

От автора

Мне очень жаль, что вы читаете эту книгу.

Странное начало, правда? Но честное. Мне действительно не хочется, чтобы женщинам приходилось читать книги о репродуктивных проблемах, о бесплодии, о потерях беременности и малышей. Это больно. Это несправедливо. Но это существует. И существует в гораздо бóльших масштабах, чем кажется.

Такое не принято обсуждать с соседями или коллегами. Зачастую даже друзья и родственники не догадываются, что их близкие проходят непростой период. Кто-то молчит и со страхом ждет неловкого вопроса о детях, кто-то дает жесткий отпор и обозначает границы, кто-то прикидывается чайлдфри, лишь бы избежать давления. Есть и те, кому трудно представить, что с зачатием могут быть проблемы. Дело ведь нехитрое! В их картине мира беременность наступает с первого раза, стоит только отказаться от предохранения. Как же они удивляются, когда этого не происходит...

По статистике Всемирной организации здравоохранения, 17% взрослых людей на нашей планете страдают бесплодием. Это примерно каждый шестой человек. Миллионы людей. Только вдумайтесь. В России

показатель составляет 15–20% супружеских пар. Если вы чувствовали себя одинокими в своем горе, представьте, сколько женщин и мужчин незримо идут рядом. Они тоже прилагают усилия. Они тоже хотят стать родителями. И у кого-то это получается.

С некоторыми из них я знакома лично. Каждый день в моем кабинете звучат истории о зацикленности, ожидании двух полосок, давлении со стороны мужа, родителей, свекрови, чувстве собственной неполноценности и ничтожности. Мне рассказывают про неудачные операции, выкидыши и замершие беременности, про многочисленные безуспешные попытки ЭКО. И делятся радостью, когда наконец беременность наступает и рождается долгожданный малыш.

Но я не врач. У врачей часто нет времени и необходимых компетенций, чтобы оказать эмоциональную поддержку пациенткам. Это и не входит в их задачи: они изучают тело, ищут «неисправности» и устраняют их. Но человек — это не набор органов.

Что отличает нас от животных? Наша психика. То, как мы чувствуем, реагируем, думаем и действуем, то есть живем. Наши психические процессы неразрывно связаны с телесными. Психика, тело, среда — триада, на которой стоит здоровье. Игнорировать один из компонентов — значит снижать шансы на успех. Об этом мы еще поговорим.

Меня радует, что профессия перинатального и репродуктивного психолога стремительно развивается в последние годы. Появляется все больше специалистов, которые обладают необходимыми знаниями именно в вопросах деторождения и готовы оказать помощь парам на этом пути. Оставаться один на один со своей проблемой — тяжкое испытание.

В этой книге мы рассмотрим столкновение с диагнозом «бесплодие» сквозь призму утраты, пройдем через все фазы горевания, разберем возможные психологические причины ненаступления беременности и способы стать родителями. Вас ждет много вопросов к себе и практические упражнения. Рекомендую завести отдельную тетрадь и выполнять их вдумчиво.

Вот вам первое задание: сформулируйте лозунг, который наиболее точно отражает ваш подход к материнству. Запишите его.

В зависимости от того, что сейчас разворачивается в вашей жизни, на каком этапе лечения вы находитесь, реакция на прочитанное может быть разной: грусть, интерес, злость, любопытство, отвержение или согласие. У меня нет цели вас обидеть, и, если какие-то слова заденут, я прошу прощения. Я также не хочу, чтобы вы пользовались этой книгой с желанием удостовериться, что с вами что-то не так. Найти загвоздку, блок, который подтвердит, что в происходящем виноваты вы. Здесь нет виноватых. Есть только пострадавшие, которые изо всех сил пытаются выбраться на свет, к своему счастью. Можно лишь восхищаться стойкостью и силой их духа. Я за вас и на вашей стороне.

Эти строки я пишу с одним намерением — легализовать то, что происходит в душе женщины, которая очень долго идет навстречу своему ребенку. Рассказать о ее чувствах, метаниях и сомнениях. Обосновать ее «нормальность» и право испытывать совершенно разные эмоции и состояния. Показать, что определенные мысли и поступки присущи не только ей.

