Индивидуальный процесс перепроживания рождения (клиентский случай)

Иногда у человека настолько глубинные травмы, что он видит их несопоставимыми с групповым процессом. И тогда становятся актуальными индивидуальные процессы. Когда рядом только терапевты.

Одну из таких историй мы и хотим рассказать.

При гармоничном проживании беременности у плода формируется базовое убеждение «я есть», «я в безопасности».

Но часто случается с точностью до наоборот. Ниже описание одного такого случая. В истории одного человека, мало того, что беременность им была незапланированной и были множественные аборты “до”. Так еще и во время беременности мать не признавала, что в ней есть еще одна жизнь.

Да, и такое бывает. Тем не менее это факт: мать относилась к беременности, как к временному заболеванию, которое придет к завершению, а от основной причины заболевания просто надо будет избавиться.

Масла в огонь подливало было активное несогласие бабушки на рождение ребенка. Настолько активное, что она предприняла все усилия, чтобы провести принудительные роды на раннем сроке. Чтобы вроде как и дочь обезопасить от того, чтобы не случилось в будущем бесплодие, и от нежеланного ребенка избавиться.

 В этом месте уже можно предположить, что ни о какой базовой безопасности речи и идти не может. Но на этом злоключения не закончились.

Встреча с миром также не была радостной.

После принудительных скоротечных родов, целью которых было получить мертворожденного или нежизнеспособного младенца, на свет все-таки появляется малыш.

Но мир в лице матери морщится и отворачивается от него.
И тем не менее несмотря на все это, шестимесячный младенец выбирает жизнь.

Какое же влияние на психику человека это оказало.

При безусловной огромной жажде жизни вопреки всему, человек живет с ощущением того, что

- она противна людям (мамино отвращение);

- она занимает не свое место (аборты до нее, нежеланная беременность);

- разнополярные импульсы: получить контакт и сбежать из него (естественное желание любви, но глубинное знание, что могут отторгнуть, как ненужную);

- телесная диссоциация (ранние роды, далее травма развития);

- ощущение, что жизнь - борьба (когда мы только сражаемся, мы все силы тратим на сражение, но не осознаем свою силу в этом);

- отсутствие, со слов клиента, ощущения центра, внутреннего стержня, опоры (в соматическом подходе навыки присутствия в жизни и в моменте – это: центрирование, заземление, границы, гибкость (ориентация) и возможность быть в контакте. Из минимум двух каналов человек диссоциирован)

С такой личной историей желание перепрожить и при возможности переписать опыт собственного рождения естественно и даже необходимо.

В своей работе мы исходим из огромного уважения к тому опыту, который человек получил. И понимаем, что здесь важно очень чуткое и бережное отношение. Поэтому мы заранее втроем встретились на разговор, чтобы человек смог присмотреться, примериться, выбрать. Посмотреть насколько мы ему подходим. Мы проговорили моменты, к которым человек не готов был притрагиваться. Определили наши роли в предстоящем процессе, а также возможность все остановить в любой момент по собственной воле.

 Мы здесь вообще лишь сопроводители и исполнители. А роль режиссера однозначно отдана «ребенку».

Это в данном случае имеет огромное значение: в том, что было в прошлом, с большой долей вероятности, сформировался паралич воли. Состояние, что от меня ничего не зависит с последующей подозрительностью и невозможностью верить людям.

Поэтому личное участие и самостоятельное ведение процесса тут вышло на первый план. Поэтому мы, как терапевты, выбрали позицию слушания и следования за тем, что важно для человека – за скоростью процесса, последовательностью, просьбами.

Следующим шагом уже последовала наша встреча в зале (тоже выбранном самой девушкой). Всего таких встреч понадобилось четыре.

Наши процессы на группах очень подвижны – мы варьируем программу в зависимости от того, что является для человека важным.

Здесь мы начали работу с самого начала – с зачатия. Так как зачатие в реальной жизни было случайным и нежеланным, возможности подсознания вобрать в себя основы женского и мужского начала были минимальны.

