1) Статья для ежемесячного женского издания “Будуар”

Ниша — психология

Сказать «прощай»

Мы расстаёмся с друзьями, провожаем родных, переживаем уход любимых. Можно ли справиться с этим, не потеряв себя?

Классификация расставаний

Популярная американская писательница Дэни Шапиро, рассуждая на ту же тему, разработала своеобразную типологию утрат, с которыми рано или поздно придётся столкнуться каждому. Эти утраты важно не только пережить, но и осмыслить, извлечь уроки. Сделать это можно, столкнувшись с потерями лицом к лицу. Этот метод испытал на себе автор статьи. Посмотрите, что из этого получилось.

Утрата 1. Друг, оказавшийся ненадёжным.

Так было у меня с Наташей, кажется, целую вечность назад. Когда я мучительно рассталась с мужчиной, которого считала главной любовью жизни, она старательно меня поддерживала. Мы часто виделись, устраивали «пижамные девичники», много гуляли, найдя парочку любимых мест, с удовольствием разговаривали. Всегда умевшая находить плюсы в любом положении, так заразительно улыбавшаяся, с ней было легко. И во многом благодаря Наташе я окончательно «переболела». Она приняла моего будущего мужа. А вот весть о том, что мы хотим завести ребёнка, – нет. Из-за обоюдных дел и забот мы не виделись несколько месяцев. Однажды, с трудом выкроив свободный вечер, наконец-то, встретились. До сих пор не могу понять, что же побудило её поступить именно так… Узнав, что я не пью алкоголь, Наташа заметно сникла. Чуть позже наш, и без того с трудом начавшийся диалог прервал звонок на её мобильный – позвали на вечеринку друзья. «А я как раз завтра выходная. Могла бы…», – недвусмысленно обратилась она ко мне. Сажала в такси, попутно слушая пустые обещания «в следующий раз обязательно пообщаться подольше», с неприятным чувством обманутости. Ведь столько не виделись…Ведь договаривались побыть вместе… Ведь я всегда казалась себе человеком, с которым интересно говорить и без повышенного градуса, а она – не тем, для кого этот градус важен. В следующий раз встретились на дне рождения общей подруги. Поняла, что больше никогда не смогу общаться с ней, как раньше, после едко отпущенного при всех замечания, не слишком успешно прикрываемого улыбкой: «А ты поправилась. Я понимаю, беременность. Но ты ОЧЕНЬ большая».

Вывод: Каждый из нас переживает такое. Друг, с которым вы могли смеяться и плакать, много лет работать бок о бок, делить последнее. Вам было с ним хорошо. Но временами нет-нет, а проскакивала горькая мысль: «Он не всецело на моей стороне. Я не могу полностью на него положиться». При этом друг мог быть очень хорошим

человеком. И, скорее всего, не хотел причинить вам боль. Но всё-таки это сделал. Эта утрата научила тщательнее выбирать, кого именно впускать в свою жизнь, а кого не стоит принимать с открытым сердцем.

Утрата 2. Друг, которого не ценили.

Здравствуй, Василий…Наверняка сейчас ты, засунув в уши инди-рок, задумчиво прогуливаешься по какому-нибудь питерскому парку. Надеюсь, идёшь на встречу, а не бесцельно бродишь, коротая часы меж одиночеством и одиночеством. Мы познакомились ещё в старших классах школы и сразу подружились. Общие вкусы в литературе и кино, любовь к философствованию, склонность к романтизации происходившего вокруг. Через шесть лет тебе предложили работу в Северной столице, и наши пути медленно, но верно разошлись. Общих тем стало меньше, созванивались реже… Да и о чём я могла тебе рассказать? Поделюсь впечатлениями о раз в пять лет проходящем у нас концерте любимой группы – пришлёшь расписание местных клубов, где эта же группа выступает пару раз в месяц. Расскажу об увиденном спектакле кукольного театра с наконец-то обновлённым репертуаром – тактично скажешь, что «у вас» такое уже давно не ставят. На выходных я выбралась на дачу к друзьям за пару км от города, а ты посетил фестиваль парусников на Финском заливе. С трудом накопив на отпуск в нашем Краснодарье, невольно вспоминаю, что ты минимум два раза в год на месяц уезжаешь за границу. Глупо и смешно, но я стыдилась, из-за чего перестала брать трубку, не сдерживала обещание перезвонить в скайпе, скупо отвечала на искренние расспросы в социальных сетях. И ты выбрал единственно верный путь – сконцентрироваться на собственной жизни. Искать счастье «здесь и сейчас», не оглядываясь на добровольно отказавшихся от тебя людей из прошлого.

