

Kateřina Beáta Bukáčková

POROD JAKO BRÁNA MEZI SVĚTY

Jak se z ženy rodí Matka a z matky Žena



Obsah

| | |
|--------------------------------------------|----|
| Milá ženo, ... | 3 |
| Můj příběh... | 5 |
| Z ženy Matkou | 10 |
| Porod jako duchovní zkušenost | 11 |
| Trochu odborné teorie k tomu | 18 |
| A když je to všechno postavené na hlavu... | 21 |
| Z matky Ženou | 25 |
| Co u mě ženy mohou nalézt | 27 |
| Jak nejčastěji pracuji | 31 |
| Příběhy žen | 33 |
| O mně | 44 |
| Doporučená literatura: | 45 |
| Poděkování | 46 |

Milá ženo, ...

... která nosíš pod srdcem nový život.

Jsem moc ráda, že jsi otevřela tuhle knihu, která vznikala stejně dlouho a se stejnou láskou jako nový život. Možná v ní nenajdeš nic, co by Tě oslovilo, a půjdeš svou vlastní, neopakovatelnou a obohacující cestou k mateřství. Možná jsou ale tyhle řádky psány právě pro Tebe. Jsou takovou první směrovkou a naladěním na to, co mám tu čest prožívat s ženami už mnoho let – doprovázet je nejen k přirozenému porodu, ale především k přijetí mateřství ve všech jeho aspektech.

Myslím, že nikdy nebylo jednodušší a zároveň složitější být maminkou. Na jednu stranu jsou zde různá mateřská centra, celá řada knih, komerčně vyráběné kašičky a druhů a typů plínek, kosmetiky a oblečků nepočítaně. Miminka můžeme vozit v kočárku, nosit, houpat, můžeme s nimi plavat nebo je učit angličtinu. V naprosté většině případů se naše děťátko ve zdraví dožije dospělosti. Na druhou stranu málokterá z nás se předtím, než porodila, starala o jiné dítě a naše prvorozené miminko je takovým pokusným králíkem, který nás konfrontuje s našimi nejistotami a strachy. Kromě toho jsme vyrostly v době, kdy maminky a jejich děti systém běžně odděloval a výchovné metody těch dob byly velmi studené a často zraňující. Naše maminky musely nezdědka úplně potlačit svoje mateřské pudy a jsou uvnitř velmi bolavé. I my jsme zraněné, a proto chceme věci dělat jinak. Ale možností je tolik a kterou z nich si vybrat, když současná doba nepřeje rozhodování srdcem, naslouchání vnitřnímu hlasu, a od malička nás vede k výkonnosti, efektivitě a racionálnosti?

Tahle kniha je určena všem ženám, které jsou maminkami, čekají miminko nebo se na těhotenství teprve chystají. Je pro ty ženy, pro něž těhotenství a porod nejsou jen fyzickým dějem, ale které vnímají, že jsou zároveň přechodovým obdobím, v případě porodu dokonce přechodovým rituálem. Pokud dobře porozumíme tomu, co všechno se během těhotenství a porodu děje nebo může stát, a připravíme se na něj, může být pro náš společný život s miminkem velkou posilou. Během porodu se můžeme setkat s obrovskou živoucí silou, kterou je dobré znát, protože život s ní je pro ženu o mnoho jednodušší, radostnější a kreativnější.

Ať už jsi tedy maminka-prvorodička, která by se ráda připravila na porod jinak než pouhým vstřebáváním informací, žena, která se po předchozím porodu cítí zraněná,

žena, která byla v dětství sexuálně či jinak fyzicky traumatizovaná, nebo vědomá žena, která chce prožít porod jako skutečný a živý rituál, pokud s Tebou předchozí řádky souzní, vydej se se mnou cestou příběhů i faktů do světa, který je mi nade všechno blízký.

Na úplném začátku bych Tě asi měla poprosit o svolení Ti tykat. Jsi už dospělá, mnoho jsi toho dokázala a pravděpodobně se vůbec neznáme. Následující řádky ale nejsou žádným vědeckým pojednáním (byť s vědeckými poznatky nejsou v rozporu a občas se i nějaká ta akademická znalost hodí), ale spíš slovy, která si dřív ženy vyprávěly u ohně, příběhy, které jsou léčivé a iniciační zároveň. A k takové blízkosti se vykání nějak nehodí.

Ženy, které ke mně přicházejí, aby léčily své zraněné ženství, bolesti své ženské linie a připravily hladkou cestu svému miminku na tenhle svět, procházejí hlubokými očištnými a léčivými procesy. Setkáváme se v bezpečném a láskyplném prostředí, jako to ženy vždycky uměly, a každá žena je vítaná a přijímaná taková, jaká je. Se svou představou o porodu i mateřství, se svými strachy a pochybnostmi i se svou jedinečnou cestou, která patří jen jí a jejímu děťátku.

Pokud cítíš, že takovou blízkost právě teď potřebuješ, pojd' se ke mně posadit. A protože já jsem tu doma, sluší se, abych se jako první představila já.

Faktické informace o mně nalezneš na samém konci knihy. Pokud máš ale pocit, že to nejdůležitější do oficiálního životopisu nelze vměstnat, nastal čas na první společný příběh.

Můj příběh...

Příběhy se vyprávějí, když už se odehrály, je známá jejich pointa i osudy dalších hrdinů, ale já ten svůj teprve tvořím a doufám, že ještě dlouho budu. Jaký je jeho konec, tedy nevím, zato tuším začátek.

Ten by mohl být někdy v mých pěti letech, kdy jsem na louce utrhla kontryhel, pláštík Panny Marie, výsostně ženskou bylinku, a snědla jej. Viděl mě u toho můj dědeček a zřejmě proto, abych už nikdy neochutnala nic, co neznám, mě vystrašil, že jsem snědla jedovatou rostlinu. Dodnes si dovedu vybavit strach pětiletého děvčátka, které netušilo, jestli se dožije rána. Dědeček mě ale kromě strašení taky naučil lásce k přírodě a moje fascinace bylinkami byla tak silná, že přebila strach a opatrnost. Už v pubertě jsem se probírala starými herbáři a nejvíc ze všeho mě fascinovala nikoli biologická ani lékařská, ale spíš duchovní stránka jejich sběru a použití. Tenkrát jsem byla velmi spořádaná, intelektuálně založená mladá dívka a nešlo mi na rozum, jak mohli všichni ti bylináři vědět, zda rostliny trhat za úplňku nebo novu, co přesně z nich sbírat a jakým způsobem je zpracovávat. Vysvětlení tisícileté ústně předávané tradice, která údajně začala tím, že se tu a tam někdo přiotrávil, se mi už tenkrát zdála za vlasy přitažená. Kde ale všichni tihle bylináři napříč kulturami k těmto informacím přišli, jsem tenkrát nevymyslela. Většina z nás se teprve opatrně rozhlížela ven z klece historického materialismu a socialismu a mnoho informací neprošlých cenzurou těch let ještě k dispozici nebylo.

Postupem času jsem se dozvíдалa, že existuje také něco jako přímé poznání bylin, komunikace s nimi, a vůbec s různými světy, které jsou našim očím na první pohled neviditelné. Dávalo mi to smysl, protože už od útlého dětství jsem mívala zvláštní stavy, kdy jsem vnímala přítomnost něčeho velkého a láskyplného, co nás všechny přesahuje a zároveň prostupuje.

Jako disciplinovaná, věděníchtivá studentka jsem hltala knihu za knihou, abych v sobě tuhle schopnost rozvinula, abych si ve své rostoucí frustraci nakonec uvědomila, že přes hlavu a vědomosti to asi nepůjde. Když má někdy člověk hluboké přání, život mu ho začne plnit,



ale ne vždy je to radostné a veselé. Tak se to stalo i mně. Moje snaha o dokonalost, perfekcionismus a náročné prostředí gymnázia mě přivedly k bulimii, poruše příjmu potravy, která se problémů s jídlem ve skutečnosti týká jen okrajově a více než co jiného je nemocí duše.

Je známým faktem, že všechno zlé je k něčemu dobré, a mě tohle trápení stáhlo pořádně hluboko, protože moje racionální mysl se s tím pokušením, deroucím se z neznámých a neovladatelných temnot, nedovedla vůbec popasovat. Další (zpočátku ne úplně dobrovolné) průzkumy temných koutů v mé duši a první pokusy o naslouchání jejímu tichému hlasu přinesla moje tři těhotenství.

Moje skutečná cesta k ženství a všemu, co k němu patří, začala prvním porodem. To byl porod! Já, která jsem měla vždycky všechno naplánované a byla jsem na všechno poctivě a pečlivě připravená, jsem čelila tak obrovské vlně živočišnosti a hrozné bolesti, že moje sebekontrola a sebekázeň vzaly brzy za své.

Když si svůj porod znovu přehrávám ve vzpomínkách, vlastně jsem ho zvládla docela dobře, ne však díky své připravenosti, ale spíše jí navzdory. Přesto ale ve mně zůstal takový pocit, že to bylo nějak podivně vydřené. Vlastně na tom nebylo nic až tak zvláštního, protože podivně vydřený byl do té doby celý můj život. Ale tady jsem si poprvé uvědomila, že by to možná mohlo jít i jinak. Že moje dokonalá připravenost vlastně mohla být brzdou něčeho, co by možná docela dobře fungovalo i beze mě. Jenom moje ego si nedovedlo představit, jak jinak by mohlo fungovat, když svět je tak komplikovaný a nepředvídatelný.

A s mojí prvorozenou Eliškou přišel svět ještě komplikovanější a nepředvídatelnější. Jak jsem se snažila být dobrá máma! Měla jsem o sobě docela vysoké mínění, vzhledem k tomu, jak jsem měla načteno a nastudováno. Ale tohle bylo jiné. Eliščin pláč, chronické nevyspaní a mateřská nezkušenost ze mě vydolovaly všechn vztek, který za svobodna pokojně spal. Mé staré koncepty, na nichž jsem si vystavěla svoji identitu, které byly mým bezpečím a mou ochranou, se mi rozpadaly v prach. Eliška v pokojíčku plakala a já vedle v zoufalství tloukla hlavou do zdi. Ne nad ní, ale nad sebou. Nad tím, jak si nedovedu poradit v životě, který ovládl chaos. Nad tím, jak jsem bezmocná, neukotvená, zoufalá, vzteklá a osamocená. Tělo jsem měla poseté ekzémy, trpěla jsem dušností, jak se to všechno všemi možnými cestami dralo ze mě ven. A Eliška taky. To aby mě nenapadlo od problému utéct a tvářit se, že neexistuje.

Cítila jsem, že ta bolest pramení z toho, že jsem se narodila v době, kdy byla miminka oddělována od svých maminek, nebyla kojena, a nechat miminko vyplakat bylo považováno za normální a zdravé. Že jsem podobně jako mnohé z mých vrstevnic začínala zoufalstvím po prvním porodu, kdy se ve mně pralo kulturní dědictví, vlastní probuzené bolesti a touha "dělat to jinak". Avšak že jsem jako většina žen plná bolesti a zapomněla jsem na všechno hojivé a léčivé, čím se ženy odedávna hýčkaly a vzájemně podporovaly.

Hledala jsem, kde se dalo. Stále jsem hodně četla (to mě neopustilo dodnes), ale tentokrát mě knihy směřovaly trochu jinak. Místo informací mi dodávaly bezpečí, vysvětlovaly, jak se rodí přirozeně, jak rodí přírodní národy mimo nemocnice, co je ještě normální a jak prožívaly porody jiné ženy. Knížky, které mi v té době nejvíce pomohly, jsem pro Tebe sepsala úplně vzadu. Třeba Ti také nějaká bude průvodcem na Tvé cestě.

