

М И Р О В Ы Е Р О Д И Т Е Л И



Французские дети не плюются едой

Секреты воспитания из Парижа

Памела Друкерман

Мировые родители

Памела Друкерман

**Французские дети не
плюются едой. Секреты
воспитания из Парижа**

Издательство «Синдбад»

2012

Друкерман П.

Французские дети не плюются едой. Секреты воспитания из Парижа / П. Друкерман — Издательство «Синдбад», 2012 — (Мировые родители)

Французским родителям удастся вырастить счастливых, вежливых и послушных детей, не жертвуя при этом своей взрослой жизнью. Почему французы, в отличие от нас, не проводят часть ночи в попытках убаюкать своих малышей? Почему их дети не требуют непрерывного внимания? Почему они не вмешиваются, когда взрослые общаются, и не устраивают истерик в магазинах игрушек? Почему спокойно ведут себя в ресторанах, едят взрослые блюда и способны без скандала выслушать родительское «нет»? Француженки обожают своих детей, но не позволяют им погубить свою фигуру, карьеру и социальную жизнь. Даже с грудными детьми они выглядят модно и сексуально. Как это им удастся? Американская журналистка Памела Друкерман, живущая в Париже с мужем-англичанином и тремя детьми, исследовала феномен французского воспитания. У нее получилась очень личная, живая, полная юмора и одновременно практичная книга, раскрывающая секреты французов, чьи дети прекрасно спят, хорошо едят и не допекают своих родителей.

© Друкерман П., 2012

© Издательство «Синдбад», 2012

Содержание

Словарь французских воспитательных терминов	7
Предисловие	9
Глава 1	13
Глава 2	20
Глава 3	28
Глава 4	39
Конец ознакомительного фрагмента.	43

Памела Друкерман

Французские дети не плюются едой. Секреты воспитания из Парижа

Посвящается Саймону, рядом с которым все обретает смысл

*Les petits poissons dans l'eau,
Nagent aussi bien que les gros.
Маленькие рыбки плавают как большие.*

Французская детская песенка

Книга стала модной мгновенно. С одной стороны, она про воспитание детей, а с другой – про *savoir vivre* (знаменитое «умение жить»), в чем, по мнению французов, им нет равных... Это книга о том, как воспитать счастливого, уверенного в себе и самостоятельного человека, не занимаясь с ним иностранными языками с младенчества и не кормя грудью до двух лет. И о том, как быть матерью, женщиной и социальной единицей.

Олеся Ханцевич, журнал «Эксперт»

Чуть ли не самое популярное сегодня пособие по воспитанию детей.

Лиза Биргер, журнал «Коммерсантъ Weekend»

Почему во Франции так много гурманов, гедонистов и ценителей прекрасного? Это – результат воспитания по-французски. Нам есть чему поучиться.

Марина Зубкова, журнал «Читаем вместе»

Друкерман написала книгу, ставшую международным бестселлером. Выяснилось, что, пока все остальные воспитывают своих детей, французы их «выращивают»... Теоретически это приведет к тому, что дети будут вести себя «цивилизованно», а родители чувствовать себя расслабленно.

Лев Данилкин, журнал «Афиша»

Удивительная книжка. Я не спала две ночи, просто не могла оторваться.

Елена Соловьева, журнал «Растим ребенка»

Памела Друкерман оказалась доходчивым автором и умной мамой, которая охотно пишет о своих слабостях и не стесняется учиться.

Ян Левченко, «Московский книжный журнал»

Полемизируя с автором, можно четче сформулировать свою позицию – и выбирать те элементы французской философии и воспитания, которые подойдут именно вашей семье. Журнал Psychologies

Французские родители прежде всего ненавязчивы, спокойны и терпеливы. Это что-то вроде трехзначного кода, зная который, можно раскрыть главный секрет их воспитательной системы.

Вера Бройде, газета «Книжное обозрение»

Жизнь родителей не должна останавливаться с появлением детей; она просто становится другой. Книга содержит новый и оригинальный взгляд на воспитание детей и общение с ними.

Анна Ахмедова, «Папин журнал»

Легко и остроумно Памела рассказывает о правилах воспитания детей во Франции. Следовать им несложно, и они работают!

Журнал «Буду мамой»

Уже с первых страниц книги становится понятно: если наши дети проигрывают французским в хороших манерах, то причина, скорее всего, не в них, а в нас, российских родителях. Точнее, в наших родительских реакциях на разные маленькие и большие проблемы.

Ирина Накисен, журнал «Сноб»

Очень личная, живая, полная юмора и невероятно полезная книга о тонкостях воспитания. И пусть секреты француженок так же неуловимы, как их знаменитый шарм, научиться у них балансу между строгостью и свободой все-таки можно.

Наталья Ломыкина, журнал «Форбс»

Некоторые имена и детали в этой книге изменены в целях обеспечения анонимности

Словарь французских воспитательных терминов

Attend – *подожди, постой*. Эта команда, которую дают родители детям во Франции, означает, что ребенок вполне способен подождать желаемого и в промежутке может занять себя сам.

Au revoir – *до свидания*. Дети во Франции должны говорить *au revoir*, когда прощаются со знакомыми взрослыми. Одно из четырех «волшебных слов», которые должен знать каждый французский ребенок...

Autonomie – *автономность*. Независимость и умение полагаться только на себя воспитывают в детях с ранних лет.

Bêtise – *маленькая шалость*. Разделение проступков на более и менее серьезные помогает родителям реагировать на них соответственно.

Bonjour – *здравствуйте, добрый день*. Так дети здороваются со знакомыми взрослыми.

Caca boudin – букв. *кака-сосиска, какашка*. Ругательное слово французских детсадовцев.

Cadre – *рамки, границы*. Идеал французского воспитания: детям устанавливают четкие рамки, однако внутри этих рамок им предоставлена полная свобода.

Caprice – *каприз*. Импульсивное желание, прихоть или требование ребенка, часто сопровождаемые нытьем или слезами. Французские родители считают, что потакать капризам вредно.

Classe verte – *«зеленый класс»*. Начиная с первого класса школы ученики ежегодно примерно на неделю выезжают на природу под присмотром учителя и нескольких взрослых.

Colonie de vacances – *детский лагерь отдыха*. Во Франции несколько сотен таких лагерей для детей от четырех лет. Они отдыхают там без родителей, обычно в сельской местности.

Complicité – *взаимное доверие*. Обоюдное понимание, которого с самого рождения пытаются добиться от детей французские родители и воспитатели. Они считают, что даже маленькие дети способны мыслить рационально и с ними можно построить отношения, основанные на взаимопонимании и уважении.

Crèche – *французские государственные ясли на полный день*. Французы из среднего класса обычно отдают детей в ясли, а не оставляют с нянями. Государственные ясли они предпочитают частным, «домашним».

Douceur – *тихо, осторожно*. Одно из тех слов, которые воспитатели часто говорят маленьким детям, считая, что даже малыши способны поступать осознанно и контролировать свои действия.

Doudou – *любимая игрушка*, обычно мягкая – та, с которой ребенок засыпает.

École maternelle – *бесплатный государственный детский сад*. В детский сад ребенок идет в сентябре того года, когда ему исполняется три.

Éducation – *обучение, воспитание*. Французские родители относятся к воспитанию детей как к обучению.

Enfant roi – *ребенок-король*. Чересчур требовательное дитя, которое постоянно находится в центре внимания родителей и совершенно не терпит, если что-то «не по нему».

Équilibre – *равновесие*. Все в жизни должно быть уравновешено, и ни одна роль не должна перекрывать другие – в том числе и роль родителя.

Éveillé/e – *пробужденный, живой, активный*. Идеальное качество французского ребенка. Еще одно идеальное качество – рассудительность, см. *sage*.

Gourmand/e – тот, кто ест слишком быстро, слишком много или слишком любит какое-то одно блюдо.

Goûter – *полдник*. Полдничают обычно в 16.00, и это единственный «перекус» в течение дня.

Les gros yeux – «*большие глаза*». Укоризненный взгляд – так взрослые смотрят на расшалившихся детей.

Maman-taxi – *мама-такси*. Так называют мам, которые все свободное время возят детей с одной «развивалки» на другую. Это считается не *équilibré*.

N'importe quoi – *бог знает что, как вздумается*. Ребенок, который так ведет себя, не знает границ дозволенного и не думает об окружающих.

Non – *нет, ни в коем случае*.

Profter – *наслаждаться, пользоваться моментом*.

Punir – *наказывать*. Наказывают во Франции только по очень серьезным, нешуточным поводам.

Rapporter – *наябедничать, донести*. Во Франции и дети, и взрослые считают это ужасным.

Sage – *рассудительный, спокойный*. Так говорят о ребенке, который умеет себя контролировать или поглощен игрой. Вместо «веди себя хорошо» французские родители говорят: «будь *sage*».

Tétine – *соска*. Трехлетние и четырехлетние дети с соской во рту – во Франции обычное дело.

Предисловие

Французские дети не плюются едой Когда нашей дочери исполнилось полтора года, мы решили взять ее с собой в отпуск.

Выбираем прибрежный городок в нескольких часах езды на поезде от Парижа, где мы живем (мой муж – англичанин, я – американка), и бронируем номер с детской кроваткой. Дочка у нас пока одна, и нам кажется, что никаких сложностей не будет (какая наивность!). Завтрак у нас в гостинице, а обедать и ужинать придется в рыбных ресторанчиках в старом порту.

Очень скоро выясняется, что два похода в ресторан ежедневно с полутрагодовальным ребенком могут стать отдельным кругом ада. Еда – кусочек хлеба или что-нибудь жареное – увлекает нашу Бин лишь на пару минут, после чего она высыпает соль из солонки, рвет пакетики с сахаром и требует, чтобы ее спустили на пол с детского стульчика: ей хочется носиться по ресторану или убежать в сторону причала.

Наша тактика – есть как можно быстрее. Заказ делаем, не успев как следует усесться, и умоляем официанта поскорее принести хлеб, закуски и горячее – все блюда одновременно. Пока муж заглатывает рыбу кусками, я слежу, чтобы Бин не попала под ноги официанту и не утонула в море. Потом мы меняемся... Чаевые оставляем огромные, чтобы хоть как-то компенсировать чувство вины за горы салфеток и ошметки кальмаров на столе.

На обратном пути в гостиницу мы клянемся никогда больше не путешествовать и не заводить детей – ведь от этого сплошные несчастья. Наш отпуск ставит диагноз: жизнь, какой она была полтора года назад, кончена навсегда. Не знаю, почему нас это удивляет.

Выдержав несколько таких обедов и ужинов, я вдруг замечаю, что семьи французов за соседними столиками, пожалуй, не испытывают адских мук. Как ни странно, они-то как раз похожи на людей в отпуске! Французские дети, ровесники Бин, спокойно восседают на своих высоких стульчиках и ждут, пока им принесут еду. Они едят рыбу и даже овощи. Они не вопят и не хнычут. Вся семья ест сначала закуски, потом горячее. И не оставляет после себя горы мусора.

Хоть я и прожила во Франции несколько лет, объяснить это явление не могу. В Париже детей в ресторанах встретишь редко, да я к ним и не присматривалась. До родов я вообще не обращала внимания на чужих детей, а теперь смотрю в основном на своего ребенка. Но в нашем нынешнем бедственном положении не могу не заметить, что некоторые дети, похоже, ведут себя иначе.

Но почему? Неужели французские дети генетически спокойнее других? Может быть их заставляют подчиняться методом кнута и пряника? Или здесь до сих пор в ходу старомодная воспитательная философия: «детей должно быть видно, но не слышно»?

Не думаю. Эти дети не кажутся запуганными. Они веселы, разговорчивы, любопытны. Их родители внимательны и заботливы. А над их столиками будто витает некая невидимая сила, заставляя вести себя цивилизованно. Подозреваю, что она управляет всей жизнью французских семей. Но полностью отсутствует в нашей.

Разница не только в поведении за столиком в ресторане. Например, я ни разу не видела, чтобы ребенок (не считая моего собственного) закатил истерику на детской площадке. Почему моим подругам-француженкам не приходится прерывать телефонные разговоры, когда их детям срочно что-то понадобилось? Почему их комнаты не оккупированы игрушечными домиками и кукольными кухнями, в отличие от наших? И это еще не все. Почему большинство известных мне детей-нефранцузов питается одними макаронами и рисом или ест только «дет-

ские» блюда (а их не так уж много), в то время как друзья моей дочки едят и рыбу, и овощи, да в общем все что угодно? Французские дети не хватают куски в перерывах между едой, довольствуясь полдником в определенное время. Как такое возможно?

Вот уж не думала, что проникнусь уважением к французским методам воспитания. Никто о таких и не слышал, в отличие от французской высокой моды или французских сыров. Никто не ездит в Париж учиться у французов методике воспитания детей, в которой нет места чувству вины. Напротив, мои знакомые мамочки в ужасе от того, что француженки почти не кормят грудью и спокойно позволяют своим четырехлеткам разгуливать с соской во рту. Но почему никто не говорит о том, что большинство малышей во французских семьях спят по ночам уже в два-три месяца? И что им не нужен постоянный присмотр. И что они не падают на пол в истерике, услышав родительское «нет».

Да, французские методы воспитания в мире толком не известны. Но со временем я поняла, что как-то незаметно родители-французы достигают результатов, создающих в семье совершенно иную атмосферу. Когда к нам в гости приходят семьи моих соотечественников, родители заняты в основном тем, что разнимают своих дерущихся чад, водят двухлеток за ручку вокруг кухонного стола или садятся с ними на пол и строят города из «лего». Кто-нибудь непременно закатывает истерику, и все принимаются его утешать. Но когда у нас в гостях друзья-французы, все взрослые спокойно пьют кофе и общаются, а дети спокойно играют сами по себе.

Это не значит, что родители во Франции не беспокоятся о своих детях. Нет, они в курсе, что есть педофилы, аллергии и риск подавиться мелкими частями игрушек. И соблюдают все меры предосторожности. Но они не испытывают панического страха за благополучие своих детей. Это спокойное отношение позволяет им эффективнее поддерживать баланс между границами дозволенного и детской самостоятельностью. (В 2002 году проводили опрос в рамках Международной программы социальных исследований: 90% французов ответили «Согласен» или «Полностью согласен» на утверждение: «Смотреть, как растут мои дети, – самая большая радость в жизни». Для сравнения, в США аналогично ответили 85,5%, в Великобритании – 81,1% родителей.)

Во многих семьях есть проблемы с воспитанием. О них написаны сотни книг и статей: чрезмерная опека, патологическая опека и мой любимый термин – «детопоклонничество» – когда воспитанию детей уделяют столько внимания, что самим детям это уже во вред. Но почему «детопоклоннический» метод воспитания так глубоко въелся нам под кожу, что мы не в силах избавиться от него?

Началось это в 1980-е, когда ученые получили данные (а пресса их широко распространила) о том, что дети из бедных семей отстают в учебе, так как им уделяется недостаточно внимания, особенно в раннем возрасте. Родители из среднего класса посчитали, что их чадам тоже не повредит больше внимания. При этом они стали преследовать еще одну цель – воспитывать детей особым образом, чтобы те могли стать частью «новой элиты». А для этого надо развивать детей «правильно» с самого раннего возраста, и желательно, чтобы в своем развитии они опережали других.

Бок о бок с идеей «соревнования родителей» крепло убеждение в том, что дети психологически уязвимы. Сегодняшние молодые родители – поколение, как никогда осведомленное по части психоанализа, – хорошо усвоили, что наши поступки способны наносить ребенку психологические травмы. Кроме того, наше взросление пришлось на бум разводов середины 1980-х, и мы решительно настроились вести себя самоотверженнее, чем наши собственные родители. И хотя уровень преступности резко упал по сравнению с небывало высоким в начале 1990-х, стоит только посмотреть новости, возникает впечатление, что жизнь детей никогда еще не

подвергалась такому риску, как сегодня. Нам кажется, что мы растим детей в очень опасном мире, а значит, постоянно должны быть начеку.

