

Содержание

К читателю 9

Беседа первая. БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

Грёзы об Эдеме	13
«Четвёртый» триместр беременности	15
Что выбираем: мучиться или трудиться?	21
Роды и карма: как перестать бояться чужих историй	26
Партнёрские роды: нужен ли там муж?.....	30
Магия колыбельных песен	33
Нужно ли верить в приметы?.....	39
Приложение к беседе первой	44
Беременность и гиперконтроль.....	44

Беседа вторая. ПОСЛЕ РОДОВ

«Хорошая мама» – кто она?.....	49
Кто я?	53
Тело после родов	55
Мама устала	60
Бессонница	64
Грудное вскармливание	67
Как выбрать няню	70
«Любимая» няня	75

Беседа третья. ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Семейный сценарий	81
«Мама и папа» или «муж и жена»?	89
Роль отца в жизни ребёнка	91
«Настоящий» мужчина	98

«Настоящая» женщина	103
Как общаться с пожилыми близкими	108
Свекровь: мать или мачеха?	113
Братья и сёстры	118

Беседа четвёртая. ДЕТСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Психологические отличия мальчиков и девочек	127
Растим сына	132
Растим дочь	142
Психология «сюсюканья»	148
Как успокоить ребёнка	151
Бить или не бить?	153
Необходимые границы	163
Размышления о «раннем развитии»	167
Гаджеты и обучение детей	171
Дети и контроль	176
Сказки для самых маленьких	180
Почему бояться бывает полезно.	
Психология детских страшилок	182

Беседа пятая. ОБРАТНАЯ СТОРОНА МАТЕРИНСТВА

Одиночество	197
Стыд	203
Обида	211
Гнев	219
Страх	225
Зависть	235
Вина	245
Ревность	253
Перфекционизм	256
Закключение	266
Примечания	268
Список использованных источников	280



Что выбираем: мучиться или трудиться?

Первый вопрос будущих мам на курсах подготовки к родам: «А это очень больно?» Далее следует: «Мне вот мама рассказывала...», «Подруга ТАКОЕ пережила!»...

Часто ожидание малыша и подготовка к родам сопровождается страхом. А страх, как известно, сковывает тело, создаёт зажимы. Это такой древний механизм, корни которого уходят к нашим прародителям.

Что делать, когда хищник совсем рядом, а бежать уже нет сил? Правильно, затаиться — а вдруг не заметит? Остолбенеть, не дышать. Это и есть физическое проявление страха. Как же родить в таком напряжённом состоянии? Другими словами, ощущения в родах во многом зависят от психического состояния женщины.

С одной стороны, утешающе звучит: «Все рожали, и ты родишь» (обычно в этот момент вспоминают, как крестьянки рожали в поле), с другой — пугает библейское предание о наказании Евы:

Что выбираем...

«Умножая умножу скорбь твою в беременности твоей, в муках будешь ты рожать детей».

Как известно, существует множество переводов Библии. Естественно, каждое слово может иметь массу значений. Какой именно оттенок ему придать, решает автор перевода. Слово «муки» стало впервые появляться в переводах Библии в Средние века, которые известны особой изошрённостью в причинении боли.

Переводчики стали использовать это определение, поскольку именно оно наиболее полно отражало суть средневековых родов. Только вот слово «etzev», переведённое как «муки», имеет много других значений, но главные: «труд», «усилие» [9]. Получается, что согласно более точному переводу эти слова звучат: «Умножая, умножу *усилия* твои в беременности твоей, в *трудах* будешь ты рожать детей».

Интересно, что в литературе сложно найти адекватное описание родовой боли, есть лишь упоминания о её специфичности и непохожести ни на что иное. Потому будущая мама вплоть до начала схваток не знает, чего ей ожидать, и от этого страх лишь усиливается. Информационная пустота заполняется искажёнными данными, полученными с различных интернет-форумов и из откровений подруг. Почему так происходит?

