

Елена Червонова

ПОЧЕМУ  
**БЕРЕМЕННОСТЬ**  
НЕ НАСТУПАЕТ?



ИЛИ СИСТЕМНЫЕ ФАКТОРЫ  
**БЕСПЛОДИЯ**

# Елена Викторовна Червонова Почему беременность не наступает? или Системные факторы бесплодия

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=70437610](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70437610)  
SelfPub; 2024*

## **Аннотация**

Для женщин, которые столкнулись со сложностями в деторождении, которые хотят понимать причины и изменить ситуацию, знать о новых подходах к проблеме бесплодия и сложных случаев, трудно поддающихся коррекции. В книге глубоко анализируется воздействие различных аспектов на процессы деторождения, исследуется шесть уровней жизни и их взаимосвязь с возможностью зачатия и рождения ребенка. Автор подчеркивает, что добавление нового участника в систему семьи приводит к многоуровневым изменениям, требующим адаптации. Подробно рассматривая каждый уровень, автор выделяет физические, психологические и социокультурные аспекты, которые могут привести к бесплодию. Используя примеры из собственной практики, демонстрирует, как системный подход помогает преодолевать преграды на пути к желанной беременности. В заключение, автор предлагает программу,

объединяющую диагностику, изменение настроек системы и гармоничную интеграцию изменений в повседневную жизнь, создавая путь к успешному материнству.

# Содержание

Бесплодие.	6
Почему все больше пар сталкиваются с проблемами деторождения?	8
Почему беременность не наступает?	10
Что я могу сделать, чтобы изменить состояние фертильности?	13
Как устроено взаимодействие ребенка и системы жизни на практике?	16
Как это – когда у ребенка и системы есть резонанс?	17
Как это – когда у ребенка и системы нет резонанса?	21
История 1. Самая быстрая	25
История 2. Самая невероятная	27
История 3. Самая мистическая.	29
С чего начать менять свою ситуацию, если каждая история индивидуальна?	31
Как найти системную проблему?	33

# Елена Червонова

## Почему беременность не наступает? или Системные факторы бесплодия

- Нельзя писать, что вы лечите бесплодие!*
- А где написано, что я именно «лечу» бесплодие?*
- Вы это имеете в виду! А оно не лечится!*
- ???*

*Это цитата из реального диалога,  
с которой я хочу начать разговор.*

# Бесплодие.

У многих в голове звучит как приговор, окончательный и бесповоротный.

Триггер, запускающий программу «Все, больше ничего изменить нельзя». Печать обреченности «это не лечится», со всеми вытекающими мыслями и чувствами о собственном несовершенстве. «Я пустая, не такая, как все, бракованная недоженщина, у меня никогда не будет детей, моя семья разрушится» и так далее.

Правда ли это?

Вы наверняка знаете много пар, такие истории известны среди публичных людей, которые долго шли к родительству, с диагнозом бесплодие, с многолетней бездетностью, неудачными попытками после вспомогательных репродуктивных технологий... И вдруг – беременность! Рождается ребенок.

Как так? Бесплодие вылечилось? Что произошло? Что вы делали для этого? Для многих это остается на уровне чуда исцеления: «Мы делали много всего разного, а что по факту сработало – точно сказать не можем».

Является ли диагноз бесплодие окончательным и означает «у меня никогда не будет детей»?

Нет.

Особенно сейчас, в век высоких медицинских технологий и решений.

# Почему все больше пар сталкиваются с проблемами деторождения?

«Бесплодие – неспособность сексуально активной пары, не использующей средства контрацепции, достичь беременности в течение одного года и более».

То есть раньше года естественных попыток такой диагноз не ставят, а после – это сигнал для врачей, что вы год уже сами пытались, не получилось, и надо изучить ситуацию подробнее.

Затем начинаются обследования на определение мужской и женской фертильности, препятствий со стороны здоровья, заболеваний и их лечение.

