



В новом проекте журнала «Наука и инновации» "ОТКРЫВАЯ СЕБЯ" мы хотим представить женщин-ученых одновременно как исследователей, управленцев и просто женщин. Показать их работу в науке без идеализации и возвышенности, отступив от жанра «вдохновляющих историй успеха», постоянную занятость в сложных, многоуровневых экспериментах, в которых сталкиваются ожидания и реальность. Нам важно понять, какие нагрузки выдерживают исследовательницы, где проходит граница между профессиональными амбициями и личной жизнью, что поддерживает их, когда гипотезы рушатся, а внешняя среда в лучшем случае нейтральна. Потому что наука – это не только результаты. Это процесс. Жизнь женщины в науке – это испытание на прочность, преодоление ограничений и верность себе.

Ученый, мать, жена: МИССИЯ ВЫПОЛНИМА?



Ирина Полоз,
ведущий научный сотрудник Института жилищно-коммунального хозяйства НАН Беларуси, кандидат сельскохозяйственных наук, доцент кафедры «Промышленный дизайн и упаковка» факультета технологий управления и гуманитаризации БНТУ

Фото Дарьи Евменчик

Каждый, кто занимается наукой всерьез, знает, что это не череда озарений, а бесконечный процесс проверки реальности и себя на прочность. Особенно если ты женщина и за твоими плечами не только лабораторный журнал и планы лекций, но и расписание троих детей, школьные собрания, детский сад и внезапно выпавшее свободное воскресенье, которое хочется провести не за диссертацией, а, скажем, в тире.

Меня часто спрашивают: «Как ты все успеваешь?» Честный ответ: никак. Я просто живу в режиме многозадачности, где дедлайн по проекту соседствует с режимом дня трехлетней дочери Евы, а подготовка к международной конференции – с проверкой уроков у старших сыновей. В 2025 году я сделала шаг, который может показаться безумным при моем графике: поступила в докторантуру МГЭИ им. А.Д. Сахарова по специальности «Экология». Это не просто новые карьерные устремления, это, скорее, поиск новой себя. Возможность доказать, что женщина может быть не только источником заботы, но и генератором идей, и что тишина в библиотеке и детский смех – это не две разные Вселенные, а одна жизнь: моя.

Поля, отходы и поиск себя

Я из тех людей, кто подходит к выбору пути основательно. Когда поступала в 1999 году в Белорусскую государственную сельскохозяйственную

академию, то точно знала, куда иду. Выбор пал на агроэкологический факультет, специальность «Агрохимия, почвоведение и защита растений». Мне было интересно понять, как живет земля, по которой мы ходим, чем дышат растения, какие процессы определяют жизнь агроэкосистем. Это была осознанная любовь к полям, к корням, ко всему живому.

В науку я пришла сразу после окончания вуза, еще в 2005 году, когда поступила в аспирантуру Института мелиорации. С тех пор многое изменилось. Я защитила кандидатскую в 2012-м, будучи беременной вторым сыном. Буквально вышла с защиты и через несколько дней уехала в роддом. Тогда это казалось пределом выносливости, той самой вершиной, покорив которую, можно выдохнуть. Теперь, оглядываясь назад, я поняла, что это была всего лишь разминка, а настоящий марафон только начинался.

Сегодня я кандидат сельскохозяйственных наук, доцент, и моя жизнь разделена между двумя мирами. В Белорусском национальном техническом университете на кафедре «Промышленный дизайн и упаковка» я читаю студентам лекции, провожу занятия с магистрантами на английском языке. Здесь мы с коллегами растим новое поколение инженеров и дизайнеров, которые будут думать об экологии упаковки еще на стадии ее создания. А в Институте жилищно-коммунального хозяйства НАН Беларуси я ведущий научный сотрудник. Здесь, в лабораториях и тиши кабинетов, я провожу исследования, пишу научные отчеты, от которых зависит, чем завтра будут дышать наши города.

Мои научные интересы давно вышли за пределы полей и севооборотов. Казалось бы, от защиты растений до защиты планеты от отходов – огромная дистанция, но для меня это оказался естественный переход. Агрономия научила видеть систему: почва, растение, удобрение, климат – все взаимосвязано. Экология отходов работает по тем же законам: здесь тоже нельзя рассматривать один элемент в отрыве от других.

