

פרק 1

על אודות היפנובירתינג

רב הנשים באות לקורס היפנובירתינג עם בני זוגן. חלק מגיעות לבדן. כל אחת מן הדרכים טובה. לעתים מגיעים בני הזוג לא מרצונם, אך עד תום הקורס הם הופכים לתומכים נלהבים של השיטה ושמחים מאוד שהצטרפו.

שיטת ההיפנובירתינג מאפשרת לאישה לעבוד עם גופה הבנוי באופן טבעי ללדת. היא מאפשרת לה להשתחרר מתחושות שליליות ומפחדים שקלטה מהסביבה מגיל צעיר (הכול יודעים שלידה כואבת, לא כן?) ומסייעת לה להמיר אותם בביטחון וברוגע על מנת שתוכל ליהנות מהחוויה הנהדרת והמעצימה של היריון ולידה.

היפנותרפיה

אמנם שיטת היפנובירתינג אינה עושה שימוש בהיפנותרפיה, אך חשוב להכיר את הרקע לשימוש בה, שכן חלק מהרעיונות בהיפנובירתינג מבוססים עליה. יש אנשים שנעזרו בהיפנותרפיה באופן יעיל על מנת לסייע להם להפסיק לעשן או להתמודד עם חרדת טיסות, אך עבור רבים המילה מציפה דמויים מוזרים של מהפנטי-במה שגורמים לאנשים לקרקר כמו תרנגול, לנבוה כמו כלב או לאכול בצל ולחשוב שמדובר בתפוח. למעשה היפנותרפיה היא רק שימוש במילים. מילים, שנעשה בהן שימוש בצורה יותר מכוונת וחיובית, באופן המסייע לאנשים לשחרר חלק מרעיונות שליליים שצברו במהלך חייהם. כשחושבים

על זה, תפיסת העולם שלנו כאנשים בוגרים היא סך כל המשפטים והחוויות שחווינו במהלך חיינו. רובן חיוביות, אך חלק מהן שליליות. ככה זה.

התגובה של אנשים להיפנותרפיה גם היא מעניינת. אני זוכרת שפעם טיפלתי באשה שניסתה לרזות ובסוף הטיפול היא אמרה "לא יכול להיות שזה עבד, משום ששמעתי כל מילה שאמרת ולאורך כל הטיפול הוטרדתי מכך שלא כיביתי את הנייד שלי, ושאולי הוא יצלצל". תפיסתה הייתה שבהיפנותרפיה נכנסים למצב מוזר ומנותק ושהמילים מרחפות מעלייך ואז משהו קורה. מצחיק שבשבוע שלאחר מכן היא חזרה ואמרה "זה היה ממש מוזר. לא רציתי לנשנש במהלך השבוע האחרון". היא הייתה עד כדי כך עסוקה בנייד שלה, והצעותיי במהלך הטיפול עברו מתחת לרדאר שלה ופעלו היטב.

מאידך, אדם אחר יכול להיות רגוע במידה כזו שהוא נראה מנותק לחלוטין מהמציאות, בשעה שהוא למעשה נתון תחת היפנוזה. בסוף הטיפול הם יאמר "לא יתכן שזה עבד, לא שמעתי מילה ממה שאמרת". הוא מניח שכדי שמהו יקרה, על המוח המודע לחשוב ולעבד את הדברים. אך ההיפנותרפיה עובדת באותה מידה גם על אדם כזה, וניתן לדעת שהוא שמע הכול כי בסוף הטיפול כאשר נאמר לו לפתוח את עיניו ו"לחזור אל החדר", הוא עושה זאת. על אף שנראה כי הוא היה שקוע בשינה, משהו בתוכו הקשיב בכל זאת.

