

«Мама, роди меня снова!», или Что мы помним о своем рождении?

Помним все! Только абсолютным большинством людей эта память совершенно не осознается. Кто-то может сказать, что и без этих воспоминаний чувствует себя замечательно... Так-то оно так. Но, скажите, замечали ли вы за собой, что в, казалось бы, разных жизненных ситуациях вы руководствуетесь зачастую одними и теми же стратегиями? Например, стремитесь любое дело решить быстро, «с налету», а, если это не удастся, то бросаете его. Или «тянете резину» изо всех сил тогда, когда надо принять решение. А может, вообще панически боитесь начинать что-то новое... Кто бы мог подумать, что истоки всего этого следует искать в самом процессе рождения.

Опыт рождения, оказывается, настолько отпечатывается в подсознании человека, что в дальнейшем определяет модели его поведения и даже объясняет многие его привычки. В свое время это доказал врач и ученый Станислав Гроф. Он и ввел понятие **базовых перинатальных матриц**

– периодов жизни человека, начиная с момента зачатия и заканчивая седьмым днем после родов. Таких матриц Гроф выделил четыре, и все они имеют огромное значение, поскольку формируют бесценный опыт, которым человек бессознательно руководствуется всю свою последующую жизнь.

Первая перинатальная матрица охватывает все время внутриутробного состояния до начала схваток. Это матрица **«райского»** существования: легкость, защищенность, тепло и уют. В этот период формируется способность человека не только расслабиться и отдохнуть, ощутить гармонию вселенной и себя как ее часть, но и любить (принимать любовь). Если же, например, ребенок был нежелательным, то у него возникнет программа на подсознательном уровне, что он недостоин любви или «не вовремя» по жизни. Можете сами представить, на что запрограммируют человека мысли его матери об аборте.

Вторая матрица иначе называется **«матрицей жертвы»**. Начинается она с началом схваток и длится вплоть до того момента, когда плод выталкивается из матки. Благодаря этой матрице мы умеем в жизни противостоять трудностям и давлению, умеем быть терпеливыми и выносливыми. В то же время, проблемы, возникшие при родах в этот период (например, необходимость кесарева сечения), соответствующим образом отразятся на психике человека. Тех же выдержки и упорства ему может впоследствии ой как не хватать!

Третья матрица – это **борьба**. Плод движется по родовым путям. И человек приобретает опыт активного действия, преодоления проблем. В идеале он будет уверен в себе и своих силах. А теперь несложно предположить, что тех людей, смысл жизни которых и есть борьба против всех и вся, наверное, мамы рожали дольше обычного. Увлечения экстремальными видами спорта, любовь к балансированию на грани жизни и смерти – это тоже следствия проблемной третьей матрицы.

И, наконец, матрица **любви и свободы** – четвертая. Рожден человек! Он был «изгнан из рая», преодолел столько трудностей, испытал чувство вины и страха, и вот – он свободен! И его любят! Его принимают таким, какой он есть. К сожалению, у многих из нас ощущается нехватка именно этой матрицы. Ребеночка сразу после рождения забрали у мамы и отнесли куда-то, где такие же, как он, одинокие, растерянные и испуганные маленькие люди. Вот почему нам так сложно в жизни научиться любить, не ограничивая свободу любимого человека, ведь понятие свободы в нашем подсознании тесно переплелось с чувством отчужденности и брошенности...

Что же делать, спросите вы, ведь никто из нас не был рожден «идеально»! Как изменить опыт своего рождения, чтобы избавиться от своих страхов, чувства вины, неуверенности и многого другого, что мешает нам развиваться? Ответ и парадоксален, и прост. Родиться снова!

Примерно в середине прошлого века Леонардом Орром была разработана дыхательная техника ребефинга (от англ. *“rebirthing”* – повторное рождение). Она как раз и направлена на то, чтобы скорректировать опыт рождения. Более подробную информацию о ребефинге можно легко найти в Интернете. Как человек, немного (со-о-овсем немного) «дышавший», могу сказать, что эти ощущения и чувства стоят того, чтобы их испытать. Честно говоря, меня все-таки одолела лень, и я пока не занялась всерьез своим «вторым рождением», но намерение это никуда не исчезло. Правда, моя борьба с ленью – это уже не тема для печати...

Мне же хочется пожелать вам удачи и вдохновения. И, если представится возможность поучаствовать в тренинге по ребефингу, хотя бы задумайтесь над этим. Кто знает, как изменится ваша жизнь после этого? Может, вы станете президентом планеты?..

Мама, роди меня снова

Автор: admin

17.03.2011 10:41 - Обновлено 31.10.2014 04:48

Автор - **Александра Сергиенко**

[Источник](#)