

## Problémy těhotenství

### *Čichová citlivost*

Typické problémy spadající do období těhotenství ukazují odvrácenou stranu právě nabytých možností. Čichová citlivost, která může existující nevolnost zesílit až k nesnesitelnosti, je neřešenou variantou rostoucí senzibility. Její růst však může mít i pozitivní stránky, a to větší cituplnost a citovou vnímavost. Jestliže těhotné všechno či téměř všechno páchne, je tu šance starat se o vhodnou atmosféru a spolehnout se více na svůj vlastní čich než na ostatní smysly. S čichem je úzce spojena chuť, a proto jsou možné četné změny i zde. Smysl pro chuť zcela zřetelně nabádá k tomu, abychom se starali o co nejlepší výživu rostoucího dítěte. To, jak dneska jíme, dává mnohým matkám a jejich dětem důrazný popud k radikálnímu přehodnocení.

Dnes se většina lidí stará lépe o své auto než o své tělo. Titíž lidé, kteří se nerozpakují kupovat levné potraviny, využívat výprodejů a prokazatelně holdovat škodlivým požitkům, by se zdráhali nalít do auta méně hodnotný benzín nebo starý olej. Kdo by tankoval obyčejný benzín jen proto, že je levnější nebo má blíž k jeho pumpě, když ví, že jeho vůz potřebuje super? Při jídle takové zábrany nemáme, a tak je stoupající citlivost chuti zbytečná. Kdo kupuje podřadné potraviny místo plně hodnotných, škodí nejen svému zdraví, ale především zdraví rostoucího dítěte, které je mnohem více odkázáno na kvalitu.<sup>8</sup>

### *Poživatiny*

U požívatiny je to zvláště patrné. Protože každá cigareta drasticky redukuje prokrvování mateřského organismu, je citelně omezen i přísun energie a výživných látek pro dítě, neboť závisí na prokrvování placenty. Tímto způsobem dochází k tomu, že se kuřákům rodí podvyživené a v mnoha směrech od počátku postižené děti. Nastávající matka, která kouří, musí dnes počítat s tím, že její miminko strádá. Bylo by tedy žádoucí, aby své chutě změnila. Návykový potenciál nikotinu je však tak veliký, že se mnozí kuřáci vzdálili pocitu tělesného zdraví víc, než aby změna chutě stačila k odklonu od cigarety.<sup>9</sup>

Působení alkoholu a jiných drog na rostoucí dítě není o nic méně drastické. Protože se jejich účinky šíří krví, dostávají se plně i k němu. Problémy s novorozenaty matek alkoholiček to dostatečně ukazují. Děti těch, co užívají heroin, přicházejí často na svět už s návykem na tuto drogu.

### *Nevolnost a zvracení*

Často se vyskytující nevolnost není v tělesné poloze způsobována jenom rostoucí čichovou a chuťovou citlivostí, ale i hormonálními změnami, zvláště přibýváním estrogenu. Přírozeným cílem tohoto nárůstu je usnadnit přelom mateřsko-měsíčního archetypu a posunout jej do středu života. Ženy, které už tímto modelem prošly před těhotenstvím nebo na něj byly připraveny, mají s proměnou

mnohem méně potíží. Ženy archaických kultur tento problém vůbec neznaly. V jejich kulturním okruhu je tělesná adaptace na novou, ale očekávanou situaci samozřejmě provázána adaptací duševní.

Byl-li naproti tomu nějaké ženě tento pól její existence cizí, pociťuje náhlý projev tělesné ženskosti za všech okolností jako přepadení. Neproběhne-li úplně odpovídající duševní proměna, povstanou z diskrepance mezi duší a tělem symptomatické problémy. Nevolnost a nutkání zvracet ukazují se vši zřetelností, že postižená je z nové situace doslova *na bliti*, a nejradši by se z ní vysvobodila a vyplivla to, co se v ní zahnízdilo. Tento odpor je přirozeně nevědomý, protože kdyby se mu dostalo prostoru ve vědomí, nemuselo by se téma projevit v těle. V aktu sebeodevzdání se oboje symbolicky stýká: možnost zbavit se nového vyplivnutím, ale také šance *poddat* se nové situaci a přijmout vzniklý úkol.