Первая встреча была посвящена внутреннему проживанию процесса оплодотворения.

 Для нас, как для терапевтов, идти в такой процесс тоже большой вызов – слишком высок риск попадания в травму. Тут нас очень поддерживает наше образование в сфере психотравматологии.

Идти в процесс перепроживания рождения всегда страшно. А тут много отягчающих моментов.

Поэтому да, девушке было очень и очень страшно. А нашей сверхзадачей было – стать теми недостающими фигурами, с которым можно идти в этот страх.

Сама история оплодотворения – это налаживание связи с женским и мужским началом в человеке. Опираясь на знания эмбриологии, мы совместно пошли в исследование энергии сперматозоида и яйцеклетки.

Когда мы на британской программе IBMT сами проживали подобный опыт, наш преподаватель Линда Хартли сравнивала действия сперматозоидов с футбольной командой: в их действиях нет конкуренции и сражения! Есть командная игра для того, чтобы, поддерживая друг друга, совместными усилиями идти к общему результату.

И именно это мы исследовали в процессе перерождения. И именно это создало для человека новую реальность: до этого было внутреннее утверждение, что жизнь = борьба, а общение = конкуренция.

Тут же произошло переосмысление: что взаимоотношения – это не только борьба за свою долю, за свое место за столом, а это импульс к взаимодействую. И это про кайф общения – не ради результата, а что-то про быть в процессе.

Если пойти в энергии, то тут происходит присваивание мужской части себя – Анимуса.

Следующим нашим исследованием в индивидуальном процессе перепроживания рождения стала яйцеклетка. Женская часть.

Вообще яйцеклетка – самая большая клетка в организме человека и единственная, которую можно увидеть невооруженным глазом.

Скорость ее движения, в отличие от движения сперматозоидов, очень неторопливая и плавная.

Яйцеклетка окружена защитной оболочкой – лучистым венцом.

Т. е. качества женского начала в нас таковы:

* неспешный поток
* обширность
* а еще важное: право выбора

Когда сперматозоиды достигают яйцеклетки, у них нет возможности проникнуть вовнутрь.

И лишь когда яйцеклетка каким-то непостижимом образом решает впустить в себя сперматозоид…она выделяет химическое вещество, которое расщепляет лучистый венец в каком-то определенном месте, туда заходит тот единственный сперматозоид, и за ним оболочка тут же закрывается.

Вернемся к нашей истории перерождения. После проживания опыта яйцеклетки девушка озвучила, что на телесном уровне прочувствовала вот это ощущение выбора. Собственного выбора.

До этого как будто для нее существовала лишь механизированная выстроенная жизнь. Без места для принятия решения. А тут закралась крамольная мысль про выбор в процессе.

А еще впервые пришло ощущение центра. Точнее, отсутствие ощущения центра. Впервые пришло честное признание того, что она не знает, что такое центрирование.

Ощущение центра появилось во время нашей второй встречи.

Сейчас очень моден термин “контейнирование”. И по сути он – про выдерживание состояний без отвержения, осуждения, с возможностью оставаться к контакте с другим человеком. Именно в таких отношениях психика ребенка начинает развиваться.

На этой сессии мы, как терапевты, формировали собой этот самый контейнер.

Контейнер, дающий границы и ощущение безопасности.

По сути, мы собой выстраивали пространство матки. А человеку дали побыть там, почувствовать себя в центре. Возможность исследования собственных границ и границ мира.

И на этом этапе к «ребенку» пришли чувства и ощущения. Вернулось то, из чего нервная система когда-то приняла решение сбежать. Сбежать, чтобы выжить.

Тут нужно немного рассказать о том, какой отпечаток в нас оставляет психологическая травма. Когда с нами происходит что-то, что не соответствует возможностям нашей нервной системы, мы диссоциируемся от чувств, физических ощущений или иных каналов восприятия… Диссоциируемся, чтобы не соединяться полностью с тем, что с нами происходит. Не соединяться, но остаться максимально живым и сохранным.

