

## Постабортный синдром.

Проявляться постабортный синдром может по-разному. Женщина может испытывать чувство вины, страх расплаты, а иногда и желание быть наказанной. Это могут быть депрессивно-тревожные состояния, выражающиеся, например, в виде соматических нарушений сна и питания, головных болях и сердечных болях и т.п. Некоторые женщины снова и снова переживают ситуацию аборта, что выражается в виде повторяющихся и навязчивых воспоминаний или кошмарных сновидений об аборте или нерожденном ребенке. Часто у женщин наблюдается эмоциональная отгороженность от событий, ассоциативно связанных с этой травмой, — в партнерских отношениях, взаимодействии с детьми.

Во время беременности организм женщины меняется, происходят гормональные перестройки, формируется эмоциональная диадическая связь «мать-ребенок». Прерывание этого процесса является для организма стрессом, переживаемым как угроза здоровью и жизни. Кроме того, вне зависимости от причин, по которым был сделан аборт, сознательно или бессознательно переживается чувство утраты. Есть выражение: «Когда умирает родитель, ты теряешь свое прошлое. Когда умирает ребенок, ты теряешь свое будущее». В ситуации аборта происходит утрата не только физическая, но и символическая — это утрата объекта привязанности, статуса родителя, будущего, части себя, зачастую смысла и самоуважения.

Переживания, связанные с ситуацией аборта, присутствуют всегда, а вот степень выраженности их и время появления могут быть разными. Это связано с множеством причин, индивидуально значимых для каждой женщины. Считается, что факторами риска развития постабортного синдрома являются противоречивые материнские чувства, например, когда беременность была желанной, и женщина решается на аборт вследствие обстоятельств (выявленные пороки развития плода, нежелание сейчас иметь ребенка со стороны партнера или других близких людей, незаконченная учеба, перспективы на работе и т.п.); чем больший срок беременности, тем труднее принимается решение об аборте, и тем более выражены негативные последствия. Повышают риск развития постабортного синдрома и некоторые психологические особенности женщины: склонность к самобичеванию, низкая самооценка, травмирующие ситуации и переживания в прошлом.

Факторами риска также является отсутствие поддержки на этапе репродуктивного выбора.

Если у женщины развивается постабортный синдром, она отгораживается бессознательно от всего, что напоминает ей ее боль, а это, в первую очередь, — дети. Чувство вины, бессознательное желание вернуть утраченное, страх потери могут спровоцировать либо холодность и отчужденность, либо, наоборот, тревожную чрезмерную опеку, при которой заботливость матери настолько ненасытна, что граничит с агрессивностью.

У ребенка может появиться синдром «выжившего»: зная, что мама убила его брата или сестру, ребенок может чувствовать себя виновными, думая, что живет потому, что другие умерли вместо него. Отношения таких детей и родителей непостоянны и неопределенны. Появляются страх за свое существование, чувство вины и своей неполноценности, недоверие к матери и замкнутость. Поскольку таким детям трудно доверять родителям, они не могут доверять и себе. В будущем их пугают родительские обязанности.

В первую очередь, необходимо признать случившееся. В ситуации переживания аборта первая и самая сильная психологическая защита — это отрицание, уход от проблемы, что может провоцировать злоупотребление алкоголем или лекарствами для забвения, чрезмерную активность, злость и вину на других, замещающие собственное чувство вины, или замещение травмы следующей беременностью. При этом любая попытка оправдать аборт обстоятельствами или сгладить боль только усиливает тяжелые последствия для женщины. Поэтому только согласившись со своей ответственностью и приняв свои чувства, женщина может обрести силу двигаться дальше. Признание правды делает человека сильнее и дает возможность перейти в новое качество жизни. Это поможет женщине оплакать утраченное дитя. Очень важно завершить отношения с потерянными детьми, принять их судьбу, а главное каждому ребенку дать место в своем сердце. И конечно, нужно постараться простить других. Это тоже трудно, но необходимо для того, чтобы завершить потерю и избавиться от давно подавляемой ярости. Для партнеров очень важно понимать, что после аборта их отношения уже не будут прежними. Партнеров отдаляет друг от друга разочарование, обида и потеря доверия в паре. Для мужчины важно дать женщине возможность погоревать.

Уважение к этому процессу объединяет пару и дает силу обоим. На каждом этапе жизненно важны сострадание, поддержка и понимание со стороны одного или нескольких людей, находящихся рядом с женщиной.

