

ВЕРА КОЖЕВНИКОВА



КАК ЖИВЁМ, ТАК И РОЖАЕМ



О СВЯЗИ ОБРАЗА ЖИЗНИ,
МЫШЛЕНИЯ
И РОЖДЕНИЯ НОВОЙ ЖИЗНИ

18+

Вера Кожевникова

Как живём, так и рожаем

<https://litres.ru/73758517>

SelfPub; 2026

Аннотация

Ты боишься родов или мечтаешь о «естественных», но не веришь, что у тебя получится.

А что, если всё дело не в везении и не в враче? Что, если твоё тело родит ровно так, как ты живёшь все эти годы с зажатыми плечами, привычкой терпеть, неумением отпускать контроль?

Автор мама пятерых, телесный практик и перинатальный психолог показывает: роды начинаются не в родзале.

Они начинаются в том, как ты дышишь, двигаешься и реагируешь на стресс. И если изменить это сейчас роды изменятся тоже.

Ты узнаешь, где кончается помощь и начинается насилие над телом. Как распознать свои телесные привычки, которые сработают против тебя.

И как найти опору в себе, чтобы родить так, как хочешь ты, а не «как положено».

Чтобы роды перестали быть лотереей, открой книгу.

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста

Содержание

Введение	4
Глава 1. Про страх, с которого всё начинается	8
Глава 2. Можно ли родить легко, если ты не йог?	32
Глава 3. Роды – это не наказание	57
Глава 4. Таз, которому не мешают	81
Конец ознакомительного фрагмента.	99

Вера Кожевникова

Как живём, так и рожаем

Введение

Как живём, так и рожаем.

Ты, наверное, ждёшь, что я начну с чего-то вдохновляющего. Ведь иначе зачем вообще читать книгу о подготовке к родам? Возможно, ты думаешь, что эта книга будет про силу женщины, про чудо рождения, про то, как всё сделать правильно. Но нет. Я начну с тех чувств, которые чаще всего вижу в глазах женщин, когда речь заходит о родах: это тревога, страх, отвращение, растерянность, непонимание, бессилие. Кажется, что все вокруг знают больше тебя: врачи, блогеры, подруга, у которой уже трое детей. Как тут не почувствовать свою слабость и уязвимость? Ты при этом вроде бы взрослая, умная, много читаешь, доверяешь науке, следишь за исследованиями на PubMed. Двойные плацебо-контролируемые и рандомизированные исследования – не новые слова для тебя. Но перед родами очень легко ощутить себя так, словно ты оказалась в чужом городе без карты и навигатора. И самое страшное заключается в том, что цена ошибки слишком высока. Ошибаться нельзя, ведь на кону не только твоя жизнь, но и жизнь ребёнка. А значит, надо делать всё правильно.

Идеально.

Я была там. И я знаю, как сильно хочется передать эту ответственность кому-то другому, довериться тому, кто скажет тебе «не бойся, мы всё сделаем». Пока вдруг не оказывается, что никто не сможет родить за тебя. К сожалению, иногда мы слишком поздно это понимаем – если понимаем вообще. Сейчас, оглядываясь назад, я могу с уверенностью сказать, что это было самым непростым осознанием в моей жизни – никто не может родить за меня, я не могу родить ни за кого другого. Больно, но об эту мысль важно разбиться. Это так, и по-другому быть не может. Однако именно с этого осознания должна начинаться любая подготовка к родам. Тогда не будет иллюзий, а значит, не будет и разочарований.

Я поняла одну очень важную вещь – как ты живёшь, так ты и рождаешь:

Если привыкла угождать – будешь молчать.

Если не умеешь говорить «нет» – не сможешь отстоять себя в родах.

Если не знаешь, где твои границы, – их нарушат.

Так всё устроено. Но, к счастью, это работает и в обратную сторону:

Если ты научишься доверять себе – твоё тело это почувствует.

Если ты поймёшь, что не обязана быть удобной, – начнёшь дышать.

Если ты разрешишь себе не быть идеальной – у тебя появится выбор.

Эта книга не волшебная. Я не обещаю, что ты родишь «легко и в любви». Но я знаю, что можно многое сделать для того, чтобы роды стали именно твоим опытом, а не шли по чужому сценарию, чтобы ты вышла из них взрослой, сильной и целой, чтобы ты почувствовала, как много ты можешь, на что влияешь и как ты важна. Ведь доказано: именно способность влиять на событие определяет нашу удовлетворённость им, и в особенности это касается родов. Возвращение себе субъектности, авторства (или, точнее, в данном случае, соавторства с Богом) – это базовый минимум, необходимый для позитивного вступления на путь материнства.

В этой книге тебя ждёт:

немного физиологии, чтобы было понятно, что с тобой происходит, и стало чуть менее страшно;

немного психологии, чтобы помочь тебе найти путь к себе;

немного историй – настоящих, живых и честных;

и многое из того, что я сама хотела бы услышать перед своими первыми родами, а также то, о чём меня просили рассказать другие женщины.

Если тебе это откликается, если хочешь не просто пройти через роды как физиологическую необходимость, а прожить их как трансцендентный, иницирующий опыт, если ты устала бояться и не хочешь обманывать себя – оставайся. Даль-

ше будет честно.

Глава 1. Про страх, с которого всё начинается

«Я боюсь» – эти два слова я слышу чаще всего, когда заходит разговор о родах. И неважно, впервые женщина становится мамой или она уже рожала, страх всё равно возникает, и у каждой он свой. Кто-то боится боли, потому что плохо её переносит, кого-то пугает риск разрывов, потери крови, смерти, кто-то очень переживает за ребёнка. В коллективном сознании роды запечатлелись как очень страшное и совершенно непредсказуемое явление. В интернете постоянно попадаются жуткие истории про разрывы четвёртой степени, женщины жалуются на невыносимую боль, «как будто по тебе катком проехали». Всё выглядит как один сплошной ужас. И даже если беременность желанная, протекает благополучно, а врачи уверяют, что всё в порядке, страх никуда не уходит. Он словно встроен в самую идею родов. И это – не случайно.

Давай разберёмся, откуда берётся страх. Женщины редко слышат о родах что-то приятное или хотя бы нейтральное. В нашем багаже – истории о боли, крики в родильных палатах, ужасы и страшилки с форумов, сцены из фильмов, где женщина орёт на весь зал. А иногда – и наша собственная история рождения. Мама могла рассказывать, как тебя выдавли-

вали, как после родов отнесли в отдельное детское отделение и приносили лишь раз в три часа на кормление. Мне кажется, я совершенно точно помню, ну или хотя бы могу себе представить, каково это: сперва ты 24 часа в сутки находишься в раю, в идеальной температуре, среди приглушённых звуков, в темноте и безопасности. А затем тебя резко вырывают из этого состояния, ты проходишь через болезненный процесс и оказываешься в новом мире, где больше нет привычного сердцебиения и где ты не можешь попросить еды или сообщить о своём самочувствии и страхе. Может показаться, что ребёнок совсем ничего не понимает, ведь он слишком маленький, но он совершенно точно чувствует. Кроме того, иногда мы забываем о том, что ребёнок не возникает вдруг при родах, а проходит свой долгий путь развития и роста уже внутри нас.

Не стоит забывать, что роды превратились в медицинскую процедуру лишь в XX веке. До этого они были просто естественной частью жизни. Да, тогда тоже было много сложностей, но женщина рожала там, где жила, и рядом с теми, кого знала. Сейчас всё иначе: чтобы родить, женщина едет в незнакомое место, где её окружает много посторонних людей, и это, несомненно, накладывает свой отпечаток на то, как протекают роды. Я понимаю, что на этом месте тебе, скорее всего, захочется возразить: «Но ведь раньше женщины умирали в родах, а теперь медицина спасает жизни». И, конечно, на первый взгляд это звучит логично. Но если прове-

сти более глубокий анализ, становится ясно, что реальность гораздо сложнее. В XIX веке уровень материнской смертности в развитых странах составлял примерно 500–1000 случаев на 100 000 родов, то есть от 0,5% до 1%. Основными причинами смертности были послеродовые инфекции, поскольку не было антисептиков и до момента открытий, сделанных И.Ф. Земмельвейсом, врачи шли принимать роды, не обрабатывая руки даже после контакта с трупами. Люди не знали, как останавливать кровотечения, не понимали, что такое преэклампсия и как с ней справляться. Откровенно говоря, даже сегодня эта патология остаётся ночным кошмаром акушеров. Кесарево сечение в те времена было мероприятием гораздо более рискованным, чем сейчас, почти смертельным. Однако важно отметить, что в некоторых учреждениях, особенно в тех, где соблюдались гигиенические нормы и использовались передовые методы, показатели смертности были значительно ниже. Например, в Дублинском родильном доме в конце XVIII – начале XIX века уровень смертности при родах составлял около 0,5%. На сегодняшний день в развитых странах уровень материнской смертности значительно снизился и составляет менее 10 случаев на 100 000 родов. Это потрясающий результат, достигнутый вовсе не благодаря тотальному контролю, а во многом даже вопреки ему. Как и всегда, хорошо бы ориентироваться на срединный путь.

Современная медицинская система стремится «подстелить соломку» везде и вмешивается во всё, что происходит с

телом, через мониторинг, протоколы, различные процедуры. Нас приучили верить и убедили в том, что чем больше контроля, тем выше шанс, что всё пойдёт так, как нужно. Однако это заблуждение. Исследования показывают, что непрерывный электронный мониторинг плода (КТГ) не снижает показатели перинатальной смертности или потенциальный риск церебрального паралича, зато статистически связан с увеличением числа кесаревых сечений и оперативных вагинальных родов. Так, в одном исследовании¹ использование КТГ было связано с увеличением риска первичного кесарева сечения на 10–40% и повышением риска оперативных вагинальных родов на 14–24%. Кроме того, КТГ имеет высокий уровень ложноположительных результатов при выявлении признаков гипоксии у плода, что нередко становится причиной необязательных медицинских вмешательств. Так, в одном из научных обзоров² сообщается, что 99% КТГ-трасс, указывающих на стресс у плода, оказываются ложноположительными, в действительности ребёнок в этот момент может находиться в стабильном состоянии. Многие женщины отмечают, что наиболее неприятные ощущения во время родов были связаны именно с процедурой КТГ. Я знаю это и из собственного опыта: когда на тебе закреплён датчик, ты вы-

¹ Heelan-Fancher L., Shi L., Zhang Y., Cai Y., Nawai A., Leveille S. Impact of continuous electronic fetal monitoring on birth outcomes in low-risk pregnancies // Birth. Vol. 46. 2019. No. 2. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30811649>

² См.: Wickham S. Fetal monitoring research resources. 2024. URL: <https://www.sarawickham.com/topic-resources/fetal-monitoring-research-resources>

нуждена постоянно прислушиваться, всё ли в порядке, начинаешь переживать, правильно ли бьётся сердце, ожидаешь, что вот-вот должно произойти что-то нехорошее. Сейчас всё чаще я встречаю истории, когда аппарат привязывают к телу женщины таким образом, что она лишается возможности свободно двигаться на весь период схваток. И вот он – страх! Главный, я убеждена, главный враг благополучных и безопасных родов.

Рождение – это чудо возникновения жизни. Сегодня, в эпоху технологического прогресса, нам кажется, что мы способны проконтролировать это чудо. Но на самом деле это всего лишь наша иллюзия. Безусловно, врачи научились брать яйцеклетку у женщины, сперматозоид у мужчины, соединять их в лаборатории, отслеживать и отбирать более здоровые эмбрионы, но они всё ещё не способны контролировать правильное деление клеток и наращивать эндометрий в матке, чтобы новая жизнь закрепилась и продолжила своё развитие. Честная статистика по ЭКО показывает, что из десяти женщин, перенёвших данную процедуру, только две принесут домой живого ребёнка. Это не сильно отличается от одной естественной, но куда более приятной и безопасной попытки. Точно так же происходит и с родами. Можно проколоть плодный пузырь, запустить схватки искусственным введением окситоцина, каждый час мониторить раскрытие шейки, но нет никаких способов сказать достоверно, что эти роды произойдут – шейка раскроется, малыш опустится, а

тазовые кости разойдутся как положено. О нет, стимулированные роды – это своеобразная рулетка с вероятностью благополучного исхода событий 50 на 50.

Однако вернёмся к страху. Я убеждена, что благополучные, естественные роды происходят только тогда, когда мы перестаём бояться. Страх активирует симпатическую нервную систему, повышает уровень кортизола и снижает выработку окситоцина – гормона, необходимого для эффективных схваток. Мозг знает: нет безопасного пространства – значит, не время рожать. Он будет затягивать процесс в ожидании, что обстановка стабилизируется, все «хищники» разбегутся и можно будет расслабиться и спокойно продолжить. Мне грустно от того, что в современной родовой практике так много контроля. Мало кто задумывается, что это ненормально. Многие не осознают, что вместо добра и пользы контроль привносит в роды лишнее беспокойство, которое мешает тому, что обычно происходит само, естественным образом. Вспомни, какая реакция обычно возникает у твоей психики, если тебя начинают контролировать? Страх. И это естественно. Но в контексте родов он не помогает, а мешает. Из-за контроля и страха женщина не может по-настоящему заниматься тем, зачем пришла в родильный зал. Вместо этого она вынуждена постоянно отвлекаться, чтобы избавиться от возникшего дискомфорта.

Взять хотя бы контроль времени: «Роды идут слишком долго, надо стимулировать». Ещё 30 лет назад по протоко-

лу женщине разрешалось рожать 24 часа, а иногда и до 36. Сегодня, едва переступив порог роддома, она сталкивается с обратным отсчётом: ребёнок должен появиться на свет не позже, чем через 12 часов после начала родов. Как ты думаешь, насколько высока вероятность того, что женщины научились рожать в 2-3 раза быстрее за последние 30 лет?

Врачи контролируют информацию, а значит, и принимают решения. Чаще всего они не объясняют причины или последствия своих выборов, сделанных на основании жизненного опыта и образования. Здесь важно понимать как минимум две вещи. Во-первых, многие врачи уже давно не видели настоящих естественных родов. Медицинские протоколы основаны, как правило, на подходе «как бы чего ни вышло», что препятствует индивидуальному подходу к каждой женщине. Например, стандартное правило, что шейка матки должна раскрываться на один сантиметр в час, на самом деле очень усреднено. Мы все разные, и наши шейки тоже раскрываются с разной скоростью. И, повторяюсь: на скорость раскрытия будет влиять страх.

Мне посчастливилось видеть множество удивительных историй, когда происходящее настолько выходило за рамки привычного восприятия, что со стороны казалось: так не бывает. Я постоянно работаю с женщинами, которым говорят, что они не смогут родить, а они рожают и делают это легко. Мой личный опыт заключается в том, что своих двух детей я родила на 43-й неделе. Я выбрала выжидательную такти-

ку, в то время как по протоколу в 41 неделю и 5 дней назначают индукцию. Но глубоко изучив тему, я нашла данные о том, что при внимательном отношении выжидательная тактика оказывается безопаснее искусственной стимуляции. И речь идёт вовсе о везении, а о доверии себе, своему телу и ребёнку, о возможности дать им столько времени, сколько нужно.

