



Koukněte na:

www.bit.ly/predporod

www.patrikbalint.cz,

www.patrikbalint.blogspot.com

www.predporodnapriprava.sk

Aby se miminko po porodu usmívalo

TEXT:

Markéta

Čepická Daňhelová



Je vůbec možné, aby malý člověk přišel na svět rovnou s úsměvem na rtech? Specialista na předporodní přípravu **Patrik Balint** říká, že to není nic tak složitého. Důležité je, aby se rodiče na miminko během těhotenství intenzivně napojili a vnímali jeho potřeby a utváření osobnosti. Patrik se k předporodní přípravě dostal přes regresní terapii, která pod vedením terapeuta umožňuje rozpomínat se na dávné potlačené vzpomínky a jejich vědomým zpracováním pomáhá vyrovnat se s negativními zkušenostmi, kterými si člověk prošel. Možná byste jako specialistu na předporodní přípravu očekávali spíše osobu pohlaví ženského, Patrik Balint ale svoje poznatky prostě musí předávat dál...

Zaujalo mě, že jste vystudoval softwarové inženýrství na ČVUT. Jak jste se od softwaru dostal k regresní terapii? Hned bylo jasné, že se jí chcete věnovat? A co jste se díky této terapii dozvěděl o sobě?

Už na ČVUT jsem se potkal s Andrejem Dragomireckým, který nám tam přednášel psychologii a u kterého jsem se regresní terapii učil. Učarovala mi už na jeho první přednášce. Ano, byla to láska na první pohled. Dozvěděl jsem se, že všechno, co prožijeme v minulosti – ať už si to uvědomujeme, nebo ne – nás může ovlivňovat. Velmi podrobně jsem poznal svůj život od početí, ale i v obdobích, které si za normálních okolností nepamatujujeme, protože regresní terapie není omezená jen na tento život,

ale i na ten před počítím. Vzpomínám si na svého prvního klienta v praxi regresní terapie. Dozvěděl jsem se a utvrdil si asi to nejsilnější ve svém životě – jaké bude moje směřování a poslání. Doplním to ještě citací Marka Twaina: „Jsou dva nejdůležitější dny v tvém životě, jeden, když se narodíš, a druhý, když zjistíš, proč se tak stalo.“

Prozradil byste nám z vašeho vzpomínání na minulost něco konkrétního?

Velmi silně na mě zapůsobilo, když jsem se vrátil k pocitu, kdy mě při porodu odnesli od mámy. Jak jsem cítil, že se přetrhávají pouta, která se zrovna měla začít rozvíjet. Jak jsem cítil problé-

my sestřičky, která mě odnášela, nebo by se dalo říct, až ukradla, aniž by mé mámě cokoli řekla. Jak jsem měl možnost vidět, jak to ovlivňuje můj život ještě i v dospělosti. Zpracovat si tento zážitek byla velká změna a úleva v životě. Najednou jsem měl blíže k některým lidem, u kterých to dříve nešlo, pocítil jsem silný životní nádech a příjemné postrčení do sfér, které jsem si před tím neuměl představit.

Jak jste potom přišel ke specializaci na předporodní přípravu?

V rámci regresní terapie velmi často s klientem procházím prenatální období a porod. Díky tomu mám možnost skrz svoje klienty mapovat, co se s dítětem při porodu děje. Co dítěti při porodu vadí i co mu dělá dobře. Od této praxe už to bylo blízko k vytvoření systému přípravy na porod. Když terapeut zjistí, co někomu všeobecně škodí, nebo pomáhá, tak se to snaží poslat přirozeně dál.

Dnes si ještě stále neuvědomujeme, že každý čin, slovo a dokonce myšlenka, která je přítomna při porodu, se stává součástí života dítěte jako živý model chování, který dítě později ve svém životě používá. Dítě je jako houba, která nasává, co se okolo děje. Asi nejvíc dítěti vadí, když se do procesu porodu rutinně zasahuje. Je to silné gesto nedůvěry v sílu a připravenost dítěte. Takhle nedůvěra potom může dítě ovlivňovat i celý jeho život, dítě může neustále hledat nějaké pomůcky a berličky nebo odmítat jakoukoli autoritu ve své blízkosti, aby se mu to už nestalo.

Sám máte se svou ženou dvě děti, jak probíhala příprava u vás? Předpokládám, že nebyla „kovářova kobyla bosa“?

Dcera se narodila před 15 roky v hlubokém porodnickém středověku. Byl jsem tehdy v porodnici, kde přišla na svět, prvním mužem při porodu. A protože ji potom záhy zrušili, tak i posledním. Taková rarita. Syn už se narodil do lepších podmínek, kde jsme proces mohli komunikovat s personálem porodnice o mnoho víc. Pediatrička při našem porodu viděla podle jejich slov poprvé se dítě těsně po porodu usmívat.

