

18+

Екатерина Дитина

Путь к тебе=путь к себе

Твой путь к родительству: Подготовка, решения и жизнь без сожалений

РЕАЛЬНАЯ
ИСТОРИЯ
О ТОМ, КАК
МЫ СТАЛИ
РОДИТЕЛЯМИ.

Путь к тебе

ОТ БЕСПЛОДИЯ
К ОСОЗНАННОЙ
БЕРЕМЕННОСТИ

ПРО ВЕРУ,
НАУКУ,
ПОДДЕРЖКУ
И ЛЮБОВЬ,
КОТОРАЯ
ПОМОГЛА
НАМ НЕ СДАТЬСЯ



Попытки
и надежда
Долгое
ожидание
Диагнозы
и поиски решений
Путь к себе
Подготовка
и перемены
Осознанная
беременность
Встреча



ЗДОРОВЬЕ ♥

ПИТАНИЕ ♥



Екатерина Дитина

**Путь к тебе = путь к себе. Твой
путь к родительству: Подготовка,
решения и жизнь без сожалений**

«Издательские решения»

Дитина Е.

Путь к тебе = путь к себе. Твой путь к родительству: Подготовка, решения и жизнь без сожалений / Е. Дитина — «Издательские решения»,

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ. Что значит «подготовка к беременности» на самом деле? Это не только витамины и анализы, но и тотальная перестройка отношения к своему телу и своей жизни. Приглашаю читателя к диалогу о самом трудном: о смирении и принятии. О том, как отпустить контроль и при этом не опустить руки, как сделать выбор, который будет созвучен вашей душе, а не ожиданиям окружающих. Эта книга для тех, кто ищет не просто протоколы лечения, а гармонию с собой. Она о том, что иногда самый важный выбор — это выбрать себя.

© Дитина Е.

© Издательские решения

Путь к тебе = путь к себе
Твой путь к родительству: Подготовка,
решения и жизнь без сожалений

Екатерина Дитина

© Екатерина Дитина, 2026

ISBN 978-5-0071-4425-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero



Золотая пора, пора свиданий с самим собой и миром... Осень. Она вступает в свои права неспешно, словно художник, смешивающий на палитре последние, самые яркие краски перед долгим сном природы. Воздух, прозрачный и прохладный, звенит тишиной, которую нарушает лишь шелест под ногами — шепот тысячелетнего цикла увядания и возрождения. Разноцветная листва, будто огненная акварель, разлитая рукой небес, придает природе тот самый неизъяснимый шарм, когда вся земля кажется нарядной, притихшей, замороженной собственной преображенной красотой. Она надевает свое самое дорогое, пестрое платье, чтобы попрощаться с солнцем до весны, и в этом прощании есть горьковатая прелесть и волшебство.

Вокруг всё дышит поэзией. Багрянец кленовых ладоней, золото березовых монет, рубиновые гроздья калины на фоне угасающей лазури — это великое множество цветов заворачи-

вает, наполняет душу необычайно лирическим, легким и в то же время щемящим настроением. Это вечное, неизменное мое восприятие, моя любовь к этому времени года, тихая и глубокая, как лесное озеро, в котором тонут эти самые разноцветные листья.

Но я думаю, что со мной согласятся многие: у осени столько же ликов, сколько оттенков в этой листве. Для моего мужа, к примеру, осень — это не время для поэзии. Это время хруста льда и звонкого свистка судьи. Для него её приход знаменует лишь начало сезона хоккейных игр, где пахнет не прелой листвой, а свежезалитым катком и горячим чаем из термоса на холодной трибуне. И в этом *contraste* — вся наша жизнь.

Именно в такую пору, когда небо особенно высоко, а мысли особенно ясны, ко мне пришло решение, зревшее во мне очень долго. Я не решалась, отступала, прятала эту мечту в самый дальний ящик своего сердца. Но эта осень, предшествующая одному очень приятному, трепетному событию, стала той самой последней каплей, что переполнила чашу сомнений и подтолкнула меня к этому шагу. Сказать, что начну я свой рассказ с самого начала? Это будет неточно. Ибо начало всему тому, что происходит сейчас, лежит не в прошлом, а странным образом — глубоко в будущем, как семя, брошенное в почву сегодня в надежде на урожай через годы.

Эта история, моя история, долго ждала своего часа. Я не решалась ею поделиться, боялась сглазить, страшилась непонимания. А однажды, собравшись с духом, рассказала о своем желании написать об этом своему мужу, человеку практичного склада, привыкшему к четким правилам и осязаемым результатам. Он выслушал и, помолчав, сказал: «Дождись положительного результата. Тогда и поделишься действительно полезной информацией, докажешь всё доказательством того, что это работает». Его слова были лишены злого умысла; это была лишь логика его мира, где всё должно иметь вес, подтвержденный фактом, а не чувством.

И я послушалась. Я отложила перо и бумагу, отложила саму себя, свои порывы, заперла свои мысли в клетку ожидания. Я решила ждать того самого «положительного результата», который станет ключом, отпирающим право на голос.



Но сейчас, глядя на этот осенний пейзаж, на это буйство красок, которые прекрасны сами по себе, без всякого «результата», я понимаю, что это было зря. Я поняла простую и сложную истину: не может быть у искреннего порыва, у настоящей истории — отрицательного исхода. Исход — это уже финал. А путь... Путь — это и есть жизнь. Да, на пути может случиться разочарование. Я могу столкнуться с неоправданными ожиданиями, с горьким осадком расстройств. Ну, а кто знает, когда нам будет лучше? Ведь порой бывает так: мы иступленно, до боли в сердце, желаем чего-то и бьемся головой о стену, разрушаем преграды, идем напролом, не видя ничего вокруг, чтобы достичь возжеленного.

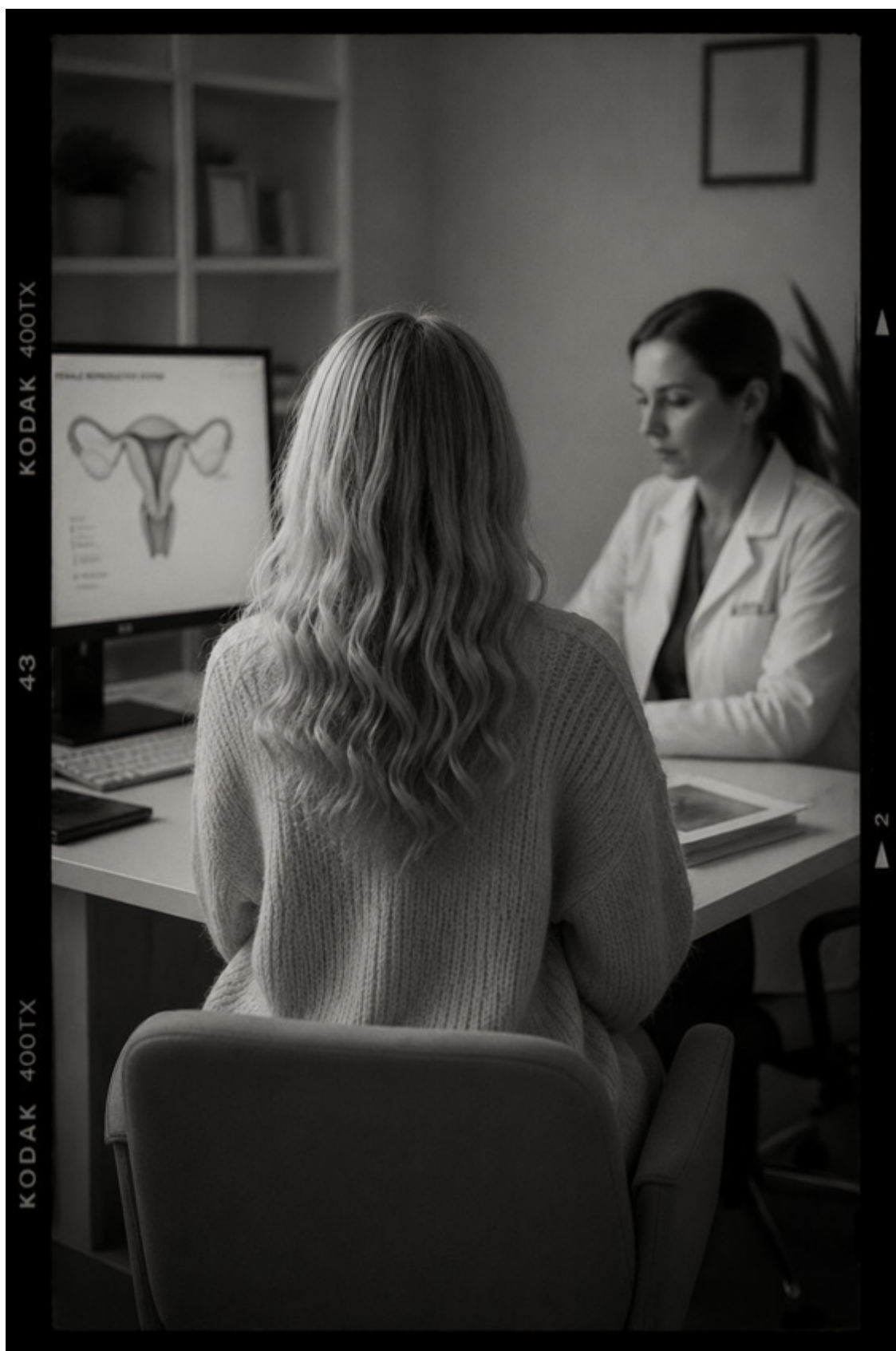
А по итогу, когда цель достигнута, мы не испытываем и доли того счастья, которое себе нарисовали. И всё оттого, что не всегда нам нужно то, чего мы так сильно желали. И то, что нам казалось, непременно осчастливит нас, оказывается просто еще одной вехой, а не конечной станцией. Счастье, возможно, было разлито в самом том пути, в тех осенних листьях под ногами, в смелости начать, не дожидаясь разрешения извне.

И потому я беру перо. Я начинаю свою книгу без гарантий и доказательств. Я начинаю ее с сомнениями, но и с огромной надеждой. Я начинаю ее сегодня, под аккомпанемент осеннего

ветра и вдохновленная его безумной, бесцельной, ничем не доказанной, но такой прекрасной красотой.

Моя женская история началась не с россыпи конфетти и бантов, не с первого трепетного поцелуя, а с тихого, настойчивого сбоя в самом сердце природы моего тела. Лет в шестнадцать-семнадцать, когда у большинства моих подруг мир только начинал раскрашиваться в яркие цвета первой любви и свободы, мой собственный цикл решил жить по своей, никому не ведомой прихоти. Придется опустить здесь некоторые пикантные подробности, но без них никуда — мы ведь говорим о самом сокровенном: о предназначении, о плодородности женского естества, о деторождении, о том прекрасном ощущении материнства и готовности к нему, которое должно приходить естественно, как дыхание.

А в моей жизни это выглядело как водопад проблем, обрушивающийся с невозможностью выйти из дома, потому что каждые полчаса нужно было судорожно контролировать ситуацию. А потом — на несколько месяцев воцарялась мертвая тишина, будто ничего и не бывало. И так — несколько лет. Мама, обеспокоенная, водила меня по врачам. Одни разводили руками, другие с легкостью, пугающей своей простотой, выписывали препараты, которые сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, были прискорбны и безрезультатны для моего хрупкого здоровья. Они лечили симптомы, не видя корня, не пытаясь докопаться до истинной причины. Казалось, мое положение никого по-настоящему не волновало.



Помню тот день, когда я впервые переступила порог гинекологического кабинета уже после своего официального вступления во взрослую жизнь. Помню холодное кресло, скрип перчаток и взгляд врача, уставший и безучастный. И те слова, что прозвучали как приговор,

обрушившийся на мою юную, неокрепшую душу: «Девочка, тебе нужно срочно рожать. Потом, возможно, не представится возможности. Твой организм требует этого сейчас, и чем дальше, тем больше он будет уходить в отказ. Успей».

Я вышла из кабинета с округленными от страха глазами, с трясущимися руками и ватными ногами. Мир перевернулся. Жуткое потрясение, отказные слова врача... Что это значило? Она даже не спросила, замужем ли я. А если бы нет? Странно, не правда ли? Выходит, я должна была взять табличку «Ищу быка для семени» и слоняться с ней по городу в поисках случайного спасителя? О, боже, страшно было подумать! Сейчас это звучит абсурдно и с долей горького смеха, но тогда, для хрупкой нежной девочки, это стало глубочайшей травмой. Я захлопнулась, ушла в себя, не могла ни с кем поговорить об этом, пребывая в жутком испуге, разочаровании и тревоге. Я даже боялась поделиться этим со своим суженым, отгораживаясь стеной молчаливого стыда.

Разговор этот случился спустя несколько лет. За это время я успела обойти немыслимое количество врачей, пройти массу унижительных процедур, сдать горы анализов. Беременность не наступала. И вот, набравшись мужества, я заговорила с будущим супругом, надо сказать я не согласилась бы выйти замуж не осветив эту тему для него, это было бы не честно. Он, человек в целом всегда со мной согласный, мягкий, редко способный на структурированные, жесткие мысли (он прекрасный, просто в нем не было того самого стержня), выслушал меня. И в тот момент я чувствовала себя не женщиной, а девушкой, у которой должны были бы вырасти стальные яйца, чтобы взять ситуацию в свои руки. Они, эти «яйца», начали формироваться во мне much later, спустя годы супружеской жизни.

