

snažilky

Je to v hlave!



Mgr. Beata Hlohovská,
etikoterapeutka

Keď sa vám nedarí splodiť potomka, na vine môže byť vaša psychika. Čo s tým?

Aký vplyv má psychický stav ženy na schopnosť otehotnieť?

Veľký. Problém je najmä príliš veľká túžba po dieťati, ktorá je spojená s negatívnymi emóciami. Najprv zrealizujete svoje ambície, vybudujete si kariéru a už vám na naplnenie snov chýba iba dieťa. Ak je táto túžba príliš veľká, vytvára obrovský psychický blok. Prostredníctvom emócií totiž svojmu telu dodávate alebo mu, naopak, odoberáte energiu. Pozitívne emócie, ako napríklad radosť, telo dopujú pozitívnou energiou. A negatívne, hlavne hnev, strach, smútok, vám energiu odoberajú, vyčerpávajú vás, fyzicky nevládzete, a to sa prejavuje psychosomaticky aj vo vašom tele. Keď máte dostatok energie, vaše orgány sú pripravené, aby plnili svoju úlohu, a to aj v prípade materstva.

Ale veď túžba po dieťati je pozitívna emócia...

Práveže nie vždy. Čím viac chcete otehotnieť, tým je to ťažšie. Prílišné chcenie, naliehanie, sústredenosť na to, čo nemám, to sú negatívne emócie, a teda negatívna energia. Ak v súvislosti s otehotnením uvažujete o sebe ako o neschopnej, podhodnocujete sa, ste smutná, nahnevaná, enormne vám to odčerpáva energiu.

Čiže treba prestať „tlačiť na pílu“?

Áno. Je štatisticky potvrdené, že veľa párov, ktoré sa rozhodli pre adopciu, splodili dieťa ešte skôr, ako mali vybavené papiere... Tu sa totiž negatívna emócia z toho, že sa vám nedarí, mení na pozitívnu. Tešíte sa na dieťa. Okrem toho svoju pozornosť sústredíte na to, čo je preň dôležité. Pozornosť, ktorú ste predtým upriamovali na to, čo nemáte, sa preorientovala na niečo pozitívne. Ale to neznamená, že musíte zájsť až k takému krajnému riešeniu, akým je adopcia. Stačí, keď upriamite svoju pozornosť na niečo iné.

Dôležité je teda snažiť krotiť svoju túžbu po dieťati. Ale ako?

Na myšlienku, čo nemám, nadväzujú negatívna energia, úzkosť, smútok, depresia a efekt je adekvátny. Negatívnu emóciu toho prílišného chcenia treba zmeniť na pozitívnu. Takže nie – ja chcem dieťa na dosiahnutie niečoho, čo mi chýba. Ale naopak – ja sa ponúkam pre dieťa. Je to v hlave. Aj s partnerom by ste mali hovoriť nie o tom, čo dostanete, ale čo môžete ponúknuť a dať. V slovíčkach nie je veľký rozdiel, ale emocionálne, energeticky je rozdiel medzi dostať a dať obrovský. Takisto treba, aby ste preorientovali svoju pozornosť od seba smerom von na iné veci, to nie je také ťažké.

A čo keď túžiaca žena stretne inú s kočíkom...

Túžba ako chcenie sa prejavuje vnútorným nepokojom. Vtedy vás pohľad na inú ženu s kočíkom nenaplnia radosťou, ale smútkom, sebaopodceňovaním, rozrušuje vás to. Ale ak si privyknete na pocit, že to, čo je vo vás, rada dáte, poskytnete, za tým je skrytá radosť. Lebo vtedy si uvedomujete, čo vo vás je, lásku k sebe lepšie ohodnotíte. A to je už iná emócia a iná energia. Potom dokážete dopriať aj iným ženám a pohľad do kočíka nebolí.

Odborníci tvrdia, že žena by sa mala obrátiť na gynekológa po roku bezvýsledného snaženia splodiť dieťa. Kedy je podľa vás čas požiadať o pomoc psychológa či psychoterapeuta?

Vtedy, ak cítite, že ste z každej stránky na materstvo pripravená a odrazu si všimáte, koľké ženy okolo sú tehotné, že niečo nie je v poriadku, niečo robíte zle. Keď si uvedomujete, že vás to robí príliš smutnou, depresívnou, cítite vnútorný nepokoj, vaše prežívanie nie je radostné. Sú ženy, ktoré medzi prefiúknutím vaječníkov absolvujú nejaký kurz, vyriešia problémy v práci, idú sa zabaviť, skrátka stále majú radosť zo života. Vtedy to netreba riešiť so psychológom.

Prichádzajú za vami ženy samy alebo aj s partnermi?

Prvý raz sú to väčšinou iba ženy, potom už zvyčajne chodia obaja. Rodičovstvo je vec dvoch ľudí. Otcova rola a jeho energia je nesmierne dôležitá aj pri počatí. Nie je dobré, ak žena robí, čo môže a muž sa len vezie... Keď je na sedení prítomný aj muž, mení svoj postoj k budúcemu rodičovstvu. Začne si uvedomovať aj svoju zodpovednosť.

Prišiel niekedy prvý muž?

