

## **DALA JSEM JÍ JMÉNO NADINE**

### **MALÉ KRŮČKY CESTOU K UZDRAVENÍ**

#### **K PROBLEMATICE PO POTRATU**

*Milé čtenářky a čtenáři,*

*Dobře víme, co máme dělat, když se chceme uzdravit z chřipky nebo z nachlazení. Jak ale uzdravit zlomené srdce nebo churavou duši, jak léčit psychickou poruchu, to už vědí jen nemnozí. Přesto existuje cesta k uzdravení i těch vašich nejhlubších ran a ta cesta vede zpátky do života.*

*Jak nastoupit cestu uzdravení?*

Vaše uzdravení začíná v okamžiku, jakmile začnete otevřeně hovořit o tom, co cítíte, a o tom, co se stalo. Přestože jste stále ještě přesvědčena, že by se o vašem potratu neměl nikdo dovědět, přečtěte si, prosím, přece jen pozorně následující řádky, protože počátkem uzdravení je rozhovor: je to brána k novému a hodnotnému životnímu úseku.

*Kdo vám píše tyto řádky?*

Jsme skupina žen, které samy velice těžce nesly následky potratu. Avšak tím, že jsme potrat i své ztracené dítě přijaly jako součást svého života a že jsme o tom dokázaly otevřeně mluvit, přestaly jsme potlačovat to, co se stalo.

*Jak může zapůsobit rozhovor?*

Otevřený rozhovor na vás jako na postiženou bude mít blahodárný účinek a přinese více světla i do vašeho okolí. Hovorem o vašich bolestných zkušenostech ale dokážete pomoci také dalším ženám právě tím, že jim poskytnete varovný signál, anebo se vám dokonce může podařit přímo je od potratu odvrátit.

Díky vlastnímu utrpení jste získala velký poklad vědění, a ten byste měla předávat dál. Už v obyčejných rozhovorech se členy vaší rodiny nebo s přáteli dosvědčíte, jak to je ve skutečnosti s tímto tabu a jak vypadá životní realita. K tomu je ale potřeba velké dávky odvahy, a tu v sobě máte. Možná se dokonce setkáte s lidmi, kteří měli v životě tentýž úděl jako vy. Lidé se často otevřou až v okamžiku, když někdo jiný začne hovořit o tom, co ho tíží.

*Přejeme vám do budoucnosti jen to nejlepší a mnoho hodnotných rozhovorů*

*Karin, Veronika a Birgitt*

## **ZKUŠENOSTI PORODNÍ ASISTENTKY**

*Susanne Schiesserová, soukromá porodní asistentka*

Už po celá dlouhá léta mi toto téma obzvlášť leží na srdci.

Zkušenosti s působením následků a vleklými neřešenými problémy neúspěšných těhotenství do značné míry určily podobu mé práce se ženami. V mnohem intimnějším vztahu mezi matkou a porodní asistentkou získáváme mnohem bezprostřednější přístup k životním okolnostem těch, které vyhledají naši pomoc.

U mnoha matek se problematika potraceného dítěte projeví vědomě či nevědomky většinou až při následujícím těhotenství nebo po narození dalšího dítěte, a to především v případě, kdy se matka s potraceným dítětem předtím vůbec “nerozloučila”.

Po několika velice výrazných zkušenostech jsem sama také přešla k praxi, kdy oslovuji matky právě z tohoto výchozího bodu. V nepřítomnosti otců, kteří často nebývají zasvěceni do potlačované minulosti svých partnerek. S láskyplným respektem k osudovým ranám každé jednotlivé ženy lze s velkou obezřetností vnést jasno do budoucího porodu.

## **NESEME ODPOVĚDNOST ZA KAŽDÉ DÍTĚ**

*Z praxe psychoterapeutky Mgr. Christy Renoldnerové*

Po potratu se obvykle už o dítěti nemluví. Nehovoří se o tom s nikým. Ale i potracené dítě je zemřelou lidskou bytostí. Mnohá z těchto maličkých nejsou oplakána, jejich rodiče v sobě nezpracují svůj žal. Spousta žen po potratu i mužů, kteří ženy k potratu dohnali, trpí dodatečně nesmírným pocitem viny. Ženy si často po potratu samy zakážou mít ještě někdy dítě. Měla jsem pacientku, která na počátku přechodu upadla do hluboké depresivní krize. V mládí šla na potrat a potom už žádné děti nemohla mít. Plakala: “Kdybych tenkrát to maličké nedala pryč, měla jsem dnes aspoň je.”

