

Психологическая программа «Счастливые роды»

Т.О. Симонова*, С.В. Уманский**

“Happy labor” psychological program

T.O. Simonova*, S.V. Umansky**

*Центр планирования семьи и репродукции, г Курган, Россия

**Курганская областная клиническая больница, г Курган, Россия

Представлен новый подход к психологической подготовке женщины к родам. В его основе лежат принципы синергетики. В рамках данной теории, женщина рассматривается как открытая система, подстраиваясь к которой психолог-психотерапевт имеет возможность воздействовать на нее, меняя ее конфигурацию. Ключевым моментом подготовки является создание положительного настроя на «счастливые роды», на рождение здорового ребенка вне зависимости от тех осложнений, которые могут возникнуть в течение беременности. Психолог, взаимодействуя с беременной, формирует определенную структуру – аттрактор – «рождение здорового ребенка», который оказывает мощный поддерживающий эффект. Родить здорового ребенка – становится единственно важной задачей женщины. Представлены первые результаты, полученные при подготовке женщин по программе «счастливые роды».

Ключевые слова: беременность, синергетика, психолог, счастливые роды, аттрактор, рождение здорового ребенка.

A new approach to psychological preparation of the women for labor is presented in the work. It is based on the principles of synergetics. Within the limits of this theory, a woman is considered as an open system, being driven towards which a psychologist-psychotherapist has the possibility to influence it, changing its configuration. The key moment of the preparation consists in creating a positive attitude towards «happy labor», birth of a healthy child regardless of potential complications during pregnancy. A psychologist, interacting with a pregnant woman, forms a certain structure, an attractor – «birth of a healthy child», which has a powerful supporting effect. The only important problem of a woman is reduced to give birth to a healthy child. The first results obtained by preparing women according to «happy labor» are presented.

Keywords: pregnancy, synergetics, psychologist, happy labor, attractor, birth of a healthy child.

Беременность – это уникальный процесс, происходящий в жизни женщины. Во время беременности закладывается не только физическое, но и психическое здоровье ребенка. Этот период можно рассматривать как социальную ситуацию развития, которая приводит к значимым личностным изменениям. Формируется новая внутренняя позиция – позиция матери. Возникает особая психологическая структура – внутренняя картина беременности, в которой отражаются радикальные телесные и эмоциональные изменения, сопровождающие беременность [8].

Гормональные и физиологические изменения, возникающие во время беременности, отражаются на психическом и психологическом состоянии женщины – появляются тревожные и депрессивные явления, изменяется самооценка и т. д. Тревожные ожидания могут сопровождать женщину все девять месяцев беременности. Апогеем страха является сам родовый акт.

В связи с этим встает вопрос о психологическом сопровождении всего периода беременности. Традиционно под психологической подготовкой понимают психологическое просвещение беременной в вопросах физиологических особенностей самих родов, а также обучение приемам релаксации и методам обезболивания в процессе самого родового акта. Такой подход в определенной степени повышает уровень тре-

вожности у женщины. Сочетание изначальной личностной тревожности с непродуманной психопрофилактической работой может резко ухудшить психологическое и психическое состояние беременной женщины. При проведении психопрофилактической и психокоррекционной работы важное место занимает сотрудничество психолога с различными специалистами. Этот вид помощи называется связующей психотерапией (liaison psychotherapy)¹. При обнаружении подозрения на какое-либо психическое отклонение или расстройство важна помощь психотерапевта или психиатра.

Прогнозировать течение беременности достаточно сложно. Это связано с тем, что возможные патологические варианты течения беременности (токсикоз, гестоз, изменения положения плода) могут приводить к появлению негативных переживаний, утяжеляющих ее течение, и ухудшать прогноз [1, 6].

В связи с этим встает вопрос о применении такого подхода, который будет психологически поддерживать женщину в течение всего периода вынашивания.

¹ Связующая психотерапия (liaison psychotherapy) – это один из видов специфической деятельности психолога. Заключается он в том, что психолог, являясь союзником пациента, доходчиво, терпеливо и квалифицированно разъясняет и проводит единую с лечащим врачом линию.

