

Arthur Janov, Ph.D.

# PRVOTNÍ OTISKY

a jejich vliv na  
život člověka



MAITREA



**PRVOTNÍ  
OTISKY**



**ARTHUR JANOV, Ph.D.**

**PRVOTNÍ  
OTISKY**

**a jejich vliv na život člověka**



MAITREA

2012

Prvotní otisky : a jejich vliv na život člověka / Arthur Janov ;  
[z anglického originálu ... přeložila Pavla Ryčová]. --  
1. vyd. v českém jazyce. -- Praha : Maitrea, 2012. -- 433 s.  
ISBN 978-80-87249-28-4

1612.647.013 \* 159.9 \* 612.63 \* 159.974 \* 616.891 \* 159.97 \* 159.922.72 \* 37.03-  
053.2 \* 615.851

- prenatální život -- psychologické aspekty
- porod -- psychologické aspekty
- psychická traumata
- neurózy
- duševní poruchy
- vývoj dítěte
- výchova dítěte
- psychoterapie
- populárně-naučné publikace

159.92 - Vývojová psychologie. Individuální psychologie [17]

Arthur Janov, Ph.D.

**Prvotní otisky**

*Imprints*

Copyright © Arthur Janov, 1983

Translation © Pavla Ryčová, 2012

Czech edition © MAITREA a.s., Praha 2012

ISBN 978-80-87249-28-4

Rickovi – mému synovi, kamarádovi  
a partákovi



# PODĚKOVÁNÍ

Na vzniku této knihy se podílelo mnoho lidí. E. Michael Holden, můj dlouholetý vědecký kolega, prošel většinu kapitol a přidal k nim mnoho cenných informací – zvláště k oddílu o císařském řezu. S korekturami mi velice pomohl Nick Barton, díky němuž jsou mnohé části knihy srozumitelnější.

Také bych chtěl velmi poděkovat šéfredaktořce Margaret Ryanové za její schopnosti a mnoho hodin redakční a organizační práce. Kromě rutinních oprav provedla mnoho průzkumů a přispěla k výsledné podobě textu originálními myšlenkami.

A nakonec děkuji svým pacientům, kteří byli dostatečně vytrvalí a autentičtí ve svém prožívání, aby mě nakonec navzdory mým předsudkům přesvědčili o realitě prvotních porodních prožitků. Otevřeli mně a mým dalším pacientům nový svět.

## UPOZORNĚNÍ

PRIMÁRNÍ TERAPIE A REBIRTHING PROVÁDĚNÝ NEDOSTATEČNĚ VYŠKOLENÝMI ODBORNÍKY MOHOU BÝT NEBEZPEČNÉ. PRO OVĚŘENÍ KVALIFIKACE OSOB PRAKTIKUJÍCÍCH PRIMÁRNÍ TERAPII A REBIRTHING, KTEŘÍ TVRDÍ, ŽE STUDOVALI NA INSTITUTU PRIMÁRNÍ TERAPIE, MŮŽETE VYUŽÍT TENTO KONTAKT: PRIMAL TREATMENT, TRAINING & RESEARCH CENTER, 209 ASHLAND AVE., SANTA MONICA, CALIFORNIA 90405, TEL. (310) 392-2003.



# OBSAH

Předmluva .....	15
-----------------	----

## I

### ZAČÁTEK KONCE

1 Začátek života – porodní práva .....	21
2 Devět měsíců v děloze – výživa či noční můra? .....	40
3 Porodní zkušenost jako počátek neurózy .....	51
4 Celoživotní scénář: prvotní bolest a reakce na ni .....	72

## II

### PORODNÍ TRAUMA A UTVÁŘENÍ VĚDOMÍ

Úvod .....	99
5 Neustálá snaha o udržení rovnováhy – vliv porodního traumatu na fyziologii .....	102
6 Uvěznění v čase – psychologické důsledky porodního traumatu .....	167
7 Mentální dispozice – duševní následky porodního traumatu .....	243

### III

## KATASTROFÁLNÍ NÁSLEDKY PORODNÍHO TRAUMATU

### Úvod

- 8 Vliv porodu na rozvoj duševních poruch ..... 273
- 9 Vzdálené ozvěny porodu – jedna z příčin  
rakoviny a epilepsie ..... 298
- 10 Konečné řešení: sebevražda jako odpověď na porodní  
trauma ..... 313

### IV

## PORODNÍ TRAUMA A UTVÁŘENÍ VĚDOMÍ

- 11 Otisky prožitků z doby kolem porodu:  
celoživotní zátěž ..... 326
- 12 Iluze vs. realita: rebirthing vs. znovuprožívání ..... 343
- Závěr ..... 359
- Příloha A: Výzkum vlivu stresu na vývoj plodu ..... 363
- Příloha B: Měření psychických následků porodu ..... 427





# PŘEDMLUVA AUTORA

Poslední dobou vychází tolik knih o výchově dětí, že rodiče, kteří je čtou, mohou snadno získat pocit, že vychovat zdravé dítě je téměř nemožné. Je toho tolik, co musí člověk vědět, a tolik věcí se může pokazit. A jako by to nestačilo, nyní přichází kniha, která tvrdí, že péče o dítě nejenže začíná již *v děloze*, chvíli po početí, ale že toto období je pro pozdější vývoj osobnosti dítěte nejzásadnější a že předurčuje nejen to, jakými nemocemi bude člověk trpět, ale i to, jak dlouho bude žít.

Je to o to komplikovanější, že toto období vývoje je pro nás dospělé hůře postižitelné. Prožívání dítěte v děloze je pro nás do velké míry skryté – nevidíme, jak dítě reaguje, a tudíž netušíme, co pro ně může být škodlivé. Vodní prostředí dělohy je pro nás mystérium a tváří v tvář tomuto mystériu se můžeme cítit bezmocní. Jako kdyby nestačilo, že se rodiče často cítí provinile, jak se ke svému dítěti chovali, když mu bylo šest, deset nebo patnáct let, nyní musí čelit zodpovědnosti již od okamžiku početí.

Rád bych proto zdůraznil, že smyslem této knihy není ještě více komplikovat již tak nelehkou situaci rodičů, ale osvětlit jim, které události prenatalního období vývoje dítěte a porodu na ně mohou mít vliv. A kromě toho, mým hlavním záměrem je pomoci rodičům v tom, aby mohli dát svým dětem co nejlepší podmínky pro zdravý život. Doufám, že se mi podaří alespoň trochu ozřejmit, jak se stáváme tím, kým jsme, a jak rané zkušenosti formují naši osobnost, zájmy a přesvědčení – a stejně tak i nutkání, obsese a symptomy.

Jak náš výzkum pokračuje, vychází čím dál jasněji najevo, jakých chyb se na dětech dopouštíme. Bylo by však další chybou trápit se minulostí a pocity viny. Je třeba využít nejnovější poznání a dívat se do budoucnosti s odhodláním tyto chyby již neopakovat.

