

DALA JSEM JÍ JMÉNO NADINE

JAK SE SPRÁVNĚ ROZHODNOUT

K PROBLEMATICE SITUACE PŘED POTRATEM

Milé čtenářky a čtenáři,

pokud jste od svého lékaře dostali tuto brožuru, pravděpodobně jste s ním už hovořili o eventualitě potratu. Není snadné rozhodnout se k tomuto kroku. Jakmile se ale člověk už jednou rozhodne, chce "tu věc" provést a mít ji prostě za sebou.

K ČEMU SLOUŽÍ NAŠE INFORMACE?

My, vydavatelky této brožury, jsme samy prodělaly potrat a nyní jsme vytvořily tým.

Po potratu jsme trpěly značnými psychickými problémy a snažily jsme se společně hledat cesty, jak nabídnout pomoc i dalším ženám.

Dříve než podstoupí potrat, musí každá žena podepsat prohlášení, že byla informována o možných rizicích: o fyzických obtížích a poškozeních plynoucích ze zákroku.

O možných psychických problémech ale přitom většinou nepadne ani slovo, ačkoli tyto potíže bývají neméně závažné.

O této skutečnosti se bohužel převážně mlčí.

Proč?

Žádná z těch, které podstoupily potrat nebo které jej plánují, o té záležitosti nehovoří ráda. Většinou si ji ponechá pro sebe jako vlastní tajemství, nanejvýš se o ní dovědí její nejbližší rodinní příslušníci.

Následující řádky vám sice nemohou nahradit rozhovor s rodinou nebo přáteli, ale můžete z nich získat důležité informace, které vám ve vaší těžké situaci pomohou vyhledat a využít pomoc.

JAK DOSPĚT KE SPRÁVNÉMU ROZHODNUTÍ?

Zkušenosti lékařky-gynekoložky

V době, kdy byl potrat legalizován, jsem pracovala v jedné nemocniční poradně se ženami, které k nám přicházely právě kvůli interrupci.

Bylo jich velice mnoho a měla jsem za úkol poskytovat jim rady a domlouvat s nimi termíny. Byl to pro mě hodně tvrdý čas – ale během své práce jsem získala při tom nesmírně důležitou zkušenost, o níž bych se s vámi ráda podělila.

Ty ženy, které měly dost času, aby si potrat před zákrokem mohly ještě jednou promyslet, velice často přehodnotily své rozhodnutí a nakonec *potrat odmítly*. Když ale některá z nich přišla do poradny na poslední chvíli a já jsem jí musela říct, že jí na rozhodování zbývá už jen pár dní, většinou se rozhodla zákrok podstoupit.

Položte před sebe dva čisté archy papíru: jeden bílý a jeden v barvě odpovídající tomu pohlaví dítěte, které si přejete, chlapečka či holčičku.

...pak si na bílý arch vypište všechny důvody hovořící pro potrat. Na barevný papír si vypište důvody hovořící ve prospěch narození děťátka. Pak oba listy nechte nějakou dobu ležet.

Velice důležité ale je: Nedělejte, prosím, žádné rozhodnutí pod vlivem rozbouraných emocí. Strach i hněv po nějakém čase pominou. Ze všeho nejdůležitější ovšem je, abyste dospěla k takovému rozhodnutí, za nímž si později budete moct stát. Přizvěte na pomoc svou nejlepší přítelkyni – člověka, který vás zná ze všech nejlépe: totiž vás samu.

Jak ale máte být sama sobě rádkyní, když jste tak zmatená? Uvedu metodu, kterou osobně v podobných případech používám. Říkám jí “vrtulníková”. V duchu se vyšplhám do kabiny vrtulníku a z výšky se pak podívám s nadhledem na celou situaci: vidím pod sebou zmatek a houštinu svého života, jenže takhle z výšky dokážu objevit také i pěšinu, která není vzdálená ani celých sto metrů od místa mého zmatku a po níž mohu dojít k místu, kde najdu pomoc. Až se dostanete do výšky, uvidíte víc, dohlédnete i kousek do budoucnosti. Z nadhledu si dokážete sama lépe poradit.

Jak získat potřebný odstup a jak nastoupit do vrtulníku?

Do kabiny vedou čtyři kroky: pohyb, spánek, voda a štěstí.

