Беременность - личностный кризис

Личностный кризис - столкновение двух реальностей: субъективной реальности человека, имеющего собственное мировоззрение, поведение и той части объективной действительности, которая противоречит его предыдущему опыту.

Во время беременности с женщиной происходят важные события:

* женщина бессознательно решает, вынашивать ли ребенка;
* изменяется самоотношение;
* изменяется тело;
* изменяется стиль жизни и отношение окружающих;
* актуализируются ранние детские переживания, происходит временный регресс;
* усиливаются эмоции;
* изменяются отношения с матерью;
* изменяется сексуальная жизнь;
* претерпевают ряд изменений отношения с мужем;
* изменяется ее социальная роль;
* изменяются ценности и приоритеты.

Как правило, решение зачать ребенка определяется совокупностью мотивов, часть из которых может не осознаваться супружеской парой. Эти мотивы взаимно дополняют друг друга на фоне доминирования одного из них. Часто мотивы женщины и мужчины оказываются различными. При этом необходимо различать конструктивные мотивы, способствующие укреплению семьи, личностному росту супругов, благополучному рождению и развитию ребенка, и деструктивные, приводящие к обратным результатам.

**Мотивы беременности**

Конструктивные:

* стремление дать жизнь другому человеку, со своей индивидуальностью;
* беременность как способ принадлежать семейной системе («…в нашей семье все женщины рожали первенца до 25 лет…»);
* беременность как совместное решение партнеров о продолжении в ребенке своей любви друг к другу;
* готовность к материнству.

Деструктивные:

* способ избежания одиночества;
* стремление иметь ребенка для воплощения своих нереализованных мечтаний;
* способ восполнения дефицита любви к самой себе;
* желание соответствовать социальным ожиданиям;
* способ сохранения отношений и удержания супруга;
* способ легализации (закрепления) брака;
* способ опробовать возможности организма забеременеть;
* способ омоложения организма;
* символ новой жизни, отказ от «бурного» прошлого;
* другие подобные мотивы.

Обращение на сайт. Здравствуйте! Сразу вопрос: как отговорить мужа заводить детей? Дело в том, что я детей, мягко скажем, не выношу, они мне неприятны и вызывают только отвращение; муж об этом знает, но все равно настаивает на этом. Никакие отговорки на подобие: "я ещё слишком молода (мне 29)", или " у нас недостаточно средств на это (хотя на самом деле очень даже достаточно)", - не действуют. И даже на мои слова о том, что я ненавижу детей, он говорит, что это всё глупости и что я обязательно должна родить, тогда и полюблю, но этот вариант не рассматривается, т.к. мне от одной мысли о ребёнке и беременности противно. Так вот, как мне его отговорить от этой ошибки жизни? Расставаться с ним из-за такой глупости не хочется, но другого выхода, по-моему, нет.

Изменения, происходящие с женщиной в связи с беременностью, влияют на психологическую обстановку и характер взаимоотношений в супружеской паре. В свою очередь, семейная ситуация обусловливает психоэмоциональное состояние будущей матери и, соответственно, оказывает влияние на развитие плода.

Кроме этого оказывает влияние на течение беременности:

* физиологические особенности беременной,
* ее психическое состояние,
* личностная зрелость,
* предыстория беременности, например, бесплодие,
* история беременности,
* семейные сценарии материнства,
* особенности собственного перинатального периода и раннего детства,
* отношения со своей матерью в детстве и в настоящий момент,
* отец ребенка,
* ближайшее окружение беременной,
* социальная и финансовая ситуация,
* предыдущий опыт беременности, родов и материнства.

Ожидание ребенка переживается многими женщинами как эмоциональный кризис, стресс, поворотный пункт или болезнь. Беременность, особенно первая, — это кризисный момент, связанный с формированием женской идентичности и подтверждением половой принадлежности будущей матери.

Сама беременность может переживаться по-разному – в разных стилях. Вот такие стили переживания беременности выделяет доктор психологических наук, профессор Филиппова Г.Г.: адекватный, тревожный, эйфорический, игнорирующий, амбивалентный, отвергающий.

Рассмотрим некоторые факторы, влияющие на течение беременности и возникающие на их фоне стили проживания беременности.

 Адекватный стиль проживания беременности формируется при общей личной зрелости, которой соответствуют следующие признаки:

1. Не нужна излишняя поддержка со стороны.
2. Развито умение отделиться от объекта привязанности.
3. Присутствует зрелая система мотивов.
4. Есть готовность отдавать, а не брать.

Если есть какие-то формы несогласия с беременностью. Чаще возникает либо амбивалентный, либо игнорирующий стили.

Отвергающий стиль возникает, если беременность сильно нарушает планы беременной.

Наличие серьезных соматических расстройств, не предполагающих хорошее вынашивание, и отрицательный резус фактор отражаются в тревожном стиле переживания беременности.

Вынужденная беременность. Отвергающий стиль.

Пример. Звонок от девушки 28 лет. Лежала в больнице на обследовании. Познакомилась с молодым человеком, который проявил очень сильную заинтересованность абоненткой. Здесь же в отделении на 8 марта преподнес ей букет цветов и предложил выпить шампанское. После выпитого бокала девушка ничего не помнит, по-видимому, было подсыпано лекарственное средство. Утром проснулась и поняла, что была ночью изнасилована. Испугалась. Убежала из больницы, под расписку. Через 2 месяца поняла, что беременна. Ребенка не хочет. Весь разговор о том, как засудить насильника. Разговор о ребенке идет только как о материале для суда.

 Длительное бесплодие. Сильная угроза выкидыша. Тревожный стиль.

