

Послеродовые страхи

ДО статочно я от себя бежала,
РЕ вела горькими слезами от бессилья,
МИ зинцем нос опухший ковыряла,
ФА тою завязав свои же крылья.
СОЛЬ ются вместе небо и земля,
ЛЯ зг мыслей стихнет полоумных,
СИ деть останусь обнаженной я,
ДО статочна, спокойна и бесшумна.

Уже давно не секрет, что после родов молодую маму охватывает не только ощущение счастливого материнства. Кроме этого, рождение ребенка, особенно первого, вызывает к жизни мощные энергии тревожности, волнения, различных страхов и страшочков, которые до поры, до времени мирно лежат на полочках подсознания и никак себя не проявляют. Вполне возможно, некоторые из них дают о себе знать еще во время беременности, другие высвечиваются тогда, когда заканчиваются девять месяцев ожидания.

Страхи приходят сами - неожиданно, без спросу и без приглашения, как незваные гости. Попробуем рассмотреть некоторые из них.

1. СТРАХ ЗА РЕБЕНКА

Первые дни после родов я просыпалась в недоумении и легкой тревоге: "Куда делся мой живот?" Через несколько секунд я вспоминала, что "живот" лежит рядом, мирно сопя в две дырочки, и успокаивалась. Но через какое-то время я поняла, что боюсь. Боюсь того, что с ребенком может что-то случиться. Страх поначалу был не очень явным, больше походил на подводное течение, но от этого не становился менее волнующим. На тот момент я не была вооружена знаниями насчет того, что с этим делать, поэтому не делала ничего. Еще через несколько дней стало не до шуток. Страх стал проявляться во весь рост. Мысли неслись с бешеной скоростью, предлагая различные варианты того, ЧТО ИМЕННО может произойти, сны были исключительно невежливы, и являлись прямым продолжением дневных тревог по данному поводу. Литература по психологии особой ясности в вопрос не внесла, рекомендуя быть спокойной, счастливой и уравновешенной (ага, как же!), чужие советы сводились в основном к тому, что надо переключиться и подумать о чем-то светлом и прекрасном. Зная силу своих энергий, я поняла, что косметическим

ремонтom мыслей заниматься не буду. И выбрала дорожку открытой встречи со своим страхом. Путь оказался не самым легким, но верным. Каждый день я уделяла 15- 20 минут (обычно во время дневного сна дочки) тому, чтобы побыть наедине с собой и страхом. Я отпустила свои ум и фантазию, предоставив им полную свободу действий. При этом я внимательно наблюдала за ними как бы со стороны, стараясь не давать оценок тому, что происходит, не мешая и не поддерживая. Поначалу было жутковато, но уже через несколько дней интенсивность страха снизилась вдвое. К концу недели она перешла на бреющий полет, постепенно теряя свои перья и силу. Кошмары сниться перестали, а общение с дочуркой стало наливаться новыми красками.

Страх, конечно, до конца не изжилcя, уж больно вековыми оказались его корни. Но мешать жить перестал, находясь в зоне моего наблюдения и понимания того, что мой страх и я - это две большие разницы. А разница оказалась такой же, как между человеком, который варится в кипящем котле своих чувств и переживаний, и человеком, который стоит рядом с котлом и смотрит на то, как кипит вода.

2. СТРАХ ПЕРЕД РЕБЕНКОМ

То, что я боюсь свою дочь, я осознала не сразу. Этот страх просто не мог выйти наружу до тех пор, пока я играла в игру под названием "Идеальная мама". Ну, какая идеальная мать боится своего ребенка? В момент, когда идея о своем совершенстве с треском лопнула, обозначился и страх, который до этого представлял собой периодические вспышки раздражения и злости. Эти вспышки я относила на счет ночных недосыпов и усталости, а оказалось все гораздо глубже.

Ребенок, которому мы даем жизнь - незнакомец для нас в полном смысле этого слова. Это новая энергия, новая жизнь, новое качество нашего существования. А страх перед новым - свойство ума, его своеобразная защита. Наблюдая за тем, как страх проявляется, я обнаружила в себе стремление контролировать дочку (на всякий случай) и одновременно беспомощность от невозможности это делать постоянно. Даже оставляя Аленку с бабушкой или няней, я как бы "уносила" ее в своей голове. И опять выручило наблюдение, отстраненное и безоценочное. Я наблюдала за своим страхом, открывая для себя свою закрытость перед малышкой, свою неумелость в общении с ней. Кроме того, я взяла привычку записывать все, что со мной происходит, в дневник. Это очень помогало разгружаться и не носить постоянно в голове и сердце свои переживания. Если писать не хотелось, всегда можно было заняться рисованием, выплеснуть эмоции в танце или в чем-нибудь еще.

3. СТРАХ МАТЕРИНСКОЙ НЕСОСТОЯТЕЛЬНОСТИ

Этот страх проявляется тогда, когда есть идея о материнской состоятельности. Мы придумываем для себя роль "совершенной мамы" и терзаемся виной и тревогой по поводу того, что не всегда удастся соответствовать этому образу. Мое беспокойство по этому поводу длилось до тех пор, пока я старалась делать и успевать все то, что "должна" делать и успевать "хорошая мама": и погулять, и поиграть, и покачать, и сбегать за продуктами, и приготовить, а потом накормить, и постирать, и погладить, и убрать (список можно продолжить). В какой-то момент меня одолели большие сомнения по поводу того, стоит ли так напрягаться? Так в доме появилась няня, а точнее нянь, который взял на себя львиную долю забот по дому и прогулки с ребенком. Я смогла больше времени посвящать непосредственно Аленке, себе, мужу, учебе и отдыху. Кроме того, я стала учиться принимать как факт то, что я такая, какая есть. И именно ТАКОЙ я являюсь наилучшей матерью для своей дочурки.