Книга адресована женщинам, но многое в ней относится и к мужчинам. Защитные механизмы, внутренние конфликты, эмоциональные переживания не чужды ни

одному живому существу, имеющему мозг, тело и сознание. Я не буду глубоко погружаться в тему перинатальных потерь — она очень обширная и требует отдельной книги. Мы сфокусируемся на сложностях с зачатием и диагнозе «бесплодие».

Прежде чем мы начнем, подумайте: чего вы хотите? Чего вы ждете от книги? Что хотите найти на ее страницах?

Во время написания я размышляла, что хотела бы услышать женщина, которая, быть может, уже несколько лет пытается стать мамой. Что важно для нее?

Я спросила об этом подписчиц в своем блоге. Они ответили, что ждут вдохновения и поддержки мысли о том, что все получится, если верить. Мне бы хотелось, чтобы мир работал таким образом. Но это не так. Я не знаю, получится у вас или нет, и не могу обещать. У меня нет подобной власти.

Если вы ищете четкую инструкцию, что делать именно вам, или хотите узнать «секретный секрет», волшебное средство для беременности — здесь этого нет. Да и нигде нет. Человек не умеет управлять процессами жизни и смерти. Даже в протоколе ЭКО вероятность успеха составляет 30% на попытку.

Означает ли это, что мы совсем ничего не можем сделать? Конечно нет. Есть вещи, которые нам неподконтрольны, но есть то, что зависит исключительно от нас. Если вы не можете повлиять на приход малыша (в конце концов, он другой человек!), то можете повлиять на то, какая мама его будет ждать.

Мне нравится фраза: «Прежде чем родить ребенка, нужно родиться самой». Узнать себя. Начать слышать. Понимать свои реакции, желания и телесные проявления. Найти ключ к себе.

Вы — главный персонаж. То, что происходит с вами, — центральное. Трудности с зачатием или вынашиванием — контекст, место действия, где на данный момент разворачивается картина вашей жизни. А какая сцена будет следующей? Давайте посмотрим.



Введение

Что такое бесплодие? Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это неспособность пары добиться беременности в течение двенадцати месяцев регулярной половой жизни без использования контрацепции. Если женщина старше тридцати пяти лет, то этот срок сокращается до шести месяцев.

Но откуда оно взялось? Как появилось?

Бесплодие — это не новый вирус или неизвестное ранее заболевание. Оно встречается и у животных. Мы находим упоминания о нем в библейских сюжетах; с ним сталкивались бедные и богатые, знаменитости (например, Наполеон Бонапарт и Жозефина де Богарне, Владимир Ленин и Надежда Крупская) и те, чьих имен мы уже не сможем назвать. Думаю, если вы вспомните семь поколений своих предков, там наверняка окажется хотя бы один бездетный человек.

Действительно, о бесплодии мы узнали не вчера. Но говорить о нем громко и открыто стали сравнительно недавно. Могло сложиться впечатление, что за последний десяток лет пар с таким диагнозом стало необычайно много. Их правда много, но эффект подобной «массовости» произошел благодаря молниеносному

распространению информации: любой может выйти в прямой эфир, написать пост, рассказать всему миру о своей трудности. Листаешь ленту в социальной сети и думаешь: «Ого! Да все вокруг проходят через это!»

Репродуктивные технологии стремительно развиваются. Клиники открыто предлагают сделать экстракорпоральное оплодотворение (ЭКО), баннеры о заморозке яйцеклеток или искусственной инсеминации встречаются в общественном транспорте. Популярные личности рассказывают, как они прибегали к таким процедурам. То, что раньше существовало, но было ограничено узким семейным кругом, теперь звучит отовсюду. Если вы столкнулись с бесплодием, сидите на тематических форумах или ищете репродуктологов, то вскоре за вами начнет бегать рекламный шлейф, показывая соответствующие новости.

Можно ли назвать бесплодие эпидемией XXI века? Считать, что раньше рожали легче, больше, да и вообще реже сталкивались с подобными трудностями? Глупо обсуждать вопрос деторождения в отрыве от того, что происходило и происходит в нашем мире, то есть от культурно-исторической парадигмы. Этап развития общества, социальные нормы и устои, экономический уклад — все это оказывает непосредственное влияние на процесс репродукции человека наряду с его биологическими и психическими процессами.