כוחה של השפה

קיפלינג אמר שמילים הן הסם החזק ביותר המוכר לאדם וזוהי הצהרה בהחלט מדויקת על הכוח הטמון בהן. מילה במקום, או לא במקום, יכולה לבנות או להרוס חברות לכל החיים. כשנסעתי לחופשה בשנה שעברה, סיפרתי לחבר שאני הולכת לעשות סקי והוא שאל, "מה? את עדיין עושה סקי?". לכאורה "את עושה סקי?" היא שאלה ניטרלית, אבל "את עדיין עושה סקי?" מרמזת שאת נראית כה מבוגרת וחלושה, לא הייתי מאמין שאת מסוגלת לקרטע על זוג מגלשים ולגלוש במורד ההר. הייתי מנומסת ולא צחקתי, שכן לו היה מבין את מה שאמר, הוא

היה ודאי נבוך. אך שאלתו חשפה בפניי בדיוק את מה שחשב, ומילה אחת חוללה את כל ההבדל.

באופן דומה, כל אם שנשארה בבית כדי לטפל בתינוק או בילד נשאלה בוודאי, "את עובדת או שאת רק עקרת בית?" השאלה הראשונה "את עובדת?" מעליבה בפני עצמה, והתשובה עליה חייבת להיות "אני עובדת 24 שעות ביממה, שבעה ימים בשבוע, מהן שעות העבודה שלך?" אך אין ספק שהחלק השני של השאלה הוא פוגעני. המילה הקטנה "רק", הופכת אותה מאישה שגובהה ממוצע ומנת המשכל שלה סבירה למשהו חסר מוח, שגובהו שני ס"מ, שמישהו יכול למעורר מעליו מבלי ששם לב לכך. שמירה על כבוד עצמי מול תגובות כאלו מצריכה תעצומות נפש.

מילים הן אפוא חשובות מאוד והייתי רוצה לבקש מכם לעשות כעת תרגיל קצר. הירגעו ושבו בנוחות; שימו לב למתרחש בגופכם ובתודעתכם בשעה שאתם שואלים את עצמכם "כואב לי?" האם תחושת הכאב נכחה בתודעתכם לפני ששאלתם את השאלה? בדקתם אם אתם חשים חוסר נוחות בגופכם? אולי שמתם לב לתחושת מתח קלה במצח או בלסת?

כעת, חזרו שוב למצב נינוח ושאלו את עצמכם "נוח לי?" ייתכן שהפעם החוויה תהיה שונה. ייתכן שתחושו כיצד כתפידים נשמטות מעט והמתח מתפוגג.

לכן, אבות, שימו לב – אם המיילדת נכנסת לחדר בזמן שבת זוגכם יולדת ושואלת אותה אם כואב לה, אנא עצרו אותה. אמרו לה כי מילים חשובות לכם, וכי הן משפיעות. בקשו ממנה לא להשתמש שוב במילה "כאב". זהו חלק מתפקידכם לדאוג לכך שהאם־לעתיד תרגיש רגועה ובטוחה בזמן שהיא יולדת ואסביר מדוע בהמשך. "כאב" היא מילה לגיטימית לחלוטין בשיחה רגילה אך במהלך לידה היא מזיקה באופן ממש. היא עלולה לגרום לאם לחשוב על כאב, גם אם כלל לא חשבה על כך קודם, ליצור מתח ולגרום לרצף של תגובות שליליות. בני זוג ואבות־לעתיד שעברו קורס ההיפנובירת'ינג משתדלים לדאוג לכך שבנות זוגן יחוו רגועות ובטוחות, וכשאני אומרת את זה, אני לא מתכוונת

רק לאורות מעומעמים ולמוסיקה שקטה, אלא, לחשוב מכול- לרוגע מנטלי ורגשי.