Любая неразрешенная проблема может привести к психическим расстройствам, проявляющимся, в том числе, и в психосоматическим заболеваниям. Именно поэтому так важно вовремя обращаться за помощью. В одном из исследований сравнивалось психическое состояние женщин, прервавших беременность с помощью аборта, и женщин, потерявших ребенка в результате выкидыша. Было выявлено, что женщины, потерявшие ребенка в результате выкидыша, испытывают больше психологических проблем в первые 10 месяцев после выкидыша. При этом, у женщин, сделавших аборт, в первые 10 месяцев меньше психологических проблем, но впоследствии (через 2 года) у них значительно чаще встречаются высокие показатели по шкалам депрессии и тревоги.

К сожалению, большинство женщин не обращаются к психологу в ситуации переживания аборта. Это связано, в первую очередь, с отрицанием: сама незапланированная беременность приводит женщину в стрессовое состояние, от которого она хочет закрыться, забыть и не вспоминать свою боль. Кроме того, зачастую женщины не осознают серьезность возможных проблем, очень многие, страдающие от последствий абортосожалеют, что не имели достоверной информации.

## **Второй вариант**

Аборт повреждает материнство и порождает чувство вины, что патологизирует детско-родительские отношения и разрушает психологическую атмосферу в се-ве. Наиболее типичными негативными последствиями являются:

1. Остановка в развитии материнской сферы, слабость материнских чувств (особенно характерно для женщин, совершивших аборт в молодом возрасте, не имевших до этого детей, и женщин с асоциальным поведением). Воспитание детей требует от женщины определенных усилий - о ребенке нужно заботиться, давать ему любовь и тепло, проводить с ним время, покупать одежду, еду, игрушки и т. п., в том числе, при необходимости, отказывая в чем-то себе.

Женщина с развитыми материнскими чувствами берет на себя тяготы воспитания с радостью, а иногда - просто с пониманием того, что это необходимо и

По-другому не может быть. Женщина с неразвитой или поврежденной материнской сферой воспринимает заботу о ребенке часто с раздражением, обвиняет и упрекает его в том, что она тратит на него силы и деньги; возможно проявление со стороны матери агрессии в адрес ребёнка или воспитание по типу

Безнадзорности». Очевидно, что такое поведение матери нарушает психическое развитие ребёнка и ведет к неблагоприятию в психологической сфере.

Мать и ребёнок не получают удовольствия от общения друг с другом, часто находятся в конфликтных отношениях. Дети, выросшие у таких матерей, впоследствии дорого «платят им той же монетой» или вовсе разрывают отношения. Особо следует отметить, что наибольший риск подобных постабортных изменений существует у женщин, ведущих в той или иной степени асоциальный образ жизни, так как их материнская сфера, как правило, бывает слабой. Но если до аборта у такой женщины, при надлежащей поддержке, есть все возможности для развития полноценного зрелого материнства и формирования ответственного родительского поведения, то уже после одного аборта наступление описанных выше

Последствий будет почти неизбежным (труднопреодолимым даже при специальной помощи). С каждым последующим абортom состояние женщины ухудшается.

2. Перенос агрессии с нерожденного на рожденных детей. Случается, что после аборта у женщины меняется отношение к уже имеющимся в семье детям. Мать, продолжая заботиться о них, становится холодной или раздражительной и агрессивной. Исчезает или уменьшается теплота к детям, естественное желание заботиться о них. Во многом это объясняется тем, что аборт субъективно является очень агрессивным действием. Агрессия, которая была допущена женщиной по отношению к внутриутробному ребенку, может, помимо сознательных стремлений и установок, распространяться и на рожденных детей. Кроме того, чувство вины, вызванное абортom, может не переживаться в нормальном виде - в форме скорби и самоупреков, а переходить в агрессию (холодно-

Арене брезжительное и сдержанно-негативное, неодобрительное отношение является агрессией в пассивной форме). Эта агрессия направляется, прежде всего, на беременных женщин и детей. Женщина, переживания которой пошли по подобному пути, не способна оказать поддержку другой женщине (в том числе, своей дочери) в ситуации кризисной беременности.