Кстати, сейчас мужской фактор все чаще появляется среди причин отсутствия детей в паре, и это отдельная тема для разговора.

Вернемся к женской роли в вопросе деторождения.

Если открыть международную классификацию болезней (МКБ-10), то причинами женского бесплодия (код N97) являются нарушения со стороны определенных частей репро-

дуктивных органов – отсутствие овуляции, труб, дефект имплантации яйцеклетки в матке и так далее.

Есть очень интересный код N97.8 «Неуточненное женское бесплодие» – часто звучит в формулировке «бесплодие неясного генеза».

Когда врачи говорят: «Мы не знаем причин. Физически вы здоровы, лечить нам нечего. Идите пробуйте дальше».

Не потому что медицина плоха, ограничена, бессильна, слаба или некомпетентна, а потому что действительно со стороны физического тела препятствий к наступлению беременности нет, либо они незначительные.

# Почему беременность не наступает?

В норме человек не рождается бесплодным. Ни женщина, ни мужчина. В природу живого существа входят базовые пункты: родиться живым, дорасти до половозрелого состояния, оставить потомство. Будь ты рыбка, птичка или человек.

Поэтому система деторождения встроена в тело женщины от рождения и при оплодотворении мужской половой клеткой запускается автоматически, по естественной программе.

Возможность человека к продолжению рода называется фертильностью.

Для женщин понятие включает возможности к зачатию, вынашиванию и рождению здорового потомства.

Мужская фертильность подразумевает способность к оплодотворению.

Снижение фертильности – это уже прижизненные наработки, результат болезней, травм, условий жизни и различных ситуаций, их последствий и как результат – сложности

с зачатием и вынашиванием.

Становление фертильности начинается с внутриутробного периода, когда формируется репродуктивная система, в частности, овариальный резерв женщины и его качество. В отличие от сперматозоидов, которые обновляются при жизни.

К чему я это пишу?

Давайте внимательно посмотрим на формулировки.

**Вариант 1. Бесплодие как неспособность** пары достичь беременности.

**Неспособность.** Само слово звучит угнетающе, от него веет обреченностью и неизбежностью.

**Вариант 2. Бесплодие как состояние** снижения фертильности в результате совокупности обстоятельств, событий и их последствий.

**Состояние.** Воспринимается более гибко, чем «неспособность», легче чувствуется и дает другие возможности: находить причины состояния, факторы появления и, главное, пути его изменения.

Именно в этом контексте я буду далее использовать термин «бесплодие».

Кажется, что это игра слов?

Но за ней многое стоит: или биться головой о непробиваемую стену, или найти для себя новые решения.

Практически первое, с чем я сталкиваюсь в работе с репродуктивными трудностями, – это необходимость вывести женщину из состояния тупика и безысходности.

Если женщина глубоко убеждена, что ничего нельзя изменить, то с таким настроением идти к положительному результату очень сложно.

Поэтому первый шаг к успеху – следовать принципу «если не можешь изменить ситуацию, то измени свое отношение к ней».

Тогда вопрос будет звучать так:

«Да, мы много что испробовали и прошли, но беременность не наступила/прервалась. **Что я могу сделать, чтобы изменить это состояние (фертильности)?»**

# Что я могу сделать, чтобы изменить состояние фертильности?

Как показывает практика, основное внимание при проблемах с деторождением уделяется физическому телу. С одной стороны, это оправдано, ведь именно телу предстоит основная работа по зачатию, вынашиванию, родам и кормлению ребенка. Тело должно быть здорово, полно сил и энергии.

С развитием перинатальной психологии отдельное внимание уделяется психологическому настрою женщины, планирующей беременность: наличию страхов, тревожности и ограничивающих убеждений.

Психосоматику<sup>1</sup> никто не отменял, можно долго лечить телесные заболевания, но если они являются симптомом, то рецидивируют снова и снова.