Вторая важная вещь, касающаяся медицинского контроля, заключается в том, что медицинская система достаточно медленно реагирует на новые научные данные. Например, много лет назад вышло исследование о том, что кесарево сечение при многоплодной беременности помогает избежать материнской и детской смертности. По всему миру была введена эта практика, и в наше время уже почти не встретишь двойню, родившуюся вагинальным путём. Однако потом, в 2016 году, провели ещё одно исследование, которое показало, что уровень смертности остаётся одинаковым при любом типе родовспоможения. Но, как ты понимаешь, клиническая практика не поменялась – кесарево сечение продолжают делать по старым стандартам, хотя пока нет доказательств, что эта процедура действительно снижает риски при многоплодной беременности. Я даже опасаясь приводить историю своей знакомой, которая осознанно решила рожать двойню, несмотря на то что оба ребёнка находились в поперечном предлежании. Любой врач скажет, что это 100%-е показание к КС. Тем не менее у этой женщины

и её детей всё прошло хорошо, один ребёнок родился головкой вперёд, второй – ножками, при этом оба живы и абсолютно здоровы. Разумеется, можно сказать, что ей просто повезло, потому что в результате могло произойти абсолютно всё, что угодно, – и дети, и женщина могли погибнуть. В связи с этим я ни в коем случае не рекомендую и не призываю никого повторять этот опыт и прибегать к неоправданному риску. Однако в каждом конкретном случае необходимо внимательно вникать в детали, очень чётко понимать, что происходит, и принимать решение, исходя из знаний и личной ответственности. Эта книга и написана как раз для того, чтобы показать: такие истории – это не просто везение, а результат огромного труда: эмоционального, психического, духовного.

Кроме того, всегда нужно держать в голове, что случиться может всё, что угодно: страшные сценарии возможны при любых родах, независимо от того, проходят они дома или в хорошей клинике. Именно поэтому особенно важно научиться управлять своим страхом, познакомиться с возможностями своего тела, поверить в то, что роды – это процесс созидания, а не разрушения. Ведь все силы природы, вся сила эволюции направлены на успешность данного мероприятия. Когда врачи контролируют поведение женщины («не кричи», «не двигайся», «вдох – выдох – тужься»), зачастую они лишь запускают очередную волну страха. Мы вдруг будто бы становимся школьницами, привыкшими слушать ко-

манды: встаньте дети, садитесь дети. Мы отключаем наши собственные ощущения, и волей-неволей возникает напряжение – вдруг я сделаю что-то не так. К этому добавляется ещё и эмоциональный контроль: «не бойся», «не истери», «не драматизируй». Снова приходится разотождествиться с собственными ощущениями, не верить себе и происходящему. А если ты не до конца понимаешь, что с тобой происходит, то ты неизбежно начинаешь бояться, не так ли? Всё это создаёт внутренний конфликт: с одной стороны, женщина должна сдать свое тело, а с другой – все вокруг требуют от неё действовать по команде и соответствовать чужим ожиданиям.

Поэтому если ты из тех, кто всю жизнь стремился делать правильно, в этой системе координат твои роды превратятся в экзамен, где неизвестно, какие ответы верные. И если что-то пойдёт не так, то неизбежно будет возникать чувство вины. Твои эмоции в такой ситуации можно вполне объяснить с точки зрения физиологии. Так, когда ты попадаешь в ситуацию, где тобой управляют и ты не имеешь возможности выбирать:

- активируется миндалина мозга (центр тревоги);

- выделяется кортизол – гормон, подавляющий процессы, которые не являются критически важными для выживания в данный момент времени;

- падает уровень дофамина и окситоцина – гормонов, необходимых для нормального течения родов.

Все знают о важности окситоцина, ведь это ведущий гормон в родах, и на нём лежит ответственность за хорошие, продуктивные схватки. Однако высокая активность неокортекса (когда ты оцениваешь, анализируешь, приспособливаешься) снижает чувствительность рецепторов к окситоцину. Иными словами, ты можешь быть в схватках, но тело буквально не будет «слышать» свой родовой гормон. Цепочка событий, происходящих с тобой в этот момент, будет выглядеть так:

контроль → тревога → напряжение → биохимический сбой → боль → ещё больше страха.

Именно поэтому всё, о чём рассказывают на курсах по подготовке к родам, имеет такое большое значение. Пожалуйста, обрати внимание: чтобы справиться со страхом, нужно не следовать типичному совету из интернета «слушай врачей, и всё пройдет хорошо», а иметь возможность:

выбирать позу;

чувствовать время;

находиться в приватном и безопасном пространстве;

говорить или молчать по желанию;

принимать участие в решениях.

И самое главное – у тебя не должно быть необходимости защищаться. Тогда совершенно естественным образом будет включаться парасимпатическая система, отвечающая за расслабление, репродукцию и контакт. Это безопасная биохимия, которая и ведёт к естественным физиологичным родам,

в процессе которых ты не оказываешься на поле битвы с природой, а, в согласии с ней, начинаешь делать общее дело.

Итак, страх, возникающий в процессе родов, — это не слабость, а здоровая реакция на нездоровую систему, в которой женщина теряет контроль над собственным телом в один из самых важных моментов своей жизни. Медицинская система не плохая: она спасает жизни, но обучена воспринимать роды как потенциальную угрозу здоровью и жизни, а не как живой и естественный процесс, и следует парадигме: «Мы не верим телу, пока оно не доказало, что работает». Однако, как мы уже говорили, страх влечёт за собой сигнал «не рожай сейчас» и замедляет родовой процесс. А если всё тело в напряжении и все ресурсы уходят на защиту, что будет делать шейка матки? Правильно, она не раскроется.

В родах, условно говоря, у нас есть два лагеря гормонов: кортизол и адреналин, которые отвечают за тревогу, борьбу и контроль;

окситоцин и эндорфины, ответственные за расслабление, удовольствие, «текучесть» процесса.

Для родов важен, в первую очередь, окситоцин, поскольку он:

вызывает схватки;

расслабляет;

соединяет психику с ощущениями тела;

запускает выработку обезболивающих эндорфинов;

и в целом является гормоном доверия и любви.

Но окситоцин достаточно пугливый гормон. Если ты тревожишься, если тебя оценивают, если ты не чувствуешь себя в безопасности, то он просто перестаёт выделяться.

Безусловно, человеческий мозг прекрасен и удивителен. Но следует понимать, что в родах он, увы, чаще всего не помощник. Иными словами, если неокортекс активен, то тело «ставит процесс на паузу». «Не время, – говорит оно, – сначала нужно спрятаться, подумать, убедиться, что безопасно, и только потом можно рожать». Для того чтобы рожать без страха, нужно не просто побороть тревогу, но и разобраться по кусочкам саму парадигму её возникновения. Важно отметить, что я ещё не встречала людей, которые могут мгновенно, по щелчку пальцев, «выключить» мозг, но на протяжении всей этой книги мы будем работать над тем, чтобы наш мозг стал нам помощником и союзником, а не критиком и контролёром.

Страх нам тоже не враг, ведь он указывает, куда нужно обратить своё внимание и в чём необходимо разобраться. Так, к примеру, если ты боишься разрывов, значит, следует больше узнать о том, откуда они берутся, подстраховаться и продумать, как вести себя, чтобы минимизировать риск их возникновения. В этом и состоит прелесть страха, а также его польза и предназначение. Поэтому я не предлагаю тебе отвернуться от своего страха, а рекомендую посмотреть на него прямо и честно.

Начать нужно с самого простого – признать, что ты бо-

ишься. Страх перед родами – это дверь, в которой есть замочная скважина. Предлагаю тебе заглянуть в неё, чтобы дать себе возможность войти в роды более собранной, подготовленной и мужественной, со знаниями того, какие «звери» могут поджидать тебя за этой дверью. Кроме того, парадоксальным образом мне помогло перестать задаваться вопросом о том, как избавиться от страха. Всё изменилось, когда я перестала смотреть на него как на симптом, а увидела живую реакцию на реальность, в которой есть смерть, боль, ответственность и необратимость. Это жестокая мысль, но именно её в действительности важно принять, чтобы стало легче. Ведь никто из нас не является богом или управителем Вселенной. Иллюзия, что врач или кто-то иной даст нам гарантии и возьмёт на себя 100%-ю ответственность, очень разрушительна. Именно такая идея притупляет нас, и мы теряем, время вместо того чтобы подготовиться, предусмотреть свои реакции, понять, на что мы готовы и способны. Я позволила себе быть неподготовленной ко многому, но вместе с тем поняла, что подготовиться полностью невозможно, и сказала себе: «Я не обязана справиться идеально. Я могу войти в это с дрожью, но идти своим шагом, в своём ритме».

Вспомни, как ты начинала новое дело, как шла впервые на работу. Ты точно так же не знала, что тебя ждёт, хватит ли тебе компетенций и отнесутся ли к тебе хорошо. Вспомни, как ты впервые стала жить одна и считать свои деньги. Знала ли ты, что справишься? Всё ли у тебя было просчитано? И

даже если да, подумай, какие у тебя были ощущения, когда, к примеру, ты впервые проколола автомобильную шину или когда неожиданно разболелся зуб и пришлось вносить коррективы в месячный бюджет. В родах – так же. Ты знаешь, что будет первый шаг, за ним – второй, и в каждый момент времени ты будешь понимать, что делать и как действовать, если останешься в контакте со своим телом, будешь расслабляться и относиться к себе с доверием и вниманием.

Чтобы помочь себе избавиться от страха, попробуй следующую практику:

*Попробуй это!

Практика «Точка фиксации»:

Спроси себя: «О чём я думаю прямо сейчас?»

(например: «Я не справлюсь, если станет слишком больно»).

Спроси: «Во что я верю, когда думаю об этом?»

(например: «Боль – это сигнал угрозы, я её не переживу»).

Теперь задайся: «Каково мне жить с этой верой? Какие чувства эта мысль вызывает во мне прямо сейчас? Какие у неё могут быть последствия?».

И главное: «Какой была бы моя жизнь, если бы я в это не верила?».

Ты не обязана менять свои убеждения. Если в момент страха тело парализует, найди микродвижение. Не бойся быть «глупой» – покрути кистью, пошевели пальцами ног. Это поможет тебе запустить обратную связь и осознать, что

ты в процессе и действуешь. Роды научили меня обращать внимание на физическое тело. Так, я стала замечать, что, когда появляется страх или возникает неприятная мысль, тело отвечает на это спазмом. Я осознала, что во время сильного страха перестаю чувствовать ноги: всё уходит вверх – в грудь, в голову, в лоб. В эти моменты я начинаю осознанно возвращать внимание вниз – прямо надавливать ступнями на пол. Сила тяжести – наш лучший друг (мы ещё вернёмся к этой мысли, когда будем говорить о позах в родах). Возможно, это звучит слишком просто, но это действительно работает.

Если же прямо сейчас ты не хочешь ничего делать, просто побудь со следующей мыслью: ты не обязана быть готовой к родам. Признаться в этом означает позволить себе оставаться в моменте, когда всё начнётся. Страх – это не слабость, а то, что происходит, когда живое тело встречается с реальной глубиной жизни. Мы боимся, потому что знаем о той необратимости, которую несут в себе роды. Об этом знает и наше тело. Ведь появление на свет новой жизни – это та точка трансформации, после которой никто не остаётся прежним. И страх, безусловно, – часть этого пути.

Предлагаю тебе разобрать два самых распространённых страха, с которыми сталкиваются женщины, приближаясь к родам.

«А вдруг я не выдержу?»

Прежде всего, я хочу, чтобы ты понимала, что твоё тело

уже умеет рожать. Это факт. Знание об этом процессе записано в наших клетках так же, как необходимость вырастить грудь и волосы на лобке в подростковом возрасте. Однако с течением времени человечество научилось мешать этому процессу, и в нас усилились неуверенность и недоверие к собственным силам.

Мы думаем о себе: раз мы так страдаем и так жалеем себя в моменты, когда у нас болит голова, начинаются месячные, когда мы натёрли ногу или лечим зубы, то уж роды-то мы точно не выдержим. Ведь нам давно все рассказали, какой это на самом деле страх и ужас. Нам кажется, будто роды только для сильных духом воинов. А тут ещё мы оказываемся в ситуации, от которой сбежать и спрятаться невозможно. Я согласна: просто представлять, как через самое нежное место будет проходить огромный ребёнок, как будут расходиться кости, уже невероятно страшно. Но в этот момент мы забываем одну важную вещь: родовая боль устроена совсем иначе. Ведь природа предусмотрела, что мы должны справиться и выдержать, поэтому во время родов она в качестве бонуса щедро снабжает нас приятными гормонами. В этом смысле роды больше похожи на марафон: мы преодолеваем себя ради результата, ради получения в конце награды, и именно эта составляющая в итоге придаёт нам немало сил. В родах важно вспоминать то, зачем именно ты проходишь это испытание, и не искать искусственных способов его избежать. Я понимаю, что это звучит достаточно коварно – не по-

думай, что я призываю тебя к мазохизму. Однако все страшные истории, которые ты наверняка слышала десятки раз, чаще всего оказываются так или иначе связаны с уколом окситоцина. Что ещё печальнее – иногда женщины даже не знают, что в капельнице был именно он. Поэтому, чтобы подстраховаться и дать себе опору, очень важно не абстрактно размышлять о том, как пережить роды, а подумать о том, как познакомиться с собой в состоянии дискомфорта. Для этого я предлагаю тебе простое, но очень эффективное упражнение.

* Попробуй это!

Практика со льдом:

Возьми несколько кусочков льда и включи таймер. Это абсолютно безопасно. В течение одной минуты сжимай лёд как можно крепче в одной ладони, наблюдая за своими ощущениями. Потом – минута отдыха. Затем переложи лёд в другую ладонь и сжимай его в течение ещё одной минуты. Повтори это действие 3-4 раза.

Лучше всего делать это упражнение в компании других женщин: тогда вам вместе станет заметно, как по-разному каждый из нас воспринимает боль, и ты поймёшь, как меняется именно твоё восприятие боли с каждой новой итерацией. Буду честна: я не встречала ничего, что так точно объясняло бы ощущения, которые возникают во время схваток. Ведь во время родов тоже возникают сильные, непривычные ощущения, они нарастают, но тело постепенно при-

выкает к ним, а мозг подбрасывает «обезболивающее». Процесс родов устроен так: плато – отдых – снова нарастание ощущений. В момент нарастания ощущений самое главное помнить, что тело привыкнет к новому состоянию, нужно лишь немного времени, чтобы адаптироваться, помочь телу дыханием, расслаблением и поиском подходящей позы.

Уже во время беременности полезно учиться замечать то, как ты вообще реагируешь на боль в теле. Что ты делаешь, когда тянет живот? Что происходит с телом, когда что-то защемило? Так, например, я заметила за собой определённый паттерн поведения: когда мне больно, я напрягаюсь и перестаю дышать. Осознав это, я начала практиковать выдерживание малой боли. Например, стала сидеть в растяжке чуть дольше, чем хочется. Йога – тоже прекрасная практика для беременных, ведь во время занятий мы переизобретаем режимы «терпи» и «ой-ой, спасите» и позволяем себе быть исследователями, изучая, что с нами происходит и где находятся наши границы. Такой ракурс меняет отношение к боли. Ведь боли не нужно бояться – её просто нужно узнать ближе, присвоить себе и научиться управлять ею.

Попробуй это!

Практика «Карта телесной боли»:

Возьми бумагу и схематично нарисуй тело – просто «че-

ловечка».

Теперь вспомни ситуацию, когда тебе было невыносимо больно: менструальная боль, операция, перелом, порез или даже паническая атака – всё подойдёт.

Обозначь, где именно в теле была боль. Красным или острым штрихом – как угодно.

Отдельно отметь, где в теле возникло напряжение. Это может быть челюсть, лоб, пальцы.

А теперь – поищи на теле место, где ощущаются спокойствие и безопасность

Данная практика создаёт ощущение тела как пространства, в котором могут одновременно сосуществовать боль, напряжение и безопасность. Это осознание поможет тебе не «исчезать» в момент боли и не растворяться в ней.

