

detkityumen.ru

"Когда же за малышом?" и другие болезненные вопросы

«Когда же за малышом?» Наверное, каждая молодая пара, недавно отпраздновавшая свадьбу, слышала такие вопросы. Кому-то они кажутся милыми, кому-то — слишком интимными, а кому-то — настолько болезненными, что от них хочется спрятаться куда подальше. Одна моя знакомая, у которой долго не было детей, говорила, что в свой день рождения просто не брала трубку, потому что вслед за поздравлениями всегда звучал вопрос: «Ну что, ты уже ждешь кого-нибудь?». Ей было очень больно это слышать, но и рассказать о своей боли она не могла. Я решила написать эту статью о том, как вести себя с близким, который испытывает репродуктивные трудности, основываясь на собственном опыте и опыте своих подруг и знакомых.

Не знаешь, что сказать? Лучше молчи

Желание супругов, которые хотят, но по какой-то причине не могут иметь детей, начать говорить о своей проблеме — это уже огромный шаг к освобождению из внутренней тюрьмы. Говорить сначала между собой (иногда с помощью психолога), потом с внешним миром: по моему опыту, легче всего получается делиться в компании подобных себе. Людей, пусть вначале не близких, объединяет одна проблема, и это становится утешением. А близкие часто оказываются как будто за стеклом — возможно, они и хотят помочь, но иногда банально не знают, как. И это действительно не такая простая задача: надо быть готовым признать чужие ценности, переживания и опыт — и дать всему этому просто право быть. А еще важно соблюсти баланс искренности и собственной безопасности и комфорта.

Многие пары не готовы обсуждать с кем-то свои репродуктивные трудности, поэтому лучшая поддержка в таком случае — молчаливая. Приведу отклики некоторых моих подруг.

«Поддержать меня, пожалуй, было никак нельзя. Не спрашивать. И, возможно, выслушать, обойдясь без комментариев и советов. Просто выслушать, если я сама — сама! — захочу выговориться. Даже разговоры подруг, столкнувшихся с отложенной беременностью и рекомендовавших врачей или направления расследования причин, вызывали у меня активное отторжение, хотелось бежать сломя голову. Я благодарна мужу и маме за то, что именно так — молчаливо и не проявляя активности — они вели себя со мной».

«Мне комфортно, когда со мной совсем не обсуждают эту тему... А когда обсуждают — это неуместно, и я не знаю, как реагировать! Но приятно, когда, например, желают деток на день рождения искренне и от души, это сразу чувствуется! А вопросы на эту тему я вообще не воспринимаю и не могу понять, какой целью руководствуются люди, задавая их... Расцениваю, что хотят обидеть и задеть! Хотя вспоминаю себя и понимаю, что это просто любопытство: спросили, забыли и побежали дальше... а ты потом переживаешь, плачешь».

«Наверное, лучшая поддержка — это молчание. Не переношу, когда спрашивают, допытывают, лезут с дурацкими советами, мол, где-то что-то слышали, будто мы сами все варианты не прокрутили и не знаем. Ну и жалость — не могу терпеть, когда жалеют».

Поддержка без слов, но делами

Как еще можно поддержать близкого, не докучая расспросами?

- Молитва личная и заказные требы в разных монастырях

«От тех, кто знал, лучше всего воспринималось молчание. Максимум: мы молимся за вас».

«Простое осознание, что за нас многие молятся, приносило облегчение и благодарность».

- Физическая помощь

«А лучшей поддержкой в тот момент оказалось то, что моя подруга не спрашивала, а просто приезжала и помогала мне со всякими делами. Чисто физически, для этого ей не надо было погружаться в тему».

- Финансовая помощь

«На медицинские процедуры, на исследования, на лечение, на поддержание своего психологического состояния нужны просто колоссальные денежные средства. Часто именно финансовая помощь необходима и желанна, а если такой возможности у близких нет, то хотя бы самоинформирование о стоимости процедур. Это нужно, чтобы пресечь глупые советы «сходить куда-то» или «сделать то-то».

