

p o r a d n i k p s y c h o l o g i c z n y

zwierciadło
wydanie specjalne

sems

INFORMATOR
już wiosenne
warsztaty
rozwoju

Sztuka bycia
autorytetem
swojego dziecka

Jak docenić
podwładnego

Czarodziejska
rózdzka
radiestety

Seks dla
emigrantów

TEST PSYCHOLOGICZNY
Sprawdź swoje
reakcje lękowe

lęk **Paweł Kukiz**
Czego boi się najbardziej?
temat numeru

nr 1/2009 luty/marzec 2009 cena 8,50 zł (w tym 7% VAT) nr indeksu 228869



ciało
izmystu



macierzyństwo

Nie jest najważniejsze, gdzie poród się odbywa.
Najważniejszy jest stan świadomości matki

URODZENI INACZEJ

TYLKO KOBIETA RODZĄCA NATURALNIE I ŚWIADOMIE, BEZ BÓLU I LĘKU
DAJE SWOJEMU DZIECKU SZANSĘ NA BYCIE SZCZĘŚLIWYM CZŁOWIEKIEM.
Z ELENAŃ TONETTI-VLADIMIROWĄ, PROPAGATORKĄ NATURALNYCH
PORODÓW rozmawia Agata Domańska

Co właściwie znaczy „poród świadomy”?

To umiejętność całkowitego poddania się temu, co się dzieje. Rodząca świadomie kobieta rozumie reakcje swojego ciała w trakcie porodu, dlatego nie boi się i z miłością wygląda dziecka, łagodnie pomaga mu przyjść na świat. Jest spokojna i całkowicie skupiona na rodzeniu, pełna zaufania na każdym etapie. Świadomy poród to poród pełen miłości. Nie najważniejsze jest, gdzie się odbywa, czy w taksówce, przed kominkiem, w morzu czy w szpitalu, najważniejszy jest stan świadomości kobiety.

Jak kobieta przygotowuje się do takiego świadomego i naturalnego porodu? Przecież nie chodzi tu o ćwiczenia dla ciężarnych...

Kobieta musi zerwać z przyzwyczajeniami i schematami, które rządziły jej dotychczasowym życiem. Dotyczy to każdego aspektu: sposobu chodzenia, odżywiania się, spania. To prawdziwe wyzwanie, ale nie tak trudne, jak mogłoby się wydawać. Ciąża to czas reorganizacji. W ciele kobiety zaczynają bowiem bić dwa serca, żyć dwie istoty. Kości, mięśnie, system krwionośny, trawienny - wszystko się zmienia.

A dusza?

By dać poród świadomy, z godnością i miłością, kobieta musi się oświecić. Zmiany następują w jej systemie wartości. Dziewięć miesięcy przygotowań do porodu to wyjątkowy czas, który powinien być przeznaczony na praktykę duchową. Wyobraźmy sobie, że ma się do nas wprowadzić ktoś nowy, trzeba więc oczyścić dom ze wszystkiego, co niepotrzebne, by zrobić mu miejsce; rzeczy potrzebne i ważne zachować, czasem znaleźć im nowe schronienie. Podobnie wygląda w ciąży system wartości: w tym okresie kobieta potrafi zdać sobie sprawę, co jest naprawdę ważne, wchodzi w kontakt ze wszystkimi zakątkami swojej duszy - także tymi, w które do tej pory nie zaglądała... Z pewnych poglądów czy spraw, w które wierzyła, rezygnuje, bo nie są potrzebne lub są już nieaktualne, w innych się ugruntowuje, inne zaczyna rozumieć, rozwija

■ Elena Tonetti-Vladimirowa

jest rosyjską wizjonerką, która od 25 lat podróżuje ścieżką duchowego rozwoju. Od 1981 r. ściśle współpracowała z Igorem Czarkowskim, pionierem porodów w wodzie. Razem organizowali obozy nad Morzem Czarnym, w których kobiety uczyły się świadomego rodzenia i mogły rodzić w ciepłych wodach morza. Razem opracowali program naturalnych porodów i uleczania porodowej traumy, zarówno dla dorosłych, jak i dzieci. Jej film „Birth as We Know It” („Narodziny, jakie znamy”), opowiadający o zaletach naturalnych porodów, trafił już do ponad 50 krajów.

je. Ciąża burzy dotychczasową harmonię, daje siłę, by wejść na kolejne poziomy świadomości.

