

18+

Нина Головина



**ЕСЛИ АИСТ  
НЕ СПЕШИТ**

или

почему не получается стать мамой

**Нина Головина**  
**Если аист не спешит. Или**  
**почему не получается**  
**стать мамой**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=58119906](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=58119906)  
ISBN 9785005143143*

**Аннотация**

К сожалению, все больше женщин сталкивается с ситуацией, когда, несмотря на все попытки, лечения и годы ожиданий, желанный ребенок так и не появляется в их семье. Если ты столкнулась с трудностями на этапе планирования, зачатия или вынашивания беременности, эта книга для тебя. В ней разбираются основные причины психологического бесплодия и даются практические задания для работы с ними.

# Содержание

ЕСЛИ АИСТ НЕ СПЕШИТ	5
Задание 1	8
ГЛАВА 1	9
Конфликт между частями личности	9
Виды внутриличностных конфликтов	11
Задание 2	13
Задание 3	14
ГЛАВА 2	15
В это сложно поверить, но это так	15
Задание 4	19
ГЛАВА 3	20
Чужие приказания	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Если аист не спешит  
Или почему не получается  
стать мамой  
Нина Головина**

© Нина Головина, 2020

ISBN 978-5-0051-4314-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **ЕСЛИ АИСТ НЕ СПЕШИТ или почему не получается стать мамой**

**Приветствую тебя, дорогая читательница!**

Если к тебе в руки попала эта книга, то, скорее всего, в твоей жизни наступил момент, когда все пошло не по плану. Казалось бы, простая биология, встреча двух клеток – мужской и женской. Так почему на практике ничего не происходит? Почему малыш все еще не пришел в твой дом и не топает своими маленькими ножками, радуя маму и папу?

Меня зовут Головина Нина, я психолог и оказываю поддержку женщинам, которые ждут наступления беременности, но испытывают трудности с зачатием или вынашиванием. И очень часто причина сложившейся ситуации кроется не только в теле человека, но и в его психике.

Так что же такое бесплодие?

Всемирная организация здравоохранения дает следующее определение:

*Бесплодие – это неспособность сексуально активной, не использующей контрацепцию пары добиться беременности в течение одного года.*

При этом в зависимости от того, есть у женщины уже дети

или нет, выделяют первичное и вторичное бесплодие.

Если вероятность наступления беременности не исключается, а в определенной мере понижена, то говорят об относительном бесплодии. Если же у женщины отсутствуют маточные трубы или матка, то ставят диагноз «абсолютное бесплодие». Но даже в этом случае возможность стать мамой остается. Например, можно усыновить малыша, использовать вспомогательные репродуктивные технологии или суррогатное материнство.

Через что проходит женщина на пути к беременности

- многочисленные УЗИ;
- прием гормональных препаратов;
- различные операции;
- проверка проходимости труб;
- экстракорпоральное оплодотворение.

Порой в этот список попадает секс по расписанию, ограничения питания, нетрадиционная медицина, гирудотерапия, гомеопатия, неудавшиеся попытки, выкидыши, полное эмоциональное истощение и чувство безысходности.

И вот так, постепенно, женщина может прийти к мысли, что корни ее бесплодия заключены вовсе не в болезнях, что копать стоит гораздо глубже.

В этой книге мы рассмотрим бесплодие с точки зрения психологии, как сигнал, о котором говорит твое тело, но который подчас сложно расшифровать одной. Я буду давать небольшие задания и совету отнестись к их выполнению

серьезно. От простого поглощения информации толку не будет, ведь для того, чтобы испечь пирог, мало прочесть рецепт.

Один путь ты уже изучила, знаешь, как там и знаешь, что результатов на нем ты не получила. Возможно, пора сделать что-то по-другому?

# Задание 1

И первое, что я хочу попросить тебя сделать, это сходить в магазин и выбрать самую красивую тетрадку или блокнот, в который ты будешь записывать все озарения по ходу прочтения книги. В нем можно будет выполнять задания, а еще лучше, если он станет ежедневником для всех твоих мыслей. Вела ли ты в детстве личный дневник? Я думаю, сейчас у тебя накопилось много эмоций и переживаний, о которых некому рассказать или ты боишься признаться о них даже самой себе. Начни постепенно выливать весь этот груз на бумагу. Десять минут в день такого самоочищения и дышать уже станет легче!

# ГЛАВА 1

## Конфликт между частями личности

Человек – самое противоречивое существо на планете. Буквально каждую минуту перед нами встает выбор: делать это или не делать, съесть шоколадку или зерновой батончик, поработать или посидеть в социальных сетях, помыть посуду самой или оставить мужу, лететь в другую страну на ПМЖ или остаться в родном городе с семьей. Благодаря решению вопросов мы растем, становимся самостоятельными, берем ответственность за свою жизнь. Но бывает так, что выбор сделать очень трудно, потому что хочется и то и то одинаково сильно. Если получить сразу все нет возможности, то, чтобы не попасть в ситуацию отказа от желаемого, мы выбираем самое странное решение – бездействие. Конфликт остается неразрешенным и, дабы не мозолить глаза, прячется далеко в бессознательное.