3. Чувство вины, деформированное в повышенную тревогу за ребенка. Чувство вины, возникающее при аборте, может модифицироваться. Одна из возможных модификаций - восприятие рожденного ребёнка как очень хрупкого, подверженного разного рода болевням, несчастным случаям и т.л. Мать при таком восприятии ребенка испытывает тревогу за его благополучие, стремится все время контролировать его состояние, не отпускать от себя. Подобная родительская превога приводит к формированию

Особо стилия воспитания - гиперпротекции (гиперопеки) и симбиоза с ребёнком. такие матери стараются провожать ребёнка во все места, которые он посещает, тщательно контролируют его знакомства, оберегают от возможных сложностей И, фактически, лишают возможности пробовать свои силы, развивать самосто-здоровье ребёнка, водят его к врачам по поводу любого, даже незначительно-и. полость и самоконтроль. Мнораам по поводу побого, важе перначительного, недомогания, оберегают от физических нагрузок и закаливающих процедур, чем вредят физическому развитию ребёнка и провоцируют у него формирование ипохондрических черт характера. Дети таких матерей вырастают тревожными и ранимыми, несамостоятельными и, возможно, болезненными, испытывают значительные сложности в социальной адаптации в силу отсутствия опыта, а также в установлении отношений с ровесниками (потенциально и с су-пругами) в силу чрезмерно близкой, симбиотической связи с матерью.

4. Нарушение отношений с мужем (другими родственниками). По прошествии некоторого времени после аборта некоторые женщины раскаиваются в том, что совершили этот поступок, описывают своё состояние как «временное помешательство». Скорбь о ребенке может сопровождаться сильным гневом на тех, кто не удержал её от этого шага, не поддержал в достаточной мере, не пред-упредил, не запретил или, наоборот, уговорил или заставил сделать аборт, - то есть на мужа (отца ребёнка) и/или других родственников. Это создает атмосферу отчужденности и враждебности в семье, аборт также может стать причиной ссор и упреков. Совершенно очевидно, что ребенку, живущему в такой атмос-фере, трудно гармонично развиваться, устанавливать отношения, основанные на доверии и

привязанности, сохранять душевное равновесие и уверенность в себе. Подобные проблемы, скорее всего, приведут к сложностям в создании собственной семьи. Нужно подумать также и о том, что в такой семье страдают все, а не только ребёнок.

5. Психологические последствия для детей. Нужно заметить, что дети часто знают об абортах, совершенных матерями. Во многих семьях эта тема обсуждается (если не с маленьким ребёнком, то с повзрослевшим, особенно с дочерью).

Кроме того, ребёнок может знать или догадываться о беременности матери и видеть, что потом она «как-то стала не беременна». Впоследствии подросток или взрослый человек вполне может установить, как именно это произошло. Можно выделить следующие типы реакции на аборт, совершенный матерью:

2) Спонтанное недоверие к матери, опасения, связанные с её образом. Если ребёнок знал или догадывался о беременности, то непонятно, куда мама делала братика или сестренку. Кроме того, ребёнок может чувствовать постабортные изменения личности матери, её вину или враждебность и реагировать на них растерянностью или страхом.

б) «Синдром выжившего» - чувство вины перед погибшими братьями и сестрами, неотчетливые опасения за себя, ощущение небезопасности, выражаемое по формуле: «А ведь это могло бы случиться и со мной!» (особенно характерно для семей, где 1-2 ребёнка родились «между» множественными абортами).

в) Обесценивание серьезности аборта. К взрослому (брачному и детородному) возрасту человек подходит с убеждением, что аборт - это обыденность («Все так делают»). С таким отношением часто бывает связано безответственное сексуальное поведение, «легкое» совершение аборт (женщины) и подталкивание к аборту, оказание психологического давления на женщину в кризисной беременности (женщины по отношению к другим женщинам, мужчины по отношению к беременным от них женщинам).

Описанные явления могут смешиваться и переходить один в другой со временем.

6. Влияние аборта, совершенного матерью, на развитие материнской сферы её дочери. Женщина всегда, даже при конфликтных отношениях, стремится сохранить в своей душе позитивный образ матери, оправдать её неблагоприятные поступки, даже если сама от них страдала. Это естественная защитная реакция, так как мать является одним из самых значимых и дорогих людей, а

образ матери - опора в собственном материнстве. В связи с этим девочка, зная, что её мать совершила аборт, зачастую вырабатывает в себе защитно-легкомысленное отношение к беременностям и абортам. Если её мать решилась на этот шаг после тяжелых раздумий, то для дочери аборт будет, скорее, чем-то обыденным \_ легким и доступным способом решения возникшей проблемы, а не трагедией.

В практике консультирования возникает изумление при виде того, с какой легкостью многие женщины решаются на аборт из-за ряда вполне преодолимых текущих сложностей. Чаще всего в таких случаях в беседе выясняется, что женщине известно, что её мать делала аборт (-51), и теперь она не видит в этом ничего особенного.

Как мы видим, аборт имеет множество опасных последствий, которые связаны не только с судьбой женщины, его совершившей, но и затрагивают жизнь всей семьи, детей, создают среду для крайне неблагоприятных социальных явлений, хотя и может создать видимость благополучия или способствовать временному облегчению сложностей.