

**Оксана Любичкая**

# **Заслонки в канале материнства**

**Исследование на тему преград  
к желанному материнству**

# Заслонки в канале материнства

## Оглавление

Предисловие .....	4
Психологическое бесплодие .....	10
«Боюсь стать торбочкой» .....	14
Как выскочу, как выпрыгну .....	17
Перед выбором .....	23
Ау! Женщины здесь есть? .....	26
И ещё про женственность.....	29
Почему желания исполняются не все и не всегда? .....	32
Если б я была .....	34
«Если я поздно рожу, я не смогу вырастить своих детей» .....	38
Желанная беременность .....	42
Невесомость .....	45
Бывает и так .....	47
Две стороны медали .....	50
Есть ли место для ребенка? .....	53
Групповая работа, как путь к изменениям .....	55
Мне далеко ехать .....	60
Пригласи дитя в семью .....	63
Молитва, творящая чудеса .....	65
Разминирование проблем .....	68
Счастье или Страдание? .....	70
Ребенка можно купить .....	73
Я мама .....	75
Неделя освобождения .....	77
Подключение установлено! .....	79

## Заслонки в канале материнства

Как приостановить биологический возраст и родить легко? .....	83
Верю - Не верю .....	86
Авторский тренинг «Готова ли я быть мамой?» .....	87
Противопоказания .....	90
Промежуточные результаты .....	93
Отзывы участниц тренинга .....	96
Об авторе .....	100

# Заслонки в канале материнства

## Предисловие

Почему я не могу забеременеть? Почему? Ведь все предпосылки к этому есть, но, беременность не наступает.

Как часто девушки, мечтающие о ребенке, планирующие ребенка уже не первый месяц, а может быть, даже не первый год, задают вопросы себе, гинекологу, подругам, а, то и Богу, но, никто не даёт ответов, только пожимают плечами.

Подружки удивляются, - «Что тут сложного – зачать ребенка?» А для вас желание забеременеть перерастает в череду неудачных попыток и переживаний. В целом по установкам социума, - есть и квартира, и машина, и работа, - что там ещё должно быть. Жизнь вроде удалась, но не хватает одного, – детского смеха.

Кабинеты врачей вы посещаете чаще, чем, что бы то ни было, разбираетесь в медикаментах с неприличными названиями не хуже доктора, правильно произносите слова – «лапароскопия» и «фолликулометрия». Даже можете давать консультации по лечению бесплодия.

Чего только вы уже не делали со своим телом. Один массаж гинекологический чего стоит. И ведь тело все терпит, молчаливое ждет, когда же его хозяйка начнет обращать внимание на те подсказки, которые оно дает. А мы все «копаем» и продолжаем копать.

А может быть, клад находится совсем в другом месте? Вы никогда не задавались таким вопросом? И ответы оказываются не там, где мы их ищем.

*Так что же происходит в голове в это время? Кто же ставит препятствия на пути к здоровому желанному ребёнку? Какие барьеры мешают забеременеть? Что мешает выносить ребенка?*

## Заслонки в канале материнства

Столько уже было надежд, нервов, анализов, денег, слёз. Но, опять не беременна.

*Что бы еще предпринять, чтобы, наконец, увидеть заветные две полоски, да взять на руки своего малыша?*

Когда-то я задалась такими вопросами и, двигаясь по пути нахождения ответов, получила массу личных откровений.

Так как я не только женщина, но, ещё и психолог, то по ходу поиска ответов у меня родился тренинг «Готова ли я быть мамой?» Поначалу трехчасовой тренинг перерос в группу психологической поддержки, на которую стали приходить девушки, мечтающие о ребенке, но, столкнувшись с тем, что с ребенком не получается.

Вот опытом этого пути я и хочу поделиться в данной книжке. Возможно, кто-то увидит в ней что-то про себя. Возможно, станут видимыми свои камни преткновения. Возможно, кому-то она будет полезна и покажет путь к материнству.

Эта книга не претендует на истину в последней инстанции. Это исследование на основе личного опыта и опыта изменений других женщин, которые приходили на тренинг.

В этой книге я хочу поделиться с вами тем, что может мешать стать мамой. И эти препятствия будем называть заслонками.

*Что же такое заслонки?*

В моем детстве были часты каникулы в деревню к бабушке. И ещё у меня была прабабушка Настя, которая пекла нам вкусющие пирожки. И пекла она их в настоящей русской печи.

Так вот, чтобы пирожки получились румяные и вкусные, их ставят в печь и

## Заслонки в канале материнства

закрывают горнило заслонкой, чтобы жар не выходил. Но, чтобы извлечь пирожки из печи, заслонку нужно открыть. И затем, можно уплетать за обе щеки.



*Зачем я столько слов посветила печке?*

Мне кажется, русская печь с её приспособлением, - заслонкой, является хорошей метафорой материнства.

Когда я начала заниматься темой психологического бесплодия, мне вспомнился образ печки, которую женщина сама могла закрыть заслонкой, а могла и открыть. Это было в её власти.

Так и в наших головах есть множество таких заслонок, которыми мы сами закрываем пути к ребенку, и сами же можем открыть эти заслонки. Это в нашей власти. И это я увидела на примере участниц нашей группы, которые сами начинали потихоньку разбирать завалы на своей дороге материнства, убирать

## Заслонки в канале материнства

свои заслонки.

Но, сначала, они увидели эти заслонки. Ведь, чтобы убрать что-то с пути, сначала нужно это увидеть.

### ***Почему мы иногда спотыкаемся и падаем?***

Потому, что не видим препятствия по какой-то причине. Не увидела, - упала. Если бы видела, то явно бы обошла это место или убрала с дороги препятствие.

Так и на пути к материнству. Сначала нужно увидеть, разглядеть препятствие, а потом уже можно что-то с этим начинать делать.

Мы сами вольно или невольно перекрываем путь к своему ребенку.

От психологических моментов зависит очень многое, если с ребенком не получается. Например, иногда, здоровая женщина не может зачать, потому что подсознательно боится боли в родах. Здесь на помощь, в кавычках, нам приходит телевизор, интернет и «добросердечные» подружки и знакомые, которые раскручивают воронку опыта, связанного скорее с незнанием и неподготовленностью к родам, чем с самой реальной болью. Как ни странно, но, к родам тоже надо готовить себя как физически, так и психологически! Все ли это делают? Ответ однозначный – Нет. Тогда какой мы хотим получить результат?

Вот такой и получаем. Опыт боли, страхов, мучений, страданий. Затем передаем этот опыт детям и цепочка продолжается.

Может быть, уже хватит повторять чужой опыт, а начать создавать свой собственный, - если вы хотите, чтобы дети ваши были психологически здоровыми и сами хотите быть здоровыми, как физиологически, так и психологически.

Хотя, можно готовить себя к боли и боль, обязательно, будет, - к ней же столько месяцев готовились и ждали её. Вот она и приходит, - просили –

## Заслонки в канале материнства

получите.

Каждая из нас – это цельная личность, физиология самым прямым образом связана с психикой. Начинаешь психовать и нервничать, и тут же приходят в гости эндометриоз, мастопатия и другие неожиданные гости.

Но, в мире нет ничего невозможного, и я видела много примеров этому. К нам обязательно приходит то, чего мы СТРАСТНО желаем (или так же со всей страстью отвергаем), то, во что мы вкладываем массу своих эмоций.

***А во что вы вкладываете сегодня свои эмоции и страстные желания (или страстные отрицания)?***

Мне вспоминается один случай из своего опыта. Когда я училась на психолога, в программе обучения обязательным пунктом было посещение психолога, вот я и ходила на консультации, как клиент со своими вопросами и трудностями.

В одну из таких консультаций я заговорила о книжке, которую хотела тогда издать, но не знала, как это делается и с издательским делом была совсем не знакома. Вот так я и сидела в кресле и рассуждала, как было бы здорово взять в руки свою изданную книгу. Я так увлеклась этим процессом, но, вдруг вспомнила, что пришла я к психологу и надо бы решить какую-нибудь проблему. Надо бы поговорить о ребенке, например, который почему-то ко мне не спешил и с материнством как-то не получалось. Я начала что-то говорить, словно вытаскивая из себя слова и связывая их в предложения.

И тут психолог сказала мне:

- Вы когда рассказывали о своей книге, это было так ярко, так живо. А когда начали говорить о ребенке, даже как-то осели в кресле и стало как-то скучно...

Меня словно холодной водой окатило. Действительно, в издание книги я



## Заслонки в канале материнства

вкладывала столько себя, столько своих эмоций, столько жизни. А когда вспоминала о том, что надо бы мне родить, то жизнь на этом как будто заканчивалась. Говорила я монотонно и абсолютно без эмоций. Книга была живой. А вот ребенок...

Я поняла, почему ребенок не торопился ко мне.

\*\*\*

Ещё мне вспоминается такая поговорка – «Врага надо знать в лицо». Мне кажется, что это тоже имеет отношение к теме нашего разговора. Заслонка или препятствие на пути к материнству, это явно не друг. Хотя, кто знает 😊

А когда знаешь врага в лицо, уже не так страшно с ним встретиться, ты, как будто, уже с ним знакома. А если ты с кем-то знакома, уже понятнее, как выстраивать с ним диалог, как взаимодействовать.

Познакомься со своим препятствием, мы уже полпути прошли. И встреча со своим ребенком становится ближе.

Эта дорога может быть непростой. На этой дороге могут «выпрыгивать собственные монстры» из-за кустов; страхи, обиды, неприятие и жалость к себе. Возможно, иногда захочется напрыгнуть на автора и сказать автору, что ничего она не понимает. Да, всё это может иметь место быть. Но, если вы пройдете этот путь, - на том конце пути вас ожидают удивительные открытия, удивительная встреча с собой и, возможно, встреча со своим долгожданным ребенком. Некоторые участницы моего тренинга уже гуляют со своими малышами по улицам города своего города.

Так давайте знакомиться с этими самыми заслонками. И помните, - если у вас есть матка, возможно, всё, - даже рождение здорового ребенка после выкидыша и нескольких замерзших беременностей.

## Заслонки в канале материнства



### Психологическое бесплодие

Диагноз «бесплодие» слышат приблизительно 15% супружеских пар в России, и по некоторым данным порядка 30% пар, обратившихся за

медицинской помощью по поводу бесплодия, сталкиваются с тем, что называют психологическим бесплодием.

Не буду касаться медицинских диагнозов, сопровождающих данное понятие, а хочу поделиться своими размышлениями на тему - психологическое бесплодие.

Бесплодие, или пока нереализованное желание иметь ребенка, - это не та тема, о которой говорят вслух на светских посиделках. Эту тему считают сокровенной, личной, и очень часто болезненной. И это понятно, - когда тебе больно и не только на душе, но, и физически, - разные медицинские процедуры не приносят удовольствия. Говорить об этом вслух женщине, оказавшейся в такой ситуации, не хочется. И каждая женщина, мечтающая о ребенке, через какое-то время хождения по обследованиям, начинает вариться в «собственном соку». А как работает мыслемешалка, - вы, наверное, и сами прекрасно знаете. Почти 24 часа, - и в этой «кастрюле» собственных мыслей можно и свариться.

А можно пойти и другим путем.

Если смотреть на человека, как целостный организм, в котором тело и психика работают, как единое целое, то все медицинские диагнозы, связанные с непроходимостью труб, отсутствием овуляции и другими нарушениями репродуктивной системы, также относятся к области психики. И мы с вами не разрозненные части организма, а целостная система, в которой заключена

## Заслонки в канале материнства

способность к самоизлечению.

Определить одну или несколько определенно точных причин психологического бесплодия невозможно. Как психика сама по себе является образованием, хранящим массу тайн, так и каждая конкретная женщина (да и мужчина тоже) – это уникальный состав особенностей индивидуального развития, опыта взаимодействия с близкими людьми, травм по жизни, сферы потребностей, мотиваций и ценностей, которые формировались в течение многих лет. И все это может оказывать влияние на то, что пока нет ребенка.

Соматические симптомы могут быть проявлениями внутренних конфликтов, бессознательных страхов, активизации семейной истории и др. Бесплодие может быть внешним проявлением того, что подсознательно женщина не хочет или пока не готова родить и вырастить ребёнка.

**Давайте посмотрим, что же может притормозить процесс рождения ребенка.**

1. Родительская позиция формируется задолго до рождения ребёнка. Можно сказать, что ее предпосылки закладываются ещё в детстве на основе взаимоотношений с родителями и развиваются в течение всей жизни. И нарушения в сфере отношений могут влиять на психологическое состояние женщины и осложнять процесс зачатия и протекания беременности, если беременность наступила.

2. Трудности могут возникать, если будущему ребенку уже предписана особая роль в семье, например, чтобы разрешить внутрисемейные проблемы, сплотить семью или с помощью ребенка вернуть мужа. И тогда ребенок тоже не торопится.

## Заслонки в канале материнства

3. Женщина может подсознательно выбирать себе партнера, от которого не может забеременеть. А в дни, благоприятные зачатию, супруги вдруг начинают ссориться, или заболеть, или кто-то из них едет в командировку.

4. Смерть близких, потери, разводы, свидетелем которых был человек, могут перекрыть канал материнства (и отцовства), ведь терять, - это больно. И подсознание, заботясь о человеке, не позволит ему еще раз пережить эту боль.

5. Личностные особенности женщины, такие, как повышенная тревожность, страх, что она может остаться одна с ребенком и близкие не поддержат. Страх также является очень сильным нашим защитником.

6. Уже имеющийся неудачный опыт беременности или родов может стать камнем преткновения на пути к ребенку.

7. Насилие в детстве, обострение конфликтов раннего детства и свой опыт внутриутробного развития.

8. Желание состояться в профессиональном плане перетягивает чашку весов, но, в этом неловко признаться вслух (родственники не поймут).

9. Вторичные неосознаваемые (и осознаваемые) выгоды жизни без ребенка.

Еще необходимо отметить важное различие между желанием забеременеть и желанием родить ребёнка и быть ему матерью. Во время беременности женщина психологически находится в очень комфортном периоде своей жизни, - внимание близких и особое отношение других людей. А процесс родов и материнство, - это уже другой период жизни, и если женщина психологически не готова к этому, то беременность может прерываться.

Психологическое бесплодие много-причинно. И у каждой женщины будут свои причины нереализованного пока желания иметь ребенка. Например,

## **Заслонки в канале материнства**

женщина хочет ребенка и выполняет все указания врачей, ей больно осознавать себя в такой ситуации. Но, внутренние установки живут своей жизнью и делают свое дело, - ставят высокий забор на пути к ребенку.

**Осознание своих собственных причин и психологическая работа с ними, могут значительно увеличить шансы на встречу со своим малышом.**

Когда мы открываем дверь своей души, прорабатывая и отпуская причины нереализованного пока желания иметь ребенка, - освобождается место для чего-то нового, например, для прихода долгожданного сына или дочки. И чем больше открываешься, что есть такая трудность, - что забеременеть и выносить ребенка, как оказалось, не так-то просто, - тем больше возможностей, что подберешь нужный ключик к двери, за которой желанный малыш.

## Заслонки в канале материнства



### «Боюсь стать торбочкой»

- Боюсь поправиться после родов.
- Боюсь стать торбочкой.
- Боюсь, что фигура поплывет.
- Боюсь растолстеть.

Страх, что фигура изменится после родов, - входит в топ страхов женщин, задумывающихся о материнстве.

И что удивительно, мозг словно специально, выбирает из окружающего пространства именно негативные примеры, которые и останавливают перед вопросом, - «А надо ли оно мне, рожать. Стану ещё такая же, как соседка. Неее...»

Когда такой страх поправиться после родов прочно занял свое место подсознании, психика будет оберегать женщину от наступления беременности всеми возможными способами, - там угроза ее здоровью и даже, угроза ее существованию, как привлекательной женщины.

Другие участницы группы, у которых другие страхи, на тревоги о «растолстении» обычно начинают приводить примеры, что вот сестра у кого-то после трех родов стройная и красивая, что нужно только правильно питаться и тогда «растолстение» после родов не грозит, что нужно заняться фитнесом и т.д.

Все эти способы поддержания фигуры в стройном состоянии хороши и эффективны, но, - на лице девушки, в которой живет страх поправиться после родов, - лишь недоверие всем этим словам и примерам. А вдруг. А что если, они

## Заслонки в канале материнства

вот стройные, а я растолстею. И не помогают ей все наши примеры. Не работают они на ней. Ей нужно что-то другое.