Хочу здесь сделать важную психологическую пометку: в принципе, мужчинам не свойственно беременеть и рожать. То, что формировалось в моей психике — эта жесткость, эта необходимость брать контроль — было дополнительным, тяжелым багажом, камнем на шее, который ограждал меня от самого естественного, от вступления в этап зачатия. Внутри меня ведь есть: если есть «яйца», то вряд ли это можно назвать женщиной, способной зачать жизнь? Это противоречие лишь добавляло в мою копилку неутешительного. Тогда я этого не понимала, не знала таких интерпретаций. Я не так давно закончила обучение на психолога и ударились в детскую психологию, обходя сторону перинатальную и взрослую. Глубинных знаний не было, а главное — не было желания, вернее, понимания, что нужно разбираться глубже именно в себе. Этого у меня тогда не было.

Это был вихрь из новизны, белых халатов и бесконечных чеков. Всё было впервые: куча непонятных анализов, каждый из которых мог влететь в копеечку — этак тысяч по десять. И ладно бы только деньги — время, вычеркнутое из жизни. Долгие часы в душных очередях, которые казались предначертанным испытанием. А мой иммунитет, и без того не самый крепкий, сдавался под натиском этого стресса: от соплей до соплей, от больницы до больницы.

Всё это накладывалось на будничную круговерть: домашние хлопоты, работа, на которую я старалась выходить больше обычного — ведь хотелось и машину, и квартиру, а как же ребенок? Как же что-то для себя? Мир превратился в сплошное смятение, в сгущение красок, где не было ни одного светлого пятна.

Но сквозь эту мглу упрямо пробивался лучик — цель. Жгучее, сильное желание стать мамой. Тогда, в самые первые дни, я была уверена: сейчас всё получится быстро, вот-вот, и мы увидим заветные две полоски. Кто бы мог знать, что всё окажется не так радужно, как я наивно предполагала.

Я не штудировала тонны форумов, лишь изредка заходила на один сайт — «Экошников». Читала рекомендации и комментарии тех, кто был в той же шкуре. И надо сказать, истории о провалах почему-то не пугали. Наоборот, хотелось верить, что удача — точно моя участь. Все эти неудачи — это с кем-то другим, точно не со мной!

Всё это было в новинку: щемящее чувство взрослости, это жгучее желание стать мамой. Хотя внутри себя взрослой я не чувствовала. Казалось, в 24 года оказаться в такой ситуации — будто что-то не срастается, будто ты еще не доросла, не дотянулась. Для тех, у кого возраст и время, а ты — словно ребенок, заигравшийся во взрослые игры.

Поездки в клинику стали рутиной, пока со мной не произошла одна история, отнюдь не самая приятная. Меня попросили сдать анализы на онкомаркеры, тогда для меня — просто «какая-то жидкостная цитология». Без объяснений. А до этого был осмотр у врача, вокруг которого толпилось семеро абитуриентов. Выглядело это так, будто со мной творится что-то страшное и необъяснимое, разбираются в моем случае всем миром. И вот финал — направление на страшнейший анализ, который не сулил ничего хорошего.

Дома я, потрясенная, поделилась этим с мужем. Он, в силу своего темперамента, не отрываясь от приставки, в которую увлеченно рубился, бросил: «Всё будет хорошо». Я не уверена, что он вообще расслышал, о чем речь. И я осталась одна наедине со своим леденящим душу страхом.

Не помню, как прожила те две недели в ожидании результатов. Кажется, ходила на работу с одним накрашенным глазом или в кофте, вывернутой наизнанку — позже рассказывали коллеги. И бывший на тот момент супруг. Это был ужас. Единственным островком спасения стала подруга. Она не утешала дурацкими «всё будет хорошо», а просто разрешала приехать, лечь головой на колени и выплакать всю боль. Чувствовалось от нее не формальное участие, а самое настоящее, живое понимание. Спасибо ей огромное за это.

И вот тот самый звонок. Я ехала в машине, телефон у уха, и до сих пор помню каждый мурашек на коже, каждую секунду того разговора. Девушка на том конце провода сказала: «Всё в порядке, вы можете забрать ваши анализы».

Меня накрыла истерика счастья. Я рыдала, смеялась, била в ладоши и тут же включила аварийку, съехав на середину дороги — ехать дальше в таком состоянии было невозможно. Слезы текли ручьем, и мир перед глазами плыл, будто я смотрю сквозь толщу воды.

Чуть успокоившись, я перепарковалась на обочину и, дрожащими пальцами, набрала номер клиники снова. — Простите, я очень волнуюсь, — прошептала я. — Извините за беспокойство, но это правда очень важно... Скажите, анализы ТОЧНО в порядке? Мне ничего не угрожает? Девушка еще раз, уже терпеливо и обстоятельно, повторила: «Да, всё хорошо».

И я выдохнула. Весь мир будто заиграл красками, вернулся звук, запахи, жизнь. Это был мой первый серьезный путь в провал собственной мнительности и тревожности. Наверное, я родилась тревожной, наверное, да.

Но я могу сказать на все сто: в жизни, если ты сам себя не поддерживаешь и не осознаешь свою уязвимость, ты будешь сваливаться вниз и утопать в ней. Неизвестно, к чему это может

привести. Поэтому так важно — принять это в себе. Не отмахиваться, не бежать, а просто признать: «Да, я тревожная. Да, я уязвимая. Да, я очень эмоциональная. Ну, вот такая я».

И главная задача — понять себя, принять и, учитывая эти свои «сверхспособности» (пусть и со знаком минус), научиться с ними жить и помогать себе самой.

Итак, начался этап, когда мнительность, словно законный локатор, стала моим вторым «я». И было ещё несколько случаев, которые вбили её в моё сознание гвоздями — плотно, намертво, навсегда.

В организации, с которой я работала (а работала я с детьми), неожиданно умерла девочка. Диагноз поставили шокирующий — «синдром детской внезапной смерти». Казалось, на этом всё и закончится. Но через некоторое время родители, не найдя покоя, отправили анализы в Москву. И после повторного вскрытия выяснилось: это была скрытая, молниеносная форма менингита.

Всех сотрудников, кто контактировал с девочкой, экстренно отправили сдавать анализы. В тот момент я испытала дичайший шок и животный страх. И впервые в жизни ушла на больничный по психосоматике. Тогда мне казалось, что это просто жуткий конъюнктивит и тяжелейшая форма ОРВИ с температурой под сорок. Чуть позже, только начав разбираться в тонкостях связи души и тела, я с ужасом поняла: увы, это была именно что психосоматическая реакция на происходящее. Тело кричало там, где молчал разум.

Идём дальше. Подготовка к процедурам продолжалась. Иногда накатывали истерики — порывы страха, отчаяния, бессилия. Папа держался достаточно дистанцированно. Он не особо понимал во всём этом, да и воспитан был в традиции, что подобные вещи — удел женщин, и обсуждать их лучше с мамой. Мама старалась поддерживать, но периодически давала встряску резкими, осаживающими фразами.

Муж... Муж просто был мужем. Наверное, он не умел проявлять сочувствие. Обычно с каменным, непроницаемым лицом (что злило меня ещё больше), он бросал: «Всё будет хорошо». Я знала его особенность — так, скупое, он проявлял участие. Внутри, наверное, он тоже переживал, но мне этого видно не было. А мне так этого хотелось — живого участия, тепла, объятий.

И вот случилось то, чего я так боялась: врачи сказали, что нужна операция. Я согласилась беспрекословно. В медицине я тогда не разбиралась, да и в силу юного возраста не особо стремилась вникать. Была слепая, наивная уверенность: врачи — всесильные боги в белых халатах, они точно знают, что делают.

Получив заветную квоту, я отправилась на операцию. Знаете, было ощущение странного, почти звенящего спокойствия, какой-то отрешённой уравновешенности. Так мне тогда казалось. Но когда мы подъехали к огромному, холодному зданию больницы, а я стала подниматься на третий этаж, где располагалось моё отделение и операционная, меня накрыло волной паники. Началась истерика. Я захлёбывалась слезами, бормотала: «Может, не надо? Может, поедem обратно? А вдруг это не то, что сейчас нужно?» Мама успокаивала меня, хотя я видела — её саму трясёт от напряжения.

Войдя в палату, мне тут же велели раздеться. Я уже приехала натошак, зная, что операция будет в этот же день. Всё в этом центре было поставлено на поток, конвейер. Как и во многих больницах: сделали — и почти сразу же домой. Ну, как сразу — на следующий день.

Мне предстояла лапароскопия — надрез на яичниках из-за пресловутого поликистоза. Меня переодели в прозрачную, нелепую ночнушку. В палате были ещё две женщины. Одна — совсем юная девушка, готовящаяся к операции передо мной. Другая — женщина постарше, уже вторые сутки после своего вмешательства. Её не отпустили домой, потому что ей делали полостную операцию — лапаротомию. Удалили полностью все женские органы. Жуть. Тогда для меня это была просто констатация факта. Лишь сейчас я понимаю весь ужас и глубину той потери — будто лишили самой сути, женственности, сексуальности, красоты. Тогда же это прозвучало не так фатально.

И вот привезли каталку. Пока я сидела в своих размышлениях и страхах, девушку увезли. Через час её привезли обратно. К ней почти сразу зашёл тот самый анестезиолог и, стоя в дверях, громко, на всю палату, изрёк: «Ну что, теперь по мужикам можно?» У меня глаза стали по пять рублей. Я испытала дичайшую неловкость за врача и дикий, леденящий ужас. Как можно такое говорить человеку, только что очнувшемуся от наркоза? Девушка была в бреду, не в себе. Что же могло натолкнуть этого типа на такое издевательство?

Когда она окончательно пришла в себя, она стала рассказывать нам про страшный сон, где с ней говорили что-то ужасное. Мы промолчали о том, что это был не сон.

Меня охватила паника. В ужасе я, прикрывшись халатом поверх ночнушки, побежала искать врача и того анестезиолога. Нашла и начала, путая слова, говорить, что я готова отблагодарить их, оплатить операцию, лишь бы мне сделали хороший наркоз и провели всё качественно. Я старалась быть деликатной, никого не обидеть, но дать понять — я не пожалею денег. Врачи усмехнулись и сказали, что с удовольствием примут все дары, но уже после операции, «чтоб не сглазить».



Я вернулась в палату, а там уже ждал мой «транспорт» — каталка на колесиках. Санитарка велела лечь. Я легла, и когда мы стали подъезжать к дверям операционной, я вдруг вскрикнула, села сверху и закричала: «Нет! Нет! Только не ногами вперёд!» По мне пробежали ледяные мурашки, меня бил озноб. Для них это, наверное, была штатная ситуация, но для меня — знак катастрофы. Я расплакалась, умоляя завезти меня хоть как-то иначе. Медсестра, сдерживая раздражение, вздохнула: «Ладно, сиди. Это всё предрассудки». Возможно. Но когда ты молод, зелен и пребываешь в жутком страхе, любая мелочь кажется важным, мистическим знаком.

В операционной мне велели раздеться и перелечь на стол. Я осталась в чём мать родила. Меня пристегнули ремнями за руки, за ноги. Это было жуткое чувство полной потери кон-

троля. И тут из меня вырывается фраза, которую я до сих пор помню: «Простите, извините, пожалуйста... а часто у вас здесь бывают летальные исходы?»

Наверное, это было смешно. У людей с ледящей душу выдержкой и уже притуплёнными чувствами. Сестры засмеялись: «Нам впервые задают такой вопрос! Чего мы только не слышали, но такое — впервые. Нечасто». Сказать, что это меня успокоило? Вряд ли. Но их позитивный, привычный настрой немного разрядил обстановку.

Пришёл анестезиолог. Тот самый, с чёрным, пошлым чувством юмора. Он ввёл что-то в вену на руке. Мне надели маску и далее ничего не помню.

Очнулась я уже в палате. Мир плыл. Дикая тошнота, головокружение, слабость. Боли пока не чувствовала — лишь ледяной холод на животе. Там лежала какая-то синяя, огромная штукавина. Мне объяснили, что это лёд — для заморозки и снятия воспаления. Я попыталась что-то сказать, но из меня выходило лишь невнятное мычание. Женщина справа, та самая, которой удалили всё, молча поднесла мне к лицу металлический ковшик. Меня тут же вырвало. Как она поняла? Это казалось чудом.

Стала понемногу отходить. Приходили медсестры, меняли повязки, кололи уколы. А я... а я засовывала им по двести рублей в карманы халатов. Тогда это были, видимо, нормальные деньги для благодарности. Меня так научил папа, повидавший на своём веку много больниц. Я, не задумываясь, заготовила купюры под подушкой и каждый раз, когда они нагибались ко мне, ловко вкладывала деньги им в карманы. Быстро, незаметно. Им было приятно, мне — спокойно.

Врач велел постепенно вставать и расхаживать по коридору — чтобы не образовывались спайки. Сейчас, представляя эту картину, понимаю, как это было смешно: вереница женщин, полусогнутых, держащихся за поясницу, шаркающих ногами, медленно плетётся туда-сюда. Чем-то похоже на психиатрическую лечебницу. Но тогда это воспринималось как увлекательное приключение и возможность пообщаться, обсудить с другими то, что с нами произошло.

