

Юлия Бердникова

# **Психология и психоанализ беременности**



**ЛитРес: Самиздат**  
Москва

УДК 371.4  
ББК 74.1  
Б48

**Бердникова Ю. Л.**

Психология и психоанализ беременности / Бердникова Ю. Л.;  
худ. Борин С. Б. — Москва: ЛитРес: Самиздат, 2021. — 229  
с.

ISBN 978-5-532-09863-3

В книге подробно рассмотрены актуальные вопросы психологии беременности и воспитания до рождения, влияние этого периода на развитие ребенка. Вы узнаете, что такое осознанное родительство, подготовка к зачатию, как общаться с ребенком в утробе, откуда берутся страхи перед родами, и как с ними справляться. Мы расскажем о поющем родильном доме, о том, как выбирать имя, зачем поют колыбельные и потешки (с текстами). Описаны три психологические задачи беременности, которые предстоит выполнить будущей маме, группы риска, базовые перинатальные матрицы, и психическое развитие ребенка от рождения до трех лет. Благодаря практическим рекомендациям, вы сможете понять сновидения беременных, определить свой тип отношения к беременности и своевременно внести нужные коррективы. Отдельная глава посвящена отношению к беременности и родам с древности до наших дней. Раскрыт глубокий смысл и значение этого состояния. Книга полезна как будущим мамам, так и психологам, и психотерапевтам.

ISBN 978-5-532-09863-3

© Бердникова Ю. Л., текст, 2018  
© Omiko Trading LTD., оформление, 2021

# Содержание

|                                                                                                    |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение . . . . .                                                                                 | 5  |
| Осознанное родительство. Нужно ли готовиться к зачатию . . . . .                                   | 9  |
| Рекомендации по осознанному зачатию . . . . .                                                      | 13 |
| Цели рождения ребенка . . . . .                                                                    | 17 |
| Психология беременности . . . . .                                                                  | 19 |
| Голос и музыка во время беременности . . . . .                                                     | 24 |
| Тактильное общение с ребенком во время беременности . . . . .                                      | 28 |
| Пrenатальная травматизация . . . . .                                                               | 30 |
| Влияние стрессов во время беременности . . . . .                                                   | 34 |
| Клинические примеры: . . . . .                                                                     | 37 |
| Психологические задачи беременности . . . . .                                                      | 41 |
| Первая стадия беременности . . . . .                                                               | 44 |
| Вторая стадия беременности . . . . .                                                               | 51 |
| Семейные легенды о беременности . . . . .                                                          | 53 |
| Третья стадия беременности . . . . .                                                               | 56 |
| Страхи во время беременности . . . . .                                                             | 58 |
| Когда необходима помощь психолога . . . . .                                                        | 61 |
| Факторы риска во время беременности . . . . .                                                      | 63 |
| Рекомендации для создания благоприятного эмоционального настроения во время беременности . . . . . | 67 |
| Переживание состояния беременности . . . . .                                                       | 71 |
| Типы отношения к беременности . . . . .                                                            | 72 |
| Сновидения беременных женщин . . . . .                                                             | 76 |
| Идентификация беременности . . . . .                                                               | 80 |
| Реакции на осознание факта беременности . . . . .                                                  | 83 |

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Внутриутробное развитие . . . . .                                     | 86  |
| Характер и способы взаимодействия<br>закладываются в утробе . . . . . | 92  |
| Роды и рождение . . . . .                                             | 95  |
| Сразу после рождения . . . . .                                        | 100 |
| Мифы о родовой боли . . . . .                                         | 102 |
| Родовые сценарии . . . . .                                            | 105 |
| Базовые перинатальные матрицы С. Грофа . . . . .                      | 107 |
| «Родовые песни» . . . . .                                             | 115 |
| Влияние обстоятельств рождения на человека . . . . .                  | 118 |
| Состояние матери после родов . . . . .                                | 121 |
| Первые материнско-детские отношения после<br>разделения . . . . .     | 124 |
| О выборе имени . . . . .                                              | 132 |
| Колыбельные и потешки . . . . .                                       | 137 |
| Возрожденные роды . . . . .                                           | 143 |
| О родах в воду . . . . .                                              | 160 |
| Память рождения . . . . .                                             | 164 |
| Положение тела во время родов . . . . .                               | 168 |
| Время новорожденного . . . . .                                        | 170 |
| Развитие психики ребенка от рождения до<br>одного года . . . . .      | 178 |
| О грудном вскармливании . . . . .                                     | 190 |
| Развитие психики ребенка от одного года до трех лет . . . . .         | 197 |
| Привыкание к детскому саду . . . . .                                  | 210 |
| Отношение к беременности и родам в прошлом . . . . .                  | 214 |
| Заключение . . . . .                                                  | 226 |
| Литература . . . . .                                                  | 228 |

## Введение

Человечество не знает более волнующей тайны, чем тайна самой жизни. Как она возникает? Каким образом?