Prošla jsem taky různými terapiemi a nejvíc ze všeho jsem se modlila. Cítila jsem, že uvnitř mě je nějaká moudrá a laskavá ženská síla, ale ani jako matka jsem k ní neměla přístup. To už jsem ale čekala druhé miminko.

V té době jsem chodila do Plaváčku a tam jsem v laskavém a poddajném vodním prostředí společně s dalšími těhotnými ženami prožívala úplně jinou přípravu k porodu, než jakou jsem do té doby znala. Bylo jí právě hluboké naladění na sebe, odevzdání se vodě, někomu jinému, bezúsilné plynutí ve vodním živlu. To byla pro mě naprosto nová a úchvatná zkušenost.

U druhého porodu se díky tomu stalo něco naprosto zásadního. Prožila jsem, jaké to je, když žena nerodí své dítě, ale jen se otevře porodnímu procesu, který probíhá v jejím těle ve spolupráci s miminkem. Zpočátku to vypadalo podobně jako u prvního porodu. Po dobu, kdy jsem doma čekala na odjezd do porodnice, porod vůbec nepostoupil, ačkoli bolest se zvyšovala. Když jsem přijela do porodnice a lékař mi oznámil porodní nález, přiznám se, že kdyby to šlo, nechala bych porod stopnout a celé těhotenství bych nějak rychle a ladně a hlavně bezbolestně ukončila. Měla jsem v plánu mít s sebou dudu, aby mě během porodu podpořila, ale dopadlo to jinak. V noci jsem se jí nedovolala a spojily jsme se, až když byla Hanička na světě. Ačkoli mě doprovázel můj milovaný muž, v tu noc jsem se cítila naprosto opuštěná a měla jsem obrovský strach z bolesti, která mě čeká. Jak už to ale tak bývá, když jde

do tuhého, aktivují se v nás energetické a duchovní rezervy, o kterých většinou nemáme ani ponětí.

Nechala jsem plavat všechny naučené informace o typech dýchání, porodních fázích i úlevových polohách. Celé svoje vědomí jsem koncentrovala v podbřišku a v plné soustředěnosti jsem byla tady a teď! Ani na vteřinu jsem neuhnula. Jako v pohádce. Ani krok stranou, ani jedno otočení zpátky. Necítila jsem bolest, jen otevírání se něčemu mnohem většímu, než je naše lidské snažení. Pocity, které jsem zažívala, byly neskutečné. Naprosto jasně jsem cítila, že porod není žádná dřina, nic, co by se muselo vybojovat. Síla, která mnou procházela a která rodila moje dítě, byla tak mohutná, že jí bylo možné jen podlehnout a bez bolesti a rychle přivést na svět další život.

Během necelé hodiny jsem se otevřela z jednoho centimetru na deset a snadno porodila malinkého, chlupatého tvorečka, ze kterého vyrostla krásná holčička, Hanička.

Tohle všechno se v ještě intenzivnější verzi opakovalo o dva roky později při narození mého třetího dítěte, chlapečka Vašíka. V té době jsem už byla o poznání zkušenější maminka. Naučila jsem se existovat v řádu, který netvořím jenom já, ale který vzniká z přítomného okamžiku. Hanička se narodila se srdcem tak doširoka otevřeným a byla tak plná lásky, že jsem se víc a víc učila naslouchat srdcem a mateřskou intuicí než přes rozum a mysl. Na poslední porod jsem se tedy chystala už úplně jinak. Doma jsem cvičila jógu, sama jsem si míchala těhotenský čaj, vyráběla jsem si všechnu kosmetiku pro sebe i miminko, šila pro něj hračky i peřinky. Bylo to moc krásné období a myslím, že mi tahle příprava dala víc než všechny kurzy. Převzala jsem za sebe a svoje těhotenství zodpovědnost. Chystala jsem se jako dvakrát předtím rodit ve výborné, přirozený porod podporující nemocnici, ale nějak jsem tušila, že tento porod bude velmi rychlý. A tak, aniž bych to nějak zamýšlela, Vašíka jsem po půl hodince od vůbec první kontrakce neplánovaně porodila překotným porodem ve vaně. Bezbolestně, bez cizí pomoci, jen se svým mužem. Zanechalo to ve mně obrovskou důvěru v mé tělo a obecně schopnost ženy porodit své dítě.

Skrze tyhle dva poslední porody jsem celou svou bytostí procítila, jaká je podstata energie ženy. Že naše síla je v otevření a pasivitě, intuici, ale i ve schopnosti ničit a nemilosrdně odhalovat, co je staré, přežitě a nefunkční. Že je fajn umět pracovat i s mužskou silou, ale používat ji ve výsostně ženských procesech, jako je sex, porody,

menstruace a výchova dětí, vyžaduje obrovské vypětí, mnoho zbytečně vynaložené energie a málo uspokojení. Od té doby jsem se učila žít svůj život jako porod. Nechávala se vést životem, pokorně, trpělivě.

Učila jsem své tělo i mysl, že i v životě platí, že se lze bezbolestně otvírat tomu, co je, a když přijde ten správný čas k vnitřní nebo vnější proměně, je bezpečné zůstat a neuhnout a ještě víc se otevřít. Když je v těle volnost a otevření, bolest se změní v pouhý tlak a s ním přijde euforie. Když je v duši důvěra a otevřenost, utrpení a strach se transformují v přijetí, vděčnost a blaženost. Pochopila jsem, jak cenným nástrojem je lidské tělo na duchovní cestě. Od této doby se v mém životě nedělí věci a situace na duchovní a materiální.



Z ženy Matkou

Tohle všechno je půlka příběhu. Ta organická, spontánní, kterou jsem byla nezaslouženě obdarována. Je to dar nevyčísitelné hodnoty, protože mě od základů proměnil.

Být ve své síle jako žena je krásné, tvůrčí, plné lásky a soucitu. A ta láska není jen růžová, ezoterická, ale zahrnuje v sobě všechny aspekty, i ty temné, ničivé, bez kterých by ženy nebyly ženami. Bez kterých by porod nebyl porodem. Bez nichž by matka nemohla být svým dětem průvodkyní v temnotách a svému muži oporou v dobrém i ve zlém.

Mnohokrát ve svém životě jsem si jako mladá maminka řekla – když jsem zvládla porod, zvládnou i tohle. Teď už na své porody tak často nemyslím, protože postupem času jsem se s touto silou naučila pracovat každodenně – když píšu články na blog, když zahradničím, sbírám bylinky, léčím svoje děti nebo se miluji se svým mužem. Avšak nebýt mých třech porodů, nejsem si jistá, zda bych ji kdy v životě dokázala nalézt a spojit se s ní.

Během života s dětmi, v přírodě, s bylinkami a především díky dnes již tisícům hodin terapií jsem se naučila rozeznat hlas své duše od hlasů různých strachů a sabotérů, které žijí uvnitř nás, rozvinula svoji intuici natolik, abych je dovedla rozpoznat i u jiných. I tuhle schopnost, nám ženám vlastní, lze vědomě rozvíjet a kultivovat a používat pro dobro ostatních.

Ze srdce bych Ti přála, aby se Ti v životě stalo to samé. Ať už byl Tvůj porod jakýkoli, vždycky je možné ten další prožít jinak. A pokud už Tě žádný porod nečeká, ani to nevádí. Tahle síla čeká v našem podbřišku na to, až ji v sobě probudíme. Každý měsíc se nám připomíná v našem cyklu, ve své čisté, radostné a světlé podobě, ale i v tom temném, chladném a umírajícím. Čím důvěrněji známe tenhle výsostně ženský prostor, tím vědomější a naplněnější život žijeme.

Porod jako duchovní zkušenost

Současné porodnictví a téměř všechny klasické předporodní kurzy na porod nahlízejí jako na fyzický jev. Občas do toho přimíchají trochu té psychologie, ale porod je většinou vnímán jako psycho-fyziologický děj vedoucí k narození miminka.

Možná však cítíš, že těhotenství a porod jsou také posvátné, život transformující děje. Ne náhodou se těhotenství nazývá jiný nebo požehnaný stav. Zdaleka není jiný a požehnaný jen tím, že žena nosí pod srdcem nový život. Už od prvních okamžiků je jiného mnoho. Ženám se mění chutě, obliba vůní a pachů, jsou citlivější, emotivnější. Mohou najednou začít dělat něco, co dříve nedělaly – zpívat, malovat, vyšívát, tancovat... Tělo, v duchovním životě ženy nejposvátnější věc, je přirozeně stáhne k sobě, protože fyzických příznaků těhotenství, ať už příjemných nebo těch obtěžujících, je po celých devět měsíců mnoho. Kopající, škytající a různě se projevující miminko je vede automaticky do svého nitra, kam se každá maminka, která rodí svoje dítě, musí uchýlit. Nebudu Tě unavovat detaily, které máš jistě nastudované z jiných knih, ale určitě víš, že během porodu je aktivní tzv. starý mozek, nikoli neokortex, intelektuální část našeho mozku. Jakákoli stimulace neokortexu během porodu je velmi rušivá a negativně do něj zasahuje. Michel Odent jakékoli vyrušování maminky během porodu připodobňuje k situaci během milování:

„Představme si pár ve stavu těsně před orgasmem. Náhle se žena zeptá svého partnera: „Co chceš k večeři?“

(Porod a budoucnost Homo sapiens, s. 79)

Ačkoli jsi možná ještě nerodila, na základě této situace si dovedeš jistě představit, co se ve vnitřním prostoru rodící ženy v takovéto situaci asi stane, a také si sama odvodit, jaké prostředí ženu podpoří v porodním procesu tak, aby do něj co nejméně zasahoval neokortex a ona se mohla odpoutat od vnějších podnětů a ponořit se do svého nitra. Je to prostředí, kde je ticho, přítomnost, klid, teplo, kde se žena necítí pozorována, a naopak má pocit bezpečí. Chová se totiž stejně jako všichni ostatní savci, jejichž porod se ve stresové situaci zastaví a znovu se rozběhne až poté, co se rodící samice dostane do bezpečí. Je tedy dobré se zajet podívat, jaké jsou v porodnici podmínky a zda splňují Tvé představy o intimitě a bezpečí.

K tomu, aby byl porod také duchovním a iniciačním procesem, je ale třeba víc.

Tak jako se lidé odedávna připravovali na přelomové okamžiky dlouhé týdny předem, i těhotenství může být takovým přípravným obdobím.

Muži se v různých kulturách na přechodové rituály většinou chystají půstem, odříkáním a pěstováním fyzické odolnosti a samostatnosti. Jejich cílem je projevit odvahu, psychickou a fyzickou odolnost a odhodlání pohlédnout smrti do tváře.

Probudit ve svém životě ženství a napojit se na ženskou energii vyžaduje zcela jiné vlastnosti, dovednosti a také zcela jinou přípravu. Jistě, pořídit si dítě vyžaduje rovněž odvahu a fyzicky a psychicky odolná by žena jistě měla být také. Koneckonců kromě sladkých okamžiků s miminkem ji čekají také probdělé noci, miminkovský pláč, o nákladu, který denně vláčí jako těhotná bez možnosti jej odložit, nemluvě. Pokud však přistupujeme k těmto ryze ženským zkouškám pouze s mužskou aktivní energií, bude nás to celé stát mnoho sil a pramálo uspokojení.

Musím se přiznat, že právě proto se mi moc nezamlouvá připodobnění porodního procesu ke stoupaní na vysokou horu. Myslím, že to v ženách evokuje právě představu vrcholného fyzického výkonu, jímž porod mnohdy bývá, ale domnívám se, že být nemusí.