Модель поведения: между провалом и признанием

Сейчас я занимаюсь тем, что горожане предпочитают не замечать – упаковкой, отходами, их переработкой и тем самым «углеродным следом», который мы все оставляем после себя. Твердые коммунальные отходы, парниковые газы, биоразлагаемые материалы – это грубо, материально и совсем не романтично, но именно здесь сегодня



Фото Дарьи Евменчик

решается будущее нашей планеты. И, если честно, в этом есть своя поэзия: превращать мусор в ресурс, искать способы дышать чище, думать о том, что останется после нас.

И вот тут возникает парадокс. Я вроде бы кандидат наук, доцент, автор более 100 публикаций, руководитель заданий государственных программ, участвую в пресс-конференциях и круглых столах с международными экспертами, но как только сажусь писать докторскую диссертацию, в голову закрадывается знакомое многим женщинам-ученым чувство: «А достаточно ли я компетентна? А вдруг я занимаю не свое место?».

Неудачи в науке редко бывают драматичными, как взрыв в лаборатории, чаще всего это тихое «гипотеза не подтвердилась». Я вкладываю месяцы в проект, пишу отчеты, согласовываю их, а потом данные говорят мне: «Этот материал не разлагается так быстро, как ты надеялась». И я сижу в кабинете института, смотрю на графики и понимаю, что нужно признать свою неправоту и начинать заново. Умение признавать ошибки – это, пожалуй, главный навык, который воспитывает наука, и он же – побочный эффект профессии, потому что публичное признание требует мужества.

Когда рушится гипотеза или не подтверждаются расчеты, я разрешаю себе взять короткую паузу. Могу пойти в тир и выпустить там эмоции – каждый выстрел гасит разочарование. Могу долго танцевать, выключая голову, а потом вернуться к данным и начать разбирать их заново. Неудача в науке – это не точка, это запятая, просто сигнал, что где-то нужно свернуть, пойти иным путем.

Граница на замке?

И где она, эта граница?

Где проходит граница между работой и частной жизнью? Ее нет. Мои сыновья Никита и Глеб выросли на том, что мама постоянно занята. Но они видели и другое: мама может увлеченно рассказывать про биоразлагаемую упаковку, мама ездит на Фестиваль науки, модерировать работу секции на международных конференциях, маму можно увидеть по телевизору. И, кажется, для них это стало нормой жизни, потому что наука в их картине мира – не школьный предмет, а часть реальности, часть маминой работы.

Сейчас, с появлением дочери Евы, баланс сместился снова. Трехлетнему ребенку все равно, дедлайн ли у тебя по проекту или заседание Межведомственной рабочей группы. Ей нужна мама здесь и сейчас. И я учусь выкраивать это «здесь и сейчас» из плотного графика преподавания в БНТУ, научного руководства в Институте ЖКХ и подготовки к докторантуре.

Дефицит времени – главный побочный эффект профессии, я постоянно в цейтноте. Повышенная тревожность становится фоновым состоянием: не забыла ли подать заявку на конкурс, вовремя ли ответила на запрос из министерства, все ли в порядке с отчетностью у моих студентов. С годами приходит и обостренное чувство справедливости: я слишком хорошо знаю цену каждому своему результату, чтобы относиться к нему небрежно или позволять другим его обесценивать.

Но наука – это не только испытание на прочность, есть у нее и «плюшки». Во-первых, это привычка

сомневаться. В мире, где так много манипуляций и готовых ответов, сомнение – это роскошь. Я учу студентов не верить на слово, проверять факты, искать первоисточники. Это интеллектуальная сфера, которая дисциплинирует и меня саму.

Во-вторых, умение жить в неопределенности. Наука – это про «мы пока не знаем, но попробуем выяснить», это полная противоположность бытовому комфорту. И такое состояние становится привычным. Я перестаю паниковать, когда рушатся планы, а ищу другие пути и понимаю, что выход есть всегда, просто он не там, где я ожидала.

Тылы и фарватеры:

откуда берутся силы

А где брать энергию, когда кажется, что силы на исходе? У меня есть несколько спасательных кругов.

Первый и самый главный – это моя семья. Но она у нас устроена непросто. Мой муж – моряк, а это значит, что он уходит в рейс на четыре месяца, и на это время я превращаюсь в «генерала на поле боя», который в одиночку командует парадом. Я остаюсь одна с тремя детьми, работой в двух учреждениях, докторантурой и бытом, который никто не отменял. Иногда вечером, когда все спят, а непрочитанные письма горят красным, хочется лечь и не вставать. Но я встаю, потому что понимаю: он там в море несет свою вахту, а я здесь несу свою. И эта вахта не про «успеть все», она про выносливость, про умение ждать и верить, что мои усилия как маяк: освещают путь и ему, и детям.