Вывод: Это сейчас до меня дошло: друзья – те, кто любит и помнит о нас, какими б мы ни были. Где бы ни жили. Чего бы ни добились. И для настоящей дружбы никакие успехи и неудачи не отменят, не перечеркнут установившейся за многие годы душевной близости. Жаль, что никто не сказал мне об этом раньше…

Утрата 3. Человек, которого мы не можем впустить в свою жизнь.

Незачем произносить вслух его имя. Имя того, с кем, как вы оба ни старались, навсегда оборвались связывавшие нити. Возможно, он женат, а вы давно замужем. Изредка в непогоду после тяжелого трудодня, остервенело домывая последнюю грязную тарелку, вы вспомните о нём. В сознании всплывут картинки «как было тогда». Иногда и я думаю: “Что бы произошло, если бы я поверила в неслучайность случайных встреч посреди нашего, не такого уж и маленького города, когда все обиды забылись, а страсти улеглись? Что бы случилось, поддавшись я и простив, перестав сжигать даже крошечные мостики, упрямо появлявшиеся между нами? Железной рукой воли не

извлекай из души даже самые невинные сентиментальные порывы, общие многолетние воспоминания?” Но вот я ставлю на место тарелку и улыбаюсь, усвоив важный урок.

Вывод: Всё, что происходит, – к лучшему. Потому что есть люди, которые никогда и ни для кого не изменятся. Есть отношения, которые, сколько ни вкладывай, приведут в тупик. Есть то, чему не суждено сбыться. И всё это случается к счастью. А потому, вспомнив о нём, расстаньтесь с фантазией и подумайте, как же вам повезло.

Утрата 4. Которой вы не ожидали.

До мельчайших деталей помню день, когда перестала быть маленькой. Мама, из последних сил старясь не плакать, попросила подождать вместе со всеми на крыльце. Со своей бабушкой она хотела попрощаться одна. Зимний вечер, и без того холодный и страшный, по пути домой стал морозней и мрачней. Я любила прабабушку. Я впервые встретилась со смертью. Было плохо. Из этих побуждений детский мозг искренне вывел формулу: на следующий день мне разрешат не идти в школу, дадут вдоволь наплакаться, заодно не сделав уроки. Мама была иного мнения, сказав, что, как бы ни было грустно, надо выполнять обязательства. Ведь завтра контрольная, а у меня спорная оценка. Переборов приступы слёз, в секреты алгебраических формул вгрызалась я тогда не для «пятёрки» – ради мамы. И прабабушки. Чтобы, глядя на мою согнутую над учебником спину, родному человеку стало хоть легче. И чтобы волевая, пережившая войну, схоронившая мужа и двух сыновей прабабушка, до последнего скрывавшая от впечатлительной правнучки свою боль, мной гордилась.

Вывод: К любой потери невозможно подготовиться даже в сознательном возрасте. Но без пережитой скорби мы не стали бы сильнее и лучше, не поняли, насколько важно жить – хотя бы ради других людей. Даже тех, кого с нами уже нет. Не почувствовали, насколько тяжела, но всё-таки неповторимо прекрасна любовь.

Утрата 5. Которая всё ближе…

Родители. Как бы мы ни приучали себя, сколько бы ни представляли вполне сносную жизнь без этих людей, как бы старательно ни растили в себе смирение к неизбежному, всё это ни на каплю не уменьшит грядущую боль. Это – смерти, растянувшиеся во времени.

Вывод: Понимаю, что мне и только мне придётся с этим жить. Но при этом никогда не позволю себе ощущать беспомощность, бояться будущего. Так что я беру эту уязвимость в союзники, чтобы она каждый день помогала мне с максимальной пользой проживать собственные дни жизни, проявляя по отношению к родным людям искренние Заботу, Поддержку, Нежность, Уважение и Любовь.

Утрата 6. Человек, которым хотели быть.

Ну привет, бесстрашный палеонтолог, готовый отправиться хоть на дно Марианской впадины, если появится возможность отыскать там доказательства существования динозавров! В детстве я могла часами рассказывать об особенностях устройства позвоночной пластины димитродона, или с врачебной бесстрастностью описывать процесс появления на свет детёнышей диплодока. К восьмому классу попустило – затянули книги. Я составляла объективно нереальные списки литературы, заносчиво желая в подростковом возрасте знать столько же, сколько знал Бродский, преподавая литературу в Мичиганском университете Энн-Арбора. Изводила километры всё терпящей бумаги, как тогда казалось, оттачивая «литературное мастерство». Мечта стать писателем, томно проводить болдинские осени в загородном доме, за прогулками в лесу тратя месяцы на поиски нужного словосочетания, казалась вполне достижимой. Но вот я стала взрослой. С материнской любовью, но и со снисходительной улыбкой смотрю на коллекцию динозавров. Без зависти читаю книги Дины Рубинной и Михаила Шишкина, трезво понимая, что сама так написать не смогу. Живу в квартире. Далеко не всегда могу найти свободное время, чтобы выбраться с семьёй в лес. И нередко пишу статьи не когда «приспичит от вдохновения», а потому что нужно выполнять план на следующий номер, нужно работать. И я счастлива.