Из-за этих страхов возник стиль воспитания, приносящий родителям сплошные стрессы, изматывающий их. Во Франции же я увидела, что есть другой путь. Во мне заговорили журналистское любопытство и материнское отчаяние. К концу нашего неудавшегося отпуска я решила выяснить, что же все-таки французы делают не так, как мы. Почему их дети не плюются едой? Почему на них не орут родители? Что это за невидимая сила, заставляющая всех вести себя прилично? И главное – могу ли я измениться и применить их методы к своему ребенку?

Я поняла, что на верном пути, когда обнаружила исследование, показавшее, что матери из города Коламбус в Огайо считают уход за детьми в два раза менее приятным занятием, чем мамы из французского города Ренн. Мои наблюдения, сделанные в Париже и во время поездок в Америку, подтверждают: во Франции родители делают что-то такое, что превращает воспитание детей в радость, а не в тяжелый труд.

Секреты французского воспитания у всех на виду. Просто раньше никто не стремился их узнать.

Теперь в сумке для подгузников я ношу и блокнот. Каждый поход к врачу, на ужин, в гости к семьям с детьми, в кукольный театр – это возможность наблюдать за местными родителями в действии, чтобы выяснить, какими неписаными правилами они руководствуются.

Сначала было не совсем понятно. Среди французов тоже есть разные категории родителей – от чрезвычайно строгих до практикующих прямо-таки вопиющую вседозволенность. Расспросы ни к чему не привели: большинство родителей, с которыми я беседовала, утверждали, что не делают ничего особенного. Напротив, они были убеждены, что именно во Франции распространен синдром «ребенка-короля», из-за которого родители растеряли весь свой авторитет. (На что я отвечаю: «Вы не видели настоящих “детей-королей”. Поезжайте в Нью-Йорк – увидите!»)

Через несколько лет, после рождения в Париже еще двоих детей, ко мне стало приходить понимание. Я узнала, например, что во Франции есть свой «доктор Спок»: имя этой женщины знают в каждом доме, но ни одна ее книга не переведена на английский. Я читала их на французском, как и книги других авторов. Беседовала со многими родителями и бесстыже подслушивала везде: забирая детей из школы, во время поездок в супермаркет. В конце концов мне, кажется, стало ясно, что именно французы делают иначе.

Говоря «французы» или «французские родители», я, разумеется, обобщаю. Все люди разные. Просто большинство родителей, с которыми я общаюсь, живут в Париже и его пригородах. В основном это люди с университетским образованием, профессионалы, имеющие доход выше среднего. Не богачи, не знаменитости – образованный средний или чуть выше среднего класс.

Вместе с тем, путешествуя по Франции, я убедилась, что взгляды парижанок среднего класса на воспитание детей не чужды и французенкам из провинции, относящимся к рабочему классу. Меня поразило то, что, родители во Франции как будто не знают точно, в чем секрет воспитания, но тем не менее поступают одинаково. Обеспеченные адвокаты, воспитатели французских детских садов, учителя обычных школ, старушки, которые делают мне замечания в парке, – все руководствуются одними и теми же основными принципами. Эти принципы описаны во всех французских книгах по уходу за детьми, во всех журналах для родителей, которые попадались мне в руки. Прочитав их, я поняла, что, родив ребенка, необязательно выбирать какую-либо родительскую философию. Есть основные правила, которые все принимают как должное. Это снимает с французских родителей половину тревог.

Но почему именно французы? Я вовсе не фанатка Франции. Напротив, я даже не уверена, нравится ли мне здесь жить. Но, несмотря на все проблемы, Франция – лакмусовая бумажка для выявления перегибов в других системах воспитания. С одной стороны, парижане стре-

мятся побольше общаться с детьми, бывать с ними на природе, читать им больше книг. Они водят детей на теннис, рисование, в интерактивные научные музеи. С другой – им как-то удается участвовать в жизни детей, не превращая это участие в одержимость. Они считают, что даже хорошие родители не должны быть в постоянном услужении у своих детей и не должны при этом испытывать чувство вины. «Вечер – время для родителей, – объяснила знакомая парижанка. – Дочь может быть с нами, если хочет, но это время для взрослых».

Французские родители тоже стремятся уделять своим детям внимание, но не чрезмерное. Детям из других стран нанимают репетиторов по иностранным языкам и отправляют их в центры раннего развития в два года, а то и раньше, а во Франции карапузы продолжают карапузничать – как им и положено.

Практического опыта французским родителям не занимать. Во всей Европе наблюдается спад рождаемости, но во Франции – беби-бум. Из всего Евросоюза лишь в Ирландии уровень рождаемости выше. (В 2009 году уровень рождаемости во Франции составил 1,99 ребенка на одну женщину, в Бельгии – 1,83, в Италии – 1,41, в Испании – 1,4, в Германии – 1,36.¹)

Во Франции действует система социальной поддержки, благодаря которой быть родителем более привлекательно и менее напряженно. Детские сады бесплатны, страхование здоровья тоже, не надо копить на колледж. Многие семьи прямо на банковский счет получают ежемесячное пособие на детей. Однако все эти блага не объясняют различий в подходе к воспитанию, которые я вижу. Французы воспитывают детей по совершенно иной системе. Да и вообще, когда спрашиваешь французов, как они воспитывают своих детей, они не сразу понимают, что имеется в виду. «Как вы их воспитываете?», – настаиваю я и вскоре понимаю, что «воспитывать» – это узкоспециальное, редко используемое во Франции действие, связанное с наказанием. А французы своих детей *растят*.

Теориям воспитания, отличным от общепринятой системы, посвящены десятки книг. У меня такой теории нет. Но перед моими глазами целая страна, где дети хорошо спят, едят взрослые блюда и не “достають” своих родителей. Оказывается, для того чтобы быть спокойным родителем, не нужно исповедовать какую-то философию. Нужно просто по-другому взглянуть на ребенка.

¹ В России – 1,14. – Примеч. ред.

Глава 1

Вы ждете ребенка?

Было десять утра, когда шеф вызвал меня к себе и посоветовал воспользоваться медицинской страховкой. Напоследок. Так как после моего сокращения действовать она уже не будет. А сокращают меня через месяц с небольшим.

Тогда вместе со мной уволили более двухсот человек. Эта новость ненадолго вызвала рост стоимости акций владеющей нашей газетой компании, и я подумала – не продать ли мне свой небольшой пакет. Заработаю на своем же увольнении...

Но вместо этого я бродила по Манхэттену в ступоре. Погода была вполне соответствующая – лил дождь. Я набрала номер приятеля, с которым должна была встретиться вечером.

– Меня уволили, – сообщила я.

– Сильно расстроилась? – спросил он. – Может, отменим ужин?

Вообще-то я была рада. Наконец-то избавилась от работы, которую мне почти шесть лет не хватало решимости бросить. В качестве репортера международного отдела газеты со штаб-квартирой в Нью-Йорке я освещала выборы и финансовые кризисы в Латинской Америке. Нередко о задании мне сообщали за пару часов до вылета, после чего несколько недель я жила в отелях. Было время, когда начальство ожидало от меня великих свершений, поговаривали о том, чтобы сделать меня редактором, оплатили даже курсы португальского.

Потом вдруг эти разговоры прекратились. И, как ни странно, меня это устраивало. Я очень любила фильмы о международных корреспондентах, но быть таким корреспондентом – совсем другое дело. Обычно я прозябала в одиночестве, вынужденная писать бесконечные репортажи на одну и ту же тему, осаждаемая звонками от редакторов, которым все время нужны были новые статьи. Новости для меня были чем-то вроде механического быка для родео. Мужчины, выполнявшие ту же работу, что и я, умудрялись находить себе жен-костариканок и колумбиек и путешествовать с ними. Их хотя бы ждал ужин на столе, когда они без задних ног приползали домой. Мужчин, с которыми встречалась я, было бы не просто возить с собой. Да и я редко задерживалась в одном городе, так что дело не доходило даже до третьего свидания.

Я была рада, что ухожу из газеты. Но была не готова стать изгоем. Когда после увольнения я все еще иногда заходила в офис, коллеги смотрели на меня, как на заразную. Люди, с которыми я работала годами, не разговаривали со мной и за километр обходили мой стол. Одна сослуживица пригласила меня на прощальный обед, а потом не захотела возвращаться в офис, чтобы нас не видели вместе.

Я давно забрала свои вещи, и тут мой редактор, которого не было в городе, когда полетели головы, вызвал меня на унижительное совещание и предложил работу с потерей в деньгах, после чего убежал на ланч. И мне вдруг стало ясно: я не хочу больше писать о политике и финансах. А хочу, чтобы рядом был мужчина.

Я стою на своей крошечной кухне, раздумываю о том, что мне делать дальше, и тут раздается звонок. Это Саймон. Мы познакомились полгода назад в баре в Буэнос-Айресе – общий знакомый привел его на вечеринку для зарубежных корреспондентов. Саймон журналист из Британии и приехал тогда в Аргентину на несколько дней писать материал о футболе. Я же приехала освещать их экономический кризис. Оказалось, что из Нью-Йорка мы летели одним рейсом. Он запомнил меня как девушку, задержавшую посадку: уже в «рукаве» я сообразила, что оставила покупки из дьюти-фри в зале вылета, и настояла, чтобы мне разрешили вернуться. (Аэропорты были тогда основными местами моего шопинга.)

Саймон пришелся мне по душе: смуглый, коренастый, остроумный. (Он среднего роста, но считает себя маленьким, так как вырос в Голландии, среди светловолосых гигантов.) Через несколько часов после нашей встречи я поняла, что такое любовь с первого взгляда – когда сразу начинаешь чувствовать себя рядом с человеком очень спокойно. Хотя тогда признаваться ему в любви не стала, просто сказала: «Нам ни в коем случае нельзя вместе спать».

Я была влюблена, но осторожничала. Саймон только что переехал из Лондона в Париж, где купил скромную квартиру. Я постоянно перемещалась между Нью-Йорком и Южной Америкой. Поддерживать отношения на таком расстоянии казалось нереальным. После встречи в Аргентине мы иногда переписывались, но я не позволяла себе воспринимать его слишком серьезно, надеясь, что найдутся смуглые, остроумные парни и в моем часовом поясе.

И вот, когда спустя семь месяцев Саймон вдруг позвонил, и я призналась, что меня только что выгнали с работы, он не отнесся ко мне, как к бракованному товару; напротив, кажется, был рад, что у меня наконец появилось свободное время. Мол, у нас с ним есть «неоконченный разговор», и он хотел бы приехать в Нью-Йорк.

– Ужасная идея, – неловко среагировала я. Какой смысл? Переехать в Америку он все равно не сможет, ведь он пишет о европейском футболе. А я не говорю по-французски и никогда даже не думала жить в Париже. Хотя у меня и появилась свобода передвижения, я не хотела быть затянута на чужую орбиту прежде, чем снова найду свою собственную.

Саймон все же приехал в Нью-Йорк. Появился у меня в той же потрепанной кожаной куртке, которую носил в Аргентине, и принес сэндвичи с копченым лососем из соседнего магазина. Через месяц в Лондоне он познакомил меня с родителями; через полгода я продала почти все свое имущество, а то, что осталось, переправила во Францию. Друзья наперебой твердили, что я слишком тороплюсь, но я не обращала внимания. Свою однокомнатную нью-йоркскую квартиру я покинула, уплатив все задолженности по аренде, взяв с собой три огромных чемодана и коробку с латиноамериканскими монетами, которую подарила таксисту-пакистанцу, доставившему меня в аэропорт. Так в мгновение ока я стала парижанкой.

Двухкомнатная холостяцкая берлога Саймона находится в бывшем плотницком квартале восточного Парижа. Рассчитывая на не растрченную еще компенсацию за сокращение, я решаю забыть о финансовой журналистике и начинаю собирать материал для книги. Днем мы с Саймоном работаем, каждый в своей комнате.

Розовые очки нам пришлось снять почти сразу – из-за разногласий по части оформления интерьера. В книге по фэн-шуй я прочитала, что горы барахла на полу являются признаком депрессивного состояния. Однако в случае с Саймоном это всего лишь какая-то особая неприязнь к полкам. Зато он мудро потратил деньги на огромный стол из необработанного дерева, который занял половину гостиной, и допотопную систему газового отопления, которая не всегда обеспечивает нас горячей водой. Но больше всего меня по сей день раздражает постоянно высыпаящаяся из его карманов мелочь, которая потом собирается в кучки по углам.

– Ну зачем тебе столько мелочи, избавься от нее – молю его я.

За пределами квартиры мне тоже не очень комфортно. Хотя мы и находимся в гастрономической столице мира, я никак не могу понять, что же нам есть. Как большинство американок, на момент переезда в Париж я имела довольно экстремальные пищевые пристрастия (вегетарианка, тяготеющая к диете Аткинса²). Здесь же меня со всех сторон осаждают продукция пекарен и мясные блюда в меню. Какое-то время я сижу исключительно на омлетах и салатах с козьим сыром. Когда я прошу официантов подать соус к салату отдельно, они смотрят на меня как на ненормальную. И я не понимаю, почему во французских супермаркетах можно найти любые американские хлопья к завтраку, кроме моих любимых, с изюмом и орехами, и почему в кафе не подают обезжиренное молоко!

² Низкоуглеводная диета, разработанная кардиологом Робертом Аткинсом. – Примеч. ред.

Знаю, неблагоприятно с моей стороны не восторгаться Парижем. Но мне кажется, странно восхищаться городом только потому, что он такой красивый. Мне всегда нравились города менее идиллические – Сан-Паулу, Мехико, Нью-Йорк...

А район, в котором мы живем, не очень-то и красив. Повседневная жизнь полна маленьких разочарований. Наверное, «весне в Париже» все так радуются, потому что предшествующие ей семь месяцев здесь холодно и пасмурно. (А я приехала, как назло, в самом начале этого семимесячного отрезка.) Мне казалось, что я помню французский с восьмого класса, но парижане почему-то считают, что я говорю по-испански.

Мне многое нравится в Париже: например, двери вагонов метро открываются за несколько секунд до того, как поезд остановится, – то есть городские власти относятся к жителям как к ответственным взрослым людям. Также, к моей радости, за прошедшие с моего приезда полгода к нам в гости наведались почти все мои знакомые, включая тех, кого я отношу к категории «друзья с Фейсбука». Мы с Саймоном даже разработали строгую систему приема и рейтинговой оценки гостей: если приезжаешь на неделю, подарок хозяевам обязателен.

Меня не раздражает известная грубость парижан. Грубость предполагает хоть какое-то общение. Больше всего меня достает безразличие. Никому, кроме Саймона, нет до меня дела. А его часто не бывает дома – он реализует свою парижскую мечту. Она так проста, что до сих пор не разбилась при столкновении с реальностью. Насколько мне известно, Саймон не побывал ни в одном музее; он просто сидит с газетой в кафе, для него это сродни мистическому опыту. Однажды в ресторане по соседству он пришел в восторг, когда официант поставил перед ним сырную тарелку.

– Вот почему я живу в Париже! – заявил он.

Я тоже люблю сыр и люблю Саймона, а значит, смогу полюбить и Париж – хотя бы ради этой вонючей сырной тарелки.

