

Юля Навацкая
репродуктивный психолог

хочу ребенка

как быть,
когда не получается
стать мамой

не могу

УДК 159.92
ББК 88.52
Н15

Редактор и продюсер *Юлия Бушунова*

Навацкая, Юлия Дмитриевна.

Н15 Хочу ребенка не могу : как быть, когда не получается стать мамой / Юлия Навацкая. — Москва : Эксмо, 2026. — 352 с. — (Практическая психотерапия).

ISBN 978-5-04-234679-8

Если у вас не получается стать мамой, вы уже знаете: это не просто вопрос здоровья, но еще и боль, которую не объяснишь другим, страх, что не сбудется мечта, злость на себя и мир, а еще зависть по отношению к тем, у кого получилось, и стыд за нее.

Юлия Навацкая — опытный репродуктивный психолог, автор этой книги, а еще мама — прошла через это сама: 9 лет бесплодия, лечение, надежды, потери — и утрату ребенка. Тактично, с уважением к женщине, ее чувствам и желаниям, а также с опорой на доказательный подход и науку Юлия объясняет, как справиться с репродуктивным кризисом и сохранить себя.

УДК 159.92
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-234679-8

© Бортник В. О., художественное оформление обложки, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Юне, которая навсегда в памяти.
Теону, который рядом и дарит мне
радость быть мамой в каждом моменте.

Милену, который еще
под моим сердцем.

Мое материнство имеет разные
формы, но в каждой из них вы
мои любимые дети.

И моему мужу Стасу, который всегда
поддерживает мои идеи.
Без тебя не было бы ни нашей семьи,
ни этой книги.

Оглавление

«Просто расслабься»	9
Дисклеймер.....	15
Осознание: точка отчаяния.....	17
«У меня была мечта, и она рухнула».....	25
«Я все делаю правильно, но ничего не работает»	34
«У других получается, а у меня нет»	40
«Что со мной не так?»	45
«А может быть, материнство — это не для меня?»	51
«Как будто это нужно только мне»	57
«А если он меня бросит, потому что я не могу родить ему детей?»	66
«Я уже потеряла ребенка. Как найти в себе силы пробовать дальше?».....	72
«А что, если у меня никогда не получится?».....	78
Внешнее давление и неправда о бесплодии	85
Слова, которые ранят	89
Как выстраивать границы	97
Мифы о бесплодии.....	107
<i>Миф 1: в бесплодии всегда виновата женщина.....</i>	<i>108</i>
<i>Миф 2: если женщина уже рожала, у нее не может быть бесплодия.....</i>	<i>111</i>
<i>Миф 3: чем больше секса, тем выше вероятность зачатия.....</i>	<i>112</i>
<i>Миф 4: для зачатия нужны определенные позы во время и после секса.....</i>	<i>116</i>

Миф 5: бесплодие произошло из-за предыдущего аборта или чистки	118
Миф 6: несовместимость партнеров	125
Миф 7: оральные контрацептивы, антидепрессанты и антибиотики – таблетки, которые приводят к бесплодию	127
Миф 8: работа с психосоматикой поможет излечить бесплодие	131
Чему верить? Где искать информацию?	140

Внутренние конфликты..... 145

Зачем мне быть мамой?	150
Контроль против бессилия.....	163
Отношение к материнству	175
Реализация и самооценка	201
Экзистенциальный смысл.....	216

Что я могу сделать?..... 231

Гормональная стимуляция овуляции.....	237
Внутриматочная инсеминация (ВМИ)	239
ЭКО: что это такое и как проходит	242
Мифы про ЭКО: страшная боль, больные дети и крах женского здоровья.....	254
«После ЭКО рождаются больные дети».....	255
«ЭКО – это стопроцентная гарантия беременности».....	256
«Если ЭКО не помогло с первого раза, значит, и не поможет»	257
«ЭКО – это очень больно»	258
«После ЭКО обязательно рождаются двойни или тройни»	259
«ЭКО разрушает женское здоровье».....	260
«ЭКО – это против природы».....	261

Другие варианты	265
<i>Донорские программы</i>	266
<i>Суррогатное материнство</i>	273
<i>Усыновление</i>	280
План действий.....	282
Бесплодие и отношения в паре	293
«Мы рядом, но не вместе»: что делать, когда кажется, что вы боретесь с проблемой в одиночку	298
«Секс стал рутинной»: как вернуть близость.....	306
«Вместе мы справимся»: маленькие, но важные опоры на каждый день.....	315
Поддержка	323
<i>Психолог</i>	327
<i>Врачи</i>	330
<i>Сообщества</i>	334
<i>Подкасты</i>	336
<i>Видео и сериалы</i>	337
<i>Книги</i>	338
История, которая еще пишется.....	339
Благодарности	345
Об авторе	351

«Просто расслабься»

— Просто расслабься — и все получится!

