18+

Ольвира
Фахретдинова

НЕ ЖАЛЕЮ, НЕ ЗОВУ, НЕ ПЛАЧУ





БОЛЬ ПРОЙДЕТ. ПОГОВОРИ СО МНОЙ

Эльвира Фахретдинова

Не жалею, не зову, не плачу. Боль пройдет, поговори со мной

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72617884
ISBN 9785006814745

Аннотация

Книга Эльвиры Фахретдиновой – это и пособие для беременных, и доверительный разговор с подругой, и консультация перинатального психолога. Автор, дважды пережившая замершую беременность, рассказывает, с каким трудом ей все-таки удалось выносить и родить здорового ребенка, и не одного. Это рассказ на собственном трудном опыте – как выстроить отношения с мужем и найти своего психолога, как важно понимание близких, почему надо любить себя и быть настойчивой, чтобы стать мамой.

Содержание

Вступление 5
Глава 1. 9
Глава 2. 17
Глава 3. 23
Православие 27
Ислам 28
Буддизм 29
Глава 4. 32
Как относились к перинатальным потерям в разные эпохи и в разных культурах 37
Глава 5. 39
Влияние стресса на репродуктивное здоровье 43
Конец ознакомительного фрагмента. 44

Не жалею, не зову, не плачу. Боль пройдет, поговори со мной

Эльвира Фахретдинова

Редактор Екатерина Долгова
Корректор Татьяна Князева
Иллюстратор Лиана Зарифуллина

© Эльвира Фахретдинова, 2025
© Лиана Зарифуллина, иллюстрации, 2025

ISBN 978-5-0068-1474-5
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Вступление

Рождение ребенка. Рождение нового человека. Совсем крошечного, но такого значимого в жизни семьи. Неповторимый запах, пухлые щечки, малюсенькие ручки. Ты приехала в гости к подруге на выписку из родильного дома. Смотришь в глаза этому пупсику и не понимаешь: как можно так быстро влюбиться в новорожденного человечка, которого видишь в первый раз в жизни? Подруга рассказывает, как прошли ее роды, что она пережила, пока ехала в роддом, сколько кому заплатила и что больше рожать не хочет. А ты смотришь на ребенка и чувствуешь, что готова заботиться и любить своего собственного малыша, что вашей любви с мужем хватит еще на одного члена семьи. В голове начинается вереница мыслей: когда лучше забеременеть, где рожать, сколько денег накопить, какие вопросы на работе надо будет закрыть, вплоть до визуализации детской комнаты и новой машины. Процесс подготовки запустился. И уже даже подготовлены все аргументы для мужа, если он сразу не согласится. Все-таки если женщина захотела ребенка, то ее материнский инстинкт не остановить.

Но если бы все планы и расчеты, построенные в голове, осуществлялись, то не было бы написано так много книг о боли, не сняли бы фильмы и жить, наверное, было бы не так интересно. Судьба – злодейка или волшебница (выбери свой

вариант) – выстраивает события так, чтобы ты почувствовал всю ценность бытия.

Что же произошло со мной? Жизнь в моей голове была прописана по годам – «планам-пятилеткам», я умела ставить цели и достигать их. Школа с серебряной медалью, университет с красным дипломом, победы на различных конкурсах, поступление в аспирантуру. На пятом курсе университета я встретила свою любовь: он не был «с квартирой и машиной» (как того требовал план), однако был хорошим человеком, как учили родственники. Пышная свадьба, первая ипотека, научные конференции за границей – жизнь в 23—24 года была насыщенной и активной. Казалось, все это я заслужила за свое прилежное поведение в школе и университете. Всем надо просто слушаться родителей, учителей, и у вас все будет замечательно!

До того момента, пока в 25 лет я не пережила две замершие беременности на ранних сроках. Я ничего не понимала и не хотела жить. Я так закрылась от всех, что легче было уйти жить в лес или в окно. С мужем Азатом отношения были испорчены, если бы не настоящие чувства между нами, мы бы точно развелись. На работе бесили все коллеги, подруги и даже уборщица. К подругам никакого доверия не было, только зависть и слезы после очередных встреч. Сходить к психологу? Вы что? Я же не психически больная, психолог просто послушает и за это еще деньги возьмет. Не-не, я сама справлюсь, все сама решу, я же отличница, я же правильная.

Справилась ли я? Да. Но какой ценой…

Я не эксперт, не перинатальный психолог, я человек с техническим складом ума, который привык жить по правилам и выстраивать пошагово стратегию решения проблемы. Я относилась к замершим беременностям как к задачам по математике, где обязательно есть решение и правильный ответ.

И спустя 10 лет я готова рассказать всем, что же произошло, и хочу, чтобы каждая женщина, столкнувшаяся с такой проблемой, знала, что она не одна и с ней все нормально. Так бывает, и с этим можно справиться. Я научилась ***жалеть*** себя, ***звать*** на помощь и ***плакать***, когда переполняют чувства.

Спустя 10 лет я решила поговорить об этом. Я думала, что с рождением детей вся боль утихает, но оказалось, что нет. Я была в терапии у психолога и даже в ее кабинете, вспоминая свои болевые точки, я думала, что эта боль прошла. Самую острую боль и обиду я спрятала глубоко внутри своей души и никому не хотела ее показывать (даже себе).

Спустя 10 лет я готова написать об этом, я созрела, чтобы сделать что-то полезное для женщин. И я до сих пор помню ощущение несправедливости мира и непонимание происходивших событий. Я прошла этот путь. Я стала мамой двух деток. Я ощутила, что выполнила свою миссию. И я уверена, что женщина, которая действительно хочет ребенка, сможет стать мамой!

Моя книга – это не просто история, а **эмоциональная**

поддержка и руководство к исцелению. А также опыт беременностей других женщин, а самое интересное – мужской взгляд на случившиеся события. В ней вы найдете **тепло, честность и надежду**.

Глава 1.
Не жалею.
История болезни №1

«Какой же счастливый 2014 год!» – думала я, посетив научные конференции во Франции, Чехии, Болгарии. Все складывалось идеально: научный проект, новые знакомства, любимый муж рядом, новые страны. По моим планам в следующем году я должна защищать кандидатскую диссертацию в статусе беременной. На самом деле у многих девушек в аспирантуре есть такая мечта – защищать кандидатскую беременной или сразу после защиты забеременеть. Это называется «идеальный план событий»: дописала диссертацию – забеременела – защитилась – ушла в декрет и 1,5—3 года спокойно находишься в декретном отпуске. Но как там в поговорке? «Хочешь рассмешить Бога – расскажи ему о своих планах».

По моим планам я должна была забеременеть в конце 2014 года либо в начале следующего, 2015-го. Сроки я обозначила такие: полгода на зачатие, если не получается – идем на обследование. Осенью я сходила к гинекологу, убедилась, что здорова, и начала пить фолиевую кислоту. Как сказал женский врач, «главное, пить фолиевую кислоту и ни о чем не думать. Чудо само произойдет». Долго ждать не при-

шлось, в конце декабря мы уже радостно сообщили родителям, что я в положении. Я помню эти дни как одни из самых счастливых, я хотела всем рассказывать, говорить, что во мне зарождается жизнь! Все идет по плану! Внутри я просто танцевала от счастья.

Муж Азат беспокоился по поводу диссертации, спрашивал, сколько мне еще писать, а я отвечала: «Какая уже разница, проведу исследования и защищу когда-нибудь». Все мои мысли были только о пузожителе, новых ощущениях и будущей жизни с ребенком. Я очень хотела ребенка, и мне было неважно, какого пола. Я считала, что нашей любви с мужем так много, что уже просто необходимо завести еще одного члена семьи. И возраст «поджимал»: мне было 24 года, а после 25 лет считалось, что ты старородящая. Так мне в детстве говорили взрослые.

После праздников встала на учет в женскую консультацию, мне дали список анализов и сказали через месяц прийти на УЗИ. На работе началась суета, когда нужно сдавать годовые отчеты по всем проектам.

В один из дней я почувствовала, как будто у меня внизу живота что-то «щелкнуло». Пошла в туалет и увидела коричневые выделения, начала «гуглить» и, начитавшись страшных историй, побежала в женскую консультацию (ЖК). В ЖК сказали, что осматривать не будут, вызвали скорую помощь и отправили меня в больницу. Скажу вам по секрету: я никогда в жизни не лежала в больнице и в тот

момент не понимала даже, что происходит.

Позвонила мужу, попросила собрать вещи, еду и привезти мне в больницу. Муж забеспокоился, но виду не подавал. Меня положили в палату, где лежали женщины на сохранении. Я считаю, что мне повезло: я попала в позитивную компанию, никто не запугивал, все говорили только о хорошем. В нашей палате лежали женщины, у которых уже были беременности: Катя и Оля были беременны третьим по счету ребенком, у Гали – вторая беременность (первая закончилась выкидышем), у Иры уже была замершая в анамнезе, теперешняя была второй беременностью. Но даже те, у кого был негативный опыт, держались позитивно и выглядели счастливыми. Я смотрела на них и думала: «Какие сильные женщины вокруг меня! Все будет хорошо».

На вторые сутки в больнице, пока мне не делали УЗИ, мне приснился сон, в котором умерший дядя зовет меня куда-то. Я не понимала, наяву это или во сне, и задавала ему вопросы: «Куда? Зачем?» – а он мне улыбался и продолжал куда-то звать. Он умер незадолго до моей беременности, память о нем была свежа. На тот момент я не обратила внимания на этот сон. Он называл меня любимой племянницей. Но сейчас я считаю, что это был знак.

На третьи сутки меня наконец-то пригласили в кабинет УЗИ, где врач сообщил, что у меня замершая беременность и уже очень давно. На тот момент срок был 12—13 недель, а замирание произошло на 7—8-й неделе. Помню, как я под-

нялась в палату и попросила валерьянки у девочек, выругалась зачем-то матом и выпила 40 капель вместо 20. Как раз в этот момент пришла в палату врач с недовольным лицом и сухо приказала идти с ней в операционную.

Я ничего не понимала. Я была как будто во сне. Возможно, валерьянка быстро подействовала, а может, это и был настоящий шок. В коридоре врачи начали меня ругать из-за валерьянки и грубо со мной разговаривать, но уже тогда мое сознание было в тумане. Анестезиолог сказал глубоко дышать, и я уснула.

Я проснулась в палате со слезами на глазах. Я звала маму. У меня никогда до этого не было анестезии, и я не знала ощущений при выходе из нее. Я плакала и хотела видеть маму.

Я не могу сказать, что у нас с мамой были гармоничные отношения, я ей что-то рассказывала о своей жизни, что-то нет. Типа «Поела? На работу сходила? Мясо есть? Ну, хорошо». Я любила маму, но давно считала себя самостоятельной и независимой. Она знала только о моих успехах, остальные вопросы я решала сама. И для меня самой было удивительно, что я хотела видеть маму, а не мужа.

Моя мама росла в интернате: так получилось, что ее родители умерли рано. Когда я была маленькой и начинала капризничать, мама говорила: «А у меня не было мамы, я не знаю, каково это». Эти слова меня останавливали и заставляли задуматься: «Как это без мамы? Так не бывает».

Мама отдавала всю свою любовь и нежность так, как умела. Она часто переживала за меня, всегда интересовалась моим настроением. Но в подростковом возрасте я решила, что уже достаточно взрослая, и со всеми своими проблемами могу справиться сама. Особенно это ощущалось после поступления в университет, где появились подруги, и необходимость делиться своими эмоциями и переживаниями с мамой отпала.

Соседки по палате испугались за меня. Девушка, с которой они были знакомы три дня, плачет и зовет маму. Шустрая девушка Галя, недолго думая, взяла мой телефон, нашла в контактах маму и позвонила.

Мама приехала быстро. Было ощущение, что я плакала несколько минут, и тут вошла в палату моя мамочка. Она успокаивала меня как могла, гладила, но у нее у самой текли слезы. Эта связь между мамой и дочерью такая невидимая, но такая глубокая. Мне хватало ее присутствия, чтоб почувствовать ее любовь. Я долго не хотела отпускать ее. Но приемные часы в больницах ограничены.

А как же муж? Он приехал, но я не могла на него смотреть. Он обнял меня, сказал, что все будет хорошо. Я сидела опустив глаза и не хотела с ним говорить. Уже в тот момент я начала обвинять СЕБЯ в произошедшем.

Соседи по палате жалели меня, рассказывали анекдоты, пытались как-то отвлечь и развеселить, но я находилась в со-

стоянии, когда ты не понимаешь, что с тобой произошло. Ты была беременной, но что-то «ЩЕЛКНУЛО», и ты уже не беременна. Мне хотелось скорее покинуть это здание. И забыть все это. Поэтому я попросила врача выписать меня поскорее.

В зимний субботний день, около полудня, меня выписали. Это было солнечное морозное утро, когда всем хочется радоваться такой погоде. Из больницы меня забрали мои родители. Улыбались мне, пытались шутить, но я сидела молча и ждала, когда уже можно будет разрыдаться. Привезли меня в родительский дом, туда приехал и мой муж. Помню, как я ушла в свою комнату и плакала, плакала, плакала. Я не знаю, сколько времени прошло, прежде чем я осознала произошедшее. В голове вертелись вопросы: «Почему со мной это произошло? Я же запланировала, подготовилась, где я ошиблась?»

В психологии принято, что при проживании горя человек проходит три этапа: шок (от нескольких часов до нескольких недель), глубокое горе (протест до трех месяцев и период острого горя от трех до шести месяцев) и перестройку (от трех месяцев до двух лет). У каждого человека сроки индивидуальны. У меня был шок до выписки. Затем началась фаза протеста и острого горя. Я не знала, как можно остановить слезы, ведь умер ребенок. Наша с мужем кровиночка, наш плод любви, которого я успела полюбить, покинул нас. «Почему? За что?» – только эти слова пульсировали в моей голове. Но ответа никто дать не мог.

В среднем около 15—20% всех клинически подтвержденных беременностей заканчиваются выкидышем на сроке до 22 недель [1]. Это общемировые данные, предоставляемые Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), которые отражают долгосрочные наблюдения в области репродуктивного здоровья.

При этом на долю замершей беременности, по разным данным, приходится от 45 до 88% случаев [2]. В 80% случаев это происходит в первом триместре – до 12 акушерских недель беременности [2, 3].

Да, это сухие цифры, но они показывают, что я не одна такая. В мире есть много женщин, которые по разным причинам не смогли выносить ребенка. Если бы я тогда не проживала все стадии утраты внутри себя, если бы я могла поделиться этими эмоциями со специалистом, подругами, я думаю, что мой организм сказал бы мне «спасибо». Ведь один из методов облегчения своего состояния – проговаривать свои эмоции другим людям.

Вы знали, что некоторые знаменитости открыто делились своим опытом переживания выкидышей и замерших беременностей? Например, Ким Кардашьян, телеведущая и бизнесвумен, открыто делилась своим опытом с поклонниками через социальные сети и в шоу, описывая, как тяжело было пережить потери беременностей и как она с мужем Канье

Уэстом продолжали пытаться стать родителями.

Николь Кидман, Шэрон Стоун, Мила Йовович, Бейонсе, Мэрайя Кэри, Пинк, Кортни Кокс, Лолита, Лера Кудрявцева, Юля Савичева, Валерия и другие – все эти женщины стали матерями не с первой беременности. Они не побоялись рассказать прессе о своем пути к материнству.

Знаменитости, которые пережили такие потери, часто становятся голосами для других женщин, проходящих через схожие испытания. Они помогают разрушать табу, делая эту тему более открытой и доступной для обсуждения. Замершие беременности, выкидыши, внематочные беременности случаются не только с простыми людьми, но и со звездами, у которых, казалось бы, есть и деньги, и связи.

Глава 2.
Вера и позитив — мои помощники

Тихо в сердце боль горчит,
Не прошло еще прощанье.
Мечта была, но не сбылась,
Ушла без слов, без объясненья.
Как тихо, будто не было, —
Пусть в небе где-то будет свет,
Но я и буду помнить, знаю,
Ты был и в сердце ты живешь.
Автор неизвестен

Когда я лежала в больнице, мне почти каждый день звонили коллеги с вопросами. Только с вопросами не о моем здоровье, а по работе. Я поняла, что они не переживают за меня, а им важно выполнение моих рабочих обязанностей. И тогда я сказала себе, что, если хочу иметь детей, то должна поставить здоровье на первое месте, а работу – куда-нибудь подальше.

На работу пришлось вернуться через две недели. Все спрашивали, что случилось, но я никому не говорила правды, кроме начальника. Я ходила на работу, только чтобы посидеть за компьютером и не думать о произошедшем. Хочу

сказать, что это хорошо получалось, потому что разговоры коллег и научные исследования отвлекали от собственного круговорота мыслей.

С мужем я не могла обсудить эту тему, мне было слишком больно. Он ухаживал, заботился обо мне, но в мое состояние не вмешивался. Азат ждал, когда я сама созрею для разговоров. Но я не «созревала». Я смотрела на него как на донора сперматозоидов, но не как на будущего отца моих детей.

Я не могла смотреть на беременных. Мне казалось, что у всех есть риск потерять ребенка. И вообще, выносить ребенка – очень сложно. Я ездила в гости к родственникам, у кого недавно родился малыш, и по приезде домой плакала от боли, что я не смогла выносить ребенка.

«Время пройдет, боль утихнет», – думала я. В интернете начиталась, что так бывает у многих пар, что нужно 2—3 месяца подождать и еще раз попробовать. Но весной мое тело начало подавать мне сигналы, что я что-то делаю неправильно, так как у меня появился постоянный ком в горле, начала болеть спина в районе ребер (межреберная невралгия) и появился геморрой. Я поняла, что ничего не проходит бесследно.

В психосоматике ком в горле – это результат невыраженных чувств, привычка отодвигать себя, сдерживать слезы. В результате возникает мышечный спазм, который перекрывает часть гортани, вызывая боль, чувство сдавленности, сжатия в горле, страх и боль при глотании. Иногда ком в гор-

ле становится следствием сдерживаемого крика.

Межреберная невралгия по психосоматике возникает из-за чувства вины и желания привлечь внимание к своей личности. В группу риска входят люди с повышенной тревожностью, страхами, муками совести, воспоминаниями, апатией, беспокойством, запретом на положительные эмоции. Также спазм мышц в области груди может свидетельствовать о неприятных ощущениях во время общения с кем-то. Иногда межреберная невралгия возникает на фоне разрыва отношений, желания показать беспомощность и заслужить заботу.

Обострение болезни может случиться после конфликта на работе или в семье, как и при самобичевании и скованности, сильных переживаниях.

И третий симптом: Лиз Бурбо пишет, что геморрой возникает, если у человека появляется ощущение, что жизнь трудна, если он чувствует тяжесть и напряжение в своей повседневности. У Лууле Виилмы написано про «жизненную борьбу», про «обязанность закончить начатое любой ценой». Какое-то убеждение в глубинах психики мешает человеку жить легко и радостно, а телу легко и радостно освобождаться от отработанного материала.

Конечно, постфактум легко объяснить почему я набрала такой «букет болячек», но на тот момент я не знала, что вообще есть такая наука, как психосоматика. Я пошла тради-

ционным путем – залечивать раны таблетками.

У меня появилась идея фикс – вылечить все болячки и снова забеременеть. Но таблетки частично вылечили меня, а некоторые симптомы так и остались, в частности ком в горле никак не уходил. Как-то во время обеда на работе я начала общаться с беременной коллегой, и она со мной поделилась, что ей помогла забеременеть одна бабушка. Бабушку звали Глафира Федоровна, и она жила в 30 минутах от работы, но в часе езды от моего дома. Она делала «волшебный» массаж и настраивала человека на позитивную энергию. Я почувствовала огромное желание попасть к ней, а я умею достигать желаемого.

Глафира Федоровна была доброй бабушкой, к которой хотелось прижиматься и мурлыкать от тепла. С виду некрупная женщина с большими голубыми глазами, которые всегда встречали меня с радостью. На первой же встрече я вывалила на нее все свои переживания – так хотелось, чтобы она помогла мне выздороветь. Она мягко гладила меня по голове, внимательно слушала, задавала вопросы, а затем своими сильными руками начинала массаж. После первых сеансов на теле оставались синяки, но меня это не пугало – я слишком сильно хотела обрести покой в душе и приблизиться к своей женской цели.

Помимо массажа, Глафира Федоровна каждый раз настраивала меня на позитив. Она говорила, что все будет хорошо, что и дети будут, и мечты обязательно сбудутся.

Может показаться, что эта бабушка была феей или знахаркой, но спустя время я поняла, что нашла в ней и перинатального психолога, и остеопата, и массажиста, и, возможно, как сейчас модно говорить, – энергопрактика. Я до сих пор ей благодарна за поддержку и лечение. Именно она вылечила меня от кома в горле, межреберной невралгии и зарядила надеждой на следующую беременность.

Как можно поддержать женщину в такой ситуации?

1. **Эмоциональная поддержка**. Иногда лучшим вариантом является просто быть рядом, выслушать, дать возможность выразить свои чувства. Позвольте женщине говорить о своих переживаниях, без осуждения и с пониманием.

2. **Не торопите с возвращением к нормальной жизни**. Женщинам нужно время, чтобы пережить эту утрату. Не стоит спешить с предложениями двигаться дальше или «забыть» о случившемся. Разрешайте плакать.

3. **Предложите практическую помощь**. Иногда важно помочь с повседневными делами, чтобы женщина могла сфокусироваться на восстановлении. Например, помощь с домашними обязанностями, покупками или приготовлением пищи.

4. **Поддержка медицинская и психологическая**. Женщине может понадобиться время, чтобы физически восстановиться, и важно, чтобы она чувствовала, что ее состояние контролируется врачами. Психологическая помощь, как индивидуальная терапия, так и поддерживающие группы для

женщин, переживших потерю беременности, также может быть полезной.

5. **Не умалять ее переживания**. Будьте осторожны с фразами вроде «это бывает» или «все будет хорошо». Хотя это часто говорится с хорошими намерениями, такие слова могут звучать как минимизация боли.

6. **Соблюдайте ее личные границы**. Каждая женщина переживает потерю по-своему, и не все хотят говорить о своей утрате или принимать помощь от других. Уважайте ее границы и решение, если она не готова к общению.

7. **Помогите понять, что она не одна**. Это может быть полезно, если вы порекомендуете обратиться к людям, которые прошли через похожие переживания, или расскажете о группах поддержки. Предложите найти отзвук своим переживаниям в искусстве (музыке, песнях, фильмах, танце), делать что-то сохраняющее память об утраченном, посетить святые места.

Ваше участие и внимание могут сыграть большую роль в ее восстановлении, особенно если она чувствует, что рядом есть кто-то, кто ее поддержит.

Глава 3.
Не зову.
История болезни №2

Около месяца я ездила к бабушке на сеансы массажа, и, когда Глафира Федоровна дала «зеленый свет» на беременность, я с радостью сообщила мужу, что скоро мы будем «делать» ребенка.

Было лето. Нас с мужем попросили переночевать в деревенском доме, который когда-то построил мой покойный дядя. Хозяева уехали в другой город, а в доме остались собака и кошка. Мы согласились, приехали и устроили романтический ужин. А про себя я все время мысленно просила дядю помочь мне забеременеть. Мне казалось, что его дух все еще здесь, что он по-прежнему живет в этом доме.

И что вы думаете? В следующем месяце – утренняя тошнота и две полоски на тесте. Но на этот раз – никаких лишних рассказов! Буду беречь себя, не нервничать и не носиться, как раньше. Ребенок по расчетам должен родиться в апреле? Ну и пусть, с овнами тоже общий язык найду. Лишь бы здоровый был.

Теперь я была чуточку умнее, сходила на УЗИ в 5 недель, сказали, что формирование идет, попозже надо будет повторить, чтобы послушать, как сердечко бьется.

Муж получил диплом, и его родители устроили в его деревне праздник в честь окончания университета. Мы приехали туда с моими родителями, гостей было много, но со мной общались осторожно, даже холодновато. Все знали, через что мы прошли, и боялись случайно задеть меня. Да и я сама была напряженной, сердитой, всего боялась и старалась лишний раз не двигаться.

Мы всей толпой отправились на местную достопримечательность – посмотреть пещеру и горную речку. И вдруг мне стало плохо. Живот скрутило резкой болью, голова закружилась. Я легла в машину, стараясь не шевелиться. Было больно и страшно. Внутренний голос твердил: «Так беременность не протекает… Опять что-то пошло не так».

Муж принес обезболивающее, я выпила, но облегчения не наступило. Я просто лежала и плакала от бессилия.

Когда мы вернулись в город, я уже знала, что делать. На следующий день поехала в больницу сразу с вещами. Объяснила, что произошло. Меня положили, пообещали сделать УЗИ в ближайшее время.

Я звонила бабушке и просила ее помолиться за меня. Она была православной христианкой, в ее комнате стояло много икон, и мне всегда нравилось на них смотреть.

В нашей семье вера проявлялась иначе: по мусульманским праздникам мы ездили в мечеть, клали деньги в ящик для пожертвований и просили муллу помолиться за умерших родственников. Родители не умели молиться и меня

этому не учили. Веры как таковой я в их жизни не замечала – о Боге вспоминали лишь постфактум, когда что-то шло не так: «Нагрешил – вот тебя Аллах и наказал».

А Глафира Федоровна часто говорила о Боге, и ее слова были наполнены любовью и теплом. Я все больше задумывалась о смене религии и однажды прямо спросила ее:

– Кому и как молиться? Научите, пожалуйста. Я так хочу стать мамой.

Бабушка сказала, что женщины просят помощи у Матроны Московской.

– Молись как умеешь, – добавила она. – Говори то, что идет из сердца.

В больнице я вспомнила ее слова и решила почитать про Матрону. Оказалось, что именно в эти дни в наш город привезли ее икону!

Я сразу пошла к врачу, чтобы попросить разрешения съездить в храм.

Когда я вошла в церковь, меня поразила ее красота: теплый свет свечей, мерцание множества икон, тонкий аромат ладана. Там, внутри, я почувствовала, как что-то внутри меня становится крепче, сильнее. Будто появилась надежда.

Я следовала за другими людьми, не крестилась, но произнесла молитву и поцеловала икону. И тогда я твердо решила: если беременность сохранится, я сменю религию. Спойлер: не поменяла. Но сейчас я не могу сказать, что я религиозна. Я не меняла религию, но внутри ощущение, что есть энергия

Вселенной или Всевышний, кто направляет нас и помогает.

В различных религиозных традициях отношение к беременности и родам формируется на основе их духовных ценностей и учений. Ниже представлены основные взгляды православия, ислама и буддизма на этот важный период в жизни женщины.

Православие

В православной традиции беременность рассматривается как благословение и дар Божий. Женщинам рекомендуется активно участвовать в церковной жизни: посещать богослужения, молиться и принимать участие в таинствах. Беременность не является препятствием для духовной жизни; наоборот, считается, что молитва и участие в церковных таинствах способствуют благополучному течению беременности и родов. Существуют специальные молитвы для беременных, обращенные к Господу, Богородице и святым, с просьбами о защите и помощи в этот период. [5]

Ислам

В исламе беременность считается великой милостью и благословением от Аллаха. Женщина, вынашивающая ребенка, выполняет важную миссию, и этот период приравнивается к джихаду – борьбе на пути Всевышнего. Согласно хадису, женщина, умершая во время беременности или родов, считается шахидом (мученицей). Беременным рекомендуется читать дуа (молитвы) о легкой беременности и благополучных родах, а также стремиться к духовному развитию и укреплению веры. [6]

Буддизм

В буддийской традиции большое внимание уделяется осознанности и внутреннему покою. Беременность рассматривается как важный этап, требующий гармонии и спокойствия. Буддизм учит, что страдания возникают из-за привязанностей и желаний, поэтому будущей матери рекомендуется стремиться к внутреннему равновесию, что благоприятно скажется на ребенке. Существуют различные обряды и традиции, связанные с рождением ребенка, направленные на благополучие матери и новорожденного. [7]

Таким образом, каждая из этих религий придает особое значение периоду беременности, подчеркивая важность духовной подготовки, молитвы и внутренней гармонии для благополучного вынашивания и рождения ребенка.

Через пару дней я пошла на УЗИ в больнице, и результат ошеломил меня: «Замершая беременность. Невынашиваемость». Я не могла поверить своим глазам. «Не может быть!» – кричала я, не в силах принять это.

Злилась на врачей и отправилась в частную клинику, чтобы сделать повторное УЗИ. К сожалению, там врач подтвердил, что сердечко больше не бьется.

Дальше все будто затянулось туманом. Я помню, как меня повели в операционную и снова под общим наркозом сделали выскабливание. В этот раз я успела предупредить маму,

и она приехала раньше, чем я начала приходить в себя.

После операции я была в полубессознательном состоянии, тихо плакала, а живот ныл непонятной тянущей болью. Врач успокоила: «Так бывает» – и дала какое-то лекарство. Но мне не становилось легче. Не физическая боль терзала меня больше всего, а мысль, которая все глубже укоренялась внутри: **«Я недостойна жить»**.

Перинатальный психолог, кандидат биологических наук Марина Ланцбург в своих лекциях говорит о разрушающем чувстве вины, которое часто сопровождает женщин после утраты. Оно напоминает детское восприятие, когда ребенок верит, что именно он виноват в разводе родителей, потому что еще не понимает, что в жизни есть вещи, не зависящие от него.

От чувства вины рождается подсознательная потребность в наказании. Женщина может начать верить, что она **«недостойна быть матерью»**, искать ошибки прошлого, которые будто бы привели ее к этой боли, и в конце концов отказаться от мечты, потому что «судьбу не изменить».

Но что можно сделать, чтобы не застрять в этом состоянии?

Важно найти альтернативу вине:

• на уровне чувств – позволить себе не обвинять, а просто сожалеть о случившемся;

• на уровне мыслей – осознать, что иногда обстоятельства сильнее нашей воли, но это не значит, что жизнь останови-

лась;

• на уровне действий – взять ответственность за свое настоящее и будущее: пройти обследования, получить необходимые консультации, разработать стратегию, которая поможет двигаться вперед.

Вина разрушает, но осознанность дает возможность исцеления. И каждый шаг вперед – это выбор в пользу жизни.

Глава 4.
Как я возненавидела весь мир

Я старалась не разговаривать с другими в палате, просила скорее выписать меня. Я чувствовала себя как Снежная королева: снаружи – холодная, никому не доверяешь, избегая близких контактов, а внутри – маленький огонек любви, который едва тлеет. Я пыталась заглушить свои эмоции, не показывать боли, с гордо поднятой головой смотреть на людей и делать вид, что не замечаю, что происходит вокруг.

Я думаю, что каждый человек хотя бы раз испытывал подобное: мир против тебя, все против тебя, и нужно как-то выживать.

Помню солнечный сентябрьский день, когда мама приехала на мою выписку. (И почему нельзя выбирать погоду и музыкальное сопровождение, как в фильмах?) Мы пошли на остановку и разговаривали обо всем, только не обо мне, не о моем состоянии. Я не хотела брать такси, не хотела просить родственников забрать меня из больницы. Я считала, что не заслуживаю такого отношения. Я сама себя унижала. Я не смотрела в зеркало, потому что боялась увидеть себя, увидеть свои глаза, которые отражают только печаль и нелюбовь. Зачем подтверждать эту ненависть к себе?

Тогда мы жили у моих родителей в частном доме, потому

что наша квартира еще строилась. В день моей выписки вечером все были дома – родители и муж. Они решили идти выкапывать картошку, а мне сказали оставаться в комнате, на улицу не выходить.

Как только все ушли, я осталась одна. И начала тихо плакать. Я думала, какое я ничтожество, какая я «**недоженщина**», как муж меня терпит. Мысли о суициде появились еще в больнице, но теперь, дома, я реально задумалась, как лучше уйти. Я зашла в интернет и вбила: «Я хочу убить себя». На экране появились какие-то чаты, советы, как не больно умирать. Как живой человек может давать такие советы? Я не могла выбрать способ. Идеи с ножами меня пугали, таблетки требовали похода в аптеку, и я просто разрыдалась, понимая, что даже не могу выбрать, как уйти.

Видимо, я рыдала слишком громко, потому что муж прибежал в комнату и начал меня успокаивать. Но я начала орать на него, что он ничего не понимает, что он – мужчина, и у него нет таких проблем, как невынашиваемость. Я кричала, чтобы он искал себе другую жену, а я буду умирать.