Страх расползти после родов. Этому страху нужно уделить отдельное внимание. Не верит этот страх красивым картинкам звезд шоу-бизнеса, которые уже через месяц демонстрируют свои фигуры вспышкам фотокамер.

Этот страх не ширпотреб, этот страх – индпошив. Вспомнилось из одного старого кинофильма☺

Одна участница рассказала такую историю. Есть у нее бабушка и была у бабушки в молодости грудь, - «ух, дух захватывало у ухажеров!» Сейчас бабушка уже давно не ходит на свидания и, принимая ванну, рассказывает внучке, скольких детей выкормила она этими грудями.

Смотрит внучка на эти, извините меня, «уши спаниеля» и думает, - нет, что-то не хочется мне детей кормить своей грудью. А с детьми то у нее не получается. И грудь то немаленькая. Логическая цепочка между грудью молоденькой девушки и грудью женщины восьмидесяти лет проложена и скреплена так, что не разорвать эту цепь причинно-следственных связей. Цепь прочная, - никакой ребенок не пройдет сквозь такую преграду.

*Как разорвать эту цепь? Как разрушить эти причинно-следственные связи? Как сделать путь своего ребенка к себе открытым и свободным?*

**Во-первых**, - сделать видимыми эти семейные истории. Проговорить их. Назвать. Осознать, что есть такой барьер. Осознание – это уже большой шаг на пути к ребенку.

**Во-вторых**, - прорабатывать страхи и собственные негативные программы. Здесь на помощь приходит работа с психологом (психотерапия). Работа с бессознательным, арт-терапия, когнитивная терапия, расстановки. На

## Заслонки в канале материнства

сегодняшний день человечество владеет немалым количеством техник, помогающих справиться со страхами, надо пробовать и найти именно свой способ.

**В третьих**, - искать вокруг позитивные примеры женщина после рождения ребенка, которые вам нравятся, на которых вам приятно смотреть. Такие примеры тоже есть. Остановитесь. Оглянитесь вокруг.

\*\*\*

Прошло два дня после очередного занятия группы, на котором мы касались страха располнеть. Я пришла на маникюр и вижу парикмахера Алину, которая в декабре еще всю работала, в январе родила ребенка, а сегодня, шестого апреля снова порхает по салону. Стройная, красивая. Мне показалось, что она даже стала более женственной, что ли. Слово роды придали ее фигуре привлекательные мягкие очертания.

Я поделилась своими ощущениями со своим маникюрным мастером, на что услышала, что Алина даже похудела за последние два месяца.

Вот вам и пример, даже ходить далеко не пришлось. Роды и стройность – близнецы-сестры☺



## Заслонки в канале материнства



### Как выскочу, как выпрыгну

Продолжаем тему страхов. Страхи – это тема, которую невозможно обойти стороной, двигаясь по дороге материнства.

Бывает, - страшно забеременеть. Бывает страшно, забеременев. Появляется вопрос – что делать. Потом страшно рожать.

Родился ребенок, - страшно за него, за его будущее. Создается ощущение, что дорога материнства просто усыпана страхами и пробираться сквозь эти страхи-буераки ох, как непросто бывает.

Вот и мы на курсе обязательно отводим отдельное занятие, посвященное страхам.

*Чего боится девушка, мечтающая о ребенке?*

Вариантов обычно находится немало. Например,

- *Родив ребенка, можно потерять фигуру* (этому страху мы уже уделили внимание). Для кого-то в этом разделе страхов особняком стоит грудь, - может почти исчезнуть, может потерять форму, а может и вырасти до невероятных размеров, и это тоже страшно.

- *После рождения ребенка материальное положение может ухудшиться.* (Сюда можно отнести страхи потери работы, значительного снижения ежемесячного дохода, а далее, потребуются садики, школы, кружки, таланты ребенка, требующие развития). Эти страхи могут встать огромной стеной на пути к своему материнству.

- *Страх родить больного ребенка.*

О, если бы за размножение этого страха платили деньги, наш телевидение,

## Заслонки в канале материнства

интернет и гинекологи уж погрязли бы в чистом золоте.

Здесь надо усилием воли взять и выключить телевизор, закрыть страницу в интернете и твердо сказать гинекологу – «СТОП!»

Мы не можем предсказать вероятность рождения больного ребенка. Не всё в природе можно предсказать. Нужно делать то, что необходимо и, фильтровать информацию.

*- Страх, что отношения с мужем испортятся.*

Отношения с мужем зависят не от рождения ребенка, а от вашего внутреннего ощущения себя в этом мире. И если нет контакта с собой, то ребенок не может ни помочь, ни навредить в отношениях.

*- Страх стать мамочкой в вечном спортивном костюме с грязной головой и хвостиком, сидящей с ребенком в песочнице.*

Вот такой страх я когда-то осознала в своей жизни. Со стороны может показаться, какая глупость, - но, когда в работе с психологом я вдруг заговорила об этом, мое тело напряглось, и я почувствовала, как будто в меня вбили кол, и я стала такой нестигаемой особой с негнущейся спиной. Неосознанно мое лицо скривилось и я, действительно, осознала, что проходя мимо песочниц с мамочками и детьми, у меня проскальзывала эта мысль – «не хочу быть на них похожей».

Вот так работает страх, - парализует нас, выползая из глубин подсознания.

Поэтому и работать нужно с подсознанием. Не всем помогают советы умного мозга – «спланируй день, вставь в расписание помывку головы и вообще, с ребенком может гулять кто-то другой (и ведь в моей жизни я видела такой пример, подруга никогда не гуляла со вторым ребенком, - это делала старшая дочка)». У каждой из нас дорога материнства своя и меня логические разъяснения, что будет у меня возможность и время на прическу, не убеждали.

## Заслонки в канале материнства

Пока из глубин подсознания не всплыло то, о чем я рассказала выше.

Способы работы со страхами есть разные и нужно пробовать, искать свое.

На занятиях нашей группы мы знакомимся с явными и неявными страхами и дальше, уже каждая из девушек может решить сама, что с ними делать, - нарядить и посадить в передний угол, либо отправить в кругосветное путешествие. А можно, заморозить.

\*\*\*

Наши страхи всегда имеют причину. Выделяют три вида страхов:

а) страх перед реальной опасностью, угрожающей человеку в настоящий момент или в обозримом будущем;

б) страх перед ситуацией, для изменения которой у человека на данный момент нет эффективных инструментов;

в) страх, причины которого слишком глубоки, чтобы их можно было легко идентифицировать, так называемые, невротические страхи.

Хотя, абсолютное отсутствие чувства страха наблюдается только у людей с психическими отклонениями. У всех остальных благодаря страху включается инстинкт самосохранения, и это способствует нормальному развитию. Более того, если бы люди не действовали вопреки страху, они бы никогда ничего не достигли.

### **Зачем к нам приходят страхи?**

Страхи, как ни странно, - это наши защитники. Как только они видят, что нам угрожает какая-то опасность, страхи тут же выпрыгивают и грудью становятся на нашу защиту. Наш организм – система устойчивая и любое изменение системы – это стресс для организма, опасность, в какой-то мере, - вот страхи и

## Заслонки в канале материнства

сигнализируют нам об опасности. Иногда, это настоящая физическая опасность, - «а вдруг живот после родов останется, как же я на пляж выйду».

Иногда, ментальная – «А вдруг появление ребенка между мной и мужем разрушит ту интимную связь, которая есть сейчас». И всё, страх блокирует приближение ребенка к дому этой семьи. И в то же время, страх защищает эту семью от разрушения. Ну чем не защитник? Такой страх надо лелеять, кормить хорошо и поить, ведь он стоит на страже вашего семейного счастья.

Это может показаться смешным, как это невидимый страх стоит на страже, а ведь так и бывает и подкармливает женщина этот страх месяцами, годами, - лишь бы в семье был мир, да лад.

Вот вам и выбор, - или такой «лад в семье» или разрешить уже прийти в семью ребенку и понимать, что придется по-новому выстраивать отношения с мужем.

Кстати, а вы когда-нибудь говорили с мужем о своих страхах?

Может муж знает, что с ним делать. Спросите у него.

Наши страхи помогают нам лучше понять самих себя, понять, что для нас на самом деле важно. Спросите себя: «Действительно ли я хочу ребенка? Хочу, несмотря на все сомнения и «нашептывания» мозга»?

Прислушайтесь к себе. Слушайте не голос логического мышления, а именно голос своих глубинных и истинных желаний. Так вы узнаете, насколько вам удастся находиться в контакте с самим собой, и сможете сделать осознанный выбор, – действовать либо из своего желания, либо исходя из логических умозаключений. Не забывайте о том, что первый шаг на пути к вашей цели — это осознание своих страхов и внутренних препятствий.

На занятиях по работе со страхами мы используем техники работы с

## Заслонки в канале материнства

бессознательным и арт-терапию. Арт-терапия помогает отделить от себя страх, сделать его видимым и затем уже решать, что делать с этим страхом дальше. Обычно, у всех участниц очень интересные результаты получаются. Но, на очередном занятии когда девушки делились своими ощущениями в круг, мне показалось, что у одной участницы произошло не отделение её и страха, а, наоборот, слияние, да такое плотное, что она и сама подтвердила мое предположение. Помимо этого, участница, рассказывая о своем страхе часто повторяла, что страх у нее какой-то глупый. Вот у всех остальных страхи так страхи, - настоящие такие страшилища, - а про свой страх она говорила, что он глупый.

Но, глупых страхов не бывает. Ведь, если что-то мешает нам спокойно относиться к теме рождения ребенка, постоянно свербит в теле и напоминает о себе, - то, скорее всего, хочет сказать о чем-то важном именно для нас. Разве то, что происходит с нами в нашей собственной жизни, это глупости? Наверняка, нет. Если что-то тревожит уже долгое время, - это важно и на это нужно обратить внимание.

Когда я слушала рассказ о том «глупом» страхе и о том, что в медитации произошло слияние участницы и страха, - мне пришла фантазия, что этот страх, который так старательно девушка отгоняла от себя многие годы, словно маленькая собачка, которая вьется под ногами, возможно, хочет внимания, чтобы ее просто погладили, приласкали, увидели, что она не такая уж и страшная. Но, девушка отталкивает ее от себя, - мол, что ты вьешься под ногами, не мешай.

Бывает, что страх просто хочет, чтобы на него уже обратили внимание. И, удовлетворенный, он пойдет своим путем и больше не будет путаться под ногами.

## Заслонки в канале материнства

\*\*\*

Ещё один момент в работе со страхами мне показался интересным. Считается, что когда мы чего-то боимся, то выпадаем в свою детскую часть. Но, у нас есть ещё и взрослая часть, - вот к ней-то и нужно обращаться.

На занятии мы делали упражнение - обращение к своей детской части и к своей взрослой части, - смотрели, как они реагируют на страх, связанный с темой материнства. И оказалось, что детские части участниц группы даже не поняли, - а чего тут бояться? Детская часть зовет на качельке покачаться или смотрит недоуменно, но, - она не боится. А взрослая часть, что тоже было удивительно, занята совершенно другими делами, ей не до этого страха. И страх оказывается каким-то неприкаемым, третьим лишним и в жизни взрослой женщины и в жизни маленькой девочки.

И вот о чем мне подумалось после выполнения этого упражнения, - почему бы не обратиться к детской части и не спросить ее, а что она думает про мой взрослый страх? И послушать, что ответит детская часть.

Здесь возможны интересные открытия.

- Да ну, ерунда какая-то. Побежали играть, - сказала одна из участниц из своей детской части.

## Заслонки в канале материнства



### Перед выбором

Пойти в материнство? Или пока не пойти?  
Отдаться всей душой любимому делу? Или,  
всё же отложить все дела и решиться на  
ребенка?

Выбор.

Мы часто стоим перед выбором. И часто не можем определиться. В этой неопределенности можно зависнуть на несколько лет. Вот и ребенок не понимает, приходить ему или подождать, пока мама определится, чего же она хочет на самом деле.

Как принять решение, с которым нам будем комфортно?

**Есть хорошая практика, которая мне очень нравится, когда стоишь перед выбором.**

Обычно, мы слушаем мозг, принимая решения, но, у нас есть ещё и тело. Так вот, данная практика позволяет послушать ещё и тело. Тело, оно честное, оно ничего не приукрашивает и не пытается продвинуть «нужный» ответ. Это мозг может накрутить так, что и сам запутается. А тело отвечает просто.

**Предлагаю и вам попробовать данную практику.**

*Итак, сядьте удобно на стуле. Уберите всё, что может помешать. Ощутите поверхности, на которые опирается ваше тело, твердую поверхность под ногами, спинку стула. Можно закрыть глаза, чтобы ничего не отвлекало. Расслабьтесь. Сделайте глубокий вдох и спокойный глубокий выдох. С каждым вдохом тело расслабляется, наполняется спокойствием. Каждый выдох уносит из тела напряжение, беспокойные мысли. С каждым вдохом волны расслабления, как круги на воде заполняют пространство*

## Заслонки в канале материнства

*вашего тела. Прислушайтесь к своему телу. С каждым выдохом тело все больше и больше расслабляется.*

*Дышите животом. На вдохе живот надувается, на выдохе расслабляется. Расслабьте мышцы, с помощью которых вы поддерживаете себя.*

*Направьте свое внимание в тело. Пройдитесь вниманием по телу.*

*Продолжайте удерживать свое внимание на себе, своем дыхании и скажите себе - «Да я готова стать мамой». Повторите эту фразу несколько раз. Что вы чувствуете в теле, когда повторяете эти слова?*

*Как отзывается тело на это решение. Продолжайте наблюдать за переживаниями внутри тела. Побудьте с этими ощущениями какое-то время.*

*А теперь вернитесь в нейтральную точку, в которой вы ещё не приняли никакого решения. Нейтральная точка. Точка отчета и вы можете пойти в любом направлении. Следите за дыханием. Дыхание ровное, спокойное. Вас ничего не тревожит. Вы в нейтральной точке.*

*А теперь скажите себе – «Я пока не готова к материнству. Вокруг ещё столько интересных вещей, которые хочется попробовать. Есть возможность сделать карьеру, путешествовать по интересным экзотическим местам. А может, прыгнуть с парашутом. Нет, я пока не готова стать мамой». Прислушайтесь к своему телу. Как тело откликается на это решение. Какие ощущения возникают в теле на это решение? Побудьте с этими ощущениями какое-то время.*

*И теперь, возвращайтесь в нейтральную точку. В нейтральной точке вы ещё не приняли никакого решения.*

*Сделайте глубокий вдох и выдох.*

*Открывайте глаза и возвращайтесь в комнату.*



## **Заслонки в канале материнства**

Как только вы сделаете эту практику, не торопитесь. Дайте себе время побыть со своими ощущениями.

Эта практика уже в таком проживании ситуации на уровне тела может помочь решить что-то важное.

Попробуйте.

Если захочется поделиться своими ощущениями, пишите письма на мой электронный адрес [oksanalbsk@gmail.com](mailto:oksanalbsk@gmail.com)

## Заслонки в канале материнства



### Ау! Женщины здесь есть?

Ты можешь быть писаной красавицей, каждую неделю посещающей маникюр, массаж, педикюр. Твое расписание четко выстроено, в нем не может быть срывов, ты этого не допустишь. Ты контролируешь свою жизнь, и жизнь окружающих держишь под контролем.

Расслабляться некогда. Подчиненные перестанут работать, если ты расслабишься. Строгий костюм и никто не посмеет сказать тебе – нет. Ты знаешь, что нужно твоему руководителю и, конечно же, не подведешь его. У тебя все под контролем.

Доверять?

Но, окружающие таких дров наломают, что мама не горюй, если ты доверишь им что-то и не проконтролируешь.

Однажды я осознала, что контроль в моей жизни достиг апогея.

Как-то вечером я не смогла подключиться к интернету и пришлось вызвать мастера. В технике я не очень разбиралась, но, до прихода мастера все-таки попыталась сама восстановить систему, которая перестала работать. Я упорно нажимала на разные вкладки, которые мне предлагал ноутбук. Понимание того, что я не контролирую ситуацию с интернетом в моей квартире, раздражало.

