

Глава 4. Внутритрубная психология

Где-то высоко, где-то далеко, за семью морями, за семью горами «находится чудесная страна, где жители не знают о разлуке, где жителям неведома печаль, где музыка не делится на звуки, где времени и нету и не жаль»... Может быть, там живут души наших будущих детей? И вполне может стать, что появление определенного характера в определенной семье — не такая уж случайность?

Вам, наверное, знакомы различные теории о бесконечности жизни и бессмертии «Души» («Высшего Я»), существующие как в различных религиях, так и в альтернативных (например, эзотерических) практиках: только материя смертна, «Душа», проходя свой жизненный путь, не исчезает, а лишь меняет физическую оболочку. Так это или нет — вопрос вашей личной веры. Но давайте посмотрим, что мы сами можем сделать для еще не рожденного ребенка.

Вот вы решили, что готовы принять в свою жизнь нового человечка. Давайте задумаемся, каким он может быть? Ведь на его земной образ повлияет вся наша предыдущая жизнь и, что еще важнее, то, как мы воспринимаем и ведем себя во время беременности.

О том, что так называемые вредные привычки напрямую влияют на внутритрубное развитие, не говорил только ленивый. И нам это кажется оправданным и логичным. **Но о том, что наши мысли и настроения активно участвуют в формировании наших детей, известно гораздо меньше.**

XX век с его воинствующим материализмом и атеизмом привил нам отношение к эмбриону как к «еще нечеловеку», тогда как в прежние времена человеческий зародыш воспринимался в единстве Духа, Души и Тела, и именно беременности отводилось колоссальное по важности значение. Вспомним обычаи японцев окружать беременную женщину предметами искусства, или египтян, практически изолирующих даму в положении от повседневности.

§ 4.1. Фундамент жизни

Современные данные о пренатальном развитии недвусмысленно свидетельствуют об уникальных способностях эмбриона к восприятию и реакциям. Одна из основательниц Французской национальной ассоциации пренатального воспитания, педагог Андре Бертин прямо утверждает, что фундамент всей дальнейшей жизни малыша закладывается в материнской утробе.

Установлено, что весь спектр мыслей и эмоций матери (и не только матери, но и всех окружающих ее людей) воспринимается и «записывается» в «файлах» памяти эмбриона. Где и как хранится информация,



никто не знает, но то, что она хранится, это факт. То, что ее можно «активизировать» и как-то считывать, например, *в измененных состояниях сознания* (гипноз), — это тоже факт!

Известно, что если мама испытывает сильную радость, то ее положительные эмоции передаются плоду и закрепляются как «радость», соответственно отрицательные эмоции — как «неприятность» или даже «горе». Вся полученная информация передает малышу «картину мира»: если преобладают плюсы, то — положительную, если минусы, — отрицательную.

Дальнейшее развитие плода находится в прямой зависимости от получаемой картины: при

преобладании положительного спектра развиваются центры любви, созидания, гармонии. При отрицательной картине у плода активизируются страх, агрессия, сопротивление.

Поэтому во все времена беременную женщину оберегали от «случайных», потенциально негативных контактов. Ревность, зависть, злоба окружающих людей однозначно негативно влияют на будущего ребенка. Все чаще психиатры и психоаналитики в работе с пациентами, страдающими различными заболеваниями нервной системы, ищут их причины во внутриутробном периоде развития.

Любопытные факты были собраны американским хирургом-стоматологом доктором Левиным. Известно, что зубы – своего рода геологическая порода, анализируя которую можно получить полную и достоверную информацию о процессе развития организма. Доктор Левин много лет изучал под микроскопом молочные зубы своих пациентов и обратил внимание на сероватую линию у основания зуба, которую назвал *неонатальной*. По его мнению, эта линия свидетельствует о родовой травме, ее отсутствие говорит о благоприятных условиях рождения. Слои эмали, находящиеся ниже этой линии, относятся к внутриутробному периоду. Под микроскопом удалось заметить частые аномалии и иногда четкие пустоты. Пригласив к сотрудничеству психолога, доктор Левин получил такой результат: между отклонениями в формировании и закладывании молочных зубов и психологическим состоянием матери во время беременности существует прямая связь. Каждый стресс отпечатывается на зубной эмали малыша, препятствуя ее полноценному развитию.