Daleko spíš je to noření se do hlubin, vracení se na hladinu k nádechu a odpočinku a delší a delší setrvávání v těchto hlubinách. Občas tam trochu dochází dech, občas je to tam strašidelné a, ano, v jednu chvíli tam lze zahlédnout anděla přechodu mezi světy, tak jako při mužských rituálech. V tomto světě neplatí logická a racionální pravidla, daleko více se to zde podobá pohádkovým a snovým světům, v nichž každá žena ví, jak porodit své dítě.

Daleko spíš je to noření se do hlubin, vracení se na hladinu k nádechu a odpočinku a delší a delší setrvávání v těchto hlubinách. Občas tam trochu dochází dech, občas je to tam strašidelné a, ano, v jednu chvíli tam lze zahlédnout anděla přechodu mezi světy, tak jako při mužských rituálech. V tomto světě neplatí logická a racionální pravidla, daleko více se to zde podobá pohádkovým a snovým světům, v nichž každá žena ví, jak porodit své dítě.



Právě z těchto důvodů si nemyslím, že by předávání informací o porodu a vysvětlování porodních technik bylo nejlepší přípravou pro porod samotný. Informace se jistě hodí, a to nejen Tobě, ale i zdravotníkům, s nimiž se během porodu setkáš. Možná si díky nim uvědomíš, jak by sis přála porod prožít, co je pro Tebe přijatelné a čemu by ses raději vyhnula, a nabídneš svoji představu porodnímu týmu třeba v podobě porodních přání. Možná tím společně proměníme porodnictví tak, aby bylo k ženám šetrné a respektující. Zdá se, že se tak pomalu začíná dít, což je práce nás všech, kdo jsme chtěli rodit přirozeně, a všech, kdo nám v tom vyšli vstříc.

Aby ses však mohla během porodu setkat s tou mocnou a moudrou silou, která Ti během porodu pomůže (za někoho porodí úplně a někomu přinese dokonce orgastické prožitky), je dobré se do svého vnitřního světa nořit během těhotenství co nejčastěji: zpívej miminku, čti mu, tancuj, maluj si, používej k meditaci rutinní ruční práce, vizualizuj si svůj porod, medituji.

Takhle svůj vnitřní svět lépe poznáš a nebude pro Tebe při porodu neznámým místem.

Náš vnitřní svět ale není jen květinami posetá louka. Jsou tam také temná místa, kostlivci číhající ve skříních a zamčené dveře. Tam se schovávají všechny zkušenosti, kdy jsme si řekli: Tohle už v životě nechci zažít. Na tohle chci honem rychle zapomenout. Někdy jsou to také třinácté komnaty našich předků, které jsme převzali v naší genové výbavě. Sem se lidé dobrovolně nevydávají, říká se jim tzv. no-go zones. Jsou to okrajové části naší psychiky, které většinu času hluboce spí, protože my v našich každodenních životech vynakládáme velké úsilí, abychom se k nim ani nepřiblížili. Jejich obsah vyhřežne do vědomí jen zřídka, nejčastěji v extrémních situacích – třeba ve snech, v případě těžké nemoci, traumatické zkušenosti nebo třeba během nějaké rodinné krize. A porod taková fyzicky a psychicky náročná situace je a každá žena se tam se svými stíny setká.

Co všechno to může být?

- Stud
- Strach ze ztráty kontroly
- Strach z toho, že obtěžuji

- Strach ze smrti
- Strach ze selhání
- Strach, že ztratím tvář
- Strach z toho, co bude, až se miminko narodí (zda to zvládnou, zda budu dobrá máma, ...)
- A mnoho dalších daných našimi individuálními životy (ponížení, strach, že mi někdo fyzicky ublíží, pocit zneužití)

My ženy jsme stále ještě společností vychovávány tak, abychom byly hodné a spořádané holčičky. Naše kultura má poměrně jasnou představu o tom, jak by měla současná dívka a žena vypadat. Pravda, mantinely se rozšířily a my kromě žen v domácnosti, matek a milenek smíme být i top manažerkami a političkami či špičkovými vědkyněmi. Jedna část naší duše je ale stále v naší společnosti tabu, a tou je naše živočišné, divoké a nespoutané já. My všechny si ve svých kostech a buňkách stále pamatujeme, kolik z žen za to jenom při čarodějnických procesech zaplatilo životem. Jenže bez spojení s touto divokou částí naší duše se nám porodit nepodaří, a pokud ano, tak se šrámy na duši i na těle.

Nejsou tak vzdáleny doby, kdy se zdravotnický personál vysmíval ženám, které při porodu křičely a sténaly, nebo jim tyhle projevy dokonce zakazoval. A přitom otevřená ústa a volná ústní dutina napomáhají stejnému otvírání v dutině pánevní. Ne náhodou má hrdlo stejný název jako hrdlo děložní. Ženy většinou vydávají specifické zvuky, kterým se říká vokalizace. Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit, že se v průběhu porodu mění a mohou ukazovat na to, jak porod postupuje. Jakmile se žena skutečně ponoří do sebe, většinou ji její moudré tělo samo navede, v jaké výšce a frekvenci tyto zvuky vydávat, aby jí v porodním procesu pomáhaly.

Ačkoli mnoho žen se porodem vpravdě prozpívá, často se tyto zvuky podobají spíše zvířecím než lidským, především v závěrečné fázi porodu. Nezřídka je to naše první setkání s divoškou v sobě. Alespoň u mě to tak určitě bylo.

Žena se během porodu tváří v tvář setkání s tím divokým, neochočeným a zvířecím v sobě. Je to obrovská a nespoutaná síla, k níž najde přístup teprve tehdy, kdy se otevře všem výše zmíněným strachům a zcela pustí kontrolu.



Jak už jsem psala na začátku této kapitoly, na toto setkání se tělo i duše chystají celých devět měsíců, jak jen to naše uspěchaná a racionální civilizace dovolí. Hormonální nastavení ženy se mění, žena je citlivější, otevřenější. Brána mezi vědomím a nevědomím se pootevívá, asi jako v době těsně před menstruací a během ní. Možná na Tebe v téhle době vykoukne stín, o němž jsi neměla ani ponětí a z něhož až zamrazí. Často je to těžko popsat, člověk vlastně jako by ani na první zamyšlení nevěděl, čeho se vlastně bojí. Některé strachy jsou naopak docela snadno pojmenovatelné, ale racionálními argumenty s nimi nejde hnout. Zažila jsem maminky, které za mnou přišly během prvního těhotenství, ale některé třeba až při třetím, to když se téma, které je přivedlo, týkalo třeba jejich ženské linie a ony měly předtím dva chlapečky, a naopak. Mnoho maminek má strach z nemocničního prostředí a z lékařů a jiné zase nechtějí zopakovat zkušenost, kterou prožily při předchozím porodu.

Mnohými strachy žena zvládne projít sama a posílí ji to. Jiné ji ale oslabují a v takovou chvíli se hodí průvodce, který sám takovou zkušeností prošel a v oblastech vnitřních světů se dovede pohybovat. Je to odvěká tradice, kdy starší a zkušenější ženy provázely ty mladší. U nás byla násilím zpřetrhána. Jednak tím, že samostatné porodní báby nahradili anonymní lékařští pracovníci, jednak tím, že většina našich maminek na porod nevzpomíná vůbec nebo jen velmi nerada, a nemá tedy mladší generaci co léčivého a povzbuzujícího předávat.

Možná právě proto je tolik nás žen, pohybujících se v pomáhajících a terapeutických profesích, které cítíme volání napřít svoji pomoc právě do oblasti léčení ženských zranění a probouzení ženské síly. Kontinuita byla sice přerušena, ale dávná moudrost se nemůže nikam ztratit. Může jen nějakou dobu spát a čekat na svoji příležitost.

Moje generace tu příležitost opět dostala a my máme kromě téhle po staletí předávané moudrosti k dispozici ještě nástroje, o nichž se našim předkům ani nesnilo. Ale o tom zase v další kapitole.

Trochu odborné teorie k tomu

Aniž bych o to nějak zvlášť usilovala, těhotné ženy si mě přitáhly do svého života a už mě nepustily. Udělala jsem si kurz laktační poradkyně, a tak jsem začínala jako ten, kdo navštěvuje maminky s malými děťátky a pomáhá jim v jejich společných začátcích. Ačkoli jsem dostala roční výcvik v krčské nemocnici, práce je to hlavně psychologická – dodat mamince odvalu, sílu a vysvětlit jí, že to, co prožívá, je normální a děje se to mnohým maminkám. Často vzpomínám na svoje začátky s miminkem a pro strachy a bolesti novopečených maminek mám velké pochopení.

Postupem času jsem vystudovala také výživové poradenství a začala radit těhotným maminkám se stravou a nakonec jsme společně s kolegyněmi Martinou Sejkorovou a Janou Kamarádovou vytvořily předporodní kurz v rodinném centru Srdíčko ve Žďáře nad Sázavou. Tam jsem několik let přednášela na téma kojení a šestinedělí. Myslím, že tenhle kurz je velmi kvalitně vystavěný a já jej dodnes „svým“ maminkám doporučuji.

Moje zkušenost s porodem byla však nejen tělesná, ale i duchovní a já jsem cítila, že bych ji ráda sdílela s maminkami, s kterými tento přístup a toto poznání souzní.

Velmi mi v tom pomohlo absolvování terapeutického výcviku u Brandon Bays, zakladatelky metody Cesta, hojně používané na celém světě od Austrálie až po Blízký východ. Ačkoli byla Brandon úspěšná lektorka zdravého životního stylu, zabývala se nejrůznějšími přírodními metodami, jak si zdraví udržet, zdravě jedla a dlouho a často meditovala, onemocněla nádorem dělohy velkým jako basketbalový míč. Brandon si vzala šestitýdenní „time out“, během něhož vyzkoušela vše, co znala, aby se nádoru zbavila. Ačkoli jako expertka měla přístup k tomu nejlepšímu, co tehdejší alternativní medicína nabízela, nádor zůstal nezměněn. Teprve když vzdala všechnu svoji snahu, byla spontánně dovedena k buněčné vzpomínce, která vedla ke vzniku nádoru. Brandon se z nádoru vyléčila a postupem času z této nanejvýš přirozené a všeobecně lidské zkušenosti vytvořila metodu, která vede k nalezení a uzdravení starých emočních zranění a nastartování samoléčebného procesu v lidském těle.

Cesta je hluboká, ale jemná metoda, která odkrývá stará emoční zranění, hluboká nevědomá přesvědčení a sliby, uzdravuje je a skrze největší strachy a bolesti otevírá

v člověku potenciál bez hranic a přináší mu prožitek jednoty, pokoje a bezpodmínečné lásky.

Reakce na (potenciální) ohrožení je u člověka stejná, ať už se jedná o bolest fyzickou, nebo psychickou. Člověk se stáhne, zatuhne a zůstává ve stavu obrany a ostražitosti. Aktivuje se sympatikus, člověk mělce dýchá, růstové životní pochody se zastaví. Toto všechno jsou zdravé a přirozené reakce našeho těla, určené pro krátký časový okamžik, než bezprostřední ohrožení pomine. Často se bohužel stává, že člověk v tomto stavu zůstává celé roky, život kolem něj kvete a on si toho ve svém boji o přežití ani nevšiml. Tato situace není dobrá pro život a už vůbec ne pro zdravý porod. O tom už ostatně byla řeč. Mnoho žen má v oblasti pánve zranění a blokády, ať už pochází z nešetrných lékařských vyšetření z dětství, nepříjemných sexuálních prožitků či předchozích porodů či potratů. Někdy si tato zranění prostřednictvím buněčných vzpomínek předávají ženy po celé generace a vzorec jejich porodu je víceméně stejný.

