Аист на крыше

общественный проект

САМАЯ КРЕПКАЯ СВЯЗЬ

ОТПУСК
КАРЬЕРА
УЧЕБА
ВРЕМЯ НА СЕБЯ
ФИГУРА
ТЕПЛО?
УЮТ?
ДОМ?

Нарушение планов, или Новое будущее

Одно из самых неприятных ощущений в жизни – это момент нарушения планов. Выбивает почву из-под ног отмена рейса, или вот важный человек перенес встречу, к которой ты готовилась целый день, нужный магазин закрыт, отложенную юбку купил кто-то другой, простояла в пробке, критические дни наступили раньше и застали врасплох или не наступили...

Любое событие, если его не планировал, хоть немного, но рушит твою реальность, отстроенный тобой мир. Особенно две полоски на тесте, особенно эта беременность.

А какие были у тебя планы на ближайший год? Погасить кредит? Окончить учебу? Взять ипотеку? Съездить куда-то к морю? Найти самого близкого человека? Подрастить старшего? Заняться, наконец, собой?

Беременность с этими планами несовместима. Она их разрушит (разрушит или сдвинет на пару лет?), свяжет тебя по рукам и ногам (или освободит нежное и женственное в тебе)?

А если мы вспомним про свои планы на жизнь, а не на год, то какие они? Тепло и уют дома? Близкий человек рядом? Самореализация? Раскрыться как женщина? Быть услышанной? Найти опору и стать опорой? Повести за собой людей? Разрешить себе быть разной? Дети и собака? Гулять по пляжу в наушниках?

Совместимы ли беременность и новый маленький близкий человек с этими планами?

Тепло и уют создаются маминими руками для малыша, но успевают отогреть и ее саму (если она в них нуждается), близкий человек – он родится, но и твой партнер, твой мужчина (нынешний или будущий), тоже имеет шанс стать ближе и обрести новую роль. Самореализация пойдет сначала от карьеры в материнство (при этом зона мозга, отвечающая за эмпатию, начнет физиологически меняться, а твой эмоциональный интеллект – возрастать), а потом поток энергии пойдет от материнства в карьеру, куда ты вернешься с прокачанным эмоциональным интеллектом и навыками многозадачности, приобретенными в материнстве, а также с особым умением выносить раздражение и дискомфорт ради действительно важных задач.

Как материнство поможет тебе быть услышанной? Чтобы чувствовать потребности малыша и отзываться на них, придется научиться ощущать себя и свои потребности и отзываться на них. Придется услышать саму себя, чтобы показать другим себя настоящую.

Повести за собой людей легко, если тебе удастся вывести двухлетку на прогулку. А тебе удастся.

Раскрыться как женщина – это не про фотографии в «Инстаграме», это про ощущение своих сил, своей женской власти и своей уязвимости. Беременность – это про внутреннюю силу и про телесную уязвимость, где мы учимся доверять своему телу, близким людям и своим желаниям. Если мама хочет – это имеет вес и смысл, мама творит реальность сразу для многих, минимум для двоих.

Гулять по пляжу в наушниках – расслабление и наслаждение, когда ты ощущаешь, что живешь свою реальную жизнь, а не просто идешь по рельсам из планов и расписаний. Ребенок – это высшая степень реальности.

Страхи

«Оставлять будете?» — буднично бросил гинеколог на приеме в районной ЖК.

Часть из нас после известия о беременности задает себе этот вопрос снова и снова.

Нельзя в полной мере сказать, что женщина когда-либо «хочет сделать аборт». Чаще всего женщина вынуждена под влиянием обстоятельств обдумывать это развитие событий. Обдумывает, выбиваясь из сил в борьбе за выживание или запутавшись в отношениях, рисуя картины, как она, если сохранит беременность, будет изо всех сил справляться. А вдруг не получится? Не потяну? Не справлюсь?

Ощущение тотальной ненадежности, нестабильности всего и всех двигает тебя к мыслям об аборте. Партнер может не вовлечься в эту беременность и малыша, на работе могут уволить, родители пожилые, на них ставку не сделать. Ты прокручиваешь в своей голове все риски, все возможные накладки, ведь ты живешь не первый год, привыкла быть реалисткой, не надеяться на обещания и не полагаться на пустые слова. Судя по всему, ты очень ответственная, ты хочешь дать своим детям лучшее (или не давать вообще ничего и отказаться от них самих).

