

Юля Навацкая
репродуктивный психолог

хочу реббенка

как быть,
когда не получается
стать мамой

не могу



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Практическая психотерапия

Юля Навацкая

**Хочу ребенка не могу. Как быть,
когда не получается стать мамой**

«ЭКСМО»

2026

УДК 159.92
ББК 88.52

Навацкая Ю. Д.

Хочу ребенка не могу. Как быть, когда не получается стать мамой / Ю. Д. Навацкая — «Эксмо», 2026 — (Практическая психотерапия)

ISBN 978-5-04-247548-1

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 978-5-04-247548-1

© Навацкая Ю. Д., 2026

© Эксмо, 2026

Содержание

«Просто расслабься»	6
Дисклеймер	9
Осознание: точка отчаяния	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Юля Димитриевна Навацкая

Хочу ребенка не могу. Как быть, когда не получается стать мамой

© 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.

«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? Серьезно?

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 превращались 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

Когда я впервые столкнулась с бесплодием, мне было двадцать три. Юная энергичная максималистка, я воспринимала это как вызов, с которым нужно справиться. Я хорошо знала, как двигаться по плану: свадьба, карьера, жилье – на тот момент я уже выстроила себе стабильную жизнь, где каждое завтра лучше, чем вчера. И следующей моей целью было материнство.

Я представляла себе, как буду плакать от радости, когда увижу две полоски. Как почувствую изнутри первые толчки – и с каким трепетом буду следить за этим чудом, пока муж будет нежно гладить мой живот. А потом *я стану мамой*: буду качать малыша, смотреть, как его маленькие ручки тянутся ко мне, – и эта бесконечная любовь сделает нашу жизнь более полной.

Но с первого раза не получилось. Помню, как опешила и расстроилась: «Какое-то недоразумение». Немного всплакнула, но быстро вытерла слезы: «Ничего, попробуем еще раз. В следующем месяце все получится».

Не получилось.

Снова и снова не получилось.

Раз за разом беременность не наступала, но я была полна оптимизма. Я продолжала думать, что это просто ошибка судьбы, которую легко исправить – нужно только найти решение.

И вот, мне уже не 23 – а 25, 28, 30... И я все еще решаю эту «проблемку». Время шло, но ничего не менялось. Я становилась старше – но так и не становилась мамой, как всегда мечтала. Так в какой-то момент мой оптимизм развеялся, а на его месте глыбой встала реальность.

Мне пришлось признать, что мои неудачные попытки забеременеть – гораздо больше, чем просто неудача. Это то, что определило почти десять лет моей жизни. Это то, что не решается ни дисциплиной, ни волей, ни характером. Это то, что вообще невозможно решить здесь и сейчас, как я привыкла все решать. И тяжелее всего было испытывать эту адскую боль – которая не просто никуда не девается, а только сильнее напоминает о себе с каждым днем.

Почему? Почему это так больно?!

Я задавала себе этот вопрос каждый месяц, когда оказывалась в ванной. Сжимала в руках тест и думала: *делать или не делать?* Обещала же себе подождать до задержки. Обещала, что в этот раз не буду так себя накручивать. Но вот я снова хочу знать: *да или нет?*

За дверью слышались шаги мужа. Он не знал, что я делаю тест. Мне казалось, он уже не понимает, почему я так реагирую. Почему с каждым месяцем это все тяжелее. Или он делает вид, что не понимает. А я и сама не хотела говорить об этом – потому что мне было стыдно. За этот бешеный пульс. За эту дрожь в руках. За то, что снова вцепилась в тест, как будто он может принести что-то кроме разочарования.

Полоска начинала окрашиваться в розовый. Я и так знала, что увижу.

Снова одна.

Я даже не успевала это осознать – просто вдруг проваливалась в какое-то глухое отчаяние, как будто кто-то резко выключил весь свет внутри. Секунду назад я еще держалась, а теперь не могла дышать. Я прижимала этот проклятый тест к коленям и рыдала так, как будто у меня забрали что-то самое важное. Хотя... У меня ничего и не было.

Я долго не могла понять, в чем ПО-НАСТОЯЩЕМУ дело. Я вообще не могла объяснить себе, ЧТО со мной происходит. Вроде бы просто диагноз. Вроде бы нужно просто делать то, что говорят врачи. Пробовать дальше. Следовать плану. Но меня разрывало на куски. Меня триггерила абсолютно любая мелочь – я могла внезапно разрыдаться от поста беременной одноклассницы в соцсети или после приема у врача, который предлагает попробовать новые препараты в следующем цикле. Но *почему?*

Когда гинеколог ставит тебе бесплодие, он не разговаривает с тобой о таких вещах. Он говорит о дисфункциях, вероятностях и способах лечения. Но не о том, что ты будешь каждый месяц задыхаться от боли в ванной. Не о том, как будешь сходить с ума от тревоги. Не о том, что твои отношения, которые прежде казались идеальными, безусловными, неприкосновенными, могут оказаться на грани разрыва. И точно не о том, что в какой-то момент ты можешь насовсем потерять смысл – и впервые решить, что тебе больше незачем жить.

На поверхности бесплодие – это страшный и непонятный диагноз, медицинское клеймо, которое сводит всю суть проблемы к невозможности зачать ребенка. Но в глубине это не только про физиологию. Бесплодие – это не просто проблема, которую нужно решить. И не проклятие, которое почему-то выбрало именно тебя.

