

## Занятие № 7. Страх в родах

### Злейший враг родов – страх!

О связи страха и боли написано много статей и исследований. Страх боли разрушает гармонию взаимоотношений в структурах головного мозга, резко снижает болевой порог, в результате чего женщина воспринимает те болевые стимулы, которые в норме не должны проникать в сознание. Возникает так называемый психогенный компонент родовых болей. И чем больше боится женщина, тем более интенсивную боль она чувствует. Боль и страх взаимно усиливают друг друга.

Мы уже говорили о том, что нередко рожавшие женщины, рассказывая о родах, по сути, делятся своими негативными сценариями, опытом нерешенных проблем. Эти сценарии присваиваются нерожавшей женщиной, и в дальнейшем реализуются ею в процессе родовой деятельности.

Замещайте сценарии! Ваша задача состоит в том, чтобы освободиться от сценариев чужого негативного опыта! Вы можете стереть его, как стирает ластик рисунок на бумаге. Или твердо отделить свои мысли и чувства от мыслей, чувств и опыта другой женщины. "Она — это она, а я — это я". "У меня своя жизнь, свой опыт и свои роды. Я другая". Создайте собственный сценарий успешных, комфортных родов, представляя благополучный процесс родов — все действия, чувства, эмоции. "Прокрутите" этот фильм несколько раз. Другая причина возникновения страхов состоит в отсутствии информированности о нормальном течении родов. К сожалению, даже в наше время женщина нередко идет на роды совершенно неподготовленной, ничего не зная о том, как они протекают и как ей действовать.

Природа заботится о женщине во время родов. Она хорошо запрограммировала весь процесс родов. Главное, поймите и настройтесь. Также природа готовит женщину к восприятию боли. Боль не будет дана вам внезапно. У вас будет время подготовиться. Вам не будет дано боли больше, чем вы готовы вынести. Сила боли каждой отдельной схватки и в динамике всех родов будет нарастать постепенно.

Природа заботится о женщине еще и тем, что во время родов включаются защитные механизмы психики. Их назначение — оберегать сознание роженицы от потрясений. Назовем некоторые из них:

**Деперсонализация.** У женщины возникает ощущение, что все происходит не с ней, а с кем-то другим.

**Дереализация.** Возникает ощущение, что события не реальны, и настоящие роды проходят в иной, особенной, возможно, более торжественной обстановке. А сейчас, например, репетиция, которая может закончиться.

Женщина может "потеряться во времени" с ощущением, что рождает она уже вечность, или напротив, что прошли считанные минуты.

И еще один немаловажный факт заботы о роженице. Сразу после появления ребенка происходит мощный гормональный выброс. Боль очень быстро забывается. Появляются новые силы и большая активность. Природа — прекрасный режиссер! Только доверьтесь ей, поймите ее. Роды — это естественный процесс! Страх является основной причиной, способствующей возникновению боли в родах.

Так, бояться ли родов? Наверное, это так же странно, как бояться самой жизни. Это одно из ее проявлений — очень прекрасное. Момент рождения нового человека. В этот момент малыш кажется своей матери идеальным и безумно красивым. Хотя со стороны он кажется сморщенным, местами шелушащимся и красным. Роды — это сакральное мгновение, где встречаются жизнь и смерть. Где божественное так близко, настолько рядом, что кажется, можно дотянуться...

**ПОЛЮБИТЕ** еще до родов своё тело, изменения в теле, процессы, происходящие с вами.

И тогда вам будет легко принять всё, что будет происходить. Вся ваша сущность будет готова раскрыться новому, тем процессам трансформации, которые происходят в теле и Душе Женщины в родах.