Deprese bývá častým následkem nezpracovaného žalu. Často není vůbec snadné objevit potrat jako prvotní příčinu stavu těžké deprese. Většinou totiž při tom člověk pátrá po událostech

nebo po životních okolnostech z nedávné minulosti. Ženy, které po potratu dlouho nemohou přijít do jiného stavu nebo které porodí dítě se zdravotními problémy (například s chronickým onemocněním) to také obvykle vnímají jako určitý způsob trestu. Ptávám se svých pacientek na jejich rodokmen. Pak do něj zaznamenám i jejich potracené nebo mrtvě narozené děti. Ty dostávají tímto způsobem hmatatelnou existenci a následně mohou být i oplakány. Často navrhnou uspořádat s nimi slavnostní rozloučení. Žena může například zajít na hřbitov k rodinnému hrobu a zapálit tam symbolicky svíčku. Nebo v ordinaci přistavím ke stolu malou židličku symbolizující potracené dítě. Pak mu mohou rodiče něco říct. Například: “Nevěděli jsme tenkrát, kudy kam, nedokázali jsme najít žádné lepší řešení, ale teď za to neseme následky.” Nebo: “Udělalí jsme to z lehkomyšlnosti a nebylo to správné. Ale teď už víme, že jsi důležitý a máš své místo v našich vzpomínkách.”

*Přijmou-li partneři odpovědnost za to, co nejde vzít nazpátek, dokážou i s tím žít v dobrém manželském vztahu.*

Dosáhnou tak pokoje a přestanou s neustálými výčitkami typickými pro páry žijící ve vleklých sporech. Je třeba, aby každý přijal svůj díl odpovědnosti. Může jít o rozdělení rovným dílem, avšak někdo může nést i větší část, například tehdy, když toho druhého přemluvil. Jakmile se ale každý postaví ke své části odpovědnosti, ukáže se ještě zřetelněji vážnost situace. Člověk má najednou před očima to, čím druhému ublížil. Ale jedině tak lze nakonec dosáhnout pokoje.

*Na takto připravené půdě může začít vyrůst něco nového.*

Bez ohledu na přístup k potratu trpí ženy vždycky víc, než by se obecně připouštělo. Postoj, který bezvýhradně odsuzuje ženu podstoupivší potrat, považuji za pyšný. Tak totiž mohou uvažovat jen ti, kteří se sami nikdy nedostali do existenční nouze. Odmítá-li někdo poskytnout druhému šanci, aby se mohl postavit čelem k vlastním skutkům, dává tím najevo svůj farizejský postoj bezchybného.

*Mgr. Christa Renoldnerová žije a působí jako psychologka v Mattighofenu a v Salzburgu  
převzato z Welt der Frau 2/99)*

**VZPOMÍNKY SE STÁLE VRACEJÍ**

### **...Vzpomínka na potrat.**

Jak často se mi večer před usnutím vracely vzpomínky na tu věc! Bylo to hrozné, když jsem před sebou znovu viděla sled událostí. Vždycky jsem si jen pomyslela: “Proč to všechno? Jak jsem to mohla udělat? Už mě to bude pronásledovat až do smrti.” Ale tím, že jsem si ten “film” znovu připustila, jsem nepotlačila to, co se stalo.

Dnes po těch třech letech samozřejmě pořád ještě dobře vím, jak se to všechno tenkrát přesně odehrálo, ale už mě to nepronásleduje. Vím, že mi pomohlo, když jsem si připustila vzpomínky, a že jsem díky tomu dokázala svůj potrat zpracovat, místo abych jej potlačovala. Bez pomoci mé psychoterapeutky a bez trpělivosti mých přátel, s nimiž jsem si mohla o všem promluvit, bych ale jistě nezvládla vydat se touto cestou.