К вечеру меня вызвали в кабинет врача. Я собрала заранее приготовленные конверты и медленно, волоча ноги, поплелась по коридору. Заложив конверт, я спросила, где тот анестезиолог. Мне не хотелось одаривать этого мерзкого типа, но я обещала. Оказалось, у них корпоратив, и все уже ушли. Врач предложил передать. Я согласилась — мне уже было всё равно.

И тут он произнёс ключевую фразу: «Операция прошла успешно. Вам рассекли спайки на яичниках, сделали каутеризацию». Он сыпал умными словами, а я, задавая наводящие вопросы, пыталась понять суть. «Вам удалили обе трубы. Их отправили на гистологию, ждём результатов. Завтра сможете ехать домой и продолжать лечение. Через месяц — к своему врачу».

Мне сделали несколько процедур, которые, как мне сказали, должны были дать мне «билет на ЭКО». Честно говоря, после операции на протяжении почти месяца я не могла прийти в себя и понять, что же произошло на самом деле. А когда пришла на прием к оперировавшему меня врачу — отблагодарить, иначе было никак, я ведь еще перед операцией несколько раз повторила о своей готовности отблагодарить, считая это залогом успеха (как мне казалось и как твердили окружающие) — он просто развел руками.

«Так было проще, — сказал он, — не было смысла возиться. Труба... труба полетела, куда не знаю. Пришла биопсия — всё в порядке».

«В порядке?» — переспросила я, цепляясь за эти слова. «Ну, в порядке, так в порядке», — отрезал он.

Тогда это меня успокоило, дало призрачную уверенность, что теперь-то всё будет хорошо. Врач же сказал — в порядке. Но следом прозвучало иное: «Теперь можете вставать на очередь и получать квоту для прохождения ЭКО — экстракорпорального оплодотворения».

Он отметил, как ухаживать за швами — тремя дырочками: одна почти у пупка, и две чуть ниже, по бокам. Живот был страшно раздут, как у лягушки, — мерзкое, давящее ощущение от углекислого газа, которым его наполняли во время операции.

Я вышла, взяла телефон и позвонила маме. Рассказала всё и назвала время, когда меня забирать.

Наступило утро. Я собрала свои вещи. Спускаться по лестнице было адски больно. А дорога домой — длиной в два с половиной часа на машине — превратилась в настоящую пытку. Каждая кочка, каждое торможение отзывались острой болью внутри, будто рвались нити, связки, сосуды. Казалось, я чувствую каждый свой орган.

И вот наконец-то мы доехали. Выйдя из машины, я смогла промолвить только одно: «Я дома...»

После снятия швов началось долгое, мучительное восстановление. Весь месяц живот и не думал сходить. Я была похожа на лягушку, надувшуюся перед дождем — такое же круглое, плотное, неподъемное брюхо. Это состояние было однозначно унижительным и некомфортным. Одежда не сходилась, любое движение отзывалось тупой тяжестью.

А дальше — новая череда походов. Поликлиники, институты гинекологии, бесконечные обследования. Мои руки были исколоты так, что напоминали решето. Ну что ж говорить про обычные анализы — биохимию, клинические? Сколько я их сдала — даже сосчитать страшно. Я сдавала их каждый раз, как приезжала в клинику перед новым этапом. Будь то забор фолликулов или подсадка — всегда нужна была свежая пачка результатов.

Надо сказать, что часто что-то оказывалось просроченным, то печать не та, то подпись. Это был настоящий круговорот по больничным коридорам, бег по замкнутому кругу. Потому что за мужа приходилось ходить тоже мне. Хорошо хоть сдать я за него не могла, но он всё-таки ходил, хотя бы на сдачу спермограммы. Для него это был какой-то рутинный, неосознаваемый так глубоко и серьёзно период. Мужчин в принципе меньше впечатляют такие вещи, учитывая, что они не подвержены тем переживаниям и тем садистским процедурам, которые переживают женщины.

И вот оставались последние анализы перед стартом — кариотипирование, генетические анализы. У меня — всё в норме. А вот спермограммы мужа — не очень. Ему прописывают лечение, которое он проходит, я бы не сказала, что добросовестно. Он сдает анализы, пьет препараты, но периодически чередует их с пивом или какими-либо другими алкогольными напитками. Он не был алкоголиком, нет. Но он был любителем выпить. То есть почти каждый выходной прикупить бутылочку пива было за милую душу. Курение — тоже тот фактор, который не обошел его стороной.

Я нервничала, переживала, ругалась с ним, пыталась настоять на том, что это всё нужно срочно исключить. Но я была бессильна. Один его поступок засел в моём сердечке надолго, и я помню его по сей день. Это было полное, тотальное обесценивание всего, что мы делаем.

Итак, мы поехали на природу с палатками на неделю с друзьями. Да, было пиво, шашлыки. Я знала, что немного мы сможем себе позволить, но то, что случилось там, повергло меня в шок. Надо сказать, что друзья — любители хорошо выпить. И что же? Отдыхали «хорошо». Была прекрасная погода, мы загорали, купались, играли в различные весёлые игры, пели, танцевали. Это были первые два дня. Я понимала, что столько пить я не хочу, да и не буду. Но друзья и муж «гудели». Ладно, я хоть и нервничала, но закрыла на это глаза.

Муж моей подруги любил покурить травку. И когда я просила своего мужа не делать этого (а ему дико хотелось попробовать, как же, ему всё нравилось быть «шаблонным»: шашлык — значит под коньячок, рыбалка — значит вяленая рыба и пиво), в общем, стёртые стереотипы, и только. Вот как не нервничай, от всего не убережёшься. Я смирилась с тем количеством пива, которое он употреблял ежедневно на отдыхе.



И вот плыву я на надувном матрасе по реке, наслаждаюсь тишиной и солнцем. И вижу, как мой благоверный прячется в кустах. Со стороны это смотрелось ещё более глупо, чем наверное звучит сейчас. Увидев, что я наблюдаю за этой картиной, он начинает бежать по кустам дальше, пытаясь спрятаться.

В тот момент меня посетила дикая мысль, от которой стало аж страшно: «Я вышла замуж за совершенно неразумного ребенка». Серьезности не было совсем. Что уж говорить про ответственность и про то самое мужское, мужественное плечо, на которое можно опереться? Да, в нем было много плюсов, но эти минусы будто бы иногда перекрывали и затмевали всё хорошее. Это неправильно, но в тот период было особо тяжело, и казалось, что это осознание — жизненно необходимо, как воздух и вода.

Это было травмирующее душевное событие, маленькое предательство, кирпичик в стену непонимания. После которого у меня случился нервный срыв. Я закатила скандал, о боже! Да, я высказала всё, что о нём думаю, и всё, что думаю о данной ситуации, о своих переживаниях и негодовании.

Остаток отпуска проходил однообразно. Я пыталась наслаждаться природой и общением с ребёнком наших друзей — они были молодыми и горячими родителями, и их малыш был таким милым, отдушиной. А мой легкомысленный супруг и компания веселились и продолжали свою гулянку. Тогда я не задумывалась глобально и масштабно, а может быть, и задумывалась, но почему-то продолжала этот путь, надеясь, что однажды он всё же увидит во всём этом не развлечение, а наш общий шанс.

Я обрадовалась. Ведь это был план, путь, шанс! Прекрасный, четкий, медицинский шанс стать мамой. Когда я начала углубляться в процесс, он не казался мне чем-то сверхъестественным. Да, это был просто способ, который мне подходил, который врачи сочли нужным в силу моего возраста и, силу моей, как я теперь понимаю, неопытности и доверчивости. Если бы я знала тогда то, что знаю сейчас, я бы попыталась разобраться, углубиться, чтобы контролировать процесс. Но тогда я слепо доверилась врачам. И вот мы приступили к подготовке.

Я собирала анализы. Вернее, собирала их я — за супругом же лишь брала направление и отправляла его сдать нужные бумаги. Я готовилась. Ну, как готовилась... Я делала всё, что мне говорили. Так, наверное, будет точнее. Чуть позже вы поймёте, почему я акцентирую на этом внимание.

Так началась наша первая попытка.

Это был вихрь из новизны, белых халатов и бесконечных чеков. Всё было впервые: куча непонятных анализов, каждый из которых мог влететь в копеечку — этак тысяч по десять. И ладно бы только деньги — время, вычеркнутое из жизни. Долгие часы в душных очередях, которые казались предначертанным испытанием. А мой иммунитет, и без того не самый крепкий, сдавался под натиском этого стресса: от соплей до соплей, от больницы до больницы.

Всё это накладывалось на будничную круговерть: домашние хлопоты, работа, на которую я старалась выходить больше обычного — ведь хотелось и машину, и квартиру, а как же ребёнок? Как же что-то для себя? Мир превратился в сплошное смятение, в сгущение красок, где не было ни одного светлого пятна.

Но сквозь эту мглу упрямо пробивался лучик — цель. Жгучее, сильное желание стать мамой. Тогда, в самые первые дни, я была уверена: сейчас всё получится быстро, вот-вот, и мы увидим заветные две полоски. Кто бы мог знать, что всё окажется не так радужно, как я наивно предполагала.

Я не штудировала тонны форумов, лишь изредка заходила на один сайт — «Экошников». Читала рекомендации и комментарии тех, кто был в той же шкуре. И надо сказать, истории о провалах почему-то не пугали. Наоборот, хотелось верить, что удача — точно моя участь. Все эти неудачи — это с кем-то другим, точно не со мной!

Всё это было в новинку: щемящее чувство взрослости, это жгучее желание стать мамой. Хотя внутри себя взрослой я не чувствовала. Казалось, в 24 года оказаться в такой ситуации — будто что-то не срастается, будто ты еще не доросла, не дотянулась. Для тех, у кого возраст и время, а ты — словно ребенок, заигравшийся во взрослые игры.

Поездки в клинику стали рутиной, пока со мной не произошла одна история, отнюдь не самая приятная. Меня попросили сдать анализы на онкомаркеры, тогда для меня — просто «какая-то жидкостная цитология». Без объяснений. А до этого был осмотр у врача, вокруг которого толпилось семеро абитуриентов. Выглядело это так, будто со мной творится что-то страшное и необъяснимое, разбираются в моем случае всем миром. И вот финал — направление на страшнейший анализ, который не сулил ничего хорошего.

Дома я, потрясенная, поделилась этим с мужем. Он, в силу своего темперамента, не отрываясь от приставки, в которую увлеченно рубился, бросил: «Всё будет хорошо». Я не уверена, что он вообще расслышал, о чем речь. И я осталась одна наедине со своим леденящим душу страхом.

Не помню, как прожила те две недели в ожидании результатов. Кажется, ходила на работу с одним накрашенным глазом или в кофте, вывернутой наизнанку — позже рассказывали коллеги. И бывший на тот момент супруг. Это был ужас. Единственным островком спасения стала подруга. Она не утешала дурацкими «всё будет хорошо», а просто разрешала приехать, лечь головой на колени и выплакать всю боль. Чувствовалось от нее не формальное участие, а самое настоящее, живое понимание. Спасибо ей огромное за это.

И вот тот самый звонок. Я ехала в машине, телефон у уха, и до сих пор помню каждый мурашек на коже, каждую секунду того разговора. Девушка на том конце провода сказала: «Всё в порядке, вы можете забрать ваши анализы».

Меня накрыла истерика счастья. Я рыдала, смеялась, била в ладоши и тут же включила аварийку, съехав на середину дороги — ехать дальше в таком состоянии было невозможно. Слезы текли ручьем, и мир перед глазами плыл, будто я смотрю сквозь толщу воды.

Чуть успокоившись, я перепарковалась на обочину и, дрожащими пальцами, набрала номер клиники снова. — Простите, я очень волнуюсь, — прошептала я. — Извините за беспокойство, но это правда очень важно... Скажите, анализы ТОЧНО в порядке? Мне ничего не угрожает? Девушка еще раз, уже терпеливо и обстоятельно, повторила: «Да, всё хорошо».

И я выдохнула. Весь мир будто заиграл красками, вернулся звук, запахи, жизнь. Это был мой первый серьезный путь в провал собственной мнительности и тревожности. Наверное, я родилась тревожной, наверное, да.

Но я могу сказать на все сто: в жизни, если ты сам себя не поддерживаешь и не осознаешь свою уязвимость, ты будешь сваливаться вниз и утонуть в ней. Неизвестно, к чему это может привести. Поэтому так важно — принять это в себе. Не отмахиваться, не бежать, а просто признать: «Да, я тревожная. Да, я уязвимая. Да, я очень эмоциональная. Ну, вот такая я».

И главная задача — понять себя, принять и, учитывая эти свои «сверхспособности» (пусть и со знаком минус), научиться с ними жить и помогать себе самой.

Итак, начался этап, когда мнительность, словно законный локатор, стала моим вторым «я». И было ещё несколько случаев, которые вбили её в моё сознание гвоздями — плотно, намертво, навсегда.

В организации, с которой я работала (а работала я с детьми), неожиданно умерла девочка. Диагноз поставили шокирующий — «синдром детской внезапной смерти». Казалось, на этом всё и закончится. Но через некоторое время родители, не найдя покоя, отправили анализы в Москву. И после повторного вскрытия выяснилось: это была скрытая, молниеносная форма менингита.