4. СТРАХ ПОТЕРИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Страх, наверное, знаком многим мамам. Особенно, когда на улице холодная зима, больше двух, максимум трех часов на улице не погуляешь, а лучший друг холодильник рядом и всегда готов протянуть руку помощи, то есть открыть дверь. И если непосредственно после родов, я была еще более или менее стройна, то к весне уже могла соперничать с полотнами великих мастеров, которые изображали дам "в теле". Прикинув варианты диет, чисток и так далее, я поняла, что ввиду моей неповторимой лени не стоит даже начинать. Удивительно, но тело благодарно откликнулось на отсутствие покушения на лишние килограммы, и за лето мои формы вновь стали вполне изящными. Я открыла секрет: борьба с телом не проходит бесследно для психики. Ум пугается насилия. И если в результате искусственных диет или приема препаратов для похудения удастся сбросить вес, то "мечь" пострадавшего ума не заставит себя ждать. Вес восстановится, а то и увеличится (на случай, если вам захочется попробовать еще раз). Кроме того, есть такой термин: психологическое заедание: потребность в еде вызвана психологическим дискомфортом по тому или иному поводу. Необходимо установить источник дискомфорта, в результате которого рука тянется за очередной порцией еды. Наше тело - всего лишь послушный инструмент, и, приводя в порядок свое внутреннее состояние, мы одновременно можем влиять на физиологические процессы.

Кроме того, вопрос, пожалуй, заключается даже не в том, какое у нас тело, а в том, как мы к нему относимся. Тело - наш дом, и каким бы этот дом не был, нам суждено в нем жить. А значит, и относиться к нему стоит с любовью, приятием и пониманием.

5. СТРАХ "ОДОМАШНИВАНИЯ"

Мама бывают разные. Кому-то нравится исключительно роль домохозяйки, нравится заниматься воспитанием детей, и почему бы нет, если обстоятельства жизни это позволяют. Кто-то не выдерживает и двух месяцев, выходит на работу. Особенно это характерно для тех женщин, которые до родов вели активный социальный образ жизни и боятся надолго "выпасть из обоймы". Одна моя знакомая, например, начальник туристического отдела одной из фирм, даже во время родов не отключала мобильный телефон. А после рождения дочери названивала на работу каждый день по несколько раз, будучи свято уверенной, что без нее все остановится, и фирма развалится.

Рождение ребенка - ответственный шаг. До трех лет малыш находится в тесном энергетическом контакте с родителями, особенно с матерью. И самая близкая связь устанавливается именно в первый год жизни ребенка. Нужно хорошенько взвесить все "за" и "против" быстрого выхода на работу: что вы при этом приобретете, что потеряете? Что приобретет и что потеряет малыш? Я считаю, что время, проведенное с крохой, - необыкновенный шанс и стимул для внутреннего развития мамы. А для ребенка присутствие матери, ощущение ее тепла и нежности - стартовая площадка в жизнь, основа его последующих взаимоотношений с миром.

Мне вовсе не хотелось бы занимать нравоучительную позицию, так как я понимаю, что в каждой семье свои обстоятельства и у каждой женщины свой склад характера, темперамент и мотивация. Но все же, как здорово быть с крохой, видеть, как он растет и меняется, улыбается Вам, учится познавать мир, делает свои первые шаги! А если дом, как говорится "засасывает", то всегда можно устроить себе приятное разнообразие. Было бы желание. Я по натуре была абсолютно не домашней мамой, и поэтому мы с дочуркой ездили по гостям, посещали бассейн и сауну, выбирались в лес. Когда появился нянь, я смогла подрабатывать (кстати, неплохое время для освоения какой-нибудь дополнительной профессии, не требующей особых навыков и талантов).

6. СТРАХ ПОТЕРИ КОНТАКТА С МУЖЕМ

Этот страх в чем-то связан с предыдущими двумя. "А так ли я привлекательна для мужа после родов?", "А так же ли я ему

интересна?", "А действительно ли он задержался на работе или же...?", "Я вот тут дома сижу с ребенком, а он..." - перечень тревожных мыслей и вопросов молодой мамы по поводу и без повода может быть бесконечен. Тут, пожалуй, важно помнить о том, что ваши страхи - это исключительно Ваше достояние, и муж тут ни при чем. Желательно, а точнее необходимо по возможности говорить с мужем о том, что вы чувствуете и переживаете. И у вас не будет необходимости носить в себе это "добро", и муж будет Вас лучше понимать. Главное, не прятать от себя свои страхи, сомнения, подозрения, наблюдать все свои ожидания и проекции по поводу того, "кто что кому должен" и "как он это должен". И тогда страхи не будут уходить в подсознание, исподволь подтачивая семейный замок, а ум будет избавлен от необходимости внутренне перемалывать винегрет мыслей, чувств и фантазий. Вы сможете полноценно заниматься собой и ребенком, а когда муж придет - уделять время общению с ним.

Перечень страхов можно продолжать, у каждой мамы они свои и вытекают из особенностей склада ума и психоэмоциональной сферы. Просто надо помнить о том, что страх - это не диагноз, а сигнал о том, что есть "болевая" зона, которая требует к себе внимания. Страх - это энергия, которую можно и нужно использовать. Борьба со страхом и его отрицание - это дорога к внутреннему разделению и хаосу (это все равно, что считать, что правая рука лучше левой). Осознание страха, принятие его - ключ к открытию своих внутренних возможностей и резервов, шанс синтеза своих энергий в единое целое. А для вашего малыша - это возможность не наследовать родительские переживания и жить своей жизнью, открывая ее шаг за шагом с удивлением и радостью.