А дети – это мое главное вдохновение и моя гордость. Старший сын Никита теперь мой коллега



в прямом смысле слова. В 2025 году он поступил в БНТУ на приборостроительный факультет. Я до сих пор помню тот сентябрьский день, когда мы вместе вошли в главный корпус – я на лекцию, а он на свою первую пару. Мы выросли до статуса «преподаватель и студент одного университета». Иногда встречаемся в коридорах, перебрасываемся парой фраз, и в эти моменты я чувствую такую гордость, которую не даст ни одна научная степень. Он выбрал техническое образование, пойдет своим путем, но он рядом. Он видит изнутри, чем живет его мама, и, кажется, начинает понимать цену этой жизни.

Второй сын Глеб – настоящий огонь, он нашел себя в спринте и теперь целиком поглощен легкой атлетикой и короткими дистанциями, где скорость решает все. И вот тут начинается самое интересное. Когда он выходит на старт, мое сердце замирает точно так же, как перед защитой важного проекта. Я сижу на трибуне, вцепившись в сиденье, и ловлю каждое его движение. Секунды решают все. В спринте нет времени на раскачку, там нужно выложиться сразу, на пределе возможностей. Я смотрю, как он разгоняется, и думаю: «Боже, как же это похоже на нашу жизнь». Мы тоже всегда на короткой дистанции и всегда на пределе. И когда он приходит к финишу – первый, второй, пусть даже третий, я знаю, что он сделал все, что мог. И я учусь у него этому: не бояться дистанции, какой бы короткой или длинной она ни была. Мы переживаем каждое его соревнование как семейный праздник. Победы Глеба – это наши общие победы. И когда он стоит на пьедестале, я чувствую, что все мои бессонные ночи над проектами того стоят, потому что главный мой проект – это они, мои дети.

Но главная моя мотивация – это трехлетняя Ева, та самая маленькая фея, ради которой хочется сделать мир чище, чтобы она росла не среди полигонов отходов и продуктов разложения, а дышала свежим воздухом. Ради нее я готова двигать горы, писать диссертации и менять стратегии по обращению с отходами, потому что это не абстрактная экология, это ее будущее.

Второй источник энергии – это движение. Мое хобби – танцы, стрельба и спорт. Это момент, когда мозг, уставший от цифр, коэффициентов эмиссии и нормативных правовых актов, просто отключается. В танце или на огневом рубеже я существую в чистом моменте «здесь и сейчас». Выстрел – и нет ни отходов, ни парниковых газов, ни дедлайнов, только я и мишень. Это лучшее лекарство от выгорания.

Третий источник – это, как ни странно, сами результаты. Нет, не в виде дипломов и грамот, а когда

я вижу, что мои рекомендации вошли в важный документ, когда студент приносит победу на конкурсе или на международном семинаре эксперты кивают в ответ на мой доклад про декарбонизацию. И вот тогда я четко понимаю, что это работает и я не просто «занимаюсь наукой», а меняю реальность вокруг.

Сейчас я в начале долгого пути – докторантуры. Это поиск новой себя, новой научной идентичности. Будет ли трудно? Безусловно. Будут ли моменты отчаяния? Конечно. Но наука, как и жизнь, – это процесс, и я в нем действующее лицо. А значит, спринт продолжается. ■

Правила жизни

Если бы мне нужно было сформулировать свой кодекс, выжимку из этих лет, я бы сказала так:

- **Не врать себе.** Если гипотеза провалилась – признай это. Если устала – признай это. Если хочешь в докторантуру в 40+ с тремя детьми – признай, что будет трудно, и иди.
- **Искать свою «экологическую нишу».** В науке, как и в природе, важно найти то место, где ты будешь полезна и где сможешь реализовать свой потенциал. Свою нишу я нашла, она на стыке экологии и образования.
- **Не стирать границы, а договариваться с ними.** Я давно поняла, что невозможно разорваться на части, но можно выстроить систему правил. Можно договориться с семьей о тихом часе для работы, с начальником – о гибком графике, с собой – о том, что воскресенье принадлежит только нам.
- **Сохранять способность удивляться.** Наука – это бесконечное открытие мира. И если ты перестаешь удивляться тому, как разлагается (или не разлагается) пластик, или тому, как студенты мыслят на английском, пора что-то менять.
- **Смотреть, как бегут твои дети.** Смотреть на своих детей и учиться у них скорости, напору и умению падать и вставать. Я точно знаю, что все, что я делаю, – ради них и их победы: это и есть моя главная награда.