Postupem času jsem se naučila pomáhat ženám (a lidem obecně) takhle traumata uzdravovat. Cesta pracuje hlouběji, než je mysl, zasahuje do nevědomých struktur a za využití přirozené moudrosti lidského těla a inteligence, jíž jsme všude kolem obklopeni, pomáhá vyčistit staré nefunkční vzorce, odžít traumata uvízlá v paměti našich buněk, odpustit, smířit a zacelit, co bylo násilně přerušeno. Cesta je vždycky velké dobrodružství, setkání v Přítomnosti, v níž probíhá proces samotný, a my jej pomalu skládáme dohromady jako puzzle léčivého a hluboce pochopeného obrazu pro nový začátek.

Postupem času jsem začala kombinovat více terapeutických a duchovních metod a setkávat se s lidmi v Přítomném okamžiku, aniž by bylo třeba dávat jim nějaké mantinely. Duchovní doprovázení lidí je moje životní cesta i povolání. Strávila jsem s nimi už tisíce hodin, na které nikdy nezapomenu. Za tu dobu jsem se setkala snad se všemi myslitelnými obtížemi - problémy ve vztazích, traumatickými vzpomínkami, fyzickými obtížemi. Také jsem začala klasické terapeutické procesy doplňovat o práci s tělem podle psycholožky Dorothe Trassl, která umožňuje i lidem s traumatickou zkušeností, velkým odpojením od emocí a nesnadným přístupem k sobě samotným otevřít se a v bezpečí vše odžít a odpustit.

Cesta i terapeutická práce s tělem, které používám nejčastěji, jsou bezpečné i pro těhotné ženy a výsledky po jejich použití jsou výborné.

V čem všem (budoucím) maminkám pomáhají?

- Pomáhají jim odžít trauma z předchozího porodu, potratů či jiných traumatických zážitků tak, aby již negativně neovlivňovaly jejich život.
- Připravují je k porodu tak dobře, že porod samotný probíhá přirozeně, rychle a zdravě.
- Učí jejich tělo reagovat na bolest otevřením a uvolněním, čímž významně urychlují porod.
- Přivádějí je do kontaktu s moudrostí jejich těla a miminkem.

Jsou tedy výborné nejen pro ženy, které o nějaké skryté bolesti či strachu vědí, ale i pro ty, které prostě jen chtějí sobě a miminku nachystat co nejhladší a nejpřirozenější cestu na svět. Jak už tu jednou zaznělo, není vždy dobré reagovat na stres a bolest ochranným stažením a panikou, avšak většina z nás se to vědomě nikdy nenaučila jinak. Porod je ale právě takovým procesem, v němž je třeba se otvírat, pouštět a vědomě se vzdávat kontroly.

Terapeutická metoda Cesta a porodní proces jsou si překvapivě podobné – vedou nás přímo do té největší bolesti, na hranici našich sil, ale zároveň k obrovskému štěstí a naplnění. A v Cestě si můžou tělo i naše ochranné mechanismy natrénovat, jaké to je, když se ve chvíli domnělého ohrožení a rostoucí bolesti uvolníme. Když se otevřeme. Když v bezpečném prostředí vědomě odevzdám kontrolu procesu, ať už procesu Cesta, nebo tomu porodnímu. Tyto dvě zkušenosti si potom mohou v dalším životě ženy synergicky pomáhat. Žena, která před porodem samotným prožila podobnou zkušenost s otevřením se neznámému, se při porodu otvírá mnohem snáze, a naopak ta, která se při porodu uvolnila a nechala porodní proces běžet, se skrze jeho ladnost a razanci naučí mnohé o tom, jak fungovat s miminkem, ve vztahu, kde intuice, vzájemné naladění a otevřenost fungují mnohem efektivněji než snaha o perfektní výkon a přílišné snažení.

A když je to všechno postavené na hlavu...

Už jsme tu popsali mnoho stran a ještě nepadlo ani slovo o tom, co prožívá miminko. Dlouho se věřilo, že téměř nic, že dítě se rodí jako tabula rasa a veškeré jeho dispozice jsou dané geneticky nebo pozdější výchovou. Ačkoli se už posledních několik desetiletí zdůrazňuje zásadní vliv prožitků během prvních tří či šesti let, většina z nás si toho z té doby mnoho nepamatuje. Jsou lidé, kteří takhle z paměti vytěsnili téměř celé svoje dětství. V současné době existuje mnoho terapeutických technik, které člověka vracejí do období prenatalního a okamžiku porodu.

Ačkoli naše mysl vše nebo téměř vše zapoměla, ve skutečnosti si naše tělo velmi dobře pamatuje každou vteřinu našeho života. Znovuprožití porodu nebo programů myslí z doby před narozením jsou často naprosto zásadním okamžikem při porozumění sobě sama.

Já osobně, byť se porodem a vším, co s ním souvisí, zabývám velmi často, maminky v terapiích do doby prenatalní ani okamžiku porodu cíleně nevedu. Porod konkrétní ženy se zdaleka netýká jen toho, jak byla sama porozena či co prožila po početí, a tak nechávám moudrost jejího těla, aby samo nechalo odžít a uzdravit, co má být před porodem uzdraveno. Porod samotný se objevuje odhadem ve čtvrtině případů.

Velmi často se však do doby prenatalní dostávám s lidmi, kteří řeší zcela jiná témata, především vztah k sobě. Už v této době, pokud miminko nějakým způsobem vycítilo, že není vítané, vznikají pro život nepříznivá životní přesvědčení. Třeba *Budu hodná holčička*. Nebo *Nikdy tě neopustím* nebo třeba *Nejsem pro tebe dobrá taková, jaká jsem*. Miminka jsou v době před narozením i po něm velmi citlivá na emoce z okolí a na rozdíl od nás dospělých nemají racionální mysl ani ochranné struktury, které by je od negativních pocitů z okolí oddělily nebo jim vysvětlily, že jich se nic z toho ve skutečnosti netýká. Dětský mozek zhruba do šesti let funguje především na vlnách delta a théta, což je psychický stav, který my dospělí známe jako stav meditace, transu nebo hypnózy. Cokoliv tedy dítě v té době prožije nebo uslyší, pojme bez rozlišování do sebe a přijme jako neoddiskutovatelný fakt a nezvratný stav. Je tedy dobré, aby maminka uměla pracovat se svými emocemi a životními výzvami tak, aby svoje dítě zbytečně netraumatizovala. Je to jednodušší, než by se mohlo zdát. Děti se rodily vždycky, často do velmi náročných životních situací. Těhotná žena není stroj, aby dokázal necítit strach nebo bolest z něčeho, co ji během těhotenství

rozrušuje a trápí. Může to být úmrtí někoho blízkého, vztahové problémy, zdravotní obtíže či jakýkoliv jiný strašák z minulosti.

Velkým, možná úplně nejzásadnějším krokem pro maminku, je být vědomá – přestat utíkat před svými strašáky a převzít za ně zodpovědnost. Řešit je v životě, pokud je to možné, a terapeuticky, pokud potřebuje hlubší vhled nebo zkušeného průvodce. Převzetím zodpovědnosti maminka dává miminku jasný vzkaz: Tebe se to netýká. Já jsem velká a ty jsi malá a já si s tím poradím. Tebe miluju takové, jaké jsi.

Vzpomínám si na jednu zkušenost, kterou jsem udělala před lety s jednou maminkou. Volala mi celá zoufalá, že její děťátko odmítá pít z jejího prsu, i když je mu už devět měsíců a do té doby žádný problém s kojením neměla. To není zrovna obvyklé, a tak jsem se jí zeptala, zda v poslední době nezažila nějakou těžkou situaci. Pověděla mi, že před pár dny zemřel manželův tatínek. Poradila jsem jí, aby miminku situaci vysvětlila a řekla mu o tom, že vše s tatínkem zvládnou. Za necelý týden mi celá rozesmátá sdělovala, že miminko začalo z prsu pít téměř okamžitě.

Myslím si, že děti do našeho života přicházejí také proto, aby nás posunuly v našem vývoji. Dokonale nám totiž zrcadlí naše strašáky a nemilosrdně vytahují kostlivce ze skříní. Díky nim můžeme zahlédnout svoje vlastní vnitřní zranění jasněji než na ultrazvuku. Každý z nás přichází na tento svět se svým vlastním příběhem a svými vlastními úkoly. Před nimi nemůžeme své děti ochránit. Můžeme však převzít zodpovědnost za ty své, aby je naše děti nemusely zrcadlit a mohly tady na světě být samy za sebe. Aby je nemusely odžívat za nás a mohly být skutečně dětmi.

Právě proto jsme byly obdarovány něčím, co nemá na světě obdoby a čemu se říká mateřská láska. S ní se člověk většinou nerodí, do ní mateřstvím dorůstá tím, že zůstává poctivě na své životní cestě a neutíká před ničím, co život, a především mateřství, přináší.

Někdy se to zdá jako neúměrná cena a mnohokrát padáme únavou a vyčerpáním či vyhořením.

Ve skutečnosti však láska našich dětí k nám nemá hranic. Bez ohledu na to, jak moc ve svých očích selháváme a viníme se z toho, co všechno jsme jako rodiče pokazili, naše děti nás mnoho let vidí jako nádherné, dokonalé a láskyplné bytosti. Takové, jaké ve skutečnosti opravdu jsme.

Jen si představme, jak obrovská láska a touha po životě s námi musí být tam na druhém konci pupeční šňůry. Měly bychom teď jako dospělé dost odvahy za obrovského tlaku vstoupit po hlavě do uzoučkových porodních cest, riskovat poranění a možná i smrt, abychom se setkaly s někým, koho milujeme?

Pojďme svým dětem naproti jako vědomé maminky. Pomáhejme si navzájem v sobě probudit hlubokou a odvážnou mateřskou lásku, naučit se důvěřovat své intuici a naučit se žít tak, aby nás láska co nejméně bolela.

jsem SAMA
TAM někde
v jiném časoprostoru
neviděná nedosažitelná
jsi TY

tvoje srdce
tluče na bránu
která nás
dělí a já jsem
SAMA

schovala bych se ale
není kam
utekla bych ale
není odkud
KUDY?
kudy z toho ven?

s jedním mohutným pulsem
pouštím všechno a
padám
do hlubin
kde čeká
vždy čekal
můj STŘED
moje DUŠE
já SAMA

a taky TY.



Z matky Ženou

Porod není samozřejmě tak významnou a transformační událostí jen tak pro nic za nic. Není jen způsobem jak porodit dítě, ale také jak se narodit jako matka. A mateřství náš život převrátí často naruby. Začneme přemýšlet o věcech jinak, v delším horizontu, v jiných souvislostech, protože najednou je tu někdo malý a bezbranný, komu nechceme ublížit, komu chceme porozumět a komu chceme předat zdravá přesvědčení, pevné zásady, spoustu lásky a živou Zemi, na níž je možné prožít harmonický a naplněný život.

Miminka se rodí jako moudré a instinktivní bytosti, jimž nelze porozumět myslí, rozumem, ale pouze srdcem.

Maminky jsou v šestinedělí velmi křehké, citlivé a zranitelné. Probouzí se jejich vrozený instinkt, který pozná, co jejich děťátko potřebuje, kdy je v nebezpečí a kdy je naopak v pořádku, byť třeba neodpovídá normám a tabulkám, kterých je naše ustrašená společnost plná.

Tento vnitřní pocit je zprvu třeba jen těžko postřehnutelný, protože jsme se celý život učily mu nenaslouchat a řídit se především rozumem. Teď do našeho života přichází zcela jiná energie, a pokud jí to dovolíme, náš společný život s dětmi bude o mnoho jednodušší a uvolněnější.

Během porodu se můžeme této síle podívat do očí a nechat se od ní učit, ale do ženství a jeho tajemství vrůstáme po celý život. Poznáváme svoji cykličnost a její dary, svoji tvořivost, divokost, laskavost, vnímavost. Koupeme se v bezpodmínečné lásce svých dětí a zkoumáme, zda taková láska sídlí i v našem srdci. Mnohokrát selžeme, něco nám půjde skoro samo, něco těžko a k něčemu zkrátka musíme dozrát, dorůst a zestárnout.



