

The title and author's name are framed by two large, thick, dark red curved lines that resemble parentheses, one on the left and one on the right.

ZNOVUZROZENÁ

Soňa Kolmanová

ZNOVUZROZENÁ

VĚNOVÁNO TĚM, KTERÉ HLEDAJÍ

Copyright © 2016 Soňa Kolmanová

<http://www.sonakolmanova.cz>

Grafická úprava a sazba © Lukáš Vik, 2016

1. vydání © Lukáš Vik, 2016

ISBN ePub formátu: 978-80-7536-062-5 (ePub)

ISBN mobi formátu: 978-80-7536-063-2 (mobi)

ISBN PDF formátu: 978-80-7536-064-9 (PDF)

Konverze do elektronických formátů:

webdesignér Lukáš Vik

<http://www.lukasvik.cz>

PODĚKOVÁNÍ

Za podporu, lásku a trpělivost děkuji svému manželovi Petrovi, bez kterého bych nenašla odvahu stát se sama sebou. Dětem Lauře a Oliverovi děkuji za to, že vůbec jsou a že jsou, jací jsou. Neobešla bych se bez pomoci a podpory své tchyně Dáši, které tímto děkuji, že pravidelně a svědomitě hlídá a je ochotná přijet, když ji nejvíce potřebuji, čímž mě nepřímo podporuje v mých aktivitách. Tchánovi Petrovi děkuji za respekt k našemu soukromí, zachovávání zdravého rozumu a všechno to skvělé jídlo, které nám vaří. Svoji sestře Ditě děkuji, že se vždy upřímně snažila se mnou udržovat vztah a mírnila vyhrocené situace. Tatškovi děkuji, že mě učil síle podvědomí svým vlastním životním příběhem. Mamce děkuji za životní postoj, že léčit by se člověk měl v první řadě sám a k doktorovi jít, až už si vůbec neví rady. Jim oběma děkuji, že si mě vůbec pořídili a nějak se mnou doklepali těch prvních nejtěžších třicet let rodičovství. Děkuji kamarádce Marušce za podporu při sportování, tradiční nedělní návštěvy a všechny ty úžasné zákusky, které naší rodině pravidelně nosí. Kamarádce Lucce děkuji za letitou podporu, ochotu absolvovat se mnou některé kurzy, wellness víkend a

respekt k mému rozhodnutí rodit doma. Mnohokrát se mi dostalo pomoci od starších, informovanějších a zkušenějších žen. Mé porody proběhly dobře také díky práci mnoha žen, které pořádaly semináře, ženské kruhy, festivaly, psaly články, příručky, knihy. Jim vděčím za své krásné porodní vzpomínky. Jmenovitě děkuji Evě Labusové, dule Monice Morsteinové, Petře Sovové, Lilii Khousnoutdinové a Lucii Suché Groverové. Fyzicky jsem v momentě porodu byla sama, ale ony mě dovedly až na jeho práh, a tím mi umožnily ho takto prožít. Má kniha by nevyšla bez podpory mnoha žen. Děkuji Evě Labusové, Karle Mikové, Petře Sovové, Johance Kubaňové, Anně Kohoutové, Monice Morsteino vé, Alici Kirš, Pavle Malinovské, Janě Šafránkové, Elišce Müllerové, Anně Škvorové, Barbaře Kubániové, Lence Kubištové, Lence Vinohradníkové a mnoha dalším.

PŘEDMLUVA

Po tisíciletích socializace porodu se stále občas najdou ženy, které porodí autentickým “reflexivním vypuzením plodu“. Povinností těchto žen je sdílet s námi svoji zkušenost. Naší povinností je jim naslouchat. Jsou to tyto ženy, které ukazují cestu z propasti, ve které se lidstvo nachází.

Michel Odent

MŮJ ŽIVOT JE MÝM SDĚLENÍM

Není pro mě snadné přiznat, jak krásný byl můj porod, přesněji řečeno, druhý porod. Nevěřila bych, že to může být tak jednoduché, slastné, rychlé. Je to dávno, co jsem si kladla otázku, proč by nás příroda chtěla trestat za to, že přivádíme na svět nové životy. Pro mě je dnes odpověď jasná, příroda nás netrestá, příroda nás odměňuje. Trestáme se samy. Proč tedy věříme, že porod bolí? A proč většinu žen skutečně bolí? A proč mě bolel ten první porod taky? Pokusím se popsat to, co mě na mých přípravách zajímalo nejvíc. Jak to udělala? Čemu to přikládá? Jak žila? Co četla? Jak o těhotenství, porodu a dětech smýšlela? Co z toho si můžu převzít pro sebe? Jelikož nevím, co vše je důležité, a protože v životě vše souvisí se vším, vezmu to trochu ze široka už svým zrozením, přes svoji cestu k těhotenstvím, jejich průběh a porody samotné. Pokusím se popsat to, co se mi přihodilo. Nejedná se o žádný návod ke krásnému porodu ani obhajobu toho, jak jsem rodila, nebo jak žiji. Spíš bych si přála zachytit myšlenky, motivaci a prožívání své ho ženství a mateřství, které je silně vedeno intuicí. A má intuice mě teď nutí své nejniternější prožitky a zážitky sdílet, i když o většině z nich jsem byla přesvědčená,

že o nich nikdy mluvit nedokážu. Píšu, protože z očí do očí o ničem z toho nemluví. Nazvala bych to zpovědí.