Давай на секунду попробуем твой способ «анализа рисков» применить к другой ситуации. Как ты увидишь ее? Возьмем для примера поступление в вуз. Стоит ли тратить силы на подготовку, когда можно было бы уже пойти работать продавщицей и накопить на новенький ноутбук? А если родители заболеют и не смогут помогать с жильем во время обучения, ведь тогда придется работать самой, отметки пойдут вниз? Так стоит ли начинать? А если из-за учебы ты не съездишь в поездку мечты? Или испортишь зрение и потом всю жизнь будешь носить очки? И т. д. и т. п. Если разом представить себе исполнение всех этих

ситуаций в реальности, то ответ очевиден: учеба в вузе никому не нужна. Только этот анализ – не анализ рисков, это нагромождение страхов и маловероятное совмещение сразу всех потенциальных бед.

Давай попробуем провести анализ рисков более грамотно, не впадая в однобокое накручивание одного негативного прогноза на другой.

Что я обрету, если не сделаю аборт? Естественное течение беременности и гормональных переходов в ее процессе и после родов, ребенок, который несет мой генетический код, который был естественно зачат и выношен (без участия репродуктивных технологий и тонны лекарственных средств). Семья, тепло и уют. Новое измерение карьерных перспектив. Близость, объятия, нежность каждый день.

получу

Что я получу, если не сделаю?	**Что я получу, если сделаю?**
не сделаю	*сделаю*
Что я потеряю, если не сделаю?	**Что я потеряю, если сделаю?**

потеряю

Что я обрету, если сделаю аборт? Продолжу свою жизнь в прежнем темпе. Возможный постабортный синдром и депрессия как последствие аборта. Сохраню прежний уровень зарплаты (он меня устраивает?) и прежнее окружение (не пора ли его обновить?).

Что я потеряю, если не сделаю аборт? Потеряю спонтанность передвижений (а она у меня есть?) на несколько месяцев, потеряю возможность работать 24/7 или учиться 24/7 (а это нужно мне, так работать на износ?).

Что я потеряю, если сделаю аборт? Своего ребенка, который уже есть и растет с каждой минутой. Естественное становление своего материнства, где я ощущаю связь со своим ребенком, и она непрерывна, я защищаю его как мать, реализую свою заботу, нежность и любопытство. Ощущение цельности своего тела.

Когда мы анализируем будущее объемно, хотя бы в четырех измерениях приведенной выше таблички, мы идем к тому, чтобы принимать решение о сохранении беременности, исходя из наших желаний и стратегических целей, а не из страхов. Хотя и страхам и рискам есть место.

Какие решения в жизни мы принимали из страха? Страх в его предельном значении парализует нас, не давая двигаться. Страх всегда за незыблемость системы, даже если она не устраивает. Решения из страха часто дают ситуативное облегчение, но через некоторое время выясняется, что эти решения не сделали жизнь качественно иной, любое «лучше, чем вчера» достигается через динамику, через изменение той ситуации, что есть сейчас.

Выйдя за рамки беременности, что бы ты хотела изменить сейчас в своей жизни? Почему эти изменения еще не наступили, хотя у тебя была масса времени? Без беременности ты не изменила свою жизнь так, как мечтаешь. Выходит, что не беременность стоит на пути к твоим мечтам и самореализации. А что мешает тебе жить так, как ты мечтала? Решения, принимаемые из страхов и давления на тебя? Перфекционизм?

Беременность – это шанс изменить свою жизнь, расширить ее содержимое, сделать шаги, на которые раньше, в добеременные времена, не хватало мотивации.