Предлагаемый нами подход отличается от традиционного взгляда. В его основе лежат синергетические принципы. Синергетика – это теория, изучающая сложные открытые системы и их эволюцию [9]. Данное направление рассматривает женщину и ребенка как единую эволюционирующую систему. Для нее характерны такие явления, как самоуправление и саморегулирование. При этом ведущую роль играет управляющий фактор и индивидуальная система ценностной личности. «Мать – ребенок» – это открытая система. Взаимодействуя со средой, она способна к адаптивной саморекоррекции и прогрессивной эволюции путем использования механизмов обратной связи. К фундаментальным свойствам таких систем можно отнести:

а) адаптивность, то есть способность в целях самосохранения приводить себя в соответствие с изменяющимися условиями среды;

б) способность активно стремиться к некоторому результату, руководствуясь определенными программами, опережающими и отражающими будущий результат действий.

С точки зрения синергетики беременность – это один из путей эволюции личности, который приводит женщину в совершенно иное состояние, наделяя ее новыми качественными и количественными характеристиками.

Феномен счастливых родов заключается именно в радостном ожидании рождения ребенка. Под этим знаком проходят все 9 месяцев беременности. Апогеем этого периода является родовый акт, который в идеале должен переживаться женщиной как сладостное напряжение.

Опираясь на мнение профессора Г.П. Нарцисова (1985), проблему сладостных родов исследовал Н.А. Жаркин (2001). Им была разработана программа психологической подготовки женщины к самому родовому акту. Родовые схватки в контексте этой программы переживаются роженицей как сладостное напряжение, теплая волна или состояние, сходное с переживанием оргазма [3]. Особенностью данного подхода является то, что основная работа направлена на последний триместр беременности, на завершающий этап. Периоду, предшествующему родовому акту, авторами данного подхода должного внимания не уделяется.

С позиции синергетики, главным условием в создании позитивного настроения на вынашивание и счастливые роды является создание цели (аттрактора²) – **рождение здорового ребенка**. Чет-

² **Аттракторами** называются различные возможные для нелинейной системы варианты будущего. Понятие «аттрактор» (attrahere – лат., притягивать) близко к понятию «цель». Наличие аттракторов делает развитие системы предсказуемым. Если достоверно знать, что определенная система находится на пути развития, притягивающемся к данному аттрактору, то можно с определенной долей вероятности предсказать ее будущее. При выборе системой пути эволюции с выходом на

кое представление женщиной позитивного будущего создает доступ к внутренним ресурсам, которые, в свою очередь, запускают процессы самоорганизации системы «мать – ребенок». Это позволяет подготовить психику беременной к предстоящим родам, создать положительную программу будущих родов.

Синергетика полагает, что для каждого человека существует свой эволюционный путь развития, который может прерываться, менять свое направление в результате сверхсильного раздражителя. Направление движения указывают структуры – аттракторы. Аттрактор нельзя создать искусственно или навязать его. Он создается течением самой жизни [5]. У беременной женщины (особенно если беременность не планировалась) одновременно может быть несколько конкурирующих аттракторов, охватывающих различные стороны жизни и здоровья. В этой системе задачами психолога является коррекция и упорядочение психологических структур беременной. Психолог должен найти такие подходы, которые соответствовали бы эволюционному пути личности женщины и не препятствовали ее беременности. Указать на значимость момента вынашивания – главная задача психолога. В ситуации беременности главной целью должно стать рождение здорового малыша. При четко сформированной цели – рождение здорового ребенка – все переживаемые женщиной трудности и волнения уходят как бы на второй план. Именно ожидание появления на свет здорового малыша дает матери силы и помогает не фиксироваться на переживаемых трудностях.

Для того, чтобы цель – аттрактор – была сформирована, необходимо придерживаться основных принципов синергетической психотерапии по формированию психологического контакта: антропоцентризма, ответственности, безусловного принятия женщины и подстройки к ней [11]. При этом психолог должен быть иерархически доминантен. Психологический контакт между психологом и беременной женщиной представляет собой микросоциум в миниатюре, в котором каждый из его участников ответственен за его стабильность и позитивное развитие.

В процессе психологического консультирования психолог-консультант изначально подстраивается под женщину и пытается вести ее в том направлении, где у нее имеются максимальные потенции [9]. Только то, что имеет ресурс, может быть актуализировано и поднято на новую высоту.

На начальном этапе работы с беременной очень важно создать качественный консультативный контакт, благодаря которому специалист подстраивается к системе «мать – ребенок» и начинает действовать на нее как бы изнутри, создавая желательный позитивный образ будущего.