1983

JAK JSEM SE NARODILA, MAMI?

Moje maminka měla svůj první porod těžký. Po rod se sám hezky rozběhl, ale vzpomíná, jak za ní po příjezdu do porodnice hrozivě zaklaply železné dveře, za kterými zůstal tatínek. Padla na ni úzkost. Nevím moc podrobností, ale porod ukončil doktor, který mamce bez varování skočil na břicho. (Jedná se o Kristellerovu expresi, která se přes zákaz dodnes hojně používá.) Při prvním pokusu šel tlak směrem k obličejí, kde jí popraskalo mnoho žilek. Při druhém pokusu vypudili plod, čili mě. Narodila jsem se odborně vedeným úderem. Veliké na tržení se bralo jako běžná součást porodu. Porodník byl překvapený, že vůbec dýchám, protože jsem měla třikrát omotanou pupeční šňůru. Druhý den se novopečený tatínek nějakým zázrakem propracoval k tomu, že maminku na pět minut viděl, a byl v šoku z toho, jak po porodu v obličejí vypadala. Já jsem první 24 hodin byla na novorozeneckém oddělení, naprosto bez kontaktu s rodiči. Dokonce i sestřičky mamince opakovaně zmiňovaly můj neustálý pláč. Byla jsem údajně nejhlasitější. Není toho mnoho, co o svém zrození vím, jen že jsem ho nesla velmi těžce.

2012

PRAVDA OSVOBOZUJE

Jak můžu vědět, že jsem to těžce nesla? Vždyť si to nemůžu pamatovat. Já už bych něco takového tvrdit nedokázala. V době, kdy už byla na světě má první dcera, jsem prožívala krásné období svého života. Dceři byl rok. Neměla jsem si na co stěžovat, sama jsem nenacházela racionální důvody pro ten vnitřní pocit nestability, neklidu, nespokojenosti. Ty stavy mě pronásledovaly zas a znova. Nic podobného jsem do té doby nezažila. Opakovaně jsem si kladla otázku: „Co je to?“ „Co mi vadí?“ Nemohla jsem na nic přijít. Dobře, takže je to ve mně. Chápu, mám dobré období, takže vyvstávají staré běsy. Pamatuji si, jak jsem si říkala: „Jsem připravená se na to podívat, chci to vědět, ať už je to cokoliv. Chci to vědět!“ A když jsem si to říkala, ještě jsem si k tomu dupnula. Na radu kamarádky jsem se objednala na kineziologii, ale k neznámé terapeutce. Paní mi tvrdí, že můj problém spočívá v tom, jakým způsobem jsem se narodila. Z našeho setkání jsem odcházela s pocitem, že si to terapeutka možná i vymyslela. Nic se neděje. Je pátek 28. 9. 2012. Setkání ve mně nechalo pouze pocit, že jsem pravděpodobně narazila na

začátečníci a příště dám na doporučení. Když už nepomohla, alespoň neublížila. V úterý 2. 10. 2012 mi na email přijde vyrozumění z městské knihovny, že na mě čeká rezervovaná kniha Tibetské umění pozitivního myšlení od Christophera Hansarda, kterou jsem si rezervovala úplně náhodou. Cestou do knihovny nechávám dceru část cesty řapat, aby se trochu unavila. Po příchodu domů se naobědvá a usíná. Mám chvílku pro sebe. Cvičit jsem byla předchozí večer, takže můžu žehlit, nebo si číst. Otevřu knížku a listuji. V životě člověka jsou klíčové momenty a první z nich je zrození, dozvídám se. Meditujte na téma porodu, doporučují. Nemám žádné zkušenosti s meditací, ale ta paní říkala, že je to můj problém. Proč to tedy nezkusit. Sednu si na postel a zkouším si – podle zadání – představit světlo. Jsem neklidná a vůbec se mi to nedaří. Po dvou pokusech si říkám, že to není nic pro mě.