Если же прямо сейчас ты не хочешь ничего делать, просто побудь со следующей мыслью: боль – это язык, с помощью которого наше тело с нами разговаривает, вынуждая нас искать решения проблемы. Во время родов боль нужна для того, чтобы показать женщине, как двигаться и какое положение тела занять. Ведь когда ты чувствуешь боль, ты неизбежно стараешься её уменьшить, и именно это способствует более эффективному продвижению малыша по родовым путям. К слову, он в этот момент испытывает точно такие же ощущения, как и ты. И именно поэтому я обычно предостерегаю будущих мам от эпидуральной анестезии. Когда боль отключена, у тебя нет возможности узнать, как помогать ре-

бёнку избежать боли, как именно продвигать его в родовых путях. Ему, между тем, предстоит совершить много сложных движений: сперва он должен повернуться одной стороной, потом другой, ему нужно сгибаться и разгибаться. Когда вы вдвоём, вы помогаете друг другу, и это превращается в своеобразный совместный танец. Но когда малыш остаётся «один», ему сложнее ориентироваться, и роды, как правило, идут дольше.

Иногда даже одна мысль может поменять всё. Попробуй сказать себе: «Я могу быть в боли, но при этом не страдать». Роды – это интенсивное телесное сообщение о том, что начинается новая жизнь, и как-то странно с ней в этот момент сражаться. Ведь страдание – это сопротивление, а боль, которую ты проживаешь, – это не конец, а порог, который ты обязательно переступишь и, как в марафоне, получишь заслуженное гормональное вознаграждение. Боль забудется. Очень быстро. И я точно знаю, что ты справишься.

2. «А вдруг в родах что-то пойдёт не так?»

Это второй самый сильный экзистенциальный страх, который заставляет нас, женщин, соглашаться на различные медицинские манипуляции и нередко даже на кесарево сечение. Согласись, ведь это страшно даже произнести: ребёнок может умереть, я могу умереть, он может стать инвалидом, я могу стать инвалидом. Если быть честной, этот страх никуда не уходит – он просто может перестроиться. В данной ситуации мне помогло перестать путать понятия «любовь» и

«контроль». Ведь мой страх не о ребёнке. Он обо мне. Он о моей потребности быть всемогущей, защитить, удержать, предугадать, топнуть ногой, заставить этот мир прогнуться под меня и сделать, как я хочу. Я поняла, что не знаю, как справиться, если что-то пойдёт не так... Но одновременно с этим я осознала: под этим страхом скрывается невыносимость того факта, что я не всемогущий Бог. Ведь я не могу никому гарантировать жизнь и её безопасность, даже если речь идёт о моём собственном ребёнке и даже если я буду делать всё, как надо. Этот страх неизбежен, и он возникает с того самого момента, как ребёнок появляется у тебя в животе. А может, даже с того момента, когда ты впервые испугалась за жизнь своих близких – мамы и папы, бабушек и дедушек. И важно понимать, что этот страх никогда никуда не денется. Мы всегда будем переживать за наших близких и стараться сделать всё, что от нас зависит и не зависит, чтобы они были в безопасности.

Кроме того, мне помогло начать говорить себе не «всё будет хорошо», а: «Да, может случиться всё, и я могу с этим не справиться, но несмотря на это, я всё равно выбираю любить прямо сейчас». Когда я это проговариваю, появляется взрослая осознанность, я уже могу контролировать свою тревогу, и она перестаёт захватывать меня полностью, давая возможность искать опоры – в молитве, в приостановке круговорота страшных мыслей, в действиях, которые позволяют отвлечься, в вере и надежде на лучшее.

***Попробуй это!**

Практика «Соглашение с жизнью»:

1. Возьми лист бумаги и раздели его так, чтобы получилось два столбца. В одном столбце напиши: «Что я не могу гарантировать своему ребёнку?» (например: что он будет жить, что не заболеет, что он не испытает боли и т. д.). Во втором столбце напиши: «Что я всё равно могу ему дать?» (например: присутствие, принятие, прощение, свой голос, своё прикосновение и т. д.).

2. Потом посмотри на этот лист. Прочти оба столбца вслух. Не выбирай один – в них обоих содержится правда. В этом и заключается взрослая материнская позиция: видеть, что твои возможности ограничены, но всё равно выбирать быть в любви.

Иначе эту практику можно назвать «контакт с границей ответственности». Она помогает освободиться от ложного ощущения всемогущества и возвращает тебе реальную силу. Те, кто работает в хосписах или имеет опыт сопровождения умирающих, часто говорят о том, как важно продолжать жить и разукрашивать жизнь даже самые последние её минуты. Одна мама ребёнка, умирающего от страшной болезни, писала в своём блоге: «Я знала, что она умрёт, и поэтому мне было важно каждый её день наполнить радостью, каждую минуту насладиться нашим с ней взаимодействием». Я думаю, это относится ко всей нашей жизни, в том числе к беременности и родам. Важно оставаться в моменте, ведь всё,

что происходит прямо сейчас, имеет смысл.

· Если же прямо сейчас ты не хочешь ничего делать, просто побудь со следующей мыслью: любовь – это готовность быть рядом, даже когда небезопасно. Ты не обязана отпустить страх за собственного ребёнка, но можешь просто разрешить ему быть, не пытаясь его заглушить. Вспомни: с самого момента зачатия ты не знала, что происходит с твоим малышом в животе, ты ещё не чувствовала его, но клетки уже делились, ребёнок рос, и всё складывалось хорошо без твоего участия. Поверь, роды – это продолжение данного процесса. Даже если ты не будешь ничего делать – они всё равно случатся. Просто не мешай природе делать своё дело.

Ведь то же самое касается и материнства: тебе предстоит быть вместилищем для боли, которую нельзя предотвратить. Роды – это твой первый подход к роли мамы, тренировка того, что будет происходить дальше, когда ты столкнёшься с первым ОРВИ своего малыша, когда он разобьёт коленку, когда наступит настоящая жизнь, в которой бывает всякое. Но ведь сейчас можно не думать об этом, а верить в лучшее и знать, что мысли материализуются. То, на что мы направляем внимание, формирует нашу реальность. Скажи себе: «Я легко рожу живого и здорового ребёнка» – и повторяй как можно чаще. В этом нет слабости, в этом заключается твоя самая зрелая и самая настоящая форма любви.

Глава 2. Можно ли родить легко, если ты не йог?

Ответ на вопрос, вынесенный в название этой главы, однозначный: да, конечно. Более того, я знаю достаточно много спортивных женщин из мира йоги, для которых роды оказались личным «восхождением на Эверест». Это, как правило, происходит, когда роды воспринимаются как попытка что-то кому-то доказать, даже если речь идёт о доказывании тех или иных вещей самой себе. В некоторых кругах стало модно меряться родами и соревноваться, у кого они прошли оргазмичнее, легче, быстрее. Женщины по своей природе не созданы для конкуренции, и уж тем более в таком деле, как роды – сакральном, почти мистическом. Кроме того, подобная «состязательность» породила представления о том, как должны выглядеть «успешные» роды: женщины сидят в позе лотоса на мячике, роды идут под космический саундтрек, вокруг – свечи, бассейн, доула с идеальными бровями. Тело – без жира, голос – без страха, кадры – без последствий. Но в Инстаграме такую безупречную картинку воссоздать просто, тогда как реальность устроена совершенно иначе.

Хорошо бы понимать, что в родах есть всякое: кровь, фекалии, рвота. Состояние тоже может быть любым. Уже во время беременности ты, скорее всего, заметила, что не все-

гда «порхаешь как бабочка». Ведь иногда даже помыть голову даётся с трудом, не говоря о том, что зачастую живот служит пристанищем для падающей изо рта еды... Я уверена, что, когда ты умеешь смотреть на беременность и роды по-взрослому, относясь с пониманием к человеческой природе, ты перестаёшь идеализировать и романтизировать этот процесс, но при этом – мы поговорим об этом позже – оказываешься способна совершенно прекрасно воплотить в реальность ту красивую картинку, которую тебе хочется.

Складывается впечатление, будто на сегодняшний день существует только два сценария родов: либо ты роженица уровня *luxury* со свечами, музыкой, бассейном и доулой, либо ты одна, голая, в холодном коридоре роддома, где тебе кричат тужиться, и ты покорно тужишься. Но между этими крайностями существует огромный диапазон, и по нему можно двигаться в любую сторону. Ты можешь родить в государственном роддоме, в стандартной палате, без контракта и при этом получить хороший опыт. Ведь главное не то, как обустроена палата, а то, из чего построено твоё внутреннее пространство. Его основа не героизм, а базовые принципы, о которых пойдёт речь в этой главе, которую я пишу как терапевтический антивирус, способный защитить тебя от внешнего давления, идеализаций и чувства беспомощности. Мне важно, чтобы ты почувствовала: «Ты – субъект и автор своих родов, ты имеешь полное право на роды своей мечты, и у тебя получится их реализовать».

Итак, рожать так, как тебе хочется, можно, и можно родить благополучно, даже если ты не «избранная». Да, кому-то чуть больше повезло с генами: тело – суперэластичное, таз – открыт, голос – поставлен, а бабушка рожала в поле. А у кого-то – сидячая работа, бессонница, зажатая челюсть, недоверие к телу, ужас от слова «медитация», муж на родах присутствовать не хочет, а ближайший роддом выглядит допотопно. Но даже в этих условиях можно сделать так, чтобы роды тебе понравились и чтобы в их процессе ты чувствовала счастье и радость.

Что действительно помогает в родах?

Существует два важных принципа, которые полезно принять и осознать.

I принцип – ты влияешь на происходящее

Когда я говорю, что ты не можешь всё контролировать в родах, я имею в виду не то, что тебе стоит смириться, устроиться поудобнее и ждать, когда всё само закончится. Речь идёт скорее о том, что сама идея тотального контроля – дёрганого желания предусмотреть всё наперёд, рассчитать от и до, «подстелить соломки» – часто работает против женщины, потому что роды, равно как и всё, что происходит в теле глубже воли и слов, не очень-то поддаются управлению извне. Да, ты не знаешь, когда начнутся схватки, сколько они будут длиться, какая смена окажется в больнице, как отреагирует организм на боль, кто из команды скажет глупость, а кто – поможет, хотя ты от него этого даже не ждала. Но это не

отменяет важного: в центре событий – ты, ты – первопричина данного процесса, главная героиня и королева, даже если в какой-то момент будет казаться, что тобой распоряжаются, руководят, тебя оценивают и ведут по заранее составленному протоколу.

Я уверена, что женщина может в родах сохранять королевскую позицию в любых обстоятельствах, но для этого жизненно важно по-настоящему чувствовать себя главной героиней. Ведь во время твоих родов нет никого важнее, чем ты и твой ребёнок, а знаний о происходящем у тебя априори больше, чем у врача, ведь только ты испытываешь соответствующие ощущения. Кто бы ни наблюдал и ни контролировал процесс снаружи, сколько бы образований и опыта не было у человека, ведущего твои роды, всё это не сравнится с тем, какое влияние ты оказываешь на происходящее и как сильно от тебя зависит то, как будут идти твои роды. Из личного опыта я знаю, что даже если вокруг роженицы находится команда из шести человек, которые максимально стараются помочь ребёнку выйти, только расслабление и активные усилия женщины способны продвинуть его по родовым путям. Да, существуют вакуум и запрещённая на сегодняшний день процедура выдавливания, но безопаснее всего – когда женщина поддаётся процессу и даёт телу возможность справиться, направляя при этом усилия в нужное русло.

И вот здесь, как мне кажется, возникает ключевая развилка – можно либо принять всё как сценарий, в котором тебе

отведена роль терпеливого, вежливого пациента, не мешающего процессу, либо – и это требует некоторого усилия – остаться внутри происходящего человеком с мышцами, дыханием, вниманием и выбором, даже если этот выбор кажется со стороны незначительным. Ты можешь не знать, как раскрывается шейка матки, но понимать, что сейчас тебе хочется сидеть, а не лежать; ты можешь не вникать в состав капельницы, но чувствовать, что тебе мешает свет или лишние люди в комнате; ты можешь не знать своего гормонального профиля, но слышать своё тело, когда ему хочется тишины, воды или принять другую позу. Я говорю об этом. Процесс будет сильно зависеть от того, где находится твоё внимание. Ведь влияние не всегда связано с командованием, чаще всего это возвращение к себе, к телесной осознанности, к способности опираться на свои ощущения, а не ожидания. И если во время родов ты сумеешь хотя бы иногда оставаться в контакте со своим телом, ты уже сделаешь то, что у многих женщин зачастую так и не получается, – не станешь объектом, не растворись в медицинском протоколе, не превратишься в дело «врачебного производства». Но ты останешься собой, а значит – целой, даже если это будет проявляться в маленьких решениях, в паре слов, в одном выдохе. Важно понимать, что такой опыт оказывает колоссальное влияние не только на то, как легко родится твой малыш, но и на то, будешь ли ты довольна своими родами, как будет протекать вход в материнство, столкнёшься ли ты с послеродовой де-

прессией и будет ли тебе легко быть мамой своему ребёнку.

II принцип – намерение вместо контроля

В родах первым уходит контроль. Ведь контроль – это иллюзия, которую мы упорно и старательно поддерживаем на ежедневной основе. Мы привыкли к будильникам, планам, чек-листам, спискам дел, расписаниям автобуса, мы знаем, когда уйдём в отпуск, а когда запланируем ремонт. Ох, как часто я слышу истории вроде: «Вот рожу, посижу месяц и потом вернусь к своей обычной работе, в привычный вес и т. д.». Роды заставляют нас пересмотреть такой подход к жизни, ведь одна из важнейших опор, которая рухнет сразу после появления на свет малыша, связана с потерей контроля. И чем мощнее была эта опора на контроль, тем больше будет от её падения.

Чаще всего роды не наступают в тот конкретный день, когда их ждут; они испытывают терпение, подкидывают поводы для беспокойства, которое лишь усугубляется благодаря вопросам врачей: «А не узкий ли таз? А нет ли отёков?» Роды не начинаются по расписанию, ведь это не событие, которое ты можешь организовать, и не проект, в котором можно заранее просчитать риски, прописать бриф, собрать команду и разослать рассылку с планом. Роды не идут по таймеру. Они не любят логику. Им вообще плевать на календарь, температуру за окном, график отпусков акушерки и даже на твои курсы подготовки, как бы они ни были прекрас-

ны. Всё потому что родами управляешь не ты, а твоя биология: инстинкты, гормональная система, мышечная память и древние, неосознаваемые реакции, которые в тебя встроены с рождения, но которые ты не контролируешь усилием воли. Ты не можешь «запустить» схватки силой мысли. Ты не можешь перестать рожать, если стало неудобно. Ты не можешь оптимизировать раскрытие шейки как ускорение загрузки на сайте. Ты не можешь организовать потуги в кофейной паузе между схватками. Это процесс, в который включается не твой неокортекс, рациональный, обученный, стратегический, а глубинные, автоматические системы, которые не зависят так прямо от твоих желаний и которым, прости, но нет дела до твоих ожиданий. Но когда все эти процессы запускаются, контроль отключается сам – и это прекрасно. Если мы вдруг настолько «раскачали» тремя высшими образованиями свой неокортекс (логическую, аналитическую зону мозга), что он продолжает работать, даже когда мы вошли в роды, процесс очень осложняется. Собственно, именно это, как правило, и приводит к тому, что шейка не раскрывается, ребёнок не опускается, и в итоге приходится делать кесарево сечение. Так что радуйся, если во время родов ты вдруг замечаешь, что не успеваешь анализировать происходящее, не слышишь слова врача и тебе в целом не до мыслей, но зато есть ощущение, что тело ведёт тебя куда-то – как будто оно знает маршрут, а ты просто следуешь за ним в пути. Это признаки естественного снижения активности неокортекса,

описанного такими исследователями, как М. Оден и К. Увнэс-Моберг. Да, ты можешь держать позу, попытаться дышать, как учили, повторять про себя «всё хорошо, всё хорошо», но, если тело решило идти вглубь, всё это – бутафория. Мозг отключает мыслительный центр, потому что «думать» в родах только мешает самому процессу. А контроль, в свою очередь, без мышления невозможен.

