

Содержание

<i>От автора</i>	7
<i>Вступление</i>	11
Глава 1. Потеря малыша. Что мы чувствуем и почему так больно?	13
Глава 2. Вина или беда? Как справиться с чувством вины	29
Глава 3. «А я готова?» Как понять, что мы готовы снова пробовать стать родителями	41
Глава 4. «Я хочу, чтобы мой малыш ко мне вернулся». Феномен замещающего ребенка.	55
Глава 5. А если нам страшно снова попробовать стать родителями? Или мы не можем иметь детей?	63
Глава 6. Случайная беременность после потери	71
Глава 7. Разговор с партнером о планировании. Как и зачем?	81
Глава 8. Наши близкие и друзья — как отвечать на «неудобные вопросы» о потере и новой беременности?	103
Глава 9. Итак, вы решились. Что дальше?	117

Глава 10. Как научиться снова доверять врачам	135
Глава 11. Две полоски — нормально ли, что мне так страшно?	143
Глава 12. «Говорить нельзя молчать»: стоит ли сообщать о беременности близким (и не очень) людям?	149
Глава 13. Первый скрининг: а вдруг с малышом что-то не так? Тревожные моменты беременности после потери	155
Глава 14. Страхи и тревоги беременных. Что с ними делать и надо ли?	165
Глава 15. «Тебе нельзя волноваться!» Правда ли, что малыш все чувствует?	175
Глава 16. Ресурсы и техники стабилизации	187
Глава 17. Готовимся к родам.	199
Глава 18. Послеродовой период. Эмоции, гормоны и новый статус	209
Глава 19. Как выбрать психолога	235
<i>Заключение</i>	241
<i>Термины, которые используются в книге</i>	243
<i>Благодарности</i>	253
<i>Приложение</i>	255

«Нет горя большего, чем наше»

От автора

Мысль о том, чтобы попробовать снова стать родителями после перинатальной потери, рано или поздно приходит многим парам. И этот путь зачастую наполнен тревогами и сомнениями. Давайте попытаемся разобраться, как родителям, уже потерявшим своего малыша, прийти к планированию новой беременности.

К сожалению, универсального сценария или алгоритма не существует, потому что каждая семья уникальна. Но вы можете сами поискать ответы на вопросы, которые возникают у всех пар, попавших в сложную жизненную ситуацию, и самостоятельно прийти к ответу, подходящему лично вам и вашей семье.

В силу моей специальности — я психотерапевт для пар, потерявших ребенка, — у меня накопился колоссальный опыт общения с такими парами, и, главное, мне удалось собрать основные затруднения, с которыми они встречаются.

Специалисты по перинатальной психологии стали появляться в России с 1994 года. Таким образом, этой науке всего 30 лет, и она еще переживает свое становление. По мнению И. В. Добрякова, известного детского психиатра и специалиста по перинатальной психологии, в этой области можно выделить несколько этапов: психологию зачатия, беременности, родов и психологию раннего постнатального периода. Если же рассматривать непосред-

ственно работу перинатального психолога, можно отметить, что к нему обращаются в том случае, когда возникают проблемы, связанные с репродукцией, — на любом из этапов пути к родительству.

Уже несколько лет ежедневно моя работа — быть рядом с семьями, которым сейчас очень плохо. Поддерживать мам, которым кажется, что поставленный ребенку диагноз — ошибка, что малыш у них внутри жив и здоров и что этого просто не может происходить с ними. Они очень сильно злятся на мир и винят в случившемся себя. Им кажется, что выхода нет и жизнь остановилась. А самое ужасное, что им приходится принимать тяжелое решение о прерывании беременности.

Некоторые не могут на это пойти и рожают малыша, который никогда не издаст своего первого крика. Они смотрят на своего ребенка в первый раз, который становится последним.

Я стараюсь услышать и почувствовать, что для них сейчас важно: просто посмотреть на малыша, сделать фотографию или отпечаток ручки и попрощаться? Или на прощание не хватает сил? Моя задача — дать семье сделать выбор самостоятельно и поддержать ее в любом решении. Я всегда буду рядом и с теми, кто принял решение прервать беременность по медицинским показаниям, и с теми, кто вынашивает ребенка, несмотря на страшный диагноз.

И я всегда с мамами, которые спустя какое-то время задумываются о новой беременности и ждут ребенка после предыдущей потери, с теми, кто боится первого скрининга или в ужасе от предстоящих родов.

Каждая история неповторима и уникальна. И я благодарна за присланные мне мамами фотографии малы-

шей, которые появились на свет после потери, несмотря на страхи и сложности.

Каждое фото такого ребенка символизирует невероятную ценность жизни в целом, смысл моей работы и в первую очередь материнскую любовь.

К сожалению, не всегда есть возможность лично помочь мамам, потерявшим ребенка. Поэтому я решила написать эту книгу. Надеюсь, она будет полезна тем, кто принимает решение о новой беременности после предыдущей потери.

