

Как становятся папами или Психология отцовства

Как становятся папами или Психология отцовства

Развитие ребенка, его восприятие себя, то есть то, как он к себе относится, те успехи, которых он достигнет, во многом зависят от того, как к нему относятся родители – мать и отец, как они с ним общаются. Дефицит, недостаток какой-либо из моделей общения приводит к сложностям в отношении к окружающему миру и самому себе и искажениям в восприятии.

Два основных компонента родительства – материнство и отцовство. К сожалению, очень часто отцовство воспринимается не как нечто уникальное, ни на что не похожее, а как лишь дополнение к материнству.

Материнство – это и функция женского организма, направленная на продолжение человеческого рода, включающая биологический аспект – вынашивание, рождение и кормление ребенка, и социальная функция – воспитание ребенка. В период беременности на будущую мать естественным образом направлено внимание как родственников, так и врачей, ее обследуют, о ней беспокоятся, ее опекают. Попробуем обратиться к психологии отцовства, привлечь ваше внимание к будущему отцу. Попробуем понять, как мужчина, муж становится Отцом, имея в виду не только биологический аспект, а как он адаптируется к новой для себя отцовской роли.

Отцовство – это не просто кровное родство между отцом и его ребенком. Отцовство определяется и как врожденное чувство, которое побуждает мужчину поступать в отношении ребенка (или своих детей) с **сопереживающей ответственностью**, т.е. отцовство – это способность обеспечить условия развития ребенка, и не только с материальной точки зрения. Но отцовство еще и предоставляет уникальные возможности проявления личности самого мужчины.

Главное в формировании чувства отцовства для мужчины – будущего отца – осознание изменений образа “Я”, осознание себя как отца. Основная цель происходящих психологических перестроек – обеспечение мужчиной, мужем наиболее благоприятных условий для развития и рождения нового человека, для сохранения психического и физического здоровья жены. Эти изменения включают серьезную для мужчины переоценку собственных ценностей, расстановку новых приоритетов в жизни. У него появляется множество новых обязанностей и функций, происходят изменения в отношениях с женой (ведь она становится матерью его детей), появляются новые, не испытанные им раньше чувства и эмоции, и даже расширяется словарный запас (как минимум на терминологию, связанную с беременностью и уходом за новорожденным).

То есть **отцовство** – это абсолютно новый уровень на его жизненном пути, **новый виток в развитии личности мужчины**.

Но новая ступенька жизни – это всегда и испытание. Отцовство возможно только благодаря тому, что мужчина отказывается от многих, ставших уже стереотипными моделей поведения с другими и отношения к себе. Ощущение отцовства часто сопровождается изменением образа жизни на такой, который более соответствует роли и званию отца и способствует вживанию в первое время в эту роль (перед присвоением этого звания), что может вызывать кризисные состояния.

Как же формируется “отцовство” в душе мужчины? Конечно, очень многое зависит от культурных и семейных традиций, но не меньшую роль играет и личная история мужчины, история его собственных взаимоотношений с отцом. Кого собирается воспитывать будущий отец: своего собственного ребенка или самого себя, такого, каким он был в детстве? Насколько мужчине удастся осознать, что его ребенок – это не он сам, осознать ту великую ответственность, которая на него ложится?

Отцовское отношение закладывается задолго до рождения у мужчины ребенка и определяется детскими впечатлениями, утверждением себя как мужчины в подростковом возрасте, на него влияют и эротические связи более поздних лет. Отношение к ребенку “предопределяется” намного раньше, чем будущий отец задумается о том, чтобы иметь малыша. Поэтому совершенно неудивительно, что чаще хотят иметь детей те мужчины, которые прожили счастливое детство, у которых был любящий, заботливый, понимающий отец, чем те, у кого такого детства не было.