Сложные вопросы

Я планирую сначала встать на ноги, а потом уже заводить детей

Если задуматься над этой фразой – «встать на ноги», то она предельно размытая. «Встать на ноги» – это много денег, благоустроенный быт, поездки несколько раз в год на море, модная одежда, недвижимость? А разве денег бывает достаточно, разве быт нельзя улучшать до бесконечности, до каждой мелочи, разве мода не меняется каждый сезон, чтобы требовалось для соответствия моде обновлять гардероб постоянно? Вставать на ноги можно бесконечно, да так и не приблизиться к своим фантазиям. Сколько времени можно вставать на ноги, если планка высока? Пять лет? Десять? Тридцать? И исход все равно не будет окончательным, а возможно, ты останешься удовлетворена своим материальным положением (неудовлетворенность нынче в моде). А сколько лет еще есть у тебя на то, чтобы смочь самой забеременеть и родить?

Желание «встать на ноги», обрести финансовую стабильность – это часто не про деньги совсем, а про чувство безопасности. Базовое чувство безопасности – оно растет в нашей психической реальности, часто удары по безопасности или прорехи в ней родом из детства. Сколько ни кидай денег в эту черную дыру, эффекта может не быть. Деньги придут, а спокойствие, ощущение надежности и безопасности может не прийти с ними. Безопасность можно обрести, обретая и укрепляя связи с близкими людьми. И здесь материнство нам не помеха, а новая крепкая связь.

Не смогу после рождения ребенка жить для себя

А для кого нужно жить после рождения ребенка? Для него одного? Гиперопека, излишнее внимание — это неполезно для детей. Жить для себя, пробовать новые хобби, новые виды спорта, вкусно питаться, читать, спать — все это должна делать мама, чтобы ребенок брал с нее пример и учился любить себя, ценить себя и уважать. Другое дело, умеешь ли ты без ребенка вот сейчас жить для себя? Чувствуешь ли свои потребности? Можешь ли принимать решения, которые нужны именно тебе, а не кому-то другому? Часто выходит, что до беременности и материнства женщины и понятия не имеют, как жить для себя. Ребенок ограничивает маму в первый год жизни, зато она может успеть определиться со своими потребностями и целями и по-настоящему зажить для себя, когда малыш подрастает.

У меня уже есть ребенок, хочу дать ему все лучшее, не хочу плодить нищету

Этот вопрос задает взрослый, который ставит себя на место ребенка и желает ему лучшей жизни, но взрослый остается на месте взрослого. Лучшее для ребенка с позиции именно ребенка — чтобы было нескучно, чтобы была поддержка, чтобы была семья, игры, так называемый движ. Все это дают друг другу погодки, братья и сестры. Родители не вечны, а вот брат или сестра будут составлять семью на все времена, дополнительную точку опоры (даже если в детстве были конфликты), надежную предсказуемую поддержку.

У меня сложные отношения с мужчиной, ребенок все окончательно испортит между нами

Даже если твой партнер сам настаивает на аборте или сказал тебе: «Решай сама», — важно помнить, что мужчины весьма неоднозначно относятся к женщинам, решившимся прервать жизнь его ребенка, носителя его генов. Бессознательная связь отца с ребенком и матерью ребенка существует, и она подвергается атаке, если жизни ребенка что-то угрожает. Пары, прошедшие через аборт, называют время постабортного восстановления одним из самых сложных периодов, сравнимым по психологической нагрузке с рождением ребенка и периодом младенчества.

Возможно, вашей паре лучше было бы обойтись без беременности на данном этапе, но она уже случилась: аборт не вернет ситуацию к добеременной, потому что сам по себе наносит психологическую травму и оставляет след в отношениях пары. Аборт не повернет время, как вам, возможно, хотелось бы. Пара уже вошла в зону турбулентности с известием о беременности, на данном этапе важно не наносить новых ударов вашей связи и своим внутренним опорам.

Я сильно загружена, у меня нет времени на мою жизнь, а уже тем более нет сил и времени на ребенка

Скорее всего, у тебя возникло эмоциональное или профессиональное выгорание, твои ресурсы (психические и физические) на что-то уходят, а запасы энергии не восполняются. Обычно это происходит, если ты занята чем-то, что трудно поддается контролю. Также выгорание может настигнуть, если ты не видишь зримых результатов своего труда или результаты твоего труда становятся заметны только через большой промежуток времени (например, у учителей или воспитателей). Есть специальные техники снижения выгорания (уменьшения ощущения беспомощности и напряжения перед потоком дел), все они призваны уменьшить твою потребность контролировать внешний источник тревоги (настроение шефа, успехи ребенка, здоровье пациентов, прогресс учеников) и направить твое внимание на твое собственное состояние и связь твоих эмоций с телесными реакциями. Начать улучшать твое состояние и снижать степень усталости можно в любой момент, беременность этому не помеха.