Бесплодие – это кризис. Сложный, многослойный психологический кризис, который, как и любой другой, разделяет жизнь на до и после. Чтобы это понять, мне потребовалось много лет внутренних поисков и разговоров, личной и профессиональной терапии. Я прошла через четыре потери беременностей, мы чуть не развелись с мужем, я бросила несколько профессий и практически уехала «жить в лес» – чтобы прийти к осознанию: мне так тяжело не потому, что я это как-то «заслужила», а просто потому, что *это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.*

В медицине бесплодие диагностируют, когда в течение одного года (если женщина младше 35 лет) или в течение полугода (если женщина старше 35 лет) у пары при открытой половой жизни и регулярном сексе не получается беременность. Но, повторюсь, бесплодие – это не только диагноз. В психологии бесплодие называют *репродуктивным кризисом*, который охватывает любые переживания, связанные с материнством и способностью стать матерью, – и неважно, когда они возникают. С ними можно столкнуться, даже если вы еще не начали пытаться забеременеть, но уже ощущаете давление со стороны общества, близких или самой себя.

Если бы мне рассказали о существовании такого кризиса в самом начале моего пути, это сильно помогло бы справляться и знать, что со мной все нормально. Я бы не винила себя, не пыталась бы убежать в работу и новые свершения – и уж точно не сражалась бы с ним долгие годы в одиночку. Теперь я пишу эту книгу – чтобы другие женщины узнали об этом гораздо раньше, чем это получилось у меня.

Обычно мы знаем про кризис среднего возраста – что это такое шаткое состояние на середине жизни, когда ты оглядываешься назад, пытаешься понять, что дальше, многое переосмысливаешь и нащупываешь новые опоры. Но про репродуктивный кризис говорят редко и мало – а он есть, и сталкивается с ним практическая каждая женщина. Но та, которая проходит через бесплодие, – особенно.

Мы привыкли кризисов бояться: в нашем сознании это что-то плохое, неясное, какое-то смутное время, когда ты не ты, а какой-то незнакомец с ворохом неразрешенных проблем. Это и правда так: в переводе с греческого кризис – это «поворотный пункт, решение». То есть не просто трудный момент, а именно *переломный*: когда что-то старое заканчивается, а новое еще не наступило. Кризис всегда связан с переходом, с резким изменением прежнего мироощущения, когда старые стратегии, паттерны поведения, способы взаимодействия с окружающим миром перестают работать, а новые пока не сформированы. В этот переходный момент нам часто становится страшно, потому что мы не понимаем, что будет дальше. Мозг рисует множество вариантов (обычно самых плохих), и эта неопределенность затапливает. Репродуктивный кризис – не исключение.

Кризисы бывают разные: по продолжительности, причинам и содержанию. Хронические и острые, ситуационные и возрастные. Мы все проходим через них в течение жизни: первый школьный день, подростковый возраст, первые разочарования и утраты, смена работы или переезд, создание семьи. Каждый такой кризис делает нас опытнее и сильнее, даже если в

момента он казался непреодолимым. Но репродуктивный оказывается одним из самых сложных: потому что включает в себя несколько слоев, которые на первый взгляд могут быть не связаны между собой, но в контексте бесплодия переплетаются и становятся частью одного большого процесса.

Бесплодие – одновременно и острый кризис, и хронический. С одной стороны, это череда травмирующих моментов (от первого диагноза до потерь беременности и сложных процедур), с другой – длительный, порой многолетний путь, в котором болезненные моменты накладываются друг на друга.

Бесплодие – одновременно и ситуационный кризис, и возрастной. Ситуационный, потому что появляется внезапно, непредсказуемо, ты этого не ожидаешь – а просто вдруг оказываешься в ситуации, когда не получается стать мамой. Но при этом с бесплодием обычно сталкиваются женщины в возрасте от 25 до 40 лет – когда приходится переживать не только поставленный диагноз, но и другие жизненные вызовы, связанные с возрастом.

Например, кризис тридцати лет заставляет женщину задуматься: а чего я достигла? Куда я иду? Многие испытывают разочарование: потому что не успели реализовать запланированное, не получили повышение, не нашли «вторую половинку». Бесплодие же усиливает этот кризис и делает переживания еще более глубокими. Потому что если жизнь не такая, какой я ее себе представляла, то куда теперь? И этот вопрос касается не только женщины, но и ее мужчины, и отношений пары в целом.

Кризис сорока лет еще более жестокий: если кризис тридцати еще оставляет надежду на перемены и попытки наверстать упущенное, то в сорок лет мы сталкиваемся с необратимыми изменениями. Времени все меньше, и это ощущение «последнего шанса» может породить экзистенциальные переживания. Именно в этом возрасте мы постепенно начинаем осознавать необратимые процессы, которые ведут нас к зрелости и старости. Внутри поднимаются вопросы не только о личных достижениях, но и о смысле жизни. О том, что уже не получится исправить. И что время уходит.

Внутри своего репродуктивного кризиса мне пришлось столкнуться с темами смерти, бессилия, потери контроля. Пришлось увидеть темные стороны своей души, узнать о себе не самые приятные вещи. Но именно благодаря бесплодию я впервые по-настоящему поняла, *кто я,*

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.