Arthur Janov



# PŘEDMLUVA PŘEKLADATELKY

Tato kniha jistě významně přispěje ke změně pohledu na život člověka a podpoří snahu hnutí za humánnější porodnictví, které v Česku postupně nabírá na síle. Je neuvěřitelné, že v době Internetu, kdy se můžeme dozvědět o každém detailu dění na druhém konci světa, se k nám informace a revoluční poznání, jež Dr. Janov zpracoval do knižní podoby před třiceti lety, dostávají až teď. Je tomu tak pravděpodobně proto, že to, o čem píše, je pro většinu lidí tak těžké a bolestivé přijmout, že to raději ani nechtějí vědět. A mají k tomu dobrý důvod – prvotní bolest spočívá v určitém nastavení vědomí na hranici přežití.

Sám autor však nenazval knihu *Porodní trauma* (přestože toto spojení v knize hojně používá), ale *Prvotní otisky* – a má to svůj důvod. Vše na světě má svůj smysl, nic není zbytečné, a stejně tak vše, co prožíváme, má svůj smysl a je to nenahraditelnou součástí dokonalosti světa. Janovův přínos je v uznání důležitosti každého detailu celého procesu zrození a vynesení na světlo souvislostí, které nás utváří a ovlivňují po celý život.

Pokud se na bolest a utrpení budete dívat jako na něco, co je špatné, co nechcete a co je třeba z tohoto světa odstranit, pak budete při čtení této knihy s největší pravděpodobností trpět, protože prvotní bolest spojenou s příchodem na svět si v sobě nese skoro každý a zaměřením pozornosti na tuto více či méně vědomou oblast se pocity s ní spojené aktivují, ať člověk chce či nechce. (Taková je alespoň má osobní zkušenost.)

Teprve se změnou přístupu k bolesti a utrpení – uznáním její důležitosti a vděčností za ni – je možné přecíst tuto knihu se vzrušením a úžasem nad dokonalostí, důmyslností a krásou světa. S tímto přístupem ke světu se totiž i ta nejčernější noční můra stává fascinujícím dobrodružstvím.

To je můj současný pocit. Ale možná je všechno ještě úplně jinak...



I

ZAČÁTEK KONCE



# 1

## ZAČÁTEK ŽIVOTA – PORODNÍ PRÁVA

Mnozí z nás věří, že novorozeně není o mnoho víc než klubíčko protoplazmy, které toho moc necítí, skoro ničemu nerozumí a téměř nereaguje na své okolí. Opak je však pravdou. Novorozeně toho pravděpodobně cítí víc, než kdy později v životě bude cítit – má plně otevřené senzorycké vnímání, což mu umožňuje reagovat možná nejcelistvěji za celý život. Těsně po narození vnímá nový svět nezkreslený předsudky a představami, což je stav, který už nejspíš nikdy nezažije.

I když si novorozeně může srdce a plíce vykřičet, málokterý dospělý si dokáže představit, jaká muka zažívá. Protože nemůže mluvit, chováme se, jako by „nic neříkalo“. Neumí se jasně vyjádřit, a proto máme tendenci jeho utrpení podceňovat. To, že novorozenci pláčou a svíjejí se, považujeme za normální. Asi by nás překvapilo, co by nám miminka řekla, kdyby uměla mluvit.

A protože byla existence porodního traumatu uznána teprve nedávno, téměř každý (kromě několika šťastných, kteří se narodili „primitivním“ způsobem) trpí stejnou prvotní bolestí a stejným nevědomím. Zažili

jsme trauma svého vlastního porodu, jsme svědky narození svých dětí, sledujeme, jak křičí, a vůbec si neuvědomujeme, jak moc trpí a že stejně jsme trpěli i my. Točíme se v jakémsi absurdním začarovaném kruhu, kde nevědomá prvotní bolest našeho narození vytváří další bolest, další neurózu a nevědomí. A protože je porodní trauma uloženo tak hluboko v nevědomí, nemáme k němu přístup a všichni – rodiče, lékaři, sestry i vedení nemocnice – zůstávají nevnímaví k tomu, kolika standardizovaným bolestivým procedurám jsou novorozenci hned po příchodu na svět vystaveni. Nemůžeme si být plně vědomi toho, co prožívají, protože jsme potlačili podstatnou část našeho cítění. A tak se díváme, ale nevnímáme, pozorujeme, ale necítíme, přihlížíme, ale nesoucítíme.

Příkládat takovou váhu porodnímu traumatu může mnohým připadat zbytečně melodramatické. Představit si intenzitu prvotní bolesti je obtížné – abychom se totiž přiblížili utrpení, které novorozeně zažívá, musíme se přiblížit své vlastní prvotní bolesti, což může být nejen nepříjemné, ale mnohdy přímo nesnesitelné. To je důvod, proč si porodní trauma nelze *představit*, můžeme ho jen *znovu prožít*. Nikdo si nepředstaví, jaké to je, být několik hodin drcen silnými kontrakcemi, uvíznout v neprůchodných porodních cestách nebo být rukou zdravotní sestry tlačěn porodními cestami zpět, jaké to je, dusit se po předávkování anestetiky, topit se v plodové vodě, mít hlavu zmáčknutou kovovými kleštěmi a být za ni necitlivě tažen ven – a pak být držen za nohy hlavou dolů v chladné místnosti, hrubě plácán po zádech cizím člověkem a odnesen pryč od jediné bytosti, kterou jste až doposud znali. Jaké to musí být, ocitnout se v úplně novém světě, obklopeni kovovými nástroji, izolování od jakéhokoliv lidského kontaktu poté, co jste skoro zemřeli – ve světě, kde každý zrakový vjem i každý zvuk jsou úplně nové a často až zahlcující, kde vás oslepuje pronikavé světlo? Tyto první životní zážitky jsou nezapomenutelné – ale zároveň i nezapamatovatelné: žádné dítě nedokáže

integrovat traumatickou prvotní bolest a udržet ji ve vědomí. A to je důvod, proč celý porodní proces – od početí přes těhotenství a porod až k poporodní péči – může být základem pro vznik pozdějších fyzických i psychických potíží.

Jak k tomu dochází? Dnes již víme, že porodní a poporodní traumata zůstávají otištěna ve vyvíjejícím se nervovém systému plodu a novorozence. Porodní otisk předurčuje sklony k určitým neurologickým a fyziologickým reakcím a utváří nejen pozdější osobnost a fyziotyp, ale i druhy patologie, které se během života objeví, tzn. jestli budeme mít nutkání neustále cestovat či pracovat, jestli budeme těžcí kuřáci či alkoholici, jestli se budeme přejídat či trpět astmatem, jestli z nás vyroste ambiciózní a agresivní optimista nebo depresivní pesimista, jestli budeme mít sklony k rakovině, epilepsii, psychóze či dokonce k sebevraždě – to vše může být předurčeno v těch několika vzácných prvních hodinách. Zkušenosti z prenatálního období a porodu mohou určit a určují, jak budeme reagovat a jednat po celý zbytek života. A nutno si přiznat, že rodit dnes většinou znamená pokládat základ pro vznik neurózy.