W trakcie przygotowania do porodu najważniejsze jest uzdrowienie własnej traumy porodowej. Dotyczy to też ojca dziecka oraz każdego, kto będzie obecny przy porodzie - czy to mama rodzącej, przyjaciółka, czy akuszerka. Wszyscy świadkowie porodu muszą być wolni od podniecenia, strachu, lęku. Inaczej te dramatyczne emocje przeszkadzają rodzącej kobiecie, która będzie czuć niepokój osoby towarzyszącej.

Ale jak uleczyć traumę porodową, skoro pozostawia w nas tak głęboką ranę na całe życie?

Tego właśnie uczę na moich warsztatach. Wprowadzam uczestników w stan umysłu, który uwalnia uzdrawiające siły. To rodzaj szczególnej medytacji.

Jak wyzwolić się z traumy, gdy nie można skorzystać z pomocy specjalisty, gdy nie ma możliwości uczestnictwa w warsztatach?

Wierzę, że wola może zdziałać cuda. Trzeba chcieć i dążyć do uzdrowienia, ono może się dokonać np. podczas przyjemnego masażu, wyjątkowo czułego i cudownego seksu, podczas medytacji w ciepłej wodzie, gdy wchodzimy do wanny i zaczynamy świadomie oddychać. W brzuchu matki byliśmy w wodzie, medytacja w ciepłej wodzie przybliżyła nas do tamtych doświadczeń. Otaczajmy się życzliwymi ludźmi, a w ciąży róbmy tylko to, co czujemy, że jest dla nas naprawdę dobre. To pomoże uwolnić i uzdrowić emocje.

ciało
i zmysły



m a c i e r z y ń s t w o

A co, jeśli matka nie uzdrowi własnej traumy porodowej?

Wówczas nie może dać świadomego porodu. Strach wywołany przez wspomnienia pierwszych chwil własnego życia blokuje świadomość rodzącej kobiety, która traci kontrolę nad tym, co się dzieje, nie wie, jak postępować. Trauma jej własnego porodu, powracając na poziomie podświadomości, pojawia się jako lęk, napięcie i ból. Oddziałuje tak silnie, że kobieta nie może rodzić spokojnie, ekstatycznie, świadomie. To dlatego kobiety domagają się cesarki: nie chcą brać udziału w tym najgorszym doświadczeniu ich życia.

Co jest szczególnego w dzieciach urodzonych w świadomy, naturalny sposób?

Są jak zupełnie inny gatunek, szczęśliwsze, spokojniejsze i zdrowsze. Mają ładniejszy koloryt skóry, lepsze napięcie mięśniowe. Są zrelaksowane,

ufne, dobrze jedzą, dobrze śpią. Nie płaczą na widok obcych. Są bezkonfliktowe, odważne, radosne i otwarte. Relacje przez nie nawiązywane nie mają psychologicznego drugiego dna, są wolne od przemycania potrzeb w ukrytych komunikatach. Odnoszą się do siebie i innych w sposób jasny i otwarty. Nie są uzależnione od cierpienia i są całkowicie pozbawione agresji.

W jaki sposób małe dziecko jest programowane na miłość i szczęście lub odwrotnie – na życie w cierpieniu?

Najpierw trzeba zrozumieć pewne aspekty funkcjonowania ludzkiego mózgu. Przez dekady psychologowie i psychiatry uważali, że jedyną częścią mózgu, która zasługuje na uwagę, jest kora mózgowa odpowiedzialna za racjonalne myślenie. Ale to nieprawda. Mamy m.in. też układ limbiczny mózgu. To grupa struktur korowych i podkorowych, takich jak hipokamp czy ciało migdałowate, które są szczególnie powiązane z pamięcią, emocjami i motywacją. To właśnie w tej części zakodowane są nasze zdolności do doświadczania miłości, gniewu i innych uczuć. Ta część mózgu pracuje na poziomie, który nie jest kontrolowany przez korę mózgową. To dlatego często czujemy coś, co nasz rozum uważa za nieracjonalne i nieuzasadnione. Możemy się z tymi emocjami nie zgadzać, ale je mamy – i już. To układ limbiczny ustanawia podstawową częstotliwość, którą nasz system nerwowy przez całe życie będzie rozpoznawał jako komfortową i pożądaną. Pierwsze doświadczenia jeszcze z okresu płodowego, a potem z porodu i pierwszych godzin po nim są zgromadzone w „magazynie”, do którego nie mamy świadomego dostępu. Ja nazywam to wdrukiem czy pieczęcią limbiczną [ang. *limbic imprint*].

I tak wiele od tej pieczęci zależy?