Каждый раз, когда я слышала эти слова, я не знала, куда себя деть. Мне хотелось то ли выть от отчаяния, то ли срочно пуститься объяснять, насколько это отвратительный совет для той, у кого не получается реализовать «такую простую для женщины вещь» — стать мамой.

«Просто расслабься». Seriously?

Я боролась с бесплодием долгих девять лет. Моя папка с обследованиями была толще всех моих дипломов. Я знала все свои показатели лучше, чем врачи, и читала исследования на пабмеде в качестве «хобби». Я считала дни, я меняла питание, я пробовала медитации и ездила «в отпуск расслабиться». Отказывалась от поездок и вечеринок, потому что «а вдруг получится в этом цикле».

Тем временем врачи разводили руками и назначали все новые и новые протоколы. Муж порой вообще не понимал, почему я так убиваюсь. А от окружающих то и дело прилетало: «отдохни», «визуализируй», «разберись с детскими травмами», «все это в голове», «сделай медитацию».

Мой мир сузился до одной-единственной цели — забеременеть, а вся остальная жизнь будто должна была подождать, когда это случится. Каждый мой месяц начинался с надежды, продолжался анализами, отслеживанием, контролем, а заканчивался провалом, который в очередной раз означал, что *я не справляюсь*. И с каждым годом становилось страшнее: *а что, если никогда?*

Я пыталась найти ответы в книгах, но уже в первых главах авторы-психологи горделиво рассказывали о своих клиентах, у которых «получилось», потому что они «проработали» свое бесплодие. Или предлагали «принять» свой диагноз, чтобы мироздание оценило это и чудесным образом подарило ребенка. Меня этот бред злил. А потом я плакала от бессилия. Потому что все эти книги словно твердили: если у тебя все еще не получилось — значит, ты опять что-то сделала не так. Неправильно поблагодарила, не приняла, не расслабилась, *не проработала как надо*. Ты просто неудачница — вот и все.

Так что я, стиснув зубы и нарастив броню, просто продолжала бороться.

Когда спустя годы лечения я наконец забеременела, выносила и приблизилась к родам, на сороковой неделе я потеряла дочь. И все, во что я верила, рухнуло за одну ночь. Пережив самую сокрушительную потерю в своей жизни и абсолютно не понимая, как выжить дальше, я пошла учиться на репродуктивного психолога, чтобы поддержать себя.

Через свое горе я начала говорить — сначала с собой, потом с другими. Я увидела, как нас много — женщин, которые уже так много сделали, чтобы стать мамой, но так и не стали ей, женщин, которые бесконечно теряют — и все никак не могут обрести. Я увидела, как нас много — и как мы одиноки в своих переживаниях: ведь другие, точно так же, как и я, не чувствовали, что кто-то их по-настоящему поддерживает. Что кто-то их по-настоящему *понимает*.

Поэтому я стала помогать женщинам, похожим на меня, через терапию. А потом появилась эта книга.

Это книга для всех, у кого не получается стать мамой — по самым разным причинам. Возможно, вы так же, как и я, уже много лет живете с диагнозом «бесплодие» и до сих пор ничего не сработало. Возможно, вам пока что не ставили никакого диагноза, но у вас не получается — и от этого страшно. Возможно, вы потеряли ребенка и не знаете, как дальше быть. Как жить своей прошлой, обычной жизнью — и пробовать снова. Ведь однажды уже не получилось...

Я не буду рассказывать, как вам забеременеть. Как вам еще постараться и что еще в себе «проработать», чтобы наконец-то получилось. Нет. Мне важно говорить иначе — мне важно быть с вами *женщиной* на этом пути. Женщиной, которая знает, как невыносимо больно, когда ты сделала все, что от тебя зависит, но ничего не получилось. И нужно как-то жить дальше.

Вместо того чтобы возвращать «всемогущество», я хочу предложить вам опору на реальность и на себя — потому что на самом деле мы не можем контролировать вопросы жизни и смерти: путь к ребенку чаще всего от нас почти не зависит. А наши напряжение, боль, стыд и одиночество не лечатся еще одной задачей «быть в ресурсе». Но мы можем возвращать внутреннее ощущение «я у себя есть» — потому что в конце концов именно оно помогает выстоять.