*Je bezpodmínečně nutné mít někoho, s kým byste si mohli o všem pohovořit.*

Vždycky a v každý čas. Někoho, kdo by vám nikdy neřekl: “Už jsi o tom mluvila snad tisíckrát, začni už, prosím tě, konečně myslet na něco jiného! Začni se dívat dopředu a neobracej se pořád jen nazpátek!”

Z vlastní zkušenosti vím, jak bezmocní jsou blízcí, kteří se snaží pomoci ženě v její bolesti. Trvalo mi hodně dlouho, než jsem se dostala ven z nekonečného tunelu bezútěšnosti a bezmoci. Jsem hluboce vděčná všem za čas, který mi věnovali, přestože jsem se sama domnívala, že to k ničemu nevede. Dodatečně musím přiznat:

*Ani jediná minuta, v níž se jeden snaží druhému pomoci, není marná!*

*“Vzpomínky nejsou utkvěním v minulosti, nýbrž tvoří pevnou půdu pod nohama, po níž můžeme bezpečně vykročit vstříc dobré budoucnosti.”*

Pravděpodobně jste se právě octla v situaci veliké bezradnosti, smutku a vnitřní prázdnoty. Úleva, v níž jste doufala, když jste se rozhodovala pro zákrok, se nedostavila. Čas se vleče a ztrácíte chuť žít.

Když se zdá přítomnost neradostná, může nabídnout pomoc pohled do budoucnosti: může přinést novou naději, dodat odvahy a pomoci nabýt důvěry. Může rozvinout nové vize a otevřít možnosti nové aktivity. Tuhle radu už asi slyšeli ve svých obtížích mnozí. Nesmíme ale přitom zapomínat, že je třeba hledět i do minulosti. Vzpomínka může být sice krutá, ale také uzdravující. Potlačování a zabíjení paměti znamená jen přechodnou a krátkodobou pomoc. *Ve vzpomínkách se ale zato můžeme se svou minulostí usmířit.*

To, co bylo, se začlení do celku a náš přítomný život i budoucnost nás přestává tížit. Promění se v něco, čeho jsme si vědomi, co jsme pochopili a co si chceme uchovat. Protože právě to je obsahem pojmu vzpomínat.

## **ŽÁDNÝ STRACH ZE VZPOMÍNEK**

*Mgr. Bernadette Riederová, teoložka a germanistka*

*Vzpomínat znamená touhu poznat.*

Vědět o tom, co bylo, nám umožní představit si, co (opět) může být. Platí to pro světlé i temné kapitoly našeho života, Vzpomínáme-li, musíme vynaložit úsilí, abychom byli upřímní sami k sobě a dokázali si vybavit pokud možno všechno, co patří k vlastní existenci. Toto vědomí vlastní minulosti nám pomůže pochopit, proč se věci seběhly právě tak, jak se staly.

*Vzpomínat znamená touhu pochopit.*

Nestane se tak ze dne na den. Vzpomínky procházejí proměnou – podle nálady a momentální situace si na tutéž věc můžeme vybavit v paměti velice různé vzpomínky, nehledě na to že různé osoby vnímají tutéž věc ve vzpomínkách naprosto odlišným způsobem. Pochopit něco ze vzpomínek není totéž co řešit matematickou rovnici, protože jde o proces. Každou vzpomínkou si můžeme určitou skutečnost vybavit trochu jinak: můžeme ji více a lépe pochopit.

*Vzpomínat znamená touhu uchovat si.*

Také snaha uchovat si něco ve vzpomínkách není statickou záležitostí. Obsahuje totiž varování, povzbuzení, útěchu, smutek i radost. Minulost neznamena, že něco míváme. To, co jsme prožili, udělali a co se nám přihodilo, se stává součástí nás samých. Uchovávané-li si tyto zkušenosti ve vzpomínkách, získáváme jistotu, že jsme někým – osobností – a že nemusíme začínat vždycky znovu od nuly.

Může to znamenat i jistou zátěž: v případě, kdy traumatické zážitky nebo pocity viny nechtějí zmizet.

