МАРЬЯНА
ОЛЕЙНИК

разговор с доулой

поддержка в трудных чувствах

в беременность, родах и после них

Марьяна Владимировна Олейник

Разговор с доулой. Поддержка в трудных чувствах в беременность, родах и после них

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70266166
Разговор с доулой. Поддержка в трудных чувствах в беременность, родах и после них:
ISBN 978-5-6045917-1-0

Аннотация

Среди множества книг, посвященных беременности и родам, книга мамы, доулы и психолога Марьяны Олейник стоит особняком.

Здесь вы не найдете пошаговых инструкций, строгих рекомендаций, обсуждения анализов – всего, что сопровождает медицинский аспект беременности. Но получите то, что необходимо каждой женщине в самый важный период ее жизни: глубокое понимание, материнскую заботу и грамотные советы. Искреннее участие, доверительный тон и теплота покоряют с первых страниц и сопровождают читателя на протяжении всего повествования – идет ли речь о трудностях выбора, проживании родов или философии материнства.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Вступление 7
Кто такая доула и как я ей стала 10
Как читать эту книгу? 16
Трудности выбора 19
Где МОЕ правильно, 19
Источники информации: 23
В поисках поддержки: наши ресурсы и опоры 37
О мифе «переживать – вредно для ребенка», 37
Как выражать свои чувства, 50
В поисках поддержки: наши ресурсы и опоры 54
Что приносит мне силы, а что забирает их у меня? 74
Обиды и трудности в отношениях с людьми 77
Чем так плохи обиды и чем они нам мешают? 80
Что такое обида? 83
Другой не телепат 86
Точки на окружности и о языках любви 87
Что можно делать с грустью и гневом, как их бережно для себя и других переживать? 93
А что можно сделать с гневом? 97
Как звучит ваша обида? Смотрим глубже 99
И еще чуточку 102
О страхе выкидыша 103

Конец ознакомительного фрагмента.

Марьяна Олейник Разговор с доулой Поддержка в трудных чувствах в беременность, родах и после них

Моей дочери

© Издательство «Ресурс», 2021, оформление
© Марьяна Олейник, текст

Вступление

Я пишу для тебя.

Каждая строчка этой книги – тебе в поддержку, именно такой маме, какая ты есть.

Ты можешь быть любой: впервые мамой, нежной, искренней, в чем-то наивной, качающейся в амплитуде от романтичных ожиданий и чувствований к сильной тревожности и потере почвы под ногами от перфекционистского напряжения. А может быть, ты не первый раз мама и ждешь второго, третьего, четвертого, а может, и больше – малыша. Ты искушенная, зрелая, идущая в материнство со вкусом, зрело. У тебя есть твои ценности и представления о том, что правильно. Но в том-то все и дело, что я пишу для тебя – любой. Не нужно быть какой-то конкретно мамой, принадлежащей к какому-либо «лагерю» родительства, будь то естественное или научно-медицинское, интуитивное или выверенное. Мне совершенно все равно, уверенная ты в себе или запуганная, выберешь роды дома или плановое кесарево, – это никак не отразится на моем желании поддержать тебя.

Современный мир, кроме радостей технологии и скорости явлений, принес и другие новшества – в частности, в материнство.

Скорость жизни стала настолько высока, что передача от матери к дочери знаний о том, как правильно вынаши-

вать и растить малыша, становится практически невозможной: слишком быстро меняются научные данные, культурные ценности и приоритеты в воспитании, представления о здоровье и безопасности.

Скорость повлияла и на качество общения. Взрослый мир расписан с понедельника по пятницу, отходнячком в субботу и домашними делами в воскресенье. В редкую свободную минутку – уткнуться в плечо любимого. Мы практически не успеваем расслабиться настолько, чтобы пойти на глубину чувств и разделения их при личных встречах с подругами. Слишком часто беременной женщине ощутимо не хватает круга таких же беременных, и тогда мы ходим на курсы по подготовке к родам не столько, чтобы узнать информацию, сколько попить чай в перерыве и обсудить насущные и «заряженные» темы с такими же, как мы. Мы ходим на форумы и пытаемся там получить кусочки тепла и женскую поддержку. Мы сидим по своим коробочным квартирам и очень нуждаемся в женском круге тепла.

Современный мир стремится к стерильности: у нас принято говорить о фактах, вещах, успехах, не принято ныть, беспочвенно бояться, жаловаться на усталость, да даже просто плакать. В то время как в беременность потребность во всем этом – очень большая.

В женских консультациях, на плановых приемах у гинекологов-акушеров мы говорим о цифрах как в «Маленьком принце»: вес, размер, неделя, показатели гемоглобина, бел-

ка, давления. И не говорим о том, что на душе.

Вся эта книга – возможность открыть душу, пойти на встречу с собой, готовясь к встрече с ребенком. Это разговор о том, что знакомо каждой беременной женщине, но место для чего трудно найти. Это наш разговор, наш уютный плед и какао, чай с травами и деревянный столик со свечой, это наше доверительное женское пространство. Именно здесь, почувствовав себя, признав то, что есть, ты можешь выбрать именно тот путь родов, путь к материнству, который будет максимально точно про тебя и про твое счастье, про твою гармонию и любовь к ребенку.

Я буду рядом – с первой страницы до последней. И даже больше. Пусть эта книга станет опорой, женским понимающим взглядом, теплой рукой, ложащейся на твою руку: «Я верю в тебя. Ты можешь, я знаю это, потому что в тебе есть Сила». Пусть она сама станет доулой для тебя, потому что слова – это одно из двух благословений, которые подарил мне Бог, чтобы любить человечество. (Второе – мои дети.)

Пусть эта книга станет явленностью меня – доулы – для каждой, кто ищет, кто идет. Доступной поддержкой и теплом – в любой момент.

Кто такая доула и как я ей стала

Доула – это женщина, оказывающая информационную, эмоциональную и бытовую поддержку на пути материнства – во время беременности, в процессе родов и после них.

Доула – профессия сравнительно молодая, само слово с греческого переводится как «рабыня» или «у ног женщины», что напрямую отсылает нас к идее служения, следования за кем-то. Так оно и есть. В отличие от врачей и акушерок, психологов и т. д., доула – это общение, не ведущее к чему-то, не навязывающее какие-то ценности или представления конкретной системы, к которой принадлежит человек. Оно следует за потребностями женщины, ориентируется на ее ценности и приоритеты. Общение с доулой – это общение по горизонтали, а не по вертикали, как однажды я сформулировала в своем блоге. Это общение на «ты».

Зачем, быть может, спросите вы, нужна доула? Ведь я могу поговорить о своих проблемах с подругой или мужем, а информацию получить у врача? Это частый вопрос.

В каком-то смысле доула – это вынужденная профессия нашего времени, с одной стороны. Про другую сторону я напишу попозже.

Подруга действительно может удовлетворять нашу потребность в душевном общении. Но сложность в том, что чаще всего культура взаимодействия у нас такова, что мы

обмениваемся информацией не беспристрастно, а пытаемся донести свою идею. Подруга может и советы давать, но исходя не из ваших представлений о том, что есть правильно, чего бы это ни касалось – здоровья, отношений, поведения, безопасности, выборов, – а со своей точки зрения, с учетом своего опыта и своих страхов. То есть обычно информация подается оценочно окрашенной.

К тому же подруга видела много вариантов развития событий в беременность: свою, еще одной подруги и «на форуме прочитала». Как в анекдоте, «за свою жизнь я прочитал три книги: азбука, вторая и синенькая». Ну, правда же, не в обиду и при всем уважении и понимании ценности дружбы. Подруга не имеет того количества опыта, как у доулы (сколько беременностей и родов видела она) и той беспристрастности и способности советовать, не опираясь на свои ценности. Подруга будет заботиться и желать самого лучшего вам, желая, чтобы вы не наступили на ее грабли.

А с мужем вот что. Мужчины: а) опять же – информационно не оснащены так, как доула, и потому на ваши сомнения и страхи им просто нечего будет сказать объективно, с опорой на факты. Они и сами часто оказываются в растерянности и тревоге от всех этих тем и от невозможности что-то сделать, поэтому только раздражаться начинают на наши страхи; б) не способны долго и упорно выносить наши чувственные излияния, им важно – они так устроены – следовать схеме: женщина пожаловалась – это призыв к действию или как

минимум к совету, что делать. Им сложно представить, что на 80 процентов наших жалоб нам не нужно отвечать, что делать. Ведь нам важно просто побыть в этом, разделить чувства. Быть выслушанной, почувствованной, поглаженной… да и все.

Акушерки же больше «заточены» под медицинский аспект ведения беременности и родов. С ними не поговоришь о родовых программах, сложностях организации родов, о толковании навязчивого и очень странного сна всю беременность, о том, что хочется вдохновения, но не знаешь, где его взять, что боишься приезда свекрови, когда малыш родится и вы будете дома, и о множестве вот таких женских, простых и очень важных вещей.

И, конечно, еще одно очень важное замечание о том, что делает доула в родах. Она их не ведет, не сопровождает как акушерка. Строго говоря, акушерка смотрит за благополучием родового процесса, а доула – за благополучием женщины: за ее, прежде всего, эмоциональным состоянием, за ее физическим удобством, объясняет и подсказывает что-то при необходимости.

И в этом смысле доула – это совсем не новая профессия, а, наоборот, одна из самых древних. В общинах, в традиционных обществах, в древности, женщина уходила рожать в уединенное место – укрываясь и от диких животных, и от посторонних людей, и брала с собой в поддержку и сопровождение – старшую женщину рода или родную мать. Эта жен-

щина, которая Знала Как Рожать. Та, что могла отогнать животных, охранять родовое пространство и быть «снаружи», пока женщина пошла внутрь себя, на границу миров – за ребенком.

И в этом смысле доула – это прототип безоценочной, принимающей, поддерживающей и обеспечивающей безопасность – матери, точно такой, какой у нас по разным жизненным обстоятельствам на родах может и не быть.

Когда я родила своего первого сына, я была очень впечатлена силой родов. Состояние инстинктивной зверушки, измененного сознания, потоковости, чудесные закономерности: доверие – раскрытие, расслабление – прогресс, вопреки современным усилиям – результат, контроль – безопасность, – одухотворили меня. Я поняла сразу – в родах мне быть. Быть в родах – мне. Но как – не рождалось. Я знала, что должна быть рядом с женщиной в этот момент. Именно из этой точки – ощущения себя, духовности, опоры на земное, наоборот, на тело, из душевности и теплоты. Но профессию акушерки никогда не ощущала своей, и потому была в некотором замешательстве.

До тех пор, пока не родила во второй раз, второго сына. Все было так же – и одновременно иначе, но невероятно прекрасно, про жизнь и про счастье, но только одного мне не хватило: женщины рядом. Мы рожали семьей – я, мой муж и старший сынок. Они молодцы, хорошо поддерживали меня, но я регулярно утыкалась в какое-то фоновое одиночество

и невозможность объяснить себя, а также в досадное ощущение: то, что мне приходится, выныривая из процесса, так трудно и долго объяснять мужу, чтобы он помог мне. Женщина, которая рожала, поняла бы с полуслова, возможно – с просто поднятых на нее глаз. Выйдя на берег этих родов, я уже знала, КЕМ я хочу быть. Вот этой женщиной. Но все еще не знала как.

Пока буквально через пару недель в новорожденном гнезде и молочных валяниях с двумя сыновьями в кровати два на два – не прочитала статью, где мельком упоминалось слово «доула» с кратким, но емким описанием сути этой профессии. И тогда внутри все сошлось: вот оно – вот кем я буду, вот кто я есть.

Дальше был первый курс для беременных и первое сопровождение в родах..

Но еще одна жизненная инициация, такая, которая строит судьбу человека, подготовила меня к пути доульства. Я потеряла мужа. Переживая эту трагедию, проходя через все слои и стадии травмы, я познала, сколь разным может быть человек. Сколь честными мы становимся перед Его лицом. Я научилась человечности, умению дарить тепло – здесь и сейчас, просто так, – познав до дна, как глубоко мы в этом нуждаемся, аккумулировать его самостоятельно. И как положено взрослому человеку, умению принимать – человека в его слабостях и сомнениях, страхах и стремлениях к мечте. А еще – состраданию, поддержке, принятию, теплу, понятию

«безопасная атмосфера», близости и границам и – вдохновению, любви к жизни.

Потом я стала мамой в третий раз, третьего сына. Эти роды принесли мне второй аспект моей профессии после сопровождения в беременность и родах – закрывание родов, помощь в проживании своих чувств и осознании полученного опыта из них. Но об этом будет в другой книге, я очень надеюсь на это.

А сейчас – в путь.

Как читать эту книгу?

Знаешь, я думаю – как хочется. У меня нет особой идеи, чтобы ты читала все подряд, академичненько так, по главам. С другой стороны, чего греха таить, конечно, я сейчас допишу этот текст, сяду вычитывать главы и буду думать, в каком порядке их логично расположить относительно друг друга, и в этом сто процентов будет смысл. Да и курс подготовки к родам с подобными вопросами, который я не раз вела, тоже имел определенную последовательность тем. Они были выстроены, как мне казалось, по актуальности слоев, в которые хочется пойти, и по степени глубины, готовности быть разогретой предыдущими темами – к следующей, перемежающимися как волны: то глубоко, то проще, то информационно, то еще глубже. Поэтому мне нравится такой порядок, как представлен в книге. Наверное, если бы я писала или, ой – читала эту книгу для себя, – то она была бы в таком порядке. Ну а ты – слушай себя, как тебе больше хочется сделать.

Но одно посоветовать хочется.

Читай ее с ручкой и красивой тетрадкой в какой-нибудь классной твердой обложке. Пусть страницы этой книги послужат вектором к размышлениям, идеям, инсайтам, которые, чтобы не упустить (а в беременность мысли частенько коротенькие, как у Буратино, но при этом жуть какие важные, и если их упустить, то потом это еще и зудит долго – что

же, что же я такое забыла?), записывай их сразу, по пути.

К тому же есть ряд глав, где я предлагаю как будто бы схемы (ну вот глава по страхам, например, или про поиск ресурсов и внутреннюю устойчивость в стрессовых ситуациях), и там определенно есть смысл прописывать для себя предложенные упражнения. Прописывать важно, хоть и лениво, потому что это дает четкость мысли, так виднее ваша же собственная логика и потом есть возможность перечитать и уже со стороны – обнаружить «белые пятна» и нестыковки. И тогда от книги получается максимально глубокий эффект, как от консультации с доулой и действительно разговора с ней – со мной.

Да и вообще, это же такая девочко-девочковая тема – дневнички с красивыми обложками и страничками внутри. На самом деле, даже если опустить вот эту мою розово-слюнявую тему, а серьезно сказать – даже несколько написанных в беременность таких штук – что у меня на душе, списков каких-нибудь, еще чего – становятся бесценными, когда твоему «малышу» лет этак 16, а то и 30, и можно это читать – как что-то очень… очень приближающее тебя к твоему ребенку, даже в трудные периоды отношений, это такой источник вдохновения, потому что это и есть Источник, самое начало.

К тому же в него, в этот блокнот, можно писать письма малышу, я писала парочку таких – в день, когда сделала тест и узнала, что «ты во мне есть», и еще в другие значимые дни. И это очень ценно и ярко. И ребенку потом можно будет дать

почитать, как он вырастет. Мне бы было бы ужасно важно такое прочитать, если бы моя мама писала. Так что смотрите сами.