Но, если честно, иногда мне кажется, что дело не в Париже – дело во мне. В Нью-Йорке как-то принято, чтобы у женщины был легкий невроз. Принято разыгрывать очаровательные интеллектуальные драмы, как Мэг Райан в «Когда Гарри встретил Салли» и Дайан Китон в «Энни Холл». Хотя у моих нью-йоркских подруг нет серьезных проблем в жизни, кроме ссор с бойфрендами, они тратят на психотерапевтов больше, чем на аренду квартиры.

В Париже такой типаж выглядит более чем странно. Французы любят фильмы Вуди Аллена, однако среднестатистическая парижанка спокойна, скромна, слегка равнодушна и очень решительна. Она сама выбирает еду в ресторане и не распространяется о своих детских травмах и диете. Если символ Нью-Йорка – женщина, предающаяся воспоминаниям о прошлых неудачах и ищущая себя, спотыкаясь на каждом шагу, то парижанки не жалеют ни о чем, по крайней мере в открытую. Во Франции «невротик» – психический диагноз, а не полукомплимент, произнесенный с самоиронией.

Даже Саймона, британца, озадачивает моя неуверенность в себе и слишком частая потребность обсуждать наши отношения.

– О чем ты думаешь? – периодически спрашиваю я у него, обычно, когда он читает газету.

– О голландском футболе, – неизменно отвечает он.

Не могу сказать, серьезно он говорит или нет. Саймон почти никогда не бывает на сто процентов серьезен. Все, включая «я тебя люблю», произносит с легкой усмешкой. При этом он почти не смеется, даже когда я пытаюсь пошутить. (Кое-кто из его близких друзей даже не подозревает, что у него ямочки на щеках.) Саймон уверяет, что британцы редко улыбаются. Но мне не очень нравится, если наконец-то выдается шанс поговорить с кем-то по-английски, а этот «кто-то» меня не слушает.

Неспособность Саймона посмеяться углубляет культурную пропасть между нами. Я американка и люблю ясность. В поезде, по пути из Англии, куда мы ездили на выходные к родителям Саймона, спрашиваю его, понравилась ли я им.

– Конечно понравилась, ты что, не поняла?

– Они тебе это *сказали*? – не могла унять я.

В поисках компании я готова носиться по городу, вслепую назначая встречи со знакомыми знакомых. Большинство из них, как и я, американцы, переехавшие в Париж. Мало кого из них приводила в восторг перспектива познакомиться с бестолковой «новенькой». Для кого-то жизнь в Париже стала своего рода работой, ответом на вопрос «Чем занимаетесь?». Многие приходили на встречи с опозданием, совсем как местные. (Позднее я узнала, что французы, как правило, не опаздывают на встречи тет-а-тет. Вот на групповые мероприятия, включая детские дни рождения – очень часто.)

Первые попытки завести друзей среди французов оказались еще менее успешными. Вот пример. На вечеринке знаколюсь с одной девушкой, экспертом по истории искусств; она моего возраста и прекрасно говорит по-английски. Но когда мы встречаемся у нее дома, становится ясно, что у нас совершенно разные понятия о женской дружбе. Я готова следовать американской модели: откровенные признания и тенденция «зеркалить» («О, и у меня тоже так было...»). Но француженка вяло ковыряет пирожное и что-то там нудит о теории искусств. В результате я ушла голодной, так и не узнав, есть ли у нее парень.

Мне удалось найти сочувствие лишь у Эдмунда Уайта, американского писателя, жившего во Франции в 1980-е годы. Вернее, в его книге. Он первый признался, что депрессия и неприкаянность – вполне нормальные чувства для живущего в Париже. «Представьте, что вы умерли и попали в рай. Но в один прекрасный день (или век) вы вдруг понимаете, что испытываете только грусть, хоть вас постоянно убеждали, что счастье совсем рядом. То же самое чувствуешь, живя в Париже годами, десятилетиями. Это тихий ад, настолько уютный, что напоминает рай».

Несмотря на все мои сомнения по поводу Парижа, у меня не было и нет колебаний в отношении Саймона. Я смирилась с его неряшливостью и научилась распознавать микровыражения его лица. Тень улыбки – значит, шутка ему понравилась. Редкая улыбка – высочайшая из похвал. Бывает, он даже говорит «смешно!» картонным голосом.

Меня радует, что у такого скупого на эмоции человека, как Саймон, множество старых и верных друзей. Возможно, секрет в том, что за ироничным фасадом кроется бестолковый обаяшка, который не умеет водить машину, надувать воздушные шарик и аккуратно складывать одежду, не помогая себе зубами. Он забивает холодильник консервами и готовит все при максимальной температуре, чтобы уж точно прожарилось. (Его приятели по колледжу признались, что Саймон прославился курицей, обугленной снаружи, но замороженной внутри.) Я научила его делать заправку для салата из оливкового масла и уксуса – он записал рецепт и достает его каждый раз, когда готовит ужин – даже спустя несколько лет!

У Саймона есть еще одно достоинство – во Франции его ничего не раздражает. Ему нравится быть иностранцем в чужой стране. Его родители – антропологи, в детстве он мотался по всему миру и с рождения привык находить лишь позитивное в местных обычаях. К десяти годам он успел пожить в шести странах (в том числе год в США), а языки он учит с такой же легкостью, как я покупаю туфли.

И вот я решила, что ради Саймона дам Франции шанс. Мы справили свадьбу в пригороде Парижа, в замке тринадцатого века, окруженном рвом. (На символизм не обращаю внимания.) Во имя супружеской гармонии сняли квартиру побольше. Я купила в ИКЕА книжные полки и расставила во всех комнатах вазочки для монеток. Стремилась быть больше прагматиком, чем невротиком. В ресторанах мы старались заказывать по меню, в том числе фуа-гра. Мой французский все менее походил на превосходный испанский и все более на плохой французский. Вскоре я поняла, что почти обжилась: работаю дома, подписав контракт на книгу, сумела даже приобрести пару новых друзей.

Мы с Саймоном заводим разговор о детях. И он, и я хотим хотя бы одного. (Я вообще – троих.) Мне нравится перспектива родить в Париже: тогда дети без труда научатся двум языкам сразу и станут космополитами, не прикладывая никаких усилий. Даже если в школе их будут считать «ботанами», достаточно сказать: «Я вырос в Париже» – и ты крутой!

Волнуюсь, смогу ли забеременеть? Всю свою взрослую жизнь пыталась этого избежать, и весьма успешно. Понятия не имею, получится ли наоборот? Выходит все стремительно, в духе нашего с Саймоном романа. Буквально вчера я гуглила «как забеременеть» – и вот уже разглядываю две полоски на тесте.

Я в экстазе. Но к радости примешивается беспокойство. Моя решимость как можно меньше походить на Кэрри Брэдшоу из «Секса в большом городе» и больше – на Катрин Денёв терпит крах. Не самый подходящий момент, чтобы вести себя по-французски. У меня появляется навязчивая идея: я должна узнать все о беременности, чтобы она была идеальной.

Сообщаю Саймону хорошую новость и уже через пару часов сижу в Интернете на сайтах, посвященных беременности, а потом бегу покупать книжки для будущих мам в англоязычном магазине рядом с Лувром. Хочу, чтобы мне объяснили – на английском! – чего следует бояться.

Не прошло и нескольких дней, как я начала пить витамины, чуть ли не каждый час сверяясь с разделом «Безопасно ли это?» на сайте *Babycenter*. Безопасно ли беременным есть продукты, экологическая чистота которых не проверена? А сидеть целый день за компьютером? А носить каблуки, объедаться конфетами на Хэллоуин, ездить в отпуск в горы? От этого раздела невозможно оторваться, потому что чтение порождает новые и новые тревоги: безопасно ли пользоваться ксероксом? а глотать сперму?.. Но при этом ни на один вопрос вы не получите однозначного «да» или «нет». Вместо этого эксперты либо спорят друг с другом, либо отвечают двусмысленно. Безопасно ли делать маникюр во время беременности? Да, но постоянное вдыхание паров растворителя вредно для здоровья. Безопасно ли играть в боулинг? И да, и нет...

Все мои знакомые верят, что беременность, а впоследствии и материнство прежде всего требуют основательной теоретической подготовки. Необходимо выбрать один из тысячи методов воспитания – тот самый, который вы будете исповедовать. С кем бы я ни обсуждала эту тему, у каждого находилась своя библия. Я купила все что могла. Но эти книги не помогли мне почувствовать себя более подготовленной. Напротив, в них оказалось столько противоречивой информации, что дело ухода за детьми показалось неразгаданной загадкой. Кто они такие, эти дети, и что им нужно? Ответ зависит от того, какую книгу вы читаете.

А еще мы, беременные, становимся экспертами по осложнениям. В Париж из Нью-Йорка приехала моя подруга (она на шестом месяце) и заявила, что существует вероятность – пять на тысячу, – что ее ребенок родится мертвым. О да, она понимает, что говорить об этом ужасно и бессмысленно, но ничего не может с собой поделать. Еще одна моя подруга, к несчастью, обремененная докторской степенью по медицине, весь первый триместр рассчитывала, насколько вероятно, что ее пока еще не родившийся ребенок подхватит какую-нибудь заразу.

Когда мы поехали в гости к родителям Саймона в Лондон (я все-таки решила проверить, действительно ли они меня обожают), до меня дошло, что британцы тоже заражены вирусом «беременно-материнской паранойи». Сижу я себе в кафе, и вдруг ко мне подходит прилично одетая женщина и докладывает о новом исследовании: мол, употребление кофеина в больших количествах увеличивает риск выкидыша. И чтобы доказать верность своих слов, она добавила, что ее муж врач. Мне было совершенно безразлично кто ее муж. В тот момент меня раздражало, что она, вероятно, думала, будто я не знаю о вреде кофеина. Еще как знаю, поэтому и пыталась ограничить себя одной чашкой в неделю.

Когда столько всего надо изучить, да еще поволноваться по разным поводам, беременность с каждым днем все больше становится похожа на полноценную работу. Книга, которую нужно было сдать до рождения малыша, оказалась заброшенной. Вместо нее я целыми днями

просиживала в чатах с другими беременными, моими соотечественницами. Как и я, они привыкли контролировать любую мелочь, вплоть до того, что кофе надо пить с соевым молоком вместо обычного. Им, как и мне, было не по себе от мысли, что мы не в силах управлять примитивным процессом, который сейчас происходит у нас в организме, уравнивая нас с остальными млекопитающими. Беспокойство сродни привычке хвататься за подлокотники кресла во время турбулентности – иллюзия, что мы еще в силах что-то контролировать!

Книги для беременных, издаваемые в Америке, стимулируют эту паранойю. В основном они посвящены тому, что каждой беременной женщине уж точно под силу контролировать, – еде. «Поднося вилку ко рту, задумайтесь: пойдет ли этот кусок на пользу вашему малышу? Если ответ “Да”, спокойно ешьте», – поучают авторы параноидальной (и очень популярной) инструкции для беременных «Чего ждать, когда ждешь ребенка».

Я в курсе, что не все запреты из книг одинаково важно соблюдать. Да, сигареты и алкоголь – однозначно плохо, но вот морепродукты, мясные деликатесы, сырые яйца и сыры из непастеризованного молока опасны лишь, если заражены листерией и сальмонеллой. Однако все эти запреты мною свято соблюдаются. На всякий случай. С устрицами и фуа-гра это несложно, но сырный вопрос стоит особенно остро.

– Пармезан, которым посыпаны макароны, из пастеризованного молока? – спрашиваю официанта, повергая его в ступор.

Всю тяжесть моей паранойи испытывает на себе Саймон. Хорошо ли он вымыл доску после разделки курицы? Или ему плевать на нашего еще не родившегося малыша?

«Чего ждать...» рассказывает о «диете для беременных», которая, по утверждению авторов, способна «улучшить развитие мозга у плода», «снизить риск врожденных пороков» и «увеличить шансы ребенка вырасти здоровым». Каждому продукту соответствует определенное количество баллов. Голод – не проблема: если в конце дня вам захочется чего-нибудь сытного, авторы не запрещают съесть порцию салата с вареным яйцом.

Признаться, я купилась на слово «диета». Всю жизнь я сидела на диете, чтобы сбросить вес, и теперь так захватывающе сидеть на диете, чтобы *набрать вес*! Настоящая награда за все прошлые годы... В онлайн-форумах полно женщин, набравших по двадцать, двадцать пять килограммов выше нормы. Разумеется, всем нам хотелось бы походить на беременных звезд с компактными животиками, обтянутыми дизайнерскими вечерними платьями, или моделей с обложки *Shape-mother*. Некоторым из моих знакомых это даже удавалось. Но общий посыл для американских мамочек таков: ни в чем себе не отказывать. «Не стесняйтесь, ешьте, – призывают авторы «Энциклопедии беременности», которую я стала брать с собой в кровать. – Какие еще радости в жизни беременной женщины?»

Что характерно, спецдиета для беременных допускает периодические поблажки в виде чизбургера из «Макдоналдса» или пончика с глазурью. Вообще говоря, беременность по американским понятиям – одна большая поблажка. Список продуктов, на которые особенно тянет во время беременности, похож на перечисление всего, в чем женщины отказывают себе с тринадцати лет: чизкейки, молочные коктейли, макароны с сыром, сливочное мороженое... Мне же хочется поливать все лимонным соком и есть целиком батоны.

Кто-то – не помню кто – рассказывал, что Джейн Биркин, британская актриса и модель, добившаяся успеха в Париже, жена легендарного Сержа Гензбура, никак не могла запомнить, как правильно попросить в булочной один багет – *un baguette* или *une baguette* – поэтому всегда заказывала *deux baguettes* – два багета. Не знаю, правда ли это, но действую так же. И дома съедаю *deux baguettes* – тростинка Биркин такого себе никогда бы не позволила.

Но дело не только в фигуре. Куда делся человек, некогда беспокоившийся о судьбе бездомных палестинцев? Теперь все мое время посвящено изучению последних моделей колясок и запоминанию возможных причин колик. Эволюция от *женщины* к *мамочке* неизбежна. На развороте журнала для беременных красуются модели с огромными животами, в широких

рубахах и штанах, похожих на мужские пижамные, – и все это снабжено подписью: «В этом наряде вы можете ходить куда угодно». Видимо, понимая, что я никогда уже не закончу свою несчастную книгу, начинаю мечтать о том, чтобы бросить журналистику и стать акушеркой.

Сексуальная жизнь – последняя упавшая костяшка пресловутой змейки домино. Хотя технически секс не запрещен, книги вроде «Чего ждать...» предупреждают, что во время беременности заниматься им опасно. «То, из-за чего вы, собственно, оказались в таком положении, теперь становится вашей главной проблемой», – огорчают читательниц авторы. И перечисляют восемнадцать пунктов, мешающих полноценной интимной жизни, включая «страх занести инфекцию при введении пениса во влагалище». Тем же, кто находит интимный процесс не слишком приятным, авторы предлагают совместить неприятное с полезным и делать во время секса упражнения Кегеля, готовя тем самым родовые пути к главному событию.

Не уверена, что кто-то следует всем этим советам. Книги для беременных, скорее, нужны для того, чтобы внушить нам, беременным, что вести себя полагается соответственно. И хотя я за границей, внушение действует.

Я начинаю подозревать, что растить ребенка во Франции и в США – две разные вещи. Сидя в кафе в Париже и упираясь животом в стол, я обнаруживаю, что никто не бросается ко мне, чтобы предупредить о вреде кофеина. Напротив, в шаге от меня люди спокойно закуривают. Незнакомые, увидев мой живот, могут лишь спросить: – «Вы ждете ребенка?»

Я не сразу понимаю, что речь идет не о каком-то малыше, который опаздывает к обеду, они имеют в виду «Вы беременны?».

Итак, я жду ребенка. Это, пожалуй, самое важное в моей жизни, то, чего еще никогда не было. И несмотря на все мои претензии к Парижу, хорошо быть беременной в городе, где мне нет никакого дела до чужого мнения.

Когда я готовилась к переезду в Париж, я не думала, что это навсегда. Теперь начинаю беспокоиться, что Саймону слишком уж нравится быть иностранцем в чужой стране. Он повидал столько стран, что для него это естественное состояние. Однажды он признался, что чувствует себя как дома среди людей любой национальности, в любом городе, не испытывает желания обустроиваться в каком-то определенном месте. Как говорится, все свое ношу с собой.

Несколько наших англоговорящих друзей уже уехали из Франции, поменяв работу. Но наша работа позволяет жить где угодно. По большому счету, у нас нет причин покидать Париж. «Нет причин», да еще ребенок – мне это кажется веской причиной.

Глава 2

Роды по-парижски

Район, где мы теперь живем, не похож на Париж с открытки. Дом стоит на узком тротуаре, недалеко от китайского рынка – вокруг снуют люди с огромными сумками, набитыми дешевыми шмотками. Никаких признаков, что это тот город, где находятся Эйфелева башня, Нотр-Дам, течет изящная извилистая Сена.

Но нам почему-то нравится. Мы с Саймоном находим неподалеку любимые кафе – каждый свое – и ходим туда по утрам, чтобы побыть в одиночестве.

Общение в парижских кафе регулируется непривычными для меня правилами: здесь можно поболтать с барменом, однако не приветствуется заводить разговоры с другими посетителями. А я, хоть и иностранка, нуждаюсь в человеческом общении. Однажды утром пытаюсь завести разговор с женщиной за соседним столиком, которого несколько месяцев вижу здесь каждый день. Говорю ему, что он похож на одного моего знакомого из Штатов, – это действительно так.

– На Джорджа Клуни? – ехидно отвечает он. Больше я с ним не заговаривала.

С нашими новыми соседями общение складывается получше. С заперженного тротуара у нашего дома можно попасть в дворик, мощеный брусчаткой, в котором окна многоквартирных и одноэтажных частных домов смотрят друг на друга. Здесь живут художники и прочая творческая богема, молодые профессионалы – вроде безработные, но как-то сводят концы с концами. А еще старушки, нетвердо ступающие по мостовой. Мы живем так близко друг от друга, что они не могут не заметить нашего присутствия рядом. Хотя некоторые все же умудряются.

К счастью, моя соседка Анна, архитектор, тоже беременна – срок у нее на пару месяцев меньше моего. И вот я, все еще страдающая паранойей из-за каждого съеденного кусочка, невольно стала замечать, что она и другие беременные француженки относятся к своему положению совсем иначе.

А именно: беременность для них вовсе не повод перелопатить весь Интернет, посвятив себя серьезной исследовательской работе. Да, во Франции полно книг о беременности и уходе за детьми, журналов и сайтов. Но читать их вовсе не обязательно, никто не занимается этим круглыми сутками. Ни одна из моих знакомых француженок не морочит себе голову выбором подходящего метода воспитания – они даже не знают их названий! Не существует и книг, прочесть которые считается обязательным, да и авторов книг для беременных никто не считает непререкаемым авторитетом.

– Эти книги могут пригодиться людям, которые не очень уверены в своих силах, но ребенка по книгам не вырастишь! Тут нужно не знать, а чувствовать, – решительно заявляет одна мама-парижанка.

Конечно, не все мои знакомые француженки относятся к роли будущей мамы с полной невозмутимостью. Их тоже тревожит эта роль, и они понимают, какие глобальные жизненные изменения им предстоят. Но при этом француженки реагируют на свои переживания иначе. Будущие мамочки из других стран часто демонстрируют, что многим готовы пожертвовать во время беременности, а француженки излучают спокойствие и гордятся тем, что не намерены отказывать себе в удовольствиях.

Разглядываю разворот в журнале «Девять месяцев» (*Neuf Mois*): женщина на последних сроках беременности в кружевном белье, лакомясь пирожными, слизывает с пальчика джем. «Во время беременности почувствуйте себя настоящей женщиной, – говорится в другой статье. – Нет ничего хуже, чем ходить в мужниных рубашках, как бы вам этого ни хотелось!»

Рядом – список афродизиаков для будущих мам: шоколад, имбирь, корица и, поскольку мы во Франции, горчица.

Француженки воспринимают эти призывы всерьез. Я понимаю это, побывав у Самии – мамочки, живущей по соседству. Дочь алжирских эмигрантов, она выросла в Шартре. Я восхищенно разглядываю высокие потолки и люстры, а она тем временем берет пачку фотографий с камина.

– На этой я беременна, и на этой. *Et voilà*, смотри, какой огромный живот! – она протягивает мне несколько снимков.

И правда, на фото она совсем на сносях. А еще совсем голая. Я в шоке – ведь мы с ней едва перешли на «ты», а она уже демонстрирует мне свои фото ню. Но не могу не признать – фотографии шикарные. Самия похожа на одну из тех моделей в кружевном белье из журнала – только без белья.

Справедливости ради скажу, что такая экстравагантность ей свойственна. Даже свою двухлетку она отводит в садик при полном параде – ни дать, ни взять, роковая красотка из фильмов *нуар*: бежевый плащ, туго затянутый на талии, черная подводка и свежий слой блестящей красной помады. А еще она единственная среди моих знакомых француженок, кто действительно *носит берет*.

Самия без возражений восприняла общепринятое во Франции мнение: женщина не перестает быть женщиной после 40-недельного превращения в мамочку. Французские журналы для беременных не только не запрещают будущим мамам заниматься сексом, они объясняют, как это делать. В «Девяти месяцах», к примеру, перечислены десять различных поз, в том числе «наездница», «наездница задом наперед», «гончая» («Настоящая классика!» – гласит комментарий) и «стул». А как вам описание позы «гребца»? Выполняется в несколько этапов: «Раскачиваясь вперед-назад, мадам достигает приятнейших ощущений...»

В «Девяти месяцах» обсуждаются даже преимущества и недостатки различных сексуальных игрушек для беременных («шарики гейши» – безусловное «да», но вибраторам и прочим электроприборам – категоричное «нет»). «Даже не сомневайтесь! От занятий сексом выигрывают все, в том числе ребенок. Во время оргазма возникает “эффект джакузи”, ваш малыш словно лежит в гидромассажной ванне». И еще. Со страниц журнала опытный папочка из Парижа советует моему мужу не присутствовать во время родов, чтобы сохранить мою «женскую загадочность».

Будущие родители во Франции гораздо спокойнее относятся не только к сексу, но и к вопросам питания. Пересказанные Самией разговоры с ее гинекологом напоминают диалоги из водевиля:

– Я говорю: «Доктор, я беременна, но просто обожаю устрицы. Что мне делать?» И знаешь, что она отвечает? – «Ешьте устрицы! Вы же разумный человек. Просто тщательно их мойте. А суши ешьте в проверенном месте».

Существует стереотип, будто француженки во время беременности и пьют, и курят, но он безнадежно устарел. Большинство моих знакомых признаются, что лишь изредка выпивают бокал шампанского или не пьют вообще. Однажды на улице я увидела курящую женщину с животом – но, скорее всего, это была ее единственная за месяц сигарета.

Суть отношения француженок к беременности не в том, что все дозволено. Суть в том, что важнее всего спокойствие и здравый смысл. В отличие от меня французские мамочки проводят грань между явно вредной пищей и той, что опасна лишь если заражена. Моя соседка Каролин, физиотерапевт, на седьмом месяце беременности сообщила, что ее врач вообще не заикался о каких-либо ограничениях в еде. А сама она и не спрашивала.

– Меньше знаешь – крепче спишь! – говорит Каролин и признается, что иногда позволяет себе «стейк тартар» и, конечно же, не отказывается от семейного фуа-гра на Рождество. Каро-

лин соблюдает лишь одну предосторожность: перед тем как съесть сыр из непастеризованного молока, срезает корочку.

Французские журналы для беременных не заиклись на том, что может случиться в худшем случае, а напротив, не устают повторять: для будущей мамы главное – безмятежность. «Девять месяцев SPA» – такой заголовок я увидела в одном из журналов. «Гид для будущих мам», бесплатная брошюрка французского Минздрава, предлагает ряд советов по питанию, способствующих «гармоничному росту» малыша, а также рекомендует беременным «наслаждаться разнообразием вкусов». «Беременность – самое счастливое время!» – заявляют авторы пособия.

Безопасны ли эти рекомендации? Похоже, да. Франция практически по всем пунктам обходит другие страны по части материнского и младенческого здоровья. Если сравнивать с США, уровень детской смертности здесь ниже почти на 57%. По данным ЮНИСЕФ, примерно у 6,6% французских детей при рождении наблюдается недостаточная масса тела, в США – у 8%, а в других странах, насколько я знаю, процент еще больше. Риск смерти во время беременности или родов для французов равен 1 к 6900³.

Однако в том, что беременность должна быть в радость, меня окончательно убеждает не статистика и не беседы с будущими мамочками, а... беременная кошка. Стройная сероглазая кошечка, которая живет в нашем дворе и скоро должна родить. Ее владелица, красивая художница лет сорока, говорит, что после рождения котят планирует стерилизовать свою любимицу. Но ей хочется, чтобы кошка родила хоть раз: *«Нельзя лишить ее этого опыта»*.

Французские будущие мамочки не только спокойнее американских. Они еще и стройнее – как та кошечка. Да, безусловно, некоторые француженки во время беременности толстеют. В целом, чем дальше от Парижа, тем больше набравших вес беременных. Что касается парижанок из среднего класса, они выглядят не хуже голливудских звезд на красной ковровой дорожке (что удручает, конечно). Они словно мячик проглотили и похожи на лимон на тоненьких ножках с тонкими ручками и стройными бедрами. А со спины и вовсе не скажешь, что они в положении. И хотя таких беременных во Франции много, я все равно разеваю рот, встречая одну из них на улице или в супермаркете. Прибавка в весе во Франции строго нормирована: в то время как американские расчеты сообщают, что при моем росте и исходном весе я должна набрать не больше шестнадцати килограммов, французские утверждают – не более двенадцати, и точка. (Правда, узнала я об этом, когда поезд уже ушел.)

Как же француженкам удастся не выходить за эти пределы? Тут помогает давление общества. Подруги, сестры и свекрови в открытую твердят: беременность – не повод набрасываться на еду. (Мне удастся избежать этой печальной участи, так как родители моего мужа – не французы.)

Одри, французская журналистка и мать троих детей, рассказывает, как отчитала свою немецкую свояченицу – до беременности та была высокой и стройной.

– Но уже в начале беременности ее так разнесло! Я увидела ее и в лицо заявила: это кошмар! А она: «Да нет, мол, все в порядке, я имею право расслабиться! Что тут такого?»

И, якобы в качестве результата наблюдений, а на самом деле чтобы похвастаться, Одри добавила:

– Я заметила, что американок и женщин из других стран Европы гораздо меньше заботит их внешний вид, чем нас, французов!

Во Франции считается само собой разумеющимся, что беременные женщины обязаны бороться за фигуру. Вот моя педикюрша, к примеру: делает мне педикюр и по ходу дела сообщает, что мне нужно мазать живот миндальным маслом, чтобы не появились растяжки. (Послушно следуя ее совету, в результате – ни одной растяжки.) Журналы для будущих роди-

³ В России 1 к 2900. – Примеч. ред.

телей помещают на своих страницах целые трактаты о том, как минимизировать возможный ущерб для груди во время беременности: не слишком полнеть и ежедневно массировать грудь струей холодной воды из душа.

Для французских акушеров-гинекологов слишком большая прибавка в весе сродни нарушению библейской заповеди. Иностранки, живущие в Париже, приходят в шок, когда французские врачи начинают ругать их за превышение нормы.

– Французы просто не хотят, чтобы их женщины толстели, – возмущенно сказала одна моя знакомая англичанка (она замужем за французом), вспоминая визит к парижскому гинекологу.

Даже педиатры на плановом осмотре малыша после родов не стесняются отпустить пару комментариев, если мать не успевает привести живот в норму. (Наш детский врач лишь тревожно покосился на мой живот.)

Но главная причина, по которой француженки не слишком толстеют, заключается в том, что они *не переедают*. Во французских энциклопедиях для беременных вы не встретите никаких салатов с яйцом на ночь или рекомендаций есть вволю, чтобы обеспечить малышу все питательные вещества. Нет, женщины в положении должны питаться так же сбалансированно, как и обычные взрослые люди. В одной книге говорится, что если женщина испытывает голод, то может перекусить «одной шестой частью багета», кусочком сыра или просто выпить стакан воды.

По мнению французов, если беременной женщине хочется «чего-то эдакого», это недопустимое баловство. Француженки не занимаются самообманом, придумывая, что малышу в утробе «захотелось чизкейка». «Энциклопедия будущих мам» призывает не поддаваться пищевым капризам, а отвлекаться от них, съев яблоко или сырую морковку. Но при этом диета француженок не так строга, как может показаться. Француженки не воспринимают беременность как зеленый свет обжорству отчасти потому, что не отказывают себе в любимых блюдах. Но и не лакомятся ими тайком.

«Американки часто объедаются втихую и в результате испытывают лишь угрызения совести, а не удовольствие, – пишет Мирей Гильяно в полной точных наблюдений книге «Почему француженки не толстеют». – Притворяясь, что вкусной еды не существует, и пытаясь полностью исключить вкусности из рациона, вы лишь наберете вес».

Главная проблема моих англоговорящих знакомых – как рожать. В Риме знакомлюсь с американкой, которая родила в гигантской винной бочке (правда, наполненной водой, а не Пино Гриджио). Моя подруга из Майами прочла в книжке, что родовая боль – не более чем культурный миф, и, научившись дыханию по системе йогов, использовала его, рожая своих близнецов, как единственное обезболивающее.

Надо признать, что и роды мы, американки, пытаемся максимально контролировать. Мой акушер-гинеколог признался, что одна его пациентка представила ему «план родов» на четырех страницах. Среди прочих требований там был пункт «Послеродовой массаж клитора» – мол, сокращения матки при оргазме способствуют выходу плаценты. Согласно тому же плану на родах должны были присутствовать родители роженицы.

– Я тогда сказал: ну уж нет, вы хотите, чтобы меня арестовали? – возмущенно рассказывал он.

Во всех этих разговорах о родах никто почему-то не упоминает о том, что по рейтингам ВОЗ система здравоохранения Франции занимает одно из первых мест. Но дело не в системе здравоохранения – иностранки жалуются на то, что французские врачи применяют слишком много лекарств и враждебно относятся к естественным методам. Мои подруги боятся, что французские врачи станут стимулировать роды, заставят делать эпидуралку, и тайком будут докармливать новорожденных смесью, если сразу кормить грудью не получится. Мы все читали

разные издания, где в подробностях расписаны возможные риски эпидуральной анестезии. Те, кому удалось родить «естественно», пыжаты от гордости, как героини.

Действительно: несмотря на то, что Франция – родина доктора Фернана Ламаза, разработавшего программу психологической подготовки семейных пар к естественным родам, эпидуральная анестезия здесь очень распространена. В лучших клиниках и роддомах Парижа ее делают примерно 87% женщин (не считая роды посредством кесарева сечения). В отдельных клиниках это число достигает 98 и даже 99%. Однако это, кажется, никого не пугает. Мамочки-французенки часто спрашивают меня, где я буду рожать, но никогда – *как*. Им как будто все равно. Способ родоразрешения не влияет на то, хорошая из тебя получится мать или плохая. Для французенок роды – не что иное, как путь безопасного попадания малыша из матки в мамины объятия. И роды без эпидуральной анестезии во Франции никто не называет естественными – их называют родами без анестезии (*accouchement sans péridurale*). В некоторых французских роддомах можно найти и джакузи для родов, и большие резиновые мячи, которые роженицам так приятно обнимать. Однако французенки ими почти не пользуются. Роды без анестезии в парижских клиниках (1,2%) – это или ненормальные американки вроде меня, или французенки, не добравшиеся до роддома вовремя.