אימא אחת שלחה לי את המייל הזה:

בעלי ואני השתתפנו בקורס היפנוכירת'ינג שהעברת, ושנינו הרגשנו שהקורס היה מאוד מועיל ומעורר השראה. מאז הקורס תרגלנו הרבה. אני כעת בשבוע 39 וחצי להריוני והגענו לבדיקת מיילדת הבוקר. היא אמרה לי שהתינוק שלי "בתנוחה לא נכונה", שכן הגב של התינוק נשען על גבי ולכן תעבור עליי "לידה ארוכה וכואבת". היא אמרה שמותר לי ללדת בבית, אך כעת יש סיכוי גדול שיפנו אותי לבית חולים ללידה מכשירנית. את בוודאי יכולה לתאר לעצמך שזה הכניס אותי לפאניקה מטורפת. עכשיו אני ממש חוששת מהלידה (קודם הייתי בציפייה לקראתה) ופוחדת שלא אוכל להתמודד. מצאתי תרגילים שיכולים לעזור לתינוק להתמקם בתנוחה טובה יותר, אבל הייתי מודה לך מאוד אם תוכלי להמליץ לי על כל דבר אחר שיכול לעזור לי במצבי הנוכחי.

כשאומרים לאישה בהריון שהתינוק שלה "בתנוחה לא נכונה", המילים לא נכונה-לא נכונה-לא נכונה מהדהדות בתת-מודע שלה ומשררות לה, "משהו לא בסדר עם התינוק שלי". כשמוסיפים לכך שהלידה הולכת להיות "ארוכה וכואבת", ואומרים ש"עדיין מותר" לה ללדת בבית, משתמע מכך שהיא לא אינטליגנטית מספיק כדי להתייעץ ולהחליט בעצמה, אלא שעליה לקבל רשות כמו ילדה קטנה. ואז, מדברים על סיכוי גדול ש"יפנו אותה לבית חולים" – לא ש"היא תתפנה לבית החולים", ולסיום מפחידים אותה בלידת מלקחיים או ואקום, כשהיא מתכננת לידה טבעית. מה עוד אפשר לומר בשני משפטים כדי להפחיד אישה שעומדת ללדת?

התחלנו לעבוד שוב והחזרנו לה את הרוגע ואת הביטחון. כעבור עשרה ימים קבלתי ממנה מייל ובו דיווח שלה על הלידה:

רק רציתי לספר לך שכתנו נולדה ביום רביעי בבוקר.
ככל הנראה בעקבות המנח שלה (עורף לאחור) הרגשתי חוסר
נוחות בגב בלבד, ומכך הסיקה המיילדת בטלפון שאני עדיין לא
בלידה פעילה. בקצרה, כעבור שלש שעות, כשהמיילדת יצאה
אליי, הייתה לי כבר פתיחה של שבעה ס"מ ובסופו של דבר
ילדתי את בתי כבריכת הלידה כשבע שעות לאחר שיחת הטלפון
הראשונה.
לא פקעו לי המים, וזה מה שעזר לתינוקת לשנות את המנח
של הרגע האחרון בדיוק לפני שיצאה. נראה לי שצדקת כשאמרת
"שהתינוק יודע הכי טוב".
אני לא יכולה לתאר במילים את החשיבות של תמיכתך
לקראת הלידה.

לידה במנח עורף לאחור מורגשת יותר בדרך כלל בגב, אך האישה
מדברת על חוסר נוחות ולא על כאב. הרוגע שמפגינות יולדות
ההיפנובירת'ינג מטעה לעתים מיילדות וגורם להן לא להבחין עד כמה
הלידה מתקדמת. ואכן במקרה זה, המיילדת לא הבחינה בשיחת הטלפון
עם היולדת שזו נמצאת כבר במצב מתקדם, ובשל כך הלידה התקדמה
היטב וללא הפרעה והגיעה עד לפתיחה של שבעה ס"מ בשלוש שעות
– התקדמות מצוינת ללידה ראשונה, ללא כל קשר למנח התינוק. לידה
האורכת שבע שעות היא גם כן טובה לתינוק ראשון. רוב התינוקות
במנח עורף לאחור מסתובבים במהלך הלידה (כפי שנראה בפרק 4); לו
המיילדת הראשונה הייתה אומרת זאת, היה בכך כדי לנחם את האימא.
הסיפור הזה הוא דוגמה קלאסית הממחישה את הנזק, ששימוש לא זהיר
במילים יכול לגרום.