Телесная связь

Прошло всего лишь пару недель после зачатия, а эмбрион уже начинает устанавливать связь со своей мамой. Его не видно глазами, но женщина уже ощущает себя иначе: более спокойной? более чувствительной? более нежной к окружающим? сонной? состояние полета? Материнство уже началось, потому что женское тело уже реагирует на маленького человека внутри себя и на его огромные усилия, чтобы выжить. Усилия его в том, чтобы прикрепиться к стенке матки и начать старательно расти. Часто прикрепления эмбриона не происходит и эмбрион выходит из матки во время ежемесячного кровотечения. Но в нашем случае – если ты увидела две полоски на тесте – у него получилось прикрепиться и расти дальше!

Две недели после задержки (6-я акушерская неделя) – сейчас малыш уже 4–7 мм в длину, чем-то похож на рыбку, появляются очертания ручек и ножек, формируются полушария головного мозга. В конце этой недели уже начинает пульсировать маленькое сердце!

Три недели после задержки (7-я акушерская неделя) – малыш уже размером с черничку, 9–11 мм, появляются намеки на будущий нос, глаза, ушки и рот. Фантастическая скорость роста головного мозга – 100 000 клеток в минуту! На УЗИ мы уже четко слышим сердцебиение малыша – 100–190 ударов в минуту, что значительно больше, чем у взрослого человека. В конце этой недели малыш начинает двигаться!

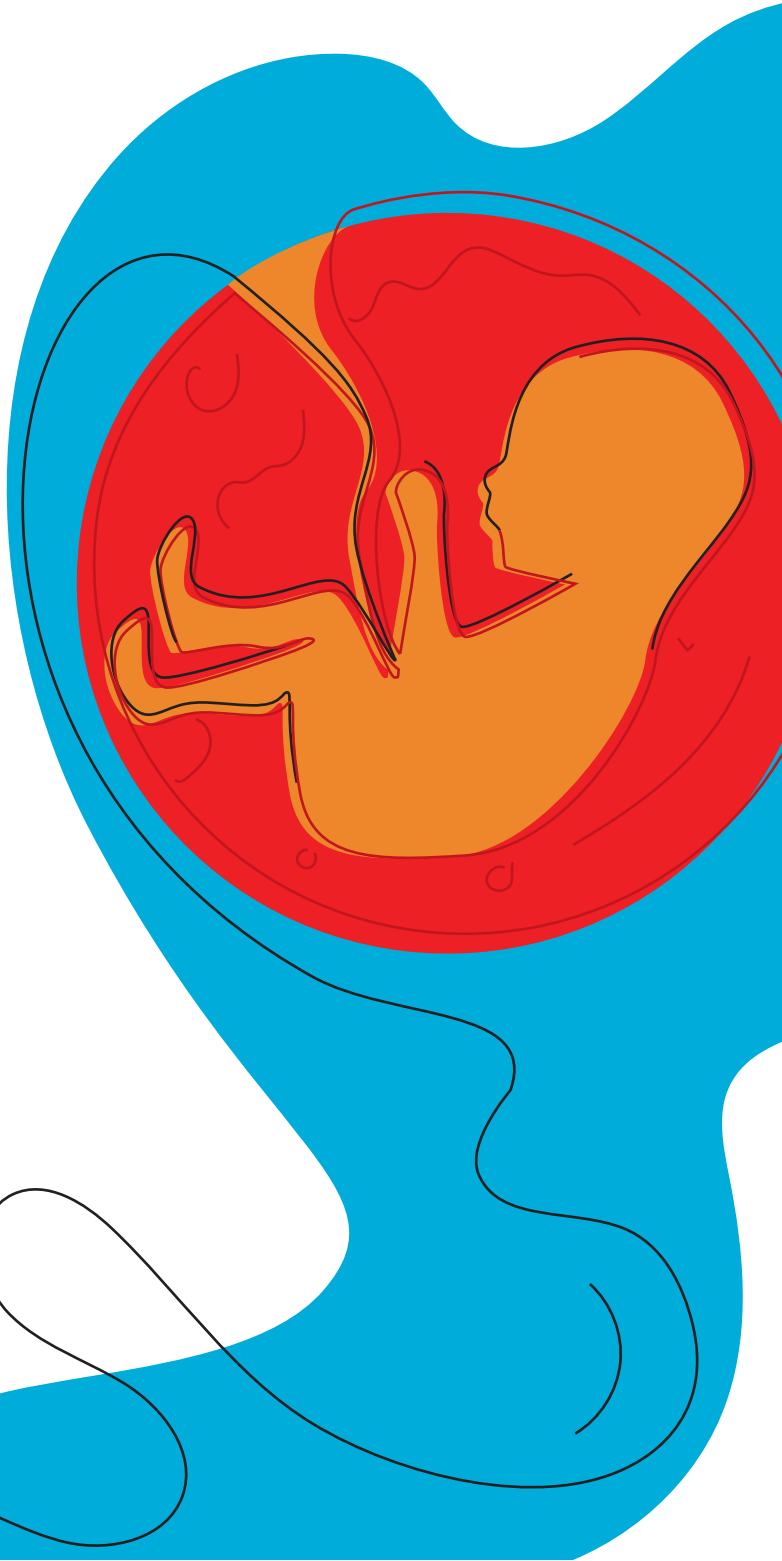
Через месяц после задержки малыш уже размером с фасолинку, двигается, у него образуются кости ручек, ножек и черепа, формируются сердце, почки и мочевой пузырь.