Есть у меня знакомая французенка Элен – самая что ни на есть фанатка естественности. Водит своих троих детей в походы, всех кормила грудью до двух с лишним лет. И всех рожала с эпидуралкой. И не видит в этом никакого противоречия. Просто иногда, по ее мнению, надо отдать дань естественности, а иногда – принять лошадиную дозу наркоза.

Разница между французским и иным подходами становится особенно очевидной, когда через общих друзей мы знакомимся с Дженнифер и Эриком. Она – американка, работает в Париже в международной компании. Он – француз, сотрудник рекламного агентства. Живут в окрестностях Парижа с двумя дочерьми. Когда Дженнифер впервые забеременела, Эрик предполагал, что сейчас они найдут врача, выберут роддом и спокойно себе родят. Но нет: Дженнифер притащила домой огромную стопку фолиантов по беременности и заставила мужа протудировать их вместе с ней.

Он до сих пор в ступоре от ее желания расписать роды до каждой секунды.

– Она хотела рожать на надувном шаре или в ванне, – вспоминает он. – Доктор сказал: «Девушка, вам тут не цирк и не зоопарк. Будете рожать, как все, на спине с раздвинутыми ногами. Почему? Потому что тогда я смогу помочь, если возникнет проблема».

А еще Дженнифер хотела рожать без обезболивания, чтобы прочувствовать, что такое настоящие роды.

– В жизни не слышал, чтобы женщина мечтала помучиться, чтобы родить ребенка, – заявил на это Эрик.

История Дженнифер и Эрика запомнилась мне благодаря круассану. Я до сих пор вспоминаю ее как «историю про круассан».

Когда у Дженнифер начались схватки, стало ясно, что все ее «родовые планы» летят коту под хвост: понадобилось кесарево. Врач отправил Эрика в приемную. Дженнифер тем временем родила здоровенькую девочку. Позже, в послеоперационной палате, Эрик обмолвился, что недавно съел круассан. С тех пор прошло три года, но у Дженнифер каждый раз при упоминании *того* круассана закипает кровь.

– Получается, он вообще не присутствовал при родах! А пошел на улицу купить себе круассан! Меня везут в операционную, а Эрик тем временем выходит из клиники, идет по улице, заходит в булочную, возвращается и спокойненько ест свой круассан!

Дженнифер планировала другой сценарий:

– Мой муж должен был сидеть за стенкой, грызть ногти и мучиться: ну кто же там, мальчик или девочка? В приемной, между прочим, был автомат с едой, – добавляет она. – Мог бы купить пакетик орешков.

Излагая свою версию этой истории, Эрик тоже злится. Ну да, автомат был.

– Но я так распереживался, что мне нужно было съесть что-то сладкое. А за углом я точно видел кондитерскую, правда, потом оказалось, что она чуть дальше, чем я думал. Но Дженнифер же увезли в семь! На подготовку и прочее нужен час, это я знал, а в итоге все закончилось вообще в одиннадцать. А я всего на пятнадцать минут вышел за круассаном!

Сперва я воспринимаю эту историю как классическую иллюстрацию принципа «мужчина с Марса, женщина с Венеры». Но потом понимаю, что тут дело в разнице восприятия. Для Дженнифер эгоистичный поход за круассаном означает, что Эрик не готов пренебречь личным комфортом ради семьи и новорожденного малыша. Она переживала, что он недостаточно проникся родительскими обязанностями.

А для Эрика эта история говорит совсем об ином. Ему казалось, что он принимал в родах полноценное участие, что вел себя как ответственный папаша. Но при этом он был спокоен, не заикливался и не забывал о личных интересах, что и заставило его сбегать в кондитерскую. Да, он хотел быть отцом, но еще он хотел круассан.

– Мне иногда кажется, что вы, американцы, считаете, – если что-то дается слишком легко, – это плохо, – резюмирует он.

Хотелось бы думать, что я отношусь к тому типу женщин, которых не смутит поход за круассаном (а Саймон – к тому типу мужчин, который догадался бы спрятать крошки). Но я тоже составляю план родов (правда, без массажа клитора) с просьбой не допускать ни при каких обстоятельствах, чтобы Саймон перерезал пуповину. Поскольку я ору даже во время восковой эпиляции, естественные роды, пожалуй, не лучшая идея. Пусть родовая боль – культурный миф, меня это не слишком успокаивает.

Гораздо больше я боюсь не успеть в клинику вовремя. По совету подруги я выбрала клинику на другом конце города. Теперь, если ребенок решит появиться на свет в час пик, нам грозят неприятности.

Это в том случае, если я смогу вызвать такси.

Среди американок в Париже ходят слухи, что французские таксисты отказываются принимать вызов, узнав, что женщина собирается рожать, – боятся, что придется потом соскребать плаценту с заднего сиденья (а поскольку мы все тут временно, своих машин у нас нет). Да и роды на заднем сиденье меня не очень прельщают по ряду причин. Саймон же боится даже читать инструкцию для начавших рожать самостоятельно в моей энциклопедии.

Схватки начинаются в восемь вечера. Я даже не успеваю доесть горячую тайскую еду, которую только что принесли нам на дом. (О тайской кухне я буду мечтать потом, лежа на больничной койке.) Но, слава богу, хотя бы нет пробок. Саймон вызывает такси, я сажусь в него и помалкиваю. Пусть водитель – усатый мужчина лет пятидесяти – сам догадается, если ему надо.

Оказывается, зря я волновалась. Стоит нам отъехать от дома, водитель, услышав, как я попискиваю на заднем сиденье, приходит в восторг. Мол, он всю свою жизнь и таксистскую карьеру мечтал о таком, думал, это случается только в кино. Мы колесим по Парижу в темноте, я отстегиваю ремень безопасности и сползаю на пол, постанывая от боли, которая все нарастает. Нет, это вам не эпиляция! Мои фантазии о естественных родах окончательно разбиваются. Саймон открывает окна – чтобы впустить кислород или заглушить мои стенания? Тем временем таксист прибавляет скорость; над головой проносятся огни уличных фонарей. Он громко пересказывает историю рождения собственного сына, которому сейчас двадцать пять.

– Пожалуйста, помедленнее! – кричу я с пола в промежутках между схватками.

Саймон молчит, он бледен и смотрит прямо перед собой в одну точку.

– О чем ты думаешь? – спрашиваю я его.

– О голландском футболе, – отвечает мой муж.

Подъезжаем к больнице, таксист останавливается у отделения скорой помощи, выпрыгивает из машины и бежит внутрь. Кажется, он собирается присутствовать при родах. Через несколько секунд он возвращается – весь потный, запыхавшийся:

– Они вас ждут!

Бегу в здание больницы, оставив Саймона расплачиваться и уговаривать таксиста, чтобы тот уехал. Только завидев акушерку, на чистейшем французском выдаю:

– *Je voudrais une péridurale!* (Сделайте мне анестезию!)

Будь у меня с собой пачка денег, помахала бы у нее перед носом. Но, оказывается, несмотря на пристрастие французов к эпидуральной анестезии, ее не делают просто так, по требованию. Акушерка ведет меня в смотровую, проверяет раскрытие, затем с озадаченной улыбкой поднимает глаза. Раскрытие всего три сантиметра из возможных десяти.

– Обычно никто так рано эпидурал не просит, – говорит она.

Ради такого она не станет даже отрывать анестезиолога от ужина – он ест тайскую еду.

Акушерка заводит самую спокойную музыку, которую мне только доводилось слышать в жизни (что-то вроде тибетской колыбельной), и ставит капельницу с обезболивающим. Наконец, совершенно без сил, я засыпаю.

Избавлю вас от подробного описания своих родов, которые прошли с применением максимума возможных медикаментов и в целом были очень приятными. Благодаря эпидуралу на потугах я достигла полной концентрации, как на занятиях йогой, и не чувствовала никакого дискомфорта. Я была так сосредоточена, что даже не обратила внимания, когда в родовую зашла дочка акушерки, – оказалось, они живут за углом – и попросила маму дать ей денег.

Мои анестезиолог, акушерка и врач – все женщины. Саймон тоже присутствовал, хоть стоял не с «принимающего конца». Малышка родилась вместе с восходом солнца.

Я читала, что дети при рождении неспроста очень похожи на отцов. Якобы так предусмотрено природой (высшими силами), чтобы у папаш не оставалось сомнений в том, что это их ребенок, и тут же появилась мотивация идти добывать мамонта (или делать банковские инвестиции) для возросшего семейства. Но когда рождается моя дочь, я понимаю, что она не просто похожа на Саймона – она его копия.

Мы обнимаемся. Потом ее одевают в наряд в стиле «минималистический шик», представленный больницей, и даже напяливают шапочку. Позже мы дали дочери нормальное имя, но до сих пор чаще всего зовем ее просто Бин.

В больнице я провожу шесть дней – обычный для Франции срок. И выписываться, если честно, не хочется. С каждым приемом пищи нам приносят свежесвеженный хлеб (нет нужды выбегать в булочную за круассаном). Я тайком выхожу гулять в солнечный садик. В палате у нас лежит винная карта, можно заказать шампанское. На третий день придумываю шутку и все время повторяю ее Бин:

– Ты не вчера родилась!

Саймон даже не притворяется, что ему смешно.

Словно в подтверждение того, что во Франции существуют универсальные для всех родителей принципы, каждого малыша в роддоме снабжают «инструкцией по эксплуатации». Выдается книжечка в мягкой обложке (*carnet de santé*), которая остается у ребенка до восемнадцати лет. Все осмотры, все прививки врач записывает в эту книжечку, как и данные о росте, весе и

окружности головы ребенка. В ней также содержится базовая информация по уходу: как кормить, как купать, когда приходить на осмотры к педиатру, как распознать болезни.

Однако эта книжечка не способна подготовить меня к тому, как быстро меняется Бин. Весь первый месяц она все еще похожа на Саймона – темно-каштановые волосы, карие глаза. У нее даже ямочки на щеках, как у него. Это у меня возникают сомнения в том, что она моя дочь! Похоже, мои светловолосые светлоглазые гены убиты наповал его смуглыми средиземноморскими. Зато когда малышке исполняется два месяца, с ней происходит метаморфоза. Волосы светлеют, а карие глаза удивительным образом становятся голубыми! Наша маленькая средиземноморская крошка вдруг превращается в форменную скандинавочку.

Гражданство у Бин американское (хотя она может запросить и французское, когда подрастет). Но я подозреваю, что уже через несколько месяцев наша дочь начнет говорить по-французски лучше меня. И я не уверена, кого нам воспитывать: маленькую американку или француженку? Хотя, возможно, у нас нет выбора.

Глава 3

У нас появляется ночь

Через пару недель после того, как мы с Бин возвращаемся домой, соседи по двору начинают спрашивать: «У нее есть ночь?» (*Elle fait ses nuits?*) Именно тогда я впервые услышала это французское выражение, которое означает: спит ли ребенок по ночам. Сначала эти расспросы меня успокаивали: раз все об этом спрашивают, значит, ночной сон – это не миф, а реальность. Вот если бы не спрашивали, было бы хуже.

Но вскоре этот вопрос стал меня раздражать. Ну разумеется, у нее нет ночи! Ей же всего два месяца (а через месяц будет *всего* три месяца, а через два – *всего* четыре месяца и т. д.)! Все знают, что маленькие дети плохо спят. У меня, правда, есть пара друзей, чьи дети, по счастливому стечению обстоятельств, засыпают в девять вечера и спят до семи утра, но все же большинству моих знакомых не удавалось поспать всю ночь без перерыва до тех пор, пока детям не исполнится год. С другой стороны, я знаю и четырехлеток, которые все еще прорываются по ночам в родительскую спальню.

Мои родственники и друзья (нефранцузы) в курсе этой проблемы, поэтому спрашивают более деликатно: «Как она спит?» Причем никому на самом деле не интересно, как спит моя Бин. Этот вопрос – всего лишь повод для измученных родителей выплеснуть раздражение.

У многих родителей слово «ребенок» ассоциируется со словом «недосып». Заголовок в британской «Дейли Мейл»: «В первые два года жизни малыша родители недосыпают в общей сложности ШЕСТЬ МЕСЯЦЕВ». Исследование провела компания по производству кроватей. И многие, я думаю, поняли, о чем речь. «Увы, это правда, – подтвердил один из опрошенных. – Наша годовалая дочь за целый год ни разу не уснула на всю ночь. Ни разу! А мы спим в лучшем случае по четыре часа».

Опрос, проведенный в США Национальным фондом изучения сна, показал, что 46% детей до двух лет просыпаются по ночам, но лишь 11% родителей считают, что у их детей есть проблемы со сном. Однажды в Форт-Лодердейле я видела малыша в футболке с надписью: «Все на вечеринку! Место – моя кроватка, время – 3.00».

Большинство моих друзей считает, что у их детей просто индивидуальный режим сна и его необходимо уважать. Один раз я гуляла по Парижу со своей подругой-англичанкой, и вдруг ее годовалый малыш стал проситься на руки, полез ей под блузку, нашел грудь и тут же заснул. Подруге было явно неловко, что я стала свидетелем этого ритуала, но она шепотом сообщила, что ее сын может уснуть только так и никак иначе. Следующие сорок пять минут она не меняла позу.

Мы с Саймоном, разумеется, выбрали собственную стратегию налаживания режима сна. Она состояла в том, что ребенок не должен засыпать после кормления. И после рождения Бин мы из кожи вон лезли, стараясь обеспечить соблюдение этого правила.

Безрезультатно.

Мы отказались от этой теории и стали пробовать другие. Например, днем Бин всегда находилась при дневном свете, а ночью – в темноте. Мы купали ее в одно и то же время вечером, пытались увеличить промежутки между кормлениями. Услышав от кого-то, что жирная пища повышает жирность молока, я несколько дней питалась одними крекерами с бри. Подруга из Нью-Йорка, приехавшая к нам в гости, присоветовала имитировать звуки, которые ребенок слышит в чреве матери. Мы часами старательно «имитировали утробу».

Безрезультатно.

Бин три месяца, и она по-прежнему просыпается несколько раз за ночь. За этим следует продолжительный ритуал, в ходе которого я кормлю ее, чтобы она уснула, затем минут пятнадцать держу на руках, чтобы она не проснулась, и укладываю обратно в кроватку.

Привычка Саймона все планировать вдруг оказывается проклятием: теперь у него каждый вечер депрессия, и он уверен, что так будет всегда. Мой же принцип «живи одним днем» – как дар свыше: я не думаю о том, что этот кошмар продлится еще полгода (хотя так и будет), мне достаточно пережить следующую ночь.

Больше всего меня утешает то, что мои проблемы не были такой уж неожиданностью. Ведь родители новорожденных и не должны спать по ночам, так? Почти все мои знакомые утверждают, что их дети привыкли спать всю ночь месяцам к восьми-девяти, а то и позже.

– Наш быстро начал засыпать, – гордо сообщил друг Саймона из Вермонта, уточнив у жены, когда их чадо перестало будить родителей в три часа ночи. – Кажется, в год!

Кристин, адвокат из Англии, как и мы, живущая в Париже, говорит, что ее дочка, которой год и четыре, спит всю ночь, но потом добавляет:

– Ну, если честно, она, конечно, раза два просыпается... но всего на пять минут!