- Дать побыть одной, но чувствовать тыл

«Иногда мы сами не готовы принимать помощь. Например, мне иногда нужно время побыть одной, чтобы ко мне вообще никто не лез, ни с советами, ни с объятиями. В то же время для меня очень важны слова поддержки, именно слова! «Я с тобой», «ты не одна», «мы найдем решение», «у тебя еще вся жизнь впереди, время есть» и т.д. Но когда говорят: «держись, ты не должна опускать руки», «не плачь, возьми себя в руки» — это оказывает обратный эффект. Одна моя близкая подруга просто держала меня за руку и плакала вместе со мной, когда у меня была потеря (для меня это тоже было очень значимо, хоть она и ничего не смогла сказать). Вообще, мне кажется, поддержка для каждого разная: кому-то надо просто помочь физически, кому-то словами, кому-то объятиями, это похоже на языки любви Гэри Чепмена».

«Я заметила, что сейчас меня окружают такие люди, которые не задают этих бестактных вопросов и считают, что у нас все хорошо. Думаю, это потому, что я сама вышла из состояния жертвы и больше не считаю себя ущербной из-за того, что нет детей, как раньше. Если чувствуешь себя жертвой, всегда найдутся спасатели!»

- Посоветовать варианты бесплатной психологической помощи: индивидуальной, семейной или групповой

Например, очную группу поддержки женщин, которые столкнулись с репродуктивными трудностями или группу поддержки семей, которые столкнулись с перинатальными потерями.

«Для меня слова людей, которые не испытывали таких сложностей с деторождением, не были поддержкой, вызывали неудобство, а иногда раздражение. Лучшая поддержка — молчание, а еще лучше — незнание нашей ситуации».

Другая крайность — изоляция и дистанция

</p><p> «Она полностью от меня отстранилась и боялась, видимо, своих чувств. Не приезжала, не общалась и, с ее слов, “ждала, пока я проживу это ОДНА”».

«Мы с моей близкой подругой перестали быть подругами именно из-за моего бесплодия. У других людей МАССА проблем, начиная с личной жизни и работы и заканчивая финансами. Понятно, что у них просто нет сил поддерживать меня с проблемой бесплодия».

«У всех разная степень выносливости. Я стала с пониманием относиться к тем, кто отстраняется и закрывает глаза».

Фразы поддержки для семьи с репродуктивными проблемами

</p><p> Лучше, если поддержка пары оказывается из позиции равного и собственного устойчивого состояния. Равного — то есть без назиданий, но и без заискиваний и унижающей жалости, иначе поддержка может быстро перейти в обратную категорию «нанесение добра» и «причинения пользы».

Поддерживающие фразы:

- Я с тобой, я рядом.
- Что бы ни случилось, я на твоей стороне...
- Мы сможем пережить это вместе.
- Это очень тяжело и больно.
- Ты имеешь право это чувствовать.
- Ты делаешь все, что можешь.

Либо просто подойти, сесть рядом, подержать за руку, обнять, выслушать, возможно поплакать вместе... Хотя это тоже может подойти не всем.

Безоценочность — самая лучшая реакция, лучше запомнить высказывание, которое эмоционально наиболее сильно нас затронуло в рассказе и поделиться образом или воспоминанием, который возник в вашей голове (это может быть отрывок из книги, фильма, какой-то эпизод личной истории).

Еще пример хорошей реакции: личная трансформация услышанного и искренний отклик о том, в какую личную похожую ситуацию, воспоминание, книгу, фильм услышанное вас погрузило. Поделиться, почему именно это воспоминание, о чем оно заставило задуматься, какие выводы относительно своего опыта или прочитанного сделать, какой внутренний отклик вызвала рассказанная история.

— *Меня это очень тронуло и заставило вспомнить похожие эмоции...*

— *Я тоже испытала это, когда...*

— *Этот момент напомнил мне книгу о... Вывод, который делает автор, дал мне надежду и помог переосмыслить... натолкнул меня на мысль...*

— *Слушая тебя, мне вспомнилась картинная галерея и поразившая меня картина...*

— *Твоя история заставила меня задуматься о... Я изменила мнение о...*

Но важно обойтись без глубокого погружения в скрижали собственной памяти и личных переживаний. Поддержка — вот основной смысл вашего присутствия рядом с близким вам человеком. Он должен быть в фокусе вашего внимания.

