



Оксана Зевалко-Полякова

Там, где не успела начаться жизнь

«Автор»

2026

Зевалко-Полякова О.

Там, где не успела начаться жизнь / О. Зевалко-Полякова —
«Автор», 2026

Свою книгу я адресую тем, кто сейчас переживают пренатальную потерю. Тем, чья жизнь началась не так, как они мечтали. Для тех, кто учится снова доверять миру, себе и своему будущему. Здесь нет пустых утешений и красивых фраз, что все будет хорошо. Здесь тихая поддержка, понимание боли, право на слезы, на память, на любовь и исцеление. Никто кроме вас не понимает насколько сильную боль вы испытываете на данный момент. Глубокое чувство потери, вина, которая поглощает и сжигает все внутри, пустота, которую нельзя ничем заполнить – все это не дает покоя, будоражит сознание и ранит душу. Эта книга поможет не чувствовать себя одинокой, увидеть в своей утрате не только рану, но и силу, которая рождается из пережитого. Я надеюсь: она станет бережным спутником на пути к принятию, надежде и новой жизни.

© Зевалко-Полякова О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

Оксана Зевалко-Полякова

Там, где не успела начаться жизнь

Глава

О пренатальной потере...

Дорогие девочки!

Свою книгу я адресую тем, кто сейчас переживают пренатальную потерю. Тем, чья жизнь началась не так, как они мечтали. Для тех, кто учится снова доверять миру, себе и своему будущему. Здесь нет пустых утешений и красивых фраз, что все будет хорошо. Здесь тихая поддержка, понимание боли, право на слезы, на память, на любовь и исцеление. Никто кроме вас не понимает насколько сильную боль вы испытываете на данный момент. Глубокое чувство потери, вина, которая поглощает и сжигает все внутри, пустота, которую нельзя ничем заполнить – все это не дает покоя, будоражит сознание и ранит душу. Эта книга поможет не чувствовать себя одинокой, увидеть в своей утрате не только рану, но и силу, которая рождается из пережитого. Я надеюсь: она станет бережным спутником на пути к принятию, надежде и новой жизни.

Моя история...

Много лет назад. В начале 2000-х я приняла решение стать мамой. Придя в поликлинику и пройдя обследование, мне был поставлен неутешительный диагноз: бесплодие. Мне сказали, что у меня никогда не будет детей, но я человек, который никогда не сдается. Пока в человеке есть надежда – ему все по плечу. Сдаваться – не мой вариант. Я живу по принципу: вижу цель – не вижу препятствий. 4 года я бесконечно ходила по врачам, сдавала бесконечное количество анализов и не переставала верить. Почти через 5 лет родилась моя долгожданная доченька. Моему счастью не было предела. Я наслаждалась материнством и каждый день благодарила Вселенную за такой бесценный подарок. Через 3 года я решилась попробовать снова и здесь мне судьба решила послать испытания. Я пережила выкидыш, две внематочные беременности и замершую беременность, более того, последняя моя беременность чуть меня не привела к потере жизни. Я вернулась после замершей беременности из больницы и, не зная, что получив некачественное лечение и неквалифицированную помощь, я месяц ходила с мертвым плодом внутри.

Все эти потери оставили неизгладимый след в моей памяти и глубокие шрамы на сердце. Есть вещи, которые не забываются, они навсегда остаются шрамами на сердце и в душе. Нельзя забыть все то, что нужно помнить. Все эти сложные периоды в моей жизни сделали меня сильнее, осознаннее, наделили меня жизненным опытом. Выбор всегда за человеком: принимать удары судьбы и духовно расти, либо страдать, постоянно триггерить себя и не делать шаги к своему исцелению, преодолевая боль и постепенно приобретая себя, только уже измененную версию.

Пренатальная потеря и стадии ее переживания

Пренатальная потеря – это потеря беременности до рождения ребенка.

Выкидыш, замершая беременность, прерывания по медицинским показаниям, внематочная беременность, смерть плода на поздних сроках – все это является пренатальной потерей. Я говорила уже о том, что даже если беременность была ранней, горе может быть реальным и сильным.

В психологии часто описывают стадии горевания по модели Кюблер-Росс. Необходимо знать, что они не всегда идут в той последовательности, как принято, их порядок может изменяться и некоторые стадии могут повторяться.

1 стадия: шок, оцепенение, неверие

Первая мысли, которая появляется в голове женщины, когда ей сообщают, о том, что в этот раз она не сможет стать мамой – это мысль о том, что это просто невозможно, такого не может быть. Она испытывает сильный шок, оцепенение. Она не верит, что врач поставил верный диагноз.