---

<sup>1</sup> Психосоматика – практическое направление на стыке медицины и психологии, когда телесные заболевания вторичны и первопричина лежит в области психики человека.

**Есть такая шутка.**

**Вопрос: Лучшее, что я могу сделать для своего ребенка – это...?**

**Ответ: Пройти личную психотерапию за пару лет до его зачатия.**

Но в каждой шутке есть только доля шутки.

С каждым годом обращений за психологической помощью становится все больше. Работа с психологом или профессиональным коучем уже воспринимается не как что-то странное, а в формате здоровой прикладной помощи – грамотно настроиться на ту или иную задачу в жизни, будь то бизнес, карьерные планы или репродуктивная задача – рождение ребенка. Это тоже требует определенной настройки состояния женщины и ее жизненной системы.

Современная женщина хорошо умеет, иногда даже слишком, существовать в условиях многозадачности, повышенной ответственности, собирать волю в кулак и мобилизоваться для достижения невозможных целей, жить на высоких скоростях.

И часто это становится преградой к тому, чтобы спокойно, естественно войти в беременность и выносить здорового ребенка.

Современная и своевременная психотерапия становится отличным инструментом в комплексной коррекции репродуктивных проблем. Особенно тогда, когда врачи разводятся руками: со своей стороны они все сделали правильно, но результата нет.

Бесплодие неясного генеза, серия неудачных протоколов ЭКО, привычное невынашивание – врачи все чаще предлагают женщинам обращаться за помощью к специалистам смежных профессий, перинатальным психологам и не только.

При подготовке к беременности 80% внимания уделяется телу, 20% – психике (в лучшем случае).

Но как показывает статистика неудач, этого недостаточно, мы состоим не только из тела и психики, нужно смотреть на проблему шире, и причина неудач может быть совсем в других сферах жизни.

*В конце книги есть три интересных случая из моей практики, которые показывают, что первичная проблема бесплодия не в болезнях тела, и как тело благодарно реагирует на устранение причин, настройку системы жизни на материнство и изменение внутреннего состояния с последующим наступлением естественной беременности.*

# Как устроено взаимодействие ребенка и системы жизни на практике?

Рождение ребенка – это системное изменение в жизни персоны, семьи, рода, социума и так далее.

Прибавление участника делает систему многосложной, изменяется ее состояние и связи внутри системы.

И либо эти изменения легко вступают в резонанс с системой жизни, связи перестраиваются, адаптируются и наступает естественная беременность и рождение ребенка, либо резонанса с системой нет, изменения не происходят, и мы видим картину определенных проблем с рождением ребенка.

# Как это – когда у ребенка и системы есть резонанс?

«С появлением ребенка моя жизнь полностью поменялась» – мы часто слышим эту фразу как от женщин, так и от мужчин.

Давайте рассмотрим детальнее уровни жизни и изменений.

Первый уровень – физический. В теле женщины происходят изменения внутренние, гормональные, тело меняется внешне, в дальнейшем тело проживает опыт родов и кормления. Операция кесарева сечения – это тоже опыт тела, грудное вскармливание или его отсутствие – это часть телесного материнства.

Рождение ребенка влияет на личностный уровень жизни, на персону, на психику: открывает пласт новых эмоций, глубинных чувств, неожиданных переживаний, меняет внутренний мир, раскрывает новые роли, как матери и отца.

Личностный уровень буквально центр принятия решений, сознательных и бессознательных, оказывающий влияние на многие сферы жизни.

С появлением каждого нового ребенка меняется состав

семьи: перестраиваются межличностные связи, меняются отношения между супругами, между старшими детьми, другими членами большой семьи, появляются новые обязательства, они распределяются, и система заново к ним адаптируется, проходит проверку на прочность.

Что происходит на социальном уровне, когда рождается ребенок?

Появляется дополнительная статья расходов, и нужно ее учитывать.

При этом часто меняется статус женщины и ее деятельность, она уходит в декрет, это отражается на финансах тоже.