Если ты из тех, кто не просто делает списки, но потом ещё и перепроверяет, всё ли в них учтено; если ты укладываешь вещи в поездку в порядке того, как они могут понадобиться (тапочки – наверх, документы – ближе к краю); если твои билеты не только скачаны, но и распечатаны, иногда – дважды, на случай, если в аэропорту что-то пойдёт не так, то для тебя время подготовки к родам тем более важно. В этом случае тебе просто необходимо сконцентрироваться на том, чтобы снять напряжение в шее и распрощаться с гугл-таблицами. Истории родов, когда женщины точно знают, в каком родильном зале, с каким врачом и с каким светом они хотят рожать, и у них даже запланированы фразы, которые муж должен говорить в момент боли, чаще всего оказываются самыми разочаровывающими и непредсказуемыми. Как говорили наши предки: «Хочешь рассмешить Бога – расскажи ему о своих планах». Ведь так называемый взрослый подход, который якобы заключается в том, чтобы не истерить, не верить мифам, всё знать наперёд, – это во многом навязанный стереотип. Тем не менее многие считают, что будто бы

в этом и проявляется взрослая ответственность. Между тем, как только начинаются роды, ожидания перестают соответствовать реальности: случается то, чего мы не планировали, и у нас в связи с этим автоматически возникает растерянность. Например, ты думаешь, что как только отойдут воды, сразу начнутся схватки – а их нет уже пять часов. Или же ты собиралась проживать предвестники родов радостно, но устала за три бессонных ночи. Существует множество различных вариаций подобных ситуаций.

Кроме того, в родах совершенно перестаёт работать логика, и привычный режим «анализ – решение – действие» ломается. В связи с этим разум начинает метаться: «Вот это – схватка? А вот это? А если это не оно, то когда оно начнётся?» Но роды не любят, когда ты пытаешься ими руководить. Удивительным образом даже схватки начинают сбиваться, когда ты включаешь счётчик. Если бы мне кто-то заранее объяснил, что в родах не обязательно всё понимать, многое, возможно, оказалось бы проще. Но я выросла в привычке ориентироваться на ум. Ум решал, как лучше. Ум выручал. Ум удерживал от глупостей. И вполне логично, что, когда подошёл срок, я взяла в роддом не только сумку со сменным бельём, но и мозг – активный, включённый, готовый анализировать и проверять, всё ли идёт так, как нужно. В этом и кроется корень проблемы. То, что в обычной жизни помогает нам, то, что в нас развивают с детства в школе, – наш ум и левое полушарие – в родах становится помехой. Ведь

в приоритете оказываются гормональный выброс, сокращения, работа гладкой мускулатуры, обезболивание за счёт эндорфинов, то есть процессы, которые работают без нашего активного участия, так же как, например, пищеварение или сон. В связи с этим, чтобы родовые процессы благополучно запустились, должна уменьшиться активность рациональной части мозга – той самой, которой ты привыкла составлять списки, писать стратегии и удерживать себя в тонусе. В научной литературе это описывается как снижение активности префронтальной коры, или как «неокортекс-ингибирование». Именно поэтому роды самым радикальным образом требуют тишины, внутреннего присутствия и телесной вовлечённости. Когда этого снижения не происходит, когда ты всё ещё находишься у себя в голове, возникает конфликт. На практике это может выглядеть так: происходят медленные, непродуктивные, хаотичные схватки, которые утомляют тебя, но не приводят к раскрытию шейки → ты продолжаешь ждать, что же будет дальше → тебе начинает казаться, что ты уже полноценно рождаешь, потому что тебе больно → ты прислушиваешься к врачам, и каждый осмотр вызывает разочарование и непонимание – конца и близко не видно.

И всё бы ничего, если бы не одно «но»: в этом состоянии ты мешаешь себе пройти нормальные физиологичные роды. Контроль даёт телу сигнал «не время». Буквально. Стресс – пусть даже завуалированный, красивый, «управляемый» – запускает другую биохимию. Так, вместо окситоцина начи-

нает вырабатываться адреналин, а он в родах то же самое, что ручник при трогании в горку. В результате приходится прибегать к медицинским вмешательствам, таким как капельницы с окситоцином, эпидуральная анестезия, кесарево сечение. Протокол, на самом деле, очень предсказуем, и каждое вмешательство порождает следующее, отдаляя тебя всё дальше и дальше от тела и внутренней уверенности, что ты справляешься. На всех уровнях это выглядит как неудача, ещё больше затягивающая в адреналиновую воронку, и тебя не перестаёт покидать ощущение, что что-то идёт не так.

Самое банальное, что ты могла услышать в качестве вспомогательного совета – «отпусти и расслабься». Но в моменте, как правило, не хватает более конкретных рекомендаций. Однако важно лишь понять: то, что ты всё равно не сможешь сделать «вручную» силой воли, не стоит пытаться контролировать. Это так же безуспешно, как пытаться контролировать засыпание. Да, ты можешь лечь, выключить свет, закрыть глаза, но если ты продолжаешь думать: «Ну когда уже я засну», то спать ты точно не будешь. Точно так же и с родами: можно к ним готовиться, но когда они начнутся, тебе всё равно надо будет отойти от руля. Не бросать его в истерику, а спокойно отойти, отпустив контроль.

Так как же «отпустить и расслабиться»?

В моменте, когда нарастает тревога или хочется всё понять, сделай следующее:

1. Сконцентрируйся на тяжести тела

Найди тяжёлые участки тела – почувствуй, как ягодичцы давят на опору, как плечи опускаются вниз, как бёдра становятся тяжёлыми. Оставайся в этом ощущении и наблюдай.

Тяжесть влечёт за собой парасимпатическую активацию. Это базовый сигнал безопасности. Тело само перейдёт в другой режим, если ты не будешь мешать ему напрягаться.

2. Отключи лицо

Пройдись вниманием от лба до подбородка, от затылка до седьмого шейного позвонка. Сделай губы мягкими, челюсть пусть провиснет. Если можешь, чуть приоткрой рот – проверь не зажата ли челюсть, не сжимаешь ли ты зубы. Расправь лоб, брови, веки, крылья носа.

Родовая активность напрямую связана с расслаблением рта и горла – об этом говорит акушерская классика (см. работы Г. Дик-Рида) и это подтверждается наблюдением: когда рот напряжён, тазовое дно тоже оказывается в тонусе.

3. Убери зрительный контакт и свет

Опусти глаза. Закрой их. Отвернись к стене. Ещё раз проверь, что веки расслаблены. Твоя задача состоит в том, чтобы отвлекать внимание тела на расслабление всех участков, даже тех, которые кажутся незадействованными непосредственно в родах. Зажатые кулаки тоже имеют значение!

Если тымотришь на лицо врача, ловишь взгляд сопровождающего, оцениваешь, как на тебя смотрят, ты по-прежнему находишься в своём неокортексе, то есть в социальном

сознании, а не в телесном.

4. Разреши своему телу издавать звуки

Не надо изображать «пение китов», если тебе это не близко. Но можно издать звук, который как будто идёт снизу – из живота. Сначала будут выходить более высокие, тонкие звуки, но по мере нарастания ощущений они будут становиться всё глубже. Как минимум это будет замечательный опыт, позволяющий отвлечься. Издавая звуки, ты будто бы играешь со своим телом, знакомишься с его возможностями. Пробуй звучать по-разному, используя «а», «у», «о», и наблюдай, с какими из этих звуков тебе становится комфортнее. В этот момент происходит в том числе и проверка окружающей обстановки на безопасность. Попробуй также:

низкий гортанный гул;

глухой стон;

ворчание;

гудение;

что угодно другое, что не требует слов.

Звуки запускают телесный резонанс, а он, в свою очередь, помогает регулировать возбуждение нервной системы. Всё просто: когда звучит тело – меньше звучит голова.

5. Обопрись на что-то физическое

Если ты чувствуешь, что улетаешь в тревогу, в панику, в состояние «я не справляюсь», найди стабильную точку:

локтем упрись в спинку кровати;

пальцами ухватись за простыню;
лбом прижмись к подушке;
ноги поставь шире и дави пятками в пол.

Нахождение опоры – настоящей, физической, реальной – помогает вернуть ощущение границ своего тела и вместе с этим почувствовать, что ты здесь, в моменте. Кроме того, таким образом ты снова отвлекаешься от того, чтобы «правильно» рожать, и занимаешь голову сканированием пространства, давая телу возможность тем временем делать своё дело.

6. Позволь себе рожать «плохо»

Если началась тревожная жвачка мыслей – «я не так дышу», «я мешаю процессу», «все справляются лучше» – не пытайся её прогнать. Разреши себе рожать как угодно. Допусти мысль, что вообще никто не знает на самом деле, как это нужно делать. Позволь времени течь, процессу идти, а себе – быть самой собой и переживать всё, что происходит. Если ты ещё дышишь, если ты жива, это значит, что ты справляешься. И справляешься хорошо.

В сухом остатке «отпустить» не подразумевает «поверить, что всё будет хорошо». Это значит перестать пытаться отвечать за всё и быть перфекционистом, а в идеале – научиться вообще ничего не оценивать, не наблюдать со стороны и не думать о том, как ты выглядишь и что о тебе подумают.

Хотя бы на минуту. Хотя бы на один выдох. Хотя бы из уважения к телу, которое оказалось в этом мире раньше, чем ты научилась всё контролировать. Если тебе трудно сдать, то точно не нужно сдаваться, просто перестань комментировать в голове всё, что происходит, не пытайся всему дать название и всё проанализировать. Попробуй отдать режиссёрскую роль и посидеть в зале зрителем. Не давай оценок «хорошо» или «плохо», «нормально» или «ненормально», «так» или «не так». Но, насколько получается, прислушивайся к своим ощущениям.

В родах не требуется героизма, не требуется быть ни просветлённой, ни особенной, ни всё понимающей. Не стоит становиться по отношению к самой себе той самой директрисой, которая всё ещё требует отчётности и прогнозов. Не следует пытаться соотнести происходящее с теоретической моделью. Нужно, если быть совсем честной, просто не мешать. И если тебе сложно – это нормально. Ты не обязана выключить голову волевым усилием, но ты можешь перестать подкидывать ей задачи, остановив бесконечный внутренний мониторинг и позволив себе оказаться в теле без необходимости понимать, управлять и предугадывать. В какой-то момент родов тебе всё равно придётся отдать управление – такова биологическая необходимость. И если ты сделаешь это осознанно, то, возможно, почувствуешь, как твоё тело, устав ждать, наконец двинется вперёд.

Скорее всего, ты хоть раз в жизни готовилась к публич-

ному выступлению или мероприятию, возможно, к свадьбе. В тот момент тебе хотелось предусмотреть все детали, и ты строила план. Но в родах, наоборот, важно быть гибкой и понимать: план точно не должен превращаться в инструкцию, он должен оставаться только опорой и желаемым направлением. Каждый раз в жизненных ситуациях, где от меня требовалось быть на высоте, я получала хорошие результаты лишь тогда, когда заменяла контроль намерением. Я не призываю тебя следовать аффирмациям и верить, что вселенная обязательно поможет. Но попробуй сказать себе: «Если я не знаю, как всё пойдёт, я хочу хотя бы помнить, зачем я здесь».

Перед родами я предлагаю тебе покопаться в своих представлениях и ценностях. Какой опыт удовлетворит тебя? Что для тебя по-настоящему важно? Что рождает чувство безопасности и уверенности в своих силах? Подумай: если в какой-то момент тебе станет плохо, как ты почувствуешь, что сама себе подаёшь руку помощи и что ты на своей стороне?

Попробуй это!

Практика для головы, которая любит управлять происходящим:

Возьми лист бумаги. Раздели его на две колонки.

В первой колонке напиши всё, что тебе хочется проконтролировать в родах. Прямо и честно. Например:

Хочу, чтобы не было боли.

Хочу, чтобы врач был хороший.

Хочу понимать, что происходит.

Во второй – попробуй подобрать к каждому пункту намерение:

Вместо «хочу, чтобы не было боли» – «хочу уметь полноценно проживать происходящее, даже когда больно».

Вместо «хочу, чтобы врач был хороший» – «хочу доверять, даже если рядом со мной находится незнакомый мне человек».

Вместо «хочу понимать, что происходит» – «хочу иметь право не понимать, но всё равно оставаться в безопасности».

План – это про событие. Намерение – про тебя внутри этого события. Прямо сейчас в беременность ты уже можешь готовиться к родам, наблюдая внимательно за своими проявлениями в разных ситуациях. Создавай намерения и смотри, что получится из них.

Если же прямо сейчас ты не хочешь ничего делать, просто побудь со следующей мыслью: контроль – не враг, он выручал тебя сотни раз, он спасал, держал тебя собранной и помогал справляться.

Но, как мы выяснили, в родах контроль начинает мешать, и в них нет места логике и анализу. Ты в любом случае попадёшь в изменённое состояние сознания, вопрос только в том, насколько сильно ты позволишь истязать себя болью и усталостью, прежде чем сдаться. А если совсем не позволишь себе этого, то, скорее всего, придётся сдаться экстренному

варианту. Но раз ты читаешь эту книгу, осмелюсь предположить, что это не тот результат, к которому тебе хотелось бы прийти. В родах, к счастью, не нужно всё понимать, нужно лишь чувствовать, где ты.

В турбулентности, которая приходит вместе с родами, становится очевидно: чтобы рожать, не нужно воевать с природой и своим телом. Но не следует также и отпускать всё на волю случая. Человеку в этом смысле сильно повезло: он может оставаться «мирным воином» и влиять на происходящее силой своего намерения. Мы вынуждены склониться перед силами природы и никогда заранее не знаем, как будет проходить процесс родов, но мы можем создавать намерение и направлять фокус своего внимания на то, чего хотим именно мы. Например:

Я хочу, чтобы мне объясняли, что происходит.

Я хочу слышать своё тело, а не только внешние команды.

Я хочу выйти из этого опыта с чувством уважения к себе, даже если всё пойдёт не так.

Такие пожелания крайне важны, они позволяют сохранить внутренний «якорь» и опору. В моих вторых родах таким «якорем» стал мой муж. Он не делал ничего особенного, просто смотрел в глаза, но в его взгляде было всё то, что позволяло мне продолжать дышать, когда боль становилась больше и глубже, чем я ожидала. Он напоминал мне, что мы здесь ради ребёнка, и это придавало мне сил. Когда я сопровождаю роды, я вижу, как спокойное присутствие и слова

«всё идёт хорошо» могут вдохновить и открыть второе дыхание. Не поверите, но иногда во время родов просто подержать кого-то за руку, как бы банально это ни звучало, помогает и успокаивает. А иногда нужно и того меньше – лишь видеть, что твой врач не волнуется. Именно поэтому я бы советовала тебе выбирать врача, который точно не боится родов.

Почему-то до сих пор считается, что роженица автоматически должна быть послушной, тихой, беспрекословной, рожать тихо, как мышка, всё понимать с первого раза. Но напомним: роды не отменяют твою субъектность, даже если ты в чужой палате, босиком, в растянутой ночной рубашке, и перед тобой стоит человек в белом халате. Ты имеешь право:
задавать вопросы;
сказать: «Мне нужно время»;
сказать: «Я боюсь»;
сказать: «Не трогайте меня сейчас»;
или даже: «Мне нужен другой человек в палате».

Это прояснение границ, которые в момент уязвимости оказываются особенно размытыми. И если ты знаешь про себя, что тебе сложно отстаивать границы, то можешь быть уверена: в родах это проявится ещё ярче, поскольку они очень мощно подсвечивают все наши уязвимые места. Именно поэтому так важно, готовясь к родам, узнавать себя, а также свои реакции на сложные ситуации и свои индивидуальные способы с ними справляться.