Porodní trauma tolik zdůrazňuji ne proto, že by bylo jedinou příčinou neurózy, ale proto, že je často jejím počátkem. Zdůrazňuji ho také proto, že si většinou vůbec neuvědomujeme, jak obrovský dopad mají prenatální a porodní prožitky na náš život. Jestli je něco možné označit za hlavní spouštěč neurózy, pak je to nepochybně právě prvotní bolest spojená s bojem na život a na smrt během porodu. Prvotní bolest může způsobit a také způsobuje neurotické rozštěpení, které je vyvoláno tím, že bolest nutí sotva vyvinutý obranný systém novorozence k reakci: novému já je pak odepřen přístup k hluboko uloženým pocitům z doby porodu, které byly příliš ohrožující na to, aby mohly být integrovány. Toto rozštěpení nazýváme neurózou a jsou to právě tyto rané síly spojené s prvotní bolestí, které udržují vývoj směrem k neurotické osobnosti.

Nejsem sám, kdo přikládá porodní zkušenosti takový význam. Toto napsal jeden vědec do časopisu *Journal of the American Medical Association*:\*

Během porodu dosahují všechna rizika, s nimiž je plod konfrontován, vrcholu. *Porod je pro většinu lidí nejvíce ohrožující zkušeností celého jejich života.* Porodní proces, i když probíhá za optimálních podmínek, je pro plod traumatizující a potenciálně poškozující událost. (kurzíva přidána)

Všechny porodní prožitky jsou neverbální. Neexistují žádná slova, která by je byla schopná znovu vyvolat, protože ty části mozku, které používáme pro popis prožitků, se ontologicky vyvíjejí až mnohem později, než se vytvoří porodní otisky. To je důvod, proč původní zkušenosti nemůže změnit žádné vysvětlování, domlouvání ani podmiňování. Prvotní bolest je zaznamenána v celé fyziologii organismu a právě v tomto záznamu musíme hledat klíč k jejímu rozřešení. Zbavit se prvotní bolesti pouze tím, že si ji vysvětlíme, je stejně nemožné jako zapomenout na požádání svůj rodný jazyk. Obojí je v nás zapsáno od raných fází života a stalo se nedílnou součástí naší fyziologie.

### **Porodní trauma: základ „kolektivního“ nevědomí**

Jak se bolestivé prožitky z doby porodu transformují do našeho „nevědomí“? Pomocí neurochemických procesů spojených s jejich potlačením. Většina z nás má velmi dobrý důvod, proč si své narození

---

\* Towbin, Abraham, „Organic Causes of Minimal Brain Dysfunction“, *Journal of the American Medical Association* 217, No. 9, August 30, 1971, str. 1213.

„nepamatuje“. Prvotní bolest stimuluje mozek k produkci chemických látek, které zajišťují vymazání traumatických vzpomínek z paměti. Je však důležité si uvědomit, že tyto látky nás nezboví traumatu jako takového – pouze jeho paměťové stopy ve vědomí. Vlastní otisk porodního traumatu nelze nijak změnit.

Kdyby nervový systém neměl k dispozici žádné potlačovací prostředky, většina z nás by buď zemřela během porodu, nebo bychom byli většinu času zaplavení prvotní bolestí. Byli bychom trvale zahlceni obrovským množstvím vjemů, což by výrazně omezilo naši schopnost myslet, soustředit se a rozhodovat, co je a co není důležité – krátce řečeno interagovat s okolním světem. Prvotní bolest spojená s porodem tvoří to, co současní psychologové nazývají kolektivní nevědomí, z jednoho prostého důvodu – toto nevědomí nám umožňuje přežít. Jsem přesvědčen o tom, že „kolektivní nevědomí“ není nic jiného než naše společná, potlačovaná prvotní bolest z velmi raných prožitků. Freud věřil, že podvědomí je cosi stálého a nezměnitelného, protože sledoval dospělé, jak reagují na něco naléhavého, trvalého a zdánlivě nekontrolovatelného. A protože neměl žádný nástroj (technologie), jímž by to „něco“ mohl identifikovat a změřit, klasifikoval to jako neuchopitelnou sílu (id), a ne jako konkrétní sílu (prvotní bolest). Bez přístupu k traumatům raného dětství je nevědomí skutečně neměnné, neuchopitelné a trvalé. Prvotní bolest *je* nekonečná. A vytváří v lidském organismu něco, co lze nejlépe přirovnat k nekonečné smyčce: lidské tělo je porodním traumatem nastaveno k neustálému opakování vtištěných vzorců.

## **Jak dokázat sílu a význam porodních otisků?**

Zakódování traumat v období kolem porodu je velmi důležité, a to z několika důvodů. Za prvé, nervový systém novorozence je ještě „naivní“:

obranné mechanismy ještě nejsou natolik vyvinuté, aby dítě dostatečně znečitlivěly a ochránily před zahlcujícími vjemy. Za druhé, porodní a poporodní traumata mají mimořádně velký náboj, protože téměř vždy souvisejí s bojem o život. Velikost náboje spojeného s traumatickým otiskem odpovídá jeho síle. Při traumatizujícím porodu je organismus dítěte ve velkém ohrožení a soustředí všechny své síly na to, aby přežil. Silně nabitý otisk tohoto boje, který lze přirovnat k elektrické bouři, zůstává v systému jako zbytkové napětí po celý život. A za třetí, porodní otisky mají tak velký vliv, protože jsou v nervovém systému zapsány opravdu hluboko a jsou překryty pozdějšími zkušenostmi vyvíjející se mozkové kůry.

Víme, že porodní trauma může mít vážné následky. Ale jak můžeme s jistotou tvrdit, že k něčemu, jako je porodní trauma, skutečně dochází? Existují důkazy o tom, že porodní trauma je skutečně relevantní jev? Důkazů je mnoho, jak objektivních, tak subjektivních, a většina této knihy se zaměřuje na jejich prezentaci. Rozhodujícím faktorem pro stanovení relevance porodního traumatu je *neurologická zralost*. Má plod a novorozenec dostatečně vyvinutý nervový systém na to, aby dokázal zaregistrovat, zaznamenat a zapamatovat si trauma? Mnoho odborníků je dodnes přesvědčeno, že ne. Neurologické výzkumy však naznačují, že struktury zprostředkující bolest, které se nacházejí v primitivních částech mozku, se vyvíjejí ještě před narozením. Novorozeně reaguje na bolestivé podněty, i když ještě nemá plně vyvinutou mozkovou kůru. K tomu, aby člověk trpěl, nepotřebuje mozkovou kůru a myšlení.

Uznávaný neurofyziolog Paul Yakovlev se dlouhodobě zabývá procesem dozrání lidského mozku a nervové soustavy. Popsal proces myelinizace, což je proces dozrání nervových vláken. Stupeň myelinizace nervových vláken odpovídá míře zralosti mozku, a v konečných fázích těhotenství

je už mozek plodu dostatečně myelinizovaný (zralý) na to, aby dokázal reagovat na podněty a uchovávat informace. Ke konci nitroděložního vývoje je navíc vnitřní mozek plodu dostatečně vyvinutý k tomu, aby zprostředkoval viscerální reakce. \*

Jednoduše řečeno, novorozeně je lidská bytost s velmi citlivým a silně reaktivním nervovým systémem. Některé části nervového systému jsou v okamžiku porodu již plně vyvinuté a funkční, jiné vůbec nebo jen částečně. Novorozeně reaguje na traumatizující podnět tou částí mozku, která je k tomu v danou fázi vývoje nejzpůsobilejší. A protože mozková kůra není v době porodu ještě plně vyvinutá, reakce na podněty nejsou verbální, nemají podobu myšlenek. Může se však stát, že se vzniknuvší trauma a s ním spojené funkční poruchy projeví i v později se vyvíjející mozkové kůře. Jde o to, že nervový systém novorozeněte je schopný vnímat, zaznamenat a potlačit bolest, ale není ji schopný zpracovat a integrovat.