Пришел мастер, открыл мой ноутбук, задал пару-тройку вопросов и принялся молча что-то там «химичить». И что вы думаете, я инстинктивно взяла стул и села рядом, уставившись в экран. Я следила за каждым его движением и

## Заслонки в канале материнства

тем, в какие папки и страницы он заходит.

Вы думаете, я что-то понимала?

Нет. Я контролировала процесс.

Я контролировала процесс, в котором мало что понимала, но, мне казалось, что если я пропущу, что он там нажал, то все рухнет.

Только через несколько минут я осознала, что я делаю и, вообще-то, специалист лучше знает, - на то он и специалист. А мне нужно было расслабиться и довериться ситуации. Я не могла уже ничего изменить, и нужно было просто довериться происходящему.

А как это бывает трудно, - **довериться ситуации**, в которой ты не все понимаешь и не все во власти твоего контроля!

Так и с ребенком. В какой-то момент ты осознаешь, что контролировать зачатие, - это не в твоей власти.

Контролируя жизнь, ты энергетически становишься мужчиной. А мужчины, как показывает история, не рожают детей? По крайней мере, я не видела, чтобы мужчина родил ребенка.

Ещё один пример.

*- Ну, я же вышла как-то замуж, - сказала одна девушка на тренинге.*

Потертые джинсы, квадратные очки, плотно сжатые губы, полное отсутствие косметики.

Слышу раздраженные возгласы со всех сторон, - а что, женщиной можно назвать только куклу на каблуках?

Совсем нет.

Да, выглядела она вполне, как девушка, - волосы до плеч, на спине кофточки бантики, но, в упражнениях, которые мы делали на тренинге, внезапно

## Заслонки в канале материнства

проявилось неуважение к мужчинам, как к расе. Губы сжались плотнее, в глазах энергия, сметающая... что? Этот взгляд был направлен куда-то. И где-то там, в невидимом информационном поле были мужчины, которых она не принимала. Почему не принимала? Она не смогла сразу объяснить, и только через пару минут появились слезы, которые девушка также взяла под свой контроль.

Как же мы женщины научились контролировать не только все вокруг, но и свои проявления. Но, ведь женщина - это эмоции. Природа женщины, - быть эмоциональной. Не истеричкой, а человеком, который чувствует и не блокирует свои чувства.

Перед нами же была девушка, не позволяющая эмоциям проявиться.

Вернемся к тому, что муж у этой девушки есть. Значит, чем-то же она его притянула, - скажете вы.

Притянула, не спорю. Два человека часто притягиваются друг к другу, как ключ к замку.

- У неё муж такой мягкий, кругленький, как медвежонок, - сказала ее подруга.

Природа не терпит дисбаланса. Природа всегда стремится к равновесию и мужчина и женщина в паре уравнивают друг друга, иначе бы они не смогли жить вместе. И, как это ни печально, но бывает так, что мужчина выполняет в паре женскую функцию, а женщина – мужскую.

И такие пары имеют право на существование, если обоим все устраивает. Почему бы и нет. Вот, только если женщина хочет ребенка, а ребенок не торопится, возможно, стоит посмотреть внутрь своей пары, - кто здесь мужчина, а кто женщина? И если женщина решит все-таки двигаться в сторону женской энергетики, то мужчине придется меняться. Опять же природа, которая всегда стремится к равновесию.

## Заслонки в канале материнства



### И ещё раз про женственность

Откровение, которое в первые минуты я никак не связала с материнством, но, прошло пару дней, - я вспоминала об этом откровении и мне кажется сам механизм, которым я хочу поделиться, будет полезен и интересен и для темы материнства.

Ничего не бывает в нашей жизни случайного и то, о чем я сейчас расскажу, плавно впадает в реку материнства.

*Конференция психологов. Перерыв между семинарами. Мы с Марком сидим, о чем-то ведем беседы, и тут он мне говорит:*

- Ты как-то изменилась после «Гармонии».
- Что изменилось? – женское любопытство никуда не спрячешь.
- Ты стала какой-то воздушной, легкой.
- Yes! – это была такая внутренняя констатация – «Свершилось!»

Меня окатила волна свершившегося удовольствия.

А теперь по порядку.

Примерно два последних года я систематично занималась вопросом «женственности», практиковала разные практики, которые называют женскими, читала книжки и планомерно наращивала свою женственность, если вообще можно употреблять здесь слово «наращивание» 😊 А вернее, откапывала эту самую женственность из глубин своего тела, сознания и подсознания. И в тот момент, когда женственность вернулась (даже смешно как-то произносить это), окружающие стали говорить мне об этом, - результатом я была довольна.

## Заслонки в канале материнства

Но, было одно «но», которое не давало мне покоя, - внутренней легкости не хватало. Женственность была, но была она какая-то тяжелая, затягивающая, из которой явно хотелось вырваться. Женственность-трясина, в которую с головой бултых, и нет тебя. Было у меня какое-то внутреннее ощущение тяжести.

Вот тогда Легкость стала моей навязчивой идеей. И я даже пару раз на тренингах озвучила эту нехватку, - ну, не хватает мне легкости. Все вроде есть, а вот легкости нет. Как ее добыть, я не знала. Отчаянно продекларировала во вселенную. И дальше, жизнь проистекала своим чередом.

Прошли месяцы, сижу я на конференции и слышу, что я, оказывается, стала легкой и воздушной. Представляете мое удивление и мысленное путешествие в несколько месяцев назад. Я пыталась мысленно проложить маршрут, что же произошло, как так получилось и откуда взялась эта легкость, но логически объяснимый маршрут не прокладывался. Так прошло два дня, - и вот к какому выводу я пришла.

Бывает, есть у тебя какая-то потребность, ну уж очень сильно тебе чего-то хочется занять и самое интересное, но ты не знаешь, как восполнить этот пробел. Ищешь, формулируешь и в ходе твоих рассуждений выкристаллизовывается какое-то одно слово, - то, чего тебе не хватает, и было бы хорошо, чтобы это было. Ты словно, **выносишь на поверхность** это слово, **озвучивая его**. А затем, оно начинает жить своей жизнью и уже само прокладывает путь к тебе. Представьте, как будто вы выпустили птицу, она взлетела и летит туда, куда летит. Вы не можете проложить ее путь, это не ваших силах и полномочиях. Птицы летают своим маршрутом.

Но, наступает момент, когда птицы возвращаются. Так и слово, выпущенное нами, проложив свой маршрут, в какой-то момент возвращается к нам. Зачастую, это удивительно и необъяснимо логическим языком, но, так происходит. Вы

## **Заслонки в канале материнства**

становитесь той самой птицей, которая может летать.

Со мной так было не раз, когда я разворачивала на ладони какую-то свою потребность, озвучивала ее, а затем, отпускала полетать и, - она возвращалась.

Подумайте, чего вам не хватает в теме собственного материнства, сформулируйте это одним словом и, отпустите на волю. И это обязательно вернется. Отпускайте...

## Заслонки в канале материнства



### Почему желания исполняются не все и не всегда?

У каждого человека есть своя собственная картина мира, - привычная, знакомая, комфортная, даже если что-то не устраивает в жизни, она всё равно, для человека комфортна, в той или иной степени. Она становится родной, понятной.

Привычные мысли, привычные взгляды на жизнь, привычные действия. Уклад жизни, с которым человек уже наладил взаимодействие. Почему-то подумалось об уютном, мягком диване.

Картина мира, как некая зона его личного комфорта.

### Как связана с исполнением желаний картина мира?

Мне кажется, напрямую. Исполнение желаний, это, в первую очередь, расширение или выход за пределы собственной картины мира. Ну, или надо сделать так, чтобы желание вписалось в сегодняшнюю картину миру. Но, об этом позже.

Представьте, что вам нужно сделать что-либо необычное, например, нарядиться зайчиком и пропрыгать по улице. Центр города. Час пик. Представили? Какие эмоции вы бы при этом испытывали? Наверняка, уже сейчас приходит целая гамма чувств и эмоций. Быть может, неуверенность, скованность. Как то некомфортно. Как будто это не своя «шкурка», не свой уклад жизни, не своя картинка, и взрослые мужчины и женщины не прыгают по улицам в костюмах зайчиков. Может, это один из вариантов ответов на вопрос — почему желания не исполняются.



## Заслонки в канале материнства

Возможно, привычная картина мира имеет толстую, непроницаемую, защитную оболочку, в которую уперлось желание и не может просочиться. Не могут они соединиться, - привычная картина мира и желание.

Про что это я?

В теме про ребенка есть пределы привычной картины мира и есть запредельная мечта о ребенке. Мечта о ребенке за пределами картины мира, за пределами повседневности.

*Почему в реальности не появляется то, чего так сильно хочет человек?*

Может, не готов принять? Может, не готов признаться себе в этом?

- *Да я только об этом и думаю!* - эмоции начинают зашкаливать. И эти чрезмерные эмоции словно отбрасывают мечту ещё дальше, на расстояние ещё более недостижимое. А какие-то внутренние убеждения не позволяют расширить привычные границы жизни.

В зоне своей досягаемости мы воспринимаем окружающие вещи, как само собой разумеющиеся, они есть в реальности, они существуют, их можно потрогать, взять в руки, приложить к себе. Может и с ребенком должно быть так? Может ему нужно переместиться в зону нашей повседневности? Либо расширить свою зону повседневности.

Либо прыгнуть в параллельную зону, пока не знаем, комфорта или дискомфорта. Прыгнем, узнаем.

Прыгнуть в параллельную реальность, как в переносном, так и в прямом смысле слова, - в реальность, где есть рождение здорового малыша.

И ещё, для прихода в жизнь желанного малыша вам понадобится новый багаж:)

Что вы туда положите?

## Заслонки в канале материнства



### Если б я была...

Помните в сказке, - «Если б я была царица, третья молвила девица, я б для батюшки царя родила богатыря...»

Вы когда-нибудь задумывались о том, как часто люди произносят фразы, вставляя в них частицу «бы».

- Вот был бы у меня ребенок, моя жизнь имела бы смысл...
- Вот был бы у меня муж, была бы я самая счастливая...
- Вот были бы у меня деньги, я бы нашла им применение...

И т.д. Вы и сами, наверняка, можете продолжить этот список.

Или, также довольно часто, мы говорим:

- Вот будет у нас..., вот тогда мы...

Частица «бы», также, как и наши фантазии по поводу того, что могло бы быть, если бы дали нам в руки то самое недостижимое на данный момент, являются замечательной характеристикой ПРЕДСТАВЛЕНИЙ. А представлений в жизни человека масса.

Но, ПРЕДСТАВЛЕНИЯ и РЕАЛЬНОСТЬ, это совершенно разные вещи. Представления и реальность далеки друг от друга, как северный и южный полюсы.

Вы когда-нибудь пробовали совместить представление с реальностью о чем-то или ком-то.

## Заслонки в канале материнства

Не знаю, как у вас, но, у меня никогда еще мое представление не совпало с реальностью, поэтому даже уже не пытаюсь составить представление об этом мире, меняющемся со скоростью пролетающей пули.

Вернемся в реальность после столь пространного предисловия.

Попробуйте перенести в реальность представления о своей, например, беременной жизни, и сделайте это прямо сегодня. Устройте себе реальный беременный день. Или, хотя бы беременный час.

Как?

Прямо вот так, - ощущая твердую почву под ногами, наденьте блузку для беременных, или платье. Можно и животик приделать. Посмотрите на себя в зеркало в таком образе, скажите себе, - «И до чего ж мне идет беременность!» И выходите на людную улицу. Да-да, чтобы все видели, что вы уже мама и это нельзя не заметить.

Пройдитесь так по улице, зайдите в какую-нибудь кондитерскую, - хорошо, если там будет очередь в человек 5-6. Встаньте в очередь. И помните о том, что вы беременная.

Что нужно делать ещё, кроме того, что ходить по людным улицам?

Понаблюдайте за собой, за своими ощущениями, когда только выходите на улицу, когда встречаетесь глазами со встречными мужчинами и женщинами. Что вы видите в их глазах (конечно, вам придется ходить с поднятыми глазами).

Что вы почувствуете, если встретите знакомых? Какие эмоции возникают от мысли, - а вдруг встретите кого-то знакомого...

Отметьте свои ощущения и мысли. Это бывает очень интересно.

Как вы несете себя?

Как вам в таком наряде?

Как реагируют люди в очереди на вас? Предлагают ли пройти вперед? И

## Заслонки в канале материнства

самое главное, КАК ВЫ РЕАГИРУЕТЕ на реакции окружающих, которые замечают, что вы беременная.

Наблюдайте за собой.

Попробуйте. Это очень интересный опыт. И полезный на пути к себе и к своему ребенку.

Вы откроете массу новых ощущений, которые невозможно представить и придумать о своем будущем в роли мамы.

На идею провести день беременной навела меня новая блузка. Она была такая красивая, белая, с рюшечками, да ещё и продавалась по скидке. Ну как можно было удержаться.

Не удержалась, купила. Женщины меня наверняка, поймут, - бывают такие вещи, что наденешь и снимать не хочется. Хот и эта блузка была из категории «снимать не хочется». Правда, кроме рюшечек, фасон был настолько летящий, что наводил на мысль о беременности.

В один из обеденных перерывов, - день был летний, теплый, - вышла я прогуляться по парку и возникла у меня идея, - как будто я беременна, - как окружающие будут реагировать на мою беременность? А самое главное, как я буду реагировать на их обращение ко мне, к беременной.

Опыт оказался интересным и, неожиданным.

Зашла в первый павильон за пирожками. Очередь, человека три. И тут, мне предложили пройти вперед. Как же я отреагировала?

Первая реакция, - испугалась и замахала головой, что, дескать, не нужно.

Это был секундный испуг, который меня удивил. Я, как будто, отрешивалась, что не имею никакого отношения к беременности, которую увидели окружающие. Странно...

## Заслонки в канале материнства

Я вышла из павильона и размышляла, - почему оказалась не готова к такому внимательному отношению окружающих людей.

Порой нам кажется, что ты давно уже готова стать мамой, - и то ты умеешь и другое, и книжек начиталась и даже опыт нянченья чужих детей есть и идешь ты такая в беременной блузке по улице и... Но, когда в беременную реальность входят другие люди и обстоятельства, ты вздрагиваешь на секунду от неожиданности. И тут оказывается, что ты отдельно, а беременность отдельно. Вы две параллельные реальности. Представление может быть общим, но, реальности разные.

## Заслонки в канале материнства



**«Если я поздно рожу, я не смогу вырастить своих детей»**

- Вот эта мысль меня беспокоит больше всего, - сказала девушка Ася, когда мы работали с негативными программами

на занятии «Как приостановить биологический возраст и родить легко».

– Все остальное как-то не так беспокоит, и здоровье даже не так беспокоит, а вот мысль, что я сейчас рожу, а через пятнадцать лет мне уже на пенсию, а ребенку будет всего пятнадцать, и ему ещё учиться и учиться, а на это нужны средства...

Ася говорила очень эмоционально. Для нее эта мысль была реальной и живой. И именно эта мысль стояла высокой стеной между ней и ребенком.

Там, через пятнадцать лет, - неизвестность и ребенок-школьник. А неизвестность страшит и страх делает эту «заслонку» все тяжелее и всё труднее сдвигаемой с места.

Другие участницы занятия, у которых до сорока был ещё десяток лет, пытались убедить ее, что в сорок лет как раз жизнь налажена и все для будущего ребенка уже есть на годы вперед. Но, Асю эти доводы не вдохновляли. Она стояла на своем.

Вот она, - заслонка. Целое заслонище. И сдвинуть её не сможет никто другой. Сдвигать ее придется самой.

У других девушек заслонки были другие, - свои.

У каждой из нас есть что-то свое, что преграждает путь к заветному материнству.

## Заслонки в канале материнства

Очень часто «камень преткновения» проявляется неожиданно. Например, как это произошло в случае Аси.

Она уже много разных вариантов «исцеления» от бесплодия попробовала и уже были две подсадки ЭКО. Но, в списке негативных программ, поселившихся в подсознании, Ася выделила для себя лишь одно предложение – «Если я поздно рожу, я не смогу вырастить своих детей».

То, что является истинной вашей заслонкой к материнству, вызовет в вас сильные эмоции, вы не сможете пройти мимо неё.

То, что мы воспринимаем спокойно, не оказывает влияния на нашу жизнь. А то, во что мы эмоционально вовлекаемся, начинает влиять на вашу жизнь.