Чтобы понять, как мы оказались в сегодняшней точке, где у многих пар не получается стать родителями, предлагаю отправиться в прошлое. И начнем мы с самого начала.

Отталкиваться будем от теории, согласно которой человек по строению наиболее близок к приматам, хотя различия, конечно, есть. Мы твердо встали на две ноги, у нас иначе расположены тазовые кости, поэтому процесс рождения детей проходит по-другому, и наши малыши появляются

на свет крайне уязвимыми. Эта уязвимость и беспомощность длятся долго. Если, например, самка примата может сама пойти на поиски пропитания и детеныш ей не помеха, то женщина не может оставить двухдневного младенца и уйти на работу. Соответственно, приходит понимание: растить ребенка выгоднее не в одиночку, а с помощником. С тем, кто будет заботиться о женщине, пока она заботится о детях. Но кто мог бы стать таким помощником?

Вариант, который невольно напрашивается, — отец ребенка, но для этого его нужно замотивировать быть рядом, как-то соблазнить. И у женщины, в отличие от животных, появляется выпуклая грудь, демонстрирующая готовность к половому поведению и привлечению самца. В древние времена люди ходили обнаженными, и сразу было понятно, кто перед тобой: маленькая девочка или зрелая девушка, способная заинтересовать мужчину, удержать его (благодаря интимным отношениям), родить и растить детей. Мужчина, в свою очередь, обеспечивал ей защиту и пропитание. У него была более выражена хозяйская функция, а не родительская. Как и у многих современных мужчин, кстати.

Помимо мужской поддержки, формируются женские родственные группы, помогающие друг другу воспитывать детишек. Женщина никогда не оставалась одна после родов и в своем материнстве. И это чрезвычайно важно.

Со временем возник вопрос регулирования рождаемости, ведь постоянно находиться в состоянии беременности непросто, как и растить большое количество потомков. Частично эту задачу решала детская смертность — естественная (от заболеваний или голода) или намеренная (случаи детоубийства были не редкостью). Но после обнаружения взаимосвязи полового поведения и рождения детей люди начали изобретать разные

способы контрацепции — от модификации полового акта до прерывания беременности, что, к сожалению, часто угрожало здоровью матери.

Вплоть до XX века человечество нуждалось в контроле сексуальной жизни для регулирования деторождения. В этом существенную роль играли:

1. **Воспитание.** В первую очередь направленное на женщин. Именно они должны были хранить честь до брака и верность супругу. Общество строго следило за исполнением этих норм. Истории о выставлении простыни после первой брачной ночи — доказательство девственности — известны многим. Женщину, родившую до свадьбы или изменившую, могли исключить из общины, жестоко наказать или даже убить. К мужчинам и к их половому поведению, в том числе до брака, относились более снисходительно. Можно спорить, справедливо это или нет, но так исторически сложилось.
2. **Семейная система.** Появилась иерархия взаимоотношений, развивался институт брака. Чувства человека уступали место родительским требованиям. Родители имели право выбрать будущего супруга для своей дочери, не спросив ее мнения на этот счет. Обручение в младенчестве, брак «по-соседски» или «по расчету» были обычным делом. Слово родителя означало решенное дело. Иногда партнера выбирали по определенным качествам (чтобы мог позаботиться о жене или принадлежал здоровому роду); девушке же, почитая родителей, оставалось лишь согласиться. Ее желания не имели значения.
3. **Религия.** Представители религиозных общин несли в массы учение о воздержании, греховности

сексуальных отношений, осуждали внебрачные связи. Поощрялись нравственность и целомудрие.

Все делалось для того, чтобы женщина была под защитой семьи или мужа. Ей могло это не нравиться, но такой уклад обеспечивал продолжение рода. При этом у нее сохранялась связь с матерью и сестрами, из поколения в поколение передавались женские тайны, ритуалы, секреты. Женщине помогали ухаживать за ребенком. Рядом были тетки и бабушки, у более богатых людей — няни, гувернеры и другие помощники.