To, že plod i novorozenec reagují na bolestivé podněty, je základním předpokladem pro přežití. Bolest spouští jeden z nejzákladnějších mechanismů zajišťujících přežití. Také dává smysl, že plod i novorozenec disponují schopností potlačit život ohrožující bolest, dokud není jejich systém dostatečně zralý na to, aby ji dokázal integrovat. (Dále v knize se dočtete, že už placenta produkuje látky tlumící bolest.) Integrace bolesti je možná až po dozrání vyšších mozkových center, ale reagujeme na ni již od prvních týdnů nitroděložního vývoje. Integrace prvotní bolesti vyžaduje uvědomění, kognitivní (poznávací) schopnosti a komplexní neurologické funkce, kdežto k reakcím na bolest stačí pouze nejprimitivnější neurologické struktury – může k nim docházet bez uvědomění.

---

\* Yakovlev, P. I., „Morphological Criteria of Growth and Maturation of the Nervous System in Man“, *Journal of Mental Retardation* 39, Research Publications, A.R. N.M.D., 1962.

## Objev: teorie versus realita

Je porodní trauma skutečnost, nebo jen teorie? Musím přiznat, že když mi první pacienti vyprávěli o tom, že znovu prožívají svůj porod, tak jsem se myšlenkám na porodní trauma usilovně bránil. Pozoroval jsem jejich procesy celé dva roky, a i když mi dopodrobna líčili a vysvětlovali, čím procházejí, zdráhal jsem se jim uvěřit. Má zdráhavost byla posilována neurologickým oddělením místního neuropsychiatrického institutu, kde mi vytrvale tvrdili, že nic takového není možné: nervový systém plodu není dostatečně vyvinutý na to, aby reagoval na svůj porod a zapamatoval si ho. Proto jsem se se svými pacienty dlouho přel a snažil se je přesvědčit, že jejich prožitky jsou spíše symbolické než reálné.

Na konci šedesátých let neexistovala žádná teorie o znovuprožívání vlastního porodu, o kterou bych se mohl opřít a kterou bych mohl svým pacientům nabídnout. Místo toho jsem jejich zkušenosti zpochybňoval. Ale oni prožívali stále totéž znovu a znovu. Dělo se to příliš velkému počtu pacientů a příliš často na to, abych to mohl ignorovat a zlehčovat. Nakonec se k našemu týmu přidal jeden neurolog, student Dr. Yakovleva, který věděl, že nervový systém plodu je schopný zaznamenat trauma. S pokračujícím výzkumem se nám podařilo shromáždit množství přesvědčivých důkazů. Změny, k nimž docházelo u pacientů po prvotních prožitcích, byly dramatické a hlavně kvantifikovatelné. Pacienti, kteří při sezení procházeli porodem, a nejen život méně ohrožujícími prožitky, byli připojeni na sofistikované monitorovací přístroje. Ty zaznamenaly výrazný vzestup všech základních životních funkcí – tělesná teplota se při znovuprožívání porodu zvyšuje průměrně o 3° C, tep a tlak se zdvojnásobují a amplitudy mozkových vln vyletí do závratných výšek. Po skončení sezení tyto hodnoty zase výrazně klesnou.

Postupně jsme si začali uvědomovat přímou souvislost mezi symptomatologií dospělých a porodním traumatem. U pacienta se objevil nějaký symptom – migréna, ataka kolitidy nebo dokonce nástup epileptického záchvatu –, přičemž se s podporou zkušeného terapeuta pacient spojil s původním traumatem, jež rozvinutí daného symptomu iniciovalo, a souvisejícími pocity. A co bylo neuvěřitelné, po prožití těchto pocitů symptomy zmizely. Pokud by člověk jen abreagoval (cítil emoce, ale nespojil si je s původní, prvotní zkušeností), symptomy by nezmizely.

O relevanci prvotních porodních prožitků svědčily i další důkazy. Během těchto prožitků pacienti neplakali a nenaříkali jako malé děti – vlastně ani nemohli vydávat zvuky a pohybovat se jako batolata. Z jejich vlnivých pohybů připomínajících pohyby mloka jsme mohli jen usuzovat, že jejich tělo je řízeno primitivními částmi nervového systému, jako je tomu u novorozence, jehož systém ještě není dostatečně vybaven k tomu, aby prováděl koordinované pohyby a vydával zvuky jako šestiměsíční batole. Novorozenci křičí jinak než batolata. První nádech, lapání po dechu, i první nářek a kvílení jsou skutečně zcela specifické a neopakovatelné – a zůstávají takové i při jejich znovuprožívání.

Často jsme se značným znepokojením sledovali pacienta, jak se svíjí na podlaze a bez zjevné příčiny bojuje s anoxií (nedostatkem kyslíku), jak stěží popadá dech a vlivem raných otisků střídavě modrá a rudne – zkrátka znovu prožívá úplně stejné trauma jako před několika desítkami let. Někteří pacienti si těmito prožitky opakovaně procházeli znovu a znovu několik týdnů či měsíců, než si uvědomili, co se s nimi děje. A jistotu získali až tehdy, když došlo k zásadnímu rozřešení jejich porodní bolesti, tj. když se s ní plně vědomě spojili. Teprve tehdy přicházely ty nejhlubší vhledy, samy a s takovou silou a přesvědčivostí, jež nelze předstírat.

Nesmíme také přehlížet to, co o svých prožitcích vyprávějí samotní pacienti. Stovky jich líčí téměř shodné příběhy s takovou přesvědčivostí,

že zbývá jen velmi málo prostoru pro pochyby. Mnoho sezení jsme natáčeli na kameru, abychom je pak mohli zpomaleně pustit porodníkům a ověřit tak jejich autentičnost. A všichni se shodli na tom, že pohyby, výrazy obličeje, způsob dýchání i vydávané zvuky se až neuvěřitelně shodují s projevy čerstvě narozených dětí. Frederick Leboyer, známý francouzský porodník propagující netraumatizující porody, při sledování jednoho z těchto filmů vzrušeně vykřikl: „To je úžasné! Konečně důkaz, který mohu použít!“

V této knize se podíváme blíže na to, jak nás porodní zkušenost ovlivňuje fyzicky, emočně, duševně i intelektuálně. Můžete si přečíst autentické výpovědi samotných pacientů o tom, jak znovuprožití raných traumatických zkušeností jejich život. Pro mnoho z vás bude jistě velmi překvapivé zjistit, že to, co se stane miminku během několika prvních hodin života, ho může poznamenat na celý zbytek života – a to tak, že celý jeho život může být neustálým opakováním porodního otisku, sice rozvinutým (a modifikovaným) vyššími úrovněmi vědomí – přesto stále jen opakováním. A stejně překvapivé bude vidět, jak znovuprožití a zvědomění těchto prožitků může člověka osvobodit.