Asi len raz. Lekári tomu páru zo zdravotného hľadiska už nedávali žiadnu šancu, ale jemu sa zdalo, že problém môže byť niekde inde. Chodili ku mne na terapiu,

podstatne zmenili svoj postoj k sebe a okoliu, dostali nejaké bylinky a za pol roka žena otehotnela. Dnes majú dvoch synov.

Po koľkých sedeniach s vami ženy alebo partneri pochopia svoje emócie a dokážu s nimi pracovať?

Mala som tu pár, ktorému som na jednom sedení vysvetlila, že tá ich zúfalá túžba nie je pozitívna, ale naopak, negatívna, a porozprávali sme sa o zákonitostiach života. Keď týmto poznaním prešli a naplnili ho, o dva mesiace pani prirodzene otehotnela. Bola už po dvoch neúspešných umelých oplodneniach aj po gynekologickom zásahu... V mojej praxi mám dvadsaťdva detí, ktoré podľa lekárov nebolo možné splodiť. V priemere páru stačia tri-štyri sedenia. Niekomu treba dopodrobna vysvetliť, ako človek funguje, kto je, kde sa berú tie emócie. Až potom im je jasné, čo sa deje. A to trvá dlhšie. Ale je veľa žien aj mužov, ktorí nie sú pripravení, ešte nedokážu meniť svoje postoje, pracovať na sebe, stále očakávajú pomoc len zvonka. Vtedy sú konzultácie zbytočné.

Kam až môže vzťah doviest' obrovská túžba po dieťati?

Strela som sa s párom, ktorý dieťa dlho odkladal. Bolo to skôr mužovo želanie, chcel najprv vybudovať zázemie, finančne sa zaistiť a podobne. Keď konečne začal po dieťati túžiť, žena sa už nepodarilo otehotnieť. Zašlo to až tak ďaleko, že sa rozvedli, aby si on mohol zobrať mladšiu ženu, s ktorou splodil dieťa.

Čo ešte okrem priveľkej túžby a sústavnej pozornosti môže z psychickej stránky zohrať úlohu pri schopnosti otehotnieť?

Ak máte problémy sama so sebou. Túžite po role matky, ale ešte nevíete, kým skutočne ste. Máte sama v sebe zmätok, nevíete sa identifikovať. To sa premieta do negatívnych emócií a blokov. Keď nemáte rozvinutý ženský princíp, teda chýba to, čo vás robí ženou. Niektoré s týmto sebaopoznaním potrebujú pomoc. Mužom je prirodzená rozhodnosť, ženám neha. Rozhodnosť nepatrí do ženského princípu. Tie, ktoré ju príliš aplikujú vo svojom živote, ženskost strácajú. Rozvíjajú viac mužský princíp. Potom ani ich orgány nie sú na materstvo pripravené v zmysle – nerozvíjaš svoje ženstvo, tak načo sú ti ženské orgány. S týmto veľmi súvisí výskyt cyst, nádorov, zápalov.

Na čo by sme v bežnom živote mali dbať z hľadiska zdravej psychiky? Ako si môžeme „naordinovať“ dobré rozpoloženie?

Najviac nás ohrozuje uvedomovanie si toho, čo nemáme. Treba preorientovať pozornosť z toho, čo nemám na to, čo mám alebo môžem mať. Ak chcete naplniť rodičovské túžby, musíte si ustriechnúť svoj emocionálny nadhľad. Všetko, čo vás rozhodí, vytočí, nahnevá, je proti vám. Dodržiavať treba nielen fyzickú, ale aj duševnú hygienu, na čo často zabúdame. Spočíva v tom, čo hovorievali už naše mamy: Nech nezapadá slnko nad tvojím hnevom. Nech sa cez deň čokoľvek stalo, nezaspávajú rozrušená, v noci potom nepríde uvoľnenie a posilnenie. Tým ubližujete len sama sebe. Treba sa vyroznávať, uvoľniť napätie, nezaspávať v dusnej atmosfére, to enormne škodí dospelým aj deťom. Keď sa vám prihodí niečo v práci, stačí si tú situáciu prejsť v mysli znova, ale s pochopením. Človeku, s ktorým ste mali konflikt, sa možno niečo stalo, jeho výbuch vlastne nebol určený vám. Snažte sa zbaviť hnevu, ktorý ste cítili, odpustite druhým i sebe. Ak niečo preženie vy, povedzte si, že ste to urobili najlepšie, ako ste vedeli. Možno to, že ste na niekoho zvýšili hlas, ho niekam posunulo, niečo si uvedomil. Toto nie je škola života len pre vás, aj vy ste učiteľia. Neberte všetko hneď tragicky, nevyčítajte, nemajte pocit viny. Jemu sa možno vtedy stalo to najlepšie, že ho niekto „zvrazil“. Ráno je dôležité nastaviť si latku svojho pohľadu na ľudí. Každý má slobodnú vôľu prejavovať sa. Ale to neznamená, že tomu budete podliehať a necháte sa tým ovplyvňovať, sťahovať. Dôležité je udržať si vnútorný pokoj.

Jana STÁRKOVÁ
Foto profimedia.sk