Внимание – твой самый мощный инструмент

К сожалению, слово «осознанность» в последнее время используют так часто, что у многих от него теперь дёргается глаз. Однако это единственное, что ты можешь реально регулировать в процессе, где всё остальное хаотично распадается на звуки, боль и чьи-то голоса. Развитию осознанности поможет тренировка в виде медитации, которая может научить концентрироваться и не обращать внимания на внешнее, даже если тебя в этот момент, к примеру, кусает комар. Ведь если ты можешь хотя бы время от времени возвращать своё внимание с мыслей «а вдруг что-то пойдёт не так» на «я сейчас здесь, вот мои руки, вот плечи, вот матка делает своё дело», то ты уже не утонула. Самый простой, но самый главный навык – это умение наблюдать за своим дыханием. Ведь как только мы впадаем в стресс, мы перестаём дышать, а значит, не задействуем ту базовую функцию нашего организма, которая действительно может нам помочь, а именно – умение внимательно наблюдать за тем, как сохраняется наше дыхание, направлять его вниз живота и делать выдох длинным. Кроме того, важно постоянно сканировать не только область боли, на которую внимание падает автоматически, но и остальное тело: лицо, руки, ноги. Дыхание и внимание – самые большие ресурсы в родах. Направляй их туда, где заметно напряжение, – и это обязательно поможет.

Разумеется, ты не должна быть идеально собранной. Периодически ты, вероятно, будешь проваливаться и отвле-

каться, но важно научиться возвращать внимание к первоисточнику, смотреть, «какого волка ты кормишь». Если твоё внимание направлено на то, как расслабить мышцы, как дышать глубоко и как тебе в данный момент тепло и приятно, твоё тело будет расслабляться. В период беременности у тебя есть много времени, чтобы развить и попрактиковать данный навык. Более того, когда ты приложишь усилия к тренировке некоторых навыков и заранее будешь знать, что смогла подготовиться в тех областях, где это было возможно, тебе будет гораздо проще сделать ещё одну важную вещь – верить в себя и доверять себе. То, какая реакция на саму себя у тебя возникнет в момент родов, когда будет по-настоящему сложно, определяет многое. Так, если в момент боли ты скажешь себе: «Я слабая», «Я не могу», «Чего ты носишь, все же рожают», «Вот сейчас только не драматизируй», – ты станешь себе плохим врачом, плохой подругой и плохой матерью (себе, не ребёнку). В родах максимально необходимо прогнать внутреннего «фашиста» и критика подальше и, напротив, быть бережной к себе, поддерживать, направлять, признавать свою боль и слабость, не жалея себя, а проявляя по отношению к себе сочувствие.

Я помню, как сложно мне в родах было видеть, что мужу, акушерке в этот момент не больно, и понимать, что они не могут разделить мою боль, и я не могу хотя бы частично ею с ними поделиться. Роды – это тот уникальный опыт, который можно пройти только в одиночку. Но, повторяюсь, именно то,

как ты будешь относиться к себе в этот момент, и определит твою внутреннюю героиню, которая рождается в этот день. Ведь гораздо приятнее будет впоследствии осознавать: «Да, мне было невероятно, непередаваемо сложно, но я справилась, даже если моментами думала, что не смогу. Я просто нашла силы сделать очередной вдох и выдох – и пережить боль». Поддержав себя, ты напишешь историю своей силы, где ты справилась и не сбежала от самой себя.

Вместо вывода

Я хочу ещё раз сказать тебе – ты можешь родить прекрасное, даже если реальность разойдётся с твоими представлениями о том, как всё должно пройти. И да, останемся честными – будет больно. Но ты также сможешь выйти из родов, сохранив свою целостность, если:

не согласишься заранее на то, что тебе не подходит;

не предашь своё «нет»;

не затопчешь внутренний голос ради того, чтобы быть удобной и получить «хорошую оценку».

Ведь роды – это не спектакль, не духовный экзамен, не борьба за лайки и красивые истории, а настоящая встреча с самой собой, с тем, какая ты без фильтров, без сценария, без привычного контроля. Если ты сможешь выдержать эту честную встречу, тебе не придётся потом возвращаться к себе через терапию, долгие разговоры и обрывочные воспоминания. Ты просто останешься собой, только обретёшь ещё более сильную и продвинутую версию себя. А это, как пока-

зывает практика, и есть лучшее, что можно унести с собой из данного опыта.

В качестве подготовки я предлагаю тебе начать ценить, любить и благодарить себя за то, что ты уже сделала: за то, что ты приняла решение родить ребёнка (это смело – не каждый на такое способен), за то, как ты забеременела (ведь сколько людей не могут этого сделать совсем), за то, что ты уже знаешь и умеешь (в любой сфере). Просто замечай свои достижения как можно чаще и благодари себя за то, как ты справляешься со всем, что случается в твоей жизни, связано ли это с работой, заболевшим зубом или дотошным соседом.

Если говорить честно, то для подготовки к родам не требуется список задач. Об этом и название этой книги: важно найти способ жить каждый день так, будто ты уже находишься в состоянии, где нельзя ничего идеально спланировать, где нет гарантий, где приходится полагаться на себя, даже если немного страшно или даже если очень страшно. В какой-то момент ты начинаешь понимать: роды не начнутся по расписанию, не будут проходить по плану или конспекту и не закончатся так, как ты себе представляешь. И лучшее, что ты можешь сделать заранее, чтобы подготовить себя к ним, – это научиться быть с собой, на своей стороне и не теряться в те моменты жизни, когда ты ничего не можешь контролировать. Это не требует никаких особых условий – ни времени, ни специальных техник. Только одного: чуть больше внимания к себе там, где обычно ты его не включаешь.

Я говорю не о том, что нужно сразу углубиться в какую-нибудь практику осознанности. Нет, достаточно начать с самого простого: замечать, когда ты устаёшь, наливать себе водички, как только почувствовала жажду, не откладывать поход в туалет, когда организм подаёт сигнал. Кроме того, важно научиться понимать, в каких ситуациях ты сжимаешься и в тебе растёт напряжение, а что помогает тебе его отпустить. Попробуй доверять этим ощущениям, позволяя себе идти за расслаблением без чувства вины или самокритики. К примеру, обращай внимание на моменты, когда ты говоришь «да» из вежливости, хотя внутри всё кричит «нет». Подготовка, о которой идёт речь, встраивается в жизнь и проявляется в том, как ты просыпаешься, как ты реагируешь на перегрузку, ешь ли ты, когда голодна, или когда это удобно, в том, как ты даёшь себе молчание и тишину, то есть в целом в том, насколько ты добра по отношению к самой себе. В этих мелочах ты учишься тому, что потом всплывёт в родах само, потому что станет частью тебя: выдерживать неизвестность, не отказываться от задуманного, не ждать внешнего одобрения, чтобы разрешить себе чувствовать, говорить, просить, отказываться, быть.

Речь идёт не о том, чтобы стать кем-то новым, а том, чтобы жить как человек, который уже справляется со сложностями, разрешая себе при этом быть настоящим – в собственных потребностях, в усталости, в словах, в тишине, в раздражении, в «не хочу» и «не знаю». И если ты научишься

быть с собой в моменте, ты сможешь быть с собой и в родах. Если ты начинаешь это видеть, ты уже готовишься. Не к родам как событию, а к себе – в любых обстоятельствах. К себе в процессе, который придётся пережить и который точно можно пережить.

Глава 3. Роды – это не наказание

Где-то глубоко внутри у большинства женщин живёт идея о том, что роды – это своеобразная расплата. При этом неважно, за что именно: за сексуальность, за неправильные решения, за чужие ожидания, за сам факт того, что ты женщина. Мы редко говорим об этом прямо, но нас выдаёт язык. Мы говорим «отмучилась», «пережила», «вынесла» и, даже добавляя «всё хорошо закончилось», звучим так, будто речь идёт о стихийном бедствии. Да, мы произносим это с облегчением, но без ощущения, что произошло что-то, чему можно было бы по-настоящему радоваться. Подобная установка живёт в образах, которые сопровождают нас с детства и на протяжении всей жизни: в лицах женщин на экране, которые кричат во время родов так, будто бы они находятся в агонии; в рассказах, где всегда есть фраза «что-то пошло не так»; в комментариях врачей, в которых слово «терпи» звучит чаще, чем слово «чувствуй»; в привычке воспринимать боль как неизбежную плату за рождение ребёнка; в сюжетах классической литературы и даже детских сказок, где женщины постоянно умирают в родах. В массовом сознании роды представляют собой небезопасное мероприятие, исход которого невозможно предсказать, как и то, удастся ли выйти из этого процесса живой. Разумеется, современная медицина многое сделала для того, чтобы роды стали максималь-

но безопасным процессом. Однако одновременно с этим родилась и новая религия – вера в то, что без врача женщины не могут родить и что их обязательно необходимо спасать.

Кроме того, на сегодняшний день тенденция явно смещается в сторону планового кесарева сечения. И, вероятнее всего, к 2050 году именно оно станет нормативным способом родоразрешения. Женщины, выбирающие рожать естественно, уже сейчас подвергаются остракизму. На них как будто надевают белое пальто и пытаются навязать стереотип «не мучилась – не мать». Поскольку я тот самый человек, который искренне любит рожать и не желает надевать это белое пальто, мне важно донести до своих читательниц, что мы превратно понимаем саму идею родов, живём с навязанными установками, боимся их и не позволяем себе в полной мере насладиться днём, когда наш долгожданный ребёнок появляется на свет.

Наказание – это всегда отражение системы ценностей. И если женщина внутри себя верит, что её тело «грязное», «неподходящее», «недостаточно подготовленное», если она стыдится своего желания облегчить путь, то каждый спазм становится лишь подтверждением её вины. Так психика получает доказательства тому, во что уже верит, и роды становятся театром самонаказания. Нередко такая проекция происходит неосознанно: на роль «карающей силы» назначают врача, партнёра, собственная мать, а иногда – даже Бог. Но в ядре этой проекции всегда находится один и тот же страх:

«Я плохая. Я не заслуживаю родов без боли», а испытываемая боль становится прямым отражением нашего отношения к себе. Мы сами запускаем сценарии, звучащие в нашей голове будто бы внутренний автоответчик: «Ты будешь страдать, и это нормально»; «Главное, чтобы живы остались»; «Не надейся на лёгкие роды – ты не избранная». Я постоянно встречаю такие напутствия в социальных сетях от женщины к женщине, и, к сожалению, они лишены надежды на альтернативные варианты. Мы начинаем воспринимать роды как что-то, находящееся где-то между медико-социальной повинностью и полем для проверки выносливости, где главное – выдержать и не подвести. Вместо того чтобы дать возможность родам быть просто одним из многочисленных жизненных процессов, мы делаем из них настоящее испытание.

Удивительно, но именно женщины, которые уже прошли опыт родов, чаще других транслируют этот сценарий. Кажется, что, пройдя через страдания, они получают тайный пропуск, обретают статус «настоящей» женщины и теперь охраняют этот «проход». Однако дело не в том, что они злые, просто так функционирует внутренняя травма – она передаётся по принципу лояльности: «Я страдала – и ты должна». Кроме того, в нашей культуре нет языка для описания родов как естественного процесса, которому можно доверять. Есть язык катастрофы, язык выживания, язык боли, язык медперсонала, но нет языка, в котором женщина остаётся ав-

тором и субъектом происходящего. А если женщина говорит не как автор, а как пострадавшая и жертва, то у неё остаётся единственная стратегия удержания достоинства: превратить пережитое страдание в опыт внутреннего роста. «Я отмучилась» звучит понятнее, чем «я растерялась, и никто не помог». «Было ужасно, но ребёнок здоров» звучит убедительнее, чем «я чувствую, что меня никто не слышал». Всё это является следствием травматизации, и не только физической. На постсоветском пространстве до сих пор огромное количество женщин выходит из родов с чувством вины, унижения, разобщённости с телом, и часто это связано не с самим процессом родов, а с тем, как с ними в этот момент обращались: торопили, давили, не объясняли, не спрашивали согласия, относились как к объекту. Такое отношение к роженице имеет вполне конкретное название – акушерское насилие. Это явление, к сожалению, не является редкостью, и проблему его существования признают на уровне ВОЗ и так называемой Международной хартии уважительного ухода (англ.: [The Respectful Maternity Care](#)).

И вот ты сидишь в кругу женщин, где одна рассказывает, как её шили без анестезии, вторая – как не пускали в туалет, третья – как на неё накричали, и все они при этом выдыхают: «Но зато всё хорошо закончилось». И ты, ещё только ожидая ребёнка, готовясь к беременности, или просто слушая, ловишь себя на мысли: «Видимо, так и будет». Потому что так звучит большинство рассказов. Потому что люди, как

правило, лучше запоминают что-то пугающее, то, что находится за пределами представляемой им нормы. Потому что из спокойного и благополучного опыта обычно не рождаются истории, способные вызвать сильные эмоции. Разумеется, женщины, рассказывая друг другу такие истории, хотят скорее поделиться, освободиться от тяжести, предупредить, придать значимость тому, что осталось никем не признанным, нежели действительно запугать. Но в результате собирается общее нарративное поле, в котором роды неизменно предстают как нечто из ряда вон выходящее и экстремальное. И даже если ты знаешь и разумом понимаешь, что бывают другие сценарии, это поле, к сожалению, всё равно остаётся фоном, на котором разворачивается твой собственный опыт.

Помимо прочего, подобные установки, связанные с восприятием родов, напоминают феномен инициации через боль, описанный у Ф. Дольто: прохождение через порог боли воспринимается как доказательство зрелости, даже если этот порог можно обойти. В культурной антропологии есть понятие «родового этоса» – представления сообщества о том, как правильно рожать. В некоторых традициях этос построен на уважении к телесной мудрости, в других – на жертвенности. Современный западный родовой этос – это странная смесь медицинского менеджмента, римской гладиаторской арены и марксистской идеи долга перед обществом. Если следовать ему, женщина в родах должна:

быть терпеливой;
не требовать слишком многого;
молчать, если ей страшно;
быть благодарной за любой исход.

Однако сценарий страдания – это всего лишь способ психики подстраховаться. При недостатке уверенности в поддержке внешней системы (сообщества, медицины, партнёра) психика создаёт внутренний адаптационный сценарий: заранее принять жёсткие условия, чтобы снизить тревогу по поводу будущего. Это своеобразная форма контроля: если я знаю, что будет больно, я как бы контролирую это. Так устроена одна из самых неочевидных, но разрушительных установок. Женщина, привыкшая винить себя, часто даже не замечает, насколько глубоко это стало её реальностью. Она не просто боится, что роды будут тяжёлыми, она не верит, что может быть иначе. Эта защитная установка нужна для того, чтобы не потерять уважение к себе, не увидеть себя слабой, раздавленной, сбитой с толку. Ещё один способ защиты, к которому прибегает психика, заключается в своеобразной передаче ответственности – «не я такая, роды такие». Данная стратегия работает по тому же принципу, что и установка «не радуйся раньше времени», и напоминает известное детское оправдание, которое звучит как «скамейка в парке виновата в том, что я об неё споткнулась». Кроме того, в наших психологических защитах, конечно же, нередко присутствует элемент сделки с судьбой. Мы подсознательно об-

ращаемся к ней: «Я не попрошу лишнего, не нарушу лимит радости, только, пожалуйста, не разрушай меня совсем! Я не стану верить, что можно родить красиво, легко, в любви, потому что, если поверю, а потом будет иначе, не смогу это вынести».

Разумеется, всё это – наше культурное наследие: не хвалить, чтобы не разбаловать, ожидать худшего, бояться и запрещать смеяться, не позволять себе быть счастливой, страдать «на всякий случай». И вот тут кроется важное и страшное, но в каком-то смысле освобождающее осознание: поддаваясь этим психологическим защитам и установкам, женщина становится суровой матерью самой для себя раньше, чем становится матерью своему ребёнку. Она внутренне говорит себе:

Если я сама буду к себе строга – мне не будет так больно, если кто-то другой будет со мной груб.

Если я заранее смирюсь, я буду готова.