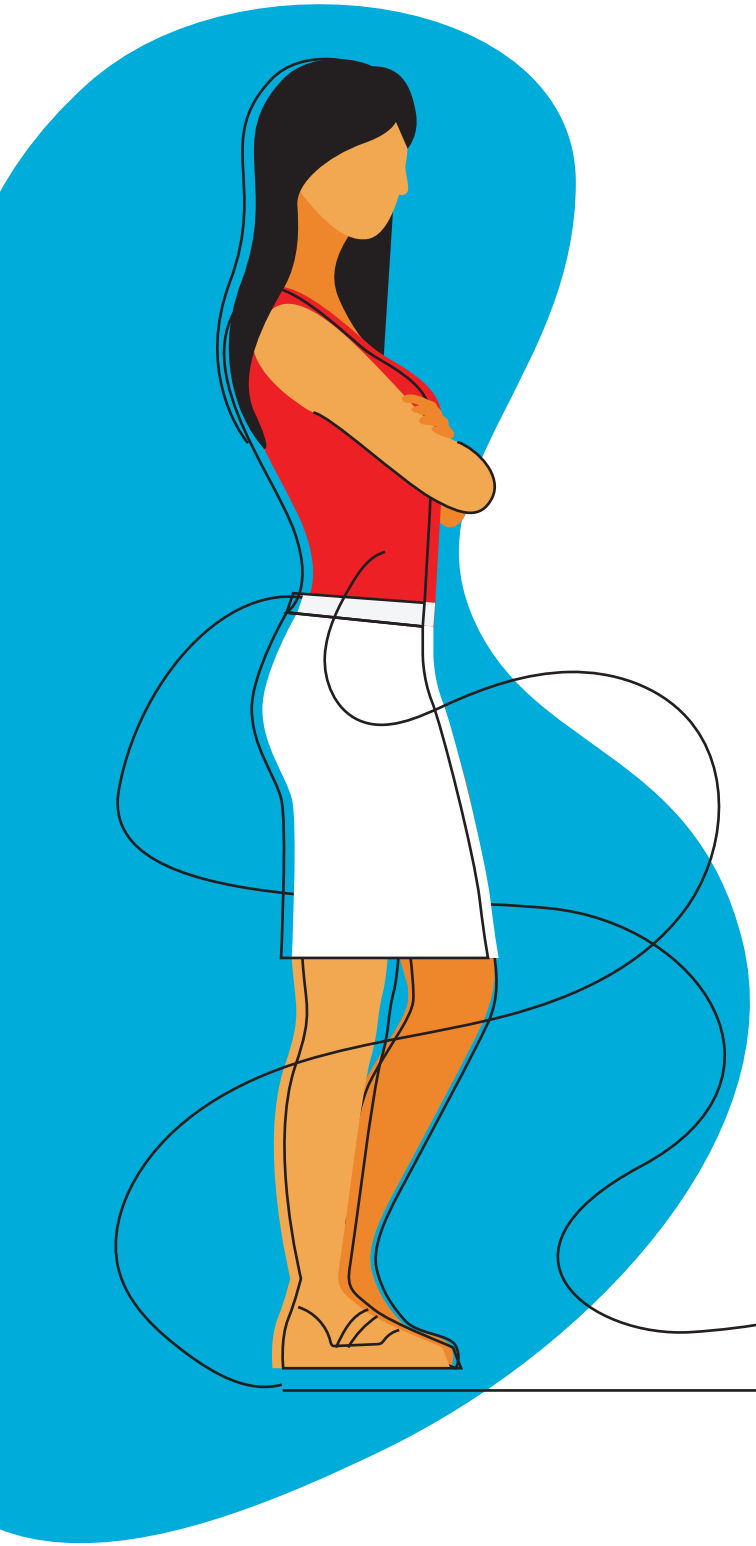
9-я акушерская неделя — маленький человечек размером с виноградинку — 35–45 мм, а вес — 10 грамм. Его мозг (особенно мозжечок) интенсивно развивается, поэтому его движения становятся более четкими, он дотрагивается ручками и ножками до других частей тела. Если пощекотать его нос или рот, он откинет голову.