Возраст приблизительно 30 лет - нужно рожать. Или амбивалентный, или отвергающий стиль.

Предыдущий отрицательный опыт родов. Тревожный стиль.

Пример. Звонок от женщины 38 лет. Первому ребенку 9 лет. Опыт первых родов травматичный. Долго не решалась на второго. Хорошие поддерживающие отношения с мужем. Беременность 37 недель. Сейчас – очень сильный страх смерти. Абонентка говорит, что постоянно плачет, прощается с родными. Написала завещание.

 Крайние границы репродуктивного возраста (ранняя и поздняя беременность). Амбивалентный или эйфорический стили.

В норме динамика эмоционального отношения женщины к беременности и материнству, развиваясь, переходит от тревожности и амбивалентности к принятию.

В период беременности происходят переоценка ценностей и смысложизненных приоритетов, переориентация в плане выполняемых социальных ролей и взаимоотношений с другими людьми. Осознание и принятие факта беременности является отправной точкой для развития творческой адаптации к новой жизненной ситуации. Если женщина не принимает свое новое состояние, это может вызвать у нее ряд болезненных переживаний (появление страхов, тревог и опасений).

Наиболее оптимальным вариантом является принятие факта беременности на трех уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом. Понимание факта своей беременности не всегда сопровождается эмоциональным принятием данного события и изменениями в поведении. Это может выражаться в негативном отношении к беременности (эмоциональный уровень), сокрытии факта беременности, а также поддержании прежнего образа жизни (поведенческий уровень). Беременная женщина может игнорировать происходящие с ней изменения и продолжать взаимодействовать с окружающей действительностью так же, как до беременности (носить узкую стесняющую одежду, не изменять режим работы, отдыха, питания, не отказываться от вредных привычек и т. д.). В этом случае она не успевает подготовиться к изменениям и принять факт своей беременности.

Восприятие себя в новом образе, статусе и роли опосредуется для будущей матери постоянно существующим в этот период знанием о своей беременности и ощущением ребенка внутри себя. С момента осознания и внутреннего принятия себя как будущей матери у женщины обнаруживается в различной степени выраженное амбивалентное отношение к беременности. Оно проявляется в наличии противоречивых аффектов, опасений и страхов, связанных с предстоящими родами, иногда доходящих до паники. Может возникать неуверенность в своих способностях родить и стать полноценной матерью. Возможны страхи за здоровье и судьбу будущего ребенка, обеспокоенность возможным ухудшением материального положения своей семьи, ущемлением личной свободы. Беременность также связана с изменением образа телесного «Я» и ощущением собственной сексуальной непривлекательности.

К данной группе переживаний можно также отнести симптом эмоциональной нестабильности, который в той или иной мере присущ всему периоду беременности. Он характеризуется эмоциональной дезадаптивностью, проявляющейся в колебаниях фона настроения — от ощущения скуки, медлительности, заторможенности до угнетенности и возрастающего недовольства собой. У одних женщин может возникать ощущение высшей удовлетворенности, у других, наоборот, возрастает пассивность, отмечается легкая депрессия.

Ощущения внутренних движений ребенка позволяют беременной женщине окончательно принять факт ее материнства. В этот период у нее формируется отношение к ребенку как к отдельному существу, возникает внутренний диалог с ним, начинает складываться его образ. В норме этот период окрашен в теплые эмоциональные тона.

Непринятие новой жизни в себе сопровождается негативным отношением к движениям ребенка, раздражением, желанием, чтобы «все это поскорее закончилось», отсутствием внутреннего диалога с ребенком либо его наполненностью агрессивными посланиями.

Фантазии и ожидания матери во время беременности влияют на ее первоначальные реакции по отношению к родившемуся ребенку. Ощущения и настроения, сопровождающие телесные изменения при беременности, способствуют регрессии и дают беременной женщине шанс разрешить прежние и текущие конфликты между ней и ее матерью, а также интегрировать свои фантазии в оформленное представление о ребенке.

Беременность представляет собой кульминацию желаний, зародившихся еще в раннем детстве, а также подтверждает идентификацию с матерью. Возрождаются амбивалентность и конфликты ранних этапов собственного развития будущей матери. То, в какой степени женщина способна разрешить конфликты периода детства и интегрировать ранние желания и фантазии, оказывает большое влияние на ее первоначальные реакции по отношению к ребенку и ее обращение с ним.

В период беременности женщины отличаются повышенным вниманием к своему внутреннему миру, переживаниям и ощущениям. Параллельно с этим снижается значимость событий внешнего мира, изменяется восприятие действительности, привычного окружения. В некоторых случаях возникает ощущение покинутости, одиночества, недоверие к окружающим людям.

Связь беременной женщины с ребенком часто обусловливает ее регрессию. Будущая мама может стать капризной, требовательной, чрезмерно сентиментальной, ранимой в отношениях с мужем и другими членами семьи. В связи с этим возникает необходимость особого внимания и заботы со стороны супруга и родственников.

Рождение нового члена семьи является кризисным событием, которое дестабилизирует семейную систему и может привести к ряду трудностей. С появлением ребенка перед супругами встает необходимость снова перестраивать взаимоотношения (актуализируются проблемы иерархии, близости и т. д.), которые стабилизировались на предыдущем уровне развития семьи. Изменяется состав семейных подсистем, возникают новые аспекты отношений с родственниками. Все это для некоторых членов семьи выступает источником болезненных переживаний. Рождение ребенка знаменует появление в семье новой упорядочивающей структуры. Это неизменно приводит к переструктурированию супружеской подсистемы и нередко ставит под угрозу существование всей семьи.

В норме беременность и деторождение ведут женщину к зрелости и повышению самооценки.