Následující příběh je vyprávěním ženy jménem Laura, která byla během primární terapie natáčena na kameru. Prožitky porodu se u ní začaly objevovat po téměř roce terapie.

*Spouštěč prvotního prožitku porodu*      Můj otec mě brával s sebou na ryby. Těšila jsem se, až chytí nějakou rybu, ale když jsem ji nakonec viděla, jak sebou mrská a bojuje o život, chtělo se mi zvracet. Bylo mi z toho tak špatně, že už jsem pak na ryby chodit nechtěla. Nedávno jsem si na tu rybu zase vzpomněla a nemohla jsem přestat myslet na to,

jak sebou usilovně mrskala. Ten obraz nastartoval mé první znovuprožití porodu, díky němuž jsem si uvědomila spoustu věcí o svém životě.

*Vztek jako  
prototypická reakce*

Vztek byl celý život mou hlavní obrannou reakcí. Už i v děloze. Byl to vlastně jediný způsob, jak zůstat naživu. Během porodu jsem bojovala o život a snažila jsem se, aby si někdo všiml, že *umírám*. Měla jsem pocit, že má matka musí být hrozně hloupá, když to nechápe. Kdykoliv dnes někdo udělá něco, co mi připadá hloupé, přivádí mě to k šílenství. Když mě někdo hned nepochopí, strašně se rozčílím. Myslím si o něm, že je hlupák, i když se třeba jen přeslechl. Potřebuju, aby mi lidi rozuměli, stejně naléhavě, jako jsem potřebovala, aby má matka při porodu chápala, že trpím.

*Celý porod mi  
bylo špatně*

Vždycky jsem všechno těžce snášela. Jako by si mé tělo pamatovalo něco, co nedokážu přesně vysvětlit. Mám jen takový zvláštní pocit, že je to otázka života a smrti. Vím, že jsem se narodila skoro mrtvá. Matka mi vyprávěla, že jsem nedýchala a byla jsem celá modrá. Nepomohlo ani poplácání od doktora, nakonec mi museli dát nějakou injekci. Asi se mi z ní udělalo špatně, protože pocit nevolnosti je moje první reakce téměř na všechno. Jakmile se dostanu do krizové situace, objeví se mi v puse taková zvláštní chuť – možná té látky, co mi dali při porodu. Vlastně cítím spíš její pach v nose, než chuť v ústech. Jakmile ten zápach ucítím, zamotá se mi hlava a cítím se zmatená.

*Prvotní příčina  
zmatenosti  
v dospělosti*

Mám pocit, že jsem se ze všech sil snažila dát matce najevo, že už jsem připravená se narodit. Nevěděla jsem, co jiného mám ještě udělat. Dodnes se poměrně často dostávám do situací, kdy nevím, co si počít. Podle mě jsem zmatená ze dvou důvodů: za první, nic z toho, co jsem udělala během porodu, nefungovalo, a za druhé, ta injekce, kterou jsem dostala, mi úplně znemožnila myslet, jakkoliv bylo v té době mé myšlení primitivní. Zamlžila mi mysl tak, že jsem se nemohla na nic soustředit a ničemu jsem nerozuměla. Do tohoto stavu se dostávám poměrně snadno, stačí k tomu opravdu málo.

*Cyklus zmatenosti*

Myslím, že jsem při porodu byla zmatená, protože jsem nerozuměla tomu, co děje. A pocity zmatenosti u mě vždycky vedly k nečinnosti. Velmi snadno se začnu cítit zahlcená, přetížená a následně zmatená. Rozhodí mě i dlouhý nákupní seznam, a když po mně někdo chce dvě věci najednou, mám pocit, že se zblázním. Když mám ráno vstát, celý den se pak ploužím jako mrtvola – nechce se mi vůbec nic dělat. Mé tělo jako by mi pořád říkalo: „Už jsem unavené, potřebuju odpočívat.“ Ale když nic nedělám a jen zabíjím čas, objeví se hned pocit, že mi život utíká mezi prsty, a začnu být nervózní.

*Současná  
nerozhodnost  
a špatná rozhodnutí  
během porodu*

Neustále se cítím rozervaná. Mám pocit, že jsem snad nikdy nevěděla, co mám dělat. Točím se v začarovaném kruhu: nicnedělání – nervozita – výčitky svědomí – snaha něco dělat. Celý život se snažím najít někoho, kdo by mi s tím pomohl. Chci po ostatních,

aby rozhodovali za mě, protože má vlastní rozhodnutí nikam nevedla.

*Okultismus jako  
odpověď na pocit:  
„Nevím, co si  
počít.“*

Vždycky mě přitahovaly takové věci jako předpovídání budoucnosti, věštění z karet, astrologie a nadpřirozené jevy, což vycházelo z mého základního pocitu „nevím, co mám dělat“. Mohla jsem se spolehnout alespoň na karty, na znamení shůry. Zdá se, že čím je mi hůř, tím usilovněji hledám něco magického. Potřebuju nějaký jednoduchý a jednoznačný signál zvenku. Když se cítím mizerně a osaměle – když mám pocit, že nikoho nemám, a chce se mi umřít –, vždy se obrátím na karty a čekám na nějaké znamení. I-t'ing a tarot mi pomáhají překonat nejhorší fáze pesimismu, kdy je všechno beznadějně a zbytečné, kdy mě nic nezajímá a nic nechci, jen umřít. Vždycky jsem byla pověřivá a přikládala velký význam mystickým předmětům. Teď už je mi jasné proč: na samém počátku života jsem nemohla důvěřovat lidem, tak jsem se radši spoléhala na věci.

*Posílení porodního  
traumatu*

Celý život, už od narození, mě provází pocit, že nic z toho, co dělám, není dost dobré. Přispěla k tomu i má matka, která nikdy nebyla spokojená s ničím, co jsem udělala – ať šlo o ustlání postele nebo o to, jak jsem se oblékla.

*Averze k doteku –  
reakce na porod*

Poté, co jsem skoro umřela, když jsem se snažila dostat ven z mé matky, jsem nechtěla, aby se mě dotýkala. Bála jsem se jí a nevěřila jsem jí. Vlastně od té doby věřím ženám mnohem méně než mužům. Nikomu, koho dobře neznám, nedovolím,

aby se mě dotkl. Vlastně jsem už od narození dost nedůvěřivá až paranoidní. Jakýkoliv dotek mě znervózní, a teď už vím proč: *nechci, aby mě měl někdo v hrsti.*

*Přehrávání smrti  
a znovuzrození*

Člověk, který se narodí skoro mrtvý, má vlastně dost zvláštní život. Od malička si tu „mrtvost“ zažívám znovu a znovu. A ostatní jsou tu od toho, aby mě „oživili“. Žiju skrze jejich radost a vitalitu – v naději, že se díky nim probudím k životu. V okamžiku, kdy odejdou, se však znovu cítím prázdná a mrtvá. Celý život jsem buď mrtvá, nebo oživovaná lidmi kolem mě.