Теоретически мы все знаем: сперматозоид проникает в матку, клетки соединяются, и начинается процесс деления. Но, по-прежнему необъяснимым чудом остается этот путь: от растущей колонии клеток, стремящейся к независимости, к человеческому существу, наделенному душой, способностью мыслить, желать, чувствовать. Что бы мы ни вкладывали в понятие душа, какими бы философскими, религиозными, метафизическими или иными смыслами не наполняли ее, сама суть остается неизменной. Есть нечто, некая субстанция, которая делает живое живым. В русском языке живое и неживое так и называется: *одушевленное и неодушевленное*. То есть по наличию или отсутствию души мы судим о главном качестве объекта. Как формируется тело, хорошо известно. А как формируется психика?

Принято считать, что жизнь человека начинается с первым вздохом, с первым криком. Родился, заплакал, и это – начало жизни. Но так ли это? Все больше и больше мы понимаем, что к моменту появления на свет новорожденный уже прожил девять месяцев, которые во многом влияют на все его последующее развитие.

Согласно современным представлениям, оплодотворенная яйцеклетка содержит в себе изначально потенциал всего организма. Это ничто, которое является всем. Это – полнота, содержащая в себе будущую человеческую личность со всей ее уникальностью. Известно, что из древесного семени вырастет определенное дерево: из желудя – дуб, из кедрового орешка – кедр, и никакое другое. Вспомните известную поговорку: «От осины не родятся апельсины». Так же оплодотворенная яйцеклетка разовьется во вполне определенного человека с генетически заданными физическими параметрами и полом. Ни медвежонок, ни рыбка при этом процессе не появятся. Генетическая программа создает физическое тело. Что создает душу?

Первоначальные функции живого организма обеспечивают поддержание собственного существования, рост и развитие до достижения возраста половой зрелости.

Надо сказать, что у человека возраст половой зрелости наступает раньше, чем достигается психическая зрелость. В 15-16 лет тело уже созревшее, а психика на уровне подростка. Так же как физическое рождение происходит несколько раньше, чем психическое, но об этом подробно мы поговорим ниже. Рост, предусматривающий физические и гормональные изменения в организме, требует постоянного притока и расходования большого количества энергии. Без этого никакой рост не возможен. Но при нормальном развитии рост человеческого организма заканчивается в первые два десятка лет. Формируется взрослое существо. А энергии-то еще много. Образуется «излишек энергии», некоторое добавочное ее количество, которое никуда не расходуется, рост организма закончен.

Что же дальше? А вот тогда наступает время осуществлять следующую функцию – воспроизводство. На это и расходуется излишек энергии. Неспособность к дальнейшему росту приводит к другой возможности: появлению нового, не существовавшего прежде человека. Американские ученые Ф. Александер и Ш. Селесник назвали воспроизводство себе подобных: **«рост выше пределов организма»**. Они пишут:

*«Когда организм достигает пределов индивидуального роста, он должен делиться. Это деление просто и симметрично у одноклеточных; в сложных многоклеточных организмах оно ассиметрично».*

Психологическая сторона этих биологических явлений выражается в изменении эмоциональных отношений. Психологически незрелый, растущий человек, ребенок озабочен собой. Его отношения к другим характеризуются желанием быть защищенным и получать любовь и внимание. Взрослый человек не требует такой поддержки со стороны других. У нормального взрослого излишки

психической и биологической энергии тратятся на воспроизводство, любовь к другим людям, творческую деятельность.

Относительно же понятия души человечество еще не пришло к единому мнению. Половина земного населения считает, что есть вечная неуничтожимая энергетическая субстанция, ядро духа, облекающееся в оболочку сначала души, а затем физического тела, переходящая от жизни к жизни. Это говорят нам теории реинкарнации. И духовные накопления прошлых жизней переносятся в последующие. И для всех действуют единые законы кармы, законы перевоплощения. Пройдя определенный цикл перевоплощений, дух переходит на следующий уровень развития и перестает возвращаться на Землю в физической форме. Эволюция духа продолжается на иных планах бытия.

Многие религиозные течения рисуют нам менее жизнерадостную картину. Жизнь одна, но после ее окончания опять же остается вечно существовать неуничтожимая душа, которая согласно итогам, прожитого будет либо вечно мучиться, нести наказание за грехи, либо обретет вечное блаженство.

Сравнительно небольшое число атеистически ориентированных людей придерживается мнения, что после смерти все исчезает, разлагается на атомы, и мы остаемся в лучшем случае в памяти потомков.