Вывод: Любите свою жизнь, где все дни построены не на иллюзиях и объективно недостижимых мечтах, а на том, что есть здесь и сейчас, что вы можете сделать сами, руководствуясь навыками, полученными собственным трудом. И пусть отказ от детских амбиций, утрата той версии себя сделают вашу жизнь полной, уступив место вам– ошибающимся, не идеальным, зато настоящим.

2) Статья для родительского медиа
Ниша — материнство, психология отношений.

Варианты заголовка:

1. Папе можно? «Кругосветка» партнёрских родов: от Руси до современного Израиля.
2. Акушерки в пабе, раввин в больнице, или факты о родах с партнёром.

В разных странах — свои представления, как должны проходить роды. Роль главы семьи зависит от местных традиций и верований. Познакомимся с самыми интересными из них?

Русь. Почему кричал мужик?

Смоленская губерния 400 лет назад. Если нехватка рабочих рук не была острой, роды проходили в доме родителей. Традиционно с женщиной была «бабка-пупорезка» (она же — повитуха), мать, иногда сестра. В крайнем случае — опытный многодетный отец. Однако при форс-мажорах, вроде затяжных родов, на помощь приходил муж. Что же он делал?

- усердно молился, ходя вокруг дома;
- трижды проползал между ног супруги. Затем ложился на пол, и она переступала через него. Славяне верили, что так стирается грань между мирами, и ребёнку легче появиться на свет;
- держал роженицу за подмышки и периодически встряхивал, стараясь «разбудить» младенца;
- поил изо рта «наподобие голубя», чтобы отвлечь от боли;
- проводил обряд «кувада» (дословно — «высиживание»). Глава семейства имитировал роды. Повязавшись платком и надев юбку, стенал, причитал, орал и ползал. Перестаравшись, «бледнел, как полотно, и чернел, как чугун». Иногда ему намеренно причиняли физические страдания «за жену». У зрелищного действа была и важная социальная роль: отец публично признавал ребёнка;
- неожиданно стучал в окна и громко ругал жену за медлительность. Факт испуга (а, может, стыда?) срабатывал. Женщина тужилась усердней;
- работал «родильным стулом». Женщина разрешалась, опираясь на его колени.

Франция. Роды — дело государственной важности

Французские королевы рожали при многочисленных свидетелях. Например, 1 ноября 1661 года в покоях Марии Терезы Испанской, жены Людовика XIV, собрались принцессы, герцоги, графини. Толпа пришла удостовериться, что мальчика, законного преемника Бурбонов, из политических интересов не подменили девочкой или мёртвым ребёнком. Спустя 12 часов родился здоровый малыш Луи. Придворные из ближних комнат подбрасывали вверх шляпы — условный сигнал о половой принадлежности первенца. Родись девочка, подданные скрестили бы руки.

Принц считался второй персоной страны. До 1672 года у королевской четы родилось и умерло пятеро детей. Выжил и продолжил королевский род только Людовик-младший. Родись в тот день в замке Фонтенбло дочь, кто знает, как бы развивалась история Франции...

Япония. Авторитет «бабушки-акушерки» и катарсис рожениц

В эпоху Эдо, 250 лет назад, считалось, что ребёнка посылает семье Бог. И акушерка — доверенный свыше. «Бабушка, дарующая жизнь» (ласковое народное прозвище) и помогала в родах, и поддерживала тесную связь с семьёй младенца после. Играла роль патронажной медсестры и специалиста по грудному вскармливанию одновременно. Семье оказывалась большая честь, если акушерка соглашалась стать крёстной.

Тогда же существовал указ, запрещавший пересекать «процессию даймё», шествие самураев к замку феодала. Простой народ отходил в сторону. Если шли особо важные лица — падал на землю. Непослушание каралось смертью. Исключение, ради которого останавливалась даже свита сёгуна, — «бабушка-акушерка», что спешила на роды.

Боль — важная культурная составляющая родов в Японии, символ перехода из прошлой жизни в родительскую, принятие новой ответственности. Даже в наши дни непросто найти клинику, где согласятся сделать эпидуральную анестезию без медицинских показаний, только от нежелания страдать.