Он ответил мне яростно, со злостью: «Вообще-то это был мой ребенок тоже! И я тоже потерял ребенка, так же как и ты!»

Эти слова ударили меня как гром среди ясного неба. «Как? Ты тоже потерял ребенка? Ты тоже? Но ты ведь не показывал своей радости, грусти, печали, когда все произошло! Я все переживала одна!» – кричала я, не понимая, как могла

не заметить этого.

И тогда я увидела в его глазах слезы – слезы от боли, которую он тоже держал в себе и не хотел показывать. Он – взрослый мужчина – стоял передо мной с мокрыми глазами.

Мой муж тоже живой. Он тоже пережил это горе, как и я. Он тоже надеялся, что все получится, что мы станем родителями. И он тоже чувствует боль. И страх.

Вы когда-нибудь задумывались, почему все приходят на свадьбы, похороны, навещают в больнице, если болезнь тяжелая, а когда у женщины случается выкидыш или замершая беременность, все как будто делают вид, что ничего не произошло? Почему никто не говорит: «Прими мои соболезнования»? Почему никто не спрашивает: «Как ты себя чувствуешь?»

Все молчат, избегают взгляда, не задают вопросов, словно этого не случилось.

Почему наше общество не воспринимает эту утрату как смерть? Да, это еще не человек, это «плод», как пишут врачи, но ведь для родителей этот малыш уже был настоящим. Они уже успели принять его, полюбить его, они уже поделились своей радостью с близкими, и те поддержали их. Но когда происходит «это», женщина оказывается одна со своей болью.

Она начинает в голове прокручивать каждый шаг, каждое решение, думая, где она ошиблась. Когда «это» случается, она боится разговаривать с кем-то, потому что чувствует, что

это ее вина. Это ее тело не смогло выносить ребенка, это ее организм не справился с женской миссией. И как выразить словами ту боль, которую переживает женщина, потерявшая ребенка? Мне просто больно? Нет, это не так. Эта боль пронизывает все тело, она исходит изнутри. Ее невозможно заглушить обезболивающими таблетками, не заткнешь ее алкоголем или сигаретой. Она глубоко внутри, она ноет и обжигает, как лава, которая вырывается из вулкана.

Я снова поехала к Глафире Федоровне, чтобы поблагодарить ее за поддержку. Она смущалась, ведь, по ее прогнозам, у меня все должно было быть замечательно. Она оправдывалась, что у нее не сильно развито ясновидение, но она знает женщину-ведунью. Дала мне контакты и сказала, что поедет вместе со мной.

Я договорилась приехать к женщине-ведунье в субботу утром. Приехала пораньше, волновалась: «А вдруг она скажет, что у меня не будет детей?» Так вышло, что Глафира Федоровна не смогла приехать, но я не рассчитывала на нее. Я понимала, что она не всемогущая и то, что она мне могла дать, она уже дала.

Меня встретила женщина средних лет с сигаретой во рту. Вид у нее не был доброжелательным, она безразлично смотрела на меня, как будто я не должна была приходить. Задала вопрос «с чем пришла?» и начала раскладывать карты.

Вот ее предсказания: у меня были замершие беременности, потому что левая маточная труба уже, чем правая. Когда

беременность наступит с правой стороны, то беременность будет здоровой и легкой. У меня будет трое детей от одного мужа. Работу лучше не менять, иначе буду прыгать с одной работы на другую, а тут стабильность. Если приснится кто-то покойный – «звонить в колокола», то есть скорее обращаться в больницу, значит, есть какая-то угроза. И вообще ближе к 40 годам я сама стану ведуньей.

Я вышла от нее вдохновленной! Было ощущение, что наконец-то кто-то мне сообщил, почему у меня замершие беременности! Я ехала домой в автобусе и улыбалась. У меня будет трое детей! Все будет прекрасно! Подумаешь, надо подгадать, с какой стороны будет овуляция, и все получится!

Мое счастье продлилось сутки. Я подняла все документы с результатами УЗИ, анализы и обнаружила, что первая беременность была с левой стороны, а вторая …. – с правой! Вот это поворот. Доверие к ведуньям сошло на нет. Но для себя отметила: на всякий случай обращать внимание на сны. Все-таки это неконтролируемая вещь, и она может подсказывать или направлять.

Как относились к перинатальным потерям в разные эпохи и в разных культурах

Древний Египет – считалось, что выкидыш происходит из-за злых духов. Для защиты использовали амулеты и ритуалы.

Месопотамия – жрецы проводили обряды очищения, считая, что это наказание за нарушение табу.

Древняя Греция – Аристотель считал, что душа вселяется в ребенка на поздних сроках, поэтому потери на ранних стадиях не считались значимыми.

Индия и Непал – связывали с кармой, поддерживали женщин религиозными обрядами.

Япония – проводят ритуалы мидзуко куё для «водяных детей», чтобы душа ребенка нашла покой.

Христианство – признает плод человеком с момента зачатия. В католичестве существуют обряды захоронения для утешения родителей.

Ислам – душа входит в тело ребенка на 120-й день беременности. После этого срока утрата воспринимается более тяжело, ребенка можно хоронить с соблюдением ритуалов.

Буддизм – рассматривает потерю беременности как часть кармических процессов.

Только в конце XX века люди начали осознавать, что это реальная утрата, требующая поддержки и понимания.