ZASUNUTÉ VZPOMÍNKY

Lehám si a doufám, že usnu a trochu se dospím. Mám zavřené oči. „Aha, oni tím světlem mysleli moment početí. Co kdybych byla ta vítězná spermie“, říkám si z legrace a zkouším si představit scénu z filmu: Kdopak to mluví. Moje tělo se samo od sebe rozvlní takovým způsobem, jak bych to záměrně vleže na zádech nedokázala. Není to mé vědomí, které by tělu dávalo impulz. Pohyb je nebývale koordinovaný a ladný. Prostě se děje. Buší mi srdce. Spěchám. Najednou se ve mně rozhostí pocit božského klidu, jaký jsem nikdy nezažila, a se zavřenýma očima se blaženě usmívám od ucha k uchu. Vtom začnu lapat po dechu, zmocní se mě pocit, že se nemůžu udržet, a začnu plakat. Napadá mě „ona mě nechce“. Držím se zuby nehty, starostmi mám pokrčené čelo, je to velice obtížné, ale vydržím. Strach o to, jak to se mnou bude, už zůstává. Mám intenzivní pocit, že jsem se otočila o 180°. Jsem z toho dezorientovaná, otevírám oči, abych se ujistila, kde vlastně ležím. Pocitově je to totiž, jako by se mi prohodila pozice hlavy a nohou. Vnímám tlak, jako bych měla těžkou korunu na hlavě. Tlak postupně sílí. Hlavu mám lehce na stranu. Přichází napětí, zrychleně dýchám.

Najednou intenzivně pláču. Celý obličej tvoří škleb, jako tomu bývá u novorozenců, a do toho mi po tvářích teče jedna slza za druhou. Pláč ne a ne ustát. Cítím, jak mám uši plné vody z vyplakaných slz. V pláči jsou pauzy, kdy si mlaskám a polykám. Než se ale stihnu trochu uklidnit, už jsem opět sama a pláču. Vzdávám to, jsem rozhodnutá, že nechci žít. Mám pocit, že to tady nezvládnou. Přichází jisté období klidu, po kterém měním názor. Nevím, co se stalo, ale v duchu si říkám, „dobrá, zůstanu, ale citově se toho ne můžu účastnit, nevydržela bych to“. Ležím, ale už se nic neděje. Jsem zpět. „Co to bylo???“ Vstanu. Chodím po bytě a snažím se posbírat zbytky rozumu. „Asi jsem si vybavila z paměti svůj nitroděložní vývoj, porod a poporodní období. Co jiného by to bylo? Je to vůbec možné?“

CO VÍM O SVÉM POČETÍ A PRENATÁLNÍM OBDOBÍ

Věděla jsem, že asi ve třetím měsíci těhotenství jeli moji rodiče s fotbalovým mužstvem na výlet na Pálavu. Tam trenér vyhlásil soutěž o to, kdo bude první na kopci. Můj otec je velmi soutěživý a rozhodl se, že se zúčastní, i když měl s sebou těhotnou ženu na konci prvního trimestru. Nejdřív šla mamka sama, poté jí docházel dech, a tak ji taťka tlačil před sebou. Nahoře prý byla celá zelená a sama si myslela, že snad potratí. Trenér to komentoval slovy „to bych nečekal, že ty budeš až třetí“ a kroutil nad výkonem mého otce hlavou. Z tohoto období by mohlo být lapání po dechu a pocit, že se mě chtějí zbavit. Je možné, že by mě nechtě li? Podle toho, co vím, jsem byla plánované dítě. Narodila jsem se deset měsíců po svatbě. Rodiče spolu dlouhá léta chodili. Po porodu jsem údajně plakala tak, že to komentovaly i sestřičky na novorozeneckém. Po příchodu domů jsem nepřestávala a během několika dní jsem skončila na dětské JIP se zánětem středního ucha. Že by z uší plných slz? Bohužel jsem opakovaně zvracela antibiotika a situace se moc nelepšila až do doby, kdy mi léky zamíchali do banánu, který zklidnil

zažívání. To by mohlo odpovídat období, kdy jsem se rozhodla zemřít, ale nakonec z neznámých důvodů zůstala. Rozhodnutí nic intenzivně neprožívat by také odpovídalo. Celé roky jsem prožila bez jediné slzy, nic se mě nedotýkalo, ale také mě nic ne nadchlo, nezajímalo, nedojalo, nebavilo. Byla jsem vnitřně mrtvá. Něco prožívat jsem si dovolila pouze o samotě. Asi mě to rozhodnutí hodně ovlivnilo, ale co teď s tím?

TO VÍŠ, ŽE TI VĚŘÍM, ALE...