Да, возможно, кто-то из вас хотел бы найти волшебную таблетку. Получить список, какие именно «блоки» закрыть, чтобы наконец забеременеть и выносить здорового малыша. Когда-то я тоже этого очень хотела. Но это оказалось ловушкой: сначала ты пробуешь новый «волшебный метод», а потом снова винишь себя за то, что облажалась. И только когда начинаешь опираться на себя, все меняется.

Ты перестаешь мерить свою ценность тем, что скажет врач. И даже если боль остается, появляется мягкая, уверенная сила, которая беспрекословно верит: «Мы справимся». С этой силой идти в любой путь, даже в такой сложный, как путь бесплодия, становится гораздо легче.

В начале книги я предложу вам обозначить *вашу точку А* — то место, в котором вы находитесь сейчас. Может быть, в хаосе переживаний, боли, растерянности или усталости. Я постараюсь навести свет на то, что с вами происходит и почему. Почему это так трудно. Почему кажется, что вас никто не понимает. И в какую сторону смотреть, чтобы боль потихоньку отступала.

Затем мы *поговорим о самом бесплодии* — о том, что это вообще такое. Какие мифы с ним связаны, откуда они берутся и как они влияют на наше восприятие себя и своего тела. Как внешний мир, включая медицину, культуру и даже просто разговоры в окружении, формирует то, *как мы переживаем свой опыт бесплодия*.

Потом нас ждет, пожалуй, самый сложный, но очень важный раздел — о внутренних конфликтах. Я бы очень хотела, чтобы он помог вам приблизиться к ответу на вопрос: а что именно внутри вас делает этот путь таким тяжелым? Почему вроде бы вы идете вперед, но что-то внутри словно отбрасывает назад? И что с этим делать — как распутать этот внутренний узел, чтобы стало легче дышать?

Дальше мы обязательно перейдем к *составлению конкретного плана* — какие у вас есть реальные варианты и стратегии и как вы можете поддержать себя в этом процессе. Поговорим и про лечение, и про то, как в процессе этого лечения не идти против своего внутреннего ощущения, как правильно.

А в финальной части обсудим *отношения с партнером*. Потому что бесплодие — это почти всегда парный путь. И так хочется, чтобы этот путь не разделял, а соединял. Чтобы отношения не превраща-

лись в еще один источник боли и одиночества, а были поддержкой и опорой, даже в самом трудном.

Последний раздел книги посвящен самой разной *поддержке*, которой вы можете воспользоваться помимо этой книги. Я расскажу, как выбрать психолога и врачей, к каким сообществам можно обратиться, чтобы почувствовать себя лучше, а также поделюсь книгами, фильмами и подкастами по теме, которые кажутся мне полезными и поддерживающими.

Вы можете читать книгу последовательно или открывать главы в произвольном порядке. Можете перечитывать, подчеркивать, закрывать, снова открывать. На всякий случай подчеркну, что здесь не будет волшебных рецептов. Но будут все мои знания и тепло, которые я очень хочу передать вам через эти страницы. Я не могу пообещать, что путь будет легким. Но я могу быть рядом, если вы позволите. Если эта книга попала к вам — пусть в ней найдутся слова, которые сейчас вам так нужны.

Может быть, в процессе чтения вы будете плакать. Или злиться. А может, почувствуете неожиданное облегчение. Но главное: *вы начнете слышать себя*.

Пусть все получится.

Дисклеймер

В этой книге я использую много иллюстраций и примеров из жизни. Когда я пишу о себе, это моя личная история, основанная на собственном опыте. Все так и было. Но также я привожу в пример истории женщин, которых я встречала на своем пути, — в том числе истории клиентов, с которыми работала. Мне важно соблюдать правила конфиденциальности и сохранять анонимность, так что ни одна из этих историй не является воспроизведением реального опыта конкретного человека. Все описанные ситуации — это собирательные образы, созданные на основе множества реальных историй, специально переработанных и адаптированных мною для того, чтобы быть более конкретной в своем повествовании. Я знаю, как в уязвимых состояниях важно видеть поддержку, в том числе в примерах других, поэтому через такие жизненные иллюстрации я лишь хочу показать вам: вы не одни.

Осознание: точка отчаяния