מאחר שלמילים יש כוח כה רב, משתמשים בהן בהיפנובירת'ינג
באופן שונה במעט. המילה ציר בנויה מעיצורים קשים: צ' ו ר'. מדובר
במילה מן העגה רפואית המתקשרת לכאב. לכן יש מילים אחרות שאפשר
להשתמש בהן במקום ציר, כמו למשל גל (wave) ונחשול (surge). אני
מעדיפה את המילה "גל" המורכבת מצלילים רכים שיוצרים יחד אפקט

שונה. היא מעוררת דמויים של גלים בים. כל דבר בטבע עובד בתנועה דמוית גל; הים, האור, הקול, קצב עונות השנה ושעות היום – כולם נעים בגלים וגם שרירי הרחם בזמן לידה. הם מתחילים לפעול, מגיעים לשיא ושוב נסוגים לרפיון. אם כך, לא רק שהמילה "גל" היא בעלת השפעה שונה, היא כנראה מתארת במדויק את המתרחש. כשתתחילו להשתמש במילה גל ייתכן שתחשבו שזה מלאכותי ואפילו טיפשי, אך אנא מכם – עשו זאת. לאחר כמה שבועות תאמרו אותה לגמרי בטבעיות, ותיווכחו לדעת שכל ההבדלים הקלים הללו מסתכמים לכלל הבדל גדול מאוד.

היפנובירת'נג והתודעה

תרגול היפנובירת'נג דומה קצת ללימוד נגינה. אפשר להסביר את כללי הנגינה בפסנתר בעשר דקות, אך עדיין אין היכולת לנגן. אך אם לוקחים שיעורים, מתקדמים ומתרגלים בין שיעור לשיעור, מתקדמים במהירות. כך גם בהיפנובירת'נג. יש מי שיכולה להסתפק ברכישת הספר הזה ובהאזנה לדיסק ההרפיה, אך רבות אחרות, נזקקות ליותר, כלומר, הן צריכות להשתתף באופן פעיל בקורס. עם זאת, עד לאחר הלידה לא תדעי לאיזו משתני הקטגוריות את משתייכת.

שיטת היפנובירת'נג מורכבת מהרבה דברים קטנים ופשוטים, שכן בזמן לידה אי-אפשר להתעסק בדברים מסובכים. אך סך כל הדברים האלו מחוללים הבדל גדול מאוד, וככל שתתרגלי יותר, כך תהיה התוצאה טובה יותר.

תוך כדי קריאת הספר, תמצאו ודאי ברוב המקרים היגיון רב בדברים שאני אומרת. אולם ייתכן שתיתקלו גם בדברים, שתחשבו שאינם מתאימים לכם. אני לא אומרת שאני צודקת ואתם טועים. אני רק טוענת שהכול חשוב, ואם אתם מרגישים שאינכם רוצים לאמץ משהו, ייתכן שהדבר נובע מחוסר נוחות מסוים שאתם חשים נוכח רעיון מסוים – אולי הוא מנוגד להנחה כלשהי שאתם מחזיקים בה. אם זה קורה, חשבו על כך שוב בפתחות ושקלו מחדש לאור המידע החדש שנמצא ברשותכם. ואז אם תחליטו לשנות את דעתכם – מה טוב. אם תחליטו

שהחלטתכם הראשונה הייתה נכונה, גם זה מקובל. בכל מקרה, קבלו את החלטתכם על בסיס ידע ולא מתוך הנחה המבוססת על פולקלור חברתי העוסק בלידת תינוקות.