10-я акушерская неделя — окончание первого критического периода в развитии малыша, теперь он устойчивее к лекарствам и другим вредным факторам, его основные органы сформированы. В головном мозге ежеминутно образуется 250 000 нейронов. Почки уже вырабатывают мочу. Сформировалась диафрагма.

С 11-й по конец 12-й акушерской недели беременности малыш проходит серьезное медицинское обследование, ему измеряют толщину воротникового пространства, носовые кости, проводят исследование сосудов, осматривают внутренние органы, строение лица, головной мозг, ручки и ножки. Теперь ему остается только расти, основные органы окончательно сформированы. В некоторых случаях уже можно разглядеть и пол будущего ребенка. В добрый путь, малыш!

Мама может ставить под сомнение сохранение беременности, может попробовать сбежать от ребенка, от трудностей, но не от ощущения себя мамой. Материнство рождается вместе с зачатием и даже раньше, «я-мама» начинает оберегать малыша в теле, даже когда мозг еще не знает о нем, «я-мама» поддерживает его старания и рост и строит с ним связь в ответ на его связь с ней самой.





Будет так, как решишь ты

Когда мы говорим о свободе выбора женщины по вопросу сохранения жизни ребенка, приходится признать, что многие женщины не являются по-настоящему свободными. Они эмоционально и финансово зависят от родителей, мужей, работодателей и многих других людей и легко поддаются их влиянию. Иногда решение сделать аборт намного больше соответствует интересам окружающих, нежели желанию самой женщины. Любой человек в ситуации кризиса и моральной дилеммы приходит в состояние «повышенной психологической открытости», то есть полагается не на свое мнение, а на мнение авторитетных людей из близкого окружения и легко поддается давлению.

Аборт — самый «простой выход», чтобы жизнь членов семьи внешне не претерпела изменений (про эмоциональную атмосферу и душевную жизнь женщины, а также о риске постабортного синдрома никто из домашних обычно не задумывается).

Мать беременной женщины может быть не готова к новому статусу бабушки, который ассоциируется у нее со старением или ответственностью за внуков, которую она не хочет на себя брать. Отец беременной женщины может не хотеть дополнительной финансовой нагрузки, если он до этого момента помогал дочери.