Отношение к себе ребенок начинает чувствовать именно с начала жизни, т. е. с внутриутробного периода. А между тем то, что сегодня мы воспринимаем как откровение, наши далекие предки использовали без всякой специальной подготовки, в повседневной жизни! Дитя — дар Божий, дети преобразуют дом. Поэтому «плодоносящая» должна внимательно относиться к своему душевному состоянию.

Как только проявлялись признаки беременности, и сама будущая мать, и окружающие уже начинали заботиться о ребенке (конечно, если он был желанным). Это отражалось, например, в форме запретов для беременной, оберегающих ее и дитя от вредных впечатлений. Так, она не должна была присутствовать при заколе животных и слышать их крик, иначе, говорят, родившегося ребенка «обуяет родимчик, он не будет по ночам спать, и изведется от крика». «Отяжелевшей» нельзя касаться руками своего тела, пока у нее не пройдет страх и испуг от грозы, молнии, пожара, чтобы не передать страх дитю; чтобы родившийся в будущем не стал пьяницей, «брюхатая» мать не должна пить водку, бражку и желать горьких овощей: лука, перца, редьки; «во бремени» женщина старается не глядеть на все некрасивое, уродливое, неприятного вида, и, наоборот, ей полезно смотреть и любоваться на «маленьких здоровеньких ребятенков» и часто взглядывать на мужа, чтобы «ребяенок был на него похож и в него хорош и пригож», или смотреть на себя в зеркало, любоваться цветами.

Будущая мать должна себя беречь и нравственно, духовно.

В древности женщины «на сносях» часто старались посещать храм Божий и особенно в «Святки», на «Рождество», Пасхальную неделю, «Троицу» и «Николу». В это время беременные ходили в церковь, оставляли за церковным порогом все страхи и тревоги, и посредством живого общения с Богом они душой утешались и успокаивались, созерцая духовную гармонию храма, икон; через это они приобретали доброе твердое настроение, а если мать спокойна, то и ребенок тоже.

Бережное и спокойное отношение к будущей матери должно быть и со стороны окружающих.

«Брюхатая» должна пить больше молока и есть красные ягоды: бруснику, клюкву. Но богатое питание сочеталось в крестьянской жизни с гораздо большей нагрузкой, чем у большинства современных женщин. Русская традиция и опыт придерживаются принципа, что беременной молодой лучше работать, чем отдыхать, — легче родит, важно не работать чрезмерно, не надорваться. Через нагрузку матери

и ребенок получает необходимую ему нагрузку, что обеспечивает ему правильный обмен веществ, и опыт, и готовность к труду. Это разумный подход, защищающий женщину от гиподинамии, излишков веса, а с точки зрения обмена веществ в организме, мышечная работа — основной поставщик углекислоты во внутреннюю сферу.

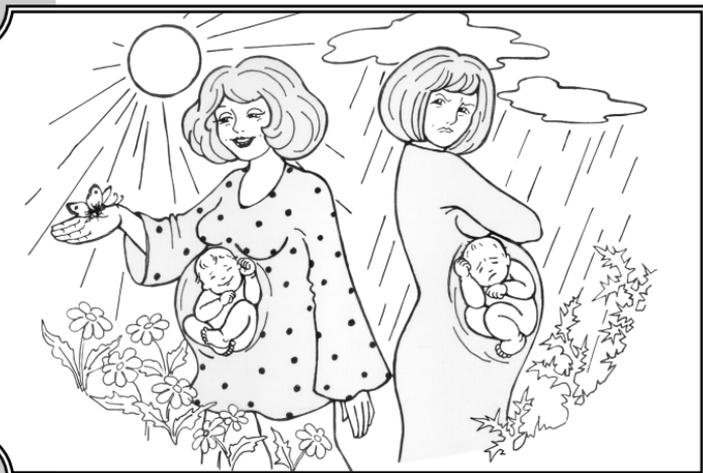
Во время беременности специальные бабки учили молодуху особым образом дышать и кричать в момент родов, чтобы и самой и младенцу легче перенести момент рождения.

Мы можем руководствоваться открытиями современной науки или бабушкиными преданиями, неважно. Главное — понять и прочувствовать всю важность нашего настроения и окружения в этот непростой период вынашивания малыша. Тогда мы сможем подарить малышу прочную основу и уверенный старт в будущее.

§ 4.2. Мама — детский космос

Научные данные подтверждают то, что многие знают интуитивно: всеобъемлющее значение матери для ребенка.