*Prvotní paradox:  
výčitky kvůli  
příjemným  
pocitům*

Než jsem začala s terapií, trvale mě provázel buď pocit, že se zblázním, nebo že se zabiju. Nikdy jsem nechápala, odkud se všechny ty myšlenky na smrt berou. Objevovaly se dokonce i tehdy, když se mi dařilo a cítila jsem se relativně dobře – vlastně především tehdy. Jako by ty příjemné pocity byly předzvěstí pekla. Takže kdykoliv se cítím dobře, následují pocity marnosti. Jako bych nedokázala dovolit životu, aby o mě pečoval. Myslím, že většinu mých depresí způsobily nahromaděné pocity, které jsem nikdy neventilovala, protože jsem vlastně ani netušila, že tam jsou. Navíc to byly pocity, které nelze popsat slovy – to pak není vůbec lehké je vyjádřit.

*Sevřenost  
na druhé úrovni:  
upnuté oblečení*

Celý život je to pořád stejné: jakmile nemůžu dělat, co chci, mám pocit, že zešílím. Od malička mě pořád něco omezuje a svírá. Když jsem chodila do školy, nutila mě matka nosit těžké, teplé kabáty.

Jí bylo zima, a tak i já se musela nabalit. Nenechala mě nadechnout – ten kabát byl jen pokračováním porodu.

*Lauřin primární  
cyklus*

Jako kdybych pořád dokola bojovala, pak to vzdala, začala umírat a nakonec zase bojovat. Stejně jako v mém současném životě, i při porodu jsem hned potom, co jsem to vzdala, začala ztrácet vědomí. Jakmile toho na mě začne být moc, propadnu zoufalství a nechám všechno nahromadit tak, že už pak nemá cenu se snažit. Pak už chci jen jedno – umřít. Jedině smrt může přinést vysvobození. Ale v poslední minutě do mě najednou vjede nová síla a začnu znovu bojovat. Tu touhu umřít ve mně dokáže vyvolat i úplná maličkost. Teď už je mi jasné proč – ta maličkost jen oživí staré, skryté pocity.

*Rozřešením  
prvotní bolesti  
dochází k rozřešení  
symptomů*

Často jsem se snažila přijít na to, jak vysvětlit, čím procházím, a dokázat, že je to skutečné, ale nejsem si jistá, jestli to vůbec jde. Porod je jedinečná zkušenost a stejně tak jeho znovuprožití – nejsou spjaté s myšlenkami a nelze je dost dobře popsat slovy a pojmy. Pro mě samotnou jsou tyto pocity a změny, k nimž dojde po jejich procítění, dostatečným „důkazem“. Jen pro představu: kdykoliv jsem v divadle stála frontu na lístky, přepadla mě šílená netrpělivost – dokonce jsem často měla chuť praštit člověka stojícího přede mnou. Teď už to tak nemám. Zmizelo to poté, co jsem si znovu prožila svou prvotní touhu dostat se ven a nadechnout se. Dovedete si asi představit, jak mi bylo při vystupování z letadla. Vždycky přišel ten

pocit: „Musím odtud rychle pryč, a jestli si máma nespíš, tak tu umřu.“ Matka se nemohla rozhodnout, jestli mě má porodit nebo ne, takže jsem se s tím pocitem potýkala dost dlouho. Nedávno jsem to pochopila ještě víc do hloubky. Jedním z důvodů, proč jsem se nemohla dostat ven, bylo, že mě nechtěla – což jsem pocítovala celé dětství.

*Po terapii: „Cítím se teď mnohem líp.“*

Teď je mi mnohem líp. Navenek to možná nevypadá jako dramatická změna, ale věřte mi, když se člověk celý život necítí ve své kůži a neví proč, tak si pak hodně oddechne. Jsem taky mnohem otevřenější vůči lidem. Už vím, že se není čeho bát. Dříve mě ovládal raný strach, který jsem projíkovala na lidi kolem sebe. Celý život jsem se bála. Teď, když jsem si ten strach procítila až k jeho kořenům, zdá se, že zmizel. Jako když skládáte puzzle – konečně zapadl do skládačky.

*Integrace prvotní bolesti*

Při primární terapii se úplně vzdávám kontroly. Nechávám svému tělu úplnou volnost, protože se zdá, že přesně ví, co má dělat. Jakmile se to začnu snažit chápat nebo řídit, tak prožitek zmizí. Znovuprožíváním své prvotní bolesti se ji učím lépe snášet. Když jsem ji při sezení ucítila poprvé, zvedl se mi žaludek a málem jsem se pozvracela. Později se to už ale neopakovalo. Nevlnost byla má prvotní reakce na *jakékoliv* pocity – od narození až do dospělosti. Ale teď už je pryč. Projít si tím vším nebylo vůbec lehké, ale jen díky tomu si už nepřipadám jako blázen.

O několik týdnů později podala Laura následující zprávu:

*Znovuprožití  
porodu*

Dneska přišlo něco úplně nového. Měla jsem pocit, jako bych poprvé vykoukla na svět. Už od začátku sezení mi byla hrozná zima. Víím, že v místnosti bylo horko, ale já jsem mrzla. Také jsem přestávala dýchat a terapeut mi později řekl, že jsem se celá chvěla a modrala v obličeji. A pak najednou přišel ten pocit: „Narodila jsem se!“ Musela jsem se smát, protože jsem si zároveň uvědomovala, že už jsem dávno dospělá.

*Další vhléd:  
„Pomoz mi ven.“*

Jakmile jsem se dostala ven, uvědomila jsem si o sobě spoustu věcí. Jak už jsem říkala, celý život mi všechno přišlo strašně obtížné a namáhavé. Ve dvaceti jsem dokonce měla problém třeba jen umýt nádobí. Jen jsem seděla a čekala – ale nevěděla na co. Teď už to víím: *čekala jsem na svou matku, až udělá něco, aby mi pomohla ven.* Já sama jsem nic udělat nemohla. Vyzkoušela jsem všechno možné, a nic nepomohlo. Tak jsem to vzdala.

*Rezignace a čekání*

Tím jsem se částečně stala závislou na ostatních – nesoběstačnou. Ať jsem při porodu dělala cokoli, nedocílila jsem toho, co jsem chtěla, a musela jsem počkat, až to pro mě udělá někdo jiný. Získala jsem pocit, že nemám svůj život pod kontrolou, tak jsem se přestala snažit a prostě jsem čekala. Přestala jsem bojovat, protože jsem už nevěděla, co jiného dělat. Dýchala jsem tak málo, jak to jen šlo, protože mi docházel vzduch – ty bolesti na hrudi jsou jen přímým důsledkem zadržovaného dýchání. Nakonec jsem se

dočkala: narodila jsem se sice úplně modrá a nedýchala jsem – byla jsem víc mrtvá než živá –, ale narodila jsem se. Dokázala jsem to. Dostala jsem se ven!

*„Sevřená jako při porodu“*

Vzpomínám si na jednu hádku s přítelem. Bouchla jsem ho do hrudi a on mě chytil za zápěstí a pevně je stiskl. Mohla jsem se z toho zbláznit. Zachvátila mě panika a začala jsem být hysterická. Cítila jsem se v sevření stejně jako při porodu.