Врач проводила ультразвуковую диагностику, предательски молчала. На улице стоял очень теплый майский день, на мне был красивый новый льняной сарафан молочного цвета. Я купила его не просто так, у него был особый свободный покрой. Я была уверена, что он идеально подойдет для растущего животика. Еще две недели тому я находилась в этом же кабинете и врач сообщила, что беременность протекает хорошо, есть сердцебиение. Моей радости не было предела. Я думала: «Наконец-то я смогла, успею родить как раз до исполнения сорокалетия». Пауза затягивалась, я начала нервно сжимать сарафан, внутрь постепенно вливалось извне чувство страха. Врач произнесла: «Оксана, здесь беда, сердце не бьется». Я не смогла ничего сказать в ответ, молчание застыло на губах, в груди началась страшная дрожь. Я в ушах услышала учащенное сердцебиение. Потом мы сидели за столом, она что-то писала, а я молча смотрела в окно и хотела быстрее выйти из кабинета, бежать неизвестно куда. Я взяла лист и вышла, я быстро шла по коридору, вызывала лифт. Тогда мне казалось, что время остановилось, все происходит медленно. Я вышла на улицу, пошла непонятно куда. Просто шла, попала в какой-то двор, поняла, что я не понимаю: где я нахожусь. Я дошла до скамейки у какого-то подъезда и села. Ноги начали дрожать. В теле появилась слабость. Я смутно соображала: как мне вызвать такси. Руки не слушались совсем. Я все-таки вызвала такси и приехала домой. Мужа не было в стране, я позвонила ему и сообщила о том, что произошло. Подошла к дочке и сказала, что я уезжаю в больницу, сходила в магазин, купила себе все необходимое, медленно собрала вещи, вызвала такси и отправилась в больницу.

2 стадия: отрицание

Проходя эту стадию, женщина не принимает случившееся, в ней теплится надежда.

Я не плакала. У меня был шок, я была уверена, что наверняка врач ошиблась, все не так. Я сейчас приеду, и мне сообщат, что все в порядке. Я ехала и была уверена, что врач, который поставил мне диагноз попросту неквалифицированный. Хотя только благодаря этому врачу у меня есть дочь.

3 стадия: гнев

Появляется злость на врачей, на себя, партнера, судьбу. Вопрос: «Почему я?» поселяется в голове. Тебе кажется, что это все несправедливо.

Я очень злилась на врача. Я считала, что она во всем виновата. Она отменила мне прием препаратов, и через 2 дня у меня прекратился токсикоз. Почему я к ней пошла? Почему я не выбрала другого врача? Злость, гнев меня просто накрывал. Я все еще не плакала....

4 стадия: торг

Это стадия, которой человек хочет мысленно попытаться вернуть контроль над ситуацией.

Я сидела в больнице, врач осмотрела меня. Я попросила: «Сделайте, пожалуйста, еще одно ультразвуковое обследование». Врач посмотрела на меня и произнесла: «Вам не надо! Зачем? Все же предельно понятно! В этом нет никакого смысла!» Я вопросительно посмотрела на нее и не смогла ничего сказать. У меня в голове просто проскользнула мысль: «Ну, как же нет смысла?». Я не смогла больше просить, я просто молчала и по-прежнему не плакала...

5 стадия: депрессия, тоска, отчаяние

Самая сложная стадия, которую переживает женщина. Появляется невообразимое чувство пустоты и вины, утрата смысла жизни, сильная печаль, которая теперь всегда с тобой.

Это был сложный период. Я думаю, что эта пренатальная потеря была наиболее болезненной. Я знала, что это моя последняя попытка. Врачи сказали, что оперировать меня не будут, предложили медикаментозный аборт. Я говорила им, что у меня уже большой срок, но если тебе несколько врачей говорят о том, что это наиболее логичный и правильный вариант, ты не ставишь их слова под сомнения, они квалифицированные и они знают. В итоге у них ничего не получалось, мне дали двойную дозу и я в течение ночи переживала просто кошмарный ад. Я довольно терпима к боли, свою дочку в свое время я родила 36 часов, но то, что я переживала в ту ночь, я не забуду никогда. Это была адская боль, мне казалось, что в меня вставили нож и медленно прокручивают его внутри. На следующий день мне сделали ультразвуковую диагностику, сказали, что все в порядке и выписали домой с рекомендациями о повторном обследовании через месяц.

Я вошла в квартиру, дома никого не было. Я села на кровать в этом красивом льняном сарафане. Чувство пустоты внутри, тишина вокруг. Но я все еще не плакала. Я не могла, у меня не было слез. Мне так хотелось кричать, рыдать, но какая-то внутренняя сила не давала мне делать это. Я не могла плакать в течение целого месяца. Слезы накатывали, периодически заполняли мои глаза, но по-настоящему я не плакала. Целый месяц я плохо себя чувствовала, не могла ничего делать. Весь свой отпуск лежала на кровати, чувствовала слабость, держалась небольшая температура. Ровно через месяц я отправилась на повторную ультразвуковую диагностику. Опять шок! Врач сказала: «У вас пролонгированная беременность. Вы все еще беременны. Вы месяц уже ходите с мертвым плодом внутри». Мой мир рухнул! Те чувства, которые я испытала тогда, невозможно передать. В тот день я вновь отправилась в больницу. На следующий день мне назначили операцию. Так и возникает посттравматический синдром. Повторяющееся травмирующее воздействие просто уничтожает твою психику. Я все еще не плакала. Я продолжала держаться. Я не знаю до сих пор: откуда у меня находились силы.

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.