Poněkud podivný zálsuk na věci, které před těhotenstvím byly matce cizí, ukazuje zvlášť důrazně na to, že nyní musí cítit, myslet a jít za dva – a to spíše z hlediska kvality než kvantity. Tak matka rozšiřuje svůj horizont nejen v oblasti tělesných zkušeností, ale v každém ohledu. To může vyvolat první dojem ze zasvěcení, které každé těhotenství znamená.

### *Závrat' a slabost*

Časté pocity závratí naznačují, že těhotná žena svou situaci trochu využívá. Prototyp závratí se objevuje při jízdě lodí v rámci mořské nemoci jakmile informace, které oči a orgán rovnováhy hlásí mozku, přestanou souhlasit. Jestliže si postižené osoby například čtou v podpalubí, oči nevidí žádný pohyb, zatímco orgán rovnováhy ve vnitřním uchu jej jasně vnímá. Tato diskrepance se projeví závratí a naznačí, že něco nesouhlasí. Jakmile se situaci opravdu poddají a uvědomí si, že jsou na moři, problém se vyřeší. To lze dokázat čistě tělesně ze zavírání očí nebo tím, že je nevolnost vyhnala na palubu a tady se jí u zábradlí poddávají. Jsou tak donuceni k poznání, že jsou na moři, a tím i na houpající se podlaze. Analogicky k tomu povolí závrat' i u těhotných, jakmile se poddají těhotenství ve všem všudy a nepokusí se novou situací potlačit. Dokud však vědomě dělají, jako že se nic neděje, a nevědomky se ježí, dostane závrat' zlý průběh.

Často se těhotné ženy cítí mdle a slabě, což právě tak svědčí o tom, jak málo jsou srozuměny se svým ženským pólem a jak moc se jej snaží nevědomky znehodnotit. Pocity jako „bezládný“ a „slabý“ jsou druhou stranou typicky mužských vzorů „dynamický“ a „mocný“. Naproti tomu jsou pochopitelné i ženy, které jsou v těhotenství plné síly a cítí se mimořádně dobře, dokonce se zbaví dosavadních potíží, jako jsou studené ruce a nohy díky nepoznané vitalitě, sebejistotě a obranyschopnosti. Zde se prostřednictvím těla ukazuje, že po těhotenství – vědomě či nevědomě – toužily a našly v něm dosud nepoznané naplnění. Typický průběh pokročilého těhotenství často odráží tuto vnitřní proměnu navenek.

Podle okolností připadá těmto ženám mnohem snadnější být matkou se všemi důsledky než se vystavovat nepřetržitěmu, a především neperspektivnímu stresu ze snahy být stále elegantní a krásná. V těhotenství se nemusí ztratit ani tyto vlastnosti, nýbrž mohou vystoupit se samozřejmou uvolněností. Nahlíženo z hlediska prvotních principů, ženám, které ve svém životě stavějí na první místo princip Venušin, připadá těžší smířit se vnitřně s mateřsko-měsíčním tématem těhotenství. Ženy, jejichž vlastním tématem je měsíční archetyp, cítí se v těhotenství náhle u cíle a bez Venušina stresu, který tato patriarchální společnost od žen žádá. Kde jsou krásné dívky cílem, mají to mateřské

touhy těžké. V těhotenství mohou krásné dívky upadnout do velkých problémů, pokud přitom musí zůstat ve hře, neboť cílem těhotenství je žena a matka. Vzkřísit potom dívčí krásu je těžké, její čas je definitivně pryč.