*Stejná reakce jako při porodu: zmodráání*

Kdykoliv se dostanu do úzkých, pomůže mi, když se rozčílím. Vždycky jsem byla zoufalá, ale nikdy jsem pořádně nevěděla proč. Pamatuju si, jak se naši hádali, když jsem byla malá. Zadržela jsem dech, dokud jsem nezmodrala a neomdlela, a oni toho pak nechali! Teprve teď vidím, jak prototypická to byla reakce.

*Sex a porod: dělám něco, co nechci*

Nikdy jsem se nedokázala uvolnit při sexu, a tak jsem jen málokdy s někým spala. Moc jsem si to neužívala. Byla jsem zablokovaná a nevěděla jsem o tom. Sex pro mě byl nepříjemný a teď už vím proč: necítila jsem se dobře v citlivosti a zranitelnosti. Teď, když jsem se sama sobě otevřela a spojila se se svým nejhlubším nitrem, už jsem schopná se fyzicky milovat a užívat si to a zjišťuju, jak moc jsem byla předtím zablokovaná. Sex jsem měla ovlivněný porodem – dělala jsem to, co jsem nechtěla, a podrobovala se vůli někoho jiného. A kdykoliv k tomu došlo, vynořily se staré známé pocity spojené s porodem.

To, co jste si právě přečetli, jsou poznámky jedné ženy, která si znovuprožila svůj porod. V následující kapitole si vysvětlíme, co je to porodní

trauma a jak je možné ho znovu prožít. Idea, že události během prenatálního vývoje a kolem porodu ovlivňují naše každodenní chování po zbytek života, je natolik ohromující, že budu muset při její obhajobě postupovat opatrně, krok za krokem. Postupně si projdeme různá porodní traumata a události z prenatálního období, abychom pochopili, jak se zaznamenávají do našeho těla v podobě trvalých otisků. Přečtete si příběhy mnoha lidí, kteří si znovu prožili svůj porod, a dozvíte se, jak je to ovlivnilo. Porodní trauma je v lékařských i v psychologických kruzích snad nejpřehlíženějším druhem traumatu, přestože má na náš život možná největší vliv. O porodu a těhotenství bylo napsáno mnoho knih a všechny zdůrazňují význam vztahu rodičů a dětí v raném věku. Co ale tyto knihy dostatečně nezdůrazňují, je fakt, že neuróza rodičů, a zvláště matky, je nakažlivá a přenosná choroba. Dítě od matky neurózu *nedědí*, ono je s ní v úzkém kontaktu mnoho měsíců předtím, než ho matka vůbec poprvé spatří. Neuróza je mocný nepřítel. Pro to, aby se dítě stalo neurotickým už v děloze, nemusí matka dělat nic zvláštního. Stačí, když bude sama neurotická.

Na závěr této kapitoly bych chtěl znovu zdůraznit, že záměrem této knihy není podat podrobný výčet všeho, co se může během těhotenství „pokazit“. Jde mi spíše o to, ukázat, jak jsou naše životy ovlivněny našimi nejranějšími prožitky (a zkušenostmi). K tomu je zapotřebí probrat alespoň některé negativní vlivy z období těhotenství a porodu a jak k nim dochází. Pokud by vám můj popis připadal příliš podrobný a pro vás osobně nedůležitý, přejděte rovnou ke Kapitole 3.

## DEVĚT MĚSÍČŮ V DĚLOZE – VÝŽIVA ČI NOČNÍ MŮRA?

Děloha je jedním z nejdokonalejších výtvorů přírody. Je to místo, kde souhrou složitých a velice křehkých procesů vzniká život. Období v děloze by mělo být nejbezpečnějším, nejvýživnějším a nejklidnějším obdobím našeho života. Mělo by být idylické. Mělo by být život podporující, do slova životodárné – vždyť každé vlákno i každá buňka dělohy jsou stvořeny pro podporu, utváření a udržování života.

Tak o nitroděložní fázi vývoje mluvil Otto Rank a jeho tvrzení se stalo velmi populárním. Věřil, že to, co nám způsobuje trauma, je porod – náhlé vyvrhnutí do krutého světa, v němž všichni tajně toužíme po návratu do bezpečí dělohy, chceme uniknout těžkostem světa a vrátit se zpět do laskavého světa tekutin chránících nás před jakoukoliv újmou. Rank vnímal jako traumatizující *kontrast* mezi prostředím v děloze a vnějším světem. Dnes již víme, že *trauma může vzniknout již v děloze* a že problémy s ním spojené mohou být i opačného rázu: když se konečně narodíme, unikneme těžkostem, proti nimž jsme byli bezmocní. Rajský „polštář“ dělohy se často může změnit ve „vězení“ celoživotního traumatu. Pro mnoho dětí může být těhotenství devítiměsíční noční můrou a všechny pozdější děsy jsou pak nevyčerpatelně vyživovány těmito nejranějšími zážitky.

Jak k tomu dochází? Existuje mnoho příčin nitroděložního stresu, mnoho způsobů, jak mohou být vyvíjející se embryo nebo plod poškozeni. Může dojít k nehodě nebo matka onemocní, např. zarděnkami nebo jinou podobnou nemocí. Nebo ji může během těhotenství

zastihnout přírodní katastrofa – záplavy, požár či zemětřesení. To všechno jsou ze své podstaty velmi stresující a zatěžující situace, nad nimiž nemá nastávající matka kontrolu. Přímo ovlivňují ještě nenarozené dítě, ale nelze je předvídat a předcházet jim.

Jsou však druhy nitroděložního stresu, které matka ovlivnit může a měla by to dělat. Co jí a pije, jaké užívá či neužívá léky, svůj osobní stres – to všechno jsou faktory, které může do značné míry ovlivnit. Svou výživu a léky může mít matka zcela pod kontrolou (samozřejmě za předpokladu, že má dostatek prostředků k zajištění potřebné výživy). Míra osobního stresu už se ovlivňuje hůře, zvláště v situaci, kdy jí v pátém měsíci těhotenství manžel oznámí, že ji opouští, a vystaví ji tak obrovské zátěži osobní ztráty a odmítnutí a vědomí, že se o sebe a o dítě bude muset postarat sama. Milovaní a blízcí mohou také náhle zemřít, vážně onemocnět nebo přijít o práci, starší děti mohou vyžadovat víc, než jim je matka schopná dát.

Škála stresujících faktorů je opravdu široká, ale to, jak se s nimi dokáže matka vyrovnat, záleží především na tom, jestli je neurotická nebo ne. Neurotická matka, tj. matka sužovaná prvotní bolesti, má i dělohu „plnou bolesti“, neboť uložená bolest zaplavuje celý systém stejně intenzivně a nekompromisně jako léky a drogy. Matčina neuróza předznamená celý proces příchodu na svět spíše jako život ohrožující než život podporující.