Если я ничего не жду, мне нечего терять.

Однако у этого сценария есть и побочный эффект: он не позволяет впустить в своё пространство доверие, а значит – и окситоцин, а значит – и роды³.

³ Исследования показывают, что стресс и страх способны нарушать окситоциновые механизмы и тормозить прогресс родов. См.: *Olza I., Uvnas-Moberg K., Ekström-Bergström A., Leahy-Warren P., Karlsdottir S., Nieuwenhuijze M., et al. Birth as a neuro-psycho-social event: An integrative model of maternal experiences and their relation to neurohormonal events during childbirth // PLoS ONE. Vol. 15. 2020. No. 7. URL: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0230992>. Кроме того, научно подтвер-*

Внутренний монолог, в котором женщина себя наказывает, является отражением её детского опыта, когда в моменты боли её не жалели, а говорили «сама виновата», «терпи», «не реви», когда любое удовольствие было подозрительно и звучали фразы вроде «не радуйся раньше времени», «не строй иллюзий», «за всё надо платить». Именно так создаётся психоэмоциональная матрица, согласно которой радость становится опасной, а боль — безопасной, потому что она привычна и знакома.

Что же делать, если ты узнаёшь в себе подобные паттерны?

Первое – не пугайся. Ты просто выучила неправильный язык любви: привыкла, что любовь предполагает суровое отношение, тревожный контроль, отказ от всего радостного. И теперь – шаг за шагом – важно научиться обращаться с собой иначе, превратить внутреннюю мачеху во внутреннюю маму. Попробуй представить себе, что ты – это твой ребёнок. Как бы ты к нему отнеслась? Как бы жалела? Как бы гладила по голове? Если у тебя есть опыт такой любви, когда тебе сочувствовали, тебя обнимали? Постарайся вспомнить его детально, покадрово, телесно. Какие ощущения были в

здено, что стрессовые катехоламины также могут вмешиваться в окситоциновую регуляцию, влияя на сокращения матки и течение родов. См.: *Holzman C., Senagore P., Tian Y., Bullen B., De Vos E., Leece Ch., Zanella A., Fink G., Rahbar M.H., Sapkal A., Maternal Catecholamine Levels in Midpregnancy and Risk of Preterm Delivery // American Journal of Epidemiology. Vol. 170. 2009. No. 8. P. 1014–1024. URL: <https://doi.org/10.1093/aje/kwp218>.*

теле, когда было плохо, но тебя утешили? Если такого опыта нет, смоделируй его, представь, как это могло бы быть. Какая она, та часть тебя, которая не только ругает и наказывает себя, но и утешает, гладит по голове? Ты не обязана ей сразу верить. Просто дай ей место внутри себя. В терапии её называют новой родительской фигурой, в практике – внутренней опорой. Это может быть образ тебя, но в будущем. Образ женщины, которая уже родила и знает, что можно быть мягкой и сильной одновременно – тигрицей, защищающей тигрёнка.

Если ты ловишь себя на том, что читаешь чужую историю лёгких родов и чувствуешь раздражение, не ругай себя, ведь так твоя психика защищается. Она говорит: «Если это правда и так бывает, а у меня не получится, я снова буду виновата». Но ведь можно посмотреть на чужую историю иначе, пусть она станет просто одним из возможных вариантов событий. Попробуй воспринять это как хороший знак, как то, что мир подмигивает тебе: если это есть рядом с тобой, то это доступно и для тебя тоже. Собирай такие истории в копилочку: читай в интернете, смотри видео, пусть они укладываются внутри и становятся нормой – так бывает не только в сказках, а вот здесь, в реальности, в нашей жизни. И главное – поверь, что ты можешь влиять на то, чтобы именно у тебя такая история реализовалась. Тебе можно. Ты можешь бояться и всё равно мечтать. Ты можешь не верить и всё равно готовиться. Важно не держи в голове сценарии « торже-

ственной выносливости», в которых ты не имеешь права бояться, хотеть иначе, получать удовольствие только лишь потому, что существуют установки «все через это проходили», «вообще неважно, как оно, лишь бы все живы остались», «ты не избранная».

Сценарий выносливости – это один из самых незаметных и самых разрушительных мифов о родах. Он может выглядеть как доблестный подвиг, но больше всего похож на подавление – ты должна выдержать, перетерпеть, сжаться в кулак. Главное – выжить. Главное – чтобы с ребёнком было всё нормально. Главное – не быть слабой, не ныть, не выделяться. Подобная схема поведения кажется правильной только лишь потому, что её повторяют все. Мы встречаемся с ней в мемах, в репликах медиков, в рассказах мам: «Я трое суток провела в схватках – и ничего, родила», «Зато обошлось без кесарева», «А у меня даже муж не приехал, и ничего, мне вообще это не надо». Так происходит, потому что общество придумало социально одобряемый способ замолчать боль. Социум не умеет принимать женское страдание, если оно не вписывается в героическую рамку, поэтому женская боль должна быть функциональна. Иными словами, она должна быть ради чего-то, и только тогда её признают, иначе – будут игнорировать. Такая парадигма касается не только родов, она в целом достаточно распространена на постсоветском пространстве. И это приводит к тому, что в культуре, где почётно страдать молча, не остаётся места

для живой и чувствующей женщины. Ты не имеешь права быть растерянной, уязвимой, ищущей, потому что это сразу воспринимается как слабость. А слабость, в свою очередь, согласно логике сценария выносливости, приводит к стыду и избегающим стратегиям: исчезнуть, не быть, согласиться на всё, что угодно, лишь бы не испытывать этого. Правда же это не похоже на «королевские» роды, где ты хозяйка положения?

Представь себе сценарий, в котором идеальная женщина в родах – это та, которая молчит, терпит, никого не грузит своими желаниями, не капризничает, не требует к себе особого отношения. Она заранее как бы отказывается от своего внутреннего мира, чтобы соответствовать должному образу героини. Так и возникает потеря себя, ведь когда ты не можешь показать слабость, ты теряешь право на уникальность своего опыта, и в результате всё, что ты чувствуешь, обесценивается, подвергается сравнениям и приравнивается к общей норме. Субъективность, в том числе возможность заявить о том, что тебе страшно, признать свою уязвимость, как раз и делает этот опыт твоим, помогает присвоить его себе. Я предлагаю тебе не идти по культурно принятому сценарию, где все маршируют в ногу и не жалуются. Я предлагаю тебе нарушить строй, в котором ты можешь сказать, что у тебя болит живот, но не можешь сказать, что у тебя болит душа, можешь попросить эпидуралку, но не можешь попросить сочувствия и поддержки, можешь рассказать, как было

физически тяжело, но не можешь признаться, что было одиноко и страшно.

Ведь именно из-за существования таких «идеальных» сценариев женщины после родов часто чувствуют некоторую незавершённость. Да, телесно они прошли через многое, но внутренне они не смогли быть на своей стороне, защитить себя и, возможно, не оказалось людей рядом, которые могли бы их защитить. Я считаю крайне важным заявлять о своих желаниях и рассказывать о своих чувствах, позволяя себе полноценно проживать их. Многие женщины боятся быть требовательными в родах. Боятся, что, если они скажут: «Мне неудобно», «Я не хочу, чтобы на меня смотрели», «Мне страшно», – их примут за капризных, внушаемых, не готовых к испытанию настоящей болью. Так работает культурная прививка от субъективности: молчание считается достоинством, а любое желание – неуместным капризом, эгоизмом, который только всему мешает.

Но правда заключается в том, что именно право заявлять о собственных желаниях помогает родам идти максимально естественным образом. Мы уже говорили о том, что тело идёт в роды тогда, когда чувствует безопасность. Но безопасность – это не абстрактное условие, а телесное согласие на происходящее. Да, оно у каждого своё: кому-то нужно видеть, как рядом лежат хирургические инструменты, а для кого-то это, наоборот, страшный сон, и его психика будет воспринимать человека в белом халате как сигнал опасности. Я

знаю, что это непростая задача – распознать сигналы тела, понять, что именно настораживает, признать это и заявить об этом. Ох... Но именно такая активная субъектность и запускает родовой гормональный каскад. Ещё раз повторюсь, что никто не рождает, кроме тебя, ты – живой центр происходящего. Со стороны не виднее, все данные и вся нужная информация есть только у тебя. Поддержка, уважение к выбору, приватность и информированное согласие – это не приятные бонусы и роскошь, а элементы доказательного подхода к родовспоможению, признанные ВОЗ важными составляющими «позитивного опыта родов»⁴.

Мишель Оден подчёркивал: «Для того чтобы роды продвигались, женщине нужно почувствовать себя в безопасности, как кошка, свернувшаяся в уголке, где её не трогают, не оценивают и где она может довериться себе». Когда женщина не может озвучить свои чувства, её тело зажимается. Непризнанное желание превращается в напряжение, которое вызывает спазмы и мешает раскрытию. Тело не дурак – оно не откроется, если внутри зажата воля. Если ты молчишь, когда тебе холодно, если ты сжимаешь зубы, когда хочешь воды, если ты терпишь, когда тебе неудобно лежать, то процесс, который должен идти через твоё «я», становится трудным. Роды – глубоко чувственный, подвижный и интуитив-

⁴ WHO recommendations. Intrapartum care for a positive childbirth experience. URL: <https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/ba043cf7-cba4-484d-bf7e-ec79c4102d54/content>

ный процесс, и чем больше ты в нём настоящая и живая, тем больше у твоего тела оснований и возможностей идти в этом процессе дальше. Перинатальные исследователи – от Мишеля Одена до Сары Бакли – отмечают, что женщина, которую лишили возможности проживать свои роды, рождает в стрессовом режиме⁵.

* Попробуй это!

Понаблюдай внимательно за своим телом. Как ты ощущаешь безопасность? Что происходит в теле, когда тебе опасно? Важно научиться отличать это от того, что подсказывает голова. Проверь, что у тебя с дыханием, с ногами, руками, как бьётся сердце. А затем обрати внимание на то, в каких условиях тело чувствует себя в безопасности. Замечай любые мелочи: цвета, запахи, вкусы, предметы, которые тебя окружают. Собери своё представление об этом состоянии и подумай, какие детали ты смогла бы взять с собой в роды, чтобы обеспечить условия для телесной реакции, направленной на спокойствие и расслабление.

Представь, что у тебя есть желание родить красиво, мягко, в любви. На самом деле, такое представление о родах должно быть нормой, но, к сожалению, его у нас очень часто отнимают. Ф. Лебуайе писал, что для женщины роды могут быть «пикником души», если общество перестанет воспри-

⁵ Leboyer F. Brith without violence. Adelaide : Rigby; London : Wildwood House, 1975. Laffolie, J., Visser, D., Hirschburger, M. et al. „Cues“ und „pseudocues“ in chirurgischen MC-Fragen des deutschen Staatsexamens // Chirurg. Vol. 88. 2017. P. 239–243. URL: <https://doi.org/10.1007/s00104-016-0291-1>

нимать страдание как налог на материнство. Но чтобы достичь этого, нужно вернуть себе возможность быть субъектом, проявить необходимую дерзость. Вопреки популярному мнению, субъектность – не каприз и не роскошь. Это и есть условие телесной мудрости.

В родах окружение, которое говорит тебе «все терпят, терпи и ты», в результате оказывает пагубное воздействие, потому что в этом процессе особенно важно быть признанной и иметь возможность заранее объяснять тем, кто будет рядом, что ты и твои решения важны. Да, ты не можешь знать, чего ожидать от себя в процессе, в котором ты никогда не была, но ты можешь на берегу договариваться о том, что твоё ощущение безопасности и комфорта, даже если оно выражено в мелких деталях и пустяках, должно быть в приоритете. Именно к этому ощущению необходимо прислушиваться и научиться доверять ему.

Основой подлинного доверия, в свою очередь, является твоя способность услышать, признать и обнять свой страх. Когда ты его прячешь и подавляешь, он превращается в оцепенение, блокирует движение, дыхание, возможность открываться и в конечном итоге мешает родить. Кроме того, если рядом с тобой в родах находится человек, который гладит тебя по голове и напоминает о твоих опорах, страх тоже проходит. Рекомендации ВОЗ и Хартии уважительного ухода прямо фиксируют права роженицы на достоинство, приватность, информированное согласие и непрерывную поддерж-

ку⁶. Кроме того, у нас есть сильная и подтверждённая статистика о том, что непрерывная поддержка в родах (партнёр, доула, непрерывное наблюдение акушерки) связана с лучшим опытом прохождения этого процесса и меньшим числом медицинских вмешательств⁷.

Как вернуть себе активную позицию?

Начни с вопроса самой себе: «Как я хочу родить?». Ответы вроде «как получится» или «как скажет врач» не подойдут. Как этого хочешь именно ты? Вопрос кажется опасным, потому что уводит тебя в зону уязвимости, но без него невозможно войти в контакт с телом. Попробуй хотя бы в самых общих чертах нарисовать идеальную картинку, увидеть важные детали. Например, во время одних родов мне было особенно важно иметь доступ к еде, и в результате то, как я ела пиццу в схватках, стало одним из лучших воспоминаний. Подумай, может быть, ты захочешь прогуляться в самом начале схваток или испечь пирог, а может быть, тебе важно быть в этот момент в красивой сорочке или с идеальным педикюром. Обрати внимание и на другие вопросы. К примеру, как ты хочешь, чтобы к тебе обращались? Кто должен быть рядом с тобой, а кто – за дверью? Ты хочешь тиши-

⁶ Respectful maternity care: the universal rights of childbearing women. URL: https://content.sph.harvard.edu/wwwhsph/sites/2413/2014/05/Final_RMC_Charter.pdf

⁷ *Bohren M.A., Hofmeyr G.J., Sakala C., Fukuzawa R.K., Cuthbert A.* Continuous support for women during childbirth // Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017. No. 7. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28681500>

ны или звука, света или темноты? Ты хочешь двигаться или чтобы тебя обняли? Даже если реальность будет другой, твоя готовность знать и называть свои желания создаёт внутренний контур субъективности. Ты можешь менять своё мнение в процессе, не стоит стеснять себя рамкой «буду рожать, как придумала». Но нарисовать образ и помечтать будет полезно. В родах, скорее всего, проявится процесс телесной истины: сомнения, паузы, слабость. Но важно помнить, что всё это – часть пути, а не отклонение от него. Ты имеешь право менять свою точку зрения и сворачивать в другое русло, но необходимо опираться на собственные ощущения и поддерживать себя в них. Роды – не то, что ты делаешь правильно, роды – это то, что ты позволяешь себе прожить.

Разумеется, у тебя уже может быть другой внутренний текст, свой, и тут мне совершенно не хочется тебе подсказывать, чтобы не лишать тебя субъектности. Ты должна написать его сама, увидеть, прочувствовать свои желаемые роды и запустить процесс привыкания и доверия к ним. Тебе можно всё. Ведь «красивые роды не для меня» – это довольно опасная идея, потому что за ней всегда стоит не статистика, а болезненное чувство собственной недостойности. Хорошо, что за роды не дают медаль лучшим, и про них можно даже никому не рассказывать, если не хочется. Между тем на это событие можно посмотреть как на духовный дар, как на откровение, которое можно раскрыть, задав себе вопросы: «Роды, чему вы хотите меня научить?» или «Что я должна

узнать о себе такого, что поможет мне стать лучше?».

Перепрошивка невозможна, пока сценарий не виден

Для того чтобы роды перестали быть испытанием, нужно сделать шаг назад и увидеть, откуда пришёл твой сценарий, чей голос звучит внутри тебя, за что ты ждёшь «наказание» и какое оно, а также задаться вопросом о том, почему ты не даёшь себе права на мягкость.

*Попробуй это!

Напиши на листке: «Когда я думаю о родах, я чувствую...» – и дальше допиши:

...потому что боюсь, что...

...потому что мне кажется, что я должна...