### *Předčasné porodní bolesti*

Tendence k předčasným porodním bolestem je podstatně efektivnějším opatřením, jak se zbavit dítěte, než těhotenské zvracení. Zde byl učiněn krok od symbolické ke konkrétní rovině. Tyto pokusy jsou přirozeně nevědomé a byly by – formulovány jako výčitka – popřeny. Z výkladů chorobných příznaků bychom neměli žádné výtky vyvozovat. Vždyť skutečnost, že se něco projevuje v těle, vypovídá o tom, že to chybí ve vědomí. Nikdy tu nemůže jít o posuzování a určování viny, či dokonce o odsouzení, nýbrž jediné o výklad a posouzení významu a úkolů z toho vyplývajících.

Reakce lékařů na předčasnou porodní aktivitu jsou jednoduché: buď zašijí děložní hrdlo tzv. serkláží, nebo naordinují přísný, řadu měsíců trvající klid na lůžku. Při serkláži se jednoduše zašije vak, a přehradí se tak dítěti úniková cesta, ale žena může žít stejně aktivně jako dřív, bez ohledu na novou situaci. Avšak pro dítě, které má v každém případě únikové tendence, vznikne něco jako vězení. Ať už bylo hlavním důvodem k pokusům o únik příliš aktivní, nebo naopak málo účastné chování matky, problém byl uchopen na špatném místě a v nejslabším článku řetězu.

Jinak za tím může vést i nevědomý pokus matky o vyhnání plodu, a tím i nepřiznané odmítání dítěte. To se tím ocitá v typickém dvojím ohni. Na jedné straně se cítí být vyhozeno, na druhé to technicky nejde.

Nakonec může jít i o nedostatečnou životaschopnost dětského organismu, která by měla za následek přirozený odchod. Pak by byla úloha matky i dítěte v krátké době splněna, aniž by jim bylo vnuceno drama v podobě serkláže.

Dlouhodobý klid na lůžku má jako terapeutické opatření vždy tu výhodu, že skončí dohady a matka má dost času připravit se na své dítě. Je to nakonec smysluplná odpověď na stanovisko, které je dnes tak oblíbené a dovoluje pořídit si vedle kariéry i dítě, takže už tři měsíce po porodu může být zas všechno jako dřív. Některým dětem to však zřejmě nestačí, a proto si vynutí delší čas očekávání. Nelze se zbavit dojmu, že výraz „být v očekávání“, který mezitím v důsledku našeho chování vyšel z módy, přijímají děti mnohem lépe než dnes tak běžnou snahu mít všechno co nejrychleji za sebou.

Bylo by přirozeně nejlepší, kdyby matka přijala naordinovaný a nutný klid s pochopením i vděčností a dítě, které nosí pod srdcem, si opravdu vzala k srdci. Omezení, která to provázejí, lze chápat jako šanci, je-li těhotenství jednou z mála zbylých příležitostí k opravdovému růstu. Kromě toho může dlouhý klid zrodit jistotu, že se nyní o ni někdo postará a zbaví ji starostí o existenční zajištění. Zrod tohoto sociálního efektu může velice ulehčit i ten nastávající, tělesný. Je tu i jeden z četných problémů dnešních matek „samostatně vychovávajících své děti“. Prakticky ve všech dobách vychovávaly matky své děti samy a dosud je často musí i samy uživit. Nové je nanejvýš výbojně nadšení, s nímž se koncept emancipovaných matek navenek přijímá. Uvnitř to vypadá docela jinak, jak se toho často dotýká psychoterapie. I jinak se tento koncept jeví pro všechny zúčastněné jako kontraproduktivní. Matka se navzdory značným a často i demonstrativním kompenzačním pokusům nemůže starat o dítě tak, jak by to bylo možné, kdyby ji zbavil starostí a všemožně zajistil partner. Naproti tomu se

dostane dítěti, které je teď pro ni vším, příliš mnoho takové péče, kterou by mohl lépe poskytnout otec. Při jedné poradě se dotazovala osamocená matka, zda je normální, když její pětiletý syn usne jen tehdy, přitiskne-li se na její nahé tělo. Nakonec situace škodí i otci, který všechno promešká a mnohdy se vůbec nepoučí, co je vlastně jeho štěstí.