Меня успокаивает, когда я слышу, что у некоторых родителей все обстоит намного хуже, чем у нас. Найти таких несложно. Моя двоюродная сестра, практикующая совместный сон с десятимесячным сыном, так и не вернулась к работе преподавателя – отчасти потому, что почти всю ночь кормит ребенка. Я часто звоню ей и спрашиваю:

– И как он спит?

Но самую жуткую историю мне рассказала Элисон, подруга подруги из Вашингтона, – ее сыну семь месяцев. Первые полгода Элисон кормила его каждые два часа круглые сутки. В семь месяцев он наконец начал спать по четыре часа подряд. Элисон, маркетинговый эксперт с дипломом престижного университета, нашла в себе силы принимать как само собой разумеющееся и усталость, и тот факт, что ей пришлось сделать перерыв в карьере. Она уверена, что у нее нет выбора, кроме как подстроиться под индивидуальное расписание сна ее ребенка – хотя этот режим и убивает.

Альтернатива бессонным ночам – так называемое приучение ко сну. Это метод, когда родители оставляют малышей одних, чтобы те «прокричались». Я читала об этом. Метод подходит для детишек, которым шесть-семь месяцев. Элисон сообщила, что попробовала этот метод только один раз: уж слишком жестоким он ей показался. Дискуссии в Интернете по поводу этого метода мгновенно перерастают в онлайн-побоище: его противники называют подобную практику чистым эгоизмом, а то и насилием над детьми. «Это просто отвратительно, – пишет одна мамочка на *babble.com*. – Хотите спать по ночам – не рожайте. Усыновите трехлетнего ребенка.»

Хотя указанный метод со стороны и кажется жестоким, мы с Саймоном теоретически ничего не имеем против. Но нам все-таки кажется, что Бин еще маловата для армейской муштры. Мы считаем, что наша девочка просыпается по ночам, потому что голодна, или потому что ей от нас что-то нужно, или просто потому, что она нормальный младенец, а все нормальные младенцы так и делают – не спят по ночам. Она же маленькая. Вот мы ей и потакаем.

Я завожу разговор о ночном сне с французскими родителями. С соседями, знакомыми по работе, друзьями друзей... Все они утверждают, что их дети начали спать по ночам гораздо раньше. Самия рассказала, что у ее дочки, которой сейчас два года, уже в шесть недель «были ночи» – она специально записала точную дату.

Худышка Стефани, налоговый инспектор из нашего двора, краснеет от стыда, когда я спрашиваю, когда ее сын Нино перестал капризничать по ночам.

– У нас все случилось очень поздно, в ноябре. Значит, ему было... четыре месяца! Мне кажется, очень поздно...

Некоторые истории, услышанные от родителей-французов, если честно, даже не похожи на правду. Александра – она работает в детском саду и живет в пригороде Парижа – говорит, что обе ее дочери спали всю ночь беспрерывно почти с рождения!

– Они уже в роддоме просыпались в шесть утра – как раз когда приносили бутылочки.

Многие из этих чудо-младенцев находятся на искусственном или смешанном вскармливании, но дело, оказывается, не в этом. Даже те малыши, которых кормят исключительно грудью, не путают день с ночью. Некоторые французские мамочки признаются, что прекратили грудное вскармливание, как только вышли на работу, – обычно это происходит в три месяца. Но к тому времени режим ночного сна у их детей уже налажился.

Сначала я решила, что мне просто попадают те мамы, которым повезло. Но их было как-то уж слишком много. Тогда я поняла, что во Франции спящие по ночам младенцы – это норма. А соседи, которые бесят меня своими расспросами, и в самом деле *уверены*, что двухмесячный ребенок способен отличать день от ночи!

Как и в других странах, во Франции родители вовсе не рассчитывают, что их ребенок будет спокойно спать сразу после рождения. Но к тому моменту, когда бессонные ночи становятся бичом большинства родителей-нефранцузов, то есть когда ребенку два-три месяца, проблема исчерпывает себя. Ночные вставания во Франции воспринимаются как временные, а не хронические трудности. С кем бы из французов я ни говорила, все убеждены, что к шести-то месяцам дети уж точно могут – и непременно будут! – спать всю ночь напролет. Хотя чаще всего это случается намного, намного раньше. «Некоторые дети начинают спать в шесть недель, другим требуется до четырех месяцев, чтобы режим установился», – написано в журнале *Maman!* Авторы книги «Сон, сны и малыш» (*Le Sommeil, le rêve et l'enfant*) – бестселлера, посвященного детскому сну, – утверждают: «Где-то между тремя и шестью месяцами ваш ребенок будет спать всю ночь – минимум восемь-девять часов. Родители смогут вновь испытать, как это приятно – не вставать среди ночи!»

Разумеется, есть исключения. Иначе во Франции не издавали бы книги про сон и не было бы специалистов по детскому сну. Некоторые дети, вроде бы приучившиеся спать к двум месяцам, через несколько месяцев снова начинают просыпаться. Слышала я и о малышах, которые начали нормально спать лишь в год. Но именно «слышала»: сколько живу во Франции, такого ребенка не встречала. Марион, мама лучшей подруги моей Бин, утверждает, что ее младший сын понял разницу между днем и ночью в полгода. Среди моих парижских друзей и знакомых это рекорд. У большинства из них дела обстоят, примерно как у архитектора Поля, чей сын в три с половиной месяца спит по 12 часов без перерыва – с восьми вечера до восьми утра.

Больше всего меня бесит то, что французские родители могут точно сказать, когда их дети начали спать по ночам, но не способны объяснить, как это произошло. Они не знают, что такое «приучать ко сну», не знают о методе Фербера, названном в честь своего создателя – доктора Ричарда Фербера, и прочих запатентованных методиках. Мало того, они утверждают, что никогда не оставляли своих детей «прокричаться», по крайней мере надолго. Большинству моих знакомых французов становится явно не по себе, стоит мне упомянуть об этой практике.

Расспрашиваю родителей из другого поколения – та же история. Одна французская журналистка – за пятьдесят, но на работу ходит в узких юбках и на острых шпильках, – была в шоке, узнав, что я никак не могу уложить спать свою малышку.

– А нельзя ей что-нибудь дать, чтобы она уснула? Какое-нибудь лекарство? – недоумевает она. А потом предлагает оставить ребенка с кем-нибудь на недельку-две и отправиться в SPA, восстановить силы.

Хорошо хоть, молодые родители не накачивают своих малышей снотворным и не прячутся от них в сауне!

Большинство уверено, что их дети *сами* научились спать подолгу. Стефани говорит, что вообще ничего не делала для этого.

– Мне кажется, ребенок сам это решает, – считает она.

То же слышу от 34-летней Фанни, издателя финансовых журналов. По ее словам, примерно в три месяца ее сын Антуан *сам* перестал просыпаться на кормление в три часа ночи.

– Он просто так решил, – говорит она. – Я его не заставляла. Я кормила его, когда он просил. Просто у него установился такой режим.

Венсан, муж Фанни, услышав наш разговор, сообщил, что Фанни вышла на работу через три месяца. Как и остальные родители, с которыми я беседовала, он думает, что это не просто совпадение. Мол, Антуан *понял*, что его маме теперь нужно рано вставать и ехать в офис. Венсан сравнил это интуитивное понимание с системой коммуникации у муравьев – те общаются посредством химических волн, передавая их через свои усики.

– Мы, французы, очень верим в интуицию, – пустился он в объяснения. – И убеждены, что дети все понимают.

Но все же кое-какие хитрости по организации сна мне удастся выведать. Почти все знакомые родители-французы говорят, что в первые месяцы жизни их дети всегда находились на свету днем, даже во время сна, а ночью – в темноте (мы с Саймоном также придерживались этого). Кроме того, внимательно наблюдая за детьми с самого рождения, они пытались уловить ритм малыша. И постепенно перестроить его под свой собственный.

Вообще французские родители так много твердят про ритм, будто говорят о какой-то рок-группе, а не о воспитании ребенка.

– С нуля до шести месяцев необходимо уважать ритм детского сна, – говорит Александра, чьи дети спали ночью почти с рождения.

Я тоже наблюдаю за Бин – иногда в три часа ночи. Так почему же в нашем случае нет никакого ритма? И если переход к непрерывному ночному сну происходит сам собой, почему у нас все не так?

Делюсь накопившимся раздражением с Габриэль, своей новой французской подругой. Она советует почитать книгу «Ребенок и его сон» (*L'enfant et son sommeil*). Ее автор, Элен де Леерснайдер, известный парижский педиатр, специализируется на детском сне. Книга меня озадачивает. Я-то привыкла к простому незамысловатому стилю американских «учебников для родителей». Но эта открывается цитатой из Марселя Пруста, после чего мадам де Леерснайдер воспеваает оду сну.

«Сон раскрывает тайны ребенка и жизни семьи, – пишет она. – Чтобы уснуть в кроватке и отделить себя от родителей на несколько часов, ребенок должен доверять своему телу, верить, что его организм не даст ему погибнуть, даже если он его не контролирует. Он должен быть достаточно спокойным, чтобы принять странную мысль о том, что наступает ночь.»

В книге «Сон, сны и малыш» также говорится, что ребенок способен научиться спать, лишь смирившись с тем, что он – отдельное существо: «Безмятежные, долгие и спокойные ночи начинаются после того, как ребенок признает свое одиночество. Это ли не признак того, что он обрел внутренний покой и перестал страдать?»

Некоторые главы таких книг выглядят как экзистенциальное философствование. То, что у нас называется «фазой быстрого сна», французы называют «парадоксальный сон», потому что тело в этот момент бездействует, но ум чрезвычайно активен. «Научиться спать, научиться жить – это ли не синонимы?» – вопрошает Элен де Леерснайдер.

Признаться, я не очень понимаю, для чего мне такая информация. Мне не нужна метафизическая теория детского сна. Мне просто хочется, чтобы моя дочь спала! Но как понять, почему дети французов спят так хорошо, если их родители сами не в силах объяснить это, а

«учебники по воспитанию» напоминают мистические поэмы? Что должна сделать мать, чтобы нормально поспать ночью?

Как ни странно, озарение снисходит на меня, когда я приезжаю в Нью-Йорк.

Я живу в Трайбеке, в Нижнем Манхэттене, где индустриальные здания переоборудованы под дорогостоящие лофты. Гулять мы выходим на местную детскую площадку. Мне-то казалось, я перелопатила все книги по воспитанию. Но мамочки, с которыми я общаюсь во время прогулки, недвусмысленно дают понять, что я жалкая дилетантка. Они не просто прочитали все что можно. Они выработали собственные стили воспитания, сочетая несколько методов, подобно тому, как сочетают дизайнерские наряды. В какой-то момент я почувствовала себя в окружении гуру по вопросам сна, дисциплины и питания. Когда я наивно упоминаю о «естественном родительстве», одна мамочка резко обрывает меня:

– Не нравится мне этот термин. А что же, остальные родители воспитывают своих детей неестественно?

Когда разговор заходит о ночном сне, я подсознательно жду, что сейчас услышу множество теорий, после чего начнутся обычные жалобы на вставание среди ночи. Но нет. Оказывается, в Трайбеке многие дети спят по ночам уже в возрасте двух месяцев. Одна мамочка, по профессии фотограф, говорит, что, как и многие другие родители, водила детей к местному педиатру, Мишелю Коэну. Его имя она произносит нараспев: «Ми-шель», как в песне «Битлз».

– Он француз? – спрашиваю я.

– Да, – отвечает она.

– Настоящий француз, из Франции?

– Да, настоящий француз.

Тут же договариваюсь о встрече с этим человеком. Очутившись в его приемной, сразу понимаю, что я в Трайбеке, а не в Париже: в углу стоит дизайнерское кресло, стены оклеены ретрообоями в стиле семидесятых, в очереди сидит мама-лесбиянка в фетровой шляпе. Секретарша в черном топе на бретельках проверяет список пациентов:

– Элла? Бенджамин?

Появляется Коэн, и я сразу понимаю, почему он так популярен среди молодых мамаш. Каштановые кудри, оленьи глаза, роскошный загар... На нем дизайнерская рубашка навыпуск, бермуды и сандалии. Прожив двадцать лет в Америке, он так и не избавился от очаровательного французского акцента и милых ошибок («Когда я советую родителям...»).

Прием на сегодня закончен, и он предлагает мне посидеть в кафе на улице. С радостью соглашаюсь.

Коэн обожает Соединенные Штаты – отчасти потому, что здесь с почтением относятся к предпринимателям и оригиналам. В стране, где здравоохранение регулируется строгими правилами, он позиционирует себя как «ваш доктор по соседству». (Пока мы сидим и пьем пиво, он здороваются с несколькими своими пациентами.) Его медицинский центр, «Трайбека Педиатрикс», обзавелся пятью филиалами. У него вышла толстая книга по воспитанию детей – «Новые правила» – с его фотографией на обложке.

Доктор неохотно признается, что инновации, привезенные им на Манхэттен, родом из Франции. Он уехал в восьмидесятые и помнит Францию как страну, где новорожденных в роддомах оставляли «прокричаться» в полном одиночестве. Даже сейчас, говорит он, в каждом парке можно увидеть, как ребенок получает затрещину. (Раньше, возможно, так и было. Но за то время, что я провела в парижских парках, я лишь раз видела, как нашкодившего малыша отшлепали.)

Однако нельзя не отметить, что некоторые из рекомендаций Коэна полностью совпадают с тем, чем руководствуются современные парижские родители. Как принято во Франции, он советует начинать прикорм с овощей и фруктов, а не с безвкусных каш. Он не одержим темой

аллергии. Он тоже говорит о *ритмах* и о том, что детей нужно учить справляться с разочарованиями. Он ценит спокойствие. И считает, что качество жизни родителей не менее важно, чем благополучие детей.

А теперь самое главное: как доктор Коэн приучает малышей из Трайбеки спать по ночам?

– Я рекомендую не бросаться к ребенку по ночам каждую минуту – говорит он. – Дайте ему возможность успокоиться самостоятельно, не реагируйте автоматически, даже в первые дни.

Может, все дело в пиве или оленьих глазах Коэна, но я кое-что начинаю понимать. Действительно, я не раз видела, как французские мамочки и няни, прежде чем подойти к ребенку, выдерживают небольшую паузу. Раньше мне не приходило в голову, что они делают это намеренно, что эта маленькая отсрочка имеет значение. И, если честно, меня это задевало. Сама я считала, что нельзя заставлять малышей ждать. Может, в этом и есть причина того, что французские дети так быстро успокаиваются, даже почти без слез?

Совет не бросаться к ребенку по первому зову вытекает из рекомендации «наблюдать за ребенком». Ведь если мать тут же хватается за него на руки, едва он заплачет, она *не наблюдает* за ним. С точки зрения Коэна, эта пауза – мне так и хочется окрестить ее *La Pause* – очень важна. По его мнению, соблюдение такой паузы с самого рождения сильно влияет на то, как дети будут спать.

«У родителей, которые спокойнее реагируют на ночные капризы, дети всегда спят нормально. А вот у тех, кто вскакивает на каждый писк, дети просыпаются все чаще и чаще, и наконец это превращается в кошмар», – пишет он в своей книге.

Кстати, большинство детей, которых приводят к Коэну на прием, находятся на грудном вскармливании. Однако это не играет роли.

Есть еще одна причина, почему стоит подождать, прежде чем бросаться к ребенку: грудные дети во сне часто вздрагивают, меняют позу и издают множество разных звуков. Это совершенно нормально, и ничего страшного в этом нет. Если же родители немедленно подлетают и берут ребенка на руки, он, естественно, просыпается.

