**Беременность и рождение ребенка - испытание для всей семьи**

Мартынова Ольга Сергеевна

**Отношения супругов до рождения ребенка**

Многие женщины мечтают о том, чтобы забеременеть, заснуть и проснуться уже после рождения ребенка (проспав все 9 месяцев), либо родить ребенка уже через месяц с момента зачатия. Конечно, беременность не легкое испытание для женщины, однако, далеко не все осознают, какие изменения и проблемы начнутся в семейной жизни после рождения ребенка. Также, как многие супруги приходят на прием ко врачу не до зачатия ребенка, а уже после, также они и не торопятся решать семейные неурядицы до рождения ребенка. И напрасно, так как с рождением нового члена семьи полностью перестраиваются супружеские отношения, появляются новые роли, возрастает нагрузка на всех членов семьи, что обычно вызывает обострение ранее существовавших проблем в семье.

С точки зрения семейной терапии семейная жизнь предполагает определенные этапы развития, каждый из которых сопряжен с кризисом взаимоотношений. Вот эти этапы: период ухаживания, заключение брака, рождение детей, дети идут в школу, подростковый возраст, дети покидают семью (фаза "пустого гнезда"), один из супругов умирает. Исходя из моей практики, можно сказать, что наиболее острые кризисы потрясают семью после рождения ребенка, а также в период его взросления и отделения от семьи. Первый кризис может быть наиболее острым, если период ухаживания и заключения брака был очень коротким, отношения супругов не успели еще устояться, "притереться", и уже они ждут ребенка. Второй кризис чаще всего посещает супругов, которые имеют мало общих занятий и интересов помимо быта и воспитания детей. В этом случает, после ухода ребенка из семьи, оказывается, что брак уже выполнил свою функцию и супругам нет далее смысла оставаться вместе. Такая дисфунциональная семья будет всячески препятствовать отделению детей от родителей, поощряя их безответственность и инфантилизм. Возвращаясь к первому кризису можно указать еще несколько возможных причин: сексуальная "депривация" мужа, то есть отстутсвие частых сексуальных отношений в период беременности и после него, мать отдает больше внимания новорожденному и муж соответственно начинает остро ощущать свою "заброшенность", в то же время он может избегать помогать ей по хозяйству и уходу за ребенком, тем самым провоцируя обиды и раздражение жены. Если в семье уже есть один ребенок, то его конкуренция и ревность к новорожденному, скорее всего, станет еще одним поводом напряжения в семье.

Конечно, хорошо, когда супруги могут доверить ребенка родителям или няне и побыть наедине, имеют возможность выбираться "в люди", но такая возможность есть не у всякого. Кроме того, разные представления супругов и их собственных родителей о том, как правильно воспитывать наследника тоже будет порождать свои конфликты.

В такой ситуации, вероятно, было бы правильно, если бы супруги еще до рождения ребенка стремились "утрясти" существующие проблемы в их отношениях, чтобы беременность и послеродовой период протекали наиболее спокойно. Гармоничные супружеские отношения в этот период будут также гарантией отсутствия послеродовой депрессии и страхов у матери. Если вы не можете разобраться с проблемами самостоятельно, для этого существуют семейные психологи и психотерапевты. Также необходимо создать некие правила общения в семье, которые и без того часто действуют гласно или не гласно. Эти правила должны включать в себя решение бытовых вопросов, то есть распределение обязанностей в семье, семейный досуг, представления о правильном воспитании детей, общий бюджет или распределение материальных ресурсов в семье, отношения с родными и многое другое. Некоторые из них закладываются еще в период ухаживания, но окончательно становятся понятны именно тогда, когда супруги начинают жить вместе. Если их ценности, интересы, представления о том, какой должна быть семья сильно расходятся, то на этих стыках обычно и возникают конфликты, которые можно решить, либо, уступая друг другу, либо находя разумные компромисы. Для этого нужно самим быть внутренне гибкими, не ждать изменений в поведении партнера, а начинать с себя, отказываясь от догм и стереотипов, если только этот вопрос не является для вас чем-то очень важным и глобальным, то есть в корне расходится с вашими внутренними ценностями

Готовясь к появлению на свет нового члена семьи, вы думаете не только о том, какие пеленки и распашонки ему купить, но также обсуждаете вместе и продумываете, как теперь будут перераспределены обязанности и материальные ресурсы в семье. Вы договариваетесь об этом до тех пор, пока вас обоих это не начнет устраивать. Будущее, конечно же, внесет свои коррективы, но фундамент будет уже заложен.