Оглянитесь вокруг, что в теме материнства вызывает в вас бурные эмоции, - причем, эти эмоции обычно с подтекстом страдания. Например, как только вы видите беременную, настроение портится. Или, дети в принципе вызывают у вас отторжение. Или, вам не хочется идти в общество знакомых, где много маленьких детей, и т.д.

Вглядитесь внимательно в эти ситуации. Они могут быть огромными валунами, лежащими на пути к своему ребенку. И вы уже просто физически не можете перелезть через них.

Что же делать?

Сглаживать эти барханы. Ослабить то значение, которое придаете ситуациям, являющимися для вас огромными эмоциональными валунами. Дорога должна быть ровной, и тогда вы спокойно пройдя необходимый путь, встретитесь со своим ребенком.

Сглаживайте. Иначе, так и будете спотыкаться, падать, разбивать носы, затем их лечить и опять все заново. Не в прямом смысле, конечно, разбивать носы, - я говорю о больницах, врачах, анализах, которые повторяются и мы часто

## Заслонки в канале материнства

ходим по этому кругу бесплодия годами.

- *Чем мы при этом занимаемся?*
- *Заклеиваем пластырями носы.*
- *А нужно чему уделить внимание?*
- *Расчистить дорогу, по которой идете.*

Видите разницу?

### ***А чем занимаетесь вы, мои дорогие?***

Просто ответьте себе честно на этот вопрос.

Я понимаю, что мой вопрос может не понравиться. И кому-то даже захочется начать тут же бурно защищать свое бесплодие. Или, даже громко высказать, что мол, - вылечить то моего мужа вы не сможете и сделать мои трубы проходимыми не сможете.

Но, на занятиях группы мы не ставим себе таких задач.

Излечиться вашему мужу, - это, в первую очередь, его задача. Только хочет ли он этого? Поговорите с ним.

Сделать трубы проходимыми. А вы хотите, чтобы ваши трубы стали проходимыми и яйцеклетка со сперматозоидом уже, наконец, встретились? Вам это действительно нужно? И зачем это вам?

Задайте себе эти вопросы, дорогие мои девушки.

Если вы отвечаете, что да, вам это нужно, это один путь. И его мы как раз рассматриваем на группе психологической поддержки планирующих беременность. С физиологическими проблемами можно работать психологическими методами. Но, для получения результата от ВАС потребуются действия.

Если же в ответ на то, что вы прочитали выше, сердце начало стучать



## Заслонки в канале материнства

сильнее и захотелось поспорить с автором, написавшим эти слова и предложения, - то возникает вопрос – «Что сейчас с вами происходит?»

Возможно, это и есть тот камень преткновения, который загоразивает путь и мешает идти к своему материнству.

Убирать ли его?

Это только вы можете решить, что с ним делать. Здесь даже консилиум именитых профессоров с самыми инновационными методами получения ребенка не поможет.

\*\*\*

«Если я поздно рожу, я не смогу вырастить своих детей».

Я хочу вернуться к «камню», который заслоняет Асину дорогу. Какую «лопату» можно здесь использовать для расчистки дороги?

Как один из вариантов, - афформации. Например, такая – **«И почему я чувствую себя более молодой и активной после рождения ребенка?»**

«Выходить с этой лопатой» на расчистку своего пути нужно каждый день.

Сколько раз?

До тех пор, пока не почувствуете, - все, достаточно, путь свободен.

Вы это обязательно почувствуете сами. Никто вам не скажет, какое необходимое количество взмахов лопатой потребуется сделать.

И ещё одна бонусная «лопатка» для утренней мыслительной зарядки.

**- И почему мне так легко находить общий язык со своими взрослеющими отпрысками?**

## Заслонки в канале материнства



### Желанная беременность

Хочу поделиться одним из инструментов, который может стать верным помощником в исполнении сокровенного желания – Взять На Руки Своего Малыша.

Но, сначала, об одном Великом Открытии, которое сегодня не является ни для кого секретом.

В начале прошлого века французский фармацевт, Эмиль Куэ, выдвинул предположение, что самовнушение — это очень эффективный способ влияния на психику человека и это предположение он не раз подтвердил на практике в жизни своих пациентов. Э. Куэ предлагал им повторять каждый день простую фразу - **«С каждым днём мне становится всё лучше и лучше»**. И эффект не заставил себя долго ждать. Его пациенты, используя классические методы лечения, каждый день повторяли эту фразу, и действительно, чувствовали улучшения.

Как здесь не вспомнить поговорку – «всё гениальное просто».

Благодаря методу «сознательного самовнушения» Куэ множество людей уже изменили своё здоровье и свою жизнь.

**«Я не чудотворец и не целитель, я только показываю людям, что в их силах помочь самим себе»**, - говорил Э.Куэ.

Когда мы мыслим позитивно и продуктивно, мы оказываем влияние прежде всего на себя, на свою психику и на своё тело. Позитивные словесные формулы, нацеленные на передачу команды самому себе, называли аффирмациями.

## Заслонки в канале материнства

Открытый в начале 20-го века, метод Куэ мгновенно стал сенсацией, а причиной тому стали настоящие чудеса исцеления, которые практически ежедневно происходили во французском городе Нанси.

Было бы неправдой сказать, что метод аффирмаций с самого начала обласкала наука – совсем даже наоборот: были среди светил медицины и такие, кто накинулись на Куэ с беспощадной критикой – и трубили на всех углах, что он шарлатан.

Но Куэ не был кабинетным ученым, и заумные нападки оппонентов его мало интересовали – он занимался своими пациентами, излечивал практически безнадежных больных и в перепалки не вступал – даже долгое время не хотел описывать свой метод. Мол, а чего описывать? Повторяйте - «мне с каждым днем становится во всех отношениях все лучше» - и получайте несокрушимое здоровье.

*Как относится к методу Куэ современная наука сегодня?*

Аффирмации в наше время – это самостоятельный метод лечения, а заодно и отличный способ коррекции судьбы. Образно говоря, это семена продуктивных убеждений.

*Каково назначение аффирмаций?*

Одно-единственное: вытеснить сдерживающие убеждения, не оставить им почвы, обесточить, - заняв продуктивными мыслями всё пространство.

При каком количестве повторений мысль становится таким камнем в постройке вашего ментального дома, который уже не так просто вытащить из строения?

Считается, таких повторений должно быть не менее 1000 раз. Только после такого количества повторений любая мысль становится твердой – и принимается руководить судьбой.

## Заслонки в канале материнства

Определяемся с мыслеутверждением?

Например,

**- Я способна зачать, выносить и родить здорового ребенка!**

*Где и когда повторять?*

Где угодно и когда захочется. Например, предлагаю свой способ, который уже был многократно опробован на других аффирмациях.

Одно время я жила на 11-ом этаже и каждое утро входила в лифт, в котором было зеркало. Пока я ехала до первого этажа и смотрелась в зеркало (ну как девушке не посмотреться в зеркало лишний раз), повторяла какую-нибудь одну простую фразу, максимум из 4-5 слов. С утра сознание ещё не затуманено различными заботами и позитивная мыслеформа укореняется лучше. Что характерно, этот незамысловатый способ, действительно, работает.

Возвращаясь к нашей мыслеформе, утренний план действий будет таким:

- заходим в лифт (или любое место, где есть зеркало)
- поправляем причёску
- взращиваем своего ребенка, а «семечком» будет фраза – Я легко рожаю здорового ребенка!

А теперь можно с лёгкостью приниматься и за другие дела. Семя посажено.

## Заслонки в канале материнства



### Невесомость

Чем чаще летаю на самолете, а в последние два года, чуть ли не каждый месяц, - тем больше убеждаюсь в правоте

сравнения беременности с состоянием невесомости. В полете, можно на себе испытать все прелести этого состояния. Кстати, даже мужчина, летая на самолете, может попробовать на себе, что такое беременность, не имея возможности физиологически забеременеть.

**Одно условие, - нужно прислушиваться к себе, к своим ощущениям и потребностям.**

Давайте рассмотрим на примерах.

Буквально пару полетов назад, я, как только учуяла запах кофе, разносившийся по салону, безумно захотела этот кофе. Надо учесть, что кофе я вообще не пью. Даже кофе, сваренный когда-то супер-пупер специалистом, не привел меня в состояние экстаза. А тут, подъезжает стюардесса со столиком, и на ее сакраментальный вопрос: «Чай, кофе, соки, вода...», я говорю – «Кофе». И как наркоман, дорвавшийся до дозы, выпиваю стаканчик и так хочется ещё.

В тот первый раз я подумала, видимо какой-то гормональный сбой, с чего бы мне так захотелось кофе. И на земле я снова, как обычно, пью чай. Но, как только сажусь в самолет, мой **мозг** говорит, что надо взять чай, а **тело** и все мои ощущения жаждут кофе.

Ещё пример, так же как в самолете, я всегда беру рыбу. Как никак, рыба, она и есть рыба, ее видно, что она рыба, - это вам не котлета из непонятно чего.

## Заслонки в канале материнства

Никогда раньше в самолете не видела, чтобы предлагали сосиски. А тут на выбор, мясо, рыба или сосиски. Умом я понимаю, что лучше взять рыбу (да и полезнее рыба!). Но, тело предательски хочет сосиску. И я поддаюсь его уговорам и говорю стюардессе – «Сосиски».

### Почему я не взяла рыбу?

Есть какие-то доли секунды, когда мы можем различить, что нам сейчас говорит, - **голова или тело**, чего мы действительно хотим, а не что мы должны сделать. Чтобы прислушаться к себе, хватает доли секунды. Вот, чтобы принять, то, что мы услышали в себе, вот на это нужно уже больше времени. Ведь, чаще всего мы просто отмахиваемся, или вообще не слышим себя.

Попробуйте в ближайшем полете прислушаться к себе и к своим ощущениям, к своему телу, - чего оно хочет? О чем оно может вам сказать. Попробуйте послушать тело. Не голову и умный ум, а тело.

Вернемся к беременным. Беременные живут больше телом, ощущениями. При беременности мозг, словно отходит на второй план и дает возможность телу выйти на авансцену. Быть может, для того, чтобы забеременеть, нужно дать возможность телу выйти на авансцену? Оно лучше знает, чего оно хочет 😊

## Заслонки в канале материнства



### Бывает и так...

Бывает же так, - общаешься с подругой по скайпу и тут посещает тебя откровение - «Я не хочу детей».

Написала и сама ужаснулась.

Как так может быть? Столько проведено работы в этом направлении.

Личная психотерапия. Групповая терапия. Витамины. Здоровый образ жизни. Подготовка к беременности. Обращаем внимание на стрессы, по возможности не допускаем их. Волноваться мне нельзя.

Такая работа была проведена! Такой объем перелопачен. Такие хорошие результаты получены. Столько открытий сделано на пути к своему материнству. И на тебе. Пишу и понимаю, что в данный момент времени детей я не хочу. Может когда-нибудь потом, позже, говорю себе. И тут же где-то за спиной нашептывают чьи-то голоса, - «Когда ещё потом? Тебе итак уже сорок. Ты совсем очумела что ли дорогая?»

С точки зрения социума, по-другому и не скажешь. Очумелая тетенька сорока лет откладывает рождение детей когда-нибудь на потом.

А за спиной уже целые дебаты внутренних голосов.

- А гори оно все огнем! – высовывается внутренний голос. – Ну, не хочу детей сейчас, что же мне себя насиловать и насильно становиться матерью?

- Будь честной с собой, - пишет в скайпе подруга.

Быть честной с собой. Как же это сложно. Мне кажется, быть честной с другим человеком даже легче, чем быть честной с собой. Как будто, когда ты честна с другим, ты словно разделяешь эту честность между собой и другим

## Заслонки в канале материнства

человеком. Ты ему даешь честность во взаимоотношениях, но он ведь ее принимает, значит, вы разделили поровну что-то между собой. Я тебе отдаю, а ты берешь. И мысленные чашки весов уравновесились. И как будто камень упал с твоих плеч и гармония в природе воцарилась.

А вот быть честной по отношению к себе. Сразу представляется какой-то груз и почему-то он становится совсем неподъемным, чем больше на него смотришь. Даже подойти к нему, уже тяжело. И ноги тяжелеют и руки не поднимаются.

Быть честной с собой в том, что сейчас ты не хочешь детей. И отдать никому ни отдашь эту честность и не разделишь ни с кем. Как будто, игра в одни ворота. Сама отдаешь, самой и принимать эту честность.

Но ведь, когда я безумно хотела ребенка, я ведь тоже была честна с собой. И почему-то вот эту честность чтобы разделить с кем-то, и вопросов не возникало. Почему?

Быть может, потому, что женская честность под названием – «хочу ребенка» - поддерживается окружающими, социумом и твоим сознанием, которое запрограммировано на то, что женская судьба, - это рожать.

А вот если – не рожать, – и на лицах окружающих появляются маски недоумения. Как так? Быть такого не может! Тебя тут же начинают убеждать, как прекрасно иметь детей. И тут подбегает к такой убедительной сердобольной маме собственный ребенок с просьбой поиграть с ним и получает в ответ – «иди сам поиграй, мне некогда». Вот она честность. И не приукрасить ее и не приодеть в красивые одежды.

Так что же пошатнуло твердое желание под названием – «Хочу ребенка»?

Сушная безделица. Всего то и надо было, что оказаться в другой стране, в которой каждая вторая женщина идет по улице с коляской, а рядом еле



## Заслонки в канале материнства

поспевают еще двое-трое ростом чуть выше этой самой коляски.

И если еще пару месяцев назад ты с каждым увиденным на улице малышом повторяла – «да», - то есть говорила своему будущему ребенку, что готова к его приходу, то сейчас не то, что язык, даже мысль – «да», останавливаешь. Слишком много вокруг этих самых – «непросто быть с собой честной, что не хочешь ты два часа прыгать с маленьким ребенком по горкам в аквапарке, да и оторваться от любимого дела и пойти с ним гулять тоже как-то сложновато. А если и хочется, то по настроению. Вот только настроение это возникло всего пару раз за две недели. А ведь ребенок, - он не на две недели, он навсегда, как призналась мне когда-то одна знакомая, мечтавшая о детях, и когда у нее родилась дочка, для человека было большим откровением, что ребенок, - ЭТО НАВСЕГДА.

Сегодня 27 сентября и сегодня, похоже, я не хочу детей. Вот такая правда. Такая остановка на дороге материнства.

Возможно, завтра будет по-другому.

## Заслонки в канале материнства



### Две стороны медали

Девушка, мечтает о ребенке не первый год.

Есть мысли о ребенке. Есть мечты, представления. Есть слезы, переживания. Диагноз тоже есть.

Есть много чего, повторяющегося в ее жизни. Все это вращается по кругу, - уже не первый виток пошел.

Вот только ребенка все нет.

Планируют. Пошел пятый год.

Уже не первый раз слышу повторяющуюся историю. Только имена меняются.

- У вас есть возможность побыть с чьим-нибудь реальным ребенком целый день, например?

- Ну да. У родственников есть дети.

- А вы когда-нибудь брали их к себе одних, без родителей?

- Чтобы без родителей, - нет, никогда.

Не первая девушка, мечтающая о ребенке три, пять, семь лет. Но...

Слушая ответы на свои вопросы, мне подумалось о медали. Неважно какой, но, каждая медаль имеет две стороны и эти две стороны соединены в единое целое. Или единое целое представлено двумя сторонами.

Что происходит в жизни девушки, мечтающей о ребенке не первый год?

В ее жизни тоже есть две стороны, но, нет между ними соприкосновения.

**Одна сторона медали** – это мысли, движущиеся по кругу. Повторяющийся

## Заслонки в канале материнства

цикл мыслей. Заикленность.

**Вторая сторона медали** – это реальный опыт бытия с реальным ребенком.

- Но, у меня же нет ребенка! – возмущенные всхлипывания.

- Пока нет. Но, вокруг так много реальных, живых детей, кричащих, шумящих, радующихся, смеющихся, бегающих, прыгающих, разбрасывающих игрушки, голодных и не желающих есть кашу.

Да мало ли какими бывают дети. Вот только узнать это можно лишь в реальном опыте общения с ребенком один на один.