Od niej zależy wszystko w naszym życiu. Zapis limbiczny zaczyna się tworzyć od chwili poczęcia. Ale podczas narodzin jest najsilniejszy. Kiedy na początku życia, w trakcie porodu pojawia się ból,



Doświadczenia z porodu są zgromadzone w naszym „magazynie”



Poród odbywający się w najbardziej przyjaznym człowiekowi środowisku, czyli w wodzie, poród bez użycia środków farmakologicznych, w obecności najbliższych, w atmosferze bezpieczeństwa i miłości ma ogromne znaczenie dla noworodka, a wręcz determinuje kolejne lata jego życia

cierpienie wpisuje się w system nerwowy jako coś normalnego. I później ból odczytywany jest jako coś znanego, bliskiego. Wdruk limbiczny dyktuje: „to sposób, by przetrwać”, „w ten sposób moje życie się zaczęło, „tego doświadczałem, kiedy się rodziłem”. Człowiek uwarunkowany bólem i cierpieniem przez całe życie będzie rozpoznawać ten stan jako naturalny i nie będzie nawet szukać alternatywnej drogi – bo to jedyne, co zna.

A poród, hm, nazwijmy go nowoczesnym – naprawdę jest taki zły?

Z reguły wszystko, co się dzieje podczas szpitalnego porodu i tuż po nim, to czysty horror. Pierwszymi odgłosami, które słyszy dziecko, są krzyki; już to budzi strach. Snop silnego światła sprawia, że bola je oczy, a przecież wychodzi z miejsca, gdzie panowała ciemność i jego wzrok jest dużo wrażliwszy od naszego. Do oczu zapuszcza mu się krople, które pieką i szczypią. Nawet sposób, w jaki łapie się dziecko, a potem zaczyna się je wycierać – jakby było kuchennym naczyniem – jest straszny dla bezbronnej istoty, która doświadcza pierwszego kontaktu z życiem. Natychmiastowe odcinanie pępowiny, zaraz po wyjęciu dziecka z matki jest ogromnym cierpieniem dla dziecka. Jego płuca nie są jeszcze gotowe na pierwszy oddech, może potrzebować 10, może 20 minut, a może godziny czy trzech, by płuca powoli wyschły, a mózg zdecydował, że nadeszła odpowiednia pora na samodzielne oddychanie. Gdy płuca nie są gotowe, a dziecko jest zmuszane do pierwszego oddechu, ból jest porażający. Najgorsze jednak jest to, że poprzez przecięcie pępowiny zostaje mu odebrane dwie trzecie

krwi, która wciąż pozostaje w łożysku, a której ono desperacko potrzebuje... I nic dziwnego, że w pieczęci limbicznej dziecka zapisuje się, że życie to cierpienie, deprywacja i nadużycia.

A cesarskie cięcie? Wydaje się, że jest najlepsze dla dziecka, bo małeństwo nie musi się przepychać przez ciasny kanał rodny, nie krztusi się wydzieliną, nic go nie boli...

Obecnie w Stanach dwie trzecie porodów odbywa się na drodze cesarskiego cięcia. Nie trzeba krzyczyć z bólu przez wiele godzin, więc kobiety nie widzą powodu, by rodzić naturalnie. Ale cesarka nie jest dobra, bo taki poród odbywa się w terminie ustalonym przez lekarza. Dziecko może nie być jeszcze gotowe, może potrzebować jeszcze kilku dni czy tygodni. Zdarza się, że wyjmowane jest, zanim samo chce się urodzić. Od początku nie dostaje wsparcia, że ktoś z miłością pozwala mu robić coś we własnym czasie. A to ma wielkie znaczenie dla jego emocjonalnego rozwoju. W ten sposób dziecko nie miało szansy głosować za życiem, swoimi rodzinami: „teraz jestem gotowe, to ten moment”. Dziecko w czasie cesarki odbiera pierwszą bolesną lekcję, że jego wola się nie liczy.

Kobiety boją się rodzić naturalnie, bo są straszono wizją komplikacji. Pani zdaniem nie trzeba się ich obawiać?

Komplikacje się zdarzają, ale rzadziej, niż się powszechnie uważa. Tak naprawdę bardzo mały odsetek kobiet – 2-5 proc. – potrzebuje podczas porodu pomocy lekarskiej. Wszystko zależy od tego, czy jesteśmy na poród gotowe w sensie emocjonalnym: czy akceptujemy to, że będziemy mieć dziecko, czy pozbyliśmy się blokad emocjonalnych. ●

Pomocne kontakty:

www.birthisweknowit.com

www.birthintobeing.com



Tam możesz zobaczyć fragment filmu „Narodziny, jakie znamy”; kopię z polskojęzyczną wersją filmu można kupić przez stronę www.shantala.pl