одну из структур-аттракторов все другие эволюционные пути как бы закрываются.

Существует большое количество раздражителей, которые способны нарушить гармоничное развитие системы «мать – ребенок». К ним можно отнести реальные и внушенные страхи, патологическое протекание беременности, прошлый негативный опыт вынашивания, отягощенный анамнез.

Для устранения воздействия этих и многих других причин и необходима подстройка специалиста под имеющуюся систему и создание определенной конфигурации представлений беременной о будущем.

В ситуации психологического сопровождения беременности психолог-консультант способствует тому, чтобы будущая мать, используя свои собственные ресурсы, находила уникальные, индивидуально-значимые пути в решении своих проблем. Ориентируясь на естественные индивидуальные тенденции развития личности женщины необходимо уметь попадать во взаимодействие с ней в резонанс. В системе «психолог-беременная женщина» активирующим началом является психолог, который и запускает процессы вероятностного моделирования, помогая женщине четко выстроить и представить образ желаемого будущего.

При взаимодействии беременной с психологом важно соблюдать согласованность с тенденциями самоструктурирования женщины и выстраивать структуру – аттрактор, созвучный с внутренним миром беременной.

Все переживаемые события во время беременности расцениваются женщиной как средства для рождения здорового малыша вне зависимости от того, каким путем он появился – через естественный родовой акт или операцию кесарева сечения.

За время действия предложенной программы через нее прошли 37 беременных с тяжелой акушерской патологией (угроза прерывания, гестоз). 5 женщин отказались от нее, отдав предпочтение традиционным акушерским подходам. 10 (31,3 %) женщин родили самостоятельно. У остальных была проведена операция «кесарево сечение». Сладостные роды отмечены у 6,3 % рожениц. У остальных женщин роды можно было расценить как легкие. Тяжелые роды наблюдались у одной первородящей, что было обусловлено поперечным положением плода.

Все новорожденные имели высокую оценку по шкале Апгар. Отказов от детей не было. 71,8 % женщин заявили о своем желании родить второго и третьего ребенка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Велитченко В. К., Велитченко Н. В. Советы будущей маме. М. : Сов. спорт, 1990. 52 с.
2. Голубев М. Скажи, чего ты боишься... Тревоги и страхи будущих мам // 9 месяцев. 2005. № 2. С. 18.
3. Жаркин Н. А. Программа подготовки беременных к родам // Патология беременности и родов : сб. тез. Саратов, 1997. С. 43.
4. Князева Е. Н., Курдюмов С. П. Основания синергетики. Синергетическое мировидение. М. : КомКнига, 2005. 240 с.
5. Кулаков В. И., Мурашко Л. Е. Преждевременные роды. М. : Медицина, 2002. 174 с.
6. Мальгина Г. Б. Роль психоэмоционального стресса в период гестации в формировании акушерской и перинатальной патологии // Журн. акушерства и женских болезней. 2002. № 4. С. 16-21.
7. Прохазка Дж., Норкросс Дж. Системы психотерапии : пособие для специалистов в области психологии и психотерапии. СПб. : прайм-Еврознак, 2005. 384 с.
8. Сидоров П. И., Толстов В. Г., Толстов В. В. Основы перинатальной психологии. Архангельск : СГМУ, 2004. 173 с.
9. Уманский С. В., Семке В. Я. Эволюция хаоса, или синергетическая психотерапия. Томск : Изд-во «Иван Федоров», 2008. 304 с.
10. Уманский С. В. Психотерапия и синергетика. Трансдисциплинарный подход // Психотерапия. 2007. № 7. С. 6-12.
11. Уманский С. В., Уткин В. А., Овчарова Р. В. Введение в психологическое консультирование : уч. пособие. Курган, 2010. 220 с.
12. Филиппова Г. Г. Психология материнства. М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. 234 с.

Рукопись поступила 10.12.10.

Сведения об авторах:

1. Симонова Татьяна Олеговна – Курганская областная клиническая больница, Центр планирования семьи и репродукции, психолог; e-mail: astarta09@mail.ru;
2. Уманский Сергей Викторович – главный психотерапевт Курганской области, Курганская областная клиническая больница, психотерапевт, д.м.н.; e-mail: swuros@mail.ru.