Мать — первая вселенная малыша, наделенная к тому же созидательной волей. Но мало только знать об этом — важно уметь воплотить эти знания в жизнь. Конечно, все мы находимся в разных ус-



ловиях — и бытовых, и житейских. Нужно глубокое осознание того, что нашу жизнь в первую очередь строим мы сами, а не обстоятельства. Помните старый спор: «стакан наполовину полон или наполовину пуст»? Ведь уровень жидкости в стакане одинаков, меняется только наше отношение к ситуации.

Прислушайтесь к себе — чем наполнена ваша душа, не осталось ли на дне старых обид, претензий к близким и далеким людям, неуверенности в себе? Будьте предельно честны. Ведь речь идет не о конкурсе на чистоту души, а о качестве жизни — вашей и вашего ребенка. Ваш страх, тревогу, ваши обиды и — не дай Бог — ненависть с вами будет делить малыш, впитывая их против своего желания. Он уже может чувствовать все это, но не может сопротивляться: пожалейте его. Иногда будущая мама, находясь в трудной ситуации (семейная жизнь складывается неудачно, подступают материальные проблемы) думает: «Нечего глупостями заниматься — пусть с пеленок знает, каково ему придется». Для нее вся жизнь — борьба и источник постоянного недомогания. Что же удивляться, что ее малыш рождается слабеньким, болезненным, все время плачет? Ему же просто страшно жить в том мире, который ему приготовила мама!

Неужели мы и вправду хотим породить в наших детях этот страх? Его следствием является агрессия. Против источника страха. А источником детских страхов являются... родители. Лишенный возможности выхода «по адресу» (ни один малыш не пойдет до поры на открытый конфликт с родителями), этот страх уходит «этажом ниже», в подсознание. И начинает свою разрушительную работу: в детстве это всевозможные отклонения и неврозы, частые болезни. Позже — подростковая агрессия. Вот мы и породили печальных уродцев: они могут разрушать, но не умеют строить, могут злиться, но не могут радоваться. А мы пожимаем плечами и бегаем по врачам или целителям. Мы недоумеваем — откуда? Да от нас. **Давайте уже пойдем наконец, что в наших детях нет ничего чужого! Все от нас, если хотите, — это наше ожившее подсознание.** Так давайте поработаем с ним, пока еще не поздно.

Практикум хорошего настроения

Избавляться от душевной грязи лучше, конечно, еще до зачатия, причем не только маме, но и папе. Но если вы не успели сделать это тогда, не сомневаясь, приступайте немедленно, на каком бы сроке вы ни были. Начните с осознания своего тела как хранителя разных энергий. Почувствуйте их, используя технику медитаций.

Техника медитации:

Сядьте удобно, держите спину прямо, закройте глаза и посидите так какое-то время.

Не думайте ни о чем, пусть ваши мысли лениво бродят в голове, а вы не участвуете в этом; спустя некоторое время, вы ощутите легкую пустоту – мысли уходят.

Начинайте дыхательные упражнения: глубокий вдох «раз-два-три», глубокий выдох на счет «раз-два-три-четыре».

Поочередно сосредотачивайтесь на каждом участке вашего тела, начиная со стоп и поднимаясь выше; ваша задача – почувствовать, как уходит напряжение из каждой клеточки вашего организма.

После того, как все тело полностью расслабилось, представьте теплое солнце: оно согревает вас, вы ощущаете его тепло каждой клеточкой тела, оно согревает вас изнутри – тепло бежит по венам, вы чувствуете его в своей душе.

Это – солнце вашей любви. Подержите его внутри себя, запомните эти ощущения. Теперь оно всегда будет с вами.

Чтобы преодолеть страх и неуверенность попробуйте следующее: приготовьтесь к медитации, как описано выше, и представьте Вселенную — темное ночное небо, мириады звезд, мерцающий свет луны. Мысленно уберите все стены, окружающие вас. Только Вселенная и вы – в ее центре. Представьте две огромные руки, добрые, теплые. Вы сидите на руках Мира, а он баюкает вас, ласкает, бережет.

Можно сопровождать медитации словами. Выберете одно из состояний, к которому вы стремитесь: любовь, покой, мир, радость. Повторяйте это слово на каждом выдохе. Только слово — не думайте, не размышляйте. **Медитация — это тишина вашей души.**