Laskavý život je nám vědomým zrcadlem a učí nás dívat se do svého nitra, klást tam otázky, naslouchat odpovědím, cítit potlačenou bolest, která se během života s našimi dětmi probouzí opět k životu, a odpouštět. Pokud v životě skutečně odpouštíme (a vždy je to dlouhý, mnohaletý proces), postupem času přestaneme vinit ze svých neúspěchů a propadů okolní svět nebo samy sebe a začneme ho přijímat takový jaký je. I když se nechce nebo nemůže změnit. Nebudeme nevědomky opakovat chyby svých rodičů ani se neuroticky snažit nebýt jako oni. Rosteme do zralosti, svobody, stáváme se samy sebou.

V současné době je vstup do mateřství první skutečnou výzvou, abychom se staly ženami. Cítíš-li touhu a volání vrůstát do tohoto nádherného a nepopsatelně bohatého světa, přijmi pozvání mezi ostatní ženy. Cesta ženy k Bohu není cestou osamělého poutníka ani strohého askety, ale propojování se s ženami z tohoto světa, ale i se svými kořeny, ženami, které tu byly před námi. Každá z nich došla tam, kam byla schopná, abychom my mohly na jejich cestu navázat. Je to vztah obousměrně plynoucí lásky a úcty a vzájemné pomoci. Každá z nás něco umí, čemu Tě naučí, a Ty zase budeš učit ty, kdo půjdou za Tebou. Tak to vždycky bylo a, doufejme, vždycky bude.

Pokud cítíš, že to, co předávám ženám já, je něco, co i Ty potřebuješ, povím Ti, jak obvykle s těhotnými ženami pracuji a co všechno společně můžeme prožít.

Co u mě ženy mohou nalézt

Především a hlavně dostatek času, pozornost, bezpečí a bezpodmínečné přijetí.

Nabízím jim...

... svoji přítomnost nejen profesionální, ale také lidskou, se vší zkušeností, kterou jsem prošla jako žena, rodička a matka tří dětí.

... mnohaletou terapeutickou zkušenost v případě, že mají pocit, že svůj první porod nezvládly tak, jak si přály, trpí syndromem ukradeného porodu, v dětství či mládí byly sexuálně zneužité, jako miminko prodělaly těžký porod nebo mají zkrátka nevysvětlitelný strach z těhotenství, porodu či života s miminkem.

... duchovní zkušenost a dar pohybovat se s pokorou, odvahou a bdělostí mezi světy tak, aby se vyčistily staré rodové vzorce a žena přišla k porodu vnitřně připravená a porodem prošla jako posilující a hluboce duchovní zkušeností.

Vzájemnou spolupráci můžeme ušít na míru tak, abys byla spokojená a cítila se v bezpečí a na porod se těšila.

Mohu Ti nabídnout:

- podporu během celého těhotenství, během porodu v nemocnici i po něm, všechny potřebné informace o těhotenství, porodu, šestinedělí i laktaci
- vlastní zkušenost s bezbolestným porodem převedenou do fungující terapeutické praxe
- psychologicko-spirituální přípravu k porodu za pomoci terapeutických metod, vizualizace, neurolingvistického programování aj.
- léčení porodních a jiných traumat
- namíchání bylinných čajů na míru (během těhotenství, k porodu i po něm) a léčebnou stravu cílenou na možné obtíže v těhotenství
- laktační poradenství

- ve spolupráci s Bc. Simonou Šafránkovou také aromaterapeutické poradenství, holistické masáže a na míru namíchané oleje v těhotenství, k porodu i pro miminko, masáže kojenců
- předporodní a poporodní rituály, rituál zavinování po porodu

Rituál zavinování

Je prastarý rituál s kořeny v mnoha odlišných částech světa a stejným záměrem – fyzicky, energeticky i spirituálně uzavřít období těhotenství a porodu, projít hlubokou vnitřní proměnou a vědomě vykročit do další životní etapy.

Jeho duchovní podstata spočívala v přesvědčení, že se žena 40 dní před porodem a 40 dní po něm nachází v energeticky a duchovně otevřeném prostoru mezi dvěma světy, kam se během porodu vydává pro své dítě. Staří Slované vnímali, že se pro ženu a její dítě otvírá brána, kterou je třeba po ukončení šestinedělí uzavřít, aby žena i dítě mohli být plně v tomto světě.

Rituál zavinování se proto nazývá také rituálem zcelení duše i těla nebo rituálem obnovy.

Je možné se s ním setkat také pod názvem rituál zavírání kostí nebo rebozo.

K čemu používat tento rituál v současnosti, když těhotenství, porod a šestinedělí vnímáme jinak?

V současnosti je tento rituál snad ještě potřebnější. Právě proto, že se ztratilo povědomí o posvátnosti a nedotknutelnosti šestinedělí, je od ženy očekáván plný výkon v podstatě od porodu. Porod se redukoval na tělesný akt zrození dítěte a zmizela úcta k ženě jako rodičce a celou komunitou sdílená pomoc a laskavá přítomnost.

V okamžiku, kdy porod zkomplikuje, je žena umlčena slovy, ať je ráda, že ona i dítě přežili, a ponechána ve své bolesti a frustraci sama. Naše zdravotnictví a celá společnost si nevědí rady jak provést ženu obdobím truchlení ke zdraví a celistvosti v případě, kdy o miminko z nějakého důvodu přišla.

Naší společnosti obecně chybí přechodové rituály jako jasné životní mezníky a posilující okamžiky. Zůstáváme často nezralí, neschopní žít životy odpovědně a s odvahou, býváme zaseknutí ve starých nedoprožitých traumatech, neschopní udělat krok vpřed. Hluboký a vědomě provedený přechodový rituál je způsobem jak ukončit to staré a otevřít se novému na všech úrovních naší bytosti.

Je rituál vhodný jen pro ženy po porodu?

Tento rituál je pro ženu po porodu nádherným, posvátným a obnovujícím zážitkem. Je uctěním její síly, odvahy a schopnosti porodit dítě a uvádí ji do role matky v plné síle a s uznáním její hodnoty a důležitosti. Je možné jej provést od konce šestinedělí prakticky kdykoli, i s odstupem několika let.

Je ale stejně vhodný a velmi léčivý i v okamžicích, kdy vše neproběhlo podle představ rodičky a žena zůstala po porodu traumatizovaná. V tom případě žena dostane dostatek času a prostoru a bezpodmínečného přijetí, aby nepříjemný a bolestivý zážitek sdělila, odžila a zpracovala jej.

Rituál je také hlubokým prožitkem pro ženu, která o miminko z nějakého důvodu přišla. Jeho původ je tak starý a prožitek natolik hluboký, že oslovuje nejen naši racionální část, ale celou naši bytost. Zavínování je v tomto případě hmatatelným přechodovým rituálem, rozhodnutím nechat zemřít to staré, oplakat vše a otevřít se životu. Zkušenost při zavínování je hmatatelná na fyzické, energetické i duchovní úrovni.

K čemu rituál zavínování slouží?

Na úrovni fyzické:

- V případě poporodního rituálu pomáhá stáhnout kosti pánve do původní polohy, masážní techniky podporují zavínování dělohy a navrácení orgánů břišní dutiny na jejich původní místo
- Jemně a laskavě prohřívá tělo, dochází k hluboké relaxaci a uvolnění

Na úrovni emocionální:

- Pomáhá z těla uvolnit trauma

- V podporujícím prostředí umožňuje uvolnit potlačené emoce, vypovídat se

Na úrovni energetické:

- Je vystavěn tak, aby zavinovaného posilnil, energeticky dovyživil, prohřál
- Samotné zavinutí je podobné vytvoření kukly, z níž se ve správný okamžik vylíhne motýl. Tenhle okamžik je doprovázený přívalem energie, odvahy a vůle.

Na úrovni spirituální:

- Uctění ženy jako rodičky a matky
- Přechodový rituál

Jak rituál zavinování prakticky probíhá?

- Společná příprava místa, pomůcek, prohřívajícího nápoje
- Sdílení, v případě potřeby terapeutická práce s traumatem
- Masáž, masáž břicha pomocí bylinných koulí a éterických olejů
- Bylinná koupel
- Zavinutí do rebozo šátků (zamykání a odemykání sedmi zámků na těle)
- Relaxace

Zavinování trvá několik hodin podle potřeby ženy. Nejméně 4 hodiny, ale klidně i 8 hodin. Odehrává se v místě, kde žena bydlí, aby po skončení rituálu mohla odpočívat a nemusela nikam přejíždět. V případě, že má žena miminko, je třeba, aby se o něj v průběhu rituálu někdo staral, ale přestávky na nakojení miminka nejsou žádným problémem. Žena bude opečovávána ve všech oblastech – tělesně, duševně, ale zajistím také, aby prostor po zavinování byl čistý a uklizený a žena mohla zbytek dne nerušeně odpočívat a užívat si svého výjimečného postavení.

Vzhledem k tomu, že mám výcvik v oblasti uvolnění traumatu, poradíme si i v náročnějších situacích tak, aby zavinování bylo skutečně léčebným prožitkem.

Jak nejčastěji pracuji

Během let a s rostoucí zkušeností jsem vytvořila efektivní a funkční program, který přináší výborné výsledky.

Rozhodne-li se její žena využít, jsem jí k dispozici celé těhotenství až do samotného porodu.

- Skládá se zpravidla z jednoho terapeutického sezení, které pomůže ženě zpracovat jakýkoliv strach či jakékoli trauma, které by mohlo být překážkou či komplikací přirozeného porodu (předchozí porody, vlastní porodní zkušenost, negativní zkušenost z lékařského ošetření, znásilnění, zneužití, strach z mateřství apod.)
- V případě komplikovanější osobní situace, rozsáhlejších traumat či předchozích porodů císařským řezem je vhodné terapii projít opakovaně.
- Prošla jsem také výcvikem v práci s tělem a uvolněním traumatu. V případě, kdy žena prožila jakoukoli traumatickou situaci, která by jí bránila v přirozeném porodu, je možné ji terapeuticky zpracovat i na úrovni těla, aby povolilo napětí, uvolnily se bloky a křečovitě stažení těla.
- Těsně před porodem se sejdeme již v jiné energii a pomocí neurolingvistického programování, vizualizací a dalších psychoterapeutických a meditačních technik projde maminka intenzivní předporodní přípravou. Tato příprava je zcela individuální a jedinečná, vytvořená přímo na míru dané maminky. Během ní zkontrolujeme, zda je tělo maminky připraveno k porodu, naladíme se na miminko a také miminko pomocí vizualizace připravíme na to, co jej čeká. Nakonec si maminka vytvoří obraz porodu tak, aby byl bezpečný, posilující a krásný. Tento obraz si potom odnáší ve svém vnitřním světě jako hluboce léčivý. Toto setkání je často významným přechodovým rituálem, zvláště, když má žena starší děti, které musejí uvolnit miminku místo nejmladšího člena rodiny. Je-li nastávající mamince bližší představa předporodního rituálu, je možné toto setkání proměnit v předporodní rituál pro ni nebo pro větší společenství žen.
- Mezi setkáními jsem mamince samozřejmě k dispozici na mailu nebo telefonu a zajišťuji, aby se změny v terapii správně a zdravě integrovaly a ženě se dobře

dařilo. Nijak nezasahuji do lékařských vyšetření a lékařské péče obecně a plně respektuji cestu, kterou si žena sama zvolila.