Když se žena při předčasných porodních bolestech přizpůsobí klidu, neměli bychom podceňovat, že věnuje většinu času sama sobě v době, kdy jinak na nic nemá čas. Odpovídající přijatelné chování jí co nejdříve dovolí postavit se opět na nohy. Při přesunutí pracoviště do postele se podle našich zkušeností jenom prodlouží potíže, neboť jde konečně jako při všech ostatních příznacích především o vnitřní aspekt, v tomto případě o vnitřní klid. Koneckonců se pomocí tohoto symptomu zřetelně prodlouží a upevní adventní čas, rituál (radostného) očekávání, takže matka a dítě mají na sebe více času a mohou si na sebe lépe zvyknout. Potud se jedná o zvlášť pozitivně nazíraný symptom, jenž má šanci zdaleka převážit bolesti, způsobit, že při ležení téměř zmizí, neboť dítě, když si prosadilo své právo na klid a rozjímání, přeruší všechny divoké pohyby a pokusy o útek. Vedle toho v této poloze poleví stavy nevolnosti a závratě, nebude to tak zlé ani se slabostí a únavou. Může to být ideální příležitost, jak se ochotně uklidnit pro nadcházející čas a vědomě připravit situaci, která dopřeje dítěti, aby přišlo na svět lehce a uvolněně. Shora popsané rituály, které je zasvěcují do nastávajícího života, by přitom mohly být v obměněné, mírnější formě závažnou pomocí.

## Ohlédnutí za počátkem života

Celkem vzato početí představuje pro většinu novorozenat těžkou krizi. Uloupit pro ně vůbec nějaké místo je daleko těžší, než se v pozdějším životě dostat na vysokou školu. Jestliže omezený počet studijních míst pociťujeme jako problematický, měli bychom stejně hodnotit numerus clausus pro vznik nového života. Společnost blahobytu je vůči všem nově přichozím lakotná a nepřístupná, ať už se jedná o uchazeče o azyl, utečence, zahraniční dělníky nebo dobrovolně počaté děti. Nechceme se dělit o nahromaděné bohatství, a tak se před nimi zavíráme.

Problémy kolem početí, které ještě zcela nechápeme jako tělesný a duševní akt,<sup>10</sup> vystupují zřetelně především v sociálním zázemí. To, že početí vědomě nevnímáme, přispívá k tomu, že je později nechceme často uznat. Bude tu mít některé své kořeny i nejistota týkající se počátku života. Těžko se dá popřít existence něčeho tak zřetelně vystopovatelného.

Svého času se většina občanů New Yorku rozhodla, že ochrana života začne až od šestého měsíce. Tato koncepce, která otvírala ještě větší prostory pro volný zásah a zvýhodňovala již narozené děti, ztroskotala na odpor lékařů, neboť ti neměli nervy na to, aby na jedné straně bojovali o život předčasně narozených dětí a na druhé „odstraňovali“ děti životaschopné a téměř vyvinuté.

Ty, kteří takovou příšernou chráněnou zákonem akceptují, může krizový charakter početí upozornit na opačnou snahu, a sice těch rodičů, jimž se blíží čtyřicítka a kteří v panice ze zmeškání poslední možnosti chtějí za každou cenu ještě počít děti. Ke krizovému vývoji přispívá i problematika neplodnosti, která se už nevyhýbá ani mladším létům. Zvláště plodnost mužů dosáhla velkého úpadku. Nejjednodušší a neúčinnější terapie spočívá v tom, aby si dvojice dopřála delší dovolenou. Ale

i období svátků zvyšuje značně šanci na oplodnění. Poselství obou opatření je prosté. Máme-li být opět plodnější, musíme se zbavit povrchního shonu, vrátit se k sobě a stát se opět opravdovějšími.<sup>11</sup>