Так, ко мне за помощью обратилась семья, в которой девочке было уже около года. Фактически они оказались в некоей изоляции от окружающего мира после рождения ребенка. Мать боялась доверить дочь кому-либо из родных, в результате чего оба супруга могли проводить время только дома с ребенком. Кроме того, супруга начала избегать сексуальных отношений, так как в больнице ее "перешили", у нее долго не заживали швы и сексуальные отношения причиняли ей острую боль. Выяснилось, что ее страхи имели не только физиологическую, но и психологическую природу. Грубое обращение в роддоме спровоцировало у женщины воспоминания о более ранних эмоциональных травмах, и однозначно ассоциировалось у нее с психологическим и физическим насилием и пренебрежением. Высокий уровень тревоги заставил ее изолироваться от окружающего мира. Муж относился с понимание к этим проблемам. Поскольку растили ребенка они вдвоем, и ему еще приходилось зарабатывать деньги для семьи, то естественно, что все бытовые проблемы и уход за дочерью легли на плечи матери. Она обижалась, что он ей не помогает, он в свою очередь начинал упрекать ее в том, что работает и зарабатывает деньги он один, в ответ на что, жена еще больше обижалась и замыкалась в себе. При этом оба уставали так, что только добирались до постели и сразу же засыпали, уже не думая ни о каком сексе.

Эту историю можно назвать классической. За полтора месяца нам удалось решить эти проблемы таким образом, что супруги нашли, кому они могут периодически доверять заботу о ребенке, а сексуальные отношения перестали доставлять жене чувства страха и дискомфорта, хотя до этого они уже были готовы делать ей пластическую операцию. Конечно же, были подняты в семейной терапии темы их совместного досуга и распределения обязанностей в семье. При этом учитывались истории и традиции каждой родительской семьи.

В подобных ситуациях очень часто мужья вместо того, чтобы разобраться, что на самом деле происходит с женой, что случилось с их отношениями, пытаются найти отдых и как-то отвлечься от проблем "на стороне". Либо они начинают задерживаться на работе, и у них находится масса неотложных дел, либо начинают встречаться с другими женщинами. Поскольку жена в это время привязана к ребенку и материально зависит от мужа, ей приходится все это терпеть. Может быть поэтому, многие браки распадаются на этапе, когда ребенку исполняется примерно три года, то есть то время, когда супруги уже поостыли друг другу и их запас терпения уже исчерпался. Кроме того, как сказала героиня в "Сибирском цирюльнике", русский человек не может пофлиртовать с кем-то чуть-чуть. Вы можете увязнуть в новых отношениях капитально, что окончательно накалит обстановку в семье и развалит брак. Интересно, что некоторые женщины во время беременности сами предлагают мужьям "раздрядить" свое напряжение с кем-то еще, не задумываясь о последствиях. Итак, если муж ведет себя подобным образом после рождения ребенка, то примерно через три года, когда жена может вернуться на работу, и стать более независимой от мужа, скорее всего она возьмет "реванш", вызывая глубокое недоумение мужа: "Что за бес в нее вселился?". Поэтому, если сексуальный голод подталкивает Вас к измене супругу (супруге), нужно понимать, что вероятнее всего, это не решит проблем в семье, а скорее усложнит ситуацию.