Изменяется общий формат и стиль жизни: карьера, круг общения, отдых и так далее, становится другой проявленная социальная жизнь.

Вдруг меняются ориентиры: жизненные ценности и приоритеты, появляются новые смыслы. То, что было когда-то важным, уходит на второй план, и, наоборот, приоритетное значение имеет то, что стало возможным и проявленным только с рождением ребенка.

Все-таки в рождении человека есть что-то большее на уровне универсума: высший замысел, божья искра, путь души, непрерывный поток жизни, который течет вперед, от предков к потомкам.

Рожая ребенка, женщина становится проводником силы жизни, пропускает ее через себя, вынашивает и выпускает в мир, меняется ее роль.

**Система шести уровней жизни** – это живая взаимосвязанная структура, которая реагирует на импульсы, меняется ее состояние и связи внутри системы.

Поэтому планируя беременность, нужно учитывать все уровни жизни, на которых произойдут изменения:

1. Физический.
2. Личностный.
3. Межличностный.
4. Социальный.
5. Ценностный/Принципиальный.
6. Универсальный.

И в идеале готовиться к ним до рождения ребенка, насколько это возможно, а не сталкиваться с неожиданными последствиями, и тут шутка о психотерапии за два года до зачатия точно перестает быть шуткой, а становится сознательным планом действий.

Материнство, отцовство, родительство – это долгосрочный проект, и к нему надо системно готовиться и встраиваться в него.

На систему жизни надо смотреть целиком, и, меняя ее состояние на разных уровнях, межуровневые связи, мы корректируем ее настройки под ту или иную задачу, будь то здоровье, личностный рост, отношения, карьера, деньги, реали-

зация...

Помните, в начале я говорила о бесплодии, как о состоянии?

Меняя состояние системы под задачу деторождения, меняем состояние фертильности.

# Как это – когда у ребенка и системы нет резонанса?

Если беременность не наступает, прерывается, высокотехнологичные процедуры заканчиваются неудачей, то есть каким-либо способом не включается природная программа, заложенная в организме изначально, значит, в системе шести уровней в текущих ее настройках нет резонанса с задачей деторождения.

Именно такие обстоятельства я назвала **«системные факторы бесплодия»**.

Важно выявить, на каком из шести уровней нет резонанса, какого качества этот конфликт с системой, и изменить его настройки.

Внешне это выглядит как препятствия, барьеры и сложные непреодолимые обстоятельства «неясного генеза».

Мы можем предполагать наличие системных факторов бесплодия по некоторым проявлениям:

– на уровне тела – проявляется как болезни репродуктивных органов, плохо поддающиеся лечению, страх родов и бо-

ли, страх за жизнь и здоровье ребенка (и свою);

– на личностном уровне – страхи, тревожность, глубинные подсознательные установки, внутриличностный конфликт «хочу и боюсь», психологические травмы прошлого, страх будущего;

– на межличностном – неуверенность и небезопасность в отношениях, в партнере, спутанность ролей в семейной системе, сложные отношения с родителями, повышенная ответственность за других, страх остаться без поддержки;

– на социальном – неустойчивое финансовое положение, изменение карьеры, подсознательное нежелание потерять ту жизнь, которую выстраивала годами, «скелеты» родовой системы, неприятие семьей мужа;

– на ценностном – а что если я недостойна и буду плохой матерью, причину вред ребенку, следование правилу «так надо, так положено», я сама не понимаю, зачем мне ребенок,

– на универсальном – у некоторых женщин есть мысль, что это Бог детей не дает, наказал бездетностью за определенные поступки в жизни.

Это далеко не полный перечень проявлений системных

настройек, которые не резонируют с задачей рождения ребенка, каждая система уникальна и требует индивидуального внимания и диагностики.

Например, в одной системе есть явная болезненная проблема на одном из уровней, вокруг которой выстроены стратегии реагирования, а в другой – мелко рассыпаны по всем уровням, и кажется, что ничего критического нет.

