает и ещё вещь, которую пока неясно, *«куда положить»*. Раньше настроение было привязано к результату: выиграла суд, выступила на конференции, получила зп. А сейчас хорошо просто так. Это одновременно радует и тревожит:

> *«На что опираться, если нечем измерить? Как понять, что с тобой правда все в порядке? А вдруг это послеродовая депрессия? Я не хочу это оптимизировать. Но и как жить эту новую жизнь не знаю толком. Безопасно ли это? Нормально ли? Можно ли ничего с этим не делать?»*