Итак, наиболее часто встречаемыми причинами конфликтов в семье и измен являются: не совпадение круга интересов и ценностей супругов, как следствие напряженность и испорченные сексуальные отношения, а также не совпадение целей и ожиданий от брака. Если Вы с этим столкнулись, то у Вас есть повод обратится к семейному терапевту, либо пытаться самим создать правила общения внутри семьи, определить общие интересы и цели.

**Страх беременности**

Возможно, читая эту статью, некоторые молодые женщины подумают: "Зачем мне все эти трудности, может быть вообще не иметь детей?". Но не нужно путать причину и следствие. Супружеские отношения ухудшаются не из-за рождения ребенка, а из-за обострения ранее существовавших проблем. Толчком к этому может послужить любая стрессовая, трудная ситуация, в том числе и появление на свет младенца.

На сайт приходят письма от девушек, которые боятся беременности и связанной с ней трудностей, таких как токсикоз, излишняя полнота, ограничение общения и активности, и так далее. Такие страхи, скорее всего, происходят от неуверенности в себе, в своих способностях выносить и вырастить ребенка. Чаще всего не желание иметь детей посещает женщин, которые имели напряженные отношения со своими родителями, либо их матери рассказывали им о том, как тяжело им далось рождение ребенка, тем самым, вселяя в своих детей тревогу и страх. Наверное, родителям стоит рассказывать своим детям, как они были желанны, как ждали их появления на свет, вселяя тем самым в них уверенность, повышая их самооценку. Когда в голове ребенка есть негативный сценарий, то естественно, что, вырастая, он будет бояться повторить те же самые ошибки, что совершили его родители. Если он сам плохо относится к своим родителям, то, тоже самое, будет ожидать и от своих детей. Кроме того, напряженные отношения с матерью могут мешать ребенку идентифицировать себя с женской, в частности материнской ролью. Видя в матери слабого, забитого члена семьи, девочка будет стремиться идентифицировать себя с более сильным родителем или заботящемся о ней родственником. Либо, если мать наоборот ведет себя слишком агрессивно, вырастая, девушка будет бояться столь же агрессивно вести себя со своими детьми. К тому же, эта агрессия становится внутренней и может проявляться в поступках человека, а также в неприятии своей внешности, желании ее бесконечно совершенствовать, в заниженной самооценки.

Одна из моих пациенток рассказывала о том, как ее постоянно ругали и физически наказывали в детстве родители, в основном мать. Ей очень хотелось иметь своего ребенка, но в то же время она боялась повторить сценарий поведения матери, быть такой же жестокой по отношению к своим детям. В психотерапии существуют специально разработанные методы, позволяющие справляться с такого рода проблемами. С помощью психотерапии можно изменить восприятие человеком травмирующих ситуаций из прошлого, снять эмоциональный стресс и таким образом разрешить внутренний конфликт, который ранее порождал страхи и тревожные опасения. Так, в процессе работы с этой пациенткой нам удалось избавить ее от негативных переживаний, связанных с ранними детскими травмами. При этом использовались такие методы НЛП (нейро-лингвистического программирования), как "Техника лечения фобий", "Ре-импринтирование опыта", "Изменение личной истории", "Рефрейминг" и другие. Удалось также разобраться в ее разногласиях с мужем, внутренних противоречиях, порождаемых страхом завести ребенка.

Вместо излишнего беспокойства, наверное, в период беременности лучше полагаться на саму природу и хороших врачей. Известно, что во время беременности и после родов происходит гормональная перестройка организма, и он омолаживается. Если подходить к этому вопросу с умом, то Вы сможете избежать негативных последствий для своего организма, таких как варикозное расширение вен или лишний вес. Лучше подумать о той радости, которая придет к Вам с рождением малыша. Да, действительно, дети требуют много сил и времени, но, наверное, нет ничего прекраснее для родителей, чем смотреть и быть активными участниками ежедневного чуда, когда их малыш растет и осваивает окружающий мир.

Поэтому нельзя находится в плену у своих страхов и тревог, нужно постараться справиться с накопившимися в семье (а также в собственной голове) проблемами еще до беременности и дальше спокойно пускаться в это увлекательное путешествие.