Кроме того, маленькие дети просыпаются между фазами сна, которые длятся около двух часов, и прежде чем они научатся связывать эти фазы между собой, они будут плакать – и это тоже нормально. Интерпретируя любой плач малыша как признак того, что он голоден или что ему плохо, и бросаясь утешать его, родители оказывают ребенку медвежью услугу: ему будет сложно соединять фазы сна самостоятельно. То есть ему понадобится помощь взрослого человека, чтобы снова уснуть в конце каждого цикла.

Важно знать: новорожденные не способны соединять фазы сна, но в возрасте двух-трех месяцев они уже готовы к этому – если им, конечно, дадут возможность научиться. По Коэну, процесс «обучения сну» напоминает обучение езде на велосипеде: если ребенку удастся заснуть самостоятельно хотя бы раз, сделать это в следующий раз будет намного проще. (Взрослые тоже просыпаются между фазами, но не замечают этого, так как давно научились сразу погружаться в следующую.)

Коэн не отрицает, что дети и в самом деле могут быть голодны либо хотят, чтобы их взяли на руки. Но если не наблюдать за ребенком (не выдерживать пресловутую паузу), то определить, в чем именно он нуждается, невозможно. «Если требования ребенка становятся более настойчивыми, разумеется, его необходимо покормить», – пишет он в своей книге. – Я вовсе не призываю вас оставлять ребенка прокричаться.» Конечно, нет – Коэн призывает дать ребенку шанс *научиться спать*.

Вот эта мысль была для меня в новинку. В некоторых книгах по детскому сну она мне тоже попадалась, но терялась среди других советов. Я даже пробовала этот метод с Бин – пару раз, не больше, так как мне не хватало упорства. Никто никогда не говорил мне, что это *единственный работающий метод* и важно его придерживаться.

Одна лишь эта рекомендация доктора Коэна способна развеять тайну французских родителей и объяснить, почему их дети никогда не плачут подолгу. Если в первые два месяца родители выдерживают паузу, ребенок учится засыпать самостоятельно, переходя от одной фазы сна к другой. Тогда в дальнейшем не придется «давать ребенку прокричаться». «Метод паузы» не кажется жестоким в отличие от «приучения ко сну»; это не приучение, а именно *обучение* сну. Но обучиться этому можно в течение очень ограниченного периода времени – Коэн считает, до четырех месяцев. После этого у ребенка неизбежно формируется привычка спать плохо.

По словам Коэна, его методика хорошо идет в Трайбеке: здешние родители ориентированы на быстрый результат. Но в других местах мамочек нередко приходится уговаривать. Они не готовы слушать детский плач ни минуты. Коэн утверждает, что в конце концов ему удастся уговорить почти всех.

– Я пытаюсь объяснить корень проблемы, – говорит он.

Иными словами, он рассказывает родителям о природе сна.

Вернувшись в Париж, я тут же принимаюсь расспрашивать местных мам, выдерживают ли они паузу. Все до единой отвечают: «Конечно, да!» Мол, это так очевидно, что даже и говорить не о чем. Почти все утверждают, что начали практиковать этот метод, когда их детям было недели две от роду. Александра, чьи дочери еще в роддоме спали всю ночь, утверждает, что не бросалась к ним по первому зову, а иногда выжидала пять или даже десять минут, прежде чем взять их на руки. Ей хотелось точно знать, что это: переход между циклами сна, с которыми они справятся самостоятельно, или их тревожит что-то еще: голод, грязный подгузник, просто беспокойство...

Александра, с ее кудрявыми светлыми волосами, стянутыми в конский хвост, одновременно похожа на мамочку-хиппи и капитаншу команды болельщиц. У нее золотое сердце. Она ни в коем случае не собиралась игнорировать своих новорожденных детей. Напротив, она внимательно наблюдала за ними и знала, что своим плачем они пытаются ей что-то сообщить. Выдерживая паузу, наблюдала и слушала. (Она добавляет, что есть еще одна причина, почему это стоит делать: «Чтобы дети научились терпению».)

У родителей-французов нет общепринятого названия для «метода паузы» – они считают его интуитивным. (Это мне, американке, необходимо на все навешивать ярлыки.) Этот метод используют все, понимая как он важен. А ведь это так просто... К своему удивлению, понимаю, что секрет французов вовсе не в оригинальном инновационном способе управления сном. Они просто не обращают внимания на мусорную кучу противоречащих друг другу рекомендаций, сосредоточившись на одной, но эффективной.

Теперь, когда мне наконец открылась тайна *паузы*, я начинаю замечать, что вообще-то французы говорят об этом методе постоянно. «Здравый смысл подсказывает: прежде чем ответить вопрошающему, необходимо выслушать вопрос, – говорится в статье на популярном французском вебсайте *Doctissimo*. – То же касается детского плача: для начала необходимо выслушать его».

Когда мне удастся пробраться сквозь заумные философские дебри опуса «Сон, сны и малыш», я понимаю, что и его авторы пишут о вмешательстве в смену циклов сна, которое «всегда ведет к проблемам со сном» – к примеру, «дети просыпаются и уже не могут уснуть после 90-минутного или двухчасового цикла». И мне вдруг становится ясно, что проблема Элисон, моей американской приятельницы, чей сын ел каждые два часа в течение полугода, вовсе не в том, что ей достался ребенок с таким вот оригинальным графиком и аппетитом. Она, сама того не понимая, приучила его требовать кормления в конце каждого двухчасового цикла. Действуя из лучших побуждений, Элисон кормила не по требованию, как ей казалось, – она сама провоцировала эти кормления.

Никогда не слышала, чтобы что-то подобное происходило во Франции. Для французов «метод паузы» – решение номер один, и применять его они начинают с первых же недель. Авторы статьи в журнале *Maman!* замечают, что в первые полгода жизни ребенка 50–60% его сна приходится на фазу *sommeil agité* (поверхностного сна). Находясь в этой фазе, ребенок может зевать, потягиваться и даже открывать и закрывать глаза. «Не стоит воспринимать это как сигнал и мешать ребенку спать, взяв его на руки», – говорится в статье.

«Метод паузы» – не единственная хитрость, применяемая французскими родителями. Но главная! Когда я встречаюсь с Элен де Леерснейдер – той самой, которая цитировала Пруста – она сразу же упоминает об этом методе даже без подсказок с моей стороны.

– Иногда во сне глаза ребенка двигаются, он может издавать звуки, делать сосательные движения и ворочаться. Но все это время он спит. Не надо каждый раз входить к нему в комнату и беспокоить его. Вы должны понять, что такое детский сон.

– А если он просыпается?

– Если просыпается окончательно, берите на руки, конечно.

В разговорах о сне с родителями-американцами научные доводы не в ходу. Методик сна очень много, и вроде бы все убедительные, поэтому конечный выбор делают по принципу «кому что нравится». Но разговаривая с французами, вы слышите: «фазы сна», «циркадные ритмы», «парадоксальный сон»... Французы знают, что дети плачут по ночам в том числе и потому, что пребывают в фазе поверхностного сна (в промежутке между циклами сна). В данном случае «наблюдать за детьми» означает учиться распознавать эти циклы. Французские мамы выдерживают паузу уверенно и последовательно. Они принимают решения, вооружившись информацией и основываясь на четком понимании процессов детского сна.

Родители-французы считают своей задачей *ненавязчиво* обучить детей правильному сну – так же, как впоследствии учат их гигиене, сбалансированному питанию и езде на велосипеде. И ночные бдения с восьмимесячным младенцем не воспринимают как знак родительской привязанности. Для них это знак того, что у ребенка проблемы со сном, а в семье – разлад. Стоит мне рассказать об Элисон французским мамочкам, те возмущаются: нет, это невозможно, недопустимо как для матери, так и для ребенка.

Французы, как и все, верят, что каждый ребенок по-своему прекрасен и уникален. Но в отличие от других они понимают: есть вещи, которые объясняются не уникальностью, а биологией. Прежде чем решить, что у вашего ребенка «индивидуальный режим сна», следует лучше изучить теорию.

Раскрыв тайну «метода паузы», решаю полистать научную литературу о младенцах и сне. И делаю шокирующее открытие: в то время как американские родители воют с детьми за полноценный ночной сон, американские ученые давно уже признали, что в этом нет необходимости. Все они говорят почти одно и то же по поводу того, как лучше наладить сон, и их рекомендации удивительно похожи на советы французских ученых.

Родители должны принимать самое активное участие в обучении малышей правильному сну буквально с первых дней жизни. При условии, что ребенок здоров, вполне реально научить его спать всю ночь без перерыва (!) в возрасте нескольких недель; при этом нет нужды оставлять его «прокричаться».

Начинать нужно с превентивных мер. Будущих родителей необходимо заранее обучать науке сна и основным правилам, связанным со сном малыша. Родители должны следовать этим правилам с самого рождения ребенка.

Что это за правила? В одной из книг я прочла об исследовании, в ходе которого беременным женщинам, планировавшим кормить грудью, раздавали двухстраничные памятки. После родов молодым мамам предлагалось не укачивать ребенка, не брать его на руки и не допускать засыпания на груди у матери во время кормления – и все это для того, чтобы ребенок усвоил разницу между днем и ночью. Если ребенок недельного возраста начинает плакать ночью, от

полуночи до пяти утра, авторы памятки советуют поменять ему подгузник и покачать, но не давать грудь (грудь, по мнению авторов, можно давать, только если ребенок продолжает плакать). Матерям советуют также научиться различать плач ребенка и кряхтение во сне. Другими словами, прежде чем взять ребенка на руки, надо убедиться, не спит ли он.

Другая группа будущих матерей, также предполагавших кормить грудью, не получила никаких указаний.

Результаты оказались примечательными: от недели до трех у детей в обеих группах был примерно одинаковый режим сна, но в четыре недели 38% младенцев из группы, строго выполнявшей указания, спали всю ночь, в другой группе – лишь 23%. Исходя из этого авторы сделали сенсационный вывод: «Кормление грудью не связано с ночными просыпаниями». А значит, «метод паузы» – не просто французская народная мудрость. Как и вера в то, что крепкий ночной сон с самых пеленок – залог спокойствия всей семьи, а «прерывистый ночной сон – симптом детской бессонницы».

В специальной литературе говорится также, что прослеживается четкая связь между недостаточным или беспокойным сном и раздражительностью, гиперактивностью, агрессией или неконтролируемой импульсивностью ребенка. У таких детей в дальнейшем могут быть проблемы с обучением и запоминанием. Они больше подвержены травмам, у них ослаблен обмен веществ и иммунитет и в целом снижено качество жизни. Проблемы со сном, начавшиеся в младенчестве, могут затянуться на многие годы.

В вышеупомянутом исследовании дети из той группы, где матери выполняли все рекомендации, впоследствии оказались более спокойными и предсказуемыми, менее капризными.

Во всех исследованиях отмечается: если ребенок плохо спит по ночам, это неизбежно влияет и на остальных членов семьи – вплоть до депрессии у матерей и общего ухудшения обстановки в семье. И напротив, если ребенок спит спокойно, мама с папой чувствуют, что могут лучше выполнять свои родительские обязанности, они испытывают меньше стрессов, а супружеские отношения у них только улучшаются.

Конечно, и во Франции есть дети, которые не успевают научиться правильному сну к четырем месяцам. В этом случае французские эксперты обычно рекомендуют тот или иной вариант метода «оставить ребенка плакать».

По поводу этого метода специалисты по науке сна высказываются однозначно. Исследования подтверждают: если оставить ребенка кричащим, он научится спать или сразу (в науке это обозначают термином с неблагозвучным названием «отмирание»), или постепенно, в несколько этапов («частичное отмирание»). Как правило, метод срабатывает в течение нескольких дней. «Основное препятствие отмирания – непоследовательность родителей», – уверены эксперты.

Мишель Коэн, французский врач из Трайбеки, рекомендует довольно экстремальный вариант этого метода для тех, чьи дети перешагнули четырехмесячный барьер. Ребенка готовят ко сну при помощи обычного вечернего ритуала: купание и колыбельная. Затем укладывают в кроватку в привычное время – желательно, чтобы при этом он бодрствовал; в следующий раз заходят в детскую в семь утра.

В Париже этот метод применяют с чисто французской тонкостью. Узнаю об этом от Лоранс, няни из Нормандии. Она присматривает за детьми вот уже двадцать лет и утверждает: прежде чем оставить малыша одного, важно объяснить ему, что вы собираетесь делать.

– Вечером нужно поговорить с малышом. Сказать, что, когда он проснется в первый раз, вы дадите ему соску, но после этого уже не придете. Потому что пора спать. Вы будете совсем рядом и придете успокоить его лишь один раз. Но не будете вскакивать всю ночь.

По словам Лоранс, самое важное в приучении младенца ко сну – поверить в то, что у него все получится.

– Если не верить в этот метод, он и не сработает, – утверждает она. – Я не сомневаюсь в том, что каждую следующую ночь малыш будет спать лучше. И я не теряю надежду, даже если он просыпается через три часа. Главное – верить.

Что касается меня, то я верю, что французские дети не обманывают ожиданий своих родителей и нянь. Возможно, все дело в том, что наши дети спят так, как мы того ждем от них, но стоит лишь поверить, что даже у младенцев может быть определенный режим, как этот режим появится.

Чтобы «метод паузы» или метод приучения ко сну через оставление (крик) работал, необходимо верить в идею, что младенец способен чему-то научиться и что он может справиться с разочарованием. Мишель Коэн тратит немало времени на то, чтобы втолковать это родителям.

Часто родители переживают, что четырехмесячный ребенок может ночью проголодаться. В ответ на это Коэн пишет в своей книге: «Да, он голоден. Но ему необязательно есть. Вы тоже можете проголодаться среди ночи, но научились не есть по ночам, потому что желудку полезно отдыхать. Так вот, желудку младенца это тоже полезно».

Французы вовсе не считают, что младенца нужно подвергать испытаниям библейского масштаба, но при этом уверены: небольшое разочарование не травмирует психику ребенка, а напротив, делает ее более устойчивой. В книге «Сон, сны и малыш» говорится: «Всегда соглашаться с требованиями ребенка, не говорить ему “нет” опасно для формирования личности. У ребенка в таком случае отсутствует барьер противления, и он не понимает, чего от него ждут».

Для французов обучение грудного ребенка сну – не эгоистичная стратегия, рассчитанная на ленивых родителей. Это первый и самый важный урок, благодаря которому дети учатся полагаться на себя и не бояться одиночества. Психолог из журнала *Maman!* утверждает, что малыши, научившиеся играть одни в дневное время (даже в первые месяцы), не так капризничают, когда их укладывают спать в одиночестве.

Элен де Леерснейдер пишет, что даже младенцы нуждаются в «личном пространстве». «Лежа в колыбели, малыш узнает, что иногда можно побыть одному, не испытывая при этом голод или жажду. И не спать – можно просто спокойно бодрствовать. С самого раннего возраста ему необходимо личное время, необходимо засыпать и просыпаться, не находясь под неустанным надзором матери.»

Отдельное внимание в этой книге уделено тому, чем может заняться мама, пока ее ребенок спит: «Она забывает о ребенке и может подумать о себе. Принять душ, переодеться, сделать макияж, стать красивой просто для удовольствия, для мужа и окружающих. Наступает вечер, и она готовится ко сну и любви».

Мне, американке, трудно это представить. Прямо сцена из фильма: черная подводка, шелковые чулки – разве такое возможно? Мы с Саймоном восприняли как само собой разумеющееся, что наша жизнь некоторое время будет вращаться вокруг капризов маленькой Бин...

А французы не считают, что это правильно. Ребенок, который учится спать, учится быть частью семьи, считают они, учится приспосабливаться к нуждам других ее членов.