Дети есть у друзей и родственников. И друзья, и родственники с радостью оставят у вас своего ребенка на время. И в это время родители точно найдут себе занятие. А вам предоставится уникальная возможность! Узнать вторую сторону медали под названием – «Реальный ребенок».

Представлять себе своего ребенка, представлять себя с ребенком на руках и то, что бы вы могли сделать, будучи мамой, - все это не бывает лишним.

Но, есть ещё вторая сторона медали, которую необходимо взять в руки, прежде, - чем ваш собственный ребенок окажется в ваших руках.

Опыт бытия с живым ребенком нельзя представить, его можно только прожить. Хотя бы, в течение нескольких часов. Хотя бы пока с чьим-то ребенком. Понаблюдать за своими ощущениями. Что вы чувствуете, когда вы единственный взрослый рядом с трехлетним малышом, который не хочет уходить с горки, упирается, а вы понимаете, что если он съедет с этой горки, то грязных штанишек не миновать. И в каждую лужу он пытается прыгнуть, - вы не успели увернуться, а малыш смеется. Вы отвлеклись на секунду, а он уже убежал. По вашим представлениям уже осень на дворе и руки мерзнут, а малыш не хочет надевать варежки, вырывается и затягивает очень громкую песню, - не сомневайтесь,

## Заслонки в канале материнства

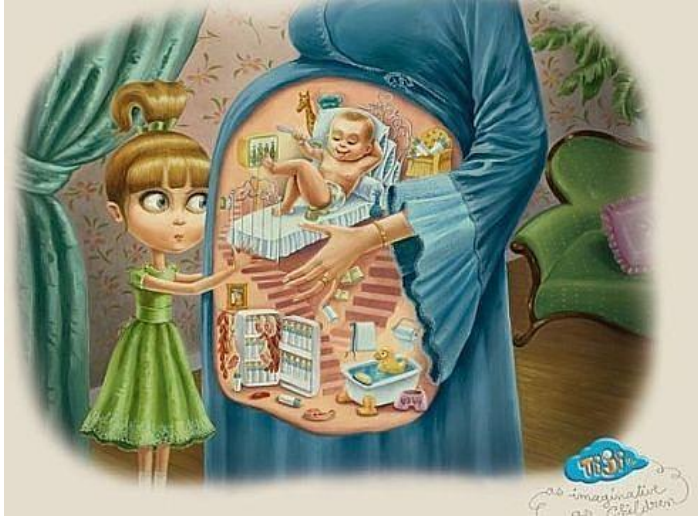
жители близлежащих домов обязательно ее услышат.

Попробуйте окунуться в реальность. Как вам будет в реальности с ребенком?

Возможно, сложив эти две стороны медали в единое целое, вы сделаете даже не шаг, а прыжок, к своему собственному ребенку.

А возможно, этот опыт приведет вас к какому-то другому пункту назначения. И это тоже движение. Пункт назначения выбирать вам. Тренируйтесь, пока есть время и возможность 😊

## Заслонки в канале материнства



### Есть ли место для ребенка

- Есть ли в вашей жизни место для ребенка?
- Конечно, есть! У нас трехкомнатная квартира, - воскликнула одна знакомая девушка. – Мы даже отдельную комнату ребенку сделаем.

Квартира может быть и трехкомнатная и четырехкомнатная, - вот только, когда мы говорим о месте для ребенка в вашей жизни, имеем ввиду другое.

Есть ли внутри вас место для ребенка? Или, может быть, это место уже занято?

Если место занято, ребенку просто некуда приходить. И ребенок ждёт, когда же мама освободит место для него в своем внутреннем пространстве.

*Кто же может занимать место ребенка в нашем внутреннем мире?*

Как ни странно, наши самые близкие люди. Родители, братья, сестры, муж, тети, племянники и т.д.

Загляните в себя, - кто вы своему мужу? Жена, любимая женщина или заботливая мама? Какую роль вы играете в своей семье? Какими словами вы называете своего мужа? Как о нем рассказываете окружающим? Какие прилагательные, ласкательно-уменьшительные слова используете?

*Как определить, что место ребенка занято?*

На занятиях нашей группы мы используем расстановочные упражнения,

## **Заслонки в канале материнства**

строим генограмму семейной системы, работаем с вопросом женственности и по крупицам выявляем, где чье место в роду, расставляем всех по своим местам, восстанавливаем равновесие в семейной системе, чтобы ребенок увидел, что его место освободилось и можно уже поспешить навстречу к своей маме.

## Заслонки в канале материнства



### Групповая работа, как путь к изменениям

Вот и пришло время рассказать поподробнее о нашей группе психологической поддержки планирующих беременность.

Являясь ведущей и, одновременно, участницей группы, я задалась вопросом, - а зачем ходить на группу? Может быть, когда у тебя есть понимание, или начатки понимания, то придут и другие участники, а не только ведущий с набором тем, практик и упражнений.

Так зачем же ходить на группу?

– Мы итак уже давно с девочками собираемся и общаемся, - вот только, почему то не беременны до сих пор, - сказала одна из участниц.

Слышу эту фразу, как отголосок когда-то своих мыслей и в чем-то даже претензий, - зачем мне идти на какую-то психологическую группу, я и с подружкой по телефону могу обсудить свою проблему. Или в кафе можем встретиться, поговорим, - каждая о своём.

Поговорили, выплеснули свои больные вопросы и... Что же изменилось после такого общения в вашей жизни?

Несколько лет назад, в самом начале моего пути в психологии, я стала учиться внимательно ПРИСУТСТВОВАТЬ при разговоре с подружкой. Ох, нелегко было просто быть и не пытаться тут же, на второй минуте, выложить ей все свои мысли по поводу того, что я думаю по её текущей ситуации. Просто быть. Сейчас у меня также есть подружкины посиделки, правда, может быть, не так часто, но, напоминает это некие топотушки на месте. Почему-то сейчас в голове всплыла

## Заслонки в канале материнства

картинка из фильма «Укрощение строптивого», где жители деревни топчут виноград в бочках, - так там, хотя бы, вино в итоге получалось.

Нет, я совсем не против дружеских посиделок. Они тоже бывают хороши. Сейчас я о группе психологической поддержки. Чем же хороша она? Она про другое, как мне кажется.

Когда мы встречаемся в группе, есть некая среда, которая нам помогает увидеть себя, посмотреть на своё отражение в нескольких «зеркала». Есть что-то такое, задаваемое в группе, что позволяет нам двигаться, плыть по этой реке. И если вдруг начинаешь тонуть, то есть тот, кто поможет выбраться на поверхность и напомнит курс. А энергетика группы, - это вообще, отдельная тема. Вот только, чтобы почувствовать её, всем нам нужно разное время.

Одна фантазия. **Посиделки с подружками**, - это, как будто, мы собрались в летнем парке с озером и каждая из нас села в свою маленькую лодочку и кружимся по этому озеру в своих лодочках и со своими веслами. Иногда слышим друг друга, иногда внешние звуки заглушают чей-то голос. Покатались, каждая получила удовольствие, поцеловались и разошлись под щебетание то ли птиц в парке, то ли, то было наше щебетание.

**Группа.** Вернёмся к группе. Группа тематическая. Если мы здесь оказались, возможно, мы хотим двигаться в одном направлении. И это корабль, на палубу которого мы взошли. Сначала казалось, что на палубе будут шезлонги, а на сцене кто-то будет показывать движения, нам же останется только их повторять. Сидя в шезлонгах, мы получим ответы на свои больные, вопросы. И тут, оказывается, нам в руки дают вёсла и говорят — гребите. Не будем грести, корабль не поплывёт. Он, конечно, вышел из гавани, но, что-то движение застопорилось.



## Заслонки в канале материнства

Мы вроде и начали грести, но, не набирает он такую скорость с первого гребка, как казалось на берегу. У кого-то уже первая мозоль, у кого-то раздражение, - что ж другие гребут не так, как надо. У кого-то свои мысли-коромысли по поводу методов и средств ускорения корабля. Нелегко прокладывать путь нашему кораблю, да и заветный пункт назначения где-то за туманами, - а ведь казалось, только заберись на палубу, и вот он, свысока то виднее.

На нашем корабле под названием группа, если мы решились на нём плыть, нужно взять вёсла и грести. Без этого никак. Мы продолжаем грести, и обнаруживаем, быть может, даже не то, зачем мы отправились в этот путь, но, это ценные находки.

А жизнь продолжается, корабль движется, и если координаты заданы, курс проложен, - **Куда в итоге придёт ваш корабль?**

Это даже не вопрос... размышления на тему.

Мне кажется, при планировании беременности, психологический фактор является одним из определяющих. Ведь известны случаи, когда здоровая женщина не может зачать, так как подсознательно есть страхи, негативные установки.

На группе психологической поддержки мы и вытаскиваем эти неосознаваемые барьеры к материнству. Вытащив из себя, а вернее, из своей головы мешающие забеременеть установки, женщина становится «прозрачной» и в ней появляется место для ребёнка.

Если Вы готовы на эксперименты, то, с помощью несложных и, иногда, веселых техник и практик, можно устранить большинство и физиологических причин бесплодия.

Наша группа психологической поддержки живет. Мы обращаемся к себе, к

## Заслонки в канале материнства

своим чувствам, которые зачастую скрыты очень глубоко и их нужно раскопать, добраться до них и вытащить на поверхность. Работаем с негативными блоками, препятствующими успешному зачатию, совмещаем разные желания в одном флаконе, учимся расслабляться и формируем нужные события.

Если Вы уже на пути к своему ребенку, приходите на группу. Вместе шагать веселее:)

\*\*\*

### ***Историческая справка.***

Групповая форма психотерапии появилась благодаря психологу **Якобу Морено**, гражданину Вселенной, как он сам себя называл. Вот как описывает Морено своё рождение: «Я родился в бурную ночь на корабле, плывущем по Чёрному морю от Босфора к румынскому порту Константе. Это произошло на рассвете Субботы, роды закончились как раз перед началом молитвы... Никто не знает, какой это был корабль: греческий, турецкий, румынский или испанский. С этой неопределённости берёт начало неопределённость моей жизни и моего гражданства... Я родился гражданином вселенной, как моряк, скитающийся из страны в страну по разным морям»...

Что ж, если Морено хочет, чтобы его рождение было таким, - пусть будет так:)

В конце 20 века групповая психотерапия быстро стала очень популярной. И причиной тому была вовсе не меньшая цена или возможность «пообщаться» в процессе работы, а тот факт, что во взаимодействии у многих и многих происходило Значительное Усиление Терапевтического Эффекта.

Группа вовсе не место, где необходимо сесть и поведать о своих секретах. Для одних рассказать о своих тайнах важно – другие же вполне могут

## **Заслонки в канале материнства**

ограничиться внутренней работой – и это не снижает эффект. У каждого есть свое право на самовыражение, самораскрытие. Главное в группе: спонтанность, лёгкость выражения эмоций и атмосфера поддержки.

Группа – это как модель общества, так и в модель внутреннего мира каждого участника. Все приобретают здесь что то свое, в зависимости от бессознательных целей. Контакт в группе происходит одновременно на нескольких уровнях, человек погружен в свой внутренний мир, а внутренние миры (бессознательное) участников одновременно взаимодействуют. В результате позитивные изменения одного участника группы (даже не осознаваемые) ведут к положительному эффекту для всех...

## Заслонки в канале материнства



### «Мне далеко ехать...»

Мне часто звонят девушки, которые хотят записаться на занятия группы и разобраться со своими препятствиями на пути к желанному материнству,

но, интересную вещь я заметила, - даже телефонный звонок может многое сказать про материнство.

Например, звонок.

*- Здравствуйте.*

*- Здравствуйте.*

*- Я хотела бы записаться на тренинг про материнство. Мы уже много лет пытаемся, но, всё как-то никак.*

*- Записаться можно. Как вас зовут?*

*- А тренинг только вечером?*

*- Да, сейчас тренинг в формате вечерних занятий.*

*- Ну, не знаю. А днем нет? Мне ехать далеко. И девять часов, это уже поздно, - девушка называет улицу, на которой она живет и мой мозг тут же выдает расстояние и время от офиса до её дома, - 20 минут.*

*- Нет, я, наверное, не смогу так поздно, - слышу на том конце и, разговор обрывается.*

В такие моменты у меня возникает мысль, - а может быть, оно и не надо? Если я не готова выйти из квартиры для того, чтобы взять то, что хочу уже очень давно, - может быть, оно мне и не надо? Сразу вспоминается попугай из мультфильма с его сакраментальным: «Таити, Таити... нас и здесь неплохо кормят».

## Заслонки в канале материнства

Или, ещё пример из жизни.

Еду на первое занятие новой группы, - по дороге звенит мобильник.

*- Здравствуйте, я увидела у знакомого доктора на странице объявление о вашем тренинге. Правда, увидела только сейчас и сейчас мне надо на другие курсы, - я живу за городом и на несколько дней всего здесь, но очень хочется на тренинг попасть. А обязательно весь курс пройти или можно на некоторые занятия? Я бы может и успела сейчас, надо только такси вызвать и тогда, может, опоздаю чуть-чуть. Так можно?*

Я стараюсь ответить на вопросы и говорю о возможности приехать и сегодня. Отключаю мобильник и думаю о том, - на что способен пойти человек, если он действительно чего-то хочет, если это не прихоть сегодняшнего дня, а что-то большее, что горит в тебе, без чего ты не можешь, ради чего ты готова отложить другие дела, приложить все возможные и невозможные усилия. И вот тогда окружающее пространство обязательно увидит степень твоего намерения стать матерью.

Ведь мать сделает для своего ребенка всё.

Или нет?

\*\*\*

*- Оксана, меня сегодня не будет, мне ехать туда далеко.*

Наши занятия иногда проходят по разным адресам. Сегодня для занятия нам нужен большой стол, поэтому я арендовала помещение с большим столом в арт-студии.

На следующем занятии собираемся в нашем уже привычном офисе, привычные стены, привычные стулья, знакомый адрес в центре города:

*- Вы знаете, я тут живу в соседнем доме, а на прошлое занятие мне было*

## Заслонки в канале материнства

*неудобно ехать (5 остановок по центральному проспекту). И вставать мне рано и кашу надо успеть съесть на завтрак и в «триконасане» постоять. Я каждый день ем кашу. А так бы, я пришла поздно, не выспалась, потом на работе как вареная бы была. А здесь в центре, мне удобно...*

Я сидела напротив, слушая яркий увлекательный рассказ про ежедневную утреннюю кашу, ежедневную триконасану, а в голове вертелся вопрос: «А зачем вам ребенок?»

Ведь с ребенком и выспаться не всегда удастся и, возможно, придется рано вставать, ехать на другой конец города, в поликлинику, на секцию, в кружок, в школу и т.д. Да и триконасану, возможно, на период беременности придется отложить.

Иногда, когда девушка рассказывает про ежедневные важные утренние процедуры, или другие интересные ежедневные дела, слушаешь со стороны и сама начинаешь увлекаться, так интересно, и такая в этом жизнь, просто кипит. Но, где же здесь ребенок?

И тут в комнате становится скучно и неинтересно.

А на что вы готовы пойти ради ребенка и от чего отказаться, может быть, на время? Хотя бы на время десяти занятий, или трёх дней.

Интересный вопрос к себе.

## Заслонки в канале материнства



### Пригласи дитя в семью

Чего только не бывает на дороге материнства. Вот и на моей дороге случайно-неслучайно оказался мастер-класс по созданию обережной куклы. Кукла называлась – «Пригласи дитя в семью».

Захотелось поруководельничать, - я записалась и пошла.

Придя на мастер-класс я думала, что просто отвлекусь от дел текущих, отдохну и получу удовольствие. Все это было. Но, было и еще что-то, что меня удивило. Такая работа с подсознанием, что психоанализ отдыхает.

Из тряпочек, ленточек, без иголок ты создаешь свое материнство, ты сама творишь его своими руками. Это чудо рождается в твоих собственных руках и, что интересно, твой ум может тебе диктовать одно, а руки говорить другое. Это сотворение на ощущениях, на доверии чему-то своему внутреннему, на доверии своим ощущениям, на доверии своему телу. Это был удивительный опыт познания себя в материнстве и своего материнства в себе.