В то время от женщины ожидали выполнения двух функций: быть женой и быть матерью. На этом все. В ее голове не возникали другие мысли. Она видела, что так жили ее предки, ее саму так воспитывали, и дальше она передавала эти правила дочерям. Не будем брать в расчет редких бунтарок — они существовали всегда, но большинство жило иначе.

В разные века было разное отношение к роли матери. Древние племена почитали материнскую энергию; сохранились статуэтки материнских фигур с большим животом и пышной грудью. Ходили присказки, что лепить скульптуру нужно только с рожавшей женщины, еще лучше, если она рожала несколько раз. Верили, что в этом случае ее тело и душа приближены к идеалу. Позднее отношение зависело от социального положения и ожиданий. Например, если женщина принадлежала к знатному роду, то от нее ждали появления наследника, а если она рожала исключительно девочек, ее могли и в монастырь сослать, и другой женой заменить.

Так мы и жили много веков, пока... в XX веке не случилась сексуальная революция. Ее основой стало изобретение контрацепции. Все поменялось прямо на глазах.

Женщины стали бороться за свои права, заявляя о желании встать на одну ступень с мужчинами: работать, получать образование, заниматься своим делом. Появились техника и машины, началась индустриализация, маленькие поселения превращались в города. Постепенно пропадала необходимость иметь большую семью, чтобы содержать хозяйство и работать на земле. Секс стал доступным и больше не приводил к деторождению благодаря противозачаточным средствам. Из-за этого изменились представления о целомудрии, сексе до брака, о самом браке как о необходимости. Наступила эпоха свободы.

Мир стал другим. Роль женщины полностью трансформировалась. Современницам доступно то, о чем раньше можно было лишь мечтать. Нас уже не воспитывают только как будущую жену и маму, нам показывают другие модели. Порой созревающее тело дочери пугает родителей: возникает страх, что она влюбится, забеременеет и «погубит жизнь». Ведь сначала нужно закончить школу, затем институт, потом найти хорошую работу, купить квартиру, встретить достойного парня, пожить с ним какое-то время, разочароваться, встретить другого, выйти, наконец, замуж и вот тогда... задуматься о детях.

Теперь рождение ребенка стоит далеко не на первом месте для женщины. Конечно, так не у всех, но это устойчивая тенденция, которую мы наблюдаем. И развитие современных технологий этому способствует. Посмотрите, как много предложений так называемого «отложенного материнства», когда можно заморозить яйцеклетки, жить дальше и вернуться к вопросу деторождения через десяток лет. Это активно практикуется. Почему? Потому что мир открыт перед женщиной. Спустя столько лет она сама решает, как строить жизнь. Она больше не зависит от своих репродуктивных органов.

Может делать карьеру, менять партнеров, путешествовать, наслаждаться свободой и одиночеством.

И это здорово! Это прогресс, развитие и движение вперед! Но вместе с этим мы получили перемены, к которым нужно адаптироваться. Когда меняется общество, меняются и его репродуктивные стратегии: мотивация рождения детей и репродуктивное поведение. Перед мужчиной и женщиной встают вопросы, которые раньше просто не возникали.

Например:

- **Зачем иметь детей?**

  Если можно контролировать их появление, то необходима внятная мотивация для вступления в родительство.
- **Когда и сколько нужно иметь детей?**

  Ведь если девушка начинает половые отношения в 18 лет, это еще не значит, что она хочет стать матерью. Количество детей во многом диктует социум. В каких-то странах более двух детей в семье не приветствуется, где-то, наоборот, поощряется деторождение, в том числе материальными выплатами.
- **В каком возрасте надо рожать?**

  Если раньше считалось, что в 23 года поздно рожать первенца, то сейчас роды после 30 лет — новая норма. И возраст рождения первого ребенка отодвигается все дальше.
- **Каким должно быть отношение к детям?**

  Конечно, все лучшее — детям! Детоцентрированная модель с каждым годом становится все популярнее. Создана целая детская индустрия: кружки, игрушки, развлечения. Может казаться,

что без всего этого ребенок что-то упустит, будет не таким счастливым, как другие дети. Или найдется сердобольный человек, который удивится, что ваш ребенок в пять лет не знает английский язык. Время, деньги, жизнь родителей — все нередко отдается в угоду ребенку.