– Если ребенок просыпается десять раз за ночь, на следующий день его мать не сможет пойти на работу. И он понимает – *voilà* – нельзя просыпаться десять раз за ночь, – объясняет мне доктор Леерснейдер.

– Что, прямо так понимает? – сомневаюсь я.

– Разумеется, – отвечает она.

– Но как?

– Дети все понимают.

Французы верят в необходимость «метода паузы», но не воспринимают его как панацею. У них есть целый набор идей и привычек, которые они применяют с великим терпением и любовью, настраивая малышей на хороший сон. Чем же хорош «метод паузы»? Отвечу.

Родители не сомневаются: их крошки вовсе не беспомощные. Они вполне способны чему-то научиться. И обучение это – ненасильственное, индивидуальное по времени для каждого малыша – не может навредить. Напротив, родители считают, что благодаря этому методу дети обретают спокойствие и уверенность в себе, а также учатся замечать нужды окружающих. Обучение сну задает тон уважительным отношениям детей и родителей, которые я наблюдаю повсюду во Франции.

Если бы я знала обо всем этом, когда родилась Бин!

Четырехмесячный рубеж, когда можно было с относительной легкостью научить ее беспрерывному ночному сну, мы уже перешагнули. Ей девять месяцев, она по-прежнему просыпается каждую ночь, примерно в два. Стиснув зубы, решаем оставить ее прокричаться. В первую ночь она плачет целых двенадцать минут. Я тоже плачу, вцепившись в Саймона. Потом она засыпает. На следующую ночь крик продолжается уже пять минут.

На третью ночь в два просыпаемся мы с Саймоном – в тишине.

– Кажется, она делала это специально для нас, – шепчет Саймон. – Думала, это *нам* нужно, чтобы она просыпалась.

Мы засыпаем. С тех пор Бин спит до утра.

Глава 4

Подожди!

С каждым днем я все больше привыкаю к французской жизни. Прогулявшись по соседним паркам как-то утром, заявляю Саймону, что теперь мы с ним – международная элита.

– Международная – может быть, но точно не элита, – отвечает он.

Я освоилась во Франции, но все же скучаю по Америке. Ведь там можно пойти в супермаркет в спортивных брюках и улыбаться прохожим. Еще там можно шутить, и тебя все понимают. Но больше всего я скучаю по родителям. Ну разве это нормально: у меня маленький ребенок, а бабушка с дедушкой живут за океаном!

Моя мама тоже расстроена. Она всегда боялась, что я вырасту, найду себе красивого иностранца и выйду за него замуж. И она столько раз обсуждала со мной свои страхи, что, пожалуй, сама и заложила мне в голову эту идею.

Однажды, приехав в Париж, мама пригласила нас с Саймоном на ужин и прямо за столом разрыдалась.

– Ну что здесь такое есть, чего нет в Америке? – спросила она.

«Улитки», – хотела ответить я. Но мама заказала курицу.

Хотя со временем жить во Франции стало легче, мне так и не удалось ассимилироваться. Как раз наоборот: когда у нас появилась Бин, и мой французский стал значительно лучше, я вдруг поняла, насколько отличаюсь от местных.

Вскоре после того, как у Бин «появилась ночь», мы отправили ее в государственный детский садик – *crèche*. На вступительном собеседовании отвечаем на вопросы: сосет ли она соску, в какой позе любит спать. У нас на руках карта прививок и номера телефонов, по которым можно звонить в случае необходимости. Но один вопрос повергает нас в ступор: *когда* она ест?

По вопросу кормления все родители Земли тоже делятся на два противоборствующих лагеря. Одни говорят, что детей надо кормить строго по режиму, другие – по требованию, когда бы ребенок ни проголодался. На американском сайте *BabyCenter* приведены восемь режимов кормления для пяти- и шестимесячных. В рамках одного из них ребенок должен есть десять раз в день. У нас сложился гибридный стиль. Я кормлю Бин грудью утром, когда она просыпается, и перед сном. В промежутке мы кормим ее, как только она проголодается. Саймон считает, что нет такой проблемы, которую не решила бы грудь или бутылочка. Мы оба готовы на все, лишь бы Бин не орала.

Выслушав рассказ о нашей системе кормления, воспитательница французского детского сада смотрит на нас так, будто мы сообщили ей, что разрешаем Бин садиться за руль. Как, вы не знаете точное время кормления вашего ребенка? Всем своим видом воспитательница показывала: хоть вы и живете в Париже, но воспитываете ребенка, который спит, ест, а возможно, и какает, как *американский*.

Глядя на нее, мы понимаем, что французы, похоже, и по вопросам кормления едины в своих взглядах. У здешних родителей нет такой проблемы – как часто их детям следует есть. Примерно с четырех месяцев все дети едят в одно и то же время. Для французов это всего лишь вопрос здравого смысла – как и приучение ко сну, режим кормления не является частью философии.

Распорядок в семьях такой: около восьми утра, затем в двенадцать, в четыре и в восемь вечера. Даже «Ваш ребенок» (*Votre Enfant*), уважаемая французская энциклопедия для родителей, рекомендует именно эти часы кормления для четырех- и пятимесячных. Причем во Франции кормления называют вовсе не кормлениями – не сено же коровам скармливают, в самом деле. Нет, их называют как и положено: завтрак, обед, полдник и ужин. Другими словами, при-

мерно к четырем месяцам младенцы во Франции едят так же, как им предстоит делать это всю оставшуюся жизнь, – только полдник остается под вопросом.

Казалось бы, национальная система детского питания совершенно прозрачна. Но нет, такое впечатление, что это государственная тайна! Если спросить французов, едят ли их дети по режиму, они почти наверняка ответят: о нет, что вы! Просто, как и со сном, родители следуют ритмам младенца. Но стоит мне заметить, что все дети во Франции вроде бы едят в одно и то же время, мои знакомые пожимают плечами – мол, это просто совпадение.

Еще более непостижимая для меня загадка: каким образом французские детки выдерживают четыре часа между приемами пищи. Наша Бин начинает нервничать, даже если ей приходится ждать несколько минут. А уж как мы нервничаем – не передать!

Создается впечатление, что дети и родители во Франции только и делают, что ждут. Сначала «метод паузы» – ребенок просыпается, и родители ждут. Потом режим кормлений – долгие перерывы между приемами пищи. А двухлетние дети, спокойно ожидающие в ресторане, пока принесут еду? Кажется, французам удалось совершить чудо: их младенцы и дети постарше мало того что ждут, они не против подождать! Может быть, эта способность и отличает французских детей от других?

В попытке найти ответы на эти вопросы пишу письмо Уолтеру Мишелю, 80-летнему профессору психологии Колумбийского университета, эксперту мирового уровня, изучающему пределы детского терпения. Я навела о нем справки и прочла несколько его работ по этой теме. Объясняю, что нахожусь в Париже, изучаю французские методы воспитания; не мог бы он поговорить со мной по телефону? Мишель отвечает через несколько часов. К моему удивлению, он тоже в Париже. Не хочу ли я выпить с ним кофе? Через два дня сидим за столом на кухне в квартире его подруги в Латинском квартале, недалеко от Пантеона.

Мишель не выглядит и на семьдесят, не то что на восемьдесят. Бритый налысо и энергичный, он похож на бывшего боксера, но при этом черты у него милые, почти детские. Несложно представить его восьмилетним мальчиком из Вены, бежавшим с семьей из Австрии после того, как она вошла в состав нацистской Германии. В конце концов его семью забросило в Бруклин. В девять Уолтер пошел в школу, но его отправили в подготовительный класс, где он учил английский и «ходил на коленях, чтобы не слишком выделяться среди пятилетних малышей, когда класс шел по коридору». Родителям Мишеля (интеллигентная семья среднего класса) пришлось ходить в дешевый супермаркет – «все по пять центов»; они едва сводили концы с концами. В Вене его мать страдала легкой депрессией, однако в Америке воспряла духом и впоследствии стала успешным дизайнером витрин. А отец так и не смог пережить потерю социального статуса.

Этот опыт, полученный в раннем детстве, – опыт аутсайдера – помог ему сформулировать вопросы, ответы на которые он затем искал всю жизнь. В тридцать с небольшим он произвел фурор в психологии личности, выдвинув теорию о том, что черты характера не постоянны, а зависят от контекста. Мишель женился на американке, три его дочери выросли в Калифорнии, однако в Париже он бывает каждый год: «Я всегда чувствовал себя европейцем, а Париж воспринимаю как главную европейскую столицу», – признался он.

Мишель прославился своим «зефирным тестом», придуманным в шестидесятые – тогда он преподавал в Стэнфорде. В ходе этого эксперимента четырех- или пятилетнего ребенка приводили в комнату, где на столе лежал зефир. Экспериментатор объяснял малышу, что сейчас он ненадолго выйдет из комнаты. Если малыш продержится и не съест зефир до его прихода, то получит не один, а два зефира. А если съест – не получит ничего. Испытание оказалось очень сложным! Из 653 детей, принимавших участие в эксперименте в 1960–1970-е годы, лишь треть продержалась все пятнадцать минут до прихода ученого. Некоторые съедали зефир сразу. Большинство смогло продержаться лишь 30 секунд.

В середине 1980-х Мишель навел участников первого эксперимента, чтобы сравнить, есть ли разница между тем, как ведут себя «терпеливые» и «нетерпеливые» дети в подростковом возрасте. Связь прослеживалась отчетливая: те, кто в четыре года удержался и не съел зефир, выросли более сосредоточенными и рассудительными. В исследовании, опубликованном Мишелем и его коллегами в 1988 году, говорится, что «в стрессовых ситуациях эти дети не теряют самообладания».

Так, значит, если заставлять детей ждать желаемого, как делают французские родители из среднего класса, они станут более спокойными и устойчивыми к стрессу? В отличие от детей, которые привыкли получать желаемое немедленно и в стрессовых ситуациях сразу устраивают истерики? Неужели французы снова «угадали»?

Бин, как правило, получает то, что просит, без промедления, а чтобы зайтись в истерике, ей достаточно секунды. И стоит мне приехать в Америку, несчастные орущие малыши, требующие, чтобы их достали из коляски, или чуть что бросающиеся на пол, – кажутся частью окружающего ландшафта.

В Париже такого не увидишь. Здесь и младенцы, и дети двух-трех лет, *привыкшие терпеть*, непостижимо спокойны, если им не удастся получить желаемое в ту же секунду. Когда я хожу в гости к знакомым французам, сразу обращаю внимание, как мало их дети ноют и хнычут. Обычно все спокойно и поглощено своими делами, что в нашем доме, признаюсь, редкость.

Во Франции я регулярно сталкиваюсь с ситуациями, которые мне лично кажутся маленьким чудом: взрослые люди, имеющие маленьких детей, умудряются спокойно допить свой кофе и вести нормальный полноценный разговор! Слово «подожди» – часть родительского лексикона: вместо того чтобы шикать на расшалившегося ребенка или кричать ему «хватит», французы просто отдают краткую команду, в переводе означающую «Ждать!».

Мишель не проводил «зефирный тест» с французскими детьми (хотя в данном случае зефир пришлось бы заменить на крем-брюле). Но как давний наблюдатель за местными обычаями он не может не поражаться различиям между детьми французов и, скажем, американцев.

– Складывается впечатление, – говорит мне Мишель, – что в Америке детям все сложнее и сложнее себя контролировать.

Он отмечает это даже в отношении собственных внуков.

– Мне не нравится, когда я звоню дочери, а та отвечает, что не может сейчас разговаривать, потому что ребенок тянет ее за рукав. Она не может объяснить ему: подожди, я разговариваю с твоим дедушкой.

Вместе с тем Уолтер Мишель отмечает, что умение ждать, характерное для французских детей, вовсе не означает, что из них вырастут счастливые взрослые, поскольку на это влияют и многие другие факторы.

– То, что ребенок плюется едой в ресторане, еще не говорит о том, что лет через пятнадцать он не сможет стать превосходным бизнесменом, ученым, преподавателем – да кем угодно!

Как бы то ни было, с детьми, умеющими ждать, семейная жизнь намного приятнее.

– Дети во Франции гораздо более дисциплинированы и воспитаны примерно так, как воспитывали нас, – говорит Мишель. – Когда к нам в гости приходят знакомые французы с маленькими детьми, это не означает, что нельзя будет поужинать, как традиционно принято во Франции... От детей здесь ждут, что они будут вести себя тихо, как подобает случаю, и тоже ужинать с удовольствием.

Самое важное здесь слово – *удовольствие*. Французы вовсе не стремятся к тому, чтобы их дети были бессловесными существами и подчинялись беспрекословно. Родители просто не

понимают, как можно получать от жизни удовольствие, если ты не можешь себя контролировать!

Мне часто приходится слышать, как родители во Франции велят своим детям «быть мудрее». Это выражение – *sois sage* – означает у них примерно то же, что у нас «веди себя хорошо». Но значение его намного глубже. Когда я прошу Бин вести себя хорошо, стоя у дверей дома, куда мы пришли в гости, она напоминает дикое животное, которое просят стать домашним на час, однако это не исключает того, что в любой момент моя дочь может взбеситься. «Вести себя хорошо» противоречит ее истинной природе. Но когда я прошу ее «быть мудрее», это значит, что она должна вести себя как подобает, следуя голосу разума. Главное, что от нее требуется, – понимать, что рядом есть другие люди, и их необходимо уважать. Я словно намекаю, что она способна рассуждать мудро и контролировать себя, что я ей доверяю.

Если дети хорошо себя ведут, это вовсе не значит, что им скучно. Дети моих французских знакомых умеют веселиться. По выходным Бин и ее друзья с визгом часами носятся в парке. В Париже есть и более цивилизованные детские развлечения: кинофестивали для малышей, театры, уроки кулинарии, требующие терпения и внимания. Мои знакомые парижане хотят, чтобы их дети развивались всесторонне, интересовались и искусством, и музыкой. Однако они не понимают, как можно всем этим насладиться в полной мере, не имея терпения. По мнению французов, самоконтроль – это умение спокойно пребывать в настоящем, не нервничая, не раздражаясь, не требуя. Только в этом случае детям может быть по-настоящему весело.

При этом французские родители и воспитатели вовсе не считают, что у детей бесконечный запас терпения, и не рассчитывают на то, что младенцы будут, не пикнув, сидеть на концертах и официальных банкетах. Когда речь идет об ожидании, это обычно несколько минут или секунд. Но способность детей высидеть даже такой маленький отрезок времени радикально меняет жизнь родителей. Я убедилась, что секрет французских детей, которые редко ноют и закатывают истерики, состоит в том, что у них выработан внутренний ресурс, позволяющий справиться с разочарованием. Они не ждут, что все желаемое им тут же преподнесут на тарелочке. Когда французские родители говорят о воспитании, речь идет прежде всего об обучении терпению, благодаря которому дети не набрасываются на зефир, не выждав и полминуты.

Каким же образом французы превращают обычных младенцев в ангелов долготерпения? И можно ли научить этому нашу Бин?

Уолтер Мишель за свою долгую карьеру просмотрел сотни видеороликов с изнывающими от нетерпения детьми, участвующими в «зефирном тесте». В конце концов он понял: в то время как нетерпеливые малыши полностью сосредоточены на зефире, терпеливые пытаются как-то отвлечься. «Дети, которым легко дается ожидание, во время этой паузы мурлыкают себе под нос песенки, ковыряют в ушах каким-то оригинальным способом, шевелят пальцами ног, превращая это в игру», – сообщает ученый в своей книге. Те же, кто не умеет сам себя развлекать и лишь смотрит и смотрит на зефир, рано или поздно не выдерживает и съедает его. Мишель делает вывод, что сила воли основана вовсе не на стоицизме, а на умении придумать способ, делающий ожидание более комфортным.

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.