כשאנו מדברים על האופן שהתודעה פועלת בו, אנו מדמים אותה לקרחון. המודע, המוח, הוא החלק שניתן לראותו מעל פני המים. הוא גדול ועוצמתי ויש להתייחס אליו בכבוד רב. אשרינו שזכינו בכלי המדהים הזה. אך מתחת לפני המים שוכן חלקו האחר של הקרחון, גדול מהמודע בהרבה. קשה לענות על שאלות בנוגע לתת־מודע, כיוון ששאלות אלו מגיעות מהמוח המודע, החלק החושב בתודעה, אותו חלק שנראה מעל פני המים. המודע שונה מהתת־מודע ואינו באמת מסוגל להבין את התת־מודע. התת־מודע גדול בהרבה מהמודע, עוצמתי ממנו בהרבה ויש לנהוג בו בכבוד רב יותר.

מייחסים לאלברט איינשטיין את הדברים הבאים: "התודעה האינטואיטיבית היא מתנה מקודשת והמוח המודע הוא העבד הנאמן שלה. יצרנו חברה המכבדת את העבד ושכחה את המתנה". ואכן, אנו חיים בחברה שבה עוסקים ללא הרף במחשבות ובחישובים, עד כי לפעמים שוכחים שקיים בתודעה שלנו גם מרכיב אינטואיטיבי. אנו רואים זאת אצל בעלי חיים. כל מי שיש לו כלב יודע שהוא ממתין לו ליד הדלת כמה דקות לפני שהוא נכנס הביתה. הכלב מרגיש בכך ואנו תוהים איך זה קורה.

גם לנו יש אינסטינקטים. מי מאיתנו לא הושיט את היד לטלפון כדי להתקשר אל חבר או קרוב, אפילו בקצה השני של העולם, שאיתו שלא דיבר שנים ובדיוק באותו רגע, הטלפון צלצל ואותו אדם נשמע מן העבר השני. ההרגשה אז מפתיעה ומוזרה מאין כמוה, כי התופעה אינה מובנת לנו. כולנו חוינו חוויה כזו והיא דוגמה לתודעה האינטואיטיבית שלנו.

מחשבות שליליות

במהלך החיים הרגיל, מילים שאנו שומעים עושות את דרכן למוח המודע שלנו, מעובדות בתת־מודע ויש להן השפעה עד לרמת התאים שבגופנו.

בזמן ההיריון חשוב אם כך מאוד שהקלט בתודעה יהיה חיובי. כשנשים בהיריון שרויות במתחים רציניים – לא רק עליות ומורדות נורמליים של חיי היומיום – תינוקותיהן אינם מתפתחים היטב. נבחן את הנושא לעומק בהמשך, אך מעתה ועד שתינוקך ייוולד הימנעי מקלט שלילי, בין שאלו מחשבות, מילים או תמונות. לדוגמה, עד סוף ההיריון קחי פיקוד על השלט של הטלוויזיה. יש די תכניות חיוביות, מצחיקות, חינוכיות וקלילות. את תמיד יכולה גם לצפות ב־DVD. בעלך או בן זוגך יכול לרחות את הצפייה בסרטי אימה עד לאחר שהתינוק ייוולד.

מיד לאחר שנכנסת להיריון, מצאת את עצמך בוודאי מוקפת באנשים שסיפרו לך סיפורי זוועה על לידות. זוהי תופעה פוגענית באופן ממשי לך ולתינוקך, ולאיש אין הזכות לפגוע בך באופן שכזה. אמנם חונכנו להיות מנומסים ולהקשיב למה שנאמר לנו לפני שאנו עונים, אך במקרה זה, אנא ממך, עצרי את מספרי הסיפורים. אחת המשתתפות בקורס שלי נהגה לומר, "סליחה, אני לא יכולה להשתתף בשיחה הזו עד לאחר שאלד. נוכל לנהל את השיחה הזאת לאחר הלידה?"