Глава 5.
Не плачу. Диагноз поставлен. Планы расписаны

Надежда – светлый, вечный миг,
Что в сердце огонь зажигает,
Что помогает нам идти
Туда, где счастье нас ждет.
И если путь будет тернист,
Ты знай – не зря ты веришь в свет,
Что впереди откроется мир,
И счастье не обойдет твой след
Автор неизвестен

На улице шел сильный дождь. Капли стекали с капюшона прямо на лицо, на тротуаре ступить было некуда – везде лужи. В такую погоду хороший хозяин собаку на улицу не выгонит. Прошло два месяца после откровенного разговора между мной и мужем, когда он взял меня за руку и сказал: «Мы справимся. Мы сделаем все возможное, чтобы у нас появился ребенок». В пасмурный и мокрый осенний день мы за руку пошли в перинатальный центр нашего города.

После второй операции лечащий врач подошла ко мне, как будто знала, что ничего другого не осталось, и посоветовала обратиться в перинатальный центр. Объяснила, что два

раза замершая беременность – это уже не случайность.

В центре нас направили к генетику. Генетик назначила нам список анализов на внушительную сумму и предупредила, что возможна несовместимость по генным характеристикам. На минуту я остановилась и спросила у Азата: «А что, если мы с тобой несовместимы? Что тогда будем делать?» Муж с легкой улыбкой сказал: «Значит, возьмем ребенка из детского дома». Это меня успокоило.

Результаты анализов пришли через месяц. Весь этот месяц мы старались не разговаривать на тему детей. В свободное время я начала изучать информацию, как стать приемными родителями. Оказалось, что нужен год специальной подготовки в школе приемных родителей, а одобрение социальной опеки зависит от множества факторов, а не только от желания иметь детей.

Генетическая совместимость была положительной, но у меня была обнаружена мутация гена, определяющая риск развития тромбофилии, называемая генетической тромбофилией. Врач назначил полный чекап организма обоих супругов и рекомендовал перед зачатием колоть клексан в живот, чтобы избежать сгущения крови при оплодотворении яйцеклетки.

Диагноз был поставлен. Все записи к врачам и дни сдачи анализов были расписаны. Технически мы понимали, что все это пройдем, вылечим и можно будет снова пробовать. Но внутри сидел **страх**. А вдруг еще что-то нужно сдать?

В третий раз забеременеть хотелось уже со 100%-й уверенностью, что мы все учли, все сделали, ничего не упустили.

Мои обследования длились примерно полгода. Каждый месяц нужно было дважды ходить на УЗИ, сдавать кровь на выявление уровня гормонов, так как толщины эндометрия не хватало для зачатия, по словам лечащего гинеколога. Все это время я пила разные препараты, витамины, сиропы, словом, все, что мне рекомендовал врач. Муж не понимал, как другие люди рожают детей, если все так сложно. Ему тоже пришлось проходить врачей и сдавать анализы. Я даже не хочу вспоминать, сколько денег у нас уходило на эти обследования. У нас была цель, и мы все делали для ее достижения.

После очередного похода в перинатальный центр я не выдержала: «Хватит этого лечения, что-то мы делаем не так! Не так все должно быть!»

Одна моя подруга на тот момент училась на психолога и подсказала сходить к перинатальному психологу. Я решила, что это будет мой последний поход в перинатальный центр.

Взрослый большой дядя в очках задавал вопросы, интересовался отношениями с родителями, с мужем, с коллегами. В конце сеанса он объявил, что у меня хронический стресс и в таком состоянии беременеть нельзя. Рекомендовал встать на учет в психдиспансер по месту жительства и получать лечение, если нет денег. А если деньги все-таки есть – прихо-

дить к нему один раз в неделю.

Какое впечатление у меня сложилось от этого психолога? Я вылетела из кабинета разочарованная и оскорбленная. Это был тот момент, когда я больше не могла верить в такую помощь. Мне было противно, что мое состояние теперь зависело от денег. Мне хотелось, чтобы кто-то просто меня выслушал, а не назначал лечение на основе кошелька.

Меня также возмутил диагноз «хронический стресс»: конечно, я была в стрессе после перенесенных операций, лечений, тут и без квалификации врача можно было определить. Возможно, я не была готова открыться человеку, не вызвавшему у меня доверия. Или вопросы, которые он мне задавал, были настолько острыми, что моя нервная система блокировала все ответы. Причин может быть множество. Спустя время я могу сказать, что в психологической практике важно найти «своего» специалиста, человека, который будет искренне заинтересован в улучшении твоего настроя и состояния души и будет задавать вопросы бережно, не манипулируя научными терминами.

После визита к психологу в перинатальном центре я приняла решение больше не ходить туда. Мне стало очевидно, что не все лечения – это решения, а многие врачи вместо помощи только создают еще больше стресса.

Влияние стресса на репродуктивное здоровье

Наука подтверждает, что эмоциональные переживания могут напрямую влиять на физиологические процессы в организме:

• исследования показывают, что **хронический стресс повышает уровень кортизола**, а это может подавлять репродуктивную функцию. У женщин с высоким уровнем кортизола вероятность зачатия снижается на **27%** (Nepomnaschy et al., 2006);

• согласно данным Американской ассоциации психологов (APA), **20—30% женщин, переживших выкидыш, испытывают симптомы тревожного расстройства или депрессии в течение года после потери**;

• исследование Harvard Medical School (Domar et al., 1990) показало, что у женщин с высоким уровнем тревожности шансы на успешное зачатие снижены на **30—40%**;

• уровень тревожности и депрессии у женщин с бесплодием **сопоставим с показателями у пациентов с онкологическими заболеваниями**

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.