- **Какие условия нужны для рождения и воспитания детей?**

  Официальный брак или сожительство? Полная семья или соло-родительство? Своя квартира или комната у свекрови в доме? Роды по контракту в частной клинике или по полису ОМС в государственном роддоме?

В прошлом, когда девушку выдавали замуж и о предохранении не было речи, этих вопросов не существовало. Теперь они требуют решения. Готовности сделать выбор и взять ответственность за него.

С чем еще приходится сталкиваться?

1. *Мультикультурность общества.* В одном городе встречаются люди разных национальностей, рас и вероисповедания. Они влюбляются и рожают детей, но могут иметь противоположные взгляды на воспитание, связанные с этнической принадлежностью. Это порождает конфликты и приводит к распаду семьи, где могли бы появиться еще дети. В целом развод превратился в обыденность.
2. *Размытость гендерных ролей.* Речь не о сексуальной ориентации, а о представлениях о том, кто такая женщина и кто такой мужчина. Как они должны себя вести, как одеваться, как взаимодействовать. Отсутствие четких ориентиров и ролевых моделей приводит к тому, что женщина даже

в двадцать пять лет не может назвать себя таковой: она не понимает, что значит «быть женщиной», как это ощущается.

3. *Пониженная ценность родительства.* По сравнению с другими ценностями быть родителем не считается престижным. Это скорее необходимость. Фраза «у меня сын растет» вызовет меньший энтузиазм, чем «я запустил стартап» или «купил машину». На мамочек в декрете смотрят как на бездельниц, которые с утра до вечера сидят дома и ничего не делают. Хотя они взращивают новое поколение людей! Та еще работа.
4. *Повышенная ценность полового поведения.* Секс превозносится везде: в рекламе, фильмах, книгах. Журналы транслируют, что нужно быть идеальной любовницей, доставлять удовольствие мужчине, знать 64 позы Камасутры, иначе он будет разочарован и уйдет к другой. А сколько тренингов и мастер-классов на эту тему! Качество контактов заменяется их количеством. Быть девственником не модно, а обсуждение своих любовных похождений в кругу друзей или подруг одобряется.
5. *Повышенная ценность сексуального образа тела.* Женщины сидят на диетах, изнуряют себя тренировками, делают операции, чтобы соответствовать стандартам красоты. Беременность воспринимается как угроза внешности. Страшно потерять тело, в которое вложено столько усилий, и еще страшнее — не вернуться в форму после родов. Нежелание «делиться телом» с ребенком иногда становится причиной обращения к суррогатной матери.
6. *И последний пункт. Я бы назвала его «оторванность».* Оторванность от корней, семьи, традиций,

культуры. В Советском Союзе, с его плюсами и минусами, упор все-таки делался на коллектив, взаимовыручку, помощь друг другу. В настоящие дни фокус сместился в сторону индивидуальности. Люди отдалились. Это видно даже в том, как мы ведем быт. Все реже встречаются расширенные семьи, жить несколькими поколениями вместе не принято, все стремятся обособиться, иметь свое. Свою квартиру, свою машину (у каждого члена семьи), свой охраняемый двор со шлагбаумами, чтобы никакой посторонний туда не вошел. Пары перед началом совместной жизни заключают брачные контракты, имеют раздельный бюджет, делят вещи на «мое» и «твое». Ведь теперь есть вероятность, что отношения в любой момент закончатся. И штамп в паспорте не спасет.

Мир может ощущаться холодным и враждебным. И женщина будто бы в нем совсем одна. Подумайте: как много вокруг людей, к которым вы бы обратились за советом или поддержкой? И добавлю: обратились бы без стыда и дискомфорта. Количество людей на планете увеличивается, но при этом чувство одиночества, как ни странно, только растет.

Напомню, что репродуктивные установки напрямую зависят от уклада общества, в котором мы живем. Какие причины увеличения числа бесплодных пар можно выделить?