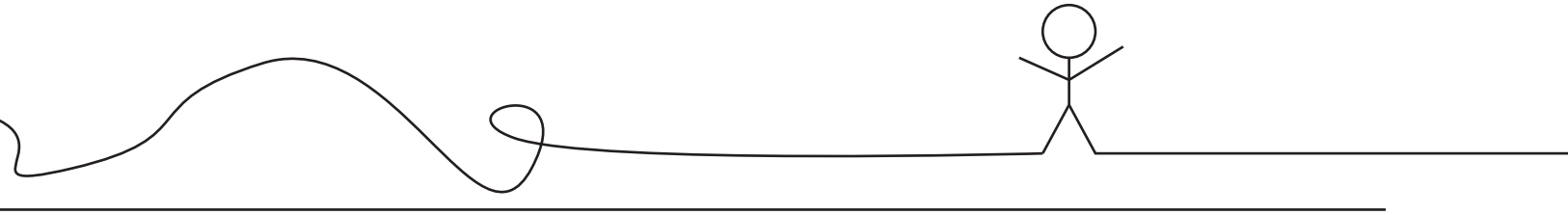
Партнер может не хотеть терять статус легкого на подъем парня в собственных глазах и в глазах своих друзей. Мать партнера может не хотеть, чтобы внимание сына теперь шло мимо нее не только в сторону его жены, но и в сторону его детей: так он совершенно отдалится от своей матери. Таких мотивов у членов семьи может быть бесчисленное множество. В моменты давления (явного или скрытого) на беременную женщину ее родственники, возможно, будут использовать в уговорах не свои истинные мотивы, а доводы, относящиеся к пользе женщины. Например: «Если ты родишь, я уже не смогу помочь тебе с квартирой, ведь надо будет оплачивать роды», — говорит ей папа. «Если ты родишь, не думай, что я буду сидеть с этим грудничком, своих дел по горло», — говорит ей свекровь. И т. д. и т. п.

Самое важное на данном этапе — стать независимой от манипуляций близких. Теперь на первом плане — ты и твое здоровье, здоровье твоего малыша, контакт с родственниками пройдет зону турбулентности и восстановится на новых основаниях. Не торопись сообщать родственникам известие о беременности. Говорить близкому окружению нужно тогда, когда ты осознала свою новую веху в жизни и наметила примерные планы на будущее.

Ты и отец ребенка. Очень часто именно он формирует твое отношение к сохранению беременности. Как же хорошо, когда он сразу рад двум полоскам на тесте. А если он сам в сомнениях и отрицании? Как сообщить ему новость и как общаться в первое время осознания ваших новых ролей — мамы и папы?

- Необходимо обойтись без излишних эмоций, восторгов и виноватого тона.
- Поделись соображениями насчет того, как будет построена ваша дальнейшая жизнь, постарайся, чтобы роль отца ребенка в твоем изложении не выглядела непропорционально большой. Постарайся в планах учесть необходимые для отца твоего ребенка аспекты: сохранение его возможности работать, учиться, бывать у родителей и т. п.
- Контекст твоей речи должен подразумевать твою возможность самостоятельно действовать, принимать решения и справляться с мелкими бытовыми или медицинскими процедурами без излишних жалоб и запросов на поддержку.
- Выдели те аспекты будущего, где помощь отца ребенка тебе будет очень нужна и где его поддержка займет особое место.

Ты и родители. В разговоре с ними будь решительна, но не агрессивна. Избегай собственных попыток переложить на них ответственность, не проси советов и не используй виноватый тон. Не поддавайся на манипуляции. Помни: в самом крайнем случае ты сможешь обойтись без их помощи. Поэтому угрозы выгнать на улицу, перестать платить за учебу, оставить без карманных денег и т. д., может, и сделают временно твою жизнь менее комфортной, но, во-первых, скорее всего, ненадолго (в скором времени родители не смогут мыслить свою жизнь без внука или внучки), во-вторых, манипуляции являются своеобразной проверкой на твою решимость стать мамой и взять на себя ответственность (когда проверка пройдена, отношения с родителями выходят на новый уровень).



Аист на крыше

общественный проект

Приглашаем к сотрудничеству:

Общественные организации:
мы верим в силу гражданского общества!

Средства массовой информации:
нам нужна широкая дискуссия!

Научное сообщество:
нам нужен российский интеллект!

Органы власти всех уровней:
это зона государственной ответственности!

WWW.PROAIST.RU