Всегда ли это выглядит как наличие явных проблем?

Нет, я знаю много случаев, когда жизнь выстроена прекрасна, все в ней сбалансировано, силы и внимание распределены на другие задачи, все связано и работает точно как часы.

В эту прекрасную картину еще хочется добавить ребенка, но, увы, в ней просто нет места для него.

*Если вы хотите родить ребенка, прилагаете силы, вкладываете ресурсы, время, ожидания, а беременность не наступает или заканчивается неудачей, значит, разберите свою систему шести уровней и задайте себе вопросы: что на самом деле обслуживает ваша система жизни? какие задачи решает, на чем сфокусирована? во что вкладывает максимум сил, времени и ресурсов на самом деле?*

Я более десяти лет работаю с системными факторами бес-

плодия, сознательными и бессознательными, и моя задача – исследовать систему жизни женщины и выявить, на каком уровне находится препятствие, внутрисистемный конфликт, блокирующий наступление беременности. Или в целом система включена в решение других задач и не настроена на репродуктивные вопросы. Моя цель – помочь женщине настроить систему на эту задачу.

За годы работы в теме деторождения я слышала сотни женских историй, сложных диагнозов и самых разных способов преодолеть препятствия на пути к рождению ребенка.

Именно системный, целостный, многоуровневый подход к проблеме деторождения позволяет выявить критические точки, открывает новые пути для решения этой задачи, и часто они не связаны напрямую с состоянием здоровья.

Можно много об этом говорить, но лучше я расскажу три истории из своей практики.

# История 1. Самая быстрая

*«Стрессы мегаполисов»*

*Молодая пара до тридцати лет, активна в карьере: у него – свое дело, она – в крупной компании на серьезной должности.*

*Оба активны, увлечены, абсолютно здоровы, спортивны, каждый любит свою работу.*

*В браке четыре года, уже «пожили для себя», перестали предохраняться, два года как в ожидании пополнения.*

*Ожидание затянулось. Напряжение возрастало.*

*Прошли медицинское обследование, все в норме.*

*Попадают под диагноз «бесплодие неясного генеза».*

*С чем работали: выявили зашкаливающее напряжение и уровень стресса, связанный с высоким требованием к себе при выполнении рабочих задач. Статус обязывает.*

*И конечно, непонимание причин бесплодия, самообвинение, и все это на фоне активного давления родственников «когда же внуки».*

*Что сделали: перестроили внутреннее состояние, сбалансировали эмоциональные настройки, изменили формат реагирования на рабочие задачи.*

*Она успокоилась и расслабилась, стала по-другому реагировать, снизился уровень стресса и даже изменились об-*

*стоятельства на работе.*

*После четвертой сессии наступила естественная беременность.*

*Родился здоровый ребенок.*

*Два года безуспешных попыток vs два месяца работы с состоянием и проявленный результат.*

## История 2. Самая невероятная

*«Почти без шансов на беременность»*

*Пара около сорока лет.*

*Второй брак, очень хотят совместного ребенка.*

*Год безуспешных попыток.*

*По обследованиям: относительно здоровы.*

*Низкий уровень гормонов щитовидной железы – эндокринолог предлагает сначала пройти лечение, сообщает о рисках беременности при гипотиреозе.*

*Шансов на естественную беременность практически нет: критически низкий овариальный резерв, по словам врачей «там осталось полтора фолликула», из-за чего репродуктологи отказались от стимуляции и процедуры ЭКО.*

*Попадают под диагноз «бесплодие».*

*С чем работали: выявили мощную травмирующую ситуацию и ее последствия, внутреннюю непрожитую боль, связанную с потерей первого ребенка много лет назад, сильный страх, неуверенность, тревогу.*

*Что сделали: раскрыли архив непрожитых эмоций материнского горя, которые за многие годы пагубно отразились на состоянии тела, фоново угнетая женскую репродуктивную функцию.*