1. *Образ жизни, не соответствующий должному функционированию репродуктивной системы:*

   - плохое, несбалансированное питание, фастфуд, отсутствие в рационе необходимого количества питательных веществ;

- недостаток сна, поздний отход ко сну, работа в ночные смены;
- чрезмерные физические нагрузки, занятия «мужским» спортом;
- поведение во время менструаций, не учитывающее особенности этих дней, сохранение прежнего ритма жизни, игнорирование физиологических и эмоциональных потребностей;
- отношение к телу как к предъявляемой картинке, внешнему образу;
- отдаление от природы. Грязный воздух и вода, прием пищи из пластиковой посуды, использование синтетических материалов для производства одежды. Мы забыли, что являемся частью того, что нас окружает. Забыли про биоритмы, про синхронизацию лунного и менструального циклов, про то, что наше тело живое и у него есть функция саморегуляции. Вместо этого мы забрасываем в него таблетки и надеемся на них. Размножение — самый природный акт из возможных. Отдаляясь от природы, мы отдаляемся от заложенных ею в нас способностей.

2. *Изменение возраста вступления в родительство.*
   Он становится все ближе к периоду биологического завершения репродуктивной функции.
3. *Изменение женских и мужских гендерных моделей.*
   Наши роли, поведение, установки и жизненные цели перепутались. Открывшиеся возможности стали для женщин необходимостью: учеба, работа, карьера, ипотека, содержание семьи... Как запланировать декрет? Когда общаться с детьми, наслаждаться этим временем? После родов женщина

торопится вернуться в строй, чтобы не потерять квалификацию, остаться востребованной на рынке труда, не «обабиться». Когда-то материнство было фактически единственной задачей женщины. Теперь оно превратилось в проходной период. Ведь нужно успеть так много! Но не на все хватает сил.

4. *Изменение критериев выбора партнера.*

   Если раньше в первую очередь оценивались качества мужчины (работящий, ответственный, способный создать крепкую семью, обеспечивать ее), то сейчас во главе угла стоят чувства и личные предпочтения. Он красивый, популярный, харизматичный, дарит подарки и хороший любовник? Берем! Женщина не задумывается, каким он будет отцом, может ли она на него положиться, как будет складываться их жизнь с детьми. Пара создается ради досуга, чтобы было хорошо вдвоем. А если что-то не понравится, так можно разъехаться через пару дней. Легко и без обязательств.

5. *Конфликт между желанием самореализации и задачей родить ребенка.*

   Когда вокруг столько возможностей, хочется попробовать все. И кажется, что нужно от чего-то отказаться, чтобы стать мамой. Женщина может думать: если она выберет детей, то уже никогда не получит того, о чем мечтает. Не станет той, какой она хочет быть. Такой сильный страх способен оказаться преградой на репродуктивном пути. Важно понимать: это лишь идея, мысль. Вариант «и-и» существует — сотни тысяч женщин это доказывают.

6. *Нет потребности в контакте с ребенком.*

   Есть потребность иметь ребенка. Наряжать, ходить на фотосессии, говорить всем, что родила.

А что делать с ним — непонятно. Может, и желания такого нет. Хочется красивый образ, а не грязные подгузники и бессонные ночи. Женщина прямо заявляет: «хочу забеременеть», а не «хочу ребенка» или «хочу быть мамой». Так могло сложиться, если отсутствует опыт нянченья: не было братьев или сестер, о которых она заботилась бы в детстве, эти навыки негде было получить. Соответственно, она ничего не знает про уход за ребенком, приемы воспитания, игры с ним. Возможно, она никогда не держала малыша на руках. Тогда ребенок представляется существом с другой планеты — неизвестным и пугающим.

Все вышеперечисленное — по отдельности или вместе — создает трудности для перехода в родительство. Это могут быть сложности на этапе зачатия, вынашивания, принятия беременности или уже рожденного ребенка. Хорошая новость: существуют способы их устранения и трансформации, хотя для этого придется приложить усилия. Нельзя по щелчку пальцев изменить экологическую обстановку или свой предыдущий жизненный опыт, но можно разобраться с внутренними конфликтами, тревогами, шаблонами поведения, скорректировать отношения с супругом. И это — в ваших руках. Известно много случаев, когда после такой работы наступала беременность, успешно проходили протоколы ЭКО, рождались дети — и рождались в счастливых семьях, где их ждали и любили.