Всех сотрудников, кто контактировал с девочкой, экстренно отправили сдавать анализы. В тот момент я испытала дичайший шок и животный страх. И впервые в жизни ушла на больничный по психосоматике. Тогда мне казалось, что это просто жуткий конъюнктивит и тяжелейшая форма ОРВИ с температурой под сорок. Чуть позже, только начав разбираться в тонкостях связи души и тела, я с ужасом поняла: увы, это была именно что психосоматическая реакция на происходящее. Тело кричало там, где молчал разум.

Идём дальше. Подготовка к процедурам продолжалась. Иногда накатывали истерики — порывы страха, отчаяния, бессилия. Папа держался достаточно дистанцированно. Он не особо понимал во всём этом, да и воспитан был в традиции, что подобные вещи — удел женщин, и обсуждать их лучше с мамой. Мама старалась поддерживать, но периодически давала встряску резкими, осаживающими фразами.

Муж... Муж просто был мужем. Наверное, он не умел проявлять сочувствие. Обычно с каменным, непроницаемым лицом (что злило меня ещё больше), он бросал: «Всё будет хорошо». Я знала его особенность — так, скупое, он проявлял участие. Внутри, наверное, он тоже переживал, но мне этого видно не было. А мне так этого хотелось — живого участия, тепла, объятий.

И вот случилось то, чего я так боялась: врачи сказали, что нужна операция. Я согласилась беспрекословно. В медицине я тогда не разбиралась, да и в силу юного возраста не особо стремилась вникать. Была слепая, наивная уверенность: врачи — всесильные боги в белых халатах, они точно знают, что делают.

Получив заветную квоту, я отправилась на операцию. Знаете, было ощущение странного, почти звенящего спокойствия, какой-то отрешённой уравновешенности. Так мне тогда казалось. Но когда мы подъехали к огромному, холодному зданию больницы, а я стала подниматься на третий этаж, где располагалось моё отделение и операционная, меня накрыло волной паники. Началась истерика. Я захлёбывалась слезами, бормотала: «Может, не надо? Может, поедem обратно? А вдруг это не то, что сейчас нужно?» Мама успокаивала меня, хотя я видела — её саму трясёт от напряжения.

Войдя в палату, мне тут же велели раздеться. Я уже приехала натошак, зная, что операция будет в этот же день. Всё в этом центре было поставлено на поток, конвейер. Как и во многих больницах: сделали — и почти сразу же домой. Ну, как сразу — на следующий день.

Мне предстояла лапароскопия — надрез на яичниках из-за пресловутого поликистоза. Меня переодели в прозрачную, нелепую ночнушку. В палате были ещё две женщины. Одна — совсем юная девушка, готовящаяся к операции передо мной. Другая — женщина постарше,

уже вторые сутки после своего вмешательства. Её не отпустили домой, потому что ей делали полостную операцию — лапаротомию. Удалили полностью все женские органы. Жуть. Тогда для меня это была просто констатация факта. Лишь сейчас я понимаю весь ужас и глубину той потери — будто лишили самой сути, женственности, сексуальности, красоты. Тогда же это прозвучало не так фатально.

И вот привезли каталку. Пока я сидела в своих размышлениях и страхах, девушку увезли. Через час её привезли обратно. К ней почти сразу зашёл тот самый анестезиолог и, стоя в дверях, громко, на всю палату, изрёк: «Ну что, теперь по мужикам можно?» У меня глаза стали по пять рублей. Я испытала дичайшую неловкость за врача и дикий, леденящий ужас. Как можно такое говорить человеку, только что очнувшегося от наркоза? Девушка была в бреду, не в себе. Что же могло натолкнуть этого типа на такое издевательство?

Когда она окончательно пришла в себя, она стала рассказывать нам про страшный сон, где с ней говорили что-то ужасное. Мы промолчали о том, что это был не сон.

Меня охватила паника. В ужасе я, прикрывшись халатом поверх ночнушки, побежала искать врача и того анестезиолога. Нашла и начала, путая слова, говорить, что я готова отблагодарить их, оплатить операцию, лишь бы мне сделали хороший наркоз и провели всё качественно. Я старалась быть деликатной, никого не обидеть, но дать понять — я не пожалею денег. Врачи усмехнулись и сказали, что с удовольствием примут все дары, но уже после операции, «чтоб не сглазить».

Я вернулась в палату, а там уже ждал мой «транспорт» — каталка на колесиках. Санитарка велела лечь. Я легла, и когда мы стали подъезжать к дверям операционной, я вдруг вскрикнула, села сверху и закричала: «Нет! Нет! Только не ногами вперёд!» По мне пробежали ледяные мурашки, меня бил озноб. Для них это, наверное, была штатная ситуация, но для меня — знак катастрофы. Я расплакалась, умоляя завезти меня хоть как-то иначе. Медсестра, сдерживая раздражение, вздохнула: «Ладно, сиди. Это всё предрассудки». Возможно. Но когда ты молод, зелен и пребываешь в жутком страхе, любая мелочь кажется важным, мистическим знаком.

В операционной мне велели раздеться и перелечь на стол. Я осталась в чём мать родила. Меня пристегнули ремнями за руки, за ноги. Это было жуткое чувство полной потери контроля. И тут из меня вырывается фраза, которую я до сих пор помню: «Простите, извините, пожалуйста... а часто у вас здесь бывают летальные исходы?»

Наверное, это было смешно. У людей с леденящей душу выдержкой и уже притуплёнными чувствами. Сестры засмеялись: «Нам впервые задают такой вопрос! Чего мы только не слышали, но такое — впервые. Нечасто». Сказать, что это меня успокоило? Вряд ли. Но их позитивный, привычный настрой немного разрядил обстановку.



Пришёл анестезиолог. Тот самый, с чёрным, пошлым чувством юмора. Он ввёл что-то в вену на руке. Мне надели маску... И это всё, что я помню.

Очнулась я уже в палате. Мир плыл. Дикая тошнота, головокружение, слабость. Боли пока не чувствовала — лишь ледяной холод на животе. Там лежала какая-то синяя, огромная штукovina. Мне объяснили, что это лёд — для заморозки и снятия воспаления. Я попыталась что-то сказать, но из меня выходило лишь невнятное мычание. Женщина справа, та самая, которой удалили всё, молча поднесла мне к лицу металлический ковшик. Меня тут же вырвало. Как она поняла? Это казалось чудом.

Стала понемногу отходить. Приходили медсестры, меняли повязки, кололи уколы. А я... а я засовывала им по двести рублей в карманы халатов. Тогда это были, видимо, нормальные деньги для благодарности. Меня так научил папа, повидавший на своём веку много больниц. Я, не задумываясь, заготовила купюры под подушкой и каждый раз, когда они нагибались ко мне, ловко вкладывала деньги им в карманы. Быстро, незаметно. Им было приятно, мне — спокойно.

Врач велел постепенно вставать и расхаживать по коридору — чтобы не образовывались спайки. Сейчас, представляя эту картину, понимаю, как это было смешно: вереница женщин, полусогнутых, держащихся за поясницу, шаркающих ногами, медленно плетётся туда-сюда. Чем-то похоже на психиатрическую лечебницу. Но тогда это воспринималось как увлекательное приключение и возможность пообщаться, обсушить с другими то, что с нами произошло.

К вечеру меня вызвали в кабинет врача. Я собрала заранее приготовленные конверты и медленно, волоча ноги, поплелась по коридору. Заложив конверт, я спросила, где тот анестезиолог. Мне не хотелось одаривать этого мерзкого типа, но я обещала. Оказалось, у них корпоратив, и все уже ушли. Врач предложил передать. Я согласилась — мне уже было всё равно.

И тут он произнёс ключевую фразу: «Операция прошла успешно. Вам рассекли спайки на яичниках, сделали каутеризацию». Он сыпал умными словами, а я, задавая наводящие вопросы, пыталась понять суть. «Вам удалили обе трубы?» — «Нет, трубы на месте. Их отправили на гистологию, ждём результатов. Завтра сможете ехать домой и продолжать лечение. Через месяц — к своему врачу».

Он отметил, как ухаживать за швами — тремя дырочками: одна почти у пупка, и две чуть ниже, по бокам. Живот был страшно раздут, как у лягушки, — мерзкое, давящее ощущение от углекислого газа, которым его наполняли во время операции.

Я вышла, взяла телефон и позвонила маме. Рассказала всё и назвала время, когда меня забирать.

Наступило утро. Я собрала свои вещи. Спускаться по лестнице было адски больно. А дорога домой — длиной в два с половиной часа на машине — превратилась в настоящую пытку. Каждая кочка, каждое торможение отзывались острой болью внутри, будто рвались нити, связки, сосуды. Казалось, я чувствую каждый свой орган.

И вот наконец-то мы доехали. Выйдя из машины, я смогла промолвить только одно: «Я дома...»

Меня дома встретили радостно, что-то вкусенькое приготовили. Но даже эта забота отзывалась эхом в моём раздутом, ноющем теле. В тот день я совершила настоящий подвиг — аккуратно, сантиметр за сантиметром, помылась. Каждое движение было похоже на разминирование: малейший неверный шаг, одно неловкое движение — и всё, резкая, дергающая боль где-то глубоко внутри.

Всё делалось через боль. Скособочиться, чтобы надеть носки. Медленно-медленно, как старушка, опуститься на стул. Самое мерзкое ощущение — это даже не сама боль, которая была ещё терпимой, а этот чудовищно раздутый живот. Он был напряженный, тугой, будто вот-вот лопнет. Он мешал дышать, мешал лежать, постоянно напоминал о себе тяжёлым, чужим грузом.

Муж... Муж боялся до меня дотронуться. Он буквально шарахался, когда я приближалась. Ему казалось, что одно неловкое движение — и он заденет мои швы, этот ненавистный живот, причинит мне невыносимую боль. Он этого панически боялся. От этого мы оба испытывали дикое раздражение. Потому что иногда так хотелось, чтобы тебя просто обняли, прижали, пожалели — без слов, без этой вечной осторожности. Но его охватывал ступор, а моя потребность в ласке так и оставалась неудовлетворённой, повисая в воздухе тяжёлым, обидным комом.

Мы ложились спать далеко друг от друга, и он каждый раз, вздыхая, высказывал свои переживания: «Я боюсь тебя задеть. Я не знаю, как к тебе подойти». И я оставалась одна со своей болью и своими швами.

Я исправно ездила в поликлинику на обработку швов, пила горстями антибиотики — насколько я помню, они были обязательны. И вот настал день, когда нужно было ехать снимать швы. Мы полные надежды, что этот этап скоро закончится, приехали в поликлинику.

Но тут начался настоящий ад. Нам заявили, что здесь, в этом месте, швы не снимают. «Гинекологию не делаем», — отрезали в регистратуре. Мы поехали туда, куда послали. Там нас отфутболили обратно. Мы метались между учреждениями, как мячики, я — с своим раздутым животом и ноющей болью при каждом шаге, мама — с нарастающим раздражением от бестолковости системы.

Это был унижительный марафон по кругам бюрократического ада. Я чувствовала себя беспомощной и никому не нужной. Наконец, после наших настойчивых, почти отчаянных уговоров, нам соизволили помочь. Мне сказали лечь на кушетку.

И вот момент истины. Хирург или медсестра — уже не важно — взяли инструмент. Небольшие щипчики. Ощущение было странное и до жути знакомое по прошлым операциям: не столько больно, сколько противно. Слышится лёгкий, сухой щелчок — и чувствуешь, как ниточка высвобождается из плоти. Сначала одну, потом вторую, потом третью. Лёгкое жжение, капельки крови, а потом — невероятное чувство облегчения. Словно тебя наконец-то распутали из невидимой паутины, которая сковывала каждое движение. Казалось, даже дышать стало легче.

Итак, вся подготовка ко второй попытке легла на мои плечи. Это был мой личный крест, моя битва, моя надежда. Каждый укол в живот, каждая горсть таблеток, каждый поход в больницу — всё это я делала с железной решимостью, полная самых радужных ожиданий. В дороге, пока ехала на процедуры, я коротала время в чатиках для таких же, как я. Читала истории успеха, и сердце замирало от сладкой надежды.



Я позволяла себе мечтать. Я уже представляла, какой я буду мамой. Как буду вынашивать своего малыша, разговаривать с ним, гладить круглый животик. Я засматривалась на витрины с крошечными пинетками и нежнейшими пелёнками, выбирала кроватку, представляла, как

прижму это тёплое, пахнущее молоком и нежностью существо к своей груди. Я перебирала в голове варианты первой фотосессии, наших будущих прогулок, думала, чему научу его, как буду воспитывать. Я просто до дрожи хотела его любить. Хотела, чтобы он был. Хотела быть для него, моего маленького, хорошенького малыша, самой лучшей мамой на свете.

Взятие яйцеклеток снова было тяжёлой процедурой. Незнание всегда пугает больше всего. Я помнила тот жуткий отход от наркоза после первой попытки и боялась повторения. Но, к счастью, в этот раз я перенесла всё гораздо легче, отошла быстро и чувствовала себя почти хорошо. Отправилась домой с лёгким сердцем.

А потом позвонили. Сказали, что есть три эмбриона. «С-качество». Не идеал, но ведь шанс! Меня пригласили на подсадку. Сама процедура прошла быстро, почти безболезненно. Я уехала домой, свято блюдя все рекомендации врача, делая всё с фанатичной точностью. И ждала. Ждала, затаив дыхание, прислушиваясь к каждому новому ощущению в теле.