Я сколько себя помню, всю свою сознательную жизнь хотела двойняшек, - мальчика и девочку. Как говорится, сразу и двоих. Так вот, как только мы сделали куклу, нужно было делать младенцев. Я приготовила две тряпочки для двух пеленок, для двух ребенков. Завернула в пеленку одного, вернее, одну в розовом платочке, с розовой ленточкой. Это девочка. Берусь за другую тряпочку и руки словно, не слушаются. Не хотят мои руки крутить второго младенца.

## Заслонки в канале материнства

Голова говорит, - «что происходит, нам нужен второй ребенок». А руки говорят, - «нет, сегодня достаточно одного». Такое сопротивление рук было для меня откровением, словно мое тело сопротивлялось годами выстроенной программе действий, - у тела был свой план.

Я прикрутила одного младенца-девочку к кукле и почувствовала легкое приятное утомление и удовлетворение, состояние наполненности. Это была абсолютная гармония присутствия материнства в моей жизни с одним ребенком и мое внутреннее ощущение очень хорошо укладывалось в такую реальность-достаточность.

Волшебство материнства, сотворенного своими руками, мне кажется очень важным в понимании себя, своего места в пространстве материнства до того момента, когда родится ребенок. И в этом опыте можно увидеть и почувствовать много про себя. Обязательно попробуйте.



## Заслонки в канале материнства



### Молитва, творящая чудеса

Сегодня мы поговорим о молитве. Наверное, каждая из нас когда-нибудь оказывалась в такой ситуации, когда уповать и надеяться оставалось только на Бога.

Что тогда делает человек?

Просит Бога о помощи. Мы молимся и просим. Наша основная молитва в такие времена, это молитва прошения.

И я когда-то просила и, мне казалось, что очень громко прошу, но, то ли Бог не слышал меня, то ли я не понимала его языка...

Бывали ли Вы в таких ситуациях?

Но, как я поняла, через несколько лет, Бог и тогда меня слышал. И много лет назад на моем пути оказался человек, у которого я многому научилась и которому за многое благодарна. С тех пор я точно знаю, что когда мы заходим в тупик, какой бы ни была тупиковая ситуация, откуда-то появляются люди, которые помогают выйти из темного угла и увидеть свет. Ты понимаешь это только потом, через некоторое время, когда уже и человека этого нет, но, с тобой остаются вещи, которые всегда при тебе, как фонарики внутри тебя, которыми ты всегда можешь воспользоваться, которыми ты сама уже можешь освещать свой путь.

Человека, подарившего мне несколько таких «фонариков» звали Дэвид. Он был пастором христианской церкви, жил в удивительной стране Англии и любил, почему то, Россию:) Чуть ли не каждое его слово можно было цитировать, но,

## Заслонки в канале материнства

сейчас я хочу поделиться с вами тем, что впервые услышала от него и тем, что, как мне сейчас кажется, в теме ребенка может помочь обрести состояние внутреннего покоя, целостности и прозрачности, так необходимых для зачатия, вынашивания ребенка и в целом, по жизни пригодится.

Это молитва. А вернее молитвенный список.

Расскажу на примере, как он используется.

У меня есть мысленный список людей, для которых я хочу, чтобы было всё хорошо, чтобы они были здоровы и чтобы у них было всё необходимое. И каждое утро, выходя из дома, - а утром сознание ещё не замутнено мыслемешалкой, - первые мои мысли о благословении этих людей. Людей, которые входят в мой молитвенный список.

Сразу хочу сказать, что я понимаю под молитвой, - для меня это обращение к Богу, - я не знаю текстов молитв и стараюсь доверять сердцу. Ведь даже в Библии написано, что Бог читает наши сердца.

Моя утренняя молитва проста:

Господи, благослови моих родителей, мою сестру, моего.... .. Пусть у них всё будет хорошо. И благослови каждого человека, которого сегодня я встречу на своем пути... И, благослови моего начальника:)

Это простое действие, но, оно творит Чудеса. Я убеждалась в этом уже не раз.

Молитва благословения самая результативная, говоря практически языком. Просто просить благословения для людей, с которыми встречаешься, а получать такие подарки от жизни, которых и не просила, - мне кажется, это самое эффективное упражнение, которое я знаю.

**Молитва благословения** словно открывает какие-то невидимые ворота перед нами и перед нашими желаниями.

## **Заслонки в канале материнства**

Попробуйте просить благословения для врача, к которому входите в кабинет, для начальника, который кажется неадекватным:), для ситуаций больших и маленьких, для тех, кто невзначай обидел, для тех, кто кажется виноватым в вашей сегодняшней ситуации...

После этого Вы заметите, как в Вашей жизни начнут происходить удивительные и приятные события:)

Если захочется поделиться, пишите, буду рада разделить и приумножить ваши радости.

## Заслонки в канале материнства



### «Разминирование» проблем

При подготовке к занятиям вспомнилась мне как-то фраза - «разложение проблем на составные части ведет к их «разминированию».

Не помню, кто это сказал, но, мне кажется, нам иногда просто необходимо разминировать свои проблемы.

Откуда приходят проблемы в нашу жизнь? Вы никогда не задумывались? Или задумывались?

Откуда берут свои корни наши трудности? И зачем нам проблемы?

Может быть, они нас оберегают отчего-то?

Как мы приглашаем в свою жизнь проблемы, болезни, диагнозы? И что делать, если проблема уже поселилась в вашем теле. Как выйти из проблемы?

А ещё можно поговорить со своей проблемой. Представляете, сколько всего интересного может рассказать проблема, если дать ей возможность говорить.

А теперь спросите себя, что будет с вами, если случится чудо и проблемы вдруг не станет прямо здесь и прямо сейчас. Всё. Проблемы нет. Нечего обсудить с подружкой по телефону. Никто больше вас не пожалеет, какая вы бедная и несчастная. Никто не поддержит на форуме.

Как вам такая жизнь? Как вам здоровая жизнь?

- Да, хорошо.

А вы уверены, что хотите такой хорошей жизни? Вы уверены, что хотите здоровой жизни?

## Заслонки в канале материнства

Как часто мы провозглашаем, что хотим чего-то. Но, вот в жизни как-то это не складывается и не приходит к нам. Может мы получаем выгоды от того, что ребенка нет?

Я много раз видела, как люди с пеной у рта (извините, конечно, но это так) доказывают, что я ничего не понимаю, и вот бы мне в их ситуацию, тогда бы я поняла, что сделать они ничего не могут и ничего у них не получается, вот бы мне их проблемы, тогда бы я поняла, что это такое – ПРОБЛЕМА.

Дорогие мои девушки, что такое происходит с нами, когда возникает желание наброситься на кого-то и рассказать ему в красках и подробностях, сколько мы бедные и несчастные и без ребенка натерпелись? Что такое внутри включается, что хочется наброситься на того, кто говорит, что выход есть?

А ведь жить здоровой жизнью без проблем, - это очень рискованное дело. Выйти из проблемы – это риск. Взять ответственность за свою жизнь – это риск. Стать хозяйкой своей жизни – это огромный риск. Вы готовы так рисковать? Ведь быть жертвой проще, спокойнее и ничего делать не нужно. Судьба-злодейка виновата, я ни при чём.

А может быть причём?

Непросто бывает посмотреть на себя в зеркало и увидеть себя настоящую и всё, что я делаю со своей жизнью. Для этого нужна смелость.

Вы всё ещё хотите выйти из своих проблем?

Тогда вперед! Поддержка на этом пути у вас есть. Будем обращаться к себе и раз-отождествляться с диагнозом, который мешает стать мамой.

## Заслонки в канале материнства



### Счастье или Стрдание?

Какое слово откликнулось в Вас?

Просто отметьте и идем дальше.

Женские форумы – это кладезь идей для самопознания. Разместив на форуме планяшек приглашение на

очередное занятие группы, я получила очередную возможность посмотреть внутрь себя.

Благо, окружающие нас люди всегда с готовностью предоставляют такие возможности, даже когда их не просишь об этом! Хотя, действительно ли не просим??

Разместила я объявление и тут же посыпались сообщения в теме форума: «Да, вы что не понимаете, какое горе у людей, да мы уже пять лет планируем, да вы ведь не вылечите моего мужа!» Прочитав такой агрессивный негатив в свой адрес и в адрес дела, за которое взялась, я на несколько минут расстроилась, даже появились мысли – «Как так, ведь я же предлагаю выход, который есть в этом лесу проблем, неудач и болезней». Неприятно... В меня попало... Можно, конечно, вспомнить Пушкина – «... добро и зло приемли равнодушно...», но всё равно становится не по себе. И тут я вспомнила фразу одной своей подружки, которая когда-то изрекла – «Расстроилась, значит, тебя стало сразу три».

Самое время собрать всех этих троих, разбежавшихся по разные стороны, в единое целое. Собраться с мыслями и чувствами и посмотреть, что происходит с женщинами, когда на предложение поменять в своей жизни БОЛЕЗНЬ на ЗДОРОВЬЕ, а СТРАДАНИЕ на СЧАСТЬЕ, они начинают злиться на тебя и на все твои

## Заслонки в канале материнства

предложения. Что-то внутри так и подмывает вступить в перепалку и объяснить человеку, что выход есть. Но, хочет ли этот человек свернуть со своей протоптанной дороги искательства в себе болезней и диагнозов и встать на новый путь, на путь здоровья и счастья?

И, наблюдая за тем, что происходит вокруг, начинаешь осознавать, как же много человек расходует сил, энергии, средств и времени, чтобы не оказаться в этом самом здоровье и счастье.

И ведь можно понять этих женщин. Когда ты уже не первый год ходишь по врачам, тебе уже все известно и понятно. Сдать анализы, получить результат. Ещё раз сдать анализы. Сходить к другому врачу. Тебе сочувствуют. Ты ходишь по кругу из кабинета в кабинет. Обсуждаешь с подружками свои и мужнины проблемы со здоровьем. Получаешь очередной результат анализа, хранишь его, как зеницу ока...

Знакомая картинка?

А какая теплая, комфортная, и безопасная, - ты всё здесь знаешь.

Захочется ли тебе из неё выходить?

Ведь там, на другой дороге, на которую тебя зовут, может быть и опасно и больно, и, не дай бог, встретиться с самой собой, с настоящей, - а это не безопасно и страшно. И страх, наш защитник, может годами стоять на страже дверей нашего дома.

Возможно, где-то на заднем плане подсознания у вас может появиться мысль – «Это жестоко! Как так можно. Люди хотят ребенка, но у них не получается».

Вас посещали когда-нибудь такие мысли?

Меня посещали много лет назад. И я искренне внутри негодовала на окружающих, которые, как мне тогда казалось, не понимали моего страдания.

## Заслонки в канале материнства

Такое же негодование, только громкое, встретила недавно на приглашение в группу.

Эмоции – какая же это мощная энергия. Как мы пользуемся этой энергией? С какой энергией мы защищаем свои страдания! Иногда просто зашкаливает. Неудовлетворенность, раздражение, нетерпение. Диву даешься, - а что мешает направить эту мощную силу на построение другого пути? Смотри выше... Уютный теплый домик держит очень сильно. А вдруг на этом самом другом пути будет холодно, а мы вышли в летних сарафанах?

Почему человек раздражается и негодует, когда ему предлагают здоровье и счастье?

Потому что у нас есть наши защитники – эмоции. Получая сигналы извне, наши эмоции тут же сигнализируют нам, - это тебе на пользу, а это является для тебя угрозой. Вот для чего нам даны отрицательные эмоции, - подать сигнал об угрозе. Привычной картине мира кто-то угрожает.

Гнев, раздражение, неприятие, и, вдруг возникшее желание наброситься на кого-то, - это наша стража, которая никогда не дремлет, и заботиться о нас. Эмоции – это мощная защита, - сначала они нам сигнализируют, что пространство вокруг начинает меняться, а затем наши эмоции включают вторую свою функцию – начинают нас спасать! И на спасательном уровне эмоциональная система перестает видеть, как мы выглядим в глазах окружающих. Быть бы живу – вот такой вопрос становится первостепенным на спасательном уровне защиты. Какое уж тут движение к Мечте и к Ребенку...Надо сохранить всё как есть.

Об Эмоциях Созидательной Силы и о том, как овладеть Искусством Разрешить себе исполнение своего желания мы поговорим в другой раз...



## Заслонки в канале материнства



### Ребенка можно купить

Очень интересную вещь рассказала одна из участниц на занятии.

Занятие было посвящено семье, роду, отношениям с мамой.

И Маша вспомнила, что родители в детстве часто говорили ей, - «красавица наша, куколка ты наша, мы тебя в магазине купили...» И Маша рассказывает, как представляла себя куклой, сидящей на полке в магазине.

В семье так и повелось, когда разговор заходил о рождении детей, это обставлялось, как покупка куклы. И девушка, рассказывая об этом на группе, вспомнила, что думала всерьез об ЭКО (хотя, никаких препятствий с точки зрения физиологии ни у нее, ни мужа никогда не было).

*- Я сейчас думаю, что у меня было ощущение, что ребенка можно только купить (прим. – ЭКО – это платная процедура, - как будто, ты платишь деньги в кассу и получаешь ребенка), - сказала Маша. – Я и совсем забыла о том, что и мама и сестра рожали естественным путем и легко. А у сестры вообще трое детей и всех она родила сама, без разрывов. И дети все крупные, третий так 4200 кг родился.*

Смотрите, как интересно бывает в нашей жизни, - есть **реальный опыт семьи** и есть **мифы семьи**, рассказываемые родителями, бабушками и другими родственниками. И что-то происходит с нами, что мы перестаем видеть этот реальный опыт, довольно позитивный, а начинаем жить мифами, сказками, историями, которые рассказывают нам значимые взрослые. Например, мама и

## Заслонки в канале материнства

папа, - это довольно значимые люди, а если еще и девочка хочет быть похожей на свою маму, то тогда, все, что ни скажет мама, воспринимается как истина в последней инстанции и сомнениям не подлежит.

Вот так и произошло в этой истории. Девочка поверила своим родителям и настолько вжилась в то, что детей покупают, что и для себя перестала видеть другие пути прихода ребенка в жизнь. И эти другие пути, как будто, тоже не замечали нашу девушку. Вот так и шли они параллельными путями последний десяток лет. Возможно, нужно было остановиться и осмотреться по сторонам, - а что там вокруг, а как вообще, дети приходят в эту жизнь. И оказывается, что совсем рядом, в своей же семье, у родной сестры детей не покупали, а пришли они как-то по-другому.

Кажется, все так просто, но, - для этого понадобилось походить разными дорогами, чтобы это осознать.

## Заслонки в канале материнства



### Я мама

Проработка проблем нереализованного желания родить ребенка в процессе групповой работы буквально каждое занятие открывает интересные моменты.

На прошлом занятии отсутствовала одна из участниц, - она не предупредила об отсутствии.

Начали мы вовремя. Занятие закончилось. Вернувшись домой, я написала ей электронное сообщение о дне следующего занятия.

Через пять минут пришло ответное сообщение: «Я буду».

Свою организационную задачу на тот момент, - оповестить отсутствующих участников о следующем занятии, я выполнила и отпустила из своей головы данный факт настоящего дня.

Через пару дней в назначенное время участницы собираются и я слышу такой диалог между ними:

- *А ты почему на прошлом занятии не была? Было интересно.*

- *На каком занятии? – вопросительно остановилась девушка, о которой я писала выше.*

- *В понедельник.*

- *В понедельник? А почему я не знала? – и здесь уже она вопросительно посмотрела на меня.*

- *А я думала, что вы позвонили ей и знали, что ее не будет, - теперь уже вопросительно смотрит на меня вторая участница.*

## Заслонки в канале материнства

*- А что я делала в тот день, - размышляя вслух, продолжала снимать пальто участница. – Даже не помню. Странно.*

И тут мне подумалось о материнстве. Ведущая группы на время тренинга негласно становится некой мамой для участниц. Это происходит неосознанно. Приходят участницы, садятся на стулья, устремляют взоры на ведущую тренинга. Готовы внимать. Готовы брать. Мама накормит, мама разбудит, мама напомнит, мама позвонит и будет разыскивать заблудившихся детей.

В самом начале группы так и происходит. Но, **позиция – «брат»** - это позиция ребенка. А дети не рожают детей.

В процессе работы группы происходит много интересных вещей. Участницы меняются. Участницы взрослеют. Участницы переходят в позицию материнскую.

Позиция матери, взрослой женщины – это **позиция «отдавать»**.