Вступление

До недавнего времени говорить о перинатальных потерях было не принято, но в последние годы ситуация изменилась. В разных странах написано много книг с одной целью — поддержать горящую семью, потерявшую своего малыша.

Они рассказывают личные истории женщин, которые сами прошли через потерю, распространяют полезную информацию о том, как пережить горе, а главное — они пронизаны таким простым и таким необходимым принятием. Принятием горя, слез, печали и злости, обиды и гнева, — всего, что творится в душе у тех, кто навсегда попрощался со своим ребенком.

Работая с женщинами, пережившими перинатальную смерть ребенка, я поняла, что существует множество книг о горе, но нет таких, которые рассказывают, как потом подготовиться к следующей беременности и прожить ее.

В этой книге будут истории женщин, которые, несмотря на боль утраты, решились снова стать мамами. Ведь беременность после потери зачастую связана с тревожными мыслями: «Как все будет? Получится ли в этот раз? Как не волноваться? Как радоваться беременности?»

В этой книге вы найдете многочисленные упражнения и техники из различных направлений психологии для разных перинатальных периодов. Все они специально собра-

ны в одном месте, чтобы каждая мама смогла выбрать то, что ей ближе и что ей по душе. Мы все разные, и невозможно подобрать универсальные слова или упражнения, поэтому ищите в этой книге то, что подойдет именно вам!

Глава 1

Потеря малыша. Что мы чувствуем и почему так больно?

Почему многие говорят: «Я я не должна так горевать и плакать, ведь якобы ребенка еще не было? А мне все равно очень больно».

Для окружающих не всегда очевидно, что для мамы и папы нерожденный малыш мог быть не просто «плодом» или эмбрионом», как иногда говорят врачи. Для многих родителей с первого дня, с появления двух полосок на тесте или трехзначного ХГЧ, это уже любимый ребенок.

*Когда мы хороним родителей, мы теряем свое прошлое.
Когда мы хороним детей, мы теряем свое будущее.*

Потеря ребенка, на каком бы сроке беременности или после рождения она ни произошла, противоречит природе. Безусловно, терять родных, родителей — это огромное горе, но, так или иначе, мы смиряемся с тем, что когда-нибудь они уйдут.

К смерти ребенка невозможно подготовиться. С прервавшейся беременностью мы теряем не только самого

ребенка. Мы теряем свое будущее. Даже если в семье уже есть дети или если они появятся позже, — вот это будущее, с этим конкретным малышом, уже утрачено. Независимо от того, была беременность запланированной или случайной, мы уже представляли себе, как рождение ребенка изменит нашу семью. Именно это наше с ним общее будущее растворяется в тот момент, когда мы осознаем, что ребенок умер.

Мы теряем и свой статус, на который уже настроились. Статус мамы или папы. Конечно, мы все равно остаемся родителями и вправе говорить об этом, если считаем нужным. Однако мы не сможем в полной мере наслаждаться родительством, и обществу сложно признать наш родительский статус. И дело не в статусе, или не только в нем, — нашего ребенка нет рядом, нам некого укачивать перед сном, некому читать сказки и показывать чудеса этого мира. Наше материнство или отцовство сиротливо. Если же произошла потеря второго или третьего ребенка, мы теряем статус родителей двоих детей или многодетной семьи.

Почему поддержка не всегда поддерживает?

К сожалению, не всегда даже самые близкие люди понимают, что происходит в душе у осиротевших родителей. Наши родные могут выбирать разные способы поддержки, но не всегда они знают, что нам действительно нужно. Возможно, после потери вы сталкивались с обесцениванием горя, с фразами и поступками, причиняющими дополнительную боль.

Возьми себя в руки! Не плачь! Надо жить дальше!

Что здесь не так?

Такие фразы как будто убеждают: «Твое горе надо побыстрее забыть» или «Твое горе недостаточно значимо», а может, и вовсе: «Мы не хотим (не можем) видеть твое горе». Нормально, если такие высказывания не помогают и не утешают.

У тебя же есть уже ребенок, чего ты убиваешься?

Что здесь не так?

Это прекрасно, если в семье есть другие дети. Однако это не может облегчить боль от потери ребенка. Не стоит думать, что любовь к другим детям запрещает нам горевать о потерянных или мы не имеем права чувствовать то же, что и родители, которые потеряли первого ребенка.

Вы молодые, родите еще.

Что здесь не так?

Для кого-то из родителей эта фраза может стать утешением, будто бы разрешением пробовать снова. Однако другими, особенно сразу после потери, она может восприниматься как запрет на выражение печали. Как мы можем понять эти слова? «Не стоит убиваться, все еще впереди». А как же тот малыш, который никогда не будет рядом? Многие родители действительно принимают решение попытаться снова, но это никак не помогает забыть того, кто ушел навсегда.

У тебя-то еще ничего, вот я слышала историю, там...

Что здесь не так?