- Během těchto intenzivních setkání se s nastávající maminkou velmi dobře poznáme, a to nejen při běžné interakci, ale také v extrémních situacích během terapie. Vím tedy, jak se chová, když je vystavena stresu a bolesti, a jsem si také vědoma, jakými zraněními prošla a jaká fáze porodu pro ni bude pravděpodobně náročná. Jsem ji tedy schopná podpořit zcela individuálně jako terapeut a důležité informace sdílet s její doulou či porodní asistentkou, případně ji sama k porodu doprovodit. V tom případě je výsledek naší společné cesty nejlepší, protože jí společně projdeme od počátku k samému konci (který je novým začátkem). ☺ Během porodu využívám kromě terapeutické a lidské zkušenosti také znalosti běžných homeopatik a reflexní terapie.

Příběhy žen

Eva

Jsem maminka tří malých dětí. Klukům je šest a tři a dcerce osm měsíců. Všechny děti jsem porodila v porodnici a vždy jsem se setkala s milým a empatickým přístupem. První porod byl rychlý, ne bez bolesti a prostě si tak nějak proběhl sám o sobě. Bála jsem se ho a celé těhotenství jsem se vyhýbala všem informacím o porodu, nic jsem si nevyhledávala. Nechtěla jsem se zbytečně děsit. Jenom jsem na konci těhotenství šla do mateřského centra na pár přednášek a jednu návštěvu porodnice. Prohlídka mě moc neuklidnila, ale věřila jsem, že to nějak zvládnou. Porod prvního syna začal prasknutím vody v posteli a než jsem se nachystala do porodnice, rozjely se kontrakce a do čtyř hodin od prasknutí vody byl syn na světě. Krásný porod na prvorodičku. I když to šlo rychle, přála jsem si, ať už je to za mnou, brala jsem to jako něco, co musím přetrpět. U druhého syna jsem věřila, že když si budu přát rychlý a pohodový porod, splní se mi to. Pohodový byl, ale rychlý opravdu ne. Až po delší době mi došlo, že jsem si ho sama brzdila - svou myslí a nastavením, že přeci, když ten první byl rychlý, druhý bude ještě víc... Chtěla jsem diktovat svému tělu, co má jak být... a když to tak nebylo, byla jsem z toho rozladěná a po těch dlouhých hodinách i velmi vyčerpaná. Opět to bylo něco, co jsem musela nějak přežít. Když jsem ale čekala svoje poslední dítě, začala jsem se o porod víc zajímat. Přečetla jsem si knihu o domácím a bezbolestném porodu a začalo mě lákat něco takového prožít. Vědomě a s vírou v sílu svého těla i miminka, v sílu přírody. Ale necítila jsem se dost silná na domácí porod. Celé těhotenství jsem byla hodně vyčerpaná a nebylo mi dobře. I přesto jsem ale cítila, že mě miminko velmi intenzivně tlačí k tomu, abych se připravila co nejlépe, abych co nejvíce naslouchala svému nitru a očistila ho od pocitů, které mě tíží. Během těhotenství jsem jakoby "náhodou" vyzkoušela kineziologii, učila jsem se více pracovat se svou myslí a tělem a do rukou se mi dostala kniha od Brandon Bays - Cesta. Roky je mé velké přání vyléčit se z nevléčitelných zdravotních obtíží a proto jsem pocítila touhu Cestu absolvovat. Našla jsem si Katku a objednala se k ní. Nakonec se ukázalo, že důvodem zřejmě nebyla ani tak nemoc, jako blížící se porod. To, co jsem při Cestě zažila, tomu odpovídalo. Moje maminka se mnou totiž měla těžký porod, při kterém málem zemřela. Možná jsem se toho podvědomě bála. Byly jsme totiž po letech v

úplně stejné situaci - já byla třetí dítě po dvou synech a maminka otěhotněla se mnou, když jí bylo 34. Já to měla naprosto stejné. Při Cestě se tedy uvolnily některé pocity, kterým asi hlavou ani nejde porozumět. Celá Cesta s Katkou byla úžasná, objevná a bylo až neuvěřitelné cítit pocity a na vlastním těle zažívat něco, co vlastně nemá s vaším současným životem nic společného... Na druhou stranu to bylo i velmi vyčerpávající, ještě další dny jsem byla velmi unavená. A můj třetí porod? Velmi, velmi intenzivní, rychlý a sice nebezbolestný, ale nádherný - podařilo se mi uvolnit se, poddat se procesu a soustředit se na tělo a miminko s důvěrou, že vědí co a jak. Malá byla na světě čtyři hodiny od zesílení kontrakcí. Jen tak tak na cestu do porodnice a vyšetření, na sál jsem málem nedošla 😊. Cítím velkou vděčnost, že mi Cesta s Katkou přišly do života. A vůbec za vše, co jsem prožila. Čím jsem starší, tím víc věřím, že vše je jak má být.

Simča

Cestou jsem prošla dohromady čtyřikrát a jsem si jista, že témata, která se mi nabídla k řešení, velice pozitivně ovlivnila moje každodenní fungování s mými dětmi.

Pocity z porodu i pocity z prvních měsíců strávené s naším prvorozeným synem byly na bodu mrazu. Absolutně jsem nechápala, kam se vytratila radost, potěšení a pocity štěstí ze svého miminka, na které jsem se celé těhotenství tak těšila a připravovala, pocity, které by „správně“ měla cítit každá máma. Měla jsem v sobě veliký zmatek a smutek. Někde hluboko v sobě jsem cítila, jak své dítě miluji, ale na povrchu byly pocity zlosti, vzteku a zuřivosti, které ve mně můj syn svým chováním často vyvolával.

Téměř dva roky poté, po absolvování mé první Cesty jsem dostala odpověď na otázku, odkud tyto emoce pramení. Svému synovi bych chtěla moc poděkovat za to, že na sebe vzal tak nelehký úkol být od narození terčem mých „výlevů“, být mým zrcadlem a umožnit mi tak najít své skryté stíny z mého dětství.

Díky Cestě jsem také měla možnost prožít jeden z nejkrásnějších zážitků mého života a tím se stal porod mého druhého syna. Od začátku porodu mi vše „hrálo do karet“, vše bylo tak, jak jsem si to z hloubi duše vysnila. Cítila jsem obrovské propojení se svým miminkem a můj porod byl rychlý a bezbolestný. Tu noc mě zalily pocity obrovského naplnění, vděčnosti a štěstí. Ještě nikdy jsem v sobě necítila tolik energie, která se rozlila do každé buňky v mém těle.

Děkuji Bohu, děkuji Kačce, děkuji Cestě, děkuji svým dětem..

Aneta

„Aha“. Projela mi hlavou myšlenka, když se moje porodní cesty otevřely a moje miminko začalo úplně samo klouzat z dělohy níže. Byl to nepopsatelně úžasný pocit. Pamatuji se, jak jsem udiveně reagovala na porodní asistentku, když mi říkala, ať netlačím. „Ale já už netlačím, jde to teď samo“, povídám. Pochopila jsem, že to pravé tlačení teprve přijde a trochu jsem zalitovala, že jsem si mohla ono „tlačící snažení“, od kterého mě asistentka odrazovala a které ještě nebylo vůbec potřebné, nechat na později. Kéž by se dal občas ten mozek vypnout a člověk by se nechal vést pouze a jen svým tělem. I když to bylo jenom na chvíli, zkusila jsem si to. A věřím, že u dalšího porodu to půjde ještě dřív a snáz. Od samého začátku mě ale u porodu doprovázela Káťa Bukáčková a za její přítomnost jsem nesmírně vděčná. Nejen, že rozhodla po příjezdu do porodnice, že už je opravdu vhodné tam zůstat, ale během celého procesu mi vždy v pravou chvíli řekla to, co jsem potřebovala slyšet. Také rozpoznala moje myšlenkové úniky a šetrně mě vracela do onoho tajemného světa mého vlastního těla a jeho porodu. Každopádně, i když jsem si v závěrečném tlačení pomyslela, že už snad víc ani tlačit nepůjde, cosi ve mně mi říkalo, že to půjde a že to prostě dám. A taky že jo. Když mně na bříšku přistál ten úžasně teplý uzlíček, bylo mi nádherně! A když mu pak asistentka rozevřela nožičky, abychom zjistili pohlaví, rozbrečela jsem se. Moje mateřské pocity se potvrdily, i když si většina myslela opak.

Gabriela

Porodní příběh našeho druhorozeného dítěte, Jindříška, začíná mým prvním porodem. Prvorozená dcera se totiž narodila akutním císařským řezem v nedaleké porodnici. Tehdy po porodu jsem vůbec nechápala, co se vlastně stalo. Všechno se seběhlo tak neuvěřitelně rychle. Kde je miminko? Kde jsou ty radostné pocity? Cítila jsem jen nevýslovný strach, naprosté selhání jako žena, následně i jako matka. Díky dlouhého oddělení od dcerky jsem zažívala obrovsky pocit viny, který potom vyvolal pevnou fixaci na dítě. Pocit viny se semnou táhnul velmi dlouho. Potřebovala jsem ten „hrozný“ start do života své dcery nějak vynahradit. Strach a ostatní pocity jsem pro jistotu schovala někam do velmi dobře utajeného šuplíku.

Když jsem měla pocit, že by mohlo přijít další miminko, řekla jsem si, že můj první traumatický porod potřebuji vysvětlit a pochopit, abych mohla porodit další děťátko. Vím přesně, kdy se k nám rozhodl Jindříšek přijít, a od té doby jsem měla v hlavě jen krásný porod bez zásahů a následné separace, ale zároveň i strach z dalšího císařského řezu.

Již před tím jsem absolvovala terapii léčení jizev, ale ještě pořád jsem uvnitř sebe cítila pocity viny a strachu. Pořád jsem nedokázala přijmout svůj porod, moji ani dcerčinu roli. Když jsem v 15 tt začala krvácet, rozhodla jsem se jednat. A tehdy začala moje velká Cesta. :-)

Setkala jsem se s Káťou a dohodly jsme se, že mě bude provázet těhotenstvím a možná i porodem. Po tomto setkání jsem se velice uvolnila a začala se na porod dokonce i těšit!! V první Cestě jsme s Káťou vyléčily moji dělohu, kde jsem naprosto vědomě zacelila rány, které jsem na ní měla. Cítila jsem, že to tak opravdu je. Vyšetření, které jsem absolvovala za několik dní, můj pocit jenom potvrdil a po zranění nebylo ani památky! Ale ve mně zůstávalo ještě něco hlubšího. V další Cestě jsem se podívala až do vzdálené generace mého rodu. Zjistila jsem, že vše, co se mi nebo nám děje, děje se z té největší lásky. I když to třeba tak nevidíme a necítíme. I když se zdá, že bolest a smrt blízkého člověka je to nejhorší. I když se zdá, že ostatní jsou k nám lhostejní, a nebo ze strachu nic neudělají. Avšak každý z nás má svou roli. Důležitou a nezastupitelnou roli. Vše je Lásky. I to, že si moje dcera vybrala takový start do života, aby zachránila sebe i mě, aby mi pomohla otevřít oči a hlavně srdce. Najednou přišlo prozření, porozumění a ohromná úleva. Mohla jsem jít dál! Bez pocitu viny, vlastního selhání, s dcerou vedle sebe bez uvázaného řetězu.

A jak tahle část Cesty dopadla? Samozřejmě tak, jak jsem si ji vyobrazila na lazení k porodu s Káťou a miminkem, které od začátku bylo velmi nezávislé (což trvá i po porodu). Samozřejmě ale taky úplně jinak, co se týče okolností, které k takovému porodu vedly. :-) Přála jsem si rodit ve dne, a to se mi vyplnilo. Potřebovala jsem u sebe mít někoho, na koho se můžu spolehnout, a měla jsem manžela a svoji PA Lucku. Potřebovala jsem být v rozhodujících chvílích převzít zodpovědnost za sebe i děťátko a být sebevědomá, a to vedlo ke zdárnému konci. Potřebovala jsem přesně ty lidi, kteří se účastnili porodu, i když zkraje to tak vůbec, ale vůbec nebylo.

