



18+

Елена Инсол

От бесплодия к зачатию

Моя невыдуманная история

18+

Елена Инсол

**От бесплодия к зачатию.
Моя невыдуманная история**

«Автор»

2021

Инсол Е.

От бесплодия к зачатию. Моя невыдуманная история /
Е. Инсол — «Автор», 2021

В этой мини-книге вы найдете реальную историю женщины, прошедшей путь от бесплодия к зачатию длиной в 3 года. В ней описаны психологические причины, почему пара не может зачать ребенка. Также вы сможете выполнить практические упражнения для более глубокого понимания себя, увидеть какие препятствия отделяют вас от желанного родительства и что с этим делать.

© Инсол Е., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Предисловие	5
Начало	6
Работа	7
Саморазвитие	8
У гинеколога	9
Личные границы	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Елена Инсол

От бесплодия к зачатию. Моя невыдуманная история

Предисловие

Эту историю я написала очень легко, буквально за два дня. Чего не скажешь о пройденном мною пути в ожидании малыша. Я бы сказала, она пришла ко мне в безудержном потоке мыслей и оставила след сначала в заметках телефона, а теперь обрела вид мини-книги, которую вы открыли на экране своего смартфона. Я хочу поделиться ею с вами, в знак того, что **и вы можете** стать мамой (или папой).

Описанная мною история правдива, но не является прямым руководством к действию. Я делюсь фактами из моей личной жизни, своими искренними чувствами и переживаниями в тот момент и размышлениями спустя 6 лет. Будучи, теперь уже, психологом, выскажу свое профессиональное мнение на эту тему. В конце вас ждёт увлекательная практическая часть, с помощью которой вы сможете узнать себя глубже.

Начало

Моя история берет начало в 2012 году, когда мы с мужем только поженились и, как это обычно бывает, начали думать о детях. Мне было 25 лет. Ему 26.

Хотела ли я детей? Скорее да, чем нет. Хотел ли муж? Скорее, не был против.

С сегодняшней высоты я вижу, что желание иметь детей было нам навязано общественным мнением, близкими, родителями, загоняющими своих уже взрослых детей в свои рамки и стандарты.

И своими вопросами и подбадривающими «Давайте-давайте, уже пора» подгоняющими нас к тому, чтобы мы осчастливили их почетным статусом бабушек и дедушек. Как показало время, нам с мужем нужно было пройти этот путь, чтобы лучше узнать себя и друг друга.

Я бы задала себе той, юной женщине, вопрос: “Лен, а зачем тебе ребенок?”. Но этого не произошло тогда и теперь уже нет смысла искать ответ.

А вы попробуйте искренне ответить себе “Зачем мне ребенок?”. Из какого состояния я хочу иметь ребенка – это мое истинное желание или из ощущения «так нужно, у всех уже есть»?

А есть ли у меня партнер, желающий стать родителем? Не номинально, а по-настоящему.

Или родить для себя – это то, что тебе важно сейчас и ты сознательно лишаешь ребенка одного «крыла»?

Работа

В то время мы с мужем оба работали в одной небезызвестной нефтяной компании. Мой режим труда была сменный: день-ночь-отсыпной-выходной. До этого я два года работала по вахтам, тоже посменно: неделю в день, неделю в ночь.

На мой взгляд, это сыграло злую шутку с моим женским здоровьем, потому что сон – это важный элемент для нормального функционирования гормональной системы. Тогда это не казалось мне значительным, и я радовалась, что мне не приходится работать в режиме пятидневки и вставать каждое утро рано на работу. Но сейчас, разобравшись в том, как устроена нервная система и психика, я могу смело утверждать, что очень важно спать хотя бы пару часов в период с 21ч. до 1ч. ночи. В это время расслабляется нервная система, происходит перезагрузка психических процессов и восстановление.

Шутка ли, ведь раньше даже был такой метод смертной казни как лишение сна!

Уделите должное внимание этому фактору вашей жизни.

Саморазвитие

В те времена я уже начала интересоваться разными направлениями саморазвития и в мою жизнь вошёл необычный микс из эзотерики, ведических знаний и православной веры.

Следуя лекциям и готовясь к зачатию, я буквально заставила себя и мужа отказаться от алкоголя и мяса. Что само по себе неплохо, но только не когда ты бьешь себя (и тем более другого) по рукам.

Одно дело, когда отказ происходит с позиции «я не хочу, мне это не нужно, мне можно, но я выбираю по-другому». У нас же была другая история: «Нельзя! Грех! Накажут!»

И вот такие запреты себе, на самом деле, возникают из чувства «Я плохой, вот исправлюсь, и Бог меня наградит (ребёнком)». Но так не работает.

Тогда я представляла Бога милостивым, но карающим за грехи. Со временем я поняла, что Всевышний – это Абсолют, он не делит людей на плохих и хороших, на грешных и святых, на богатых и бедных, достойных или нет. Это мы, люди, оцениваем и делим, нам так удобно. А Он любит каждого одинаково. Бог – это источник бесконечной и безусловной любви. Он даёт всем одинаково. Зависит только от того – готовы ли мы принять?

У гинеколога

Считается, что попытки забеременеть в течение года – норма. Спустя год я пошла к гинекологу в частную клинику. У меня не было страшных болезней, которые могли бы быть реальным препятствием для беременности, но врач все же ставила мне какие-то диагнозы и выписывала кучу лекарств, которые было желательно приобрести в аптеке при клинике. Понимаете, да? В какой-то момент я осознала, что меня просто «залечивают» и перестала ходить в ту клинику.

«Прошерстив» все городские онлайн-форумы, я нашла врача, который специализируется на бесплодии, и не ошиблась.

Личные границы

Хочу особенно остановиться на том, как зачастую бестактно ведут себя окружающие люди, задавая дурацкие вопросы и давая непрошенные советы:

Ну что, когда за ребеночком?

Сколько тебе лет? Уже 30?! Давно пора!

Не откладывайте с этим!

Не получается, да (сочувственный взгляд).

Охраняйте свои границы, милые женщины и храбрые мужчины! Люди не знают ни своих, ни чужих границ. Им об этом нужно говорить, словами через рот. Тогда я этого совсем не умела и только глупо улыбалась в ответ, а в душе бушевал ураган!

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.