1. Pohyb

Využijte každého okamžiku k větší dávce pohybu, než jakou jste dosud pokládala za obvyklou. Postačí obejít váš obytný blok nebo udělat pár dřepů. Tělesný pohyb většinou způsobí i duševní čilost.

2. Spánek

Potřebujete moudrost, rozhodnost a činorodost a také duch potřebuje potravu. Začnete-li se totiž pohybovat v začarovaném kruhu, budete stále neklidnější: až ke stavu totálního vyhoření a vyčerpanosti. Zakrátko už nedokážete vůbec přemýšlet a starosti vás připraví o spánek. Proto se snažte včas spát tolik, kolik je ve vašich možnostech. Nemůžete-li spát, požádejte svého lékaře o mírný uspávací prostředek – pokud možno přírodní. Čas, který prospíte, později zúročíte dvojnásob a snad i trojnásob v bdělém a odpočatém stavu.

3. Voda

Možná se to bude zdát neuvěřitelné, ale právě ve stresových situacích v nás dochází k útlumu pocitu žízně. Proto nezapomínejte dostatečně pít. Vědomě vypijte dvě až tři sklenice vody. Vždyť je to všude snadno dostupný nápoj. Nic nás nestojí a okamžitě rozproudí náš krevní oběh.

4. Štěstí

Být šťastný, to je ve vaší situaci zřejmě příliš velké slovo. Pokuste se ale na okamžik odsunout svůj problém stranou a dopřejte si drobnou radost: dejte si něco dobrého k jídlu, poslechněte si pár taktů krásné hudby, sejděte se s milými přáteli nebo si přečtěte pěknou knížku.

Uvidíte, že se před vámi z jiné perspektivy začnou otvírat nové cesty a možnosti.

Prof. Dr. Maria Hengstbergerová, Vídeň

ZE ZKUŠENOSTÍ PORODNÍ ASISTENTKY

Jmenuji se Marianne a pracovala jsem jako porodní asistentka, teď už jsem však na odpočinku. Mé srdce ale stále ještě patří těhotným maminkám, rodičkám a těm maličkým bytůstkám jménem ČLOVĚK. Po dlouhá léta jsem doprovázela mladé ženy a rodiny v radostech i starostech. Ráda bych se několika slovy obrátila na mladé ženy, které se octly v tíživé životní situaci.

Zaposlouchejte se do svého nitra.

Nechtěné těhotenství často vyvolává velký stres. Co asi prožívá žena v okamžiku po první diagnóze lékaře-gynekologa a po jeho slovech: “Jste těhotná!”? V její hlavě se může náhle objevit naprostá prázdnota, udělá se jí mdlo. Srdce zachvátí panika: “To přece není možné, já nemohu být těhotná!” Nebo: “Teď ještě žádné dítě nechceme!” Nebo: “Jak jen to řeknu svému partnerovi?”

Člověku v té chvíli v jediném okamžiku blesknou hlavou všechny jeho plány a přání.

Všechny směřují k jedinému závěru: “Ne, dítě teď ještě ne. Proč jsem se vůbec dostala do jiného stavu, vždyť jsem řádně užívala antikoncepci. A už slyším svého muže: ‘Cože, už teď dítě?’ nebo: ‘Už zase další dítě? A co bude s našimi plány, s mou kariérou...?’ ” Dítě se prostě v daném okamžiku vůbec nehodí.

A poprvé se objeví myšlenka na potrat. Nejprve zůstává jen u pomýšlení: “Vždyť na to mám právo, je to naprosto zákonné, přece si smím sama rozhodnout o svém těle a o tom, co se děje v mém břiše.”

Ano, skutečně máte právo určovat, co bude s vaším tělem. Ale uvažte: dítě je svébytnou bytostí, není to jen “kus vašeho břicha”! Uvědomte si že máte také duši. Možná namítnete, že je přece tolik žen, které podstupují potrat, a přitom je všechno v pořádku. Ale jak si můžete být jista, že je skutečně všechno tak, jak má být?

Začíná se ve vás ozývat srdce, teď tedy jste na řadě jako žena. A jako žena si buďte vědoma, že rozhodnutí záleží JEN A JEN NA VÁS. Váš partner vám pouze může poskytnout oporu. Každý člověk, každá žena je jedinečnou bytostí. Jedinečné je vaše tělo, vaše pocity, vaše duše i váš duch. Jedinečné je vaše mateřství. Každá lidská bytost má právo být na světě.