Если желания в какой-то момент перестают быть для нас актуальными, об этом забывается, но если все еще теплится надежда на их исполнение, то начинается разворачиваться внутренняя борьба. Ощущается это так, будто в нас живет сразу несколько личностей, у которых прямо противоположные стремления. Так как боевые действия разворачи-

ваются на глубинах нашей психики, то человек даже может о них не подозревать. Он просто не понимает, что происходит, почему его привычная деятельность больше не радует, куда делся интерес к жизни, а стресс и напряжение стали постоянными спутниками.

# Виды внутриличностных конфликтов

Как это может быть связано с бесплодием, спросишь ты? Легко. Если одна часть нас хочет ребенка, а вторая нет, то это приводит в состояние противоборства с самой собой. Состояние, в котором зачать и выносить ребенка крайне трудно. Зачем приходить туда, где тебе не будут вполне рады?

Какие бывают конфликты и как они проявляются

– Мотивационный конфликт или выбор между «хочу» и «хочу»

*Да, очень хочется стать матерью, но, с другой стороны, так хочется отдохнуть. Съездить в отпуск, ни о чем не думать, чтобы никто не трогал, а если сейчас родится ребенок, я буду нужна ему 24 часа в сутки. Никакого сна, одно кормление и подгузники. А я уже так устала...*

– Нравственный конфликт или выбор между «хочу» и «надо»

*На самом деле так хочется, чтобы меня взяли в этот новый проект/отправили в командировку/на обучение, но я понимаю, что часики тикают и мне давно пора рожать. И если упустить время, то потом будет поздно. Но вдруг такая замечательная возможность больше не подвернется...*

– Конфликт нереализованного желания или выбор между «хочу» и «могу»

*У нас в семье все женщины рожали сами. Я тоже хо-*

*чу зачать и родить естественным путем, но у меня, к сожалению, медицинские противопоказания/«слабая» сперма мужа/отсутствие детородных органов. Врачи отправляют на ЭКО, но я не теряю надежду...*

– Ролевой конфликт или выбор между «надо» и «надо»

*Конечно, думать о продолжении рода нужно, но кто работать будет? Все вокруг намекают, спрашивают, почему еще не обзавелись потомством, а как я сейчас в декрет уйду? На одну зарплату мужа сложно прожить...*

– Адаптационный конфликт или выбор между «надо» и «могу»

*Давно уже пора родить детишек, годы идут, супруг только об этом и говорит, но на ребенка нужно время, которого у меня нет, так как я забочусь о маме/отце/брате. Я просто не могу сейчас себе позволить материнство...*

– Конфликт неадекватной самооценки или выбор между «могу» и «могу»

*Я, в принципе, в декрет не собираюсь. Недельку отлежусь и за станок, у меня уже все на год вперед расписано. Помощь мужа мне не нужна, я со всем могу справиться сама. Ах да, еще я мечтаю о близнецах...*

## Задание 2

Вспомни и запиши пять своих самых больших желаний. Подумай, не вступают ли они в противоборство между собой.

## Задание 3

Ответь на следующие вопросы:

- Нравится ли тебе дом, в котором ты живешь? Чувствуешь ли ты себя в нем хозяйкой?
- Есть ли в твоём доме место для будущего ребенка? Куда ты поставишь кровать, пеленальный столик?
- Сможешь ли ты уделять ребенку достаточно времени или тебе сейчас нужно проявлять заботу о ком-то другом, ты незаменима на работе?
- Готова ли ты к тому, что твое тело изменится, и ты не знаешь точно, как именно?
- Есть ли в семье финансовые накопления на случай твоего декрета? Сможешь ли какое-то время жить под опекой мужчины?
- Чего ты лишишься, когда станешь матерью?
- Действительно ли ты готова к встрече с ребенком?

## ГЛАВА 2

### **В это сложно поверить, но это так**

Сейчас я буду говорить о вещах, которые могут вызвать у тебя возмущение, сопротивление и даже желание закрыть эту книгу и никогда больше к ней не возвращаться. Отнесись внимательно ко всем возникающим чувствам, это важно. Моменты, когда мы говорим «это точно не про меня», являются прямыми указателями, что именно в эту сторону и стоит копать.