התמקדי במה שאת רוצה להשיג כי בסופו של דבר משיגים את מה שאנו מתמקדים בו. אם את נוהגת ומנסה להימנע ממהמורות בכביש, קרוב לוודאי שתיתקעי בהן, אך אם רוצה באמת להימנע ממהמורות, עלייך להתמקד בחלקים הסלולים של הכביש. וכך בדיוק בכל דבר אחר בחיים. אני לא מציעה שתהיי לא מציאותית אלא שתצטיידי היטב במידע לפני שאת מחליטה בכל עניין, ואז לאחר שהחלטת, הרחיקי את המחשבות השליליות מהתודעה שלך והתמקדי במה שאת רוצה להגיע אליו. כך יש סיכוי גדול בהרבה שתצליחי בכך.

התודעה אינה מכירה ביטויים שהם על דרך השלילה. מה הדימוי המצטייר בעינייכם כשאני אומרת: "אל תחשבו על פיל ורוד"? לא תוכלו אז להוציא את הדימוי הזה מהתודעה. ואכן, כשמתחילים לשים לב לכך, מדהים עד כמה אנו חושבים ומדברים בכיטויים שהם על דרך השלילה. "אני לא מאוד טובה בזה" או "אל תעשה את זה". אם אנחנו רוצות שבן הזוג שלנו יקנה משהו בדרך הביתה, אנחנו אומרות לו בדרך כלל כמה פעמים, "אל תשכח את החלב", "אל תשכח את החלב", זה

בריוק כמו הפיל הוורוד. ובדרך כלל הוא מגיע הביתה בלי החלב ואז אנחנו אומרות, "הרי ביקשתי ממך לקנות חלב", אך זה לא מה שעשינו; בעצם ביקשנו מממנו לשכוח את החלב והוא עשה בריוק מה שביקשנו. אם את רוצה שבן זוגך יקנה חלב, סביר להניח שהוא יעשה זאת אם תאמרי "תזכור את החלב". התחילי לשים לב עד כמה את משתמשת בתבניות שליליות ותוכלי לתכנת את עצמך מחדש על ידי שימוש בתבניות חיוביות. זה ההבדל כולו ובכוחו לשפר את חייך לאין שעור. כאמור כל המחשבות הנקלטות כמוח מעוברות על ידי התת-מודע ומשפיעות עלינו בצורה מרחיקת לכת. את המחשבות האחרונות שלך לפני השינה מעבד התת-מודע במשך כשמונה שעות. לכן חשוב במיוחד ללכת לישון בתודעה רגועה. רבים צופים בחדשות ואז הולכים לישון, ובחדשות אין כמעט דבר מלבד מוות, אלימות ושליליות. אם את ממלאה את מוחך בשליליות כזו לפני שאת הולכת לישון, הדבר יפגע במנוחתך ותקומי בבוקר בתחושה רעננה פחות. לכן בקורס KG ההיפנובירת'ינג את מקבלת דיסק להאזנה לפני השינה, שכולל משפטים ודימויים חיוביים על הלידה. גם על כך יוסבר בהמשך.

כיצד נולדים יונקים אחרים?

כשמדברים על לידה, אנו יכולים ללמוד הרבה מחברינו היונקים. אין הרבה קשר בין המוח המודע ללידה. אנחנו לא יכולים להחליט מתי התינוק ייוולד או מה יהיה מהלך הלידה, אך בכל זאת יש ביכולתנו לעשות הכנות מרובות כדי להשפיע על הלידה. חתולה שעומדת להמליט – מכינים לה קופסה נעימה, מרופדת בשמיכה, בפינה חמימה במטבח כדי שתוכל להמליט בה את החתלתולים שלה, ואז יום אחד מבחינים שהחתולה נעלמה לזמן מה. מתחילים לחפש אחריה ומוצאים אותה מתחת למיטה או בחוץ, במחסן ולצדה שמונה חתלתולים. היא מצאה לה בעצמה מקום קטן, בטוח, היכן שהיא הרגישה בנוח, ולא במקום שיועד לה.