Что еще про книгу сказать? Могу сказать, что я уж точно не истина в последней инстанции и не претендую на это. Читая, примеряйте на себя: что откликается – берите с собой в ваш путь материнства, что не ваше – просто оставляйте на этих страницах.

Ну и доулам, конечно, пару слов, если вы читаете эту книгу. Я с радостью делюсь с вами своими техниками работы с разными типичными запросами в беременность. Вы можете их использовать в своей работе. Только, пожалуйста, мне было бы очень важно, если бы вы ссылались на источник, потому что предложенная в этой книге информация – мой авторский метод, вытруженный, выголубленный, вылюбленный, набитый коленками и ссадинами.

А, ну и совсем мелочевка, но меня смущает, если я о ней не скажу: я в тексте к вам то на «ты» обращаюсь, то на «вы». Я сначала сама на это раздражалась, думала, ну надо как-то выбрать все же. А потом поняла, что так оно и в жизни: где интимнее – там «ты», где хочется сознательно сделать дистанцию – для большего ощущения воздуха и свободы у другого человека – там «вы». Ну и в общении так бывает, что мы то на «ты», то на «вы». Пусть будет по-всякому.

Я вам всем очень благодарна – за ваше доверие. Ну, начнем.

Трудности выбора

Где МОЕ правильно,

или Как сориентироваться в ворохе противоречивой информации о ведении беременности и родов

Когда наступает беременность, ее хочется прожить правильно, очень правильно. Каждая из нас понимает, насколько значимый сейчас период – всего самого первого-первого у вверенного жизнью нам человека. Что каждым вдохом, с каждой мыслью, с каждым попадающим в нас веществом формируется тело – другого, самого любимого человека на земле. Ощущение ответственности становится очень напряженным.

Мне, маме, нужно сделать все правильно. Вот только как это – правильно?

Знаете, сколько этих «правильно» существует на белом свете? Это понимаешь очень хорошо, когда становишься беременной. Правильным оказывается стать очень бережной и аккуратной к себе, а потому надо побольше лежать, ничего рискованного не предпринимать, тяжести не носить и не напрягаться. Но… оказывается, что правильно – это не воспринимать беременность как болезнь, а если двигаться мало, то у ребенка будет мало кислорода, он будет маловесным и

слабеньким, а у самой мамы также не будет сил рожать. Правильным оказывается готовиться к родам активно – ходить в баню и купаться в проруби. Правильным будет лечь на сохранение и колоть магнезию?

Правильно – это не лежать в ванной, так как это приводит к выкидышу. Ну что вы! Правильно – это лежать в ванне, потому что именно это снимает тонус, который и является угрозой выкидыша. Правильно – это делать УЗИ, чтобы контролировать состояние ребенка. Но правильно – это и избегать по возможности лишних УЗИ, потому что, на самом деле, хоть их вред не доказан, но и безвредность тоже.

Продолжать? Я могла быть написать так еще несколько страниц, не особо утруждаясь.

Но вам и так уже видно, что в рамках даже одного перечисления понятий о том, что является правильным, – множество, и порой они диаметрально противоположны, хотя все могут быть обоснованы научно.

Так что же делать?

На самом деле каждое из «правильно», сколько бы научным или ненаучным оно ни было, так или иначе упирается в наши ценности и верования. А уж логические обоснования можно подогнать под любое мнение.

Мы, в принципе, живем и совершаем выбор в соответствии со своими истинными ценностями, осознаем мы их или нет.

Но почему нам так важно найти единственное для нас вер-

ное решение и действовать в соответствии с ним? Потому что, когда мы сталкиваемся с последствиями нашего выбора, мы ощущаем, что отвечаем за сделанное или несделанное, и вот тут очень важно, чтобы на душе было чисто и спокойно. Это как прожить жизнь по своей душе, тогда она может быть сколь угодно разноцветной, и даже ошибок полной, но если в каждый момент времени я поступаю по своей внутренней вере, ценностям, согласию с собой, я же готова потом и отвечать за происходящее. Из этой ясности с собой рождается близость с Жизнью, ощущение гармонии, которые выше эйфорического счастья.

Когда речь идет о нашем ребенке, нам не отчитываться за него перед врачами, родственниками и прочими людьми, перед которыми нам может хотеться казаться хорошими девочками, успешными матерями, оправдывать их ожидания и быть «ну ты ж разумный человек». Отвечать за своего ребенка будем перед ним самим, взрослым, глядя ему в глаза, там, потом, через несколько десятков лет. И тут слабо подойдут оправдания типа «я побоялась отказать врачу» или «у меня не было сил разбираться со всем этим, я просто делала, как мне говорили».

Проактивная позиция подразумевает владение своей жизнью в рамках наших реальных возможностей – осознанные мотивы, ценности, выборы – и готовность отвечать за них. Свобода – как величайшая ценность и ответственность – как уравновешивающее звено.

Прежде всего, мне хотелось бы структурировать то, что, в общем-то, наверняка каждая из нас знает, но никогда или почти никогда об этом не задумывалась: то есть это сидит в сознании в пассиве. Обозначить, проговорить то, откуда к нам приходит информация, вот эти самые «правильно». Если вытащить это понимание в активное знание – и тогда уже не она управляет невесть как – нами, а мы, сознательно фильтруя ее, управляем ею, – совершая те выборы на развилках нашего материнства, которые действительно согласуются с нашими внутренними ценностями.

Итак.

Источники информации:

какими они бывают, каковы их плюсы, минусы и мотивы

Медицинская система

Пожалуй, это самый или один из самых массивных источников информации, который формирует наши представления в беременность о том, что нормально, а что нет и что делать в связи с этим.

Кто и что в нее входит:

Женская консультация, врачи, акушерские курсы по подготовке к родам.

Что характерно:

Претензия на научность, схематичность, четкость, жесткость, систематизированность.

Чуть-чуть поподробнее о каждой из характеристик.

Действительно, для этого источника информации характерна некоторая претензия на научность. Однако и тут случаются разные подводные камни. Например, если прийти в женскую консультацию, то там люди будут руководствоваться исследованиями и научными данными примерно середины XX века, ориентироваться на советскую медицину, в то время как за это время научные исследования во всем мире ушли далеко вперед. Многие нормы и диагнозы в других странах являются куда более широкими, а какие-то состояния не принято больше лечить, потому что это не считается

опасным.

Акушерские курсы, в зависимости от ценностной направленности, могут быть как рефреном голосов из женской консультации, так и вещателями современной доказательной медицины, а бывают и с ярким уклоном на естественные роды, где, как бы близко это ни было и мне, часто факты используются в манипулятивных целях (рожайте только дома, рожайте только в палатах естественных родов с нашими ведущими за ручку и т. п.).

Независимо от направленности, для всех этих подвидов характерно одно: в связи с тем, что они претендуют на научность, предполагается, что на каждую задачу, вопрос, трудность – есть какое-то одно точное объяснение, и оно, конечно же, «правильное», потому что научное. (Кто делал эти исследования, как давно, в каких условиях они проводились – это уже другой вопрос, и, кстати, часто более важный, чем выводы из этих исследований…)

В связи с этим рождается схематичность, наподобие «нажми на кнопку – получишь результат». То есть, если ты не хочешь того-то и того-то, – делай строго то и то. Налево пойдешь – туда попадешь, направо – туда. Все как бы предсказуемо.

Главный *плюс* этого источника информации – чувство безопасности. Когда кто-то знает, что делать, и транслирует это уверенно, возникает чувство, что можно не одной нести ответственность, чувство разделенности ее с кем-то более

большим и весомым.

А вот *минус* – потеря опоры на себя, возможности альтернативы; в той директивности, с которой медицинская информация подается, об этом просто можешь забыть.

Опыт знакомых

Что сюда входит: опыт других женщин из семьи, подруг, знакомых, френдесс на тематических форумах и в соцсетях.

Как правило, это истории личные или «знакомой знакомых».

Соответственно, главные особенности здесь такие:

чаще всего это ярко эмоционально окрашенная информация;

очень сильная субъективность в связи с этим.

А отсюда и *минусы* этого источника, которые стоит иметь в виду, когда мы сталкиваемся с какими-то посылами оттуда.

Частный опыт возводится в ранг истины. Если у меня было так, или у меня и моей мамы, то все – значит, так у всех. Почему так было у меня, почему у мамы – может быть, при внешне одинаковых проявлениях даже у нас обеих причины возникновения явления разные – об этом такие люди, транслирующие свое «спасательство» миру беременных, как правило, вообще не задумываются.

Информация может подаваться агрессивно – не в смысле злости, а неэтично, без вашего на то запроса, без оговорок, что это всего лишь мнение и только опыт, не обязательно коррелирующийся с какими-либо научными фактами. И при

этом часто подразумевается, что и вы в связи с этим будете предпринимать или не предпринимать какие-то действия, ведь и «Маринка так делала, и ей помогло». Здесь очень важно включать как раз таки голову. Понимать, что одна вырванная из контекста ситуация может вообще ничего не обозначать. Особенно если это пересказ пересказа, из которого повыпадала часть значимых деталей и факторов.

И второй *минус*, плавно вытекающий из первого, но не всегда.

Невежество в вопросах, о которых эти люди говорят. Несмотря на настырность их посыла, они могут нести совершеннейшую ересь, но с очень умным лицом. Так и апельсины нельзя есть в беременность, а то у ребенка будет аллергия потом, а начинаешь выяснять – почему, так это потому, что пуповина прикреплена к кишечнику. Так что расслабьтесь и получайте удовольствие. А если серьезно, то просто спрашивайте: **«На чем основана информация, которую вам сейчас подают?»** – я думаю, в контакте с данным источником информации это главный вопрос.

Зато у этого источника информации очень важный *плюс*.

В отличие от медицинской системы, чьим мотивом все же является собственная безопасность, хоть это и позиционируется как забота о вашей безопасности, интерес в хорошей статистике учреждения и т. п., у этого источника чаще всего мотив – искренняя забота о вас. Это они все так эмоционально и с пеной у рта – потому что вы с малышом им небез-

различны, потому что им важно, что с вами будет.

И тогда, если вы боитесь или не знаете, как немного отстранить себя от такой навязчивой заботы, волнуетесь, что человек обидится, можно ему так и проговорить:

«Спасибо, я слышу твою заботу, мне это действительно очень дорого и ценно. Но у меня другой путь в материнстве, я, может быть, и сама в нем не уверена, как и ты когда-то, но мне важно пройти по нему самой».

И сюда еще можно добавить или самой это понимать, но иногда это важно и человеку сказать: «То, что я не следую твоему совету, это не значит, что я отвергаю тебя».

Проще говоря, если я не прислушиваюсь к совету человека, это не значит, что он сам для меня лично не ценен. Это не всем очевидно, к сожалению. И часто отвержение мнения воспринимается человеком как личное. Это важно разделять.

Масс-медиа и СМИ

Что сюда входит: в настоящее время это, конечно, интернет с сайтами соответствующей тематики. А также – телевидение, журналы-газеты и радио.

Что характерно: выглядящий как некий «официальный» источник информации (читай «правильный»), претендующий на истину, чаще всего написан непрофессионалами в той сфере, о которой пишут. Последнее – это очень важный момент. Писать текст может как раз профессионал – журналист, однако предмет, о котором он пишет, не будет для него

«специальностью».

В сфере беременности, родов, материнства тексты довольно специфичны, и всегда важно помнить, что по другую сторону экрана, страницы может оказаться юная 19-летняя девочка-практикантка, только недавно ставшая мамой. Я это к чему. Я сама несколько лет сотрудничала с очень известным изданием, не окончив университет, только родив первого сына. Писала статьи по введению прикорма, и по грудному вскармливанию, и слингоношению. Да, я на этом собаку съела, и за информацию, которую давала в статьях, сама готова была давать голову на отсечение. Но одновременно легкость того, что вот я – такая маленькая и уже печатаюсь (и проверяет ли хоть кто-то мою информацию?) – меня поражала.

Далее: противоречивость информации. Это понятно: сегодня в этом номере мы вам расскажем, как полезны пустышки, а завтра в следующем – о том, как они влияют на возникновение бутылочного кариеса. Неважно, что будет у вас в голове, важно, что у нас по наполняемости полос и актуальности тем.

Оценочность. Информация часто подается броско, с нажимом, с определенным подтекстовым выводом или даже прямой пропагандой. Что-то нужно очень сильно обесценить, чтобы показать ценность другого, – вот тебе и реклама. Что-то нужно исказить и сгустить краски, чтобы выполнить «политику партии». Экология подачи информации при этом

опять же страдает: тут вам и манипуляции на «ты же хорошая мама» (в смысле – уважающая себя мать), на чувстве вины, правильности, долге.

Каковы мотивы у этого источника информации? Явно не мысли о вашем благополучии за крайне редким исключением. Все просто и цинично: реклама и политика. А это суть – деньги. Даже если информация правильная, полезная и нужная, у нее будет определенный аспект подачи. Ну, вот так это устроено.

Минусы: создание мифологии вокруг родов и беременности.

Именно из телевизора, из устрашающих статей и ярких заголовков к нам пришло, что роды – это неожиданно и непредсказуемо, где застукали, там и случилось, резко и неумолимо. Что при этом роды начинаются сразу с боли и сразу быстро все развивается. Что роды начинаются с излития вод. Что роды – это очень прям вот больно. Что роды – это грязно (кроваво). Домашние роды – это ужас, страсти-мордасти и роды «в бетон». Что на этих родах присутствуют духовные акушерки, безголовые и безрукие, рубящие только бабло, но читающие не то молитвы, не то мантры. Что домашние роды – это опасно, а кто делает такой выбор – безответственный маргинал, которого накачали в секте.

Но есть и плюс: это возможность узнать о чем-то принципиально новом для вас. Когда-то именно из журналов и

сайта по материнству я узнала о слингах и о высаживании как о способе гигиены малыша. Я знаю, что многие домашние роды случились в 80-х годах из-за какой-то маленькой заметочки в газете о Чарковском и его водных родах: именно это впечатлило, вдохновило и побудило искать информацию дальше у тех родителей, что стали впоследствии, например, ведущими директорами популярных курсов подготовки к родам в Москве.

Мифология «бабушек»

Не до конца уверена в этом пункте как источнике информации, но все же – это то, что есть в нашем информационном поле в период ожидания.

Это и про «не надо заранее заготавливать вещички, говорить имя малыша, поднимать руки – пуповина перекрутится, вязать и шить, использовать иголки».

Источник: русские традиции, поверья, бабушки – что уж.

Здесь дело не в плюсах и не в минусах, хотя если говорить о них, то этот источник может стать просто дополнительным микрокирпичиком, питающим нашу тревожность или, наоборот, уверенность во время беременности. Он отлично ложится на магическое мышление и имеет мало отношения к реальности.

Главное, что стоит делать в данном аспекте, – это сверяться. Искать адекватное объяснение тому или иному народному посылу: какие стояли за ним мотивы и убеждения, как они откликаются именно вам?

Ставьте границы на поступающую к вам информацию!