...потому что мне в голову приходит образ...

Это даст тебе ключ к пониманию того, какой именно сценарий у тебя работает – «испытание», «экзамен», «штраф за удовольствие», «страх боли», «стыд не справиться».

Подумай и о том, кто или что впервые дал тебе понять, что роды – это тяжело/стыдно/непроходимо:

мама?

подруга с травматичным опытом?

врач в женской консультации?

фильм или сериал?

твои первые роды?

Как только ты найдёшь источник, сможешь перестать считать этот сценарий истиной по умолчанию. Если ты знаешь, откуда это, ты уже на шаг дальше от автоматического следо-

вания сценарию и повторения его снова и снова.

Запиши фразу: «Я не справлюсь. Мне обязательно будет плохо». А потом ответь на следующие вопросы:

Есть ли у меня доказательства обратного?

Все ли женщины, которые боялись, имели плохой опыт родов?

Если действительно будет трудно – что я могу сделать, чтобы помочь себе?

Важно понимать, что психика не меняется без тела. Если ты только читаешь и ищешь информацию, изменения не встраиваются в твою жизнь. Когда же ты чувствуешь телом, высвобождается ресурс, помогающий тебе избежать автоматических повторений.

Что можно делать?

1. Дышать с заземлением

Это простое упражнение, которое займёт всего пять минут в день. Сядь удобно, поставь обе стопы на пол и почувствуй, как вес твоего тела опирается на стул. Дыши медленно, с каждым разом удлиняя выдох. В обзорах по медленному дыханию и регуляции вегетативной нервной системы было научно подтверждено, что такие упражнения снижают уровень стресса и активируют парасимпатическую систему⁸.

2. Проговаривать свои желания вслух

⁸ См.: Adamczyk A.K., Ligeza T.S., Wyczęsany M. The dynamics of pain reappraisal: the joint contribution of cognitive change and mental load // Cogn Affect Behav Neurosci. Vol. 20. 2020. No. 2. P. 276-293.

Даже если тебе кажется это странным, проговори самой себе вслух, когда находишься одна, следующее:

Я хочу, чтобы было тепло.

Я хочу, чтобы на меня не кричали.

Я хочу родить без страха.

Когда ты проговариваешь эти фразы, мозг перестаёт подавлять желания. Это уже шаг в сторону их осознанного понимания. В целом пересмотр установок может повлиять на восприятие боли и снизить её интенсивность.

3. Фиксировать реакции

После каждого взаимодействия с врачом, курсом, книгой я советую тебе записывать:

Что ты почувствовала?

Что в этот момент в тебе «включилось»?

Чей/какой голос заговорил?

Это помогает обнаружить, в какой момент ты переключаешься в режим автопилота, и вернуть себя в осознанность, вырабатывая новые реакции на информацию. Исследования показывают, что язык и фрейминг заметно меняют восприятие боли, даже формулировки и контекст способны усиливать или облегчать её⁹.

4. Самоподдержка¹⁰

⁹ См.: Khera T., Rangasamy V. Cognition and Pain: A Review // *Frontiers in Psychology*. 2021. URL: <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.673962/full>

¹⁰ Доказано, что практики самосострадания уменьшают стресс и улучшают показатели регуляции (включая вариабельность сердечного ритма), а краткие

Очень помогает простая техника из терапии самосострадания. Когда тебе страшно, стыдно, тревожно:

назови чувство, проговорив его (к примеру: «Мне сейчас страшно»);

признай это чувство (к примеру, скажи себе: «Многие женщины это чувствуют, и это нормально»)

обратись к себе с поддерживающей фразой – такой, какую ты сказала бы подруге (к примеру: «Ты не одна»; «Твои чувства очень важны»; «Я рядом с тобой»).

Можно не «отменять» боль, а снимать с неё моральную нагрузку. В книгах по гипнородам встречается идея о том, что даже простое переформулирование (к примеру, «волны» вместо «схваток», «ощущения» вместо «боли») меняет проживание неприятных моментов. На уровне науки это соотносится с данными о когнитивной переоценке и языковых фреймах, влияющих на болевое восприятие¹¹.

Важно осознать, что роды – это нормальный, хоть и трудоёмкий, физиологический процесс, во время которого тело

программы MSC снижают выгорание и дистресс. См.: Eriksson T., Germundsjö L., Åström E., Rönnlund M. Mindful Self-Compassion Training Reduces Stress and Burnout Symptoms Among Practicing Psychologists: A Randomized Controlled Trial of a Brief Web-Based Intervention. *Frontiers. Psychology*. 2018. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30538656>

¹¹ См.: Flusberg S.J., Holmes K.J., Thibodeau P.H., Nabi R.L., Matlock T. The Psychology of Framing: How Everyday Language Shapes the Way We Think, Feel, and Act // *Psychological Science in the Public Interest*. Vol. 25. 2024. No. 3. P. 105–161.

приводит в этот мир нового человека. И если убрать оценку и идею, что ты должна доказать что-то кому-то (включая саму себя), остаётся простая задача: находиться в процессе. Это не отменяет трудности, но лишает чувства вины. Ты не обязана страдать, чтобы заслужить материнство. Ты не обязана пройти через унижение, чтобы быть признанной. Ты не обязана «отмучиться». Можно просто родить так, как тебе хочется. Ведь даже если случится что-то неожиданное, не всё зависит от тебя. Помимо тебя в этом уравнении есть ещё медицинская система со своими правилами и регламентами, есть божественная воля или воля случая, есть воля ребёнка. Ведь никогда не следует исключать мысль, что у ребёнка тоже есть право родиться так, как этого хочет он, и заранее мы не можем прогнозировать и предопределять, как будет лучше для него. К примеру, мама может быть сколько угодно готовой, но малыш решит лечь поперёк или тазово, и в таком случае придётся подстраиваться под обстоятельства. И да – так тоже бывает.

Сценарий – это всего лишь привычка интерпретации, которую можно заменить. Когда кто-то будет рассказывать страшную историю или говорить о рисках и у тебя включится тревога, ты можешь не спорить, не доказывать обратное, а просто сказать себе: «Это не про меня». Пусть это будет твоей границей и мантрой, тем, что ты сама для себя выбираешь. В этом месте мне хочется рассказать истории, которые похожи на чудеса, но которые происходили в реальной

жизни на моих глазах. Они про то, как невозможное становится возможным во многом благодаря вере и уверенности. Моя подруга родила двойню дома в 38 недель, с обоими детками всё хорошо, они здоровы, но перед родами оба ребёнка лежали поперёк (наверняка ты знаешь, что это прямое и стопроцентное показание к кесаревому сечению). Другая женщина родила ребёнка с операбельным пороком сердца. Всю беременность ей говорили, что у ребёнка какой-то страшный диагноз и он родится «овощем». Врачи собирали комиссии и настаивали на прерывании беременности. Но в результате после рождения малыша прооперировали, и сейчас всё с ним хорошо. Я предостерегаю тебя от повторения подобных историй, но мне хочется показать, что такие чудеса тоже случаются и чаще, чем мы думаем. Самое важное в них то, что женщины из этих историй всегда выбирают своё чувство правды, опираются на себя, а не на внешнее представление о том, как должно быть.

Сценарий, который случится с тобой в родах, не предопределён в полном смысле этого слова, и ты можешь на него влиять. Лучший способ его изменить заключается не в том, чтобы изо всех сил «вдавливать» в себя другую, позитивную модель, а в том, чтобы заметить старую и не дать ей руководить тобой. Роды могут быть сложными, могут быть странными, могут выходить за пределы ожидаемого. Однако если ты не воспринимаешь их наказание, у тебя появляется шанс выйти из них не только с ребёнком, но и с ощущением, что

ты отлично справилась даже там, где всё было на пределе. Это чувство появляется, когда у тебя есть возможность понимать, что происходит, соглашаться или отказываться и самой выбирать для себя самую безопасную дорогу.

Глава 4. Таз, которому не мешают

Для того чтобы родиться, ребёнку нужно пройти через родовой канал. Это не прямая труба, а скорее извилистый туннель, где каждое движение требует точности. Сначала малыш опускается во вход таза: его головка как будто примеряется к форме и размеру костей, подбирая правильный угол. Затем он начинает сгибать подбородок к груди, чтобы занять максимально компактное положение. Когда головка входит глубже, ребёнку приходится повернуться: таз устроен так, что на разных уровнях он меняет направление, и малыш как будто прокручивается винтом внутри. Сначала поворот происходит, чтобы лоб оказался ближе к крестцу матери, потом – чтобы лицо оказалось повернуто к её спине (ведь только так головка может пройти самый узкий участок), а на выходе ребёнок снова поворачивается плечиками. Всё это напоминает танец. Сначала появляется головка, потом одно плечо, затем другое, и, наконец, всё тело мягко скользит наружу. Для того чтобы пройти этот путь, малышу нужны пластичность и гибкость таза матери, согласованность с её дыханием, а также с гравитацией.

Подвижность таза – это ещё один ключ к благополучным родам. Когда женщина слышит от врача, что у неё узкий таз или что ребёнок слишком крупный, чаще всего эти слова звучат как предупреждение о возможных осложнениях и

практически всегда оставляют в теле напряжение, даже если ничего катастрофического на самом деле не происходит. Но ведь беременной женщине зачастую крайне сложно во всём разобраться самой, и, кроме того, мы привыкли доверять словам медицинских работников. Ведь кто, как не врач с его опытом, может знать лучше? И к кому нам ещё обращаться, чтобы подтвердить или опровергнуть услышанное или прочитанное? Разумеется, возникает волнение. Однако подобные формулировки нередко строятся не на объективных функциональных характеристиках тела, а на примерных показателях, полученных с помощью УЗИ или визуального осмотра, которые, во-первых, могут быть неточными, а во-вторых, не учитывают самого главного – подвижности таза матери и адаптивности ребёнка.

Таз – не жёсткая коробка, он не фиксирован в пространстве и не имеет одного постоянного размера. Это сочленённая структура, образованная несколькими костями (подвздошными, седалищными, лобковыми и крестцом), которые соединены между собой с помощью суставов и эластичных связок, обеспечивающих его естественную подвижность. В норме у взрослой женщины таз способен адаптироваться к процессу родов, изменяя свои размеры за счёт:

отведения крестца назад (через крестцово-подвздошные суставы);

расхождения лобкового симфиза (всего на несколько миллиметров, но этого, как правило, достаточно);

откидывания копчика;

а также смещения мягких тканей тазового дна, если они не находятся в спазме.

Если эти суставы и ткани не ограничены в своей подвижности, если женщина не зажата и может принимать удобные положения (особенно вертикальные или с опорой на руки), а также если нет хронического перенапряжения в пояснично-крестцовой области или рубцовых ограничений (которые возникают, например, после операций), таз обладает большим потенциалом к раскрытию, чем это можно определить при статическом осмотре в положении лёжа.

Разумеется, имеет значение и размер головы ребёнка. Однако череп новорождённого устроен таким образом, что его кости способны немного смещаться и наезжать друг на друга (этот процесс называется молдинг), за счёт чего объём головы уменьшается, позволяя ей легче пройти по родовому каналу. Кроме того, положение ребёнка – например, то, насколько его подбородок прижат к груди и в каком направлении его тело поворачивается, проходя через таз, – также существенно влияет на лёгкость его продвижения через тазовое кольцо.

Таким образом, ключевым параметром является не столько геометрия таза или масса ребёнка, сколько то, как эти две системы могут адаптироваться друг к другу в процессе, если им не мешать. А мешают чаще всего внешние условия: неудобное положение тела (например, лёжа на спине),

насильственные вмешательства, стресс, яркий свет, холод или грубая манера общения. Всё это через активацию симпатической нервной системы вызывает напряжение мышц и спазм связок, особенно в области диафрагмы, поясницы и тазового дна, что, в свою очередь, ограничивает нормальную подвижность таза и нарушает ритм родовой деятельности. Если же женщина может двигаться свободно, дышать глубоко, чувствовать своё тело и имеет возможность находиться в безопасной и поддерживающей среде, её таз будет работать так, как задумано природой: раскрываться, смягчаться, подстраиваться под форму ребёнка, а малышу тем временем будет легче искать и находить путь. Поэтому даже при объективно неидеальных параметрах, например при небольшом расхождении лонного сочленения или относительной крупности плода, роды могут пройти физиологично, если сохранены движение, связь с телом и если происходит минимальное количество вмешательств.

Если бы я могла напечатать памятку для беременных, там обязательно были бы написаны следующие три рекомендации: «Не зажиматься. Не сдерживаться. Не мешать». Ведь хорошие роды – это движение сквозь пространство, где каждая структура тела матери соглашается с происходящим и вступает в своеобразный танец с силами, выталкивающими ребёнка и помогающими ему появиться на свет. Танец – лучшая метафора. Если ты когда-нибудь танцевала с партнёром, то точно помнишь, как важна согласованность ритмов и дви-

жений. Если её нет, ты и партнёр начинаете оттапывать друг другу ноги.

Важно также понимать, что матка не работает как поршень. Это уже достоверно установлено, хотя представления, изложенные в старых учебниках по акушерству, транслируются до сих пор. Образ поршня сформирован чисто мужским взглядом, в природе всё устроено сложнее, поэтому роды – это не импульс, выталкивающий ребёнка, а постепенный процесс раскрытия родовых путей. И в связи с этим основная задача сопровождающих роды состоит в том, чтобы помогать сохранять свободу этих путей на протяжении всего «танца».

С технической точки зрения всё начинается в мозге, а точнее в древней его части – гипоталамусе. Через крестцовый отдел спинного мозга и вегетативные плексусы посылаются сигналы в:

- сакральное сплетение (лат.: *plexus sacralis*), которое координирует мышцы таза, в том числе тазовое дно;

- поясничное сплетение, которое координирует работу брюшной стенки, диафрагмы, и влияет на положение тела;

- пояснично-крестцовый узел, который является своеобразным «штабом», отдающим команды телу и координирующим родовой процесс.

Через эти пути мозг отправляет сигналы расслабления мышцам и связкам таза. Однако если на пути этих сигналов встречаются препятствия – например, если поясничный от-

дел находится в гипертонусе или таз «зажат» эмоциями – команда остаётся невыполненной. Сигнал проходит, и таз женщины раскрывается тогда, когда она находится в доверии и присутствии. На курсах по подготовке к родам раскрытие таза чаще всего сравнивается с раскрытием цветка – женщине предлагают визуализировать и представить, что внизу у неё находится бутон, который раскрывается с каждым выдохом. Я проверяла это на себе и слышала подтверждение от многих женщин, что подобная визуализация действительно работает. И уж если важно во время родов о чём-то думать, то пусть это лучше будут образы, помогающие тебе управлять своим телом и направлять его в сторону приятных ощущений.

До самих родов тело уже начинает готовиться. В сущности, оно готовится к родам всю беременность, и с самого начала мы ощущаем это. Так, к примеру, под действием гормона релаксина связки таза становятся более эластичными. При этом данный гормон не появляется за один день, он накапливается всю беременность, именно поэтому мы становимся такими медленными и неуклюжими. Однако даже это можно обратить в свою пользу, занимаясь йогой и растяжкой (только важно делать всё аккуратно, ведь во время беременности можно как сесть на шпагат, так и разболтать суставы, что впоследствии приведёт к болезненным ощущениям). Таз также начинает буквально размягчаться изнутри, при этом он не теряет прочности, но приобретает большую подвижность. Кроме того, у женщины может появляться ощущение

ние тяжести в крестце. «Тянет вниз» – это нормальный признак подготовки тела к родам, ведь так организм подсказывает, что малыш начал опускаться в малый таз и связки делают свою работу правильно. Обычно это происходит на 34–36-й неделе беременности; при этом у многорожавших женщин такие ощущения могут проявиться уже начиная с 30–32 недели, тогда как у первородящих – часто ближе к 37–38 неделе или даже накануне родов. В этот момент опустившийся в малый таз ребёнок давит вниз, матка тяжелеет, а связки крестца, лобкового сочленения, копчика и матки растягиваются. Всё это абсолютно нормально, даже если ощущения усиливаются к вечеру и проходят/ослабевают в покое или горизонтальном положении, а также если нет резких стреляющих болей, подтекания вод или регулярных схваток. Про подтекание вод хочется сказать отдельно, чтобы лишний раз подчеркнуть, насколько всё же по-разному устроены наши тела. В действительности бывает так, что воды подтекают, но при этом совершенно ничего плохого не происходит. Это связано с тем, что у плодного пузыря несколько оболочек: если нарушилась целостность только одной, а все остальные не повреждены, то всё в порядке и поводов для беспокойства нет. Важно лишь следить за тем, чтобы подтекающие воды оставались прозрачными и светлыми.