Итак, сделай глубокий вдох и прочитай следующую фразу:

*Если симптом или болезнь присутствует в твоей жизни более трех месяцев, то можно говорить о том, что ты получаешь от этого какую-то выгоду.*

Да. Твое бесплодие зачем-то тебе нужно. Конечно, на уровне осознания ты можешь с этим не соглашаться и спорить, но бессознательно будешь продолжать получать свои «плюшки».

Давай посмотрим, какие могут быть выгоды от подобной ситуации. Чаще всего выделяют три основных бонуса:

– Получение внимания.

*# Со свадьбы Оли и Саши шел четвертый год. Он много*

работал, приезжал поздно, и порой ей казалось, что их отношения уже не такие близкие и доверительные как прежде. Задумались о ребенке, но попытки все никак не приносили результата. Оля начала ходить по врачам, супругам назначили лечение. Теперь они стали одной командой: вместе сдают анализы, пьют таблетки, секс превратился в регулярный и запланированный акт, Саша возит ее на постоянные УЗИ, начал проявлять заботу и нежность. Да, ребенка так и не нет, зато Оля чувствует внимание от мужа, которого ей так давно не хватало. Совместные усилия объединили пару, и теперь она боится, что все изменится, что Саша вновь отдалится, если появится малыши. Поэтому она продолжает наслаждаться этими днями бездетности – с одной стороны тяжелыми, а с другой – столь желанными...

– Избегание ответственности.

# Аня очень не любит свою работу и давно бы ее сменила, если бы знала, на что. Ей хочется начать собственное дело, но это так сложно. Нужно столько всего изучить, а на это просто нет времени. Аня решила, что займется этим в декрете. Только время идет, беременность не наступает, ненавистная работа продолжается каждый день. Ну, зато это привычно и стабильно, к тому же вопрос о самоопределении отодвигается на неопределенный срок...

# Лиза старший ребенок в семье. Все свое детство она пронянчила двух младших братьев и не понаслышке знает, что такое быть матерью. Теперь она хочет завести сво-

их детей, но который год не получается. Лиза переживает по этому поводу, но старается жить полной жизнью. Занимается любимым делом, путешествует, ходит на танцы, часто принимает гостей. Кажется, будто она наверстывает все то, чего была лишена в детстве. Лиза получает удовольствие от того, как все складывается и понимает, что с появлением собственного ребенка ей придется отказаться от веселья и вновь вернуться к соскам, пеленкам и подгузникам...

– Чувство уникальности.

# Маша узнала о своем бесплодии в 26 лет. С тех пор она прошла две лапароскопии, гистероскопию, озонотерапию, рефлексотерапию, сменила восемь врачей и двух знахарей. Маша перепробовала все травы, все гимнастики, съездила ко всем святым местам. Она убедилась, что при ее множественных диагнозах никакой врач не может подобрать должное лечение. Маша делится своей историей с друзьями и слышит в ответ, что ее случай действительно уникальный. Она настолько срастается с образом эсеницы, которая борется с бесплодием, что это становится частью ее личности, ее особенностью. Маша понимает, что если сейчас забеременеет, то ее исключительность разрушится, а чем дальше наполнять свою жизнь, чтобы чувствовать свою уникальность, она не знает...

Возможно, ты узнала себя в одной из ситуаций? Подумай, как изменились твои отношения с родными и друзьями,

О чем теперь ты разговариваешь с людьми, чем заняты твои мысли в течение дня.

Иногда вторичной выгодой может выступать самонаказание. Например, за аборт, сделанный когда-то давно, или за «плохое поведение» (измена мужу/разгульный образ жизни), тогда бездетность воспринимается как «не заслужила».

Кстати, почему именно «вторичная»? Потому что как ни крути, но первичен проигрыш, т.е. болезнь, симптом или бесплодие само по себе. Твоя задача – перевести получаемые выгоды от этого из области бессознательного в осознанность и придумать другие способы их получения.

## Задание 4

Задай себе вопрос, какие плюсы можно извлечь из того состояния, в котором ты сейчас находишься. Да, это может быть непросто и поначалу кажется, что ничего привлекательного в этом нет, но позволь себе отпустить контроль, не корить себя за возникающие мысли и просто пофантазировать. Выпиши все, что придет в голову.

# ГЛАВА 3

## Чужие приказания

Человек – существо социальное. Мы приходим в этот мир с чистым разумом и открытым сердцем, которые постепенно заполняются тем, что до нас доносят другие. Конечно, первые мысли о себе и о том, что происходит вокруг, мы получаем от родителей. Ловим их реакции, мимику, движения, а позже и высказывания. Постепенно круг значимых людей расширяется, в него начинают входить родственники, друзья, воспитатели, учителя и даже вымышленные персонажи книг и фильмов. Все они в той или иной степени оказывают на нас влияние. И вот, когда будучи взрослыми, мы повторяем чьи-то слова, то даже не задумываемся, откуда они появились в нашей голове.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.