Všechna ta kouzla medicíny jako hormonální kúry, inseminace a oplodnění ve zkumavce zřetelně svědčí o krizi této vážné doby. Jestliže se někteří gynekologové specializují na to, aby pomohli otěhotnět ženám po přechodu, je to výrazem nouze a dost častých pochyb. Hormonální kúry vedou často k tomu, že se dlouhé zameškání musí překonávat několikrát. Přibývající porody dvou a více dětí připomínají nechtěně větu: „Pomněte, že to, co si přejete, může vám být poskytnuto.“ Ještě křiklavějším se stává problém tam, kde vede ke stále techničtějším řešením. Lékaři už v laboratořích naklonovali lidská embrya, to znamená, že vyrobili více identických kopií, aby zvýšili šanci neplodných párů. Ve Spojených státech už leží doslova u ledu přes deset tisíc embryí, potenciálních lidí, kteří přebyli při pokusech o umělé oplodnění. Ačkoli už nebudou k potřebě, nejdou jen tak jednoduše vyhodit, a tak budou uschováni v tekutém nitrogeneru, v ledové jeskyni země nikoho, pro nejasnou budoucnost. Banky spermií přispívají tak dalece k iluzi strašidelných možností genové technologie, že vedle narození dítěte budeme moci až do posledního písmenka ovlivňovat i jeho vlastnosti.

Vyjdeme-li z toho, že dítě spoluprožívá jak oplodnění, tak uhnízdění, a že další průběh je už od počátku zakódován ve spermií, vzniká podezření, že superdětí, které vyjdou z těchto bank s vynikajícím IQ a ukázkovou anatomií, nebudou po duševní stránce bezproblémové.

Uzrál čas, abychom si přiznali, že jsme téma početí špatně uchopili a že tato situace je s každým lékařským pokrokem stále těžší a horší. Abychom mohli něco změnit, muselo by zesílit pochopení a soucítění s bezprávným údělem, který v současnosti poskytujeme závislým duším. Mnoho lidí nemá ani zdání o utrpení, které prožívají duše zmrazených embryí, protože stále věří, že žádou nemají. Teprve tehdy, až si dostatečně uvědomíme duchovní skutečnost, budeme snad moci stát se humánní společností a nechat za sebou temný novověk. V tomto momentu nejsme s to umožnit, aby se to přirozené a nejbližší projevilo ve správném okamžiku, ani o tom správně rozhodnout. Zejména tato nedostatečná rozhodnost činí z početí krizi takových rozměrů.

---

## Otázky k početí a těhotenství

1. Jak to vypadá s mou přirozenou důvěrou? Jak se umím oddat spánku a jeho snům?
2. Jaký vztah jsem měl(a) jako dítě a jaký mám dnes k jeskyním? Bál(a) jsem se jich, nebo je vyhledával(a)? Nestavěl(a) jsem si – například v dětském pokoji – umělé jeskyně?
3. Cítím se v novém prostředí jistě sám (sama) od sebe, nebo se musím starat o vnější zajištění?
4. Hrají v mém životě nějakou roli sny o pohádkové zemi blahobytu?
5. Umím se těšit ze života bez zvláštních důvodů?
6. Jakou roli hrají v mém životě šťastné zážitky?
7. Patří k mé zkušenostní výbavě extatické pocity z širého moře?

## Prostory pro praktickou zkušenost

---

1. Dechová meditace: V návaznosti na intenzivní dechová cvičení je často možné dostat se od empirických pocitů extáze a neomezené svobody až k mimotělesným zkušenostem.
  2. Cvičení v termální vodě: V termální vodě s tělesnou teplotou se nabízí cvičení, které se svou účinností vyrovná zkušenosti se Samadhi tankem. Jestliže místo na paže upevníme plovací křídélka na nohy, můžeme zažít prožitek vznášení, kolébání jenom mírným rytmem svého dechu. Čím méně jsou křídélka nafouknuta, tím hlouběji klesne tělo do vodního živlu. Toto cvičení se přirozeně doporučuje pouze plavcům.
  3. Procedura v Samadhi tanku se simulací nitroděložního času.
  4. Terapeutické zkušenosti s ponořením se do prostorů bez hranic před počítím a do těch ještě prázdných po něm.
-