Во-первых, потому что эта тема сакральна и табуирована. Только представьте: в этот мир приходит новый человек. Всеми силами близкие стараются помочь ему, оградить, защитить. Отсюда и многочисленные ритуалы и приметы, связанные с тем, что малыша в первые дни жизни никому не показывают.

Во-вторых, боль в родах — это... не совсем боль! Боль нужна нам для того, чтобы показать — в организме что-

то не в порядке. Но физиологические ощущения в родах совсем иного характера. Их усиление говорит о том, что как раз-таки всё в порядке! То есть роды — это единственная конструктивная «боль». Тогда боль ли это?..

Так чего же мы всё-таки боимся? Действительно ли это страх родовой боли? Той, которую сумели пережить миллиарды женщин. Более того, это не остановило их в желании стать мамой ещё не один раз. Возможно, за страхом перед болью скрывается страх перед будущим, перед новой неизвестной ролью матери, перед грядущими кардинальными переменами в жизни?

Роды — это труд. Работа начинается ещё во время беременности, когда необходимо сделать усилие над собой, чтобы сохранять самообладание и положительный настрой. Важно помнить, что беременность и роды — забег на длинную дистанцию. Поэтому нужно копить физические и психологические силы для того, чтобы с запасом жизненной энергии встретить в этом мире малыша.

В заключение хочу поделиться несколькими способами, которые помогут вам снизить активность неокортекса (так называемого «мыслящего мозга»), или, проще говоря, — «отключить голову» и отдаться силе рождения новой жизни. Автор этого текста — доктор Мишель Оден, выдающийся новатор в области родовспоможения.

Уединение. Один из самых важных моментов: рожаящая женщина не должна чувствовать себя на виду. Мы согласны с тем фактом, что для животных в родах уединение является ключевой потребностью. Рожаящая самка любого животного будет

*Важно помнить,
что беременность и роды —
забег на длинную дистанцию.
Поэтому нужно копить
физические и психологические силы
для того, чтобы с запасом
жизненной энергии встретить
в этом мире малыша.*

оттягивать роды до тех пор, пока не будет чувствовать себя защищённой и в безопасности. Женщине тоже необходимо ощущение безопасности и защиты, чтобы роды прошли нормально. Слишком большое количество людей, присутствующих при родах, может помешать женщине вести себя так, как ей это нужно, чтобы родить легко. Рожаящей женщине, возможно, будет более комфортно, если присутствующие будут стоять позади, а не перед ней. А уютнее всего во время родов ей может оказаться в любящих объятиях своего супруга.

Тишина. Речь стимулирует работу коры головного мозга. В условиях стационара роженице могут задавать вопросы, требующие подробных ответов, какие невозможно дать, не подключив неокортекс. Супруг роженицы, её акушерка или доула [10] могут выступить в роли защитника, ответив на вопросы вместо роженицы и, если это возможно, за пределами той комнаты, в которой она находится.

Приглушённый свет. Яркий свет также повышает активность коры головного мозга. Приглушите или выключите свет — это ещё один способ помочь роженице настроиться на свои внутренние ресурсы, а не сосредоточивать своё внимание на внешнем мире.

Присутствие человека, носящего образ матери. Мы знаем, что во всём мире во время родов женщины хотят быть рядом с собственной матерью или с тем, кто носит образ матери, то есть даёт им ощущение безопасности в родах. В Японии многие женщины незадолго до родов переезжают в дом к своим матерям. Изначально акушерка представляла собой именно «образ матери», была прототипом человека, с которым роженица могла чувствовать себя защищённой. Даже некоторые млекопитающие, например слоны и дельфины, рожают в окружении своих сородичей, которые присутствуют не для того, чтобы помогать, или наблюдать, или направлять, но для того, чтобы защищать рожаящую самку.

Свобода следовать своим инстинктам. Женщины во время родов и сами находят способы защитить себя. Роженица может закрыться в ванной комнате для того, чтобы побыть одной. Она может пойти под душ, встать на четвереньки, опустив голову, накрыться одеялом или закрыть глаза. Когда женщина не чувствует себя выставленной на обозрение, она способна спонтанно сама найти для себя комфортную позу. Даже не думая, роженица находит возможность забыть обо всём и рожать [11].



«Хорошая мама» — кто она?

Ерождения мама приучает малыша к собственному распорядку и стилю жизни. Как любила повторять врач УЗИ в перинатальном центре: «У осинки не родится апельсинка».

Сейчас вообще много мам-умниц, которые с фанатизмом отличницы штудируют Спока, Сирсов и Масару Ибуки. Только часто выходит, что один автор утверждает одно, а другой — ровно противоположное. Такие вот «лебедь, рак и щука», которые тянут маму в разные стороны. В этот момент женская психика закипает, перегружается, и на арену выходит хроническая усталость. Что происходит, когда мы целый день пытаемся одновременно заниматься несколькими делами? К вечеру мы валимся с ног. То же самое случается, когда мы без меры расходует психическую энергию на всякие «а вдруг... а если...».

Вернёмся к поиску ответа на вопрос «Кто такая хорошая мама». Гарри Харлоу в 60-х годах XX века провёл интересный опыт с детёнышами

«Хорошая мама» —
кто она?

обезьян [22]. Малышей отлучали от мам и предлагали им на выбор двух искусственных матерей. Первая была тёплой и мохнатой, вторая — сделана из проволоки. Обеим «мамам» учёные установили бутылочки с молоком. Детёныши отдавали предпочтение мохнатой тёплой «маме». Вроде бы всё понятно. А потом у этой пушистой мамы забрали бутылочку. Обезьянки по-прежнему выбирали её! Хотя проволочная холодная «мама» была единственным источником питания. О чём это говорит? Любому малышу в первую очередь необходимо материнское тепло! Мама, которая действует по правилам (вот в журналах-то пишут!..), но при этом злится и идёт против собственного естества — превращается в холодную маму с бутылочкой. Ведь, следуя за стандартами и общественным мнением, можно не услышать истинных детских, да и своих собственных потребностей.

Дональд Вудс Винникотт, психотерапевт и педиатр, автор знаменитого выражения «достаточно хорошая мама», говорит о том, что всё, что надо маме — услышать своё естество. Ведь всё «программное обеспечение», для того чтобы стать «хорошей мамой», у вас уже имеется, оно заложено природой. Что же это значит?

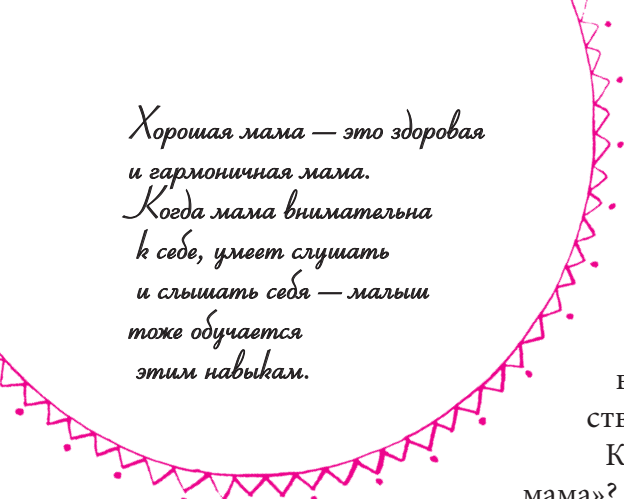
- < 1. Например, маме важно физически быть рядом с новорождённым малышом. А это значит, если вы собрались в отпуск без ребёнка напрямиком из роддома — это не самая хорошая идея. Но много ли таких мам вы встречали?
- < 2. Хорошая мама иногда ошибается, иногда она «не в духе». Когда ребёнок это наблюдает (конечно, в рамках разумного), он учится справляться со своими и чужими эмоциями. А «приклеенная улыбка» 24 часа в сутки скорее говорит о подавленных чувствах. Ребёнку нужна живая мама, а не робот.

- < 3. Нашим отношениям с ребёнком необходимо развитие. Малыш растёт, и мы покупаем ему одежду большего размера. Если наши материнские объятия не будут становиться всё более свободными по мере роста, то они рискуют превратиться в тиски. Младенцу двух месяцев необходим постоянный и тесный контакт с мамой, а ребёнку двух лет уже нужно больше свободы для исследования этого мира.
- < 4. Хорошая мама иногда тревожится, иногда расстроена, но она умеет понимать, распознавать свои чувства и справляться с ними. Если ребёнок расшиб коленку, она не сядет плакать вместе с ним, а утешит и окажет первую помощь. Потом, может, и поплачет, дать выход эмоциям тоже бывает полезно, ведь сердце чуть из груди не выскочило, когда он упал с велосипеда, но это будет уже после, в ванной или на плече мужа.

Хорошая мама — это здоровая и гармоничная мама. Она умеет слышать себя, свои потребности и желания. А дальше в дело вступают зеркальные нейроны. Благодаря им дети учатся взаимодействовать с миром именно через подражание. Они делают возможным почувствовать то, что выражает эмоция другого, и, таким образом, являются основой эмпатии, нашего умения чувствовать других людей, сострадать и любить. Поэтому подражание — мощнейший биологический механизм. А значит, когда мама внимательна к себе, умеет слушать и слышать себя — малыш тоже обучается этим навыкам.

Помните, что есть великое множество способов выразить свою любовь к ребёнку! Носить малыша в слинге или засыпать рядом — это лишь возможность быть ближе, **но не цель как отдельный акт**. Обращайте внимание на содержание,

*«Хорошая мама» —
кто она?*



*Хорошая мама — это здоровая
и гармоничная мама.*

*Когда мама внимательна
к себе, умеет слушать
и слышать себя — малыш
тоже обучается
этим навыкам.*

а не форму. А если из «списка идеальной мамы» что-то не удалось — есть и другие возможности дать почувствовать малышу заботу.

Кто же такая «хорошая мама»? На этот вопрос есть конкретный ответ. Это та мама, которая... И этот ответ знаете только вы, потому что он уникален. Достаточно лишь услышать свою материнскую природу.



Кто я?

Сейчас отовсюду можно услышать: «Я на пятый день после родов уже пела в караоке» или «А я вышла на работу через месяц». Будто бы ничего не произошло. Всеми силами девушки хотят быть «как раньше». И здесь важно понять: как раньше уже не будет. Ведь роды, как мы уже говорили, — это не только рождение малыша, но и рождение матери, женщины! Стоит спросить себя: осталась ли я прежней?

Давайте сделаем небольшое упражнение — прямо сейчас ответим на вопрос «Кто я?». Возьмите лист бумаги и напишите не менее десяти ваших ролей, увлечений, интересов. Ответы запишите в столбик. Готово?

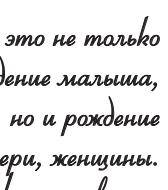
А теперь прочитайте свои ответы и подумайте. Прежде, до рождения вашего малыша, вы ответили бы так же? Что изменилось в вас? В вашем образе жизни? В вашей душе?

Пора задуматься о том, кто вы *теперь*? Возможно, пришло время поработать над

Кто я?

Беседа вторая. После родов

тем, чтобы принять себя в новом качестве. Психологи называют это «кризисом идентичности». То есть прежние способы жить, прежние роли не работают, а новые ещё не родились. Мэтр трансперсональной психологии Станислав Гроф говорил о том, что слово «кризис» в японском языке состоит из двух иероглифов: 1 — опасность; 2 — благоприятная возможность [23]. И только нам решать, что это будет.



*Роды — это не только
рождение малыша,
но и рождение
матери, женщины.
Настало время
спросить себя:
осталась ли я прежней?*

Познакомьтесь с новой собой. Узнайте, о чём мечтаете, что вас радует. Если приложить силы и проявить терпение, можно открыть новые грани себя. Ведь кризисы для того и нужны, благодаря им мы выходим на новый, более высокий уровень развития.