Какую бы картину мира мы не воспринимали, в течение жизни мы используем наше тело, наши мысли, чувства, способность желать и осознавать свои желания, наше сознание и гораздо большую бессознательную часть психики. Мы наделены этими «инструментами» для существования в нашем мире.

Изучая историю человечества, мы можем увидеть, как меняются наши знания и представления о мире и о жизни. Сейчас мы знаем гораздо больше, чем 500 или 100 лет назад. Да что там говорить, достижения науки и техники, даже за последние 20 лет потрясают воображение. Мобильные телефоны и компьютеры настолько основательно вошли в нашу жизнь, что просто не понятно, как мы без них раньше обходились.

Иногда человечество открывает что-то новое, иногда возвращает древние забытые знания, но все постоянно меняется. То, что мы сегодня знаем, может показаться смешным и неправильным через какой-то срок. В этой книге предпринимается попытка собрать и структурировать имеющиеся на сегодняшний день представления о периоде беременности, возникновении и развитии психики человека. Книга в первую очередь предназначена для психологов, психоаналитиков, психотерапевтов. Рассматриваются следующие темы: подготовка к зачатию, период беременности, роды, и важные аспекты отношений в диаде мать-дитя от года до трех лет.

## Осознанное родительство. Нужно ли готовиться к зачатию

Английский педиатр и психоаналитик Дональд Вудс Винникотт писал:

***«Счастлив ребенок, которого воспринимают, когда он еще только зачат».***

Речь идет об осознанном отношении к родительству: и к материнству, и к отцовству. Много ли людей, вступающих в брак, думают о том, что у них будут дети, о детях придется заботиться, чем-то жертвовать, от чего-то отказываться?

Известный американский психотерапевт, основатель теории транзакционного анализа Эрик Берн утверждал, что на развитие и становление психики человека влияют обстоятельства его зачатия. Известно, что отношение родителей к интимной жизни и друг к другу определяет стили родительского воспитания. Непосредственную ситуацию зачатия со всеми предшествующими обстоятельствами Э. Берн назвал «установкой зачатия» и считал, что она влияет впоследствии на весь жизненный сценарий человека.

Действительно, в практике психотерапевтов постоянно даются подтверждения этому. В зависимости от того, как был зачат человек, и что он об этом знает в виде семейной легенды, во многом складывается его жизнь, межличностные отношения. Наиболее благополучной оказывается ситуация зачатия по любви и с желанием, или ситуация случайного, незапланированного зачатия, но воспринятая родителями с радостью и любовью. Когда мы приходим в этот мир, нам важно чувствовать и знать, что здесь есть кто-то, кто ждет нас и любит больше всех. Если же зачатие явилось следствием насилия, обмана, безразличия, корысти, негативного сексуального опыта, то мироощущение такого человека, его восприятие себя и окружающих могут быть весьма печальны.

С этой точки зрения весьма неблагоприятно действует на будущее человека, распространившееся в последнее время так называемое «суррогатное материнство». Эти ситуации, когда женщина берется вынашивать и рожать ребенка затем, чтобы потом отдать его другим родителям. Установка зачатия в этом случае с самого начала крайне негативна. Дети от таких отвергающих биологических матерей обречены на отрицательную клеточную память. И психика суррогатной матери терпит серьезный урон. Позднее в собственном материнстве она, скорее всего, будет не слишком успешна. Память о ребенке, рожденном «по заказу» чужих людей оставит неизгладимый след. Такой ребенок, хранит в своем бессознательном страшную тайну, тайну о своей ненужности собственной матери. Она вынашивала его для того, чтобы отдать в чужие руки.

Можно заметить, что ребенок, даже не знающий о том, что был нежеланным, склонен к аутодеструктивному, самоповреждающему поведению. У него, как будто снижен инстинкт самосохранения. Эти дети часто получают травмы, переломы, ушибы, сотрясения мозга. Тем самым они вынуждают взрослых заботиться о них, уделять им внимание, то есть получают некий эквивалент не доставшейся им любви в виде лечения и ухода. Если факт отвержения ребенка кем-то из других членов семьи известен матери во время беременности, она, может быть, старается не принимать этого в расчет, не думать об этом, вытесняя свои тревоги. Но подавленные чувства: обида, досада, разочарование, страх передаются ребенку в утробе, как и все остальные материнские эмоции.

По вопросу того, нужно ли готовиться к зачатию, существуют различные мнения. В прежней истории человечества, когда целью создания семьи в основном и было продолжение рода, а противозачаточных средств практически не было, этот вопрос не так волновал людей. Зачатие происходило, когда происходило, и это воспринималось чаще всего положительно, как божья милость.

В наиболее духовно развитых культурах к зачатию готовились специально, совершали ритуальные действия, чтобы призвать к воплощению наилучшую душу, например, отважного воина. В древ-