

## **Как понять, хочу ли я ребенка?**

Давая ответ «точно хочу» или «точно не хочу», обычно никто не сомневается.

Если сомнения есть, значит, в данный момент в голове (душе и теле) присутствуют оба этих ответа одновременно. Есть часть личности, которая хочет ребенка. И есть часть личности, которая не хочет (или хочет, но позже). И ни одна из этих субличностей не является главной. Ни одна из них не звучит более убедительно. Пока они просто заявляют о своих позициях: «Да, хочу!» и «Нет! Не хочу!» — нет возможности договориться. Прийти к единому решению можно только через диалог с каждой. Через понимание, какие потребности и тревоги стоят за каждой из позиций.

Попробуйте представить, как выглядела бы та часть, которая «за», если бы она была отдельным персонажем. На кого она похожа? Можно для наглядности подобрать картинки-иллюстрации в интернете. Каким голосом говорит? Какие аргументы приводит? (Спокойно, это обычное упражнение в психотерапии. Шизофрения от этого не разовьется.)

Попробуйте представить ту часть, которая «против». Запишите диалог этих двух частей. Может случиться так, что какая-то из них будет один в один походить на кого-то из ваших близких. И все аргументы персонажа будут цитатами реального разговора. В этом случае все гораздо

проще. Легко отделить свое желание от желания другого человека. Сказать мысленно этому голосу в голове и этому человеку в реальном мире что-то вроде: «Спасибо за ценное мнение, но я буду отдавать приоритет своему желанию». Отдавать приоритет своему желанию в этом вопросе — это не эгоизм. Это забота о ребенке. Для ребенка лучше, если он приходит в этот мир желанным и любимым.

Сложнее, если оба внутренних голоса свои родные и равновесные. Диалог затягивается. В этом случае к вопросу «Почему ты этого не хочешь?» можно добавить вопрос: «Что должно произойти, чтобы ты поменяла свое мнение?» Возможно, тогда, через ответ на вопрос об изменениях, получится скорректировать убеждение этой субличности. «Не хочу ребенка» превратится в «Хочу, но при определенных условиях».

Может быть и так, что через этот диалог выдуманных персонажей мы прикоснемся к собственному страху: «А что, если ожидания не оправдаются? Что, если родительство будет не таким, как я представляла?» И, наверное, главный страх всех будущих родителей: «А вдруг ребенок родится больным?» Мне кажется, тревога за здоровье будущего ребенка характерна для большинства родителей. Но тем не менее люди идут на этот риск, потому что желание получить опыт родительства сильнее. Однако так не у всех. Есть пары, где страх сильнее.

## **КОММЕНТАРИЙ КЛИНИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА**

Бывает, что сомнения связаны с какими-то семейными историями. Трагичными событиями, о которых вроде бы забыли, предпочитают не говорить, не упоминать. Но тревога при этом присутствует. Если мы не осознаем своей тревоги, это не значит, что она на нас не действует. Еще как действует! Например, был в семье опыт рождения ребенка с отклонениями в развитии. Не именно в вашей семье, а в семье мамы, бабушки или других кровных родственников. Такой опыт в семье транслируется через поколения как опасность родить «не такого, как у всех». Есть большая разница в уровне тревоги у тех людей, кто просто допускает, что может родиться ребенок с отклонениями, на примере каких-то чужих людей, и у тех, чья семейная система хранит в себе этот опыт. Если есть угроза каких-либо генетических отклонений, можно провести ряд анализов, таких как генетическая экспертиза родителей, что даст возможность оценить риски и принять взвешенное решение.

---

## **Готовы ли мы быть родителями?**

Этот вопрос отличается от предыдущего вопроса «Хочу ли я ребенка?». Им задаются те люди, желание которых стать родителями сомнений не вызывает. «Я точно хочу ребенка!» Но понимание

личной ответственности за это решение порождает новое сомнение: «А справлюсь ли я?» Или: «Готовы ли мы к такой ответственности?»

Невозможно быть на сто процентов готовым ко всему, что может случиться. На любом этапе что-то может пойти не так. Приходится выдерживать неопределенность. Перестраиваться на ходу. Учиться чему-то новому. Это касается не только рождения детей, но и других аспектов жизни.

Стопроцентная уверенность, как мне кажется, — это ближе к наивной самоуверенности.

Быть уверенным на восемьдесят процентов (по субъективному ощущению) — этого вполне достаточно.

Что поможет приблизиться к уверенности в своей готовности, равной восьмидесяти процентам?

Можно задать себе следующие вопросы:

- Какие материальные ресурсы у меня есть сейчас?
- Как изменятся доходы при появлении ребенка?
- Есть ли у меня финансовая подушка безопасности? (Накопления, позволяющие три месяца прожить без дополнительных доходов.)
- Какие внешние нематериальные ресурсы есть у меня? (Муж, родственники, друзья, связи.) Кто сможет поддержать эмоционально? Кто сможет помочь в случае необходимости?