*Шаг за шагом происходило телесное и эмоциональное ослабление.*

*После пятой сессии наступила естественная беременность.*

*Родился здоровый ребенок.*

*Удивляюсь, насколько резервы тела больше, чем мы думаем.*

## История 3. Самая мистическая.

*«Семейный сценарий»*

*Пара около сорока лет.*

*Есть ребенок, вторая желанная беременность не наступает.*

*По обследованиям: здоровы.*

*С чем работали: выявили страх неизбежного, связанный с родовой историей, где со вторыми детьми случались трагические истории. Страх повторения семейного сценария, внутренняя зажатость, тревога, неуверенность.*

*Что сделали: перенастроили внутренние установки, негативные мысли и расчистили эмоциональное поле. С каждой встречей тело расслаблялось и появлялась внутренняя уверенность в проживании своей истории жизни, без наследования чужих ситуаций и семейных сценариев. Откорректировали спектр мыслей, эмоций и внутренних состояний.*

*После шести сессий наступила естественная беременность.*

*Родился здоровый ребенок.*

Можно сколько угодно пытаться «продавить тело» и заставлять его беременеть, но это только потеря времени, ес-

ли фертильность придавлена грузом страхов, тревог и неуверенности, системными настройками.

Можно продолжать нести этот груз дальше, а можно найти точные причины и корректно их изменить.

Каждая история – невероятная ценность.

Каждая – про освобождение женщины от внутренних конструкций, блокирующих пространство Материнства.

Каждая – история Ребенка, который получил возможность Родиться.

Какая история будет у вас?

# **С чего начать менять свою ситуацию, если каждая история индивидуальна?**

«Если бы я знала, в чем причины неудач, я бы пошла их исправлять, но я не знаю! Поэтому не знаю, что и делать» – так говорят многие женщины в начале пути, находясь в состоянии неопределенности.

С чего начать?

Понимаю, что системный многоуровневый подход – это новое слово в отношении к репродуктивным проблемам, и непросто найти специалиста, который обладает компетенциями в разных дисциплинах.

Поэтому я соединила свой многолетний опыт, системный подход и профессиональные навыки в авторской программе «Колыбель жизни», которая включает в себя три важных шага к желанному результату:

1. Поиск проблемы на системных уровнях и их сочетание.
2. Изменение настроек системы под задачу деторождения.
3. Гармоничное внедрение, интеграция их в текущую жизнь с желанным результатом.

Так с чего начать?

# Как найти системную проблему?

Конечно, с диагностики текущего состояния, ведь это первый шаг к решению любой проблемы. Кто хочет, чтобы его лечили «примерно вот от этого»? Без системной диагностики – это как стрелять из пушки по воробьям.

Поиск проблемы – это первый шаг моей авторской программы «Колыбель жизни», который включает в себя диагностику системных факторов бесплодия.

Она поможет разобраться с настройками своей системы шести уровней жизни и найти проблемную область или их сочетание – что именно является препятствием к рождению ребенка.

**«Диагностика системных факторов бесплодия»** подходит для тех, кто уже столкнулся с проблемами в деторождении и для тех, кто только готовится к материнству и хочет сделать это гармоничным периодом своей жизни.

Зачем нужна диагностика? Чтобы понимать, что стало причиной бесплодия, с чем конкретно работать дальше, что исправлять, какие действия совершать, чтобы изменить ситуацию и прийти к желанному результату: здоровой бере-

менности и рождению ребенка.

«Диагностику системных факторов бесплодия» доступна онлайн, ее можно пройти самостоятельно, доступ можно получить, перейдя по этой [ссылке](#).

Подробнее о системных факторах бесплодия, диагностике и подходе к коррекции состояния фертильности в сообществе ВК и ТГ-канале.

### **Контакты:**

[Сообщество ВКонтакте](#)

[Телеграм канал](#)

[Диагностика системных факторов бесплодия](#)