Celý porod trval 12 hodin. Zasáhl mě hned ze začátku velmi intenzivními bolestmi. Za ty 4 hodiny v noci jsem se doma krásně vyčistila. Když se kontrakce zesilovaly, byly už zhruba po 3 minutách a potrebovala jsem je prodýchat, vyrazili jsme do

nejbližší porodnice, která nefigurovala mezi námi vybranými. Po cestě se porod krásně rozhybával dál. Podle intenzity kontrakcí jsem myslela, že rodím.

V porodnici jsme bohužel narazili na výměnu směn, vyplňování papírů, a porod se náhle začal zpomalovat. A byla jsem otevřená jen na dva prsty, což mi také nepřidalo. Naštěstí za chvíli dorazila moje PA Lucka a informace o porodu po císařském řezu jsem brala s velkým nadhledem a byla jsem si jistá, že miminko porodím přirozeně. Chvíli jsme uvažovali, že pojedeme domů, ale po vyšetření se ukázalo, že porod se posouvá dál a pan doktor už nás nechal s tím, že to půjde, zůstali jsme tedy tam. Díky homeopatikám jsem ani moc nevnímala maminky, které rodily před mnou, a že jich bylo ten den! Dokonce mi to občas vlilo novou energii do žil, jak jsem se těšila, že už budu naše miminko držet v náručí. Asi 4 hodinky jsem podřimovala a odpočívala, bez výrazných kontrakcí. Říkala jsem si, že to asi nikam nevede. Když mi začalo ke konci této doby být nepříjemně, šla jsem do sprchy a nadzvedávala jsem si břicho, aby miminko lépe sestoupilo. Už jsem pociťovala i tlak na konečník. Požádali jsme tedy o vyšetření a najednou otevření na 10 cm a téměř zašla branka! To bylo velké překvapení! Asi jsme s miminkem potřebovali víc času a klidu na přípravu. Druhá doba porodní byla trochu delší, zpětně si uvědomuji, že jsem více tlačila rozumem, než že bych se nechala vést. Po vyzkoušení různých poloh jsem se vrátila na levý bok, na kterém jsem cítila nejintenzivnější posuny kupředu. Také jsem v této poloze neviděla lidi, kterých se tam ke konci sešlo docela dost. Viděla jsem jen manžela a svoji PA, o kterou jsem se zapírala. Když jsem potřebovala největší klid a řekla si o něj, v té chvíli přišel na svět náš Jindříšek. Jen malinko zakňoural a už se na mě díval položený na mých prsou. Ještě teď mi z té neuvěřitelné chvíle leze mráz po zádech a do očí se mi derou slzy štěstí. Vítejte, Jindříšku! V tu chvíli bych dokázala všechno na světě.

PS: První věc, co mi po porodu padla do oka, byl jeden citát, který podle mých pocitů vystihuje přesně můj porod s Jindříškem: Mírnost vítězí nad tvrdostí, jemnost nad silou. Pružné, přeci nehybné. Principem ovládnutí věcí je, že se jim poddáme - principem mistrovství je přizpůsobit se. Lao-C

Eva Stella

V dnešní době se stále ještě jaksí nesluší, aby žena v blízkém kruhu žen (natož v rodinném) sdílela svůj krásný porod. Copak říkat to může, ale ostatní jí nevěří. Jsou

to pro ně jen slova, protože skutečné prožití nemají. Bohužel generace našich maminek i babiček svobodně a v láskyplném prostředí, v klidu, beze strachu nerodily. Moje babička, která svých šest dětí porodila doma, říkala, že nejhořší porod pro ni byl ten poslední, sedmý, prožitý v porodnici. A tak se to mezi ženami neslo – není to hezký zážitek, bolí to, ale to přežiješ, jako každá z nás...

Znáte to také? Proč si tyto předsudky konečně nedovolíme opustit? Asi to souvisí s tou odvěkou potřebou řídit se davem, stádem, jít a nepřemýšlet nad svými pocity, strachem z toho vybočit a být jiná. Byť mnohdy ten strach je uložen hluboce v podvědomí a neseme si jej právě od toho důležitého prvotního okamžiku našeho bytí, tedy našeho zrození...

I já jsem to měla stejné. Svůj první porod jsem takto (pře)žila. Nastudovala jsem si kdeco o přirozených porodech, chodila jsem plavat, do toho trochu jógy, dokonce jsem také automaticky kreslila. Dokonce jsem si svůj porod nakreslila. (Ha! Tolik vlnek, krucánek, drobností, barviček – zpětně chápu, proč to tak trvalo!) Avšak bylo to vše povrchní, čistě na fyzické rovině. Nešla jsem do hloubky. Nebyla jsem na to připravená... a pak to přišlo. Po celou dobu pohodového těhotenství, bez nevolností a obtíží, mě noční poslíčci vyděsily a já už si myslela, že rodím. Chtěla jsem, ať to hlavně proběhne rychle. Nespící, bez jídla, vyčerpaná a stažená, jsem přirozeně porodila až téměř 24 hodin poté. Bylo to náročné. Prostě fyzický výkon, na který jsem se po celou dobu připravovala. Prostě jsem to dala, protože jsem byla připravená, nic ví. Ale já chtěla více... časem jsem vzpomínala, že jsem se ani v průběhu porodu nebyla schopná napojit na své miminko – stála jsem nahá před zrcadlem v porodnici a nebyla jsem schopná (ochotná) miminko pustit. Prostě za chvíli se už uvidíme a obejmeme, prostě to nešlo a první syn se i na porodní koze (fuj, už ten název) rodil velmi dlouho a těžce.

Až po porodu jsem poznala úžasnou Katku a její skvělou práci s vařením, bylinkami, ženskou silou a energií. A trvalo mi popěrně dlouho, než jsem poprvé zavítala na Cestu. Byl to pro mně silný zážitek. Poznala jsem, že v jejím křesle nesedím naposledy. Když jsem podruhé otěhotněla, těšila jsem se na svou předporodní Cestu. A dostala jsem se zpátky, na začátek, vlastně tam, kde začíná i mé vyprávění. Ke svému zrození...

Narodila jsem se malá, o 14 dní dříve před vypočítaným termínem, mamince odtekla plodová voda. Dostala se tedy do porodnice a tam se porod zastavil. Nakonec došlo k umělému vyvolání porodu. Při své Cestě si přesně pamatuji ten okamžik, jak na mě

v děloze vše tlačilo, ale já ještě nebyla připravená vyjít ven. Zažila jsem tlak, úzkost a poučení, že vše musí jít rychle, jinak se tomu silou pomůže. Takový byl i můj první porod – hlavně rychle, tak je to správně, a hlavně být poslušná. Ze své druhé Cesty jsem si odnášela poznání, že vše má svůj čas a můj strach, úzkost a napětí mě opustily. A druhý porod takový byl – chystalo se postupně vše několik dní, až jsem šla jeden den večer ulehat, tušila jsem, že následující den se potkám se svým miminkem. Když jsem v porodnici opět ve sprše pustila své strachy ven a dovolila si poslouchat sebe a své rytmy, porodila jsem poté v klidu, hladce, vleže na boku v porodním pokoji krásného chlapečka. Vzpomínám si, jak mi lékařka při kontrakci něco říkala, a já jí odpovídala že už jí vůbec nevnímám... a to je ono. Její odpověď zněla: „To je vlastně dobře“. Dostala jsem se tam na tenkou hranici zrození a smrti a šla čelem svému strachu. A když něco pustíte, prožijete, pak jste teprve připravena něco přijmout.

Markéta

Mám za sebou dva porody. Jak už to tak bývá, každý úplně odlišný. První mi zanechal velkou jizvu nejen na intimních místech, ale především na duši. Ten druhý mi z velké části tuto jizvu na duši zhojil. Po první zkušenosti u porodu jsem se rozhodla připravit se na druhý porod zodpovědněji. Vybrala jsem si i jinou porodnici a podstoupila předporodní přípravu u Katky. Tím jsem získala jistotu a důvěru ve svoje vlastní tělo a sebe samu. Cítila jsem klid uvnitř sebe, že vše bude, jak má být a jak já si přeji. Dokonce jsem si vytvořila i porodní přání.

Moje dcera přišla na svět za 7,5 hodiny od první kontrakce. Byl to pro mě zatím nejkrásnější a nejintimnější zážitek v mém dosavadním životě. Skoro celý porod jsem si prozpívala. Porodila jsem v klidu, v přitmě, nikdo na mě nemluvil a v poloze, která pro mě byla nejpříjemnější. Věřila jsem svému tělu a své síle. Velikou oporou mi byl můj manžel a Katka, která mi ve správný čas špitla do ucha povzbuzující větu a já zatlačila a moje holčička byla na světě. S klidem a respektem mi ji hned položili na břicho. Hladkou, teplou a klouzavou. Nádherný pocit. Vstoupilo do nás božství. Čistá a hřejivá láska. A co se dělo potom bych přála každé z vás. Chvilku ležela a odpočívala, zkoušela otvírat očka, aby se náš pohled setkal a potom, co se naše oči potkaly, začala se pomaličku nožičkami odrážet od mého břicha a posouvala se nahoru k bradavce.

Překrásný pocit, který se dá jen těžko popsat. A to malé tělíčko samo bez pomoci našlo, co hledalo a poprvé se přisálo. Obě nás zaplavila láska. Silný pocit, že patříme jedna druhé, že jsme neoddělitelné. Myslím, že i ta místnost byla celá láskou prosycená. Celý pobyt v nemocnici i šestinedělí jsem si užívala všemi smysly. Zahojila jsem, si zážitky z předchozího nerespektujícího porodu. Dcera svým příchodem a způsobem, jakým přišla na svět, ve mně probudila lásku. Opravdovou lásku.

A proto ženy prosím Vás nenechte si ukrást svůj porod. Věřte svému tělu, jeho moudrosti a síle přivést na svět děťátko. MY ženy jsme tak od přírody nastavené a instinktivně víme, co máme dělat. Nikdo nám to říkat nemusí, samozřejmě pokud je vše, jak má být a vyvíjí se zcela fyziologicky.

Přeji vám všem, které děti čekáte nebo teprve čekat budete, KRÁSNÉ PORODY.

Katka

Tedík se narodil předminulou neděli v Krumlově, opět si počkal na neděli a zase skoro 10 dní po termínu jako sourozenci. Bylo to docela vtipné, protože jsem už při bouřkách v polovině června balila tašku do porodnice a celý červen byl docela náročný, tak jsem si jen říkala, že by bylo fajn, aby miminko vydrželo ještě přes školní divadla a další akce... Pak konečně začaly prázdniny a dotazy, jestli už? a kdy tedy asi? Vždycky jsem si šla večer lehnout s tím, že v bříšku je pěkně rušno a že v noci asi pojedeme a pak jsem se ráno probudila a nic se nedělo ...

Takže všichni včetně duly byli pořád v pohotovosti a samozřejmě se pořád všichni ptali ... tak jsem tak občas dala děti na noc k sestře, kdybychom v noci jeli, že dnes už asi ano a pak jsem si pro ně zase druhý den ráno jela 😊. Věděla jsem, že si miminko počká na ten den, který bude pro něj dobře (a že možná dorůstá sourozence, všichni měli ke 4 kg), ale ke konci už se mi ani nechtělo nikomu na nic odpovídat 😊.