Вы вовсе не обязаны выслушивать неприятные для вас вещи до конца. Вы не обязаны верить тому, что говорят, только потому, что это сказано свысока вам, как маленькой неопытной девочке (мамочке), очень авторитетным голосом. Вы не должны слепо доверять. Вы можете задавать вопросы и задаваться вопросами. Вы можете фильтровать: какая информация для вас ресурсна, а какая расшатывает. Вы не обязаны «есть» все и сразу. Вы всегда можете взять паузу и разобраться сами – включив альтернативные источники информации, других знакомых и специалистов, интернет и литературу.

Про «информация приходит»

> Просто хочется парочку слов про это вот – магическое. Что ежели я стала видеть постоянно то и это на определенную тему, то это что-то да значит: обратить на это внимание, испугаться или еще что. Действительно, информационное поле существует. Но не столько оно к нам притягивается, сколько мы к нему. Это мы, сознательно или неосознанно, начинаем выцеплять что-то своим вниманием и акцентироваться на этом, как на маркерах. Возможно, это что-то про нашу тревогу или попытку справиться с ней, а может быть – про наш ресурс.
>
> Вообще же, про любую информацию стоит задумываться: что она питает во мне? Она подпитывает мои силы и веру или мой страх? Мне от нее ресурснее

или расшатанней?

Совет – это способ свериться с собой. Как вот было в теме про опыт знакомых: мы не должны следовать рекомендациям только потому, что этот человек для нас очень ценен. Но это не значит, что мы вообще не интересуемся его мнением. Это нормально: спросить, но сделать иначе. Совет не подписывает нас на его исполнение просто по тому факту, что мы за ним обратились, и тут не должно быть страха обидеть. Можно так и говорить – я собираю мнения: вот ты, что думаешь? (Создавая себе таким образом воздушную прослойку безопасности на отступление.) Совет – это способ услышать, как другой решает подобную задачу, какой логикой и какими ценностями руководствуется, примерить на себя и почувствовать: а мне это как откликается? А у меня это как устроено?

И наконец – главное, ради чего затевалась эта глава. **Что делать с этими источниками информации? Как мне понять – мое это или не мое, следовать мне этому или нет?**

Начнем с самого простого. Вот есть у вас некое убеждение, в смысле – информация: «В беременность необходимо сдавать кровь и мочу каждую неделю», «Беременным необходимо пить мультивитамины» и т. п.

Попробуйте почувствовать – как это откликается в вашем теле. Внутри – **да** – расслабленность, нейтральность, тепло, жар, открытое сердце, спокойное дыхание? Или

же возникает – **нет** – зажим, напряжение, сжимаются челюсти, поднимаются плечи, руки складываются в кулаки, как в обороне, протест? Вам это желанно – или противно? Спрашивайте не голову, она сто раз как успеет запутаться еще, спрашивайте тело – оно точно живет в согласии с вашими ценностями.

Вот этот пришедший ответ – главный. Все остальное подводится под него. Я не шучу. Потому что – вспоминая начало главы – на любой аргумент можно найти контраргумент, и во многом даже медицина – это религия и система верований.

Если в вас возникает что-то смешанное, этакое да-нет – значит, часть этого убеждения в вас отзывается, а какая-то вызывает сопротивление. И тогда нужно поискать тот вариант формулировки, тот вариант этой идеи, который откликается в вас полностью, без зажимов. Мол, да, беременным нужны витамины, и много, но не сразу мульти, одновременно все. Или да, но не синтетические, а можно в виде БАДов. Ну, или какой еще вариант родится у вас в связи с вашими ценностями и знаниями.

А бывает, что и знаний нет. Но есть ощущения. Это не повод не верить им. Просто ищите информацию дальше. Благо, в наше время ее очень много.

Можно смотреть и на эмоциональный ряд. Но обычно, если он тут есть – то яркий. Я чувствую себя виноватой, я злюсь, раздражаюсь в связи с этим информационным посылом, или – мне от этого комфортно, заряженно, правильно,

полноценно, уверенно.

Могу ли я проверить достоверность этой информации? Откуда она?

Какие исследования стоят за нею? С чего это я взяла? Кто мне это сказал? Какой логикой это обосновано? Как во мне это откликается? Как это сочетается с моими ценностями и верованиями?

Каковы мотивы того, кто мне дает эту информацию?

Я об этом писала выше, просто еще раз выделила, чтобы вы акцентировали на этом внимание.

Список вопросов себе по поводу решения – узнавать мне что-то или нет путем медицинского исследования?

Да-да, я понимаю, что могу самой формулировкой вопроса вызвать недоумение. Но пока у нас в стране есть закон, о котором пациенты мало знают как о своем праве: мы не обязаны по расписанию посещать женскую консультацию, трижды в беременность сдавать ВИЧ-СПИД-гепатит В и С, мы можем отказываться от УЗИ и осмотров на кресле и любого вида обследования.

Зачем мне эта информация? Что я хочу узнать с ее помощью?

Насколько безопасен данный способ исследования? (Рентген, например, очень долгое время считался безопасным, и его назначали беременным как УЗИ.)

Есть ли другие способы узнать то, что я хочу узнать? (Например, положение ребенка узнается пальпацией, то есть руками, – для этого не обязательно делать УЗИ; маточная беременность или внематочная – по уровню ХГЧ в крови; о количестве детей – по высоте дна матки; о месторасположении плаценты – по выслушиванию таким же способом, как слушается сердцебиение ребенка).

Что я буду делать с информацией этого исследования? Что-то принципиально изменится в моих действиях или самоощущении?

Анализ на то, насколько внутри «нормальный» ребенок по околоплодным водам (амниоцентез) – отнюдь не безопасная процедура для ребенка. Насколько это реально важно, если, например, вы в любом случае оставляете своего ребенка?

Насколько достоверен данный вид исследования? Или в данном месте-городе-учреждении?

Делать УЗИ в женской консультации – ну, это практически на кофейной гуще гадать. Там и голову с попой ребенка путают, и находят то, чего в помине нет, и пропускают то, что хорошо бы увидеть, а уж про определение веса вообще молчу. Это пальцем в небо, к сожалению.

Скрининговый анализ в России не проводится по всем показателям, необходимым для точной постановки диагноза, и напоминает больше анекдот, только горький – «Какова вероятность того, что я встречу на улице слона? – 50 на 50: либо

встретишь, либо нет».

Резюмируя все вышесказанное, хочется пожелать вам максимально проактивной позиции в беременность, а доверия, в первую очередь, – себе. Потому что нет единственного, уникального источника информации, к которому можно было бы прильнуть и расслабиться. И вероятнее всего, его никогда не будет.

И дело тут не только в науке, но и в культуре – как по-разному, с разной скоростью распространяются новейшие данные по странам; в менталитете – со склонностью больше доверять или больше контролировать; в верованиях – в силу человеческой природы и мудрость тела или в силу инструментов и медикаментов (вечное, из XX века тема – человек и машина)…

Важно, чтобы во всем этом ворохе и круговерти вы не оставляли себя одну, малыша своего – одного, не становились просто песчинкой в непроизвольном танце систем, а действовали в нужном направлении, в согласии с собой – на пути своего материнства.

Сил вам и дерзновения!

В поисках поддержки: наши ресурсы и опоры

О мифе «переживать – вредно для ребенка»,

или Беременность и есть стресс

Одна из самых распространенных установок, связанных с беременностью, это то, что переживать негативные эмоции в этот период – вредно или даже опасно для ребенка.

Нам кажется, что если мы будем нервничать, плакать, бояться или злиться, отчаиваться или обижаться, то ребенку от этого будет плохо.

Мы думаем, что:

ребенок испытывает те же чувства, что и мы;

ему страшно и непонятно, он думает, что мир опасный;

это формирует характер, и ребенок вырастет тревожным, злым, вредным, в общем, с испорченным характером или несчастным;

это влияет на его здоровье или на протекание беременности;

это влияет на то, как пройдут роды.

Что же происходит на самом деле? На самом деле наши

негативные эмоции, конечно, влияют. И на состояние ребенка, и на течение беременности и на благополучие родов. Разве что на судьбу ребенка и его характер это не влияет, вернее, влияние столь незначительное, что не оказывает никакого воздействия.

Да, влияют! Но не настолько директивно, прямолинейно, как мы об этом думаем. Не настолько глобально, как мы полагаем. Не настолько решающе. Если бы все было так просто, достаточно было бы не пролить ни единой слезинки за 9 месяцев и – але-оп! – у вас на руках здоровый малыш со счастливой судьбой после легких родов.

Я знаю малышей, удивительно спокойных (как слоники), с крепкой нервной системой, рожденных самым благополучным образом после действительно невероятно стрессовых беременностей – где и развод, и нежелательная беременность, и серьезные неприятности на работе. Я знаю детей, которые рождались не такими здоровыми или не так здорово, как бы того хотели родители, хотя всю беременность мама проносила свой живот буквально в любящих руках, испытывала только «розовые» переживания, и окружало ее все только прекрасное.

Ничто не является гарантом ничего!

Есть комплекс факторов, ряд факторов, и есть судьба и наклонности ребенка, где только их сочетание может выдать какой-то итог. И все равно мы никогда не сможем с точной уверенностью говорить о том, что именно, то или это, созда-

ло вот это. Жизнь более тонкая и многоспекторная, чем мы привыкли думать со своими коронами на голове, иными словами – стремлением контролировать в жизни все – считать.

И чем больше мы стремимся проконтролировать, чем чаще мыслим категориями «нажми на кнопку – получишь результат», тем сильнее жизнь будет расшатывать наши рамки, расширяя представления о ней. Уж не знаю, почему так устроено.

И наконец, к сути. Часто переживая негативные чувства, мы усиливаем их в разы переживанием того, что мы их переживаем, а ведь «нельзя», и таким образом круг замыкается. А если к этому добавить, что сама беременность – для тела и для души человека – уже стресс, то можно в панике вообще закопаться.

Итак, нервничать в беременность нормально. По-человечески. Безопасно.

Опасно – сдерживать это.

Давайте разберемся с понятием «стресс». Стресс – это любое событие или ситуация, выбивающая ход вашей жизни из привычной колеи. Сотрясение, в котором меняются привычки, распорядок дня, давно установившиеся роли и функции в семье. К стрессу относятся потеря члена семьи, развод, потеря работы, но также и события, которые, казалось бы, должны приносить нам только положительные эмоции: свадьба, переезд на новое место (даже если условия лучше, чем были), появление нового члена семьи, выход на новую

работу или учебу. Как вы видите, это такие события, которые неизбежно вносят изменения в ежедневный семейный уклад, причем существенные. И далеко не всегда стресс – это что-то плохое. Главное – что это нечто, меняющее привычное.

И в этом смысле беременность – с точки зрения семейной системы – однозначно считается стрессом, со всеми вытекающими проявлениями в виде неустойчивости, небезопасности, тревожности, потерянности. Так, как было, уже быть не может, а так, как будет, – еще не выстроено, не налажено, не почувствовано и не сделано.

Нормально в этот период времени нервничать, нормально – опасаться за будущее, обижаться за нехватку поддержки, бояться не справиться, раздражаться на близких, что они делают что-то не так, и куча других разных чувств в этот период – нормальны.

Помимо того, что чувствительность в беременность в принципе возрастает, будто бы как раз для того, чтобы мы не держали эмоции в себе, а легко выражали их, не оставляя их зажимами в теле, и плачется нам легко и бурно. А со слезами, давно доказано, и выходят гормоны стресса.

К тому же, рассудите сами, девять месяцев – это почти что календарный год. Это очень-очень много недель и дней вашей по-прежнему просто жизни, в которой есть другие люди, обстоятельства, случайности, новости, отношения. И в ней именно поэтому – без переживаний (очень разных) просто невозможно обойтись. Ну невозможно за почти год не оби-

деться ни на кого, не расстроиться, не испугаться, не разозлиться, не поссориться. Мы люди, и из этого, равно как и из множества всего положительного, – состоит пена наших дней.

Так что сами по себе негативные переживания – нормальны в беременность, не стоит винить себя за это. Вопрос в том, что мы с ними делаем.

И вот тут возникают типичные трудности в виде попытки заглушить свои чувства, стараться думать только о хорошем и прочие формы избегания переживания и выражения своих чувств.

Хотя каждая из нас как раз таки знает, что носить в себе чувства и не выплескивать их – вредно и тяжело. Это эффект пара под крышкой, будто что-то бродит и кипит в тебе, не имея выхода.

Каждая эмоция отражается в нашем теле. От страха у нас екает сердце, крутит живот, немеют ноги. От злости – сводит челюсти, сжимаются руки в кулаки. Но это то, что мы легко отслеживаем. Наши чувства, будучи неосознанными, оседают зажимами – на внутренних органах, когда энергия не течет или ее циркуляция затруднена. Причем энергия здесь – вполне конкретна и материализована в таких процессах, как дыхание, кровообращение. Если это чувство хроническое, оно становится проявленным в теле, и мы болеем. В беременность это может отражаться и на матке, и на плаценте – и, соответственно, на состоянии здоровья малыша.

Это не повод не чувствовать. Повторюсь, это невозможно. Невозможно не испытывать боль там, где больно. Ну то есть действительно больно. Как тут «стараться не переживать негативных эмоций»? Плакать – нормально. Как раз таки чувствовать – надо. Разрешая себе это. Называя чувства своими именами. Когда мы не закрываемся от своих чувств, у нас есть возможность пережить их, и они не останутся зажимами в теле, заторами в душе, а текут дальше – по реке жизни. «Как с гуся вода».

Когда из нас выходит эта самая соленая вода, она приносит облегчение, освобождение и часто – даже решения, как быть. Вместе со слезами организм покидают гормоны стресса, которыми мы так боимся повредить малышу. Так что плакать, когда плохо, – это оптимальное, что можно придумать в «борьбе с негативными чувствами». К тому же к этому нас провоцирует само тело, сама природа, а они никогда не ошибаются, никогда не врут. Наше тело – бесконечно мудрое.

Как можно конструктивно переживать чувства?

1. Можно даже не сразу понять, что именно ты чувствуешь: букет эмоций бывает столь велик, что его не сразу возможно разобрать на отдельные цветы-цвета.

Попробуйте сначала просто заметить, что происходит с телом, когда ты внутри этой ситуации, думаешь о ней или о том человеке, с которым она связана. Где тело напряжено, что происходит с руками, что с ногами? В какой ты позе? Какой орган или часть тела привлекает к себе внимание, будто

звучит? Не пробуй оценить это, интерпретировать, просто наблюдай.

Можно назвать цветом или образом это чувство и где оно в теле. Дальше – продышать его. Делая вдох, выдох выдувать мысленно в то место, где есть напряжение, будто смывая, выдувая его из себя. Это хорошая профилактика как раз того самого вреда, который мы боимся причинить малышу.

2. Дальше – попробовать словить – что за чувство я испытываю? Не бойтесь называть свои чувства как можно более подробно, расщепляя на оттенки. Не бойтесь плохости своих чувств, неуместности или того, что вы от них становитесь плохой женой, или дочерью, или матерью, или подругой. Чувства у нас могут быть любыми, просто потому, что мы люди. Плохими нас делают поступки, а не чувства. Чувствовать можно все что угодно.

Только смотрите – «я не хочу его видеть» – это все-таки не чувство, а вот обида или злость – очень даже.

Чувства могут быть совершенно противоречивыми: одно и то же явление или человек может вызывать у нас как любовь и благодарность, так разочарование и обиду. И это не значит, что что-то из этого нейтрализует другое, они имеют право и могут уживаться в вас одновременно.

Часто обнаруженное и названное чувство как раз и дает нам этот эмоциональный и телесный выдох, сброс напряжения. Просто от признанности, услышанности себя.

3. Но тем не менее можно пойти и дальше. И задать во-

прос: **что мне хочется сделать в связи с моими чувствами/ключевым чувством?** Не бойтесь дать себе ответ. То, что вы поймете, что хочется сделать, вовсе не обязывает вас делать это, даже если вы узнаете, что вам хочется ударить обидчика (неприемлемо) или спрятаться и сбежать (невозможно). Уже хорошо просто осознавать это. Потому что это дает возможность как раз подключить здесь разум, чтобы придумать, какую можно найти приемлемую форму выражения своих чувств? Человека ударить нельзя, зато можно от души поколотить подушку или даже порвать ее в пух и прах (в прямом смысле слова). Можно бить посуду и яйца. Можно бить поверхность воды. Сбежать нельзя, но можно придумать формы защиты себя – например, невидимый домик, которым можно отгораживаться от неприятного контакта. И так – во всем.

Как еще можно переживать чувства?

Кроме того – *чувства можно выписывать.* Просто потоком, на лист бумаги. Это так называемые «писанки». Берется лист, проводится черта, под ней дата и время. И дальше потоком мыслей все-все-все, что вы думаете, чувствуете по поводу болящей в вас ситуации. Неважно, какими словами. Пишите так, будто это никто не прочитает, никто не оценит. Тут можно быть неблагодарной, глупой, злой, нехорошей, нелюбящей, ругающейся матом, слабой, отчаявшейся – какой угодно.

Это – не вредно для ребенка. Для ребенка вредно, когда

вы все это носите в себе. Это как гной, который вы наконец-то выпускаете наружу, и он не интоксицирует, не отравляет организм изнутри.

Чувства можно вырисовывать. И в этом случае совершенно неважно, умеете ли вы рисовать с точки зрения художественной, ваш рисунок может быть сколь угодно примитивным вплоть до палка-палка-огуречик. Он может быть абстрактным, набором цветов и разных форм и линий. Главное – чтобы вам от этого становилось легче, чтобы он выражал то, что у вас на душе. Не бойтесь рисовать страшилки. Вы же их потом можете и сжечь, и порвать. Представьте, что бумага – это контейнер, куда вы перекладываете из своей души – на нее – бурлящие и раздраконивающие вас чувства.

Иногда, нарисовав что-то и дав полежать в сторонке этому какое-то время, подойдешь позже и увидишь свежим взглядом что-то новое о своей ситуации, о том, как ты ее воспринимаешь и что с ней можно сделать.

Чувства можно вытанцовывать. Есть такое: танец – аутентичное движение. Включается музыка – любая, под настроение. Почувствуйте – чего вам хочется? Плавного или жесткого? Быстрого или медленного? Электронного или живого? Рваного или непрерывного ритма? С голосом или нет? Барабанов? Скрипки? Гитары? Какой стиль?

И начинайте двигаться. Не думайте, как это смотрится со стороны. (И, конечно, найдите такую возможность для себя в пространстве, чтобы вас точно никто не видел, не потрево-

жил, не поторопил.) Чувствуйте, что просит тело: где потянуться, где сжаться, где топать, а где летать – делайте все, что именно ваше тело попросит. Так как нам, бывает, хочется сладко потянуться после сна, вот из этой потребности тела, по такому принципу – танцуйте. То есть в привычном смысле слова может получиться совсем не танец, там может не быть ни одного привычного нам шаблонного танцевального и красивого движения. Важно, чтобы тело выразило все, что в нем сидит болью, в разных ее формах.

Чувства можно выпевать. Причем это могут быть как песни под настроение, так и просто звучание. Под настроение я пытаюсь почувствовать, какой звук просит сейчас моя душа, какой тональности – высоко или низко. Делаю вдох, а на выдохе выпеваю долго-долго, насколько дыхания хватает, этот звук.

А – открытое, освобождающее, помогающее выпустить то, что больше нас.

О – попытка сконцентрироваться, укрыть себя этим «О» – как утробой, сферой вокруг себя, почувствовать свою силу.

У – про боль и тоску, про невыносимость чувства, про тяжесть, про злость.

Но бывает и Э, и Ы, и даже названные уже ассоциативно звуки – у вас, у каждой, могут значить что-то совершенно свое и даже противоположное.

Это выпевание звука с выдохом можно совмещать с выдуванием из тела напряжения, которое сидит в каком-то месте

в связи с прорабатываемой ситуацией.

Да, описываемое мной – не разумное, не логичное. Оно действует в обход умных наших правил и предписаний, как надо себя вести и чувствовать в данной ситуации. Мы же сами знаем, что головой можем все понимать, а чувства от этого никуда не деваются. Головой мы часто умные и мудрые, и все-то у нас прекрасно, но с тем, что на душе, как раз надо что-то делать. Снимать тяжесть с нее. Чувства – это про инстинктивное, про правое полушарие, отвечающее у нас за творчество. Потому я предлагаю столько творческих форм их выражения.

По такому же принципу – чувства можно вылепливать, выигрывать на музыкальных инструментах… Почувствуйте, что откликается именно вам, именно сейчас, именно в этой ситуации.

И наконец, самое важное.

Разрешая себе чувствовать разное, мы честны с ребенком. Не лжем ни ему, ни о себе о том, что у нас на душе, ни о мире, в который он приходит. Да, мы хотим дать своему ребенку все самое лучшее, но стерильной и безоблачно счастливой его жизнь все равно не получится, как бы горько ни было нам понимать это.

Ребенок приходит жить. Приходит в жизнь, которая не белая и не черная, не какая-то одна. Она разная, пестрая, и в ней может быть разное. Умение проживать свои чувства, не бояться их – выражать их здоро́во для тела, для своей души

и для душ других людей – это культура переживания, это экология чувств, которую мы можем прививать нашему ребенку еще с утробы.

Умение признаваться в своих чувствах – это умение быть в близости со своим малышом, не пытаться соврать ему, не укрываться от него. Это не значит, что мы «грузим» своим негативом маленького еще ребенка. Как раз наоборот, называние и прожитые чувства – не стоят безмолвным, непроявленным напряжением между нами. Разрешение себе быть разной, бояться и злиться, быть слабой – разрешение себе, по сути, быть человеком – это формирование навыка принимать и своего ребенка любым – в любых его человеческих проявлениях. Оставаться с ним рядом, на одной стороне, когда уже он, шагающий по земному пути, будет злиться и обижаться, будет слабым или вредным.

Если вам страшно, что ребенок не разберет, что эти чувства не направлены на него, или подумает, что мир опасный и страшный, вы можете так ему и проговорить: «Да, малыш, я сейчас страшно злюсь на твоего папу, но это не значит, что я не люблю его и тебя больше всех на свете, просто в этой ситуации он меня раздражает, и мне причиняет боль его поведение. Просто потому, что мы разные, как и все люди на земле». Или: «Да, малыш, сейчас мне страшно, очень сильно страшно, и я не знаю, куда себя деть, но это не значит, что так будет всегда или что мир опасный. Это временно, пока мне не видно, что дальше, и пока я не знаю, как поступить.

Еще немного, и во мне вызреет решение, как быть, и я найду опоры и поддержку, потому что они всегда есть». Такие слова поддерживают и нас самих… еще как поддерживают…

Как выражать свои чувства,

или Несколько слов о конструктивном диалоге

Ясное дело, что наши чувства часто порождаются взаимоотношениями с другими людьми. Именно их слова или действия влияют на нашу душу, вызывая те или иные переживания.

В таких случаях есть смысл не только с самой собой переживать свои чувства (обнаруживать их, находить форму их выражения, искать, что с ними можно сделать, – как я описывала в предыдущей главе), но и доносить их до человека, в связи с которым эти чувства возникают.

Здесь как раз и кроются подводные камни. Начиная говорить о том, что нам больно или обидно, страшно или холодно в связи со словами или действиями другого, мы можем прийти к конфликту. Ведь другой человек может быть категорически не согласен брать на себя ответственность за наши переживания, испытывать из-за них вину и менять образ своих действий. И в чем-то он будет, безусловно, прав. Потому что ответственность за те чувства, что мы испытываем, принадлежит нам самим.

Одни и те же слова человека, в зависимости от темперамента, состояния души на данный момент времени, от самооценки и того, что под этими словами подразумевали ваши мама и папа, каждый слушатель может воспринять со-

вершенно по-разному: кого-то слова заденут, кого-то оставят равнодушными, кто-то услышит в них заботу, а кто-то критику.

Поэтому:

• сверяйтесь.

Всегда есть смысл выяснять, какие чувства, какая мотивация стоят за словами человека?

Если, по-вашему, он говорит что-то обидное, то можно сказать: «Мне обидно от твоих слов. Мне кажется, или ты хочешь меня задеть?» Если нет, то попросите человека ответить, **какую цель** он преследует своими словами.

Я называю это сверкой. Прежде чем прийти к своим выводам, отталкиваясь от слов собеседника, я удостоверяюсь, что то, что я слышу в его словах (упрек, критика, ирония и т. п.), таковым и является.

В близких отношениях чаще всего другой человек все-таки не стремится причинить нам боль сознательно. Он просто не знает, какие слова в нас на какие «нервные рецепторы» психики нажмут, какие раны прошлого поднимут;

• говорите о своих чувствах.

Мы часто думаем (неосознанно, конечно), что другие люди – телепаты и должны сами догадаться. Будто все люди устроены так же, как и мы, их логика такая же, ценности такие же и т. д. Другой человек, даже самый близкий, может понятия не иметь, что вы чувствуете, когда он делает или не делает что-то. От этого он не становится менее близким.

Просто близость – она достигается, а не магическим образом приходит оттого, что это «мой человек». Помогите ему. Скажите о своих чувствах.

Но! Очень важно, как сказать. Говорите от первого лица, о своих чувствах, а не о его поступках. Не анализируйте чувства и мотивы собеседника, вы можете в них крупно ошибаться, обидеть этим и уже на этом этапе закрыть возможность для диалога, потому что сами обидите или вызовете возмущение.

Говорите: «Когда ты опаздываешь, я чувствую себя обманутой и обиженной, потому что мое время неценно для тебя. Вместо: «Я обижена, потому что тебе все равно, есть ли у меня время, потому что ты пуп земли, и считаешь, что тебя можно ждать бесконечно!»

Говорите: «Когда ты не спрашиваешь, что мне сказал врач о состоянии малыша на приеме, мне больно. Мне кажется, будто мы тебе безразличны. Но ведь наверняка же это не так, я не понимаю, почему ты не спрашиваешь?»

Вместо: «Тебе наплевать на нас с малышом! Ты даже не спросил меня о том, как я сходила к врачу!»

Говорите: «Мне грустно/мне больно» – вместо: «Ты портишь мне настроение / Ты причиняешь мне боль»;

• говорите, как вам можно помочь, – **конкретно**!

Это самый сложный пункт для женской логики, хочется же, чтобы «он сам догадался», а то неинтересно. Но если отбросить кокетство, то можно вспомнить, что мужчинам

сложно говорить просто о чувствах, им нужны конкретные инструкции, четкие указания, чего от них в связи с этими чувствами ждут: «Мне грустно, скажи, что все наладится», «Мне грустно, сделай мне ванну и принеси туда чая с шоколадными конфетами». «Мне грустно, обними меня и поцелуй, вот тут, ага».

Или серьезнее: «Пожалуйста, если ты задерживаешься, позвони мне или напиши СМС, как только ты будешь это понимать. А также четко укажи, на какое время ты задерживаешься».

«Давай договоримся: если ты не спрашиваешь, как прошел мой прием у врача, это не означает твое равнодушие, а означает твое доверие мне – если будет что-то не в порядке, я сообщу тебе, ОК?»

«Мне важно, чтобы когда мне страшно, ты не оставлял меня одну. Можешь говорить любые глупости, главное – не молчи в эти моменты».

В поисках поддержки: наши ресурсы и опоры

Как бы трудно ни было, сколько бы чего ни рушилось вокруг, как бы сложно и безвыходно ни казалось, что есть сейчас, всегда есть опоры. Их стоит искать и знать, как свои инструменты, как своих друзей, как источники своих жизненных сил и радости. Как возможность вернуться в себя, почувствовать себя, контакт с собой и с миром.

Обычно я предлагаю женщине самой, прежде всего, спросить: **а что у меня есть?** Это особенно важно, когда начинает казаться, что «ничего нет», «все пропало», хотя под этим «всем» подразумевается что-то одно, пусть даже и весомое, и весьма конкретное.

Что придает мне сил независимо ни от чего? Что приносит радость и удовольствие?

У каждого человека такой список свой. Он состоит из очень простых, доступных каждому вещей. И, конечно, у каждого это свои способы восстановления, способы гармонизации и «точки сборки» себя. Я его обычно советую написать в состоянии как силы – когда все видится ясно, так и упадка: составление его может само по себе придать сил.

Тем не менее есть общие вещи, плюс-минус работающие для всех. На семинарах раз за разом усилиями круга мы создавали и дополняли, обновляли и расширяли оттенками

этот список. Приведу его и здесь.

Упражнение на поиск внутренней силы

Подберите время и место, где вас никто не побеспокоит минут 20. Включите расслабляющую музыку, или используйте ароматы, или примите ванну. Закройте глаза и просто дышите, почувствуйте вдох и выдох, наблюдайте свои мысли. Ощутите себя в себе, в своем теле.

А затем вспомните одну или несколько ситуаций, в которых вы наиболее остро ощущали жизнь. Свою любовь к жизни, которая могла рождаться как из самых счастливых моментов, так и в самые трудные минуты. Быть может, это ваша свадьба или утро, когда вы узнали, что внутри вас живет малыш, пока еще размером с точку. Или это было на вершине горы, и перед вами открывался захватывающий душу пейзаж, или под звездным-звездным небом летом на море… Быть может, это был день вашей, личной, крайне значимой победы. Или наоборот, момент, когда вам казалось, что все порушено и больше ничего не осталось, но именно оттуда, из этого места, родилось чувство противоречия и желание выжить, выстоять – вопреки.

Нащупайте эту точку – внутри своей души, нащупайте ее как мышцу или как орган. Где она в теле? Какое это ощущение по температуре, по цвету? Не торопитесь, рассматривайте его медленно и с интересом.

Попробуйте, не открывая глаз, провести мост от этого ощущения жизни в себе – к форме. Что в вашей жизни сей-

час питает эту точку? Дает подобное ощущение, пусть даже и в несколько раз меньшее? Какие занятия, места, люди, вещи?

Откройте глаза и запишите все-все-все, что родилось из этого погружения в себя.

Удовлетворение физиологических потребностей: сон, еда, свежий воздух

Мы склонны не придавать этому большого значения, особенно если не сильно в контакте с собой и своим телом. Если в жизни происходит что-то сильно выбивающее нас из колеи, то забыть поесть или нервничать и не спать – вообще святое дело. Однако почувствуйте вот эту разницу – между спать по чуть-чуть и полноценным сном в десять часов, с заботой к самой себе и малышу внутри, между есть как придется и приготовленной едой. От одного только этого, кажется, сил жить и переживать становится в разы больше, сознание – яснее, тело бодрее, настроение лучше!

Если спать не хочется или есть не хочется, вспоминайте Пеппи Длинныйчулок, которая сама себе говорила: «Пеппилотточка! Тебе пора спать! Спокойной ночи, дорогая!»

Сон и еда – это очень заземляющие штуки, это будто центр тяжести, который возвращает нас к самим себе, пока наши мысли рвутся куда-то наружу, чувства стремятся выплеснуться, ощущение выспанности и сытости делают тело полным. Будто срабатывает сила земной гравитации, только на каком-то духовном уровне.

Разговор с близким человеком

Чем это может быть важно?

Ощущение выговоренности приносит облегчение. Чувства, которые мы не держим в себе, перестают нас раздирать внутри, бродить там, не имея выхода. Это хороший способ – один из – переживать их, а не сдерживать, чтобы они протекали мимо, а не оседали зажимами в теле или неосознанными тревогами и болью в душе.

Когда ты проговариваешь то, что тебя волнует, обрисовываешь ситуацию, у тебя самой получается сформулировать многие вещи, а оттого – лучше разобраться в них и понять. Что же я чувствую? Что именно меня так цепляет? В чем суть проблемы? И иногда уже только ответы на эти вопросы рождают ключи к решению.

Возможность получить обратную связь. Ну, это понятно. Особенно если человек вам близкий – что, скорее всего, так и будет, ведь не будешь же ты делиться сокровенным с далеким. Его взгляды также, скорее всего, близки тебе, и ценности. Но часто в состоянии стресса мы теряем некоторую ясность, трезвую оценку ситуации, и твоя подруга будет говорить тебе все те же вещи, что ты и сама знаешь, на твоем же ценностном языке – возвращать тебе то, что ты и сама много раз говорила, пока была в состоянии силы и гармонии. И это очень ценно: наши друзья будто являются сейфами наших мудростей, нашей веры, нашей любви. И могут вовремя ее нам вернуть, и вернуть нас к самим же себе.

У нас с подругой есть на этот счет такая добрая «круговая порука» на тему «я плохая мама». Когда она попадает в это состояние, мне со стороны очевидно, насколько ее мысли сейчас обусловлены состоянием внутреннего падения, и я говорю ей: то, что сейчас с тобой происходит, – это тучи на небе, они загораживают свет, ясность. Что ты делаешь своему ребенку то и это, я точно знаю, что ты хорошая мама. Тут я привожу самые свежие примеры из ее жизни, которые она же сама недавно рассказывала мне в порядке ответа на вопрос «как дела». Ну, и еще какие-то жизненные мысли по этому поводу. И она это слушает, кивает, соглашается. Но потом в это состояние попадаю я и звоню ей, и уже с улыбкой – она возвращает мне мои же слова. А я же не могу не поверить самой себе!..

И наконец, в силе разговора с близким человеком есть такой огромный человеческий аспект – свидетельствование. Ощущение разделенности своих чувств. Недаром же у нас есть выражения «поделиться чувствами», «разделить переживания». И действительно, оттого, что тебя кто-то выслушал, просто узнал, как тебе сейчас плохо и трудно, становится будто в два раза легче.

И – очень важный момент. Стоит ли о нем говорить, вроде же и так все понятно? Что близкий человек должен быть действительно близким? Но стоит. Мы часто обжигаемся и подставляемся в ожидании быть любимыми и принятыми, идя за заботой к тем, кто просто не умеет ее давать, даже если

очень любит нас. Кто из заботы о нас может начать говорить: «О чем ты думала, когда…» – а по сути, обвинять. Или: «Вот тут ты не права, это слабость», – а по сути, оценивать или даже осуждать. «Тебе просто нужно перестать делать…» – а по сути, давать советы, часто непрошеные.

Подбирайте в качестве слушателя человека, который умеет, прежде всего, – слушать. Слушать и не перебивать. Слушать и не оценивать, не осуждать. Слушать и «не лечить» – если вы его специально об этом не попросили. Выбирайте человека, с которым вам хорошо и общение с которым само по себе придает вам сил. Но об этом поговорим попозже.

Отдельным вариантом опоры может как раз стать доула. Это в си- туации, когда такого человека, с которым бы вам было безопасно в общении, который относился бы к вам бережно и мог дать вам опору и поддержку, у вас нет, или по каким-то причинам нет возможности сейчас прибегнуть к его помощи (например, у него у самого сейчас сложная жизненная ситуация). Плюс, если такое выговаривание другому человеку приносит вам, кроме облегчения, еще и чувство вины, то в ситуации с доулой это решается компенсацией деньгами. Тогда ты гарантированно знаешь, что отнятые силы и время ты оплачиваешь и никто в этой ситуации точно не в обиде.

Вера. И формы ее проявления

Вера может являться одной из самых фундаментальных опор в самые разные жизненные периоды, всегда.

Когда мы знаем, что есть Кто-то, как Мудрый Родитель, который как раз таки ведает, что творит, когда есть возможность довериться и положиться на то, что дает тебе жизнь со знанием, что это во благо, как бы ни разворачивались события, что это все равно – о любви, становится так же тепло, как ребенку, который знает, что ему не обязательно все решать, за что-то отвечать, что есть тот, кто поможет.

Мы можем просить – и верить, что нас услышат и помогут.

Мы можем доверять. Тому, что то, что с нами происходит, – благо и высшая мудрость нашего пути в переплетении нитей других путей.

Мы можем разжать напряженные руки в попытке управлять всей Вселенной, контролировать события и отвечать за ошибки в них, хотя бы немножечко, – отпустить. Отдавая свою корону управления реальностью – тому, кто или что управляет ею в действительности, – самой жизни, Богу.

Мы можем чувствовать, что мы не одни. Как минимум у вас есть вы – и Бог. Который видит вас, заботится о вас, поможет вам.

Формы могут быть разными. Кому-то важно почувствовать умиротворение и покой в храме, кому-то – в медитации, кому-то на лоне природы.

Важно то, что во всех этих формах мы чувствуем центр самих себя, ту точку, которая и есть Бог, ци, душа, жизнь, – как угодно назовите, слов придумано множество. Мы поднимаемся НАД своим эго и тем, что сейчас происходит в нашей

жизни, и можем видеть более глобально. Вспоминая, что все, что бы ни происходило, рано или поздно – закончится, что все – конечно.

Что лет через десять я просто буду об этом вспоминать как уже о пережитом, а может, даже и помнить не буду. «Все проходит, и это пройдет», – так гласит Соломонова мудрость.

Вспоминая о том, зачем я здесь живу, и находя свои смыслы в опыте, который сейчас получаю.

В вере обретается смысл всего происходящего. Даже если его не узреть нам сейчас, знание, что он есть, – опорное.

Взаимодействие с природой

Природа очищает, высвечивает главное, отшелушивая суетливые и мелко дребезжащие переживания. Соприкасаешься с ней – и будто нет никакой возможности солгать себе, расставить акценты в своей жизни неправильно. Это как смотреть в глаза – самому прозорливому, самому любящему вас и принимающему безусловно, самому близкому и поддерживающему вас человеку. Матери-земле. Жизни сущностной, материализованной.

Можно много сказать поэтичных слов о море, о его мудрости, и я поделюсь ими в этой книге, отдельно, можно и о горах, и о лесе.

Но есть и простые, всегда доступные нам способы соприкоснуться с ней – даже в городе.

Выходите в парк, трогайте деревья. Чувствуйте, какие они мощные и устойчивые, несмотря на то, как многое происхо-

дит с ними: и осень, и зима, и весна, и лето. И ветра, и жара, и просто время. Корнями они впитывают соки земли, ветвями – обнимают небо. У них многому можно учиться.

Разувайтесь, если есть такая возможность. Стойте босыми ногами на земле. Или прикоснитесь к ней ладонями. А может, лягте навзничь, без предохранителей – ковриков и прочего – вот так, на траву. Чувствуете, как она держит вас? Сама земля – опора. Огромная, вечная, древняя, мудрая. Сколько было до вас, сколько будет после вас. Вы – здесь и сейчас, вы – ваши предки – бабушки и дедушки, в вас – ваш ребенок – будущее земли.

Нюхайте воздух: морозный скрипучий, пряный осенний, пьянящий весенний, сытный, ароматный летний. Покупайте цветы и вдыхайте их с наслаждением. Цветы – такой простой и щедрый подарок красоты от самой природы. Сколько в цикле жизни цветка мудрости!

Зажигайте свечи. Огонь – согревает, огонь – освещает, а еще огонь сжигает все ненужное, отжившее свое, суетное.

С природой ощущаешь свой истинный размер, не завышенный и не раздутый эго. Жизнь большая – я маленькая. Как-нибудь да будет, ведь не было ж ни разу, чтоб не было никак. Я человек – со своими проблемами внутри всего человечества, всей планеты – с их проблемами. Я не первая и не последняя, кто с ними сталкивается. Значит, и я найду решение.

Красота

Она наполняет чувством жизни, жизни – как мощной реки, силами заливает.

Ищите красоту в вещах, в мелочах, в людях. Окружайте себя ею, не пренебрегайте ею. Красивое постельное белье. Красивая кружка, из которой вы прямо сегодня начнете пить чай. Красивый подсвечник. Красивый блокнот для записей.

Напоминайте себе ею – о главном. О любви к себе и о вашей любви к жизни.

Душ или ванна

Душ смывает с головы и через ноги со всего тела усталость, печали, тревоги и уносит их в… водопровод – куда угодно дальше, вас это больше не касается. Он очищает, обновляет. Это вода, она такая – стирает информацию. В душе можно проплакаться потоками воды и слез – пусть уходит напряжение. Душ горячий может прогреть до самых косточек, до всех уголков души, чтобы точно – везде тепло. Душ прохладный – освежает, протрезвляет, дает бодрости и сил идти в трудности.

Ванна – может быть очень о любви к себе. Горячая и тесная – и ты как малышка в утробе матери. Свечки вокруг и вкусный какао или бокал вина. Морская соль внутрь, эфирные масла, лепестки роз, душистая пена – это еще и радость телу своему, удовольствие и расслабление, передающееся вибрацией мурчания – малышу внутри.

Физическая нагрузка

Адекватная, ровно такая, чтобы и усталость, и вам прият-

но. Это миф, что в беременность лучше лежать и не двигаться. Движение – это жизнь. Выбирайте приятные и безопасные для вас формы. Ходьба, йога для беременных, плавание, танцы.

В стрессе мозг вырабатывает две команды: нападать или бежать, тело получает мощный импульс, мышцы напрягаются для мобилизации к действию. Физическая нагрузка дает возможность телесно сбросить напряжение, совершить гормональный обмен, сжигая вредный для организма кортизол – гормон стресса.

Дети, радость детей

Дети – чистая энергия жизни. Незамутненная, неприкрытая, без масок и манипуляций, от которых мы так сильно устаем, как от белого шума. С ними все просто. Можно быть собой и быть принятой. Детям так просто подарить любовь и радость, они ее с удовольствием берут, не преграждая сами себе путь обидами и прошлым болезненным опытом. Когда наполняешь детей радостью – а ведь это так просто! – наполняется радостью и наша душа, она будто исцеляется, отдыхает, выдыхает.

Не нужно делать чего-то напрягающего. Особенно когда в трудные периоды сил и так мало, а жаждущие внимания старшие дети вызывают чувство вины. Я говорю о самых простых вещах.

Посмотрите вместе полнометражный мультфильм или семейный добрый фильм. Смейтесь вместе. Обсуждайте и

смейтесь.

Надуйте шарики. Раскрасьте детские мордашки – да хоть просто фломастерами! Или на пальцах нарисуйте рожицы.

Искупайтесь вместе, а на кафельной плитке разрешите порисовать акварелью. А потом и у вас на животе. Это так просто – и этого так много!..

Общение с животными

Есть ли смысл описывать это? Думаю, есть. Чтобы напомнить то, что мы все, конечно, знаем. Но когда на нас нападает тоска, все яркие и простые, взывающие к чувству жизнерадостности штуки выветриваются. Еще и поэтому я советую написать такой список, индивидуальный – в состоянии силы. И не забудьте сказать о нем мужу или подруге, чтобы они напомнили вам, что он у вас есть, когда придет время!

Так вот, животные. Преданные глаза собаки и ее вечно радующийся тебе хвост. Погладь по голове, иди с ней гулять, на природу, медленно, просто так.

Или кошка – теплая, находящаяся рядом, всегда встречающая тебя, когда приходишь в дом.

Животные любят безусловно, разрешите себе взять у них поддержку в этот период.

Уборка в доме

Ох, как в этом бывает много разрядки и успокоения!

Уборка в доме может быть – энергичной, злостной, яростной, вдохновенной, освобождающей, когда повыкидываешь тьму вещей, чей срок давно пришел и что захламляли про-

странство, не давая дышать свободно. Быстрая, как хорошая качественная физическая нагрузка, – она еще и позволяет выплеснуть из себя все гормоны стресса! А если музыку включить драйвовую, заводную, то вообще просыпается азарт. Ну, трудности! Экое мы не видали! Не на ту напали! Я и с этим справлюсь! Сейчас как уберусь у себя в доме, так и в жизни у себя уберусь и найду все решения!..

Убока в доме – может быть медленной, расслабленной, медитативной. С глубоким погружением в саму себя, в отсутствие мыслей. Когда мозг выходит на тета-ритм, медленный, интуитивный, успокаивающий. Приятная усталость, трудотерапия, когда внешнее наведение порядка как бы отражается наведением чистоты и в твоих мыслях. Решения могут прийти сами собой. Открытия, что у тебя сейчас хорошего и важного, опоры и ресурсы и даже инсайты. Вдохновение. Тихое, благостное спокойствие. Даже если нет решений в результате. Внутри становится тихо и правильно. Как на планете у Маленького Принца, когда он прочистил свои вулканы и полил Розу.

Рукоделие

Женская мудрость – тот же эффект, что и при медленной уборке, при мытье посуды. Мозг переходит в другой режим работы, как при медитации. Это позволяет ему отдохнуть от мыслей, которые именно собой и рождают тревоги о будущем, обиды из прошлого, домыслы, размышления, опасения… А тут все просто – здесь и сейчас. И тишина, и что-

то красивое рождается под твоими руками, ощутимое, реальное. Ты еще потом покажешь это своему малышу, когда он подрастет, и расскажешь – эту подушечку, милый, я вышивала, когда ты еще жил у меня в животике.

Творчество

Творчеством можно выражать то негативное, что переживаешь. И наполнять себя тем позитивным, к чему хотелось бы, куда стремишься.

Творчество может быть свое – для переживания или самоподдержки – и чужое – также для поддержки, но иначе.

Про выражение болезненных чувств я уже написала выше – когда можно вырисовывать свое состояние, вытанцовывать, вылепливать и выпевать. И совершенно не важно, насколько это красивым и эстетически приятным получится, потому что цель здесь иная: в процессе, в выражении и дальше при желании может быть возможностью увидеть в своих переживаниях – нечто большее, чем тебе было видно, пока они сидели внутри.

Но еще можно творить – для созидания красоты, для любования, для воспевания самой жизни – во что бы то ни стало. Получая удовольствие, наслаждаясь, напитываясь тем, что идет через тебя. Берите красивые цвета и пейте их – кожей, глазами. Включайте прекрасную музыку и пропускайте ее через себя – до мурашек.

Да, творчество как ресурс также может быть и чужим. Оно может поддержать тем, например, пониманием: то, что с ва-

ми сейчас происходит, те трудности, с которыми вы столкнулись сейчас, – проходили миллиарды раз другие люди до вас, чувствовали то же и находили решения. Ищите фильмы под настроение, книги по темам, проявляйте творчество даже в том, чтобы набраться сил у творчества…

Шопинг

Ну, какая глава про ресурсы для девочек, если не написать в ней про покупку вещей?

Это может быть очень поддерживающим и расслабляющим, если не используется как единственный метод переживания стресса. (Потому что так он не переживается, а просто себе даются поддержка, силы, чтобы потом соприкасаться со своими чувствами и искать решение проблем.)

Выбирать нужно что-то, точно могущее порадовать, даже если и бесполезное! Красивое, греющее душу! Уютное и вкусное! Воспевающее любовь к себе, к своему состоянию – беременности.

Я такие вещи очень люблю, купленные в беременность. Они навсегда становятся какими-то моими тайными сговорщиками – я надеваю их, уже после, когда родила ребенка, а они окунают меня в ощущение того таинства, что происходило со мной девять месяцев, в мою необычную близость и единение с ребенком, которого я тогда только чувствовала, но еще не ведала, а теперь уже знаю. И уже знаю, что было дальше, с той точки и того дня, когда эта вещь у меня появилась. Какой я стала сильной с тех пор, сколько мудрости

прожила, как ребенка своего родила.

…и просто вещи

В какой-то момент я оглянулась у себя дома и увидела, что меня обнимают мои близкие, самые дорогие мне люди, а также благодарные клиентки и мои дети – множеством мелких ниточек, тянущихся от подарков, которые они мне когда-либо дарили, – к моей душе. Это и плед, которым я сейчас укрываюсь, и чашка, из которой я пью. Аромалампа, стоящая на окошке, и роза – там же. Ручка, которой пишу, картина, висящая на стене, запах эфирного масла в воздухе… Это все и многое, многое другое вокруг меня – вещественные напоминание и даже больше – забота обо мне людей, которым я небезразлична, которым хотелось подарить мне радость, которым я нужна и важна. Замечайте эти вещи, пусть не замыливается взгляд.

Ароматерапия

Вот думаю, как не написать в этом месте целую книгу в книге, но как тем не менее выразить то, что хочу.

Эфирные масла – души растений и цветов, самая их суть. У каждого листика есть своя энергия: кто-то питает и баюкает, кто-то питает и целит, кто-то воспевает и бодрит.

Важно, чтобы эфирные масла были натуральными, настоящими, иначе от них не будет реально никакой терапевтической пользы ни для тела, ни для души. В то время, как они реально действуют как релаксанты и антидепрессанты. Ориентир в настоящести простой: цена. Она должна быть высо-

кой и разной на разные эфирные масла. Есть еще куча нюансов, их можно найти даже в Google, забив: «Как отличить натуральные ЭМ от синтетических», – тут я не буду об этом подробно говорить.

Но уделю внимание важному, расскажу, как чувствую масла я.

Они, как кокон, способны запахом окутать вас, поставив невидимую преграду-защиту между вами и неприятным местом или людьми. Они могут служить маячками, ароматом напоминая вам о том, что вам нужно помнить – о бережности к себе, об опорах, которые у вас есть. Сам факт их присутствия – он о вашей заботе о себе. И это очень греет.

Апельсин – свежий, мягкий, позитивный, жизнерадостный, при этом не напрягающий из серии «давай, соберись, тряпка!» – а, наоборот, расслабляющий легкостью.

Лаванда – прохладные руки матери на разгоряченную мыслями голову и опухшие от слез глаза. Она укрывает одеялом и шепчет нежно: «Все будет хорошо, я знаю». Погружает в сонливое состояние спокойствия, равновесия, отключая мысли.

Жасмин – жаркий, томный, сладкий – проникает через поры в душу и начинает там греть, как пушистая кошка. Возбуждая женственность, открывая «материнственность», раскрывает сердце – любовью.

Главный критерий выбора масла – вам должно его хотеться, а запах – нравиться.

Эфирные масла нельзя наносить в чистом виде на кожу или добавлять неразбавленными в воду – их можно смешивать с базовыми маслами или сливками-солью, если речь идет о ванне.

Какие есть способы их использования? Самые простые – это капелька в аромакулон (продается в обычных аптеках очень часто) или на рукав кофты. На салфетку рядом. В аромалампу, в ванну, в которой лежишь.

Прикосновения, объятия, массаж, секс

Давно известно, что отсутствие прикосновений способствует возникновению депрессии у взрослых, а у детей – задержке развития и роста. Кожа – самый большой орган нашего тела, которым мы можем ощутить всеми собой любовь.

Просите обнимать вас, не стесняйтесь. Я стала просить об этом, будучи взрослой, маму и папу, я видела, как они удивлялись поначалу, но как много близости это рождает. Задерживайтесь в объятиях друг друга больше, чем для формального приветствия или прощания с близкой подругой. Обнимайте сами – детей, мужа, родных и близких. Это то, что реально, материально, дает возможность ощутить (пощупать), что вы не одни, что рядом с вами есть люди, которые вас любят.

Массаж, кроме тактильной напитанности, дает также расслабляющий эффект, лечебный и профилактический даже относительно каких-то физиологических проблем в теле, связанных с беременностью. Не пренебрегайте возможно-

стью позаботиться о себе и напитать себя радостью и отдохновением. Наше тело накапливает напряжения – наши стрессы. Когда кто-то последовательно убирает их из тела, часто из души выходят слезы и облегчение, рождается новое, свежее видение ситуации и выходы из нее или возможности в ней находиться, если изменить ее невозможно.

И секс, конечно. Хоть и существует страшнючий миф о том, что им заниматься в беременность нельзя. Можно. (Все в мире делают это.) Просто ориентируйтесь на свои ощущения и желания. (Бывает, что в процессе секса выделяется немного крови, не пугайтесь – это лопнувшие сосуды шейки, которая в беременность очень легка на это.)

Оргазм снимает стресс, так как окситоцин, который вырабатывается в этот момент, – гормон радости и любви, антагонист стресса в принципе. И тут тоже не бойтесь, количество этого гормона в крови на момент оргазма в несколько раз ниже, чем нужно для того, чтобы спровоцировать запуск схваток – сокращений матки.

Для аккуратности можно добавить еще одно предложение:

• возможно, есть отдельные индивидуальные случаи, когда секс противопоказан. Но правда же, эти «индивидуальные случаи» сильно завышены врачами.

Скорее всего, имеется в виду само по себе вагинальное проникновение, однако занятия любовью включают в себя явно больше возможностей получить и принести удоволь-

ствие и ласку.

Так что занимайтесь любовью на здоровье и в удовольствие!

Ресурс в отсутствие ресурса

Иногда силы и самоподдержка рождаются там и тогда, когда признаешься наконец, что у тебя нет ну никаких сил. Когда перестаешь стараться доказать себе и другим, что они есть, перестаешь пыжиться – раздобыть хотя бы миллиграмм жизненной силы, выжав из себя литр ее же. Тогда лучше всего сдаться. Понять, что сейчас тебя ничего не радует и не способно порадовать, потому что радоваться нет сил и желания. Перейти не просто в режим энергосберегающей лампочки, а вообще эту лампочку не включать внутри. Ну и что, что темно? Когда темно, можно наконец-то не напрягать глаза, не быть в тонусе, а наоборот – закрыть их, расслабиться и отдохнуть.

Разрешив себе честно устать и быть в депрессии, перестав по этому поводу напрягаться и пытаться выбраться, именно в том месте – неожиданно рождаются силы. Проверено.

Что приносит мне силы, а что забирает их у меня?

Ты теперь беременная, берегиня. Задача твоя – беречь себя и свое дитя. Аккумулировать силу, собирать ее, не расплескивать. Целиком направлять на жизнь, на созидание.

Разные в девять месяцев могут быть ситуации, разные люди могут окружать.

Жизненные силы – это энергия.

Помимо вопроса «что придает мне сил?», есть смысл отслеживать: а куда уходят мои силы? И главное – согласна ли я на то, чтобы они туда утекали?

Это, в принципе, по жизни полезно смотреть, но в беременность – вдвойне. Обращайте внимание на дела, которые не приносят удовлетворения, общение, которое забирает силы и настроение.

Каждую беременность я создавала свой тайный список людей, с которыми мне хорошо сейчас общаться, от кого идет энергия, от кого я вдохновляюсь, верю в себя, и тех, кто будто обкрадывает меня верой, высасывает из меня все ресурсы. От которых я начинаю чувствовать себя никчемной, некрасивой, неудачницей. Эти люди могут оказаться неожиданными, даже и самыми близкими. И нет в этом ничего страшного на самом деле, потому что это не значит, что вы их не любите или обманываете. Просто в небеременном со-

стоянии эти отношения потребовали больше бы усилий и душевного труда, а в беременном можно себя поберечь и мягко дистанцироваться.

Удивительно, что во всех трех моих беременностях эти люди были разными. На передний план выходили те, с кем я в обычной жизни могла до этого общаться мало и неглубоко, а отходили те, кого я считала близкими. Или же наоборот. Я не давала оценки этим людям вообще и моим с ними взаимоотношениям по жизни в принципе. Просто ситуативно: вот пока я беременна, я понимаю, что нам сейчас не по пути.

Относитесь к себе бережно, доверяйте своим ощущениям больше, чем голосу разума. Доводы: ведь это моя самая близкая подруга, она точно не желает мне зла. Или ведь это же моя мать родная – как можно? Но это все про хорошую девочку, и вообще не то. Важно – что вы чувствуете. Потому что именно из ощущений строится наше тело, дыхание по нему струится и расслабление, а из этого – здоровое тело нашего малыша.

Подумайте, так ли важно вам выполнять сейчас какую-то работу или иное обязательство из чувства долга перед другими людьми? Да, другие люди – это важно. Но на пути материнства вы отныне всегда будете сталкиваться с дилеммой: интересы моего ребенка и интересы других. Когда я была ребенком, мне было очень важно, чтобы мама выбирала меня. Это нормально и очень здорово.

Можете ли вы перепоручить что-то из того, что вам совсем неприятно делать, – не навсегда, но пока вы вынашиваете малыша?

Этот аспект – что забирает силы, а что придает – может касаться чего угодно. Силы могут забирать невыполненные дела, висящие на вас уже очень долго, непроясненные отношения, невысказанные чувства, раздражающие занавески синего цвета или тактильно неприятное покрывало на кровати, где вы лежите каждый день. Замечайте такие вещи, наловчитесь чувствовать себя – это гигиена души и окружающего нас пространства, это – про любовь к себе, к своему ребенку и к жизни.

Берегите себя.

Обиды и трудности в отношениях с людьми

Мне кажется, писать книгу о беременности, полную тем о чувствах и переживаниях, и не затронуть обиды было бы совсем нечестным. Как бы неприятно это ни было, но обиды очень часто – весомый спутник беременности. Если до этого с мужем мы не сталкивались с тем, что у нас могут быть разные потребности или разные представления о заботе и норме, или сталкивались, но в мягкой форме, то беременность – это прямо-таки благодатная почва для возросших резко ожиданий со стороны женщины, а также повышенной эмоциональности и ранимости, что в преломлении на разную терпимость и ресурсы у мужчины может обрастать ссорами и непониманиями.

Да и не только об отношениях с супругом может идти тут речь. Родственники, конечно же, мама – слишком активизировавшаяся, да больно категорично, или, наоборот, недостаточно, родители мужа, близкие подруги – непроговоренностей и затаенных чувств может быть масса.

Об экологии проживания своих чувств и культуре выражения их всегда есть смысл говорить, но в беременность особенно – потому что… да много почему. Потому что хочется и нужно сберечь себя и свои нервы, потому что бере-

менность, каждая, все больше и больше скрепляет семью, и необходимо укреплять ее не только новыми детьми, но и близостью, и потому что так живется радостнее и гармоничней.

В беременность мы становимся сами будто маленькими девочками. Люди часто регрессируют (попадают в детское состояние) на фоне недосыпа, голода, усталости, стресса, плохого самочувствия. В этом смысле беременность прямо способствует впаданию в детство. Плюс гормональный фон, который делает нас восприимчивее и чувствительнее.

Но детство – у нас, выросших девочек Советского Союза, – редко было напитано безопасностью и привязанностью к родителям. Попадая в «девочку», мы в основном сильно нуждаемся во внимании и заботе, в напитывании нас любовью и принятием. У нас обострены «триггеры» – болезненные кнопки души, – в зависимости от болезненного опыта детства у каждой они свои. Это могут быть чувство одиночества – «я никому не нужна», страха и беспомощности, покинутости, непонятости, неувиденности, недооцененности или даже вовсе собственной плохости.

Наша привязка к близкому человеку может усилиться в разы. Мы можем забывать, кто перед нами, муж или мама, через фильтр какого возраста мы сейчас на этого человека смотрим.

Но даже и из взрослой позиции у нас может быть много

адекватных и не очень (и кому это решать? – об этом поговорим) – ожиданий. Сколько помощи ждать, сколько «скидок» и уступок будет в связи с твоим новым положением, сколько заботы или приятных сюрпризов должно быть, сколько сочувствия и внимания к твоим тревогам, вопросам и состояниям должно быть проявлено?

Каждый человек будет иметь свои ответы на эти «сколько».

А еще могут быть трудности с выражением своих потребностей, своих чувств, своих просьб и претензий. Трудности с тем, как справляться с волнами чувств, которые будто захлестывают.

Поэтому быть, быть этой главе, обязательно быть.

Чем так плохи обиды и чем они нам мешают?

И дело даже не в том, что это «негативные эмоции», как об этом часто говорят, которые плохо влияют на будущую мамочку и малыша. Эмоции могут быть по большому счету любыми – потому что мы живые люди. А в том, что с нами происходит в попытке с ними ужиться. Мы пытаемся их проглотить, унять, деться куда-то от них. Не признаемся себе в них, скрываем от других – и именно тогда, а не само по себе это может начать проявляться в теле, в том, что называется психосоматикой.

Плюс практически всегда чувство обиды сопряжено с чувством вины за то, что я обижаюсь. Ведь «грешно» носить в себе обиды, мы должны быть добрыми и прощающими, плохо и стыдно обижаться на маму или на брата, злиться на родителей мужа, ведь это его мама и папа, которые дали ему жизнь или которые вам так помогают в эту беременность, а я вместо того, чтобы быть благодарной, еще и смею какие-то обиды иметь…

Обида в соединении с долгом обязательного и как можно более быстрого прощения – вот именно этим долгом простить и стыдом от факта самой обиды – часто забирают у нас очень много сил, прямо-таки выматывают в идее – что с ней нужно что-то обязательно сделать.

Поэтому я скажу вам для начала парадоксальную вещь. Правда, позже, в этой главе, я к ней прибавлю вторую часть. Следите за крупными буквами:

ОБИЖАТЬСЯ – МОЖНО!

Выдыхайте. Если вам обидно, значит, у вас есть на это какие-то свои причины. Вы не плохи, не глупы, не неблагодарны, не еще какие-то оттого, что вам, по сути, – больно. Одиноко, несправедливо, гневливо, грустно. У каждого из наших чувств есть своя логика возникновения в лабиринте наших ценностей и травм. Но эта логика, а значит, и ценность, и право на существование всегда есть.

Правда, эта логика – у каждого своя – есть еще и у вашего обидчика. И об этом мы тоже поговорим немного позже.

В общем, если коротко, обиды забирают у нас прорву сил. А беременность – период, когда все должно идти на их накопление, на аккумуляцию.

Еще хочется обозначить, **что НЕ является прощением.**

Говоря об обиде, невозможно не говорить о ее конце – прощении. И тут у нас много культурологической и воспитательной путаницы. Под прощением мы понимаем «отпустить и забыть», что ни разу прощением не является, особенно в форме – просто не говорить об этом, не упоминать и не возвращаться к этому. Прощением не является разрешение другому так поступать, а я из чувства своего превосходства – умнее-духовнее, – так уж и быть, спущу ему с рук. Знакомо? Ну, что-то вроде, что в простой разговорной речи зву-

чит как «что на дураков обижаться». Это ведь тоже не про прощение истинное. Прощение не заключается в том, чтобы объяснить себе, почему так другой человек поступает, как бы оправдывая его, хотя этот вариант наиболее приближен к зерну отпускания – прощения. Ну, и конечно, прощением не является такая тема, как «прощаю, потому что ты моя сестра», то есть из долга. Тут даже чувства как-то неприкрыто игнорируются и пропускаются, а ведь и обида, и прощение – они не про категории разума, а про чувства и уровень души.

Прежде же, чем говорить о том, что такое прощение, давайте подробно поговорим о том, что такое обида и как ее проживать.

Что такое обида?

На самом деле такого чувства, как обида, – ну, не то чтобы не существует. Но само это слово обозначает сумму нескольких чувств, набор которых может разниться.

В толковом словаре Ушакова обида – «несправедливо причиненное огорчение, оскорбление, а также вызванная этим отрицательно окрашенная эмоция».

Иными словами, обида – чувство несправедливости, неценности или обесценивания, сопряженное (это уже от меня и моих психотерапевтических знаний) с чувствами гнева и грусти.

Гнев и грусть – это два основных вектора, на которые можно разбить переживание обиды.

Гнев сам по себе как раз и есть чувство, вызванное нарушением наших границ в самом-пресамом широком смысле этого слова. Мы можем злиться на недостаточную заботу и значимость (как вид – сейчас будет каламбур – не просто нарушения границ, а того, что к ним даже не притрагиваются), злиться на несправедливое к нам отношение, недооценивание нас, несовершенные или совершенные не так относительно нас поступки. Там, где с моим мнением не считаются, там, где его продавливают. Там, где мне указывают, как надо поступить, думать или чувствовать, там, где я считаю, что другой должен думать, поступать или чувствовать, как

мне кажется правильным. Да, именно так – про последнее. Ведь на этом так часто основываются наши обиды, а ее часть, гнев – это уже наша агрессия в продавливании чужих границ.

И вот мы и подобрались к ключевому здесь моменту. К границам. И к адекватности нашего гнева, к тому, насколько в рамках ощущения несправедливости наш гнев на другого справедлив?

Когда речь идет о нарушении наших границ, а именно: кто-то другой говорит, указывает, настаивает, давит на то, как нам надо чувствовать, думать, что выбирать и считать ценным и как поступать в связи с этим – это как раз и есть нарушение наших границ. И здесь совершенно уместно испытывать злость и злиться по полной программе. Потому что никто не имеет права указывать нам, какими нам быть и что нам делать.

Но когда мы сами начинаем считать, что вправе решать, что чувствовать, какие приоритеты и ценности иметь, как в связи с ними поступать другому человеку – в этом месте наш гнев делает нас агрессорами, пытающимися нарушить теперь уже чужие границы.

Проще говоря, когда мама говорит мне, что я веду себя глупо со своими страхами ходить к врачу и сдавать кровь из вены, обижает и нарушает границы она – своей оценкой, в которой как раз транслируется, как должно себя чувствовать в подобной ситуации. Но когда мы говорим ей, что она не предложила приготовить поесть, ведь я такая беременная и

у меня нет сил, – это уже про нарушение нами маминых границ. Ведь, в конце концов, это не ее обязанность, а добрая воля – помочь. И тогда здесь уместнее испытывать грусть, что вот так вот она не хочет, тщетность, но без претензий к ней.

Другой не телепат

Здесь же очень важно говорить еще вот о каких вещах: знает ли человек о том, чего нам хочется и что он при этом не делает? Сообщаем ли мы ему о своих потребностях, о том, что хотелось бы и чего НЕ хотелось бы, что бы он делал-говорил по отношению к нам? Это кажется элементарным. Но чаще всего я на этот вопрос на консультациях получаю «нет», будто мы живем в парадигме, что если я так считаю, то весь мир так считает. Но это совершенно не так, не очевидно, и наше мнение о чем-либо истиной не является, а другие люди, пусть даже самые близкие, телепатами, к сожалению или к счастью, не являются.

Поэтому одно дело – это когда мы говорим о наших чувствах и потребностях, а другой человек все равно делает по-своему (и имеет право на это и свои представления об этом), что грустно (и об этом позже). И другое дело, когда он даже понятия не имеет, мы его не информировали, чего бы нам хотелось, зато обижаемся. Справедливо ли это?

Точки на окружности и о языках любви

У южноамериканских индейцев есть такой образ, раскрывающий идею истины или Бога, или самой сути.

Представьте, окружность и ее центр – точку посередине. Точка посередине – это и есть истина, а точки на окружности – сумма углов зрения на истину. Как нам известно из школьной геометрии, все точки окружности совершенно одинаково отдалены и приближены к ее центру. И в этом смысле каждый из нас одинаково прав и одинаково не прав, говоря о том, что же есть такое – Бог, смысл, истина.

Если представить себе центральную точку – разноцветной, то тогда возможно объяснить, что человек, стоя на одной точке, будет утверждать: истина в том, что она, например, синяя, а человек на диаметрально противоположной стороне окружности будет уверен, что она красная. И хоть их мнения будут совершенно разные, каждый из них будет по-своему прав.

Истина же, опираясь на этот образ, находится не в плоскости, в принципе, ее невозможно целиком обозреть ни из одной из точек, но в объеме, в том, что над этим всем, дает возможность увидеть сумму этих точек. И она и есть Бог – в самом широком, духовном, не обязательно религиозном смысле этого слова.

Здесь же уместно вспомнить о слепцах и слоне, которого они описывали так или иначе в зависимости от того, где каждый из них находился: трогающий хвост утверждал, что слон – это тоненькое, юркое и длинное. Гладящий бок – видел бескрайность, объемность, площадь, а трогающий хобот мог бы говорить о ширине, длине и могучести.

Если преломлять эту теорию на тему, о которой мы сейчас говорим, то мне хочется донести мысль, что другой человек прав со своей точки зрения.

Каждый из нас перед самим собой всегда поступает из ощущения собственной хорошести, своих ценностей, а также ресурсов и сил на данный момент времени. Крайне редко мы сами делаем что-то осознанно из позиции «плохого человека». В природе человека изначально есть стремление к любви и добру, которые у каждого профильтровываются через его систему ценностей: религиозных, социальных, культурологических, исторических, семейных, в которых он рос, а также через его душевные травмы, которые могли исказить это чувство изначальной Любви, через зажимы и комплексы.

Нам всем хорошо известна парадигма, от которой мы очень страдали в детстве, да и став взрослыми, чего уж скрывать. Нас, например, (таких немало) совсем не хвалили, не рассказывали о наших достоинствах, не отмечали достижения, зато очень много акцентировали внимания на промахах, неудачах и критиковали. Когда, вырастая, спрашиваешь

маму или папу, зачем так было делать, ведь было так холодно и я выросла с комплексом неполноценности и неврозом перфекциониста, чаще всего получаешь ответ что-то вроде: «Мы хотели, чтобы то, что ты делаешь, у тебя получалось еще лучше» или «Мы хотели тебя не разбаловать, потому что с высокой самооценкой людей не любят». То есть в этом явно звучит забота – а вы ее видите? Тут есть мысли о том, каково человеку будет идти по жизни, есть идея того, чтобы у него все было как можно лучше, а вот то, через какую логику это проводится, – сугубо индивидуально.

Или вот еще пример, скорее, из послеродовой практики закрывания родов (это мой авторский психотерапевтический метод по проживанию чувств, связанных с родами. – *М. О.*), но вам будет понятно: когда жена обижается на мужа, что он не поддержал ее в роддоме, не отстоял в случае, когда ее, например, настроенную на естественные роды без вмешательств, заставили сделать эпидуральную анестезию или ввести окситоцин.

Я обычно спрашиваю, просила ли она его напрямую о поддержке? Мог ли он знать сам, что она в ней в этот момент нуждалась, учитывая, что она при нем же сама согласилась на эти манипуляции и, по его логике, вполне могла этого хотеть в тот самый момент. Особенно – и это часто – если все было приправлено словами врача о том, как малыш там внутри страдает и как ему необходимо уже помочь. И тогда тут включается еще и другой аспект заботы: о здоровье его лю-

бимой женщины и его ребенке. А иногда – в связи с тревожностью мужчин (они-то вообще не внутри этого процесса и значительно меньше в нем понимают, чем женщины!), вкупе с запугиванием врачей, это еще и забота о жизни его двух самых дорогих людей. Принять тут решение «Нет! Мы отказываемся от эпидуралки!» – это как бы взять на себя ответственность за вашу жизнь и здоровье, что ему просто не может быть под силу и кажется просто безумством в контексте его компетенции и компетенции врачей, говорящих об угрозе.

Плюс ресурс. Мы часто выставляем очень высокие счета мужчинам как неким машинам по производству безопасности. Но каждый из нас, прежде чем он является женщиной или мужчиной, с гендерными особенностями и социальными ожиданиями от него в связи с этим, является человеком – со своими страхами, комплексом неуверенности в себе и силами что-то делать или не делать. Каждый из нас родом из детства, и порой даже мужчинам крайне сложно говорить «нет», противостоять системе и т. д. И это не о его любви к нам или нелюбви, не о степени значимости нас для него, не о его мужественности даже, это вообще не про его чувства – это просто его особенности.

И в этом смысле:

ПРОЩАТЬ – НЕКОГО.

Потому что он не наносил нам намеренного вреда, не обесценивал нас и не поступал – по своим меркам – неспра-

ведливо.

Что, конечно же, не избавляет нас от грусти.

И это – вторая часть переживания «обиды». Гнев бывает оправданным или нет, правомерным или нет, но в том месте, в котором мы упираемся в конец нашего влияния и натыкаемся на границы другого, будь то другой человек с его свободой воли или жизнь – Бог с Его волей, – то, что мы именуем чаще всего обстоятельствами, мы скорее испытываем грусть. Вот то, что переживается не как рука, указующая в сторону конкретного человека, а как руки, которые разводятся в стороны – так есть, и это «есть» причиняет мне боль. Я испытываю досаду, что он не догадывается сам, а я не догадалась сказать. Я испытываю грусть, что он и сам такой же маленький раненый ребенок, что у него не хватает смелости защитить меня. Я чувствую боль, что он не может проявить по отношению ко мне тепло, потому что его самого в семье этому не научили.

Я могу понимать все на свете «потому что», но это не отменяет того, что это больно – неважно, права я или нет, ведь это в любом случае не так, как мне бы хотелось, и тогда нормально, что в этом месте я сталкиваюсь с фрустрацией, с чувством бессилия и печали.

Еще эта тенденция – обвинять, обижаться – часто связана, в принципе, с нашим стремлением найти виноватого. Таким образом реальность становится как будто бы объяснимой, управляемой, все еще в чьих-то руках. Куда сложнее

переживать расстройство, что случилось не так, как я хотела, безвекторно.

Что можно делать с грустью и гневом, как их бережно для себя и других переживать?

С грустью все довольно просто, хотя именно это и не просто. В грусти – грустить, в печали печалиться. Разрешать себе это. У нас есть ведь и на это табу: грустить – будто бы впадать в уныние, нужно старательно радоваться и вытаскивать себя из тоски за хвост как барон Мюнхгаузен. Но это уместно разве что в совсем уж деструктивных депрессивных состояниях, в жизни же, где мы сталкиваемся с разочарованием, с отказами – совершенно нормально сталкиваться и с нашей тщетностью по этому поводу. Как ребенку важно уметь проживать отказы без «смотри, какая в небе птичка полетела» или «за это я тебе сейчас дам конфетку», так же и взрослому человеку проживание тщетности целительно.

В тщетности мы становимся человечнее, научаясь принимать и уважать волю другого или его отличия от нас, даже если это слабости, с нашей точки зрения. И тогда – в принятии, в признании этого мы учимся истинно любить – не за то, что другой – ровно такой, как нам хотелось бы, чтобы он, в частности, любил нас, но и с его трудностями в том, чтобы любить нас, или в его проявлениях, которые нам не нравятся.

что можно делать с грустью и гневом

В тщетности мы теряем ощущение того, что вселенная подвластна нам, что мы контролируем реальность, которое как бы дает нам ощущение безопасности, такое важное для нормального существования души человека в гармонии. Но отказываясь от такого вида контроля (по сути, иллюзорного), мы имеем доступ к куда более обширному истинному контролю – он не в наших руках, но в руках самой жизни, уравновешивающей все и покрывающей, в руках Любящего Бога, которому сверху, «в объеме», виднее и мудрее все, что вершится, – поэтому руки можно попробовать разжать. Грустить – и разжимать. Не властна, не властна. И грустно, и плакать. И разрешать самой жизни грустить вместе с тобой, гладя по волосам и утешать тебя. Так же, как, бывает, утешает родитель своего ребенка в плаче, причиной которого стал его же, родителя, отказ.

В грусти очень здорово выплакиваться и выговариваться. Если у вас есть возможность найти человека, способного вас просто выслушать без попытки взять на себя роль судьи между вами и тем, на кого вы обижаетесь, принять чью-то сторону, очернить человека, которого вы на самом деле очень любите (чаще всего именно от их поступков нам и больно, реже – нас обижают чужие люди), или очернить вас (да уж, поддержка, ничего не скажешь!). Так вот, если у вас есть такой человек и он готов вас выслушать, наберитесь смелости ему открыться и выпустить всю тяжесть, что у вас на душе. От этого действительно сильно легчает, возникает чувство

той самой разделенности.

Если же такого человека нет сейчас рядом, то, пожалуйста, не оставляйте себя одну. Ведь в первую очередь у вас есть вы сами, и вы сами можете себя выслушать. Берите бумагу да выписывайте, что на душе. Или просто пойте. Когда грустно, хорошо поется. А еще хорошо рисуется или просто гуляется. Берегите себя в этом.

Идея о том, что никого нет рядом, возникает, когда мы сами от себя отворачиваемся. Если вам необходимо быть услышанной кем-то другим, есть люди, которые выбрали свою работу именно потому, что это является их огромной ценностью – разделять чувства других и оказывать поддержку. Не пренебрегайте помощью психотерапевта или доулы. Это качественная забота о себе.

Хорошо бы еще в грусти попытаться понять, о чем именно ваша грусть? **Как можно конкретнее распознать, какая именно ваша потребность не удовлетворена?** Что именно вы хотели бы? Что хотели в той ситуации, которая вас ранила и что хотели бы сейчас в связи с этим? Например, тогда хотелось поддержки и принятия, внимания к моим потребностям, сейчас – чтобы у меня было право испытывать эту потребность в той ситуации, что я имела права хотеть внимания и поддержки. Иными словами, ключевая потребность сейчас – это признание моих чувств. Или – в связи с другой логикой чувств, неудовлетворенной потребностью – может быть желание защиты, желание ощутить себя значи-

мой для человека или еще что-то.

Хорошо отвечать себе на вопрос **«Что бы мне могло помочь сейчас?»** И найти формы, которые помогут это выполнить.

В этом много любви. Той самой, которой мы так жаждем от других. Именно той, которой от других нам, сколько ни давай, она все равно будет уходить как в черную дыру. Той самой, которой на самом деле мы имели полное право быть напитанными в детстве, и из этого опыта научиться так относиться к себе. Ровно как мама сначала кормит нас грудью, потом готовит нам еду, а потом мы научаемся готовить сами, ровно так же должно быть и с любовью – от матери к ребенку, которая преобразуется в здоровую самоценность и заботу о себе.

А что можно сделать с гневом?

О, злиться на самом деле может быть очень азартно и жизнеутверждающе.

Сейчас я вам все расскажу!

Часть этого я узнала из метода Мюррей[1], часть – из опыта с клиентками.

как звучит ваша обида?

Берется рулон бумаги, типа старых остатков обоев или икеевской бумаги, маркер и пишется-пишется-пишется от всей души, во всех нефильтрованных выражениях, как, зачем, на кого и почему ты злишься и в каких формах. Выписываешься вот прям полностью, весь свой поток, до состояния облегчения. Потом рвешь это все на мелкие кусочки, страстно, задействуя тело в проживании эмоций («порвать как Тузик грелку»), складываешь в огромный мусорный мешок, несешь на природу и сжигаешь. И в тот миг, когда дым поднимается от пепла к небу, отпускай – пускай он несет Богу – богово, пусть это он разбирается.

Или можно этот самый рулон бить ракеткой и выкрикивать все, что хочет сказать из вас злость.

---

[1] Метод Мюррей позволяет человеку наладить отношения со своим «Внутренним ребенком». Психотерапевты используют эту методику, чтобы показать человеку последствия дефицита любви, холодности в детско-родительских отношениях, игнорирования базовых потребностей.

Вообще, хорошо гнев не задерживать в теле – он часто живет невысказанностью в горле и мышечным напряжением или, наоборот, слабостью в ногах (бежать) или в руках (бить, защищаться) – вот нужно это все и задействовать, способов много. Можно бежать и кричать (в поле, если есть такая возможность), бить воду в море ладонями и снова кричать.

Сделать кричальную коробку! Это вообще мегатема, спасибо за нее огромное Мэрилин Мюррей! Берется обувная коробка, набивается плотно обрезками ткани или скомканной бумагой, заклеивается скотчем, делается круглая дырочка (если ее там изначально нет), оклеивается бумагой или раскрашивается (вот интересно, какую расцветку для коробки с такими целями выберете вы?..) и… готово! Туда можно кричать во все горло, и вас никто не услышит, она поглощает звук. Такая коробочка и в материнстве еще пригодится, да-да! Знаете, как в махровой, но точной интернетовской шутке «Дети, я делаю вам хорошую маму», вот так – взяла коробку, закрылась в комнате, прооралась и вышла вся такая блаженная…

Как звучит ваша обида? Смотрим глубже

Думаю, такое всегда есть смысл делать, чтобы оставаться в ясности с собой и со своей жизнью.

Если бы ваша обида могла говорить, как бы она звучала? Все ли оттенки чувств мы бы обнаружили? Если пробовать эту конкретную ситуацию, обиду, изложить максимально емко, схематично – как бы она звучала?

И тогда, сформулировав это, попробуйте абстрагироваться от ситуации и задаться вопросом – **а вам знаком такой сценарий? Что-то он вам напоминает?**

Очень часто болезненные ситуации во взаимоотношениях с близкими людьми, которые нас цепляют и задевают чувства, оказываются вовсе не про «здесь и сейчас», а про какое-то базовое травмирующее переживание, с которым ты могла иметь дело в детстве как постоянно, так и разово, но очень ярко. И тогда не так важно, что происходит снаружи, с этим конкретным человеком, мы реагируем на какие-то маркеры: тип реакции другого человека, мимику, слова – мы трактуем их однозначно в соответствии с теми смыслами, которые звучали в базовой травматической ситуации. Это так называемый наш паттерн или «триггер».

Когда мы сталкиваемся с чем-то подобным, разум затмевают те самые не прожитые из-за боли чувства, и наши сле-

зы, крики, обиды звучат в этот момент не к мужу, как часто бывает, а к маме или папе. Им мы кричим о непризнанности и незначимости, а для мужа мы при этом можем быть очень значимыми и ценными, а наш фильтр сколько-нибудь-летнего раненого ребенка не позволяет даже просто увидеть и поверить в это.

И тогда важно **разлеплять, находить отличия той базовой ситуации от нынешней.** И тогда станет возможным увидеть, что вас, скорее всего (но не всегда), и обидеть-то никто не хотел и что вас любят и ценят. И тогда важно по той же схеме, что я описывала в главе «Стрессы», а также здесь, про грусть и гнев, – прожить те свои детские чувства, отгоревать, может быть, еще написать письмо теплое и поддерживающее – в прошлое, – той своей маленькой девочке.

А человеку, который вас обидел, можно сказать, что ваши чувства не относились к нему, но у вас есть вот такая-то ситуация из детства, и поэтому вы так реагируете: «Пожалуйста, пойми меня – когда ты делаешь так и так, я просто попадаю в те переживания и воспринимаю это, будто ты ко мне относишься так и так. Поэтому, пожалуйста, помоги мне – напоминай, в какой реальности я нахожусь, если ты видишь, что меня сносит. И по возможности не доноси до меня свои чувства – таким способом».

о страхе выкидыша

В ситуациях же, когда ваша обида действительно направлена на данного человека, здесь и сейчас, или она и про про-

шлое, но и про нынешнее тоже, – есть смысл проживать и грусть, и злость, и доносить до человека в приемлемой форме, что с вами так нельзя.

И еще чуточку

В отношениях самое важное – **разговаривать, договариваться, проговаривать.** Вы можете быть уязвимыми и говорить за себя, о своем восприятии: «Когда ты делаешь так и так, я думаю, что я для тебя то и то».

Сверяйтесь. «Когда ты говоришь вот это, я воспринимаю это так и понимаю это как… – скажи мне, это так и есть?» Не продавливайте тут того, кто вам отвечает, вы ведь приглашаете и его к уязвимости. Допустите, что то, что он сейчас вам будет говорить, и есть правда. Это про доверие в отношениях.

Договаривайтесь. «Если я начинаю себя вести так и так, мне лучше всего поможет прийти в себя, если ты скажешь то и то, и ни в коем случае не будешь делать того и того».

Если все это звучит как просьба, если вы в семье как в одной команде, если другой человек вас правда любит, то с самой-пресамой большой вероятностью все у вас будет хорошо.

Берегите друг друга!

О страхе выкидыша

1. Я часто пишу о зачатии и о беременности, но ни разу не писала о той беременности, которая пришла, но поверить в нее сложно и страшно, потому что есть страх выкидыша.

И это очень понятно, особенно когда перед этой беременностью уже была череда выкидышей и ты уже точно знаешь, что две полоски не значат ничего, что тот факт, что малыш пришел к тебе, не гарантирует еще, что он останется.

Две полоски – и сердце заходится от радости, но в то же самое время его сжимают ледяные и крепкие клещи тревоги, страха, и уже неясно, что сильнее, что доминирует.

И сразу включается магическое мышление. Вот если я сейчас скажу об этом своей маме – можно? Или сглажу? А рассказать ли о беременности подругам или подождать? А если вот я сейчас плохо подумаю о ком-то, вдруг меня Бог накажет и заберет у меня долгожданного и желанного всем сердцем ребеночка? Но главный, добивающий страх – это страх самого страха. Такая умная, понимаешь, что если душу удерживать, она улетит. Такая умная, знаешь, что на любовь приходит, на любви остается, а страх все разрушает. И получается страх страха – замкнутый круг.

В тревоге этой считаешь, забываясь, будто ты контролируешь все. Гиперконтролируешь и гипертревожишься. Как сделать так, чтобы остался? Как не навредить? Будто от каж-

дого твоего вдоха, мысли, шага, чувства – зависит его жизнь. Забываешь, что мы не влияем ни на жизнь, ни на смерть так директивно, как нам бы того хотелось или не хотелось порой. Не влияем, не контролируем, не в нашей власти.

Страх мешает наслаждаться тем, что уже есть. Ведь он уже есть. Здесь и сейчас. Вы уже вместе. И этого не отменить ничем, что будет или не будет дальше.

И как сложно доверять своему телу! Оно же уже подводило. Когда-то оно подвело так, что было здоровым, и ты ему верила тем, изначальным, невинным доверием – будто оно должно и умеет, – и от этого удар был сильнее, сильнее, чем может быть сейчас.

Я думаю о том, что этот опыт ожога, хоть и болезненный чрезвычайно, позволяет оставаться в ясности. В частности, что за каждым мигом не обязан следовать следующий – ни в чем, никогда. Он о понимании хрупкости и свободы каждого живого существа. Об умении наконец уважать это.

О воле другого. Из которой он решает остаться, какие бы мысли порой мы ни думали, что бы ни говорили, что бы ни чувствовали и ни делали. И уходит, какой бы идеальной и любящей ты ни была.

Мне кажется, нас трое.

Есть то, что хочу, делаю, решаю я.

Есть то, что хочет и решает тот, кто пришел.

Есть то, что «хочет и решает» Бог.

И Бог есть – и в нем, и во мне, и во всем и вся вокруг.

2. Зашкаливающая тревога. Самое сложное в беременности – это когда малыш внутри еще не подает никаких пинков изнутри – наружу, каждым радостно будто возглашая: «Я есть!»

Нет ничего, кроме собственной интуиции и доверия. Или подорванного доверия, рождающего тревогу. И сломанной потому же – интуиции.

Ищешь судорожно, во что вцепиться – как в опору. И понимаешь, что так тело не вынашивает. Нет в этом жизни.

Как расцепить пальцы, как разжать челюсть, как превратиться в текучую, жаркую, обнимающую?

Я вспоминаю роды, когда в пространстве четко повисает «не то». Наоли[2] говорила про этот момент с хитрым прищуром, что надо поискать, где не хватает жара. Или где холод, где собственно – зажим, и пустить туда жара, разогреть. Речь идет, как вы понимаете, не только и не сколько о самом теле, сколько о процессе, чувствах, высказанных и особенно – невысказанных, об участниках родов, обо всем, что между.

Мне это стабильно помогает вспомнить степень своей ответственности, границы ее. В этот момент будто на мои напряженные плечи, старающиеся удержать весь мир, ложатся ладони Мира, Матушки Земли, Бога-Матери. Она – мать, я – ребенок. Ребенок в Ее руках, ребенок в руках жизни. Я вспоминаю, что не владею я течением событий в той степени, что мне хотелось бы или нет. Но главное, что Та, Что Владеет

---

[2] Наоли Винавер – мексиканская акушерка, у которой училась автор.

нитями судьбы, все видит, всех любит и несет бесконечное благо. Да, это вера моя.

Куда бы развилка ни повернула, в ней нет «там жар, а здесь холод» – глобально, нет такого, чтобы здесь с Богом, а там – без Него. Ты везде со мной.

Еще помню, как этой зимой в страхе дошла до отчаяния, до невозможности уснуть, пока просто не помолилась. То простое, что я оставила где-то далеко, далеко в прошлой жизни, когда со всем имеющимся жаром души просила – но мне не внемли. Но с видимым теперь благом произошедшего получилось вновь стать маленькой, не контролирующей все и вся, и просто раскрыв свою душу настежь – Богу, попросить покровительства Его и защиты. Попросить как-то да все устроить с благом для всех.

На днях моя дорогая подруга вернула мне это словами: «Помнишь, как в сказке? Молочные реки, кисельные берега! Укройте меня! Яблонька, укрой меня!» Как неистово это может быть…

Я вспоминаю свой текст про яблоньку, которая просила ребеночка, и в этом контексте Яблонька превращается в образ Матери, Плодородия, Жизни.

Это искусство быть «здесь и сейчас». Когда-то ты так же страшно боялась не забеременеть никогда. Умение быть благодарным. За то, что уже есть.

Это искусство быть цельным. Куда бы жизнь ни поворачивала, видеть за поворотом – жизнь и снова жизнь. Пото-

му что, кроме жизни, и нет ничего. Жизни брызгами – если честно, если открыто, если с любовью.

Быть честным в том, что есть. Не преувеличивать данность, забегая в будущее, назначая душу – пришедшей. Не уменьшать, не занижать, обесценивая то, что уже есть. Научиться держать тончайшее равновесие на острие самой тоненькой иголочки в мире.

Жить в том, что есть. Жить – по потребности. Заботами сегодняшнего дня. Выполнять то, что доступно тебе, – с заботой о себе и близких. Помня, что о вас заботится Самый Близкий – все мы под небом.

Расплакаться наконец-то, если хочется! Нарисовать всю жуть жуткую – отдав ее бумаге. Пойти в море, отдаться волнотерапии – когда тебя – несет, а ты в волнах. Выписать весь хлам из своей головы. Вытанцевать все напряжение из тела. Обняться с близкими. Петь. Писать тексты об этом. Попросить поддержки и света.

Не убегать, не убегать – от, бежать – в.

Это не только про страх выкидыша, вы понимаете, да?

3. И наконец, раз и навсегда – сломаться. Пережить уже наконец – возможность утраты. Снять дикое напряжение – отсутствием страха, потому что уже как бы случилось, как бы пережила. Заранее проиграть ту битву, в которой так важно было выиграть. Бог с ней.

По-честному проиграть. Без шизотерически-духовных опор ухнуть в адреналин в теле, липкий ужас, онемение в

руках и ногах и ком в животе. Испугаться, потерять почву под ногами. Ощутить порванную нить. Холод.

Продышаться. Глубоко. Вдох – глубоко. Выдох – глубоко. Оглядеться. Понять, что кое-что все-таки устояло. Я. Я у себя осталась. Стрелки на часах все еще тикают, а жизнь вокруг широкая и огромная. У нее свои потребности и насущные хлопоты. А у меня что? У меня – мои близкие. Мой дом. Моя любимая работа. Так. Еще вдох и выдох. И получается все больше ощутить, что жизнь вид-то не делает, так оно и есть. Что жизнь – не в стороне, а я из нее выпала. Жизнь по-прежнему есть во мне. Вот она, пульсация: вот, вдох и выдох, вдох и выдох – очевидно, я продолжаюсь.

Ощутить эту точку отправной. Исходить из нее. Оставаться с собой.

Вспомнить неожиданно, что именно в этом состоянии обнуления, когда перестала держать, а только скромно просить у Вселенной, душа-то и пришла. Обнадежиться. Что и сейчас так будет – останется. Правильно, в общем-то, ощутить. Но перестать на это полагаться, вновь заземлив себя тем, что ничто не значит ничего, не обязано ничего нам.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.