*Скажите, это нормально?*

- Представляет ли муж, как изменится его жизнь с появлением ребенка, или уверен, что изменения главным образом коснутся только жены?
- Какие внутренние нематериальные ресурсы есть у меня? (Здоровье, молодость и сила, выносливость, оптимизм, жизнестойкость, способность к обучению, навык поиска информации, стрессоустойчивость, жизненный опыт, включая опыт переживания кризисов, способность находить решение в неопределенных ситуациях.)
- Какие новые потребности возникнут? Какие ограничения? Как мы будем с ними справляться?

Если формулировка ответов на эти вопросы приведет вас в психологическое состояние решимости: «Если что, я справлюсь» — значит, вы готовы.

## Что нужно обсудить с будущим отцом?

Важно обсудить, как он себе представляет отцовство и какие у вас ожидания.

**Финансы.** Не останавливайтесь на ответе: «Я буду вас обеспечивать». Потому что «обеспечивать» можно понимать по-разному. Вдруг для вас это означает: дизайнерский ремонт в детской комнате, выбор мебели в дорогом салоне, самая удобная и красивая коляска, одежда из натуральных тканей. А для него — купить с рук б/у кроватку и коляску, одежду насобирать по знакомым. «Купим все необходимое»

тоже можно понимать по-разному. Один понимает это как то, без чего никак нельзя обойтись. Другой — как все, от чего есть польза, что может когда-нибудь пригодиться. Очиститель воздуха, увлажнитель воздуха, бактерицидная лампа, радионяня — что угодно может стать причиной спора молодых родителей. Лучше это прояснить заранее. Чтоб не реветь на девятом месяце беременности после его ответа: «Моя мама троих детей вырастила без всяких молокоотсосов».

**Распределение обязанностей.** Не доверяйте ответу «Я буду помогать с ребенком». Это от бабушек можно ожидать помощи, а отец — он не помощник, он такой же родитель. Поэтому речь не о помощи, а о распределении обязанностей. Оба родителя должны быть ответственны за ребенка в равной мере.

## **Партнерские роды — это хорошо? Всем ли парам они подходят?**

Партнерские роды возможны и желательны только в том случае, если этого хотят оба: и мужчина, и женщина. Если кто-то один не готов, не желает, то настаивать не нужно. Особенно если ваш партнер способен упасть в обморок при виде крови или не выносит разговоров о каких-либо медицинских вмешательствах. Например, стоит при нем начать рассказывать, что вам брали кровь из вены и случайно проткнули вену насквозь, как у супруга сразу темнеет в глазах и он просит сменить тему.

В этом случае партнерских родов точно лучше не надо. Не стоит настаивать, давить, манипулировать, демонстрировать обиду — это все варианты психологического насилия. Даже если супруг уступит под вашим давлением на уровне сознания, есть еще бессознательные способы избежать партнерских родов. Заболеть накануне, сломать ногу, опоздать, устроить пожар в квартире. Грохнуть в обморок в родовой, отвлекая внимание акушеров на себя.

Попробуйте обсудить разные варианты участия. Например, муж рядом во время схваток, а непосредственно в родовой зал не идет.

*Партнерские роды возможны и желательны только в том случае, если этого хотят оба: и мужчина, и женщина.*

Вообще, прежде чем решиться на партнерские роды, хорошо бы и вам, и партнеру сформулировать ответ на вопрос: «Зачем?» Какие ожидания с этим связаны? Задача супруга не просто быть сто-

ронним наблюдателем, а поддерживать роженицу. Но для этого он должен быть подготовлен. Иметь представление об этапах родовой деятельности и о том, чем он может быть полезен на каждом из этапов. Отказ мужа от участия в родах бывает связан с нежеланием столкнуться с собственным бессилием, неспособностью помочь любимому человеку в непростой момент. Реально он не в силах взять боль на себя. Но есть много того, что он способен сделать. Может стоять у изголовья, вытирать пот со лба, гово-

рить поддерживающие слова, держать за руку, повторять инструкции медперсонала, если вдруг в измененном состоянии сознания женщина перестанет слышать все вокруг, кроме слов любимого мужа.

Партнерские роды — это не только роды с мужем. В качестве партнера по родовой деятельности может быть и другой человек, которому женщина доверяет, который будет полезен: мама, подруга, сестра, доула<sup>1</sup>.

## Незапланированная беременность. А вдруг я не смогу полюбить ребенка?

Так бывает, что беременность не планировали, но она случилась. Пара не против ребенка, но хотелось бы в другое время. Планы рушатся. Требуется время, чтобы отгоревать все то, что не случилось. Как в ситуации любой потери требуется прожить пять известных стадий: отрицание, гнев, торг, депрессия, принятие. И тут, с одной стороны, важно не вогнать себя в чувство вины от отсутствия радости по поводу беременности, дать себе время позлиться и погрузиться. А с другой — не застрять в этом состоянии надолго, потому что гормоны стресса могут негативно сказаться на развитии плода. Придет ли любовь позже? Скорее всего да.

---

<sup>1</sup> Человек, который оказывает практическую, информационную и психологическую поддержку; не является медицинским работником. — *Прим. ред.*