Наша группа начинается про материнство не только в 18.30 и не заканчивается в 21.00. Группа продолжается и между занятиями и дома, когда участницы просыпаются, занимаются домашними делами, встречаются на работе с сотрудниками, попадают в общество подружек с детьми, встречаются на улице маленьких детей, - симпатичных и воспитанных, крикливых и устраивающих родителям истерику, разных, вызывающих разные эмоции.

Тренинг не заканчивается за пределами комнаты, в которой проходят занятия. Иногда, самое интересное начинается именно за пределами двух с половиной часов, на которые мы собираемся два раза в неделю.

Практика осознания между занятиями группы может стать очень мощной трансформирующей силой на пути к собственному материнству.

## Заслонки в канале материнства



### Неделя освобождения

Общались с одной девушкой и чем больше я ее слушала, тем больше думала вот о чем. Хочу поделиться с вами. Мне кажется, что в тебе желания ребенка это тоже может быть полезным.

В наших телах, головах и душах с каждым годом накапливается много всего разного и не всегда полезного нам, - много чувств, мыслей, переживаний, незаконченных разговоров, не отпущенных людей, ситуаций, в которых не поставлена точка, несказанных слов, вопросов без ответов, обид, невыраженных эмоций, внутренних диалогов... И всё бы ничего, но, некоторые чувства застревают в нас, складываются в комнаты нашего тела и сознания, - а уж в подсознании то сколько всего накапливается! И все эти «залежи» в один из дней не дают пройти в нашу жизнь тому, что, возможно, уже давно стоит у дверей нашего дома. Прохода нет. Ментальный мусор давно не выносили.

- И что делать с этим мусором? – прозвучал резонный вопрос.

- Сжечь, - первое, что пришло мне в голову. – Хотя, есть и другие варианты утилизации.

Есть эмоции, которые мешают прийти чему-то новому и почему бы их не сжечь, например. Взять обычные спички, назначить каждую спичку какой-то эмоцией или мыслью, которые уже сыграли свою роль в вашей жизни, но, почему то, никак не хотят оставить вас, так и цепляются за сегодняшнюю жизнь. Взять спичку, посмотреть на неё и сказать – «Ты ж моя обида на ту девочку,

## Заслонки в канале материнства

которая ушла в декрет в самый неподходящий момент, когда проект горел и вся эта глыба свалилась на мои плечи, гори синим пламенем!» - Поджигаем спичку. Освобождаем пространство своей жизни от мусора, загромождающего путь.

А можно сложить костер из спичек, дать этому костру имя, от чего хочется избавиться, и медитативно созерцать горящее пламя, представляя, как пространство освобождается и на освободившееся пространство уже может прийти что-то новое, желанное.

Объявите новую неделю неделей освобождения. Освобождения от всего, что преграждает дорогу желанному материнству. Напишите со всей серьезностью, на которую вы только способны, программу мероприятий, посвященных неделе освобождения. И, не забудьте улыбнуться, когда дело будет сделано:)

\*\*\*

А что вы сделаете на новой неделе для того, чтобы расчистить свой путь к желанному ребенку?

## Заслонки в канале материнства



### Подключение установлено!

Бесплодие, или пока нереализованное желание иметь ребенка, - это не та тема, о которой говорят вслух на светских посиделках. Женщины считают эту тему сокровенной, личной, и очень часто болезненной.

И это понятно, - когда тебе больно и не только на душе, но, и физически разные медицинские процедуры не приносят удовольствия.

И говорить об этом вслух не принято. Эта тема в обществе чуть ли не запретная. И каждая женщина, каждая семья, мечтающая о ребенке, через какое-то время хождения по обследованиям, начинает вариться в «собственном соку». Сколько раз я слышала от женщин, - «я эту тему не афиширую», «да вы что, никто не знает, какие у нас проблемы», и т.д. И хоть мы живем не в каменном веке уже давно, но, к женщине, которая не может родить, отношение прямо скажем, как к прокаженной или недоделанной. Хотя, как показал опыт, о котором я расскажу ниже, - образ прокаженной и недоделанной мы с вами, дорогие девушки, надеваем сами. А окружающие даже готовы оказать посильную поддержку. Вот только кому оказывать, если девушка, которая не может забеременеть, всеми силами открещивается, - «нет-нет, у меня нет проблем, у нас всё хорошо». А потом плачет в подушку.

Вот такая правда жизни.

Вернемся к образу прокаженной женщины, у которой не получается, почему

## Заслонки в канале материнства

то родить.

- Какая судьба положена прокаженной?

- Сиди себе тихонечко, никому не рассказывай, как тебе больно, ходи по врачам, или не ходи, но главное, - молчи. А вот как родишь, можешь и выйти на люди себя показать и людей посмотреть...

\*\*\*

Приближалось лето.

Первое июня – это волшебный день, наполненный Детской Энергией. И возникла у меня идея, - а почему бы не подключиться к энергии Детей, к энергии Материнства. Такая уникальная возможность☺ Вот и предложила я участницам группы воспользоваться этой возможностью и наполниться этой энергией и тогда, Ребенок увидит свою Маму и поспешит к ней.

Где первого июня наибольшее скопление энергии Детей и Материнства?

Конечно же, в парках и на аттракционах!

Вот и предложила я 1 июня надеть всем самые красивые платья и отправиться навстречу к Своему Ребенку! Пока энергетически.

Как же предлагалось подключаться к Энергии Материнства?

С помощью воздушных шариков!

Основной пароль для встречи – оранжевый воздушный шарик. Оранжевый цвет – это теплая материнская энергия.

Другие цвета также приветствуются. Например, если Вы мечтаете о дочке, то можно взять розовый шарик. А если о сыне, – то синий. Хотя, кто сказал, что это обязательное условие? Детская энергия – она разноцветная, яркая, сверкающая, пульсирующая и не поддающаяся заключению в какие-то рамки. Кстати, шариков может быть и несколько, - ведь желание иметь ребенка никакие преграды не



## Заслонки в канале материнства

остановит. На шариках мы рисуем смешных девчонок и мальчишек, пишем свои намерения и отправляем свои желания во вселенную. Можно взять с собой подруг и мужей на такое веселое мероприятие. Поддержка никогда не помешает.

Первого июня в парке людей оказалось неожиданно много.

Перед девушками стояла задача - подойти к девушке с коляской, или беременной, протянуть ей шарик со словами – *«Здравствуйте. Наша акция посвящена женщинам, которые мечтают о ребенке, но на этом пути возникают разные преграды и ребенок пока не торопится. Пожелайте всем, кто мечтает о ребенке, чтобы у них все получилось».*

Страшно?

Первый раз страшно, неудобно, что люди подумают.

Неловко, прямо скажем, первый раз. И язык заплетается, когда начинаешь объяснять, чему посвящена охапка воздушных шаров в твоих руках.

Но, девушка, который ты даришь шарик, не убегает от тебя, как от прокаженной, а дослушав до конца твои речи, говорит, - **«Конечно же. Мой ребенок как раз из таких чудес...»**

И этот шарик, как символ и послание, через которое девушка, которая уже является мамой, может поделиться своей энергией с теми, кто пока на пути к своему материнству. И чем больше шариков будет раздарено с таким намерением, тем больше будет активизирована материнская энергия и дети поспешат к своим мамам, которые их заждались.

Да и будущие мамы **расслабятся от мыслей об отсутствии ребенка и настроятся на волну присутствия ребенка**, - раз она соприкоснулась с энергией материнства и её ребенок уже где-то рядом. И она уже не одна со своей проблемой, а приоткрыла дверь своей души и рассказала миру о том, чего же

## Заслонки в канале материнства

она хочет на самом деле (если ребенок, это действительно то, чего эта женщина хочет на самом деле).

И с каждым шариком сказать о том, что для тебя важно, становится все проще и проще.

Когда мы открываем дверь своей души и выпускаем наружу свою боль, свои проблемы, - освобождается место для чего-то нового. Когда мы проговариваем то, что у нас на душе, - мы озвучиваем миру свое намерение и это намерение уже летит, как воздушный шарик по ветру вселенной.

Может быть, это именно тот крик женской души, который и распознает ваш ребенок?

И чем больше открываешься, что есть такая трудность, - что забеременеть и выносить ребенка, как оказалось, не так-то просто, - тем больше возможностей, что подберешь нужный ключик к двери, за которой желанный малыш. И пусть вчера это был воздушный шарик. Завтра, возможно, будет что-то другое...

## Заслонки в канале материнства



### Как приостановить биологический возраст и родить легко?

Вы наверняка слышали о таком понятии, как «биологический возраст». И часто он не совпадает с тем, на сколько мы себя ощущаем психологически, эмоционально,

душевно.

Ученые утверждают, что человек в среднем живет 90 биологических лет. Если за 50 календарных лет он износил свой организм на все 80, то в резерве остается всего 6-7 лет. И наоборот, если в те же 50 организм сохранился, как у 35-летнего, ему еще жить и жить.

“В сорок лет жизнь только начинается!” - помните слова героини известного фильма?

***А что обозначает возраст для Вас? Именно Ваш сегодняшний возраст?***

***На сколько лет Вы себя чувствуете?***

***Что для вас значит быть молодой и как подольше сохранить прелесть настоящего?***

А теперь вспомните, кто чаще всего напоминает нам, женщинам, о нашем возрасте.

Доводилось ли вам слышать от врачей такие фразы: «Вы рожать когда думаете?» или, «В вашем возрасте Вы не родите здорового ребенка», « У вас никогда не было беременностей? Тогда пишем бесплодие». Услышав такое пару раз, начинаешь думать, что в сорок, да и в тридцать лет жизнь заканчивается и

## Заслонки в канале материнства

нужно готовить приданное себе в последний путь, а не приданное для ребенка, которого ты вполне можешь родить, и даже вполне здорового.

Или, откройте первую попавшуюся статью о так называемых «поздних» детях или «поздних» родах. Вы обязательно прочтете, что сорок лет, это какая-то критическая точка, после которой на вас обязательно свалятся горести-напасти по женской части.

Иногда мне кажется, что врачи сами боятся цифры 40, вот и пугают окружающих.

*Кто придумал эти мифы?*

Теперь уже никто не знает, но мифы живут и процветают в сознании многих и многих женщин.

Нет, я не буду развенчивать мифы. Это отнимает очень много сил и энергии. Уж лучше направить энергию на созидательное. На себя, например. На свой лучший возраст, каким бы он ни был сейчас. Он лучший. Да сейчас в возрасте 40-45 лет женщины легко рожают здоровых детей! А то и позже. Цифра в паспорте – это не приговор. Это просто цифра, а с какой стороны на неё посмотреть, это уже от нас зависит.

Так как же нам, милые женщины, сохранить здоровье и молодость и замедлить неумолимый ход времени? Что нужно делать для того, чтобы репродуктивная система оставалась здоровой на долгие годы?

За последнее время к нам вернулись многие знания и умения, которыми пользовались наши предки славяне, да и не славяне тоже.

Правильное дыхание, гимнастика интимных мышц, «пульсация матки», практики на наполнение энергией, - все это возможно обычным женщинам. Главное, не лениться. Сначала монотонные упражнения не приносят особого

## Заслонки в канале материнства

удовлетворения, но, через некоторое время они становятся естественной составляющей жизни. И через некоторое время тренировок даже ваш гинеколог удивится результатам очередного осмотра.

Кстати, некоторые женщины, начав правильно дышать, удивляются, когда врач говорит: «А где ваша миома? Не вижу».

Органы репродуктивной системы отвечают за нашу молодость, сияние, красоту. Это самые чувствительные в организме женщины. Они первые откликаются на стрессы. И они же первые откликаются на заботу и внимание. Но, забота и внимание, это не только таблетки, уколы и анализы.

Забота и внимание, - это и правильные мысли, и налаживание отношений со своим источником молодости и ещё много всего.

Кто-то из писателей сказал: «Каждый человек сам выбирает себе возраст» и, несмотря на год рождения в паспорте, если у вас есть матка, то, возможно, именно сегодняшний ваш возраст является лучшим для Себя и для рождения здорового малыша. Я в это верю!

## Заслонки в канале материнства



### Игра «Верю - Не Верю»

Зашла я как-то на один из женских форумов, на котором девушки, мечтающие о ребенке делятся друг с другом своими диагнозами,

страхами и сомнениями.

Можно ли с тем, или иным диагнозом забеременеть, выносить и родить здорового ребенка. Пока читала, мне подумалось, - а почему мы так безоговорочно верим врачам, которые зачастую говорят нам совсем не то, что хотелось бы услышать, и не доверяем своему телу? Почему верим бумажкам, на которых написаны слова определенные слова, не прибавляющие радости? Почему верим белому халату и идем прямой наводкой рыдать в подушку или в интернет, ещё больше раскрутить воронку под названием «с таким диагнозом родить не получится».

Почему не придумаем себе такой диагноз, от которого крылья вырастают?

Почему слово человека в белом халате для нас более ценно, чем слово человека, который смотрит на нас из зеркала?

Почему?

Такая игра – «Верю-Не верю».

А кому и чему верите вы, мои дорогие?

Я верю в рождение ваших здоровых детей!

## Заслонки в канале материнства

### Авторский тренинг

#### «ГОТОВА ЛИ Я БЫТЬ МАМОЙ?»

Начав исследовать тему психологического бесплодия, я искала разные методы, но, в какой-то момент я поняла, что путь возможного и желанного материнства намного шире, чем вылечиться от бесплодия, забеременеть и родить.



Забеременеть и родить, - это ещё не конец. Это как раз начало материнства и тут начинается столько всего интересного, к чему женщина оказывается не готовой. Столько мечталось. Сбылось. Тогда откуда слезы, чувства, о которых страшно кому-то сказать. Мысли, «я не этого хотела».

И реальное материнство оказывается совсем не такое, как мечталось.

Так родился тренинг под названием «Готова ли я стать мамой?» Ведь тема – «Хочу ребенка» - неоднозначна, здесь есть не только желание, но и чувство вины за то, что не можешь забеременеть, за то, что хочется чего-то другого, но, социум давит и оставаться дальше под этим внешним и внутренним давлением становится всё сложнее и сложнее.

Милые девушки, если у вас иногда появляются мысли:

- ✓ *вам вроде бы пора рожать, но, вы не видите себя матерью,*
- ✓ *вы хотите стать мамой, но, почему то не получается...*
- ✓ *ваша медицинская карта уже распухла от анализов и диагнозов, а беременности всё нет,*

## Заслонки в канале материнства

- ✓ *«возраст» подползаем, а столько всего интересного ещё хочется успеть,*
- ✓ *родственники требуют внуков,*
- а также, если**
- ✓ *беременность наступает, но не можете выносить ребенка,*
- ✓ *интимная близость с мужем превратилась в работу по деланию ребенка,*
- ✓ *хотите разобраться в себе, - зачем вам ребенок,*
- ✓ *хотите прояснить отношения со своим возможным материнством.*

Если что-то из перечисленного откликнулось, приглашаю вас на тренинг, - осмотреться на местности и почувствовать себя в особом пространстве. Как вам здесь? Мы будем искать в себе точку, из которой возможно свободное движение к тому, о чем мечтается.

### **Что вы получите в результате тренинга?**

- ✓ *Расцикливание!*
- ✓ *Информацию и навыки саморегуляции своего эмоционального психологического состояния, которые в дальнейшем можно использовать в жизни.*
- ✓ *Нахождение в себе внутренней точки опоры в теме материнства.*
- ✓ *Научитесь видеть свои истинные потребности и желания.*
- ✓ *Определите, какие инстинкты у вас преобладают сегодня и где у вас инстинкт материнства.*
- ✓ *Увидите свои настоящие барьеры, заслонки, камни преткновения на пути к ребенку.*



## Заслонки в канале материнства

- ✓ Будем снимать негативные блоки.
- ✓ Будем делать трубы проходимыми, а овуляцию идеальной.
- ✓ Вы увидите, как семейная система и отношения с мамой влияют на отсутствие ребенка.
- ✓ Освободитесь от страхов.
- ✓ Узнаете формулу успешного зачатия.
- ✓ Научитесь принимать себя, заботиться о себе.
- ✓ Беременность и желанного ребенка (всё может быть, ведь некоторые участницы тренинга уже гуляют со своими малышами по улицам и проспектам)

В теме возможного и желанного материнства еще много «темных пятен», и на тренинге мы их высветляем, отлепляем «чужие» ярлыки и достигаем прозрачности. Ведь не зря говорят – беременность, - это состояние прозрачности.