Ale právě v této situaci může být užitečné vědomě si je připomenout: nehledět stranou, ale postavit se jim čelem. Nedělat, jako by se nic nestalo, ale připustit závažnost dané věci a snažit se pochopit souvislosti. Zjistit, jaká zkušenost, jaký pocit a jaký obraz stojí za to, abychom si jej uchovali. A konečně: odpustit sám sobě.

Je dobré dovědět se co nejlíp a co nejpřesněji, co se vlastně přihodilo. Při utváření přítomnosti je důležité snažit se pochopit, jak se události sebehly. Pro zdravé a integrální já je nezbytné uchovat si všechno, co patří k mému bytí.

## **JEŠTĚ JE NADĚJE!**

*Karin Lamplmairová*

Od chvíle, kdy jsem sama podstoupila potrat, uplynuly tři roky. Bezprostředně po zákroku se tehdy u mě dostavily nečekané extrémní psychické problémy. Kromě svého muže jsem o příčinách svých potíží s nikým nehovořila, nechtěla jsem, aby se o nich kdokoli další dověděl. *Teprve když jsem prolomila hradbu mlčení, jíž jsem se sama obklopila, začala jsem se pozvolna zotavovat.*

Motivem, který mě přivedl k psaní, byla skutečnost, že moje interrupce byla nezvratnou skutečností – také ostatní ženy by se měly dovědět patřičné informace o možných následcích potratu. Zároveň jsem si uvědomovala, že mi psaní pomáhá. Všechno, cokoli člověk může ze svého nitra vypovědět nebo z čeho se může vypsát, znamená velkou pomoc na cestě k zotavení.

Také jsem intenzivně spolupracovala se svou psychoterapeutkou, a tak také moje děťátko dostalo jméno “Nadine”.

## **DÁT DÍTĚTI JMÉNO**

*Mgr. Ingeborg Oberederová, psychoterapeutka*

Bolest a smutek nad ztrátou nenarozeného dítěte se snáze překonává, když jeho osobnost vystoupí z “neexistence” a bezejmennosti. Z vlastních terapeutických zkušeností i ze zpráv jiných vím, že každá žena instinktivně vycítí, jestli počala chlapečka nebo holčičku. Poprosím ji tedy, aby svému dítěti dala jméno, protože tím i její vztah získá na konkrétnosti, stane se uchopitelnějším a osobnějším. Usnadní se tím rozloučení se ztraceným dítětem i přijetí nezměnitelné skutečnosti. Rituály pojmenování dítěte i rozloučení s ním a oplakání jsou velkou pomocí.

Vaše plodnost se vám může zdát po potratu možná jako časovaná bomba, která může až příliš snadno znovu spustit v dalším nežádoucím otěhotnění. Vaše plodnost vám nahání strach.

Stává se ohrožením vaší životní jistoty, vašich vztahů i sexuálního života.

My ženy jsme se většinou nikdy (ani ve škole) neučily vnímat své tělo z hlediska takzvaných plodných a neplodných dnů. V prvním kroku se proto snažte připustit si ten vnitřní pocit: chci se snažit uznat sebe samu jako integrální lidskou bytost a tak se také vnímat. Jak často jste si pro sebe řekla: “Tahle hormonální nebo mechanická antikoncepce je mi tak protivná!” Ale jak často jste nad tím pocitem prostě jen mávla rukou? Upevněte se v tom, co v sobě cítíte!

## EXISTUJÍ NOVÉ CESTY

*Mgr. Veronika Hruska*

Nová cesta začíná ochotou pustit se do malých krůčků.

- Už nemusíte být pouhou obětí, protože máte vlastní identitu a smíte se jako svébytná osoba vymezit.*
- Jste odpovědná za svoje ženství, za svou sexualitu, za svou plodnost i za své pocity.*

Co to všechno konkrétně znamená v souvislosti s antikoncepčními prostředky? Váš přístup k antikoncepci odráží mnoha způsoby to, jak zacházíte sama se sebou. Při potratu muselo ve vás něco umřít. Proto k prvnímu kroku patří podívat se na to, jak dokážete zacházet sama se sebou a se svou plodností, abyste se tak s tím především naučila šťastně žít.