Uvědomíte si: “Už několik týdnů v sobě nosím nový život.” Jiskřičky lásky se rozhoří.

Naslouchejte svému nitru. Otevřte své srdce a připusťte si své kladné pocity. Možná mezi nimi objevíte už i hrdost: budu matkou!

Vaše břicho je zatím ploché, ale v prsou už se začíná ozývat tlak. Smíte prožívat pocit těhotenství, smíte mít podíl na nejkrásnější roli ženy. Naslouchejte svému nitru: “Ano, moje

dítě ve mně začíná růst, už ho mohu vidět na ultrazvukovém snímku, teď je mu pět týdnů, a už měří jedenáct nebo dvanáct milimetrů. – Mému děťátku je ve mně dobře.”

Připusťte své city k té maličké bytůstce – pouto lásky k ní by mělo být jemné a něžné. Což nevznikla právě z lásky? Neozývá se ve vás také už jiskřička touhy bránit ji a chránit?

Stala jste se součástí toho největšího zázraku na světě. Smíte jej sama prožívat a smíte se na něm podílet.

Ve vašem životě je jen poměrně krátké období, v němž můžete předat nový život. V životě ženy je to vůbec nejkrásnější období. Uvědomte si svou krásu a hodnotu. Jste mimořádná! Pomyslete jen na to štěstí, že smíte uvést do života maličkou bytůstku – človíčka, který si vás vybral za matku. Nepochybně jde o úkol na celý život, který znamená velkou odpovědnost a plné nasazení. Jistě nebude snadné jej vždycky zvládat.

Mnohé ženy dosvědčují, že jim čas těhotenství až příliš rychle uplyne, protože je to doba, kdy žena v sobě cítí a prožívá rostoucí nový život. *Je to krásný čas.* Ženy, které předčasně porodily, skutečně oplakávají ztracený čas těhotenství. Buďte šťastná, že budete mít děťátko.

ROZHODNUTÍ

Vždycky mějte na paměti, že **tím, kdo rozhoduje, jste jen a jen vy sama.** Rozhodnutí pro nebo proti dítěti ale spočívá pouze ve vašich rukou. Jenže vám na ně zbývá jen velice málo času. Ten se díky pilulce ještě zkrátil. Přes veškerou dostupnou pomoc a rady zůstanete na rozhodování nakonec přece jen sama. Nikdo je z vás nesejme. Nikdo je také nemůže udělat za vás, na to nemá právo dokonce ani váš životní partner. Jistě jste spolu s ním dlouho a opakovaně hovořila o těhotenství, o vaší budoucnosti a plánech. Ale vždyť ještě můžete naplnit své životní ambice. Možná o něco později, ale co znamená ta chvíle zdržení? Nakonec jde přece o to, abyste mohla utvářet svůj život zdravá na těle i na duchu. Oba jste v této chvíli ve stavu blokády, jež se zdá takřka nepřekonatelná. Možná jste se svým partnerem hovořila o svých pocitech a duševním rozpoložení. Ale nedostala jste od něho očekávanou spásnou odpověď: “Však to nějak zvládneme i s děťátkem!” Vaše nejistota vzrůstá a zmítají vámi protichůdné pocity.

Uplynul zase nějaký čas. Nakonec se přece jen stále více přikláníte k eventualitě potratu. Maličkému je už osm týdnů a měří asi čtyři centimetry. Má už všechno, co potřebuje hotová

lidská bytost. Dvakrát vám vynechal měsíční cyklus, čas se krátí a je třeba se konečně rozhodnout.

Dohodla jste si nový termín u odborného lékaře. Po pozdravu odpovíte na jeho otázku, jak se vám daří: “Dobře, ale na dítě nejsme připraveni. Jsme ještě moc mladí a máme tolik plánů...” Lékař vytuší, že byste ráda ještě něco řekla, ale nevypravíte ze sebe nic jiného než “interrupce”. Řeč vašeho těla i vaše slova říkají dítěti NE. Lékař se ptá dál: “Vy jste si tedy to děťátko nepřáli?” A slyšíte se odpovídat: “Ne, na to je ještě příliš brzy, děti chceme mít až později.”