Этой фразой наши близкие или знакомые хотят сказать: «Посмотри, бывает и хуже, ты должна справиться». Однако мы слышим: «Твое горе не столь велико, возьми себя в руки». Это больно и несправедливо.

Это же еще и не ребенок был, просто набор клеток.

Чаще всего эту фразу слышат женщины, беременность которых прервалась на небольшом сроке, или те, кто пережил неудачную попытку ЭКО.

Что здесь не так?

Конечно, есть медицинские понятия «зародыш», «эмбрион», «плод», с четко очерченными временными рамками. Но как же материнское сердце? Разве можно оценить любовь к ребенку неделями гестации? И тут, как и всегда, нет универсальных правил. Для кого-то «эмбрион» — это уже любимый малыш, для кого-то нет. И только мы сами можем оценить степень привязанности. Таким образом, когда нам говорят: «Это был еще не ребенок», мы можем услышать: «Его еще нельзя было любить, забудь его».

Все сделали вид, что ничего не произошло.

Ситуации бывают разные. Для кого-то такая реакция окружающих — самая безопасная: никто ничего не спрашивает и не говорит. Однако для других важно признание их утраты, в том числе в виде выражения соболезнований. Тогда всеобщее молчание, разговоры о погоде, неуместные улыбки или даже шутки больно ранят.

Близкие совсем исчезли из вашей жизни.

К сожалению, такое тоже случается. И в период, когда мы наиболее уязвимы, мы остаемся без участия иногда даже самых близких людей: мамы, папы, сестры или брата, лучшей подруги. Возможно, они просто не знают, что сказать, или боятся сделать хуже. Но от этого не легче.

Неуместные советы.

«Надо срочно беременеть снова», «Тебе надо сходить к моему врачу, и все будет хорошо», «Заведи кошку/собаку,

чтобы отвлечься», «Слетайте в отпуск»... Наверняка люди дают эти и многие другие советы с целью поддержать и подсказать, что можно сделать для того, чтобы стало легче. Но иногда вместо этого мы чувствуем, что чужие вторгаются в нашу жизнь, в самое сокровенное, в память о ребенке, в наше горе. Важно слушать только себя и доверять своим ощущениям и желаниям.

Родственники выбросили все детские вещи без спроса.

Если срок был большим и вещи для малыша уже были куплены, в некоторых семьях родственники выбрасывают их, не дожидаясь маму из стационара и не спрашивая, как она хотела бы ими распорядиться. Для многих действительно невыносимо вернуться домой и увидеть кроватку, игрушки, одежду... Но вот так просто избавиться от памяти о ребенке готовы не все.

Зачем я пишу все это? Чтобы каждая мама и каждый папа, которые это читают, знали: вы имеете право на любые чувства. Никто, кроме вас, не знает, что для вас лучше. Никто не вправе влиять на ваше горевание. Если поддержка не поддерживает, а разрушает, ее можно не принимать, и это нормально.

Отношение общества

«Что сказать маме, чей ребенок умер?» — это частый вопрос, который задают психологам. Ответу честно: я не знаю. Нет такой фразы, которая может облегчить боль любой женщине. Нет волшебной таблетки, которая залечит душевную рану всех родителей.

Иногда родителям не говорят совсем ничего. Люди молчат и прячут глаза. Кто-то слышит от окружающих: «Я рядом», «Мы можем поговорить об этом», «Чего бы тебе сей-

час хотелось?» Или: «В этом нет ничьей вины, ты не виновата», «Такое, к сожалению, случается, ты не одна такая» и т. д.

Большинство людей даже не знают, как себя вести, переживая горе и утрату. Если мы говорим об умерших взрослых, тут по крайней мере существуют четкие фразы, например: «Мне очень жаль, примите мои соболезнования». А как насчет потери ребенка? Никто не учит нас, как на нее реагировать. Может, лучше промолчать?

Табуирование темы приводит к тому, что родители не получают сочувствия, а те, кто рядом с ними, чувствуют себя растерянными и неловко.

Именно поэтому большинство семей предпочитают не говорить о потере или обсуждать это исключительно с самыми близкими. Иногда мы, только пережив утрату сами, узнаем, что вокруг очень много семей, тоже потерявших малышей. Просто раньше они молчали.

Как сообщить на работе, что беременность закончилась потерей?

Этот вопрос актуален для тех, кто потерял ребенка на больших сроках или же открыто поделился новостью, как только узнал о беременности, не предвидя беды.

В таких случаях для многих родителей безопаснее всего будет рассказать о случившемся кому-то одному (с кем сложились наиболее доверительные отношения) и попросить сообщить коллегам. Это избавит от необходимости, вернувшись на работу, отвечать на вопросы: «А с кем же остался малыш?», «Почему ты так рано вышла из декрета?» Мужчин часто поздравляют и расспрашивают о самочувствии партнерши и ребенка.

Вы также можете заранее сообщить, как бы вам хотелось, чтобы коллеги реагировали на ваше возвраще-

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru