

## Все дело в мотивации

Как правило, решение зачать ребенка определяется некоторой совокупностью мотивов, часть которых может не осознаваться супружеской парой. Необходимо различать конструктивные мотивы, способствующие гармонизации семьи, благополучному рождению и развитию ребенка, и деструктивные, приводящие к обратным результатам.

### Вот самые распространенные примеры деструктивных мотивов:

⇒ Соответствие социальным ожиданиям и общественному мнению (быть как все, есть семья – должны быть дети, возраст вынуждает, у всех подруг уже есть дети, муж очень хочет ребенка и др.);

⇒ Ребенок как способ сохранить отношения с партнером и удержать супруга в браке (привязать мужа, вернуть мужа, предотвратить его уход из семьи);

⇒ Способ легализации брака (вынудить родителей смириться с браком);

⇒ Способ отделиться от родительской семьи (показать родителям, что стала взрослым человеком, родила маме назло);

⇒ Рождение ребенка ради сохранения собственного здоровья (аборт вреден для здоровья, боюсь, что после аборта не смогу иметь детей);

⇒ Религиозный мотив (аборт – это убийство, это грех);

⇒ Возможность получения какой-либо материальной выгоды (расширить жилплощадь, получить материнский капитал, улучшить материальное положение за счет отца ребенка, приобрести статус многодетной семьи и иметь льготы);

⇒ Ребенок как спасение от одиночества (чтобы был хоть один близкий человек рядом, чтобы чувствовать себя кому-то нужной);

⇒ Гарантия комфортной старости (чтобы было кому подать стакан воды);

⇒ Способ восполнения дефицита любви к себе (хоть кто-то меня будет любить);

⇒ Ребенок как подарок и спасение для бабушек и дедушек, жизнь которых с появлением внуков обретает смысл (родители хотят иметь внуков);

⇒ Способ самореализации и повышения собственной самооценки (ребенок воплотит мои мечты и стремления, он добьется того, что не удалось реализовать мне, чтобы было чем гордиться);

⇒ Беременность как отказ от прошлого и возможность реабилитироваться в материнстве (начать новый этап жизни, перечеркнуть бурное прошлое, доказать бывшему);

⇒ Желание пройти через опыт беременности и родов, например, в соответствии с общепринятым ранее мифом об оздоровлении и омоложении организма женщины во время беременности (беременность омолаживает организм).

# Научитесь получать от жизни удовольствие



↓  
Дина Николаева.

■ Елена Смирнова

## Табу на секс

Прежде всего Дина Николаева обращает внимание на низкий уровень сексуальной грамотности в России в целом. До подростков подобного рода информация доносится плохо или не доносится совсем. Да что говорить! Женщины, которые уже стали мамами несколько раз, стесняются говорить о сексе. Эта тема по-прежнему является табуированной в России, и такой запрет из внешнего перерастает во внутренний.

– В течение нескольких десятилетий в школы приходили врачи и преподаватели валеологии и пытались проводить уроки сексуального воспитания. Все сводилось к тому, что секс – это плохо и опасно, от него бывают болезни, от него бывают дети, поэтому вы должны себя беречь, до свадьбы – ни-ни и так далее. И вот девочка повзрослела, вышла замуж, а запрет остался, он сидит внутри. А когда есть запрет, как может наступить беременность? – комментирует ситуацию Дина Николаева.

Порой создавшееся положение усугубляют и родители, которые сами выросли в стране «без секса», поэтому просто не знают, как разговаривать с подрастающими детьми на эти темы. Кто из нас не слышал родительскую фразу на все времена: «Смотри, принесешь в подол!»? И девочка живет с этим страхом всю жизнь.

– Материнство для женщины означает, что она становится на одну ступень с собственной матерью. Когда у женщины появляется ребенок, она сама перестает быть ребенком по сути. Но это невозможно, если мать не считает дочь взрослым человеком и всю жизнь держит в страхе. Отсюда еще один блок на беременность, – уверена Дина Николаева.

«Если говорить простым языком, чтобы гормоны начали вырабатываться, мозг должен дать определенную команду. А если есть психологический запрет, мозг этой команды не дает. Отсюда и бесплодие.»

«Маленькая мама»

## Маленькая мама

Психологи советуют быть честными с детьми, когда они спрашивают о каких-то физиологических аспектах жизни.

– Моим детям никто никогда не рассказывал ни про аистов, ни про капусту. Они имеют представление о том, откуда берутся дети. Я считаю, что такую информацию нельзя коверкать, иначе ребенок не будет вам доверять, – считает Дина Николаева.

Следующий момент также связан с воспитанием в семье. Российские реалии таковы,

нередко бывает так, что при отсутствии у обоих супругов физиологических проблем завести детей им долгое время не удается. Оказывается, причиной этому могут быть психологические проблемы. О том, почему они возникают и как лечить психологическое бесплодие, мы поговорили с перинатальным психологом, гештальт-терапевтом Диной Николаевой.



«Все то, что происходит с нами во взрослой жизни, закладывается в детстве: в семье, в детском саду, в школе.»

что старших детей назначают ответственными за младших. Причем одно дело – попросить накормить брата или сестру оставленной в холодильнике едой, поскольку маме нужно убежать по делам на час, и совсем другое – оставить старшему ребенку деньги и сказать: «Вот тебе 1000 рублей, сходи в магазин, приготовь еду, покорми брата, позанимайся с ним, потом погуляй, а я буду вечером».

В результате у девочки, которая все детство и юность нянчилась с младшими братьями и сестрами, в зрелом возрасте не возникает желания иметь детей, ведь материнство с ней уже случилось давным-давно. И закономерно, что хочется пожить для себя, без груза ответственности.

Еще одна распространенная ошибка родителей – хвалить детей только за хорошие оценки. Как это связано с дальнейшим бесплодием? Оказывается, связь есть. Дело в том, что это система внешнего оценивания человека. То есть если «5» – ты умный, если «2» – дурак. Во взрослой жизни людей оценивают примерно так же: если у тебя две квартиры и машина, ты молодец, а если живешь на съемной и ездешь на автобусе – неудачник. Человек находится под тяжестью этих оценок с детства и порой ему кажется, что он действительно ни на что не способен. А раз он ни на что не способен, то что он может дать своим детям? Именно поэтому человек внутренне отказывает себе в том, чтобы стать родителем. И причина бесплодия в данном случае также сугубо психологическая, а не физиологическая.

– Когда ребенка хвалят только за оценки, это приводит к тому, что он становится достигатором. Живет в ущерб себе, но делает все, чтобы получить похвалу извне. Этот паттерн поведения сохраняется и во взрослой жизни. Нам всем хочется купить ребенку лучшую коляску, лучшую одежду и в целом обеспечить лучшие условия. Но для ребенка это все не так важно, ему просто нужны любящие родители, – полагает Дина Николаева.

## Надо рожать!

Следует сказать еще об одной проблеме, характерной для нашего времени, – внутреннее нежелание женщины иметь детей, в котором сама женщина себе не признается. Поскольку есть социальное давление и давление родственников, в частности, женщина понимает, что до 30 лет она должна стать матерью. Правда, не совсем понятно, кому она это должна. Получается что-то вроде навязанного материнства, в то время как внутри себя женщина такого желания не ощущает. Она может быть не готова переменить свою жизнь (а рождение ребенка это предполагает), может быть занята другими делами или быть недовольна мужем, собой и окружением – причин множество, и на каждую она имеет право.

– Очень часто в ходе терапии пациентки, которые якобы страдают бесплодием, говорят: «А вообще, зачем мне это нужно? Я ведь не очень-то и хочу ребенка». Вот вам и ответ. Люди боятся себе признаться, что у них сейчас другие планы или что они вообще чайлдфри. Ведь общество их осудит, – отмечает Дина Николаева.

Есть и еще один нюанс, о котором следует знать людям с психологическим бесплодием: очень часто чрезмерно ответственные женщины досконально изучают физиологию своего организма, чтобы все четко контролировать. Но беременность, по мнению психологов, наступает тогда, когда женщина счастлива и расслаблена.

– Природой так обусловлено, что состояний у женщины может быть только два: либо она напряжена, либо она расслаблена. Две эти кнопки не могут быть нажаты одновременно. Поэтому совет один: расслабиться, получать удовольствие от жизни, любить, принимать любовь, и беременность, скорее всего, наступит без проблем, – советует Дина Николаева. ■

«По статистике, самыми частыми причинами прерывания беременности являются нестабильный брак, нерешенные жилищные проблемы и отсутствие материального обеспечения.»