Кроме того, в конце беременности ты можешь начать чувствовать пульсацию или вибрацию в тазовом дне, что говорит о включении парасимпатической нервной системы и хо-

рошей иннервации. Это не боль, не судорога и не явная перистальтика, а скорее ощущение пульсирующей ткани, которое чаще всего возникает в покое – в положении лёжа на боку или спине, иногда после дыхательных практик или мягкой активности, такой как, например, плавание, покачивание таза или прогулка. Иногда это ощущение может приходиться вечером, когда тело, уставшее в течение дня, отпускает контроль. С точки зрения физиологии оно связано с увеличением притока крови к области промежности, снижением общего мышечного тонуса и активацией парасимпатической нервной системы, в частности тазовых сплетений и блуждающего нерва. Так проявляют себя признаки перехода тела в так называемую родовую готовность, когда оно переключается из состояния удерживания в состояние, где оно готово отдавать. Это сигнализирует о том, что иннервация в области выхода начинает работать активнее, ткани размягчаются, образуется приток крови и на эти процессы начинают отзываться мышцы. Женщины часто описывают это как внутреннюю вибрацию или волну – будто бы внутри кто-то есть и шевелится, хотя это вовсе не ребёнок. Это хороший признак, указывающий на то, что тело уже входит в фазу физиологической готовности: снижается напряжение, увеличивается чувствительность, восстанавливается связь между верхом и низом. А иногда подобные ощущения могут стать первым, очень тонким сигналом, помогающим женщине осознать: вот-вот настанет тот самый момент.

Помимо этого, перед родами может появляться желание расставить ноги, походить, потянуться. Тело инстинктивно начинает просить пространства, покачиваний. Это значит, что суставы таза хотят «продышаться» и фасции тянутся. Особенно ярко такое желание может проявляться у тех, кто пробовал заниматься йогой, растяжкой, но не делал это регулярно. Чем ближе к 40 неделям, тем сильнее будет меняться шаг – появится «текучесть», таз начнёт как бы раскручиваться при ходьбе, возникнет мягкость в бёдрах, создающая так называемую утиную походку. Это результат смягчения крестцово-подвздошных суставов и лонного сочленения. Вечером может наступать желание лечь в позу ребёнка или встать на четвереньки. Эти позы максимально полезны: они раскрывают крестец и снимают давление с поясницы, дают максимальное возможное пространство ребёнку, а на сроке 26–36 недель помогают ему занять правильное положение для рождения. Организм, как правило, сам подбирает разгрузочные позиции, особенно если ребёнок уже вошёл в таз.

Как помочь тазу подготовиться к родам?

Таз не нуждается в усиленной тренировке или растягивании до родов, как это иногда представляют. Ему, скорее, нужны пространство, мягкое движение и возможность вспомнить, что он может быть живым и подвижным. Наша повседневная жизнь устроена так, что таз большую часть времени остаётся в обездвиженном, зафиксированном со-

стоянии – особенно если женщина много сидит, двигается по прямой и не чувствует область таза как самостоятельную структуру. За месяцы и годы в этой зоне может накапливаться не только мышечный тонус, но и наши привычки сдерживать эмоции, контролировать, подавлять импульсы, связанные с нижними этажами тела. Поэтому подготовка таза к родам прежде всего связана с тем, чтобы попробовать разрешить этой области тела быть подвижной и отзывчивой.

Чем мягче подвздошные суставы, чем свободнее крестец, чем эластичнее ткани вокруг лобкового сочленения, тем легче телу будет откликнуться на движения ребёнка в родах. Помочь этому можно не через усилие, а через восстановление чувствительности, дыхания и связи между телом и его центральной осью – от диафрагмы до тазового дна. Поэтому начать стоит с элементарных шагов: нужно дать себе возможность двигаться вне схемы и слушать, как тело хочет ходить, сидеть, лежать. Иногда полезно просто заметить, как таз отзывается на поворот головы или на дыхание. Само внимание к этой зоне уже способствует возвращению её подвижности. Никакие упражнения не помогут, если тело внутри остаётся в страхе и напряжении. И, наоборот, даже самые простые практики становятся глубокими и эффективными, если делаются с доверием к себе и осознанным отношением к каждому движению. Под осознанностью здесь я понимаю простые вещи, которые хорошо бы делать перед любой тренировкой, чтобы повысить её эффективность:

старайся максимально точно представлять себе ту часть тела, с которой работаешь в данный момент, ведь чем лучше ты себе представляешь, как она выглядит, как в ней расположены мышцы и связки, тем легче будет создавать чёткий мысленный образ и тем лучше получится ей управлять;

перед началом упражнения старайся почувствовать мышцы и места, где они расположены, включи ощущения на максимум, прислушайся к себе – не жалея времени на то, чтобы раскрыть диапазон ощущений, ведь так ты будешь выполнять упражнения гораздо точнее;

учись различать качество мышечной активности: можно открывать новые мышцы, которые ты прежде могла не чувствовать, оценивать их силу, эластичность; учись узнавать и обучать их – пробуй то расслаблять, то напрягать, наблюдая, как эти действия связаны, например, с дыханием.

Возможно, некоторые упражнения будут вызывать воспоминания о прошлом опыте или проявлять непрожитые эмоции. Это, на самом деле, прекрасно, ведь таким образом из тела выходит избыточное напряжение, а вместе с ним заблокированные эмоции и обиды. Наши предки считали, что избавление от подобных чувств позволяет легче родить. Существовало даже поверье, что, если перед родами всех простить и отпустить обиды, тело будет легче раскрываться. Я думаю, в этом есть глубокий смысл, и именно поэтому, прежде чем говорить о конкретных техниках, важно ощутить свой на-

строй. Ведь цель состоит не в том, чтобы раскрыть таз словно дверь, а в том, чтобы дать ему вспомнить, что он умеет раскрываться сам. Это тонкий, уважительный процесс – здесь нет места давлению и натиску. Тело же, в свою очередь, само способно подсказать, какие движения ему нужны – в каком ритме, с каким дыханием и в какой позе. Упражнения не задают маршрут, они только предлагают телу вернуть себе «объём», в котором оно умеет рожать.

Что можно делать?

Я предлагаю несколько очень простых действий, которые легко интегрировать в повседневную рутину, не меняя привычного ритма жизни.

Каждый день – 10 минут на четвереньках

Попробуй покачаться вперёд и назад, поделать мягкие круги тазом и перекаты вправо-влево. Дыши при этом свободно, не задерживая воздух в себе. Можешь попробовать вместе с отклонением таза назад выдыхать напряжение через промежность. Таким образом мобилизуется крестец, расслабляются мышцы поясницы и связки матки. Особенно полезно так двигаться во второй половине дня, когда особенно сильно ощущается тяжесть. Эти упражнения отлично встраиваются в вечернюю рутину перед сном, и их можно делать даже в кровати. Кроме того, они в целом могут стать очень приятным времяпрепровождением и помогут отдохнуть перед неудобным засыпанием на поздних сроках.

Поза с провисанием таза и опорой на партнёра или мебель

Обопрись локтями или руками на высокую поверхность, таз при этом должен висеть свободно, ноги же должны быть расслаблены и немного согнуты. Дыши в крестец, ощущая, как вес тела уходит вниз. Это простое и приятное упражнение даёт крестцу возможность отойти назад и помогает расслабить зажатый копчик. Потренировавшись в беременность, ты можешь неожиданно в схватках понять, что именно это положение очень хорошо снимает боль. Если планируешь партнёрские роды, то вместо высокой поверхности можно использовать своего партнёра, тогда это упражнение будет в том числе способствовать и выработке окситоцина. Кроме того, очень хорошо в этом положении расслабляются диафрагма и солнечное сплетение, что улучшает настроение, помогает высвободить дыхание и даёт малышу пространство для движения.

3. Массаж крестца и поясницы (можно делать самой или попросить партнёра)

Массаж – один из самых простых и эффективных способов помочь телу подготовиться, особенно если делать его регулярно, 2–3 раза в неделю, с вниманием и любовью к своему телу. Представь, что вся задняя часть таза – от талии до копчика – это зона, которая в течение жизни часто была зажата, напряжена, недоступна. Мы привыкаем сидеть с поджатым крестцом, держать спину прямо, напрягать поясницу при любом стрессе. И в какой-то момент ткани просто «деревенеют», теряя свою подвижность. А между тем в этом

месте проходит множество важных связок, которые держат таз в целостности. Именно они должны быть эластичными в родах, чтобы крестец мог отойти назад и дать ребёнку пройти. В беременность вся нагрузка от тяжёлого живота и выросшего веса ложится на эту зону, и то, как пройдут роды, во многом зависит от степени её зажатости и напряжения.

Для того чтобы мягко вернуть этой области тела чувствительность, можно начать с очень простого шага – с использования сухой щётки или жёсткой мочалки. Утром, перед душем, пройди этой щёткой от верхней части ягодиц до середины спины круговыми или продольными движениями, приглашая кровь вернуться в эту зону и доводя ткани до лёгкой красноты – это сигнал, что начался приток крови и лимфы. Такое растирание улучшает питание тканей, снимает отёчность и запускает восстановление микроциркуляции, особенно если ты делаешь это каждый день. После душа можно использовать масло: немного подогрев его в ладонях, мягкими круговыми движениями промассировать всю область поясницы и крестца. Ты можешь взять любое базовое масло, но беспроегранный вариант – касторовое, кунжутное или кокосовое.

Касторовое масло – одно из немногих базовых масел, способных, как считается, проникать в глубокие ткани и влиять на состояние связок, фасций и лимфатической системы. Оно густое, медленно впитывается, но при регулярном применении даёт выраженный разогревающий и размягчаю-

щий эффект. Можно слегка нагреть масло на водяной бане и втирать его в область между крестцом и подвздошными костями круговыми движениями, без нажима. Его также можно использовать после сухой щётки или совместно с грелкой. Такое применение масла улучшает микроциркуляцию и лимфоток, что особенно эффективно при ощущении тяжести, плотности тканей и сниженной подвижности крестца, а также способствует расслаблению и мягкому погружению в сон. Кокосовое масло – более лёгкое и быстрее впитывается. Кроме того, оно обладает лёгким охлаждающим действием и подходит для ежедневного использования, особенно если твоя кожа склонна к раздражениям. Его основная функция заключается в увлажнении кожи, поддержании её эластичности и барьерной функции. Кунжутное масло – нейтральное по действию и хорошо подходит для вечернего массажа. Оно имеет мягкое согревающее действие, впитывается медленно, поддерживает работу мышц и нервной системы. Его следует использовать так же, как касторовое: подогреть и втирать в область крестца. Можно также сочетать с грелкой. Оно, как правило, не вызывает раздражения и подходит для длительного курса. Если основной запрос – размягнуть напряжённые ткани, улучшить подвижность крестца и стимулировать лимфоток, предпочтение стоит отдавать касторовому или кунжутному маслу. Кокосовое можно использовать как вспомогательное – днём, летом, а также если у тебя чувствительная кожа.

Самомассаж – это акт заботы о себе, подарок своему телу, поэтому: не дави, двигайся, будто растираешь простуженного ребёнка, с вниманием, теплом и мягким нажимом. Не бойся быть неточной, просто обрати внимание на участки, которые кажутся менее живыми, холодными, нечувствительными, и задержись на них чуть дольше. Иногда, когда попадаешь на самый болезненный участок, терапевтично будет даже просто подержать на нём пальцы. Чем мягче ты обращаешься с собой в этом процессе, чем больше относишься к этим процедурам не как к обязанностям, а как к акту заботы о себе, тем больше твоё тело будет откликаться.

Если массаж делает твой партнёр, пусть он начнёт с простого – положит руки на поясницу, чтобы согреть эту область, и подержит их там. Потом следует аккуратно растереть эту зону ладонями, не давя сильно на мышцы, а скорее помогая коже и подкожным тканям «проснуться». Особенно важно уделить внимание области по бокам от крестца, где заканчивается поясничный отдел и начинаются ягодицы. Именно там находятся те самые крестцово-подвздошные соединения, которые дают крестцу возможность двигаться. Если эти зоны расслаблены и в них хорошее кровоснабжение, крестец будет отзывчивее во время родов.

Можно также чередовать тёплое масло с грелкой. Последнюю можно положить на крестец перед сном, когда лежишь на боку. Ещё один вариант расслабления – направить на спину струю тёплого душа, особенно если чувствуешь усталость

в пояснице в конце дня. Главное – не пытаться «проработать» эти зоны: иногда достаточно просто обратить на них внимание, дотронуться, погреть ладонями, погладить, потереть. И тогда тело понимает и запоминает, что оно не одно, что его слышат, и постепенно начинает готовиться к родам.

4. Диафрагмальное дыхание (дыхание глубоко в живот)

Диафрагмальное дыхание – это основной способ мягко включить связь между верхом и низом тела, между грудной клеткой и тазом и при этом повлиять не только на дыхательный ритм, но и на состояние мышц, связок, кишечника и органов малого таза. Когда женщина дышит поверхностно, то есть в грудь или ключицы, диафрагма остаётся малоподвижной, а это значит, что не происходит естественного массажа внутренних органов и не создаётся нужного давления на тазовое дно. Напротив, при глубоком вдохе в живот диафрагма опускается вниз, увеличивая объём грудной клетки, и одновременно оказывает мягкое давление на органы брюшной полости, толкая их вниз, в сторону таза. Это движение передаётся на тазовое дно, которое в ответ немного поддаётся и тоже движется вниз. Происходит так называемая синхронизация дыхания и тазового ритма. На выдохе же всё возвращается обратно: диафрагма поднимается, тазовое дно подтягивается вверх. Такое волнообразное движение восстанавливает эластичность мышц, улучшает лимфоток, кровоснабжение и снижает общий мышечный тонус, особенно если дыхание ведётся без усилия, через нос, в спокойном ритме.

Для работы с тазом это критически важно, потому что при хроническом напряжении – даже если ты его не осознаёшь – тазовое дно часто находится в состоянии постоянного удержания, зажатия. Глубокое дыхание – один из немногих естественных способов снизить этот тонус без прямого вмешательства. Практически это выглядит так: женщина лежит или сидит, кладёт руки на нижние рёбра или на живот, делает вдох, направляя его не вверх, а в стороны и вниз, как будто надувая живот вширь, а на выдохе живот и промежность мягко отпускаются, без втягивания. Несколько минут такого дыхания в день – лучше всего в положении лёжа на боку и с подушкой между ног – уже создают условия для улучшения подвижности таза, особенно в районе крестца и копчика. Делать это упражнение можно в любое время дня, в том числе перед сном или после прогулки. Для того чтобы усилить его, можно, ощущая разные зоны диафрагмы, дышать в рёбра, в спину, в бока. Во время упражнения попробуй понять, где тело осознаётся лучше, а где – хуже; куда проходит больше воздуха, а куда – меньше. В данном случае это не техника расслабления как таковая, а физиологичный способ вернуть телу его естественный ритм, в котором таз включается как часть целого, активируется блуждающий нерв и снижается общий тонус мышц.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.