

Świadomość kobiety

Aby zrozumieć poród, trzeba zdać sobie sprawę z faktu, że jest to proces niezwykle dynamiczny. Proces, podczas którego każdy głos, krok, miejsce pobudzają nasze hormony, co wpływa na przebieg narodzin naszego dziecka, a tym samym na nasze doświadczenia. Gdy rodziny w domu, każdy kąt, każdy zapach są nam znane i pobudzają nasze zmysły. Tu czujemy się tak swobodnie, że nawet nie zauważamy, że to już poród. Poród w oswojonym miejscu powoduje, że nasz układ hormonalny pracuje prawidłowo, naturalnie, zgodnie z planem natury. Jak można wyobrażać sobie narodziny jako doświadczenie bolesne dla matki czy dziecka? To duży błąd – natura tak tego nie zaplanowała. To tylko my, starając się sprawować kontrolę, bierzemy się za poprawianie doskonałej natury, i tym samym wyrządzamy sobie ogromną krzywdę. Kiedy pozostajemy w domu, poziom adrenaliny pozostaje na stałym niskim poziomie. Za to wzrasta mocno poziom oksytocyny (hormonu miłości, który odpowiada za skurcze macicy) oraz poziom endorfin, które tłumią odczuwanie bólu i wprawiają w stan euforyczny. Tak oto, bez żadnych cudów, można doświadczyć porodu w ekstazie, po prostu ufając sobie. Jednak wiele z nas nosi w sobie blokady z czasu prenatalnego, własnych narodzin, czy wczesnego dzieciństwa, które niestety uaktywniają się wraz z uaktywnieniem starej kory mózgowej (odpowiedzialnej za nasz instynkt). To właśnie ta część mózgu odpowiada za poród. Poród, to wyjątkowe wydarzenie w naszym życiu gdy już jako osoby dorosłe mamy okazję niemalże zupełnie wyłączyć nową korę mózgową (analityczną część mózgu) i oddać się sile drzemiącej w każdej kobiecie. Co więcej, tylko wówczas, gdy działanie nowej kory mózgowej zostanie niewzbudzone (brak pytań, badań, czynników stresujących, nakazów, a nawet słów, światła), a poród pozostanie zgodnie z planem natury w sferze działania starej kory mózgowej, i będziemy wolne od lęków (które wcześniej odkrywamy i przepracujemy), możliwy jest poród w ekstazie lub chociaż poród bez bólu. To jest możliwe.

Kiedy kobieta pisze do mnie: "mam napisane oświadczenie", "wiem, czego chcę", "przecież jak powiem, to...", "przecież nikt mnie nie wyrzuci..." – wiem jedno: nie rozumie, że narodziny to proces dynamiczny. To czas, kiedy każdy ruch wpływa na ten wyjątkowy koktajl hormonalny. To, czy to będzie krzyk: przyj, oddychaj, czy czułe spojrzenie kogoś, kto Cię rozumie, gdy właśnie, podążając za intuicją, przybierzesz wygodną pozycję, wsparta o zlew, wannę, tańcząca, śpiewająca, czy opadająca na łóżko, bo tak chcesz, będzie odgrywało znaczącą rolę w tym koktajlu hormonów. Bez zrozumienia tego, że każda ingerencja w tę niezwykłą intymność (palpacyjne badanie, izba przyjęć, światła, głosy, kroki, sprawowanie kontroli) ma wpływ na wytwarzane hormony, a samo przekroczenie progu szpitala może spowodować, że zacznie wzrastać poziom adrenaliny. Świadomość tego, że każde podniesienie się poziomu adrenaliny oddala nas od narodzin pełnych ekstazy, powinna dać nam do zrozumienia, że nie chodzi o to, czy nas wyrzucą czy nie, lecz o to, że narodziny mogą być pięknym doświadczeniem. Każda potyczka, rozmowa, oddalają nas od tego. A poród to instynkt (podświadomość), dynamizm w najczystszej postaci. Poród jest jak wewnętrzna muzyka, której możesz się poddać i miękko popłynąć, krok za krokiem przybierając dogodną dla siebie pozycję, stając się coraz piękniejszą, silniejszą, szczęśliwszą. Każda zaś ingerencja jest przerwą, ale czy jak przerwiesz taniec pełen uniesienia, jesteś w stanie bez wsłuchania się w rytm, tańczyć dalej? Odpowiedź brzmi: nie. W rzeczywistym tańcu partner poczeka, zacznie od nowa... Przy porodzie każda przerwana muzyka jest zaburzeniem w układzie hormonalnym. Jest sytuacją, do której bardzo trudno powrócić. Powrócić do tego głosu z wewnątrz (intuicji,

odczucia) i odpłynąć; dać się ponieść. To samo dotyczy nieprzepracowanych lęków. Są jak mur, o który przy porodzie się rozbijamy. W wielu kulturach używa się określenia: wszelkie nieprzepracowane sprawy wychodzą przy porodzie. Tak, szczególnie te, które pozostają w naszym limbicznym zapisie. Dlatego to, co należy zrobić, to przepracować lęki i stworzyć warunki pełnej intymności dla siebie i dziecka.

To od nas zależy, czy urodzimy bez bólu, czy nasze dziecko doświadczy błogości podczas narodzin, czy głos, który usłyszy, będzie miękki, czuły, czy półmrok będzie ukojeniem dla jego oczu, czy brzuch mamy będzie ukojeniem dla jego ciała. Czy będzie płakało, gdy się urodzi, czy jego narodziny będą cichym westchnięciem, czy wypłynie do wody, czy delikatnie rozprostuje kręgosłup, czy dopełźnie po brzuchu do piersi mamy, odpychając się małymi stópkami. To wszystko zależy od nas. Od tego, jakiej jakości narodzin oczekujemy. Czy marzymy o tym, by po prostu przeżyć, bo tyle kobiet przeżyło, więc mnie też się uda. Czy marzymy o tym, by jakość porodu była jakością życia. By macierzyństwo i ojcostwo były przygodą, dobrze rozpoczętym tańcem życia. To wszystko zależy od naszej świadomości.

Możemy chcieć urodzić w szpitalu. Możemy też pragnąć porodu bez bólu (w głębokim zrozumieniu dla tego dynamicznego procesu), z umiejętnością poddania się temu, co się wydarza. Ze zrozumieniem, że ból jest sygnałem do zmiany (tak, jakby natura podpowiadała nam: no już musisz coś zrobić, rodzisz, za chwilę urodzisz). Jednak, jeżeli podążamy za naturą, ból nie musi nastąpić, gdyż zmiana nie jest potrzebna, bo jesteśmy bezpieczne i nasze rodzące się dziecko też.

Bardzo chciałabym zrozumienia jednej rzeczy: Nie każdy urodzi w domu. Urodzić w domu może kobieta, która sobie ufa. Ufa swemu ciału, do czego trzeba się przygotować, ale to jest możliwe.

Nie można zestawiać porodu domowego ze szpitalnym, gdyż nasz układ hormonalny pracuje wówczas inaczej, i inne są związane z tym doświadczenia.

Jeżeli kobieta marzy o tym, by poród był dla niej pięknym pełnym intymności, ciepła, radości doświadczeniem, i ma w sobie siłę lub jej poszukuje, powinna zrozumieć, że to, co możliwe jest w domu, nie jest możliwe nawet w najlepszym szpitalu.

Autor: Monika Opyd Deko