Важный момент начала психологической адаптации к отцовской роли, начало формирования Я-концепции отца – тот момент, когда мужчина узнает, что супруга (или еще подруга) беременна. Что за бурю в душе будущего отца произвело известие о беременности: восторг, радость, огорчение, или оставило его спокойным и равнодушным? И это во многом зависит как раз от того, как складывались отношения мужчины со своим отцом.

Следует отдельно обозначить и появление ребенка на свет как некий экзамен в жизни мужчины. Это тот момент, когда происходит рождение и Матери, и Отца (может быть именно поэтому мужчины не присутствующие при рождении собственного ребенка часто сбрасывают нерастраченную энергию с помощью алкоголя). Очень важным фактором является присутствие мужчины при родах, если, конечно, он чувствует внутреннюю готовность к этому (ведь его задача с доисторических времен защищать свою женщину, если она сама не может этого сделать). Помимо того, что это помогает предотвратить нежелательные явления в течении родов, первый крик ребенка оказывает самое осязаемое

действие на включение не только материнского, но и отцовского инстинкта. Отцы, которые становятся свидетелями рождения своего ребенка, так же, как и их жены, испытывают глубокие переживания во время родов и у них формируется сильная привязанность к детям. Американские исследования еще 50-летней давности показали, что, если отец присутствует при рождении своего малыша, то у них устанавливается особенный контакт и свои собственные уникальные отношения. Такой отец больше участвует в жизни матери и ребенка, не перекладывая всю ответственность на женщину, он может ухаживать за ребенком, играть с ним наравне с матерью. Ему не требуется ждать, когда ребенок начнет говорить или играть в шахматы, чтобы начать с ним общаться. Именно установление отношений с ребенком, процесс ухода за ним в первые месяцы жизни и определяет окончательный этап рождения Отца.

Таким образом, существует **три этапа формирования отцовской сферы**: 1) стереотипное представление об отцовстве до беременности жены; 2) переосмысление стереотипов в течение беременности; 3) собственно формирование чувства отцовства после рождения ребенка.

Попробуем заглянуть в семью, где родился ребенок. Чем занят отец? Что делает мама? Традиционно роли мужа и отца были неизменны для многих поколений. В последние же десятилетия возникла некоторая путаница. Современный мужчина сталкивается с многочисленным смешением понятий. От него требуют, чтобы он был и сильным, и мягким одновременно. Он должен много работать, но при этом еще и смириться с работой жены. Помимо всего того, что традиционно должен уметь и делать мужчина, в наше время предполагается, что он при этом должен также уметь поменять подгузники, накормить ребенка и многое другое. Для многих мужчин не совсем понятно, в чем же заключается их роль мужа и отца, и им непросто играть прежнюю роль кормильца семьи, выполняя еще и материнские обязанности. Однако, все это требуется от современного мужчины, а поэтому и воспитание будущих мужчин и отцов должно строиться исходя из этого. Ради справедливости следует отметить, что некоторые нынешние отцы в заботе о ребенке стали такими прекрасными специалистами, что могут конкурировать с самой умелой матерью.

К сожалению, адаптация к отцовству у многих личностно незрелых мужчин, еще не начавшись, тут же заканчивается вместе с известием о беременности. Будущий отец может уйти, переложив все возникающие в связи с появлением ребенка проблемы на будущую мать, не заботясь, что с его семьей будет дальше. Если он в силу убеждений или ситуации не может бросить семью, его недовольство появлением ребенка может проявляться в безразличном к нему

отношении, а в худшем случае – в жестких авторитарных моделях поведения, проявлении насилия по отношению к своему ребенку.

Все это – история взаимоотношений со своим отцом, модель отцовства собственного отца, культурные, социальные и семейные особенности, физическое и психическое здоровье – влияют на **готовность мужчин к отцовству**. Эгоцентризм, инфантильность, сексуальная неразборчивость мужчины показывает его неспособность к проявлению отцовского отношения.