Většina této kapitoly se zabývá tím, jak daleko se věda dostala v prozkoumání vztahu mezi nitroděložním vývojem a pozdějším životem. Mnohé z toho, co zde uvádím, jsme objevili při pozorování znovuprožívání porodních traumat. A mnohé vědecké výzkumy naše pozorování z terapeutických sezení potvrzují. Je jen trochu smutné, že pro potvrzení toho, co by nám měl říkat zdravý selský rozum a naše instinkty – a sice, že plod je vnímavá a reagující bytost, která si pamatuje své prožitky –, potřebujeme tak komplikované vědecké důkazy.

Důkazy o nitroděložní realitě jsme mohli začít shromažďovat až tehdy, když jsme našli způsob, jak proniknout do labyrintu hlubokého nevědomí. Věda nakonec přináší jen vysvětlení prožívaných zkušeností. Strohá a jednoznačná fakta nemohou nahradit samotné prožitky, zvláště jsme-li tak odcizení svému nitru, že nejsme schopni vidět pravdu.

A je zcela logické začít zkoumat prvotní bolest na samém začátku života – u matky, protože kvalita matky předurčuje kvalitu mateřství. Zodpovědnost však nesmí zůstat jen na matce samotné, svůj díl musí nést i otec, celá rodina i společnost. Kdyby společnost věnovala dost času, pozornosti a prostředků na to, aby vytvořila budoucím matkám co nejlepší podmínky, bylo by na světě mnohem méně problémů a lidé by byli šťastnější a zdravější.

## **Bolest plodu a její potlačování**

Struktury zprostředkovávající prožitky prvotní bolesti a utrpení jsou jedny z vývojově nejstarších částí nervové soustavy. Existovaly dlouho předtím, než se vyvinuly struktury umožňující jejich konceptualizaci a interpretaci. Již několik týdnů po početí je plod schopný reagovat na podněty a pamatovat si je. Proto reálně existuje i možnost, že se staneme neurotickými už v děloze. Je tedy chybou spojovat neurózu jen se vzorci chování. Je zřejmé, že je třeba ji považovat za fyziologickou poruchu. Bolest prožívanou v děloze si plod může „zapamatovat“, ale ne pomocí běžně známých kognitivních paměťových mechanismů. Plod si ukládá vzpomínky do „paměti těla“. Tělo si pamatuje svým vlastním způsobem, a tyto uložené „poznatky“ jsou stejně důležité jako intelektuální znalosti.

Potlačování je fyziologický proces, jež využívá již vyvíjející se plod v děloze. Endorfiny, tělem produkované látky potlačující vnímání bolesti, byly nalezeny i v placentě, což znamená, že trauma, které zažije plod v děloze, může být s jejich pomocí potlačeno, tzn. odsunuto do nevědomí. Navíc i samotný

plod má své vlastní neurochemické prostředky k potlačení a zmírnění bolesti. Bolest tak zůstává uložena v nervovém systému a stává se součástí hlubokého nevědomí. Bariéra mezi vědomím a nevědomím se tak vytváří už v děloze.

Je to především bytí matky, její fyzický a psychický stav, co formuje plod a řídí jeho růst. Nejde tedy jen o to, jak se později matka k dítěti chová. Jak uvidíme, změny v biochemii matky se otiskují do biochemie plodu a matka tak svému dítěti předává i svou neurózu (pokud jí trpí).

Když se dítě narodí, vykazuje mnoho znaků, které jsme až doposud přisuzovali dědičnosti. Ukazuje se, že řada fyziologických i osobnostních rysů a predispozic je mnohem více určována nitroděložním prostředím než genetickou výbavou. Dokonce i když jsou přítomné genetické predispozice např. k hypotyreóze, koktání či alergiím, kvalita prostředí v děloze může ovlivnit, zda se tyto genetické vlivy projeví či ne. Protože jsme dlouhou dobu neměli přístup ke vzpomínkám na nitroděložní vývoj a porod, za jediný či hlavní faktor ovlivňující zdravotní stav narozeného dítěte jsme považovali genetický kód. Nyní máme kromě vědeckých poznatků k dispozici i další důkazy, které nám pomáhají pochopit vliv těhotenství a porodu na život člověka – a sice svědectví lidí, kteří si vzpomněli a znovu prožívají své nejranější zážitky.

Z těchto zkušeností vyvozujeme, že neuróza může mít své skutečné kořeny ještě před početím dítěte. „Genetické základy“ neurózy či mechanismus, kterým se neuróza přenáší z jedné generace na druhou, spočívají ve skryté motivaci rodičů k početí. Bohužel to, co zůstává skryté u rodičů, se u dítěte plně projeví – neurotické motivace se zhmotní v podobě nemoci, jejíž následky jsou jasně viditelné a mnohdy tragické.

## **Motivace k početí: „apriorní“ neuróza**

Záleží na tom, proč se lidé rozhodnou mít děti? Ovlivňuje naše motivace pro rodičovství, ať už vědomá či nevědomá, ten nepatrný kousek živé

hmoty rostoucí uvnitř dělohy? Já jsem přesvědčen, že ano. Výzkumy ukazují, že matky, které neměly radost z toho, že otěhotněly, mají přecitlivělé a hyperaktivní děti, které hodně brečí, málo jedí a často zvracejí. Je dobře, že se tyto věci začínají mapovat, ale nemyslím si, že potřebujeme archivy plné statistických údajů k tomu, abychom se přesvědčili o něčem tak zřejmém. Každá buňka v těle dítěte sice vznikla ze spojení jedné mužské a jedné ženské buňky, ale vyživována je tělem matky. To znamená, že téměř vše, co ovlivňuje matku, se odrazí i na vznikajícím životě v jejím nitru. Tedy i motivace k početí je doslova filtrována přes tkáň formující jak samotný plod, tak jeho okolí.

Všeobecně máme tendenci považovat motivaci za abstraktní psychologický jev – za záležitost mysli, ne těla. Ale každá motivace má kromě svého mentálního obsahu i své fyzické a emoční koreláty. Ve skutečnosti je motivace především záležitostí těla. Intelekt je to poslední, co s ní má co do činění – je pouze nástrojem pro popsání toho, k čemu nás naše vjemy, pocity a potřeby už dávno pohánějí a vedou. Motivace je výsledkem našeho cítění a tělesných stavů. A proto neurotická motivace vyvíjející se plod poškozují. Všechny strachy, averze, tlaky, úzkosti a egoistické motivy vedoucí k početí se otisknou do tkání, které díky této motivaci vzniknou.

Dítě počaté neurotickými rodiči není počaté pro ně (dítě) samotné. Již od okamžiku početí slouží k uspokojení jejich potřeb – je to tedy jakási nedobrovolná prenatální prostituce. Existuje nespočet neurotických důvodů, proč mít dítě, ale žádný z nich nemá nic společného se stvořením zdravé lidské bytosti. Pro neurotiky je dítě často jen další ze způsobů, jak jednat na základě svých potlačených potřeb a prvotní bolesti.

Jeden z nejčastějších důvodů, proč si neurotici pořizují děti, je, že chtějí získat někoho, kdo je bude milovat, někoho, koho budou mít jen pro sebe, někoho, na koho budou moci být pyšní, někoho, kdo je bude potřebovat. Hodnota dítěte je pak v tom, že zajišťuje svým rodičům pocit,