Так вот, на этапе моделирования пространства матки к человеку начали возвращаться чувства. Появилась злость с одновременным ощущением кожи. Оказалось, что ощущение кожи — ощущение нашего защитного слоя - никогда и не было знакомым. Если посмотреть на кожу, как на собственные границы, то можно допустить, что это момент их обретения.

И в этом месте появилась злость на то, чего на самом деле она оказалась лишена. До этого момента она даже не могла этого понять, потому что такого опыта и не было. А сейчас она почувствовала кожу и себя в ней.

Одновременно произошло прозрение про зажатый таз и отсутствие опоры на ноги.

Когда произошли те самые принудительные роды, функционального толкания и ощущения ножек не пришло.

И так по сути без опоры человек и живет эту жизнь.

Цепляясь, спасаясь, сражаясь, не веря…

Согласно теории перинатальных матриц, когда мы впервые идём в процесс осознанного перепроживания рождения, мы проходим его ровно так, как это было в реальной жизни. Просто потому, что нашей нервной системе этот путь знаком. И если мы в процессе ощущаем беспокойство, неуверенность, грусть, то, скорее всего, это наши чувства тогда.

Поэтому и наши смоделированные роды прошли стремительно и импульсивно. А вот дальше уже появилась возможность получения однозначно нового опыта.

Мы встретили человека с любовью.

Мы создали то, чего когда-то не случилось.

Любовь – это вообще сила, способная победить всё. Как бы гротескно это ни звучало, но на наших процессах мы ощущаем это в полной мере.

Девушка получала и впитывала в себя объятия... Мы предложили ей бутылочку с молочком, тёплый плед, ласковые слова…

И, может быть, впервые она поверила, что желанна, что этот мир дан каждому из нас. Что тут нет тех, для кого он больше предназначен, а для кого меньше.

Было много важных открытий, много нового опыта, переворачивающего понимание этой жизни.

Например, получилось перепрошить внутреннее глубинное убеждение о том, что она ни в чем не виновата. Не виновата в том, что ей достались такие родители. Не виновата в том, что “погубила молодость мамы”, что “мешала ей сдавать экзамены”.

Кстати, здесь очень помогла теория: плод в животе у мамы никогда полностью с ней не соединен. Плаценту, пуповину мы выращиваем из собственных клеток. И с некоторой точки зрения мы лишь используем тело матери, чтобы появиться на свет. Точнее, кто-то другой сверху делает это возможным. И это не история вины. А история какой-то вселенской мудрости, часто неподвластной нашему земному пониманию.

Да. То, в чем мы участвуем как терапевты… то, что мы проживаем наравне с другими участницами, наводит нас и на такие мысли.

И мы очень благодарны за позволение быть рядом с таким важным и сокровенным. Это рождает и множит в нас веру в Человека.

Авторы:

## **Авторы статьи**

[Квятковская Екатерина](https://mipopp.com/psikhologiya-dlya-zhizni/sotrudniki/1634-kviatkovskaya-specialist) - Соматический терапевт, психолог-психотравматолог, EMDR-терапевт. Ведущая ретритов по осознанному перепроживанию рождения. Автор программы по безусильности движения, основанной на соматике Фельденкрайза, работе с паттернами раннего развития, бодинамике.

[Алексеева Ксения](https://mipopp.com/psikhologiya-dlya-zhizni/sotrudniki/1630-alekseeva-kseniya-al) - Психолог, телесно-ориентированный психотерапевт, травматерапевт. Дипломированный соматический терапевт в подходе IBMT. Автор и ведущая программы «Пять шагов развития» для взрослых по осознанному проживанию опыта рождения и раннего развития до четырех лет (МИППОП). Ведущая творческих лабораторий по соматике и движению.

## [Учебно-терапевтическая группа "Пять шагов развития"](https://mipopp.com/psikhologiya-dlya-zhizni/terapevticheskie-gruppy/1427-5-shagov-razvitiya)