Každopádně si Tedík vybral dokonale - začal se víc hlásit sobotu ráno, když se kontrakce začaly objevovat silněji a tak pěkně efektivně zespodu podbříšku, žádné sem tam tvrnutí, ale fakt práce na otevírání. Přes den jsme s holčičkami pekly perník (sváča do porodnice, kluci dokončili přebalovací pult, potkali jsme se s kamarády, sbírala jsem ještě na zahradě bylinky ... bylo to moc fajn - s tím slavnostním pocitem, že už se porod pomaličku blíží ... Večer odvezl muž děti k

sestře, já jsem si dala bylinkovou napáčku z bylinek ze zahrady, zkontrolovala tašky do porodnice a nastěhovala se na dvě hodiny do vany se svíčkou a kadidlem. Po půlnoci jsme vyrazili do porodnice s kontrakcemi po 3 min. V porodnici jsem zajásala, protože jsme tam byli sami a službu měla asistentka, kterou jsem měla u předpříjmu a byla moc sympatická, všechna má přání brala jako jasná, chtěla jsem ji mít i u porodu ... Prostě Teo věděl .-) ... Vyšetřila mě (5cm), monitor (prý další ve 4 hod., ale ten jsem si říkala, že už bychom nemuseli potřebovat), a mezitím už mi napouštěla vanu a znovu pročítala porodní plán s tím, že nic z toho není problém dodržet. Kolem jedné jsem si vlezla do vany a zůstala tam kromě běhání na záchod vlastně skoro až do konce. Asi tři kontrakce jsem prodýchávala venku, ale ve vaně to bylo příjemnější. Celou dobu byla bolest docela v pohodě, dýchala jsem a přijímala ji s tím, že každá vlna posouvá miminko blíž do mé náruče a že už se za chvíli uvidíme. Zjistila jsem, že když tu sílu nějak přijmu a vstřebám a nesnažím se před ní uhýbat, tak to nebolí tolik, i jsem se u toho docela usmívala 😊. A ta pootevřená pusa taky hezky funguje, když jsem se chvílemi různě kroutila a měla zaťatou čelist nebo vytažená ramena nahoru, tak to vždycky bylo horší (než mi to došlo). Každopádně ve vaně to bylo fajn, venku v sedě (na záchodě) zase intenzivnější, ale celkově to šlo docela rychle - pak někdy jsem už byla otevřená na 7-8, pak to začalo nabírat grády a já jsem přestala konverzovat, přestala v klidu dýchat a přijímat bolest a jen jsem kňourala, že už zase další a au au au ... ale to už bylo finále, sestřička říkala, ať jdu z vody, jinak porodím ve vaně, což mi připadalo jako celkem fajn nápad, tak jsem říkala, že až za chvíli, ale nakonec jsem vylezla, nějak se tam vyrojily dr. a dětská sestřička, já zůstala sedět na porodním křesle, jen jsem rychle poprosila muže, ať mi nějak zapře záda, paní dr. mi říkala, jestli si nechci lehnout (určitě nechci), že mi takhle asi nebude moci chránit hráz (nechci 😊) a Teo byl asi na tři zatlačení venku. Mezitím mi po prvním bolavém tlačení nějak docvaklo, že bude lepší ho pustit než silou tlačit, tak jsem se zase zklidnila a trochu rozdýchala a snažila se tlačit jen pomalu a taky to šlo hned líp - prostě celé velká škola, jak nechat všechno jít svým tempem... Takže byl dvě minuty před třetí u mě na bříše ... a ten monitor ve 4 už opravdu nebyl potřeba. Pupečník dotepal během pár minut - tak rychle, až jsem jim skoro nevěřila a brzdila, ať ještě nestříhají, placenta šla krásně hladce vzápětí (dali nám ji v pohodě domů, za to jsem taky ráda), mezitím se Tedík hřál u mě, idylka. Pak tedy poplakával, sestřička řekla, že se pokakal, že ho jen trošku opláchně a dá mu plínku a přinesla ho za 5 minut sakumprum oblečeného včetně

čepičky, takže jsme z voňavého kontaktního miminka kůže na kůži měli najednou oblečený balíček, ale už to tak bylo ... vypadá to, že plán dodržují víc porodní asistentky, dětská sestřička se moc neptala, co a jak chceme. Pak jsme se domluvili, že jestli je všechno ok, tak bychom šli dřív domů, ale moc se mi v noci a dešti hned zpátky nechtělo, tak jsme se dohodli, že můžeme všichni na pokoj trochu se dospat a můžeme jet hned ráno po vizitě. Tak se kluci trochu prochrupli, já jsem na ně koukala, dostali jsme meltu, vánočku a revers a jeli domů do své postele, kde jsme strávili jednu z nejkrásnějších nedělí mého života. A nakonec byl u porodu jen můj manžel, s doulou nám to zase nevyšlo - už měla dovolenou - byla by přijela, ale měla to dvě hodiny cesty a hodně přšelo, tak jsme ji nechtěli v noci tahat - nakonec by to stejně nestihla. A bylo to tak dobře, můj muž byl velká opora a podpora, což je dobře pro nás všechny. A porod byl nakonec spíš takový klidný ponor než divoký tanec, bezbolestný také úplně ne, ale taky to tak bylo dobře. Děti se vrátily od sestry hned odpoledne, všechny nadšené a dojaté, všechny hned chtěly Tedíka chovat a tak je to pořád . Jinak všechno v pohodě, jsem dojatá a fascinovaná tím, jak úžasně funguje mé tělo - hráz vydržela (pidi natržení, které nebylo potřeba řešit), žádná medikace, břicho se samo krásně pomaličku zatahuje (tak ho vděčně hladím a Tedík mi na tom měkkém bříše pospává), kojení v pohodě, nic mě nebolí - po porodu mě bolela jen žebra a žaludek, asi jak se všechno v bříše přeskládávalo, ani nevím ... a brada, kterou jsem si chvílemi opírala o vanu.

Teo je samozřejmě naprosto úžasný a dokonalý od vlásků až po špičky prstů. Občas na něj koukám a říkám si, že to není možné, jak může během pár měsíců vzniknout takový zázrak. A děti jsou z něj taky nadšené, když se na něj zrovna nedívám já, tak slyším pořád "mami, podívej! on kouká! on se usmál! on mi usnul ... a ty nožičky ... a on tak hezky voní a má jemné vlásky ..." Jak má ty pidiprstíčky a drobounké nožičky a je tak nějak podobný všem dětem, každému trochu, tak se na něj nemůžeme vynadávat. A jde s ním všechno tak pěkně, jsem za něj tak vděčná, jak bylo požehnané celé těhotenství a bylo mi celou dobu fajn, tak i teď ... i to "přenášení" bylo několik krásných dnů a večerů navíc, kdy jsem mohla ještě sklidit levanduli, vyrazit s mužem do kina, strávit odpoledne sama s nejstarší dcerou ...

A ještě mě napadlo k tvému provázení maminek, že mi asi hodně usnadnil porod maliník, pila jsem ho ke konci hodně (jak jsme na Tedíka čekali, tak jsem na zahradě obrala skoro půlku listů) a myslím, že to byla dobrá příprava. A kopřiva - kromě železa i super na otoky - tentokrát jsem skoro neměla oteklé nohy, ani v tom vedru.

A samozřejmě Cesta s tebou - vzpomněla jsem si často, zejména stran mužské opory v kontaktu s tátou a mým mužem a pak jak jsem byla ráda za něj u porodu - když měl příležitost, byl opravdu klidná a silná podpora, o kterou jsem se mohla opřít i fyzicky. Díky, Káťo, za nahlédnutí do souvislostí 😊.

O mně

Jmenuji se Kateřina Beáta a mým posláním je provázet lidi přelomovými životními okamžiky a pomáhat jim prožít je vědomě a s odvahou.

Jsem vdaná žena se třemi dětmi, dvěma slečnami a jedním klukem. Pracuji jako terapeutka a průvodkyně pro lidi na duchovní cestě a těhotné ženy (což je často totéž, protože těhotenství často bývá pro ženu začátkem její cesty k sebepoznání). Kromě toho píši blog, bylinařím, přednáším o léčivé výživě, bylinách nebo duchovním poznání. Provázím také ženskými kruhy a přechodovými rituály. Původní profesí jsem angličtinářka a češtinářka z fildy, takže k tomu ještě blázen do jazyků. Výuka angličtiny je dodnes mou druhou profesí. Myslím, že není třeba se tu ohánět profesními životopisy, protože ženy předávající si navzájem svou moudrost se většinou nehonosily akademickými tituly ani zahraničními stážemi. Pokud bys však o ten můj přeci jen stála, navštiv mé webové stránky www.agape-poradna.cz. Kromě nezbytných nacionálií tam najdeš v blogu celou řadu článků o mateřství, vědomém životě ve vztahu s mužem a dětmi a také postřehů z mé terapeutické praxe. Možná bude některý z nich mluvit právě k Tobě.



Doporučená literatura:

- Aperio a kolektiv autore a autorů: Porodní příběhy
- Bays, Brandon: Cesta, Cesta pro děti
- Buckley, Sarah J: Jemný porod, jemné mateřství
- Davis, E., Bonar, D.P.: Orgasmický porod
- Doležalová, Jana: Porod doma Co nám matky o porodu neřekly
- Estées, Clarissa Pinkola PhD.: Ženy, které běhaly s vlky
- Gaskin, Ina May: Zázrak porodu, Průvodce kojením
- George, Demetra: Mystéria temné luny
- Gray, Miranda: Rudý měsíc
- Groverová-Suchý, Lucie: Aby porod nebolel
- Gutman, Laura: Mateřství a setkání ženy se svým stínem
- Hofhanzlová, Judita: Miminko
- Janov, Arthur: Prvotní otisky
- Karp, Harvey: Nejšťastnější miminko v okolí
- Kennell, J., Klaus, M., Klaus, P: Porod s doulou
- Khousnoutdinova, Lilia: Ženské příběhy
- Königsmarková, Ivana: Hovory s porodní bábou
- Liedloff, Jean: Koncept kontinua
- Marek, Vlastimil: Nová doba porodní
- Mongan, Marie F.: Hypnoporod
- Mrowetz, M., Chrástilová, G., Antalová, I.: Bonding – porodní radost
- Odent, Michel.: Znovuzrozený porod, Porod a budoucnost Homo sapiens, Přirozené funkce orgasmů při milování, porodu a kojení
- Prekopová, Jiřina: Prvorozené dítě, Malý tyran, Když dítě nechce spát
- Stadelmann, Ingeborg: Zdravé těhotenství a přirozený porod
- Štromerová, Zuzana: Možnost volby
- Tomášková, Radka: Plodná vize

Poděkování

Tahle kniha by nevznikla nebýt mého muže a mých tří jedinečných dětí. Jejich váhavý, láskyplný a divoký vstup do mého života byl pro mě tím největším požehnáním.

Děkuji tedy jim, ale i moudrému a laskavému Životu, že smím procházet zkušenostmi, učit se z nich a v lásce je přetvářet tak, aby přinášely dobro a poznání.

Děkuji také všem maminkám, které měly důvěru a dovolily mi jít kousek cesty s nimi. S některými z nich už je to pěkná řádka let, mnoho lásky, sdílení i porozumění. Děkuji především těm, s nimiž jsem měla tu čest prožít porod jejich miminka. Nevím, jestli tuhle nádhernou a posilující zkušenost něco předčí.

Z celého srdce děkuji taky Evě Stelle za nádherné ilustrace a Honzovi Vince za jeho mnohaletou péči o mé webové stránky, technické zázemí a grafickou úpravu a sazbu této knihy. Byla s Vámi nádherná a tvůrčí spolupráce!

Porod jako brána mezi světy

Jak se z ženy rodí Matka a z matky Žena

Kateřina Beáta Bukáčková

Ilustrace: Eva Stella Wass

Grafická úprava, sazba: Jan Vince

www.agape-poradna.cz