Moje koncepce přípravy na porod byla u obou našich dětí ještě v plenkách, ale i tak jsem se snažil přetavit všechno, co jsem věděl, do co nejpřirozenějšího přístupu k průběhu porodu. Koncepce, která přišla s mojí praxí Prenatální terapie, je krásná v tom, že už po prvním sezení je oběma rodičům jasné, co by mohlo zlepšit proces porodu, a tak to jasné a přirozeně dostávají stále víc do svého běžného života. Tak to bylo i s přípravou na porody našich dětí. Velmi jsme si s manželkou povídali, spojovali se s našimi dětmi už dlouho před porodem a vnímali všechno, co se dělo. Takto spojená rodina je vždy lépe připravená než ta, která to spojení s dítětem vytváří až po porodu.

Po vámi doporučené přípravě na porod se narozené děti hned usmívají? Co konkrétně rodičům doporučujete třeba už na onom prvním sezení?

Prvé sezení je o tom, že rodiče zjistí, že jejich dítě už má osobnost a projevuje ji skrz mámu a někdy i otce v jejich konání. Když si toho konání, tedy osobnosti dítěte začnou víc všimnout, vzniká intenzivnější spojení. Takže například matka může zjistit, že když je v druhém trimestru velmi aktivní (v tu dobu se miminku vytvářejí hlavně svaly a nervová soustava), pravděpodobně se narodí víc sportovec než filozof, a naopak, když celou dobu odpočívá, tak ji dítě jakoby nutí pomáhat s vytvářením vícero nervových zakončení a bude to spíš filozof. Je to pro pochopení zjednodušené, ale každý týden je možné vidět, jak si dítě vyžaduje výchovu a pomoc s vytvářením těla a osobnosti. Když se na to víc soustředíme, tak už před porodem poznáme osobnost dítěte. Pro porod je takové napojení na dítě klíčové. Napojená žena přesně ví, co má dělat, co se děje s dítětkem. Dítě cítí podporu a postupuje přirozeně. Potom se hned po porodu z toho usmívat není tak složité.



Patrik Balint (*1974) ~ vystudoval softwarové inženýrství na ČVUT v Praze a Bratislavě ~ zabývá se regresní terapií, prenatální, vztahovou, archetypální vztahovou terapií ~ další specializace – psychická příprava na porod a mateřství, numerologie ~ se ženou šperkařkou a dvěma dětmi žije na Slovensku v městečku Martin

Propagujete, že porod probíhá stejně jako měsíční cyklus, můžete to vysvětlit?

Menstruační cyklus tu také není náhodou. Kromě toho, že se žena čistí, tělo se dostává do potřebných hormonálních stavů, žena se cyklem připravuje i na porod. Hormonální nastavení těsně před menstruačním krvácením je přesně stejné jako nastavení před porodem. Stahování dělohy během menstruace je sice méně intenzivní, ale kvalitou přesně takové jako kontrakce při porodu. Žena průměrně prožije do prvního porodu 100 cyklů. 100krát se připraví na proces porodu. No nevymyslela to příroda nádherně? Čeho se potom má žena bát, když je takto vlastně svým vlastním tělem připravovaná na všechno, co ji při porodu čeká?

Samozřejmě je spousta mužů porodníků a gynekologů, přesto specializovat se na psychickou přípravu na porod a mateřství mi pasuje spíše k ženám, mylím se? Je vás mužů s touto specializací hodně?

Když to trochu odlehčím, tak myslím, že tu platí stejný paradox jako při vaření. Nejlepší kuchaři na světě jsou muži. Existuje dost mužů, kteří se zabývají porody a přípravou na ně. Za všechny zmíním Michela Odenta nebo Terence Dowlinga. Možná nám mužům v tomto pomáhá určitý odstup, analytické myšlení, snaha všemu porozumět do nejmenších podrobností a také specifický vztah k ženám, se kterými jsme nerozlučně spojeni.

Slyšel jste někdy od žen otázku: Co vy jako muž o tom víte?

Poslouchám ji relativně často. Někdy mám pocit, že za to všechno, co jsme my muži ženám v minulosti sebrali, si chtějí ženy urputně nechat aspoň ty porody. Samozřejmě že muž nebude nikdy rodit, ale abychom rezignovali na poznávání něčeho jen proto, že to nikdy nemůžeme přímo zažít, to bychom toho věděli pramálo. Zároveň si myslím, že vědět patří spíš do působnosti muže a vnímat a cítit do působnosti ženy. Takže se od sebe máme stále co učit a dozvídat.

Patrik v A centru rozbíhá od 17. 10. již druhou řadu 7dílného úspěšného cyklu Výcvik předporodní přípravy. Podrobnosti naleznete na www.bit.ly/predporod.