Но пришли месячные. Обычные, безжалостные, ставящие жирный крест на всех надеждах. Я горько, навзрыд плакала. Это была не просто неудача, это была настоящая потеря. Потеря веры, потеря эмбрионов, потеря частички себя.

Вернувшись к врачу, я сквозь слёзы выслушала её успокоительные речи: мол, шансы изначально были невысоки, редко у кого получается с первого, да и со второго раза... Это немножко успокоило, как успокаивает плацебо. Мы проговорили план действий для подготовки к третьей попытке.

И вот опять началась адская кутерьма с получением квоты, прохождением врачей. Выбить её было невероятно тяжело! Глядя на мой возраст — а мне тогда было всего 26 — все чиновники от медицины смотрели на меня с немым вопросом: «Тебе бы ещё пожить, а ты тут со своими трубами...» Каждое посещение, каждая выбитая бумажка, каждый анализ давались с боем и болью. Казалось, мир сплошь состоит из одних преград. Я нервничала, были срывы, истерики от бессилия, но я шла вперёд, пробивая броню там, где это было можно и где нельзя. Я продиралась сквозь тернистые кусты бюрократии, как через джунгли.

И вот — о, победа! — вторая квота у меня в руках. Снова подготовка, снова забор яйцеклеток. Настало время подсадки. Накануне вечером я, как положено, звоню в клинику, чтобы уточнить время. Мне говорят: «Приезжайте завтра в обед. У вас 4 эмбриона, качество С». Опять не идеал, но ведь шанс! Я уже научена опытом, радуюсь осторожно.

Утром я легко позавтракала, как велели, и мы с папой отправились в путь. Мой супруг снова отсутствовал. Я уже даже как-то не воспринимала это остро. Он появлялся в ключевые моменты — для сдачи спермы, для оплодотворения. И на том, как говорится, спасибо. Тогда я не придавала этому такого значения, как сейчас, оглядываясь назад.

Приехав, меня проводили в палату. И тут медсестра говорит фразу, от которой у меня подкашиваются ноги: «Извините, посадки не будет. Её отменили. Эмбрион очень плохого качества». Я онемела. — Как не будет? Но вечером вы мне сказали, что всё хорошо! Врач сказал — хорошо! — Врача нет в клинике. — Как нет? Как же так? Мне назначена процедура! Почему меня не предупредили? Я ведь из области ехала! С восьми вечера до двух дня было полно времени, чтобы позвонить и сказать!

Медсестра на мгновение замялась, затем вышла из палаты. Я осталась одна. В прозрачной ночнушке. С мочевым пузырём, который кричал от боли и готов был вот-вот разорваться. Это было адское, пронзающее ощущение. Последний раз я ходила в туалет в полседьмого утра, а сейчас на часах было без пятнадцати три. Я корчилась от боли физической и психической. От непонимания, что происходит.

И тут я сквозь тонкую стенку услышала разговор в коридоре. Медсестра говорила по телефону: «Нет, я не буду ей этого говорить. Хотите — скажите сами».

Поняла, что дела мои совсем плохи, но всё ещё цеплялась за призрачную надежду. И тут зазвонил мой телефон. Поднимаю трубку — звонит та самая женщина из клиники. — Катерина, извините, но посадка состояться не может. Эмбрионы очень плохого качества, это нецелесообразно. — Что произошло? Почему вы меня не предупредили?! — Так вышло, знаете ли... — А где вы? Может, мы встретимся, и вы мне объясните? — Меня нет в клинике.

Меня начало трясти. Она, почувствовав моё состояние, эту тонкую грань, отделяющую меня от жуткой истерики, вдруг сказала: — Знаете, я сейчас подъеду. — Спасибо, — думаю я про себя, — какое одолжение. Почему такая халатность? Почему такое безразличие?

Но я не иду в туалет. Я терплю и надеюсь, ведь она сказала, что приедет и мы СДЕЛАЕМ перенос. Я жду. Ещё полтора часа адских мук. Меня, наконец, провожают в кабинет и укладывают в кресло. По моим щекам уже текут слёзы, я вся красная от напряжения и боли. Моё тело будто пропиталось всей этой болью, всем этим разочарованием.

И вот кульминация всего этого кошмара: ко мне подходят и суют бумаги. — Подпишите, что мы вам подсаживаем эмбрион заведомо плохого качества и не ручаемся за результат.

То, что происходило со мной в тот момент, не описать словами. Это была смесь животного ужаса, унижения и дикой, всепоглощающей боли. Я еле-еле сползла с кресла и молча, не глядя ни на кого, пошла в палату. Дойти до туалета было настоящей пыткой. Каждое движение отдавалось в теле пронзительной болью. Всё внутри обрывалось.



Я вышла из клиники и села в машину. Папа спросил: «Ну что, всё в порядке?» Я просто отвернулась к окну — не было ни сил, ни слов. Он вышел, чтобы сходить в туалет «на дорожку». И тут меня прорвало. Я начала рыдать так громко и пронзительно, будто кричало само моё израненное нутро. Это был крик раненого зверя, крик полного отчаяния и бессилия. Я видела, как папа обернулся на этот звук, но он уже был для меня сквозь пелену слёз и боли.

Он долго не решался подойти, давая мне время успокоиться. Я старалась совладать с собой, но слёзы текли уже молча, сами по себе. Не знаю, сколько я прождала в той машине — может, полчаса, может, больше. Всё плыло перед глазами, как в страшном, дурном сне.

Когда мы вернулись домой, я несколько дней не могла ни с кем говорить об этом. Я бывала в своём одиноком, ледяном аду. Позже, конечно, поделилась и с мамой, и с супругом. Он, конечно, отреагировал своим привычным: «Ничего страшного, всё ещё получится. Можем пробовать бесконечно».

Кто бы только знал, что ресурсы женского здоровья, психики, да и просто финансов — не безграничны. Кто бы знал, насколько тяжело переживать эти круги ада вновь и вновь. Бесконечные анализы, разговоры, надежды, ведущие в никуда... Это жуткое, обескураживающее ощущение.

После этого второго, трагичного и унижительного провала, представить, что я решусь на третью попытку, было сложно. Мне потребовалось полтора года, чтобы залечить эти раны. Я решила как следует восстановиться — и морально, и физически. Я дала себе слово, что третья попытка будет последней, какой бы ни был результат. И что я больше ни ногой в ту клинику, где так бесчеловечно и халатно поступили с моей надеждой.

Так закончилась моя вторая попытка. Попытка, которая отняла не только время и деньги, но и часть веры в себя и в справедливость.

Время шло, неумолимое и равнодушное к моим личным бурям. Многое в моей жизни поменялось, перекроилось, обрело новые очертания. Но одно оставалось неизменным — моя ненасытная жажда знаний. Я всю жизнь увлекалась обучением, впитывала новые знания, как губка. Почему? Наверное, я просто не могла без этого существовать. Мне постоянно хотелось учиться, рыться в информации, открывать новые горизонты. Книги, вебинары, курсы — всё это было не просто работой (хотя моя деятельность с детьми и обязывала постоянно быть в тонусе), а самой сутью моего естества. Я получала от этого процесса чрезмерное, почти животное удовольствие и наслаждение.

Работа с детьми была моим кислородом. Я наслаждалась каждым моментом общения с ними, этим неподдельным, искренним миром. Мне безумно хотелось помочь им разобраться не только в проблемах, которые отмечали их родители, но и в их собственной, такой хрупкой, психике. Подарить им яркие, приятные моменты, увлекательные занятия и просто море впечатлений. Это была моя отдушина, мой параллельный мир, где царила гармония.

И в этой жизни, помимо больниц и надежд, кипела своя, настоящая жизнь. На мне висели все ответственные задачи на работе, я строила планы на машину, на путешествия, на саморазвитие. Я горела, как маленькое солнце, пытаюсь осветить всё вокруг.

А он... Он просто не сопротивлялся этому моему напору. Был со мной по течению, как поплавоч. Ни в чём не отказывал, ничему не препятствовал, лишь тихо восхищался тем, насколько у меня всё получается, и гордился мной. Его пассивная поддержка была своеобразным фоном моей бурной деятельности.

И вот, собравшись с духом, сжав все свои страхи в кулак, мы подошли к третьей попытке. Это было решение, выстраданное и выношенное. Я тщательно выбирала клинику, перелопачивая тонны отзывов, пока не нашла ту, где, казалось бы, писали о действительно квалифицированных специалистах. Взяла свою увесистую папку с выписками двух неудачных попыток, эпикризами — всю эту летопись моих поражений — и пошла на приём.

Начался привычный марафон. Снова куча поликлиник, бесконечные анализы, которые, казалось, можно сдавать с закрытыми глазами. Я снова стояла в очередях за квотой, доказывая своё право на надежду. И — о чудо! — я её получила. Эта бумажка была не просто разрешением на процедуру, она была символом новой битвы, нового шанса.

Первый приём в новой клинике. Врач, внимательная и сдержанная, просматривала мою историю. И вдруг на её лице появилось удивление. — А почему вам никогда не делали PCSI? — спросила она, глядя на меня поверх очков. Я растерялась. Я даже не знала, что это такое. — Не делали? — переспросила я, чувствуя, как в груди загорается маленький, робкий огонёк чего-то нового. — Нет, — покачала головой врач. — Ни разу. Давайте сделаем. Новая попытка — новые методы. Раз не делали, значит, есть шанс, что именно это и было нужно.

Я даже не стала расспрашивать о подробностях. Эти слова прозвучали для меня как магический заговор. «Никогда не делали» — значит, это та самая недостающая деталь, тот самый секретный ингредиент, который приведёт к успеху! Моё сердце забилося чаще. Врач объяснила, что протокол будет длинный. И это слово — «длинный» — почему-то тоже вселило в меня уверенность. Не короткий, не быстрый, а длинный, основательный, продуманный до мелочей.

Я вышла из клиники не сломленной и напуганной, а вдохновлённой. Во мне снова зажглась та самая, знакомая до боли, уверенность в положительном результате. Я шла по улице и чувствовала, как крылья за спиной вновь начинают отрастать из пепла прошлых неудач. Это был новый виток, новая глава. И я была готова вложить в неё все свои силы, всю свою веру и всю свою неистребимую жажду чуда.

Для меня тогда всё это было новым и оттого таким многообещающим. Длинный протокол, PCSI... Эти слова звучали как магические заклинания, как пароль к тайной двери, за которой скрывался долгожданный успех. Казалось, вот оно — сейчас всё точно получится! Врач в этой клинике производила впечатление человека внимательного, вдумчивого, подходящего к делу с той самой серьёзностью, которой так не хватало раньше. Её уверенность заражала, и я, как на крыльях, летела навстречу новой надежде.

И вот начался этот самый длинный протокол. И он действительно оказался длиннее. Подготовка растянулась во времени, превратившись в настоящий марафон. Уколов было больше, препаратов — целая аптека. Каждый день — новый укол в уже исколотый живот, новые свечи, горсти таблеток, бесконечные анализы. В этот раз всё давалось сложнее. Организм, измученный предыдущими попытками, бунтовал. Процедуры переносились тяжелее, всё переживалось более мутрно, каждая поездка в клинику была испытанием на прочность.

И вот настал день пункции. Мы приехали на машине, и по дороге я, заранее зная свою реакцию на наркоз, попросила супруга: — Останься, пожалуйста, со мной. Подожди, пока я отойду. Он посмотрел на меня с лёгким удивлением, будто я предложила нечто совершенно невообразимое. — Я сдам всё и уеду. Не могу ждать. Мне на работу. — Странно... Почему ты не отпрашиваешься? — вырвалось у меня, хотя я уже знала ответ. — Работа есть работа. Не могу я постоянно отпрашиваться. Вообще-то он работает иногда даже в выходные, когда просят и не отпрашивается вовсе...

В его словах была своя, исковерканная логика. Было обидно. Обидно до спазма в горле. Потому что в коридоре клиники я видела других мужей. Они сидели на uncomfortable пласти-

ковых стульях, нервно перелистывали журналы, ловили каждый взгляд медсестры. И когда их жены, бледные, шатающиеся, выходили из палат, эти мужья подскакивали, бросались к ним, обнимали, поддерживали под руку, заботливо спрашивали о самочувствии. А мой... Мой спешил на работу.

Перед процедурой я, уже зная, что он не будет ждать, попросила его об одном одолжении — перегнать машину на другую сторону от клиники, чтобы после наркоза мне не пришлось метаться по московским развязкам в поисках нужного поворота. В Москве это ведь ещё то удовольствие — куча развилочек, где одно неверное движение — и ты уже едешь в противоположную сторону. А после наркоза, когда голова гудит, внимание рассеяно, а все ощущения неприятны и обостряются до боли, это могло стать настоящей пыткой. Он кивнул.

Сама пункция прошла как в тумане. Очнулась я уже в палате. Самочувствие было отвратительным — тошнота, головокружение, слабость, будто тебя переехал каток. Первой мыслью было: «Где он?» Медсестра помогла мне добраться до коридора. Я огляделась — его там не было. Пустые стулья, чужие лица, чужие заботливые мужья. И в тот момент меня накрыло такой горькой, едкой обидой, что слёзы выступили на глаза сами собой. Было досадно до боли. В этот раз всё — и физически, и морально — давалось как-то особенно тяжело.