Z vnějšího pohledu, například v rámci poradenství před potratem, ve vás jistě budou podporovat představu: čím méně se musíte při některé metodě antikoncepce sama namáhat, tím je účinnější. Ale právě žena, která je pevně rozhodnuta nepřipustit už žádný další potrat, by měla v každém případě vědět: Žádná antikoncepční metoda nemůže zajistit, že stoprocentně zabrání početí. Jestliže má žena ve svých plodných dnech sexuální styk, může navzdory veškeré antikoncepci dříve nebo později s překvapením zjistit, že otěhotněla. Ať už jde o klasickou pilulku, o měděnou spirálu, o hormonální antikoncepci, o tříměsíční injekci, o implanon anebo dokonce o sterilizaci ženy či muže, nic z toho nedokáže naprosto vyloučit těhotenství.

*“Uzdravovat znamená dotýkat se s láskou toho, čeho jsme se dosud dotýkali se strachem.”*

*Stephen Levine*

Metoda sledování plodných a neplodných dnů při sexuálním životě není nijak snadná. Potřebujete podporu – sama od sebe i od partnera. Může to být dlouhá cesta. Ale krok k poznání vašeho těla a k vědomému naslouchání jeho impulsům vás přivede blíže k cíli: chcete opustit životní způsob vedoucí ke smrti a nastoupit cestu odpovědnosti za vlastní jednání a radosti ze života. Přirozené plánování početí není nic, co by se dalo “prostě jen tak vyzkoušet”. Je to způsob vyžadující námahu a úsilí. Ostatně jako všechno, co má v životě nějakou cenu. K tomuto tématu se nabízí nejrůznější osvěta. Sympto-termální metoda je komplexní a znamená víc než jen změřit si každý den teplotu. Může být použita i u žen s nepravidelným cyklem, při snaze počít dítě, po ukončeném těhotenství, po porodu, během kojení i v období přechodu. (Metoda ovšem často není známa ani velice dobrým lékařům a často bývá zaměňována s tzv. kalendářovou metodou podle Knause-Ogina).

Díky znalosti procesů probíhajících ve vlastním těle si dokážete stále lépe uvědomovat svou plodnost. Pochopíte rytmus plodných a neplodných dnů přesně tak, jak u vás probíhá. Budete vědět, kdy byste mohla počít nový život, ale budete si vědoma i svých neplodných dnů. Přispěje to k vašemu vnitřnímu klidu. Spory s partnerem, dokud nedosáhnete ve vztahu skutečného vzájemného souladu, mohou být zdlouhavé a stále obtížnější. Nemějte z toho ale předem strach. Je tolik oblastí života, v nichž máte právo vyžadovat od něho ohled vzhledem ke společnému cíli. Jeho postoj k vám, k vaší plodnosti i k vašim přáním vzhledem k sexuálnímu životu i k předcházení nežádoucího početí je naprosto směrodatný. Důvěřujte proto svému vnitřnímu hlasu, který vám napoví, jakou cestou se vydat, aby byla schůdná. Neposlouchejte ty, kteří tvrdí, že tu jde pouze o potlačování vaší sexuality. Tady jde totiž o váš celý rozvoj člověka s tělem a duší.

*“A pak přišel ten den, kdy pro mě bylo bolestnější zůstat nerozevřeným poupětem než odvážit se naplno rozkvést.”*

*Anais Nin*

**Kam se můžete obrátit o pomoc?**



Dáváte-li přednost poradě s porodní asistentkou, můžete se obrátit na uvedená sdružení. Tam vám rádi poskytnou kontakt na porodní asistentky v blízkosti vašeho bydliště. Homepage:

**Dále česká aktualizace str. 12**

Vydává:

Veronika Hruska

Karin Lamplmairová

Birgitt Kasbergerová

*Prosíme vás všechny, kterým pomohla kniha nebo jedna z brožurek, aby nám zaslaly své svědectví. Čím větší ohlas vzbudíme, tím spíše získáme z politických kruhů náležitou podporu k šíření osvěty. Tak dokážeme poskytovat pomoc stále většímu okruhu žen.*

*Obsah této brožury je výtahem z knihy "Dala jsem jí jméno Nadine" K problematice před potratem a po něm od Karin Lamplmairové a kolektivu.*