Подать заявку на тренинг можно по e-mail: [oksanalbtsk@gmail.com](mailto:oksanalbtsk@gmail.com)

Если вы хотите, чтобы тренинг состоялся в вашем городе, также пишите на электронную почту [oksanalbtsk@gmail.com](mailto:oksanalbtsk@gmail.com) Если соберется группа, я с радостью приеду к вам 😊

Дополнительную информацию о тренинге читайте в Контакте - **«ГОТОВА ЛИ Я БЫТЬ МАМОЙ»**

## Заслонки в канале материнства



### Противопоказания к тренингу

Как к любому делу есть противопоказания, так и к участию в нашем тренинге, есть таковые. Как говорится, - не навреди. Или, - предупреди. Данный текст родился по следам тренинга, - захотелось затронуть одну из сторон работы

группы, и в целом, темы возможного и желанного материнства.

Каждая группа, это отдельный организм. Каждая группа разная. И каждая группа имеет выбор. И вот, наверное, о выборе я хочу поговорить.

Всё, что будет написано ниже, скорее адресовано тем девушкам, которые задают себе вопрос – «пойти на этот тренинг или не пойти?»

Кому пойти, - я уже писала выше. Сегодня о том, кому не рекомендуется тренинг.

*Итак, НЕ НУЖНО ПРИХОДИТЬ на данный тренинг, ...*

1) Если вы настроены на то, что вас загипнотизируют, закодируют, заякорят, заэНЛПят и ещё чего-то «- ят». Ничего этого не будет.

2) Если вы ждете, что ведущий сделает волшебные пасы волшебными руками у вас над головой, скажет магическую фразу – «сим-сим» - и вы в тот же день, или вечер, или утро забеременеете...

Не скажет вам такого ведущий. По какой дороге пойти, - это только ваш выбор.

3) Если вы практик НЛП, знаете, что такое ППЛ, а также, если ждете от ведущего уже знакомых вам слов и действий, то вам, возможно, по другому адресу.

4) Если вы лучше знаете, что и как должен говорить ведущий, каким тембром голоса, где ему делать вдох, а где выдох, где понижать голос, а где

## Заслонки в канале материнства

повышать, - то вам на другой тренинг, возможно, по вокальному мастерству или, ораторскому искусству. А может быть, ваше призвание быть учителем в музыкальной школе. Почему бы и нет☺

5) Если вам, как воздух, нужны объяснения слов, сказанных каждым участником, а вдруг не все поняли, и ведущий тут выйдет на авансцену и расскажет всем, как жить правильно.

Это тоже где-то в другом месте, возможно, на другом этаже.

6) Если офис, в котором проводится тренинг, находится за 7 остановок от вашего дома, а вы передвигаетесь только на расстояние – 4 остановки, - не нужно делать лишних движений. Сберегайте энергию, - холодной зимой пригодится☺

7) Если вы сами знаете, - что, где, когда, зачем, почему, как надо, как не надо, как лучше и т.д., - вам также не нужно на наш тренинг. Возможно, в игре «Что? Где? Когда?» вы найдете себе лучшее применение, да и денег, подзаработаете.

8) Если вы пришли рассказать ведущему, кто он есть на самом деле и как ему жить дальше, быть может, вам поискать более благодарную аудиторию? У нас даже подиума нет и трибуны тоже нет, а ведущая сидит на таком же стуле, что и все участницы.

9) Если в вашей жизни нет места благодарности, вы не получите здесь результата.

10) Если вы хотите показать свой ум, - уж не взыщите, здесь он останется невостребованным.

11) А также, если вы собираетесь просидеть три дня в маске «Я улыбаюсь. У меня всё хорошо», при этом стиснув зубы от того, что раздражает ведущий и всё, что здесь происходит. Не тратьте свои силы. Или снимаете маску и позволяете себе быть собой настоящей, даже если что-то не нравится, или, продолжаете

## Заслонки в канале материнства

жить привычной жизнью в маске.

Вся наша жизнь, это непрерывная череда выборов. Можно направить фокус на окружающее пространство, отвернуться от себя, пытаться взвалить мешок ответственности за свою жизнь на того, кто оказался поблизости. А можно, повернуться к себе, заглянуть в себя, позволить себе быть настоящей, позволить быть любым своим чувствам, позволить себе встретиться с тем, что может быть больно, неприятно, что может выливаться со слезами. Позволить себе просто быть, встретиться с собой и с новым опытом. Это бывает непросто. Но, только так и возможны изменения.

Милые девушки, если после прочитанного Вы всё же идете на тренинг, Вас ожидают удивительные открытия.

А сейчас, улыбнитесь😊 и, сделайте Выбор. А ведущая тренинга обещает безоценочную, безопасную обстановку, поможет и поддержит на этом непростом пути, - возможного материнства.

До встречи на тренинге.

## Заслонки в канале материнства

### Промежуточные результаты

Тенденция нашего общества такова, что требует предоставления результатов. Причем, результатов видимых.

Если это окончание тренинга, то, - по результатам нужно показать фото, отзывы участников и ещё какие-то свидетельства того, что мероприятие состоялось и, прошло успешно. Все довольны. На фото радостные лица. Ведущим почести и благодарности.



Не буду спорить, - ведущим тренингов нужны так называемые «поглаживания» от участников в виде благодарных отзывов для того, чтобы наполниться силой и энергией двигаться дальше, расти профессионально. Да и самим участникам нужно обязательно озвучить свои впечатления о пройденном тренинге. Зачем? Да затем, чтобы **присвоить себе свои же результаты**, чтобы не улетели полученные знания, умения, навыки, откровения и опыт в никуда, как воздушные шарик. Чтобы укоренились в собственной жизни.

Обратная связь участников важна для обеих сторон. И обратная связь бывает разная. Бывают благодарности. Бывают и недовольные☺, как без этого. Как говорится, равновесие в природе должно поддерживаться. Не было бы неблагодарных участников, не было бы профессионального и личностного роста тренера, соответственно, - не было бы большей эффективности последующих тренингов.

Тема обратной связи после тренингов мне кажется очень интересной и, не такой однозначной, как мы это обычно видим в Контакте и других соцсетях. Не

## Заслонки в канале материнства

всегда это веселые картинки.

Прошедший недавно тренинг «Готова ли я быть мамой» был для меня непростым и с эмоциональной, и с физической стороны, но, на третий день, как будто, что-то произошло, - у меня словно открылось второе дыхание. С участницами тоже происходило много всего, им тоже было непросто. Были и слезы, и уходы, и возвращения, и непонимания, и удивления, и откровения, и радость, и недоверие, а вдруг, это куда-то денется, как только вернешься в свою обычную жизнь. Но, участницы тренинга такие умнички и я уверена, у них получится то, что каждая задумала сделать.

Мне очень хочется выложить сюда общее фото, которое мы сделали после тренинга, на котором такие красивые девушки, но, обещание одной из участниц, что не буду этого делать, так как тема непростая и не каждая женщина делится с окружающими о таком непростом моменте своей жизни, что с ребенком не получается.

А на днях, меня спросили о результатах тренинга, есть ли «положительная динамика»? То есть, есть ли женщины, которые после тренинга реализовали своё желание, стали мамами?

Да. Есть девушки, которые были тренинге, посещали группу «Заслонки в канале материнства», разбирались в себе, и ещё что-то делали со своей жизнью. И, когда через некоторое время кто-то из участниц пишет сообщение, что такого-то числа у неё родился сын, или дочка, - у меня мурашки начинают бегать по телу и мне, действительно, радостно, что их жизнь меняется, что то, что казалось уже почти невозможным, становится реальностью, что крепкие, здоровые малыши улыбаются своими ещё беззубыми искренними улыбками с фотографий. Многолетнее желание стать мамой для некоторых участниц нашего тренинга, уже не мечта, а реальная реальность. И это факт, который стирательной

## Заслонки в канале материнства

резинкой не сотрешь.

Тренинг «Готова ли я стать мамой» предполагает не только наступление беременности и рождение ребенка. У нас есть одно упражнение, которое участницы делают в начале тренинга и в завершение. Называется оно «Дорога под названием «Готова ли я стать мамой». Участницам предлагается найти себе место на этой дороге в самом начале пути тренинга и в его завершение. Так вот, на последнем тренинге одна из участниц при первом выполнении упражнения заняла место где-то в середине этой условной «дороги», а в завершении встала в самом начале пути. Как ведущей, мне было немного тревожно увидев такое изменение своей точки нахождения в пространстве. Но, девушка очень спокойно и уверенно начала говорить о том, что увидела за эти три дня для себя моменты, которым не уделяла внимание, к которым не знала с какой стороны подойти, а сейчас она видит, чем займется в ближайшее время и затем, этот путь к своему материнству пройдет ещё быстрее, чем думала ещё несколько дней назад.

И это тоже результат тренинга. Перестать растаскивать себя в стороны своих и не своих желаний, как лебедь, рак и щука, а найти в себе точку гармонии, понять, чего ты хочешь сама в своей жизни. Осознать, что желание съездить в отпуск в Египет, например, это нормальное желание. Но, если его заталкивать в себя очень глубоко, думая, что ведь пора бы рожать уже, - то, и в отпуск не едешь, и с беременностью проблемы.

Принять все свои желания, какими бы они не были противоречивыми, - это очень важно. А сейчас, если вы тоже иногда задаетесь вопросом, - «А готова ли я быть мамой?», - быть может, сейчас именно тот самый момент повернуться к себе и начать этот непростой, но очень интересный Путь к Себе и, к своему материнству.

## Заслонки в канале материнства

### Отзывы участниц тренинга

*“Хочу поблагодарить Вас за тренинг, рассылку и человеческое внимание! С большим удовольствием читаю Вашу рассылку!*

*Мне на тренинге все понравилось. Я поняла, что не думала о беременности в настоящем времени и слишком все идеализировала. Лучше больше жить и меньше размышлять о прошлом и будущем. Учусь не контролировать то, что невозможно контролировать...*

*С благодарностью, Катерина”*

\*\*\*

*“На занятиях была несколько раз. На первом занятии удалось нащупать преграду в виде идеализаций. На следующих занятиях очень понравились медитации. Удивительное открытие, как мы все взаимосвязаны, было совершено во время тренинга по составлению генограммы. Это был мой первый опыт групповых тренингов, мне понравилось отношение девочек и психолога. Можно сказать, что занятия дают толчок к решению проблемы. Но решение никто не разжевывает, а ты должна до всего дойти сама. Красной нитью всех занятий идет мысль "Ты женщина! Не забывай об этом!". Раскрой свою женскую энергию, и ребенок притянется к тебе.*

*Алена”*

\*\*\*

*“Страх, состояние тревоги, бессонница, плаксивость. Вот в каком жутком состоянии, я обратилась к Оксане. Я нашла свой уголок для души. Я стала «лучше» сама для себя. Изменился и окружающий мир, люди. Я заново*



## Заслонки в канале материнства

*научилась радоваться, расслабляться (здесь большую роль сыграли медитации), по-другому смотреть на происходящее вокруг. Я научилась «отключать» голову тревожных или неприятных ситуациях. А самое главное, что меня впечатлило это результат, который заметен не только мне, но и окружающим меня людям.*

*Екатерина Р.“*

*\*\*\**

*“Очень интересный тренинг, помогающий найти ответ на важный вопрос именно внутри себя. Мне очень понравились медитации, которые позволяют оценить и прочувствовать отклик на ту или иную проблему. Могу сказать уверенно, что ожидания и результат тренинга меня не разочаровали, а напротив придали уверенность в том, что я на верном пути.*

*Виктория“*

*\*\*\**

*“Тема материнства в моей жизни особая. К сожалению, в прошлом году пришлось пережить потерю малыша на 5 месяце беременности. Справиться с горем тогда мне помогли посещения психоаналитика. Затем примерно год лечилась в репродуктивном центре. Посещения врачей, процедуры, анализы помогали не только лечением женских болезней, но и психологическим эффектом. Я ведь обратилась к медицине, делала все, чтобы в семье появился ребенок, это меня успокаивало. Но наступил момент, когда мне это все надоело, все эти бесконечные похождения без результата. Захотелось снова походить к "мозгоправу", но в какой-нибудь легкой форме, без сеансов тет-а-тет. Хотелось выговориться, чтобы тебя выслушали, дали дельный совет.*

## Заслонки в канале материнства

*Именно тогда я и попала в группу психологической поддержки к Оксане. Занятия были ненавязчими, интересными, прямо в точку. Только здесь я могла высказаться без боязни осуждения, потому что вокруг сидели люди с похожими проблемами. Считаю, что эта группа просто идеальна для тех, кто выбился из сил, пытаюсь зачать ребеночка. Не знаю, в чем причина моего успеха, может, посещения группы психологической поддержки, может, смена работы, может, оставленные племянником трусики (есть такая примета), однако в сентябре я увидела долгожданные полосочки:) Чего и желаю всем планирующим!*

*Динара С. "*

*\*\*\**

*"Даже не знаю чего я ждала... Но мне понравилось.*

*Понравилась открытость и искренность участниц группы, понравились темы обсуждений, предложенные Оксаной. Упражнения, медитации. Использование различных техник и методик (арт-терапия, расстановки, визуализации).*

*Мне было интересно и легко, наверное, самым главным для меня и было - Возрождения состояния легкости, любознательности, детскости и живости ). Были слезы, открытия, переживания, радость, интересные знаки...*

*Как для специалиста-психолога, психосистемолога - мне было тяжело и грустно осознавать, слышать, чувствовать и видеть, как реалии современного общества "калечат" женскую суть. Сколько много проблем и препятствий на пути, казалось бы, естественного процесса зачатия и вынашивания дитя.*

*Прекрасно, что есть такие программы и специалисты, готовые помочь в такой тонкой и не всегда простой ситуации.*

*Мне понравился стиль, в котором работает Оксана - мягкий, ненавязчивый,*

## Заслонки в канале материнства

свободный, "прозрачный" (любимое слово).

Прийти на тренинг меня вдохновил ответ Оксаны "Как родилась эта программа".

И появился интерес "А что это будет?"

Большой, большой Удачи всем участницам и автору. Спасибо! благодарю!

Ольга Б.

\*\*\*

*"Тренинг помог разобраться с сомнениями и опасениями в плане материнства, я смогла ответить себе — а хочу ли стать мамой ещё раз, зачем мне ребёнок и что я готова дать ему.*

*Понравился подход тренера: разнообразные методики, которые можно использовать для себя и далее, не навязывались никакие решения, каждый участник осознавал своё личное для себя. На занятиях очень дружественная атмосфера, желающие поделиться всегда были услышаны и поддержаны, тех, кто не хотел высказаться не подталкивали.*

*Я понимаю, что решение "завести" ребёнка должно быть и эмоциональным и логическим — тренинг помогает будущим мамам заглянуть в себя и принять такое важное в жизни каждой женщины решение, ведь все мы современные женщины с кучей обязательств, перспективами в карьере, желаниями заниматься и тем и этим, и экстримом и путешествиями, но быть и красивыми и нужными и интересными и, конечно, не упустить такое чудо как материнство!*

*Спасибо Оксане и девочкам группы!*

*Наташа К."*

## Заслонки в канале материнства

### Об авторе



### Любицкая Оксана Григорьевна

**Практикующий психолог, клиент-центрированный терапевт, консультант по психологии бесплодия и вынашивания беременности.**

Выпускница Института психотерапии и консультирования «Гармония» (г. Санкт-Петербург).

Член Восточно-европейской ассоциации экзистенциальной терапии.

Автор книги «Депрессия здесь больше не живет».

Победитель Всероссийского психологического конкурса «Психология XXI» (программа по работе с бесплодием).

**e-mail: [oksanalbtsk@gmail.com](mailto:oksanalbtsk@gmail.com)**

**По вопросам проведения тренинга «Готова ли я быть мамой» в вашем городе пишите на электронный адрес [oksanalbtsk@gmail.com](mailto:oksanalbtsk@gmail.com)**

**Индивидуальные консультации при личной встрече и по Скайпу**

**Моя страница в Контакте [vk.com/oksanalbtsk](https://vk.com/oksanalbtsk)**

**Моя страница в Фейсбуке <https://www.facebook.com/oksanalbtsk>**