Меня охватило разочарование. Мой привычный, негибимый оптимизм впервые отступил, уступив место тихой, холодной грусти и какому-то депрессивному состоянию. А ведь я по натуре очень жизнерадостный человек! Мне не свойственно надолго уходить в себя, даже после ссор я отхожу быстро, порой даже забываю, из-за чего, собственно, был спор. А тут... Тихое уныние, головокружение и тяжёлый камень на душе.



Я кое-как дошла до машины. И тут — новый удар. Машину он не перегнал. Она стояла на том же месте, с той же стороны, где её и оставили утром. Это стало последней каплей. Меня начало съедать изнутри жгучее чувство обиды. Это было настоящее потрясение. Он знал, что мне предстоит наркоз, знал, как я его тяжело переношу, видел это уже два раза... и даже не удосужился сделать этот маленький шаг, чтобы мне было хоть чуточку легче.

Я кое-как, цепляясь за мысли, как за поручни в метро, добралась до дома. Чувство разочарования было ещё мягко сказано. А через неделю он с лёгкостью отпросился с работы на футбол. И тогда волна негодования, непонимания и чувства, будто тебя растоптали, унизили и

смешали с грязью, накрыла с новой силой. Отпроситься в больницу, чтобы поддержать жену, — невозможно, работа. А на футбол в пятницу — запросто, без проблем.

Ну что ж... Я отошла от темы, но всё это — его поступки, его безразличие — накладывало огромный, жирный, чёрный отпечаток на всё моё состояние в тот период. Я тогда поняла одну простую, но очень горькую истину: психологическая готовность, чувство спокойствия, уравновешенность и та самая, столь необходимая поддержка в домашней атмосфере — значат не просто много, они значат всё. Они — такой же важный препарат в протоколе, как и все эти уколы и таблетки. А я тогда, слепая и одержимая целью, шла на пролом, игнорируя все эти «нюансы», сама закрывая глаза на то, что моя главная опора в жизни дала трещину и вот-вот рухнет.

Ну что ж, приехала домой после пункции и стала ждать того самого звонка из лаборатории. Каждый звонок телефона заставлял вздрагивать сердце. И вот, наконец, раздался тот, которого я ждала. Голос врача был спокойным, но в его интонациях я уловила лёгкую тень сожаления. «Яйцеклеток было очень много, — сказала она, — но оплодотворились и развиваются... всего три».

«Три эмбриона, — повторила я про себя, — среднего качества».

Слово «среднего» прозвучало как приговор, но тут же я себя одёрнула. Три — это уже шанс. Три — это не ноль. Мы решили их пересаживать. Не ждать, не замораживать, а идти вперёд.

Прошло несколько дней подготовки, и я, наполненная новой, хрупкой надеждой, радостная, почти окрылённая, отправилась на перенос. На этот раз я была умнее: прямо перед самым визитом позвонила в клинику, чтобы уточнить, всё ли в порядке и можно ли уже ехать с полным мочевым пузырём. Мне подтвердили. Всё прошло чётко, быстро, почти буднично. Врач показала мне на экране трёх маленьких «червячков», которых торжественно, как космические корабли, отправили в плавание к цели. Я вышла из клиники с рекомендациями в руках и с этим странным чувством лёгкости и трепета одновременно.

Дорога домой казалась наполненной особым светом. Я ехала и мысленно разговаривала с ними, с этими тремя крошечными частичками жизни, умоляла их зацепиться, остаться. Я так хотела, чтобы в этот раз всё получилось.



Приехав домой, я устроила себе маленький праздник. На радостях достала коробку с самыми вкусными конфетами, какие нашла, — сейчас уже не вспомнить точно, какие именно, но точно не самые полезные. Устроилась перед телевизором, закутавшись в плед, и лежала, наслаждаясь сладостями и этим особенным состоянием «после». Я старалась делать всё неспешно, с чувством, с толком, с расстановкой. Ходила по квартире, как по стеклу, боясь лишний раз резко повернуться или нагнуться. Воспринимала своё тело как хрупкий сосуд, в котором теперь хранится самое ценное сокровище.

Мы с мужем, как и в прошлый раз, ждали. И снова это томительное ожидание было наполнено прислушиванием к каждому новому ощущению внутри. Тело выискивало малейшие намёки, знаки. То казалось, что где-то слегка потягивает, то мерещилась лёгкая тошнота по утрам. Я ловила себя на том, что уже воображала, какое имя мы выберем для ребёнка, представляла его личико.

Чтобы отвлечься и сменить обстановку, мы уехали на несколько дней на дачу. Свежий воздух, пение птиц, запах хвои и грибов — всё должно было пойти на пользу. Мы наслаждались простыми радостями: долгими прогулками по лесу, общением с приехавшими родственниками, вкуснейшим шашлыком, который муж мастерски готовил на углях. Мы купались в озере, и я, лёжа на воде, смотрела в бездонное синее небо и думала: «Вот оно, счастье. Вот сейчас всё должно сложиться». Это был настоящий релакс, наполненный солнцем, смехом и спокойствием.

И вот, в один из таких, казалось бы, идеальных дней, когда мы только вернулись с озера и я готовилась к ужину, всё рухнуло в одно мгновение. Сначала просто мазнуло. Потом ещё. А

затем... затем вышли огромные, тёмные сгустки. Это было не больно физически, но поток был таким стремительным и безжалостным, будто внутри что-то прорвало. Не боль, а леденящее душу осознание.

Адская боль была не в теле — она разрывала сердце на тысячу мелких осколков. Всё, на что я надеялась, во что верила эти дни, рухнуло в одночасье. Мы молча собрались и поехали к озеру. Мне нужно было быть на воздухе, нужна была вода, нужна была какая-то точка опоры.

Мы сидели на берегу на тёплом песке. Солнце клонилось к закату, окрашивая воду и небо в золотые и розовые тона. Пейзаж был до невозможности прекрасным и умиротворяющим. А я чувствовала себя разбитой чашкой, которую уронили на камень. От меня не осталось ничего целого — ни надежды, ни сил, ни веры. Я была совершенно пуста, разрушена до основания. Идиллическая картина вокруг контрастировала с той пустотой и болью, что заполнили меня целиком. Казалось, сама природа издевается над моим горем, оставаясь такой же прекрасной и равнодушной. Я смотрела на мерцающую гладь воды и не могла выплакать все слёзы — их было слишком много, и шли они из самой глубины разорванной души.



Нынешняя, моя история началась с того, что я развелась. После расставания, как это часто бывает, наступили сложные периоды. Но это было осознанное решение, и нам удалось сохранить человеческие отношения, остаться друзьями. Я стала тем звеном, которое помогло обеим сторонам подойти к этому относительно мирно. И словно бы сама мысль о том, чтобы снова что-то кардинально менять, остыла, отступила на второй план. Потому что начался новый виток жизни: погружение в работу, новые увлечения, достижения, бесконечное обучение. Именно в этот период я встретила своего нынешнего мужа. Не буду расписывать все перипетии нашего знакомства, начну с самого главного. Спустя некоторое время мы поженились и, конечно, заговорили о малыше. Честно скажу, решение далось легко. Но вот парадокс: когда

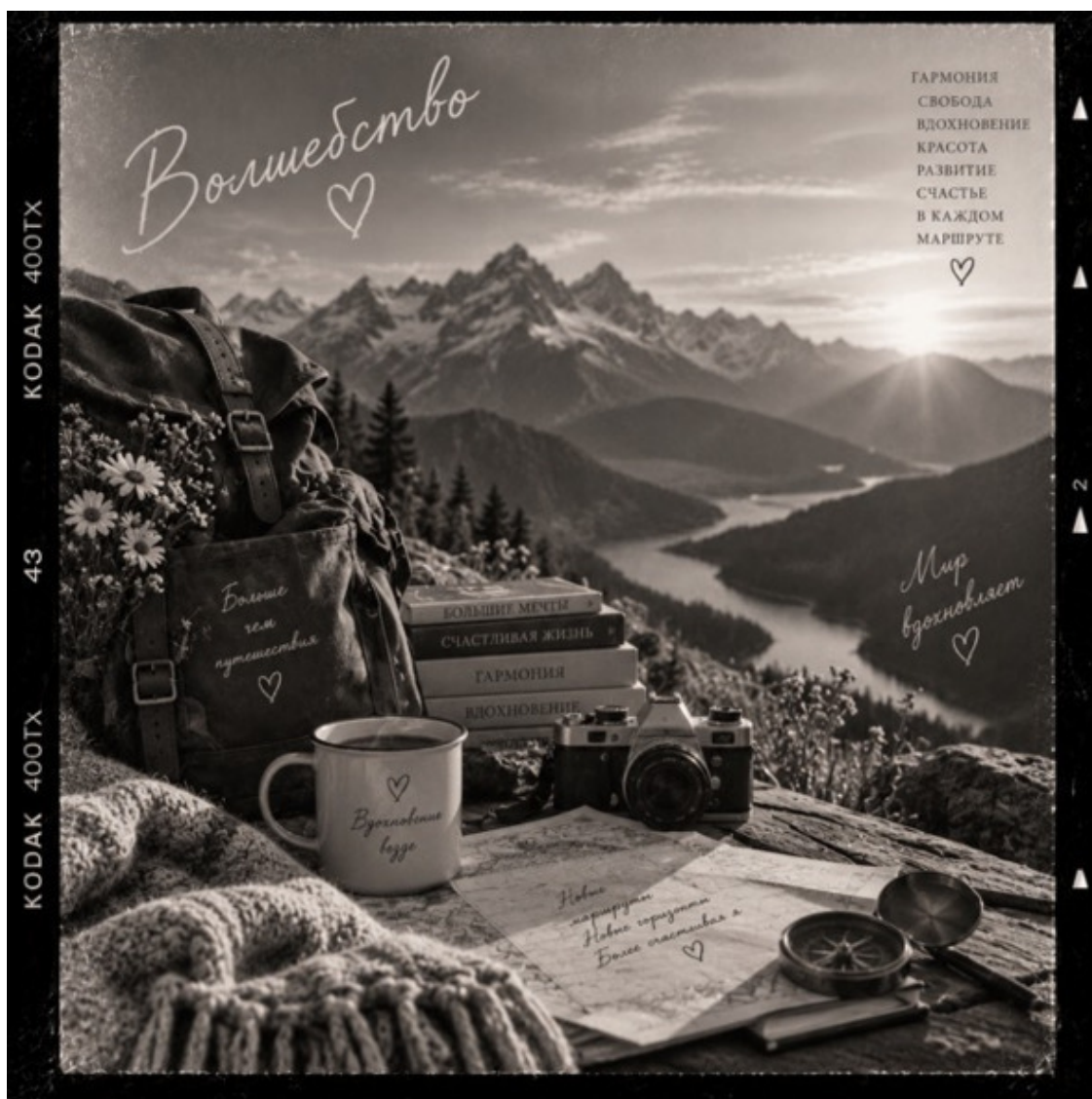
пришло время сделать первый реальный шаг — оформить квоту, — я постоянно оттягивала момент. Казалось бы, чего бояться? Никакой тревоги не было, а просто каждый раз находилась причина, по которой я не шла в поликлинику: то работа, то дела, то просто не время. И вот однажды я решила съездить просто «узнать». Просто послушать, как сейчас всё устроено, ведь с прошлых попыток прошло немало времени. На приёме врач, просмотрев мои документы, сказала: «Ну всё, я вам оформила. Можете ехать такого-то числа доделать пару справок и ждать получения квоты». Я вышла оттуда в состоянии лёгкого шока. Я не ожидала, что всё будет ТАК быстро и легко. После того как раньше каждая бумажка давалась ценой огромной нервотрёпки и бега по десяткам инстанций, это казалось нереальным. Через некоторое время я так же легко, одним днём, доделала оставшиеся формальности. Сказали ждать около месяца, но звонок раздался гораздо раньше — уже через пару недель. И мы отправились в клинику. Теперь хочу сделать важный акцент на подготовке. Когда мы заговорили о ребёнке, я уже давно и осознанно жила в новом ритме. Я перешла на правильное питание. Нет-нет, это не была какая-то утопическая диета или дань моде. Это было глубокое, осознанное отношение к еде, где ты выбираешь не что вкусно, а что правильно для твоего тела, следишь за балансом БЖУ. Это подкреплялось физической активностью: несколько раз в неделю — спортзал, а главное — ежедневные пешие прогулки не менее 10 000 шагов. Нам это нравилось, поэтому в выходные мы могли нагуливать и по 20—25 км, получая от этого огромное удовольствие. Раньше я болела часто, почти не вылезая из простуд. Но когда я перестроила питание, пролечила кишечник, стала заниматься спортом и — что очень важно — разгрузила себя от всепоглощающей работы, позволив почувствовать, что ответственность за благополучие семьи лежит и на мужских плечах, а я могу быть просто женщиной... я расцвела. Я работала так же, но у меня появилось больше свободного времени на спорт, хобби, на саму жизнь. Конечно, к этому новому ритму нужно было привыкнуть, но это стало неотъемлемой частью моего преображения. Я поняла, что раньше всё было иначе. Я думала только о цели, шла к ней напролом, по головам, в том числе и по своей собственной. Всё было через стресс, нервы, напряжение. Я не меняла ни питания, ни образа жизни, работала от зари до зари без выходных и отпусков. Теперь же всё было иначе. Я начала с себя.