חוואי המגדל כבשים יבחין מיד בכבשה שעומדת להמליט כי היא פורשת לקצה האסם, נעשית שקטה ולא זזה ממקומה עוד. בסביבה שבה

היא נמצאת זהו הדבר הקרוב ביותר למקום הקטן והבטוח שלה. וקרוב לוודאי שאם הוא ייכנס הביתה להכין לעצמו כוס תה, היא תמליט בהיעדרו כי אז תרגיש יותר בנוח, כשלא בוחנים אותה. בטבע חיה מוצאת לעצמה מקום משלה, שבו היא חשה בטוחה להמליט. אם היא לא בטוחה, כל התהליך נעצר, או אפילו נסוג עד שהיא שוב בטוחה שהמקום שבחרה בו בטוח להמלטה.

אנא ממך, אל תחשבי שאני דוגלת בלידה ללא תמיכה רפואית, כלל וכלל לא. אך אני טוענת שאם גם את תכבדי את האינסטינקטים שלך, קיים סיכוי גדול יותר שהלידה תתנהל בצורה חלקה וטבעית, וככל שהמיילדת שלך מנוסה יותר, כך היא תפעל ותדבר פחות.

אנו יודעים שחיות פועלות על פי האינסטינקטים שלהן, אך לעתים אנו שוכחים עד כמה האינסטינקטים שלנו גם הם בעלי עוצמה. אנו עסוקים בשימוש במוח, ושוכחים שבנסיבות מסוימות למוח מגבלות משלו. אנו יודעים למשל שאנו מרגישים בטוחים במקומות מסוימים ואילו באחרים כלל לא; בבית מסוים אנחנו מרגישים מיד "בבית"; ובבית אחר אנחנו מרגישים מיד שלא היינו מסוגלים לגור בו כי הוא מעורר בנו תחושה לא נוחה. הגוף שלנו נרגע כשאנחנו בבית, במרחב הבטוח שלנו, במקום שאנחנו מרגישים בו נינוחים ושמחים.

אם תשוחחי עם מיילדת שתמכה בנשים בלידת בית, היא תציין את ריבוי המקרים שבהם היולדת ילדה בשירותים או בחדר האמבטיה. היולדת בוחרת ללכת למקום הקטן והבטוח שלה, שבו היא נמצאת בדרך כלל לבדה, ובו היא יכולה לחסום את העולם. זהו מקום טבעי עבורה ובו היא בוחרת להימצא כשהיא יולדת את התינוק שלה. זה יכול לקרות גם בחדר אחורי בקומה עליונה, כשהאנשים החולפים למטה ברחוב וכל ההמולה של העולם חסומים מבחינתה. הסיבה שלעיתים כה קרובות לידה מאטה כשיולדת הולכת לבית חולים היא בשל היותו מקום זר, שבו אנשים זרים בוחנים אותה.

לפעמים אני תוהה כמה נשים הגיעו לבית חולים, ונאמר להן שהפתיחה היא רק של ס"מ אחד, שמוקדם מדי ושכדאי להן לחזור הביתה – ולמעשה כשעזבו את הבית הפתיחה הייתה כבר של ארבעה

או חמישה ס"מ. אין ספק שהחוויה הלא טבעית של נסיעה ארוכה במכונית וכניסה למקום זר, גרמה לגופן להתכווץ ולתהליך לסגת. חברה מיילדת סיפרה לי על מקרה של יולדת בבית חולים שהתקדמה יפה, וכשנבדקה הפתיחה הייתה של שישה ס"מ. זמן קצר לאחר הבדיקה, נכנסה המיילדת הראשית בסערה לחדר כדי לבדוק מה קורה, ביצעה בדיקה נוספת ומצאה שהיולדת בפתיחה של שלושה ס"מ. כניסה של אדם זר, התנהלות מהירה זו של המיילדת (שעוררה מתח), גרמה לתהליך הלידה לסגת. איש לא היה לא נחמד או לא נעים, אך הגוף של היולדת פשוט אמר "אני לא בטוח בנוגע לכך" וכל התהליך נסוג.