НЕподдерживающие фразы

</p><p>Обесценивание усилий, эмоций, действий, чувств; высказывание советов, сравнения, попытка быть богом, ничем не обоснованный веселый оптимизм, как и горький пессимизм — это НЕ помогает, а вызывает раздражение и агрессию.

Осторожно! Какими фразами можно ранить семьи, которые столкнулись с репродуктивными проблемами.

Вот примеры, которые можно продолжать бесконечно:

— *Это еще что, у других бывает и хуже.*

— *По-моему, ты слишком эмоциональна — все принимаешь близко к сердцу.*

— *Будь проще: тебе просто надо расслабиться, выкинуть это из головы, съездить в отпуск...*

— *Многие с этим живут и вполне счастливы.*

— *Самолет разбился/война/стихийное бедствие — вот где горе, ты просто не видела настоящей беды!*

— *Это такие мелочи: не стоит обращать на это внимания.*

— *Это гордыня, если тебя это так задевает.*

- *Это того не стоит: не надо так переживать и злиться.*
- *Разве это проблема? Это ерунда! Посмотри на это с другой стороны.*
- *На твоём месте я бы...*
- *Если ничего не получается, надо смириться, что это невозможно.*
- *Ты должна быть благодарна.*
- *Ты сама виновата.*
- *Я предупреждала.*
- *Ты это заслужила.*
- *Не рассказывай мне об этом! Я слишком беспокоюсь о тебе.*
- *Тебе это послано для... (вразумления, покаяния, осознания, исправления).*
- *Это ещё что, а вот у меня (у моей знакомой) был случай...*
- *Надо было сделать то и это...*
- *Все к лучшему, все будет хорошо, не обращай внимания.*
- *Все не может быть настолько плохо...*

Несколько правил:

Если пара сама в вашем присутствии не заводит разговор о детях — никогда не стоит лезть с неуместными расспросами. Вы не знаете, сколько боли на самом деле за этим молчанием, шутками и нежеланием говорить. Вы рискуете нанести людям травму, либо нарваться на грубость.

Если у вас нет подобного опыта, никогда не стоит лезть с непрошеными медицинскими советами и бестактно нарушать чужие границы. Часто пары, которые столкнулись с репродуктивными трудностями, довольно неплохо информированы в медицинском плане, иногда пациенты на приеме у доктора говорят с ним на одном языке. Поверьте, это огромный пласт информации, который часто просто скрыт от не знакомых с проблемой людей.

Никогда не советуйте усыновлять/удочерять, особенно без запроса и особенно если у вас нет собственного опыта усыновления.

Глупо звучат и оптимистичные прогнозы («все непременно будет хорошо!») и прочие счастливые истории. Особенно бесчеловечно это выглядит, когда пара оплакивает потерю, ей надо дать время на горевание, все пересахаренные истории с позитивным концом часто не утешают, а раздражают.

Никогда не давайте оценки и не обесценивайте чужой опыт. Если нет личных ресурсов для сочувствия, лучше промолчать и дистанцироваться.

Никогда не надо даже в шутку советовать измену или замену мужа/жену на новых! Люди не батарейки. Дети приходят в этот мир разными путями: и относительно легко и естественно, и после

нескольких лет трудной борьбы. Все это — чей-то личный путь и бесценный опыт. Никто не виноват, но бывает и так.

Любая новая жизнь и история уникальна, дети — это не трофеи, это новые люди, они ценны сами по себе. Давайте дадим детям право просто быть. А родителям оставим их суверенное право решать самим, как и каким способом новые члены общества придут в этот мир.

Давайте будем бережны друг к другу!

Ирина Копылова

<https://www.matrony.ru/kogda-zhe-za-malyishom-i-drugie-bolnyie-voprosyi/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category133/4432/