Индонезия. Праздник семьи

На Бали обычная картина — выходящая из кабинета гинеколога беременная девушка и пять родственников. Все должны быть в курсе, участвовать и помогать.

На родах, помимо акушерок, может присутствовать любое количество членов семьи. Муж работает вместе с акушерками. Сёстры, мама поддерживают эмоционально. Бабушки и прабабушки готовят «bur bur biam», рисовую кашу с курицей и зелёными овощами, традиционную послеродовую еду. Хвастаются потом перед соседками, если внучка просит добавки. Пуповину перерезают, когда перестали пульсировать вены и артерии. Ждут, сколько потребуется. Балийцы верят, что плацента («ari-ari») – физическое тело ангела-хранителя, и важно сберечь его жизненный цикл на земле. Иначе младенец окажется без божественного покровительства. Молодой отец моет её, заворачивает в белую ткань, помещает в кокосовый орех, молится и приносит подношения из цветов и риса. Затем он и другие мужчины готовят место захоронения. Плаценту мальчика закапывают с правой стороны дома, девочки – слева. Балийцы верят: если положить в «могилку» гитарную струну, пробудится талант ребёнка в музыке. Кисточку — в рисовании.

Родственники во всём помогают маме минимум 40 дней, пока та не восстановится. Стирают одежду, готовят, убирают и присматривают за малышом — купают, делают массаж, поют песенки. В общем, всячески показывают, как его любят.

Австралия, причём здесь пиво и булочки?

В этой стране присутствие партнёра важно. Ведь у сопровождающего много задач:

- ободрять и утешать;
- оставаться спокойным и позитивным;
- держать в некоторых позах;
- направлять дыхание;
- массировать;
- вытирать лицо;
- предлагать закуски, напитки, лёд;
- помогать принять душ, забраться на фитбол;

- сообщать о ходе родов;
- направлять;
- передавать бригаде по уходу потребности роженицы;
- звонить родственникам, если нужно;
- быть рядом в операционной при кесарево.

Чтобы со всем этим справиться, австралийские папы ко дню Х готовятся заранее. Многие — с помощью федерального проекта «Beer and Bubs» (пиво и булочки). Неформальные встречи в барах по всей Австралии проводят опытные отцы, доулы, практикующие акушерки и многодетные мамы. Они подробно рассказывают, чего ожидать, как не паниковать, о чём говорить жене, а когда промолчать, как отстаивать её интересы, что делать при экстренном и плановом КС, что делать после родов. *«Мы помогаем начать отцовское приключение с незабываемого и вдохновляющего опыта. А большинство мужчин предпочли бы пойти в паб»*. Двух часовой интенсив стоит 69 долларов. Перерыв на обед входит в стоимость, а напитки участники берут сами. Как правило, пропускают по стаканчику пива.

Израиль. Противоречивый контекст

Родовая практика верующих женщин неотделима от культурных традиций. Роженица имеет статус нидды. До «чистых дней» муж не должен прикасаться к ней, передавать предметы, видеть её раздетой. Из-за этого многие раввины не одобряют присутствие будущего отца в родильном зале.

С другой стороны, есть данные ВОЗ о пользе совместных родов, которые учитывает любая цивилизованная страна. А потому, если семья настаивает, совместные роды позволяют. Но со следующими оговорками:

- Установить ширму, как при кесаревом сечении, чтобы прикрыть женщину;
- Исключить физический контакт — договориться, чтобы всю помощь матери оказывал медперсонал.

Двоякое отношение в ортодоксальных семьях и к медицинскими вмешательствам. Только Бог может решать, когда жизнь должна войти в мир или его покинуть. Также многие евреи неохотно соглашаются на кесарево из-за желания иметь большую семью. При повышенном риске тактику ведения родов обсуждают и с раввином, и с врачом.

Трогательно и смешно. Ещё пару слов о мужчинах на родах:

Пост Уильяма Баттла от 18 ноября 2019 года — восхищение женой Лорен. «Честно говоря, не знаю, как она это сделала. Боль была такой сильной, такой непреодолимой, что её почувствовал даже я. Да все в комнате. И всё же она выстояла».

Ссылка для эмбеда:
https://www.facebook.com/WilliamTriceBattle/posts/10219218073590082

А как вам вирусное фото из профиля, где муж потерял сознание во время КС? Подпись: «Он был здесь, чтобы поддержать жену при первых родах».

Эмбед:
https://www.instagram.com/p/B7TL9zbHQja/?utm_source=ig_web_copy_link