Ještě před tímto zážitkem jsem věřila, že si dítě svůj nitroděložní vývoj pamatuje, proto jsem se snažila dceru v průběhu těhotenství ujišťovat o tom, že je chtěná a že se na ni těšíme. Nečekala jsem ovšem, že bych si ně kdy vzpomněla na svůj nitroděložní vývoj. Neměla jsem o něco takového zájem. Večer jsem svůj prožitek popsala manželovi. Díval se na mě dost zvláště. Tvrdil, že mi věří, ale divil se, že jsem se pozměněného stavu vědomí nebála. „Mám zkušenosti z konstelací,“ odvětila jsem, „bylo to podobné, jen jsem prožívala svůj příběh.“ Zkušenost jsem ještě tentýž týden popsala nejlepší kamarádce a reagovala podobně jako manžel. Potom jsem o zážitku přestala mluvit. Nevěděla jsem jak a s kým. Otázky, proč se to stalo a jak s tím teď naložit, ale zůstávaly nezodpovězeny.

2013

LIMBICKÝ OTISK

Život si šel dál svým tempem. Nejlepší kamarádce jsem k třicetinám darovala oslavu Samhaimu u Lilie Khousesnoutdinové. Ze zvědavosti jsem šla s ní. Byl to pro mě velmi silný a krásný zážitek, a když jsem hledala další její kurzy, našla jsem večerní seminář – Porodní trauma a limbic recoding. Bylo to v den mých 30. narozenin, což bylo symbolické. Narodit se znovu a lépe, když ten první pokus moc nevyšel. Lilia měla připravenou meditaci. Abychom se dostali do nálady a uvolnili se, tančili jsme na jednu píseň. Na další skladbu jsme se měli pohybovat jako vodní rostlina v proudu. Třetí úkolem bylo dělat výrazné mimické pohyby včetně zapojení dolní čelisti a vydávat opičí skřeky. Při tomto cvičení se během pár vteřin něco velmi primitivního ujalo vlády a já se do ničeho nemusela nutit. „Jak to zastavím?“, ptám se sama sebe, ale po odeznění písně to samo brzy ustane. Poté si leháme a Lilia nám popisuje ideální průběh našeho vlastního těhotenství i porodu, který si máme vizualizovat. Je to těžké. Mám spoustu rozporuplných pocitů, připomínek, ale snažím se. „Chci přeci přenastavit ten svůj

nešťastný vstup na tento svět,“ říkám si v duchu. Když o návštěvě semináře říkám další kamarádce, která mi telefonuje, aby mi popřála k narozeninám, nechápavě se ptá, proč jsem tam šla. „Nevím, zdálo se mi, že to tak má být, a taky teď mám v souvislosti s porodem zvláštní pocit. Možná že to, jak jsem porodila dceru, nebylo dost dobré.“ Je to pro mě novinka. Myslela jsem, že jsem dosáhla maxima. Že jsem pro ni i pro sebe udělala to nejlepší. Tolik jsem se na její příchod připravovala. Co všechno jsem přečetla a jaké psí kusy jsem dělala jen proto, aby se narodila přirozeně. Dokonce se mi podařilo dodržet většinu bodů z mého porodního přání. Co víc si přát? Na konci semináře nás Lilia prosí o porodní příběhy pro její plánovanou knihu Ženské příběhy II. Druhý den se chystám napsat pouze děkovný mail za včerejší seminář, ale bezmyšlenkovitě sepisuji i porodní příběh narození mé dcerky. Je veliká úleva to téma otevřít. Proč? Vždyť vše proběhlo v pořádku! Skutečně? Ale jistěže! Jak tedy proběhl můj první porod? Abych mohla rodit, mu sela jsem nejprve otěhotnět a tomu jsem se vyhýbala jako čert kříži. Já nechci děti, říkala jsem často a všem. Říkala jsme to i sama sobě.

2010

PROČ BÝT VŮBEC MATKOU?

O dětech jsme s manželem teoreticky mluvili už několik let, ale stále jsme si říkali, „za dva roky“ a termín odsouvali. Bydleli jsme spolu pět let, když jsme se v srpnu 2009 brali. V červenci 2010 jsme byli na dovolené, na kterou jsem si s sebou vzala knihu 7 návyků skutečně efektivních lidí od Stepheny Coveyho. Bylo to těžké čtení. Po každém odstavci jsem se zamýšlela nad vlastním životem a musela si přiznat, že nežiji dobrý život. Určitě ne takový, na který bych byla hrdá. V druhé kapitole Začněte s myšlenkou na konec, bylo cvičení, kdy si čtenář má sepsat, co by si přál, aby o něm řekli na pohřbu zástupci rodiny, přátel, spolupracovníků a členů komunity. Toto cvičení nám má pomoci uvědomit si své vlastní priority a zbavit nás přesvědčení, které nám nejsou vlastní. U všech skupin jsem měla tři charakteristiky, které byly vždy stejné. Co mě ale zarazilo, byli zástupci rodiny. Vidím skupinku lidí u rodinné hrobky. Pozoruji především ženu a za ní stojícího muže. Nikdo jiný mě ne zajímá. Víím, že jsou to mé dospělé děti. Úplně jim visím na rtech a doufám, že řeknou jediné „měli jsme šťastné dětství“. Rozpláču se. Jak