И когда я осознала, что вот уже третий год подряд чувствую себя гораздо легче, почти не болею, моё состояние стабильно, а бессонница отступила, — я поняла: я на верном пути. Я действительно делаю всё, чтобы помочь себе и подготовить тело к такому важному шагу. Параллельно я прошла тщательное обследование, изучая свой организм, как сложный, но интересный механизм. Выяснились слабые и сильные стороны: оказалось, есть проблемы с холестерином, желудочно-кишечным трактом, печенью и желчным пузырём — это была моя ахиллесова пята. Также я узнала, что у меня катастрофически не усваивается витамин D и нарушен овуляторный цикл. Я начала кропотливо восстанавливать дефициты. Были и некоторые изменения в щитовидной железе на фоне прошлого резкого похудения и стрессов — с этим я тоже провела большую работу. Но главное — я поняла, что менять нужно было что-то и в голове. Я начала проходить вебинары, менять привычки и само восприятие многих вещей. Читала книги, прошла тренинги по подготовке к беременности и осознанному материнству. Я решила не игнорировать ни один из методов: работала и с родовыми сценариями, и с собственной психикой, и с восприятием мужа, и с нашими отношениями. Я хотела выстроить ту самую гармонию и понимание, потому что верила: дети приходят только к счастливым и любящим родителям, а воспитание напрямую зависит от климата в семье. Самым важным, наверное, было честно признаться себе в своей неготовности. Посмотреть на ситуацию без розовых очков и сказать себе: «Да, я боюсь. Я не идеальна. У меня есть страхи». Признавшись в этом, стало

легче работать с собой, открывать новые горизонты и вытаскивать на свет те застарелые проблемы, которые мешали подойти к материнству здраво. Ведь если мы врём сами себе, то как мы можем быть честными с будущим ребёнком? Как мы справимся с тем, что реальность беременности и родительства может не совпасть с нашими картинками из глянцевого журналов? С этим тоже было важно смириться — посмотреть беспристрастным взглядом и сказать: «Мы не знаем, как будет. Будет ли тяжело или легко? Какими мы будем родителями? К чему мы действительно готовы?»

Возможно, кому-то покажется, что это слишком много аналитики. Но мне это было нужно. Я понимала, что не готова снова идти на четвёртую, пятую, шестую попытку сломя голову, как раньше. Нет, я дала себе слово, что не буду, как в прошлый раз, говорить «всё, это третья попытка, и точка!». Получится — хорошо, нет — значит, нет. Был ведь и период, когда после третьей неудачи мы ещё долго пытались забеременеть естественным путём, что тоже было обречено на провал — и это, наверное, был знак. Итак, я готовила себя по всем фронтам: физическое здоровье, ментальное состояние, медицинские показатели, питание, сон, гармония в отношениях с мужем. Я готовилась к осознанной попытке забеременеть — со всеми её возможными минусами и плюсами, без ложных ожиданий и разрушительных установок. Это был путь не к цели любой ценой, а путь к себе — как к будущей матери на этот раз всё было неспешно, размеренно, без той лихорадочной гонки, что сопровождала предыдущие попытки. Я дала себе слово: сколько можно — пусть даже самый сложный процесс будет идти своим чередом, с чувством, с толком, с расстановкой, а главное — с удовольствием. Надо сказать, что пока мы ждали заветную квоту (ожидание, к счастью, оказалось недолгим), мы уже активно выбирали клинику. Мы хотели, чтобы она нам хотя бы нравилась, соответствовала нашим внутренним запросам. Не дотошно, не с паранойей, но чтобы это был наш осознанный выбор. Мы не стали метаться, а в течение нескольких дней обдуманно выбрали место, где нам было комфортно. И когда квота пришла, мы уже были знакомы с врачом, с которым начали подготовку. И подготовку эту я начала ещё до формального вступления в протокол! Мы обговорили все мои нюансы по здоровью, и вместе с врачом выбрали схему лечения и дополнительные обследования. Поскольку мой эндометрий всегда отличался «характером» — был тонким и не хотел как следует нарастать, — мы сделали пайпель-биопсию. Получили удивительный результат: всё в порядке. Нас предупредили, что в этом протоколе нас ждёт ПГТ — преимплантационное генетическое тестирование эмбрионов, если они, конечно, получатся. Мы усилили нагрузку по витаминам, чтобы убрать все возможные дефициты раз и навсегда. Мы периодически встречались с врачом и были на связи, выстраивая стратегию, как опытные полководцы перед решающей битвой. Вступив в протокол, я, конечно, иногда ловила себя на том, что воспоминания о прошлых неудачах нет-нет да и всплывают в памяти. Но были и другие моменты, светлые и знаковые. Знаете, в течение того года, перед попыткой, мы несколько раз летали отдыхать. И вот такая штука: постоянно на экскурсиях нас ждали втроём. Мы всё время ухмылялись и смеялись над этим совпадением. Конечно, когда о чём-то очень сильно мечтаешь, ты начинаешь видеть знаки во всём. И я понимала, что это, скорее всего, просто совпадения, но эти мысли так приятно грели душу! Почему бы не позволить себе немного понадеяться на волшебство?



Хочется поделиться одним из таких моментов. Буквально после пункции мы уехали отдыхать на юг. К нам присоединилась моя мама, и мы вместе поехали в горы. День был чудесный, мы делали прекрасные фотографии, наслаждались отпуском. Уже much позже мама призналась, что не решалась мне рассказать сразу. На одном из снимков, сделанном рядом с древним дольменом — эти мегалиты считаются сакральными местами силы, часто связанными с плодородием и природными циклами, — она разглядела нечто удивительное. Рядом росло могучее дерево с невероятной корневой системой, которая расходилась по склону горы, будто отдельный материк. Так вот, на том фото, по словам мамы, у меня был силуэт, будто я на четвертом-пятом месяце беременности! А ещё там сидела пожилая женщина, продававшая браслеты из натуральных камней. Я, не особо разбираясь в их значениях, выбрала просто по наитию — белый с серыми вкраплениями, под мрамор. Муж взял чёрный. Продавщица сказала, что его камень означает защиту, крепость и мужество, а мой — отвечает за плодородие и рождение новой жизни. По моему телу в тот момент пробежали мурашки, а на глаза навернулись слёзы. Я ещё долго гуляла там, наполняясь силой и спокойствием этих древних мест. Горы всегда наполняли меня особой энергией. Перед пункцией я устроила себе небольшой ритуал красоты — сделала красивую будуарную фотосессию. Мне всегда хотелось, чтобы ребёнок стал воплощением нашей любви, нашей нежности и трепетного отношения друг к другу. Отдав мужу эти снимки, я чувствовала, что мы создали особенное, интимное пространство для

нашей мечты. Сама пункция прошла на удивление спокойно и успешно. Я очнулась в палате, полежала, мне принесли ароматный чай с вкуснейшей конфетой. Я редко позволяю себе такое, но в тот день это было особенно вкусно и символично. Мы поехали домой, и вместо того чтобы сразу лечь, решили неспешно прогуляться по любимым улицам Москвы. Было немного больновато, но медленная прогулка по столице, архитектуру которой мы обожаем, стала идеальным завершением медицинских процедур. Это вернуло нас в привычный ритм жизни. И началось ожидание. На этот раз — без томительного нервного напряжения. Я была спокойна, занималась своими делами, мы даже особо не говорили о дне, когда должны прийти результаты. И вот раздался звонок. Врач сообщила: «Было получено 13 клеток. Но, увы, оплодотворились только три». Теперь предстояло ждать ещё три дня, чтобы узнать, сколько из них доживут до стадии эмбрионов и будут готовы к поездке на ПГТ — генетическую проверку. Жизнь снова вошла в свою колею. Я сохраняла спокойствие. «Три — это прекрасно», — думала я. Но через три дня новость была уже менее радостной: «Остался только один». Взяв трубку, я сказала супругу: «Остался один-единственный эмбриончик, который поедет на исследование. Зато отличного качества, 4АА!». Раньше у нас таких крепких «бодреньких» не получалось, и это была маленькая победа. Но моя психика, выдержавшая столько ударов, дала сбой. Казалось бы, есть повод для радости, но я понимала: если с генетикой этого «золотого» эмбриона что-то пойдет не так, запасного варианта у нас не будет. Меня накрыла волна отчаяния. Я рыдала, впала в состояние, близкое к депрессии. Муж не ожидал такой реакции — ведь до этого я была образцом спокойствия и уравновешенности. Я не хотела ни с кем говорить, просто переживала это бесконтрольное состояние. Мне потребовалось три-четыре дня, чтобы прийти в себя. Затем началось самое томительное ожидание — результатов генетического теста. На это ушёл целый месяц. И когда пришёл звонок с хорошей вестью — это были слёзы настоящего, чистого счастья! Но я-то понимала: это ещё не конец. Я попыталась объяснить мужу: «Это только полпути. Эмбрион бодрый, но его ещё нужно удачно перенести и чтобы он прижился». Он же, не погружённый во все тонкости, ответил: «Ну что ж, будем смотреть дальше». Мне показалось, что в его словах снова сквозила мысль: «Не получится сейчас — попробуем ещё». Он снова не понимал, что женская психика, организм, да и финансовые ресурсы — не безграничны. Я продолжала работу с психологом (я и сама в своей профессии имею супервизора, но мне тоже vital нужен был специалист, который бережно поддерживал бы именно меня). После получения генетического теста мы с врачом договорились: торопиться не будем. Мы будем готовить мой организм до тех пор, пока она с уверенностью не скажет, что эндометрий достаточный, кровоток идеален и все показатели кричат о том, что можно совершать этот ответственный шаг — переносить нашего «золотого» эмбриончика. Мы ждали полной готовности, и в этой выверенной, осознанной неторопливости была наша новая сила!



Мы оплатили «дом» для нашего эмбриона — его криоконсервацию — и продолжали наши неспешные встречи с врачом. Это было похоже на подготовку драгоценной почвы к посеву. Я регулярно делала УЗИ, сдавала анализы, и мы по крупицам, мягко корректируя назначения, подгоняли мой организм под идеальные параметры. Это уже не было нервной гонкой; это был осознанный, почти медитативный процесс. В это время мы запланировали поездку на юг, к морю. Мы надеялись, что смена климата, солнце и море благоприятно повлияют на общее состояние, да и просто хотели этого отпуска — как глоток свежего воздуха перед решающим шагом. И этот отпуск подарил нам море эмоций! Честно говоря, мне уже несколько лет, наверное, около пяти, снились одни и те же, повторяющиеся сны. Один — где я лежу в лодке, которая сама плывет по спокойной реке, а я наблюдаю за невероятно ярким, звёздным небом. Простой, короткий сюжет, но он преследовал меня с завидным постоянством. Второй сон — уютная картинка: коренастый мужчина (лица не разглядеть, только очертания) и двое малышей-погодков, одному года три, другому — чуть больше года. Во дворе бегают две собаки, где-то жарится мясо, пахнет дымком и счастьем. Я подхожу, целую всех, сажусь в машину и выезжаю за ворота — будто проверяю, что этот мир настоящий. И третий сон — я иду по тропическим джунглям, совершенно одна, но мне не страшно, а невероятно спокойно и хорошо, эти пейзажи манили меня. И вот поездка в Таиланд стала материализацией этого третьего сна. Это было высшее наслаждение, просто сказка! Я вернулась оттуда под огромным впечатлением.

Хочу сказать, что даже моя фаза глубокого сна, с которой всегда были проблемы, улучшилась, стала более качественной и продолжительной. Когда мы вернулись, у нас ещё оставалось время в запасе. Мы были уже на низком старте. Встретились с врачом и начали финальную подготовку к тому моменту, когда придёт квота. Как только она окажется у нас на руках, останется только начать приём гормональных препаратов — то есть формально вступить в протокол переноса. Сама квота была уже в пути, и время её действия выпадало на осень — моё самое любимое время года. Иронично, что решение написать книгу пришло ко мне именно тогда, когда мы уже ждали ту самую посадку, но это, как говорится, уже совсем другая история. И вот квота пришла. Мне назначили препараты, я аккуратно их принимала, приезжала на контроль. Мы смотрели на эндометрий. И он на этот раз вел себя лучше — рос, пусть и не стремительно, но стабильно, окрашивался в тот самый красивый, трёхслойный розовый цвет, который все так хвалят. Это меня, конечно, радовало, но я боялась радоваться слишком сильно, помня о всех предыдущих крушениях надежд. Поэтому я ловила себя на этой радости и тут же, как мантру, проговаривала про себя: «Я принимаю любой исход. Я готова ко всему». Было даже смешно немного от этой внутренней борьбы. Я не очень люблю, когда люди уходят в чрезмерную эзотерику, но здесь я пыталась найти ту самую золотую середину — между надеждой и равновесием, между верой и здравым смыслом. Шли дни. Я сдавала последние, «свежие» анализы, чтобы всё было в идеальном порядке. И наконец, был назначен день переноса. Тот самый день, к которому мы шли так долго, осознанно и бережно. В воздухе витало чувство спокойной, выстраданной готовности. Всё, что можно было сделать, мы сделали. Оставалось только довериться!