Но каждому мужчине стоит подумать о том, что **возможность стать отцом позволит ему в полной мере реализовать не только мужской, но и личностный потенциал**. Мужчина непосредственно дает жизнь новому человеку и получает уникальную возможность заботиться о нем, любить его, передавать ему свой жизненный опыт. Именно в отцовстве мужчина удовлетворяет многие свои жизненно важные потребности. Став Отцом мужчина получает возможность творчески преобразовать себя и окружающую действительность.

Для многих мужчин период беременности супруги, ожидание рождения и, наконец, само рождение ребенка могут сильно повлиять на формирование их мужской зрелости. У мужчин, стремящихся примерить новую роль отца, возрастает чувство самоуважения, они **через ребенка осознают и подтверждают свою мужскую состоятельность**. В результате мужчина приобретает новый как личностный, так и социальный статус. У него появляется **родовое сознание**, ощущение ответственности за свой род.

Но в этот период у мужчин могут актуализироваться психологические проблемы, личностные конфликты, в частности связанные с собственным опытом негативных взаимоотношений со своим отцом. Именно поэтому можно с уверенностью говорить о “беременных папах”. Да, они тоже, по-своему, по-мужски, “вынашивают” ребенка, они заботятся о жене, создают для нее лучшие условия, решают и финансовые проблемы семьи, помогают в уходе за малышом после его рождения, строят собственные уникальные взаимоотношения с ребенком, но и остаются один на один с собственными внутриличностными конфликтами. И никто на них не обращает внимания, никто не заботится, а наоборот – требует заботы и внимания от них.

И если большинство женщин впервые ощущают себя матерями в период беременности, то большинство мужчин – уже после рождения малыша, с которым в пренатальный период мужчина не имеет такой связи, как женщина. Поэтому так важно для будущего отца разговаривать с ребенком до рождения. Ребенок слышит его ласковый голос и воспринимает его чуть ли не лучше, чем голос матери. Да, естественно женщина больше включена в общение с ребенком до рождения и в первые месяцы после родов. Для нее беременность

– период подготовки к общению с ребенком после его рождения, и происходит эта подготовка через непосредственные физиологические изменения организма женщины, изменения ее ценностей и приоритетов в период беременности, потому что вся ее жизнь направлена на благополучие и развитие малыша в ее утробе. Таким образом, материнское чувство, привязанность к ребенку формируется во время беременности, в том числе и благодаря новому телесному опыту. А у отца формирование привязанности к будущему младенцу не связано с новыми телесными ощущениями. Период беременности жены изменяет самосознание мужчины и приводит в результате к принятию им новой социальной роли.

Психоаналитики считают, что в период беременности, происходят также изменения в эмоциональной сфере женщины. Эти изменения проявляются в таких защитных реакциях как: регресс, вытеснение, инфантилизм. Это – временные изменения, защитный механизм, позволяющим подготовиться к такому сложному и ответственному событию, как роды. Но такие эмоциональные реакции женщины запускают в мужчине – будущем отце стремление заботиться и опекать и проявлять по отношению к беременной жене те чувства и ответственность, которые затем он будет проявлять по отношению к ребенку.

Таким образом, подготовка к общению с ребенком у мужчины в период ожидания ребенка все же происходит и происходит опосредовано, через женщину. Мужчины глубоко переживают беременность жены, проявляют чудеса заботы и внимания (например, сбегав посреди ночи в круглосуточный супермаркет за банкой соленых огурцов или морской капусты), отвезти которых приспичило жене), не надоедают женам своими “производственными” проблемами, решают глобальные задачи (делают ремонты и покупают квартиры к рождению ребенка), берут ответственность на себя и ... растят свое собственное **отцовство**.

И очень важно в период ожидания ребенка подключить отца к общению с малышом, чтобы он ни сейчас, ни после рождения малыша не чувствовал себя ненужным, забытым, брошенным, чтобы он мог созреть к своей новой роли, с гордостью нести звание Отца и вместе с мамой наслаждаться этими необыкновенными переживаниями, радоваться первой улыбке малыша (а вдруг она достанется ему!), играть с ним, и быть за него в ответе.