Утром, когда он пытался извиниться, я ещё дулась, морщилась и отворачивалась. Внутри всё kloкотало от вчерашней обиды, но где-то глубоко в душе понимала: сегодняшний день слишком важен, чтобы тратить его на выяснение отношений. Мы всё-таки вышли на диалог, поговорили тихо, без упреков, и смогли как-то залатать эту трещину. Итогом стало то, что в клинику мы ехали уже в обнимку, наслаждаясь солнечным, не по-осеннему тёплым днём. День пересадки выдался на удивление удачным, даже в мелочах. Надо сказать, что в одной из книг, которую я читала — о том, как относиться к себе нежно, — была мысль, что счастливая мама является залогом успеха. Ведь из пустого стакана не напоить, а из опустошённого человека — не дать любви и заботы. Мне всегда казалось эгоистичным думать о себе первой. Но книга перевернула это представление: нет, не эгоистично. Это необходимо. Потому что если тебе плохо, если нет энергии, если ты напряжена, устала и опустошена, — как ты можешь что-то дать другим? Как можно радовать своим видом, даже будучи ухоженной, но с усталыми глазами?

И в рамках одного из тренингов было задание — придумать для себя личные, благоприятные приметы. Я выбрала несколько. Например, если я вижу где-то ангелочка — это знак, что мне посылают лучик нежности и счастья. И каждый раз, встречая такого ангелочка, я мысленно улыбаюсь и принимаю этот дар. Другой приметой стали числа 13:20 или 02:07 — если вижу их на часах, значит, сегодняшний день будет счастливым.



А сегодня было 22 сентября, и мы ехали на подсадку. День был солнечный, очень тёплый, даже жарковатый. Я немного ошиблась с одеждой — надела красивое худи и лосины, и было невыносимо душно. «Ничего, — думала я, — не сахар, растаю не распушусь». Когда мы приехали в клинику, нас после недолгого ожидания распределили в палату. Там уже была девушка, которая лежала после подсадки. Мы разговорились. У них был мужской фактор, это была их вторая попытка; в первом протоколе эмбрион не прижился. Они тоже делали генетический тест, и тут я с удивлением узнала, что по нему можно определить пол ребёнка! Она показала мне свой результат — у них был мальчик, эмбрион не самого лучшего качества, но они надеялись. Мы с мужем посмотрели наш результат, и оказалось, что наш эмбриончик — тоже мальчик. Это было так трогательно и невероятно — знать это уже сейчас. Мой мочевой пузырь был переполнен до предела, как того требовала процедура. Когда меня позвали, пришлось идти и немного «спустить» давление. Ох, как это было сложно — остановиться, когда организм требует опустошения! Я легла на кресло, и врач спросила, буду ли я делать «ЭмбриоГлю» — это такой «клей» для эмбриона, гиалуроновая среда, которая помогает ему лучше прилипнуть к стенке матки. Я читала, что он добавляет всего 1—2% к успеху, но я была готова попробовать всё. «Плевать на деньги, — думала я, — пусть будет по максимуму всё, что мы можем сделать». Надо сказать, прежде чем решиться на ЭКО, я основательно погрузилась в тему, даже отучилась на дополнительных курсах по репродуктологии.



Каждый раз я засыпала врача вопросами: «А физио? А дополнительные витамины?». Перед забором яйцеклеток я занималась бегом, чтобы улучшить кровообращение в малом тазу. Хотите посмеяться? За несколько месяцев до протокола я даже пробежала с мужем свой первый марафон на 10 км! Мы получили медальки — это было наше первое общее спортивное достижение. Я никогда не любила бег, но когда бегаешь правильно — это даже приносит удовольствие. Перед подсадкой я успела сделать только пять физиопроцедур, но они были моим вкладом в общее дело. Питание я тоже старалась держать под контролем, зная, что белок крайне важен для клеток. Хотя за месяц до подсадки я сознательно перестала вести скру-

пулѐзный подсчѐт калорий, перейдя на интуитивное питание, — просто чтобы дать психике отдых. Я согласилась на «ЭмбриоГлю». Мы с мужем обсуждали это заранее и решили: пусть будет сделано всё возможное, чтобы потом не жалеть о неудавшейся попытке. Когда я легла на кресло, мне всё показали на экране и даже дали снимок на память. Выглядел наш «мальчик» как крошечная белая точка, «червячок» в тѐмном пространстве матки. Это было волнующе. Я положила снимок на грудь, и мне велели полежать минут 10—15. Включили музыку — приятную, мелодичную, и кажется, это была песня о рождении и долгожданной встрече. Не знаю, случайность это или нет, но это создало удивительную, тѐплую атмосферу. Я лежала с закрытыми глазами, стараясь ни о чём не думать, и, кажется, даже ненадолго вздремнула. Потом медсестра разрешила мне идти и, что важно, смело сходить в туалет. Я, преодолевая лёгкий страх, сделала это медленно, без лишних усилий, и вернулась в палату. Мы ещё немного поболтали с соседкой, потом её вызвал врач. Я лежала, пыталась послушать что-то в наушниках, но поняла, что не могу сосредоточиться. Вместо этого сделала пару милых, как мне показалось, селфи — просто лицо, в районе сердца лежал тот самый снимок. Просто для себя, для памяти. Мне принесли чай с конфеткой, который я съела с огромным удовольствием. Дальше были документы. Я подписывала их лёжа, не задумываясь, ровно ли выводила буквы. Потом был визит к врачу, который расписал всю дальнейшую подготовку: уколы, таблетки, свечи. У меня в телефоне теперь будильник звонил каждый час: то «помажь пузико», то «выпей таблетку», то «поставь свечку». Настроение было приподнятым, несмотря на то, что мы оплатили немаленькую сумму за препараты и ту самую процедуру «ЭмбриоГлю». Муж вздохнул, проводя платеж с кредитки, но это было ожидаемо — мы шли на это с открытыми глазами. Мы решили немного прогуляться, но сначала зашли в приметное кафе с китайской кухней, которое присмотрели по дороге. Заказали супы, салаты и второе. Но я смогла осилить только бульон и салат из спаржи — нервы давали о себе знать. Муж, тем временем, героически доел невкусные, на его взгляд, макароны, потому что было жалко оставлять. А при выходе он ещё и умудрился отправить перевод не на тот счѐт, заплатив за наш не самый удачный обед дважды. Я лишь посмеялась — его лёгкий негатив по поводу денег длился минут тридцать, но моѐ внутреннее состояние, солнечная погода и общая надежда перекрывали всё. Я давно приняла его таким — моим любимым ворчуном, и в этом было что-то милое. Мы не нашли нужный автобус и, поняв, что время поджидает (мне нужно было успеть домой на очередную свечку), вызвали такси. Я села на заднее сиденье рядом с детским креслом, муж пристроился впереди. Он дремал, а я листала рекомендации фильмов для вечернего просмотра. И вот подъезжаем к дому. Я потянулась за сумкой, открыла дверь, как вдруг... о боже! Таксист, не глядя, резко рванул вперѐд. Я вскрикнула от дикой боли — он наехал мне на ногу!



Муж начал судорожно кричать ему, чтобы тот съехал, ведь он не просто наехал, а продолжал стоять на ней! Жуть. Я испугалась не столько боли, сколько мысли: «Нельзя нервничать!». Но перенервничала сильно. Таксист даже не извинился, а лишь начал оправдываться. Мы забрали рюкзак и кое-как добрались до дома. «Как можно было тронуться, когда дверь открыта?» — твердил муж. Он написал жалобу в поддержку «Яндекс. Такси». И знаете, что нам ответили? За мою пострадавшую ногу начислили 300 баллов и пообещали «поругать» таксиста. Ха-ха-ха. Уже дома, когда боль и отёк немного спали, я сменила гнев на милость. Нога была на месте, и теперь это просто смешная, хоть и нелепая байка о том, как за мою ногу мы получили 300 рублей. Этот несуразный инцидент не испортил настроение ни на каплю. Вечером мы посмотрели лёгкий фильм, погуляли, поели. Всё как обычно, совмещая приятное с полезным — ведь залеживаться тоже нельзя, кровоток нужно разгонять. А на следующее утро меня ждало небольшое испытание. Я встала и с ужасом поняла, что шприцов для укола в живот, который нужно было сделать в 7 утра, нет! Не паника, но горькое разочарование. Сегодня — тот самый день, когда я пишу эту главу. И есть ощущение, что ничего не выйдет. Но я не гоню эти мысли прочь. Я просто говорю себе: «Ты думаешь, что ничего не выйдет? Имеешь право. Но это неверно. Придёт анализ — тогда и будем обсуждать. А пока — живи своей жизнью и выполняй всё по предписанию врача»

Мы сбегали в аптеку, я сдвинула укол на час, укололась прямо там, чтобы не терять время, и вернулась домой. Сегодняшний день удалось прожить полноценно: я поработала, погуляла, почитала и даже написала эту главу для вас. Для всех, кто проходит этот путь. Хочется обнять каждого и пожелать удачи. А главное — помните: как бы ни случилось, скорее всего, так будет лучше для нас. Я не прощаюсь. Вернусь к вам чуть позже и расскажу, чем же закончилась моя история

Все эти дни, последовавшие за подсадкой, я сознательно выстраивала как прочную стену против тревоги. Я старалась отвлекать себя на сто рук, создавая плотный, насыщенный график, где каждой минуте находилось дело. Я лепила вареники, находя успокоение в ритмичных движениях рук, замешивая тесто. Рисовала ангелов — не дома, а целые серии небольших зарисовок, где крылатые фигурки парили в облаках. Запустила макраме — не простенькое, а огромное, сложное панно, в котором можно было утонуть, сплетая узлы. Это был мой медитативный щит.

Параллельно я погрузилась в работу: запустила огромный семейный проект в дошкольном учреждении, вела частную практику. Получала искреннее удовольствие от долгих, вдумчивых прогулок, наблюдая, как мир вокруг медленно, но верно вступает в осень. И конечно, неотступной тенью следовала поддержка моего тела: уколы по часам, гормональный гель по часам, таблетки по часам, витамины — тоже. Я не жаловалась. Превратила это в рутину, такую же обязательную, как чистка зубов, только с другим, более осознанным подходом. Живот, покрытый синяками и шишками от бесчисленных инъекций, я воспринимала как карту пройденного пути. Чтение стало моим спасением — я читала жадно, ежедневно, в каждую свободную минуту, лишь бы не оставаться наедине с собственными мыслями.

Важным островком стабильности стал для меня сайт, где собирались такие же, как я, «экокошачьи мамочки» — женщины, проходящие тот же путь. Я периодически выплескивала туда самые волнующие этапы нашей с мужем жизни, чтобы напиться поддержкой и пониманием. Там я познакомилась с девочкой, мы начали переписываться и общаемся по сей день. С другой девушкой из моей клиники мы тоже вели постоянную переписку, делись состоянием и переживаниями.

Хочется поделиться историей одной из них. У нее уже была первая самостоятельная беременность, а потом долгое время не получалось. Они дошли до третьей попытки ЭКО, и у них получился второй малыш. Сейчас, когда тому малышу всего 11 месяцев, она, вдохновленная, решила снова — возраст 38 лет подсказывал, что время не ждет. И у нее получилось! У нас с ней почти один срок. Ее подсадка состоялась на четыре дня раньше моей. А та девочка из клиники, с мужским фактором, проходила свой первый протокол и готовилась ко второму переносу. Мы все вместе очень волновались, создав свой маленький тыл.

И вот, за два дня до сдачи ХГЧ, со мной случилась настоящая истерика. Видимо, под внешним спокойствием все эти дни скрывалась очень нервная, измотанная сущность, и лавина переживаний захлестнула меня с головой. Весь день я ходила сама не своя, меня бросало от истеричного смеха до слез и раздражения. К вечеру, когда я была на грани, та самая девочка из клиники прислала сообщение: она сделала тест. И прислала фото. Там были две полоски. Одна — не очень яркая, но ведь была!



Я выбежала из душа, с мокрыми, не просохшими волосами, натянула первую попавшуюся шапку и, как сумасшедшая, побежала в ближайшую аптеку. Схватила два теста и, рыдая, примчалась обратно. В туалете я, не глядя на тест, положила его на полку и вышла, попросив мужа забрать его через 10 минут. Я легла на кровать и ждала, чувствуя себя лохматой, озабоченной и зареванной домовёнком Кузей, с красным, отекившим от слез лицом.

Когда он принес тест, мы увидели их. Две полоски.

Сказать, что я сразу в это поверила? Нет. Но это чувство было похоже на волшебство. Как у детей, которые ждут Деда Мороза и вот-вот увидят долгожданный подарок. Как исцеление после долгой, изматывающей болезни. Это было неопишимо.

Я, вся трясаясь, отправила фото врачу. Врач ответила осторожно: «Скорее всего, это выводится триггерный укол, так как мы его не делали после подсадки. Но будем тихонько надеяться, чтобы не спугнуть удачу». Мы с мужем решили, что будем тихонько, шепотом, радоваться.

Следующие дни прошли в более спокойном, но все равно напряженном ожидании. Утром я сделала еще один тест, и он тоже показал заветные две полоски. Скинула его в наш общий чат с девочками, снова напилась их поддержкой. Те, кто уже прошел этот путь, видят со стороны больше и могут успокоить. Я уже поймала себя на том, что начала вспоминать имена, которые мне нравились, но тут же одернула: «Рано. Еще рано».

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.