V tom okamžiku jste přesvědčena, že potrat je jediným východiskem. Své pocity jste pohřbila hluboko ve svém nitru. Lékař se vás ještě zeptá, jestli jste si všechno dobře rozmyslela a jestli jste zvážila, jaké důsledky to bude mít pro váš další život. V oné situaci ale nechcete nic slyšet, přehlížíte podávanou pomocnou ruku. Čekáte už pouze na lékařův souhlas a předpokládáte, že pro vás bude mít pochopení. Argumentujete tím, že si sama se sebou můžete dělat, co chcete. Ale jste si skutečně tak jista, nebo je ve vás přece jen jiskřička nejistoty? Zákrok už nelze vzít zpět. Vaše nynější rozhodnutí vás bude provázet po celý život. Jenže vy se teď snažíte mít už vše co nejrychleji za sebou, chcete mít konečně v ruce poukaz na interrupci. Lékař vám ještě vysvětlí, že zákrok není z medicínského hlediska nic mimořádného, ale že se po něm mohou dostavit velké duševní problémy. Tehdy naslouchejte bedlivě svému nitru a přijměte radu. Lékař by měl být vašim důvěrníkem – a také se jím skutečně chce stát. Otevřete své srdce, nebuďte umíněná, připusťte si své emoce a dejte průchod své nejistotě. Očekáváte pochopení – ale to lze přijmout pouze za předpokladu, že se člověk otevře. Vaším prvním poradenským místem by tedy měla být ordinace vašeho lékaře-gynekologa. Jestli zůstanete i dále v nejistotě, vyhledejte psychologa – možná ho najdete v nemocnici, kam se chystáte jít na potrat. Budete-li však mít pocit, že se vám ani tam nedostalo pochopení, vyhledejte jiného. Existují i porodní asistentky na volné noze, a i na ně se můžete obrátit. Každá dobrá porodní asistentka bude jistě ochotna si s vámi pohovořit, projevíte-li zájem. Měla byste pro sebe podniknout úplně všechno, protože jde o vaši budoucnost, o vaše zdraví a o váš život. Z medicínského hlediska je zákrok pouhou rutinní záležitostí. Ale je-li ve vás jen jiskřička pochybnosti, utečte z operačního stolu a řekněte NE! Uvažte, že ještě bude nějaké POTOM.

Zkoumejte až do poslední vteřiny, jestli jste o svém konání skutečně přesvědčena.

Rozhodujete totiž jediné vy sama!

POTOM

Proberete se z narkózy a pomyslíte si, že je konečně všechno pryč, že to máte za sebou. Co vás ale naplňuje: Spokojenost? Radost? Nikoli, je to jen velká prázdnota. Zaplaví vás mohutná vlna smutku. Velice rychle a naprosto vědomě zase zavřete oči. Vaše myšlenky se točí kolem jediného bodu: Udělala jsem to. Cítíte se osamělá, všemi opuštěná. Po několika hodinách se vrátíte domů – unavená, vyčerpaná narkózou a zákrokem.

Váš život jde dál – a přece se za tu krátkou dobu, kdy jste byla v narkóze, změnilo od základu úplně všechno. Změnil se váš život.

Dostala jste kapky, které máte ještě několik dnů užívat, aby se děloha zase stáhla, děloha, která už byla postýlkou vašeho děťátka. To malé stvoření už mělo vše dobře zařízené, cítilo se dobře, vybralo si za matku právě vás. Ozývá se ve vás hluboký smutek. Není vám dobře, cítíte se zbitá, deprimovaná. Váš parter je na vás milý, těší vás: “Už máš všechno za sebou, zvládlas to, teď budeme společně pokračovat v našich plánech.” Jenže vy se nedokážete radovat, nemáte do ničeho chuť, radost ze života vás opustila.

S nikým – ani s manželem – nedokážete hovořit o svém smutku. Vrhnete se do práce až do naprostého vyčerpání.

Váš smutek nabývá na síle. Objevují se pocity viny a poruchy spánku, v myšlenkách se vracíte neustále k témuž. Stále více se uzavíráte do sebe, noříte se pořád hlouběji. Před partnerem se snažíte být taková, jakou vás podle vašeho názoru chce mít. Po nějakou dobu se snažíte takto se přepínat, až k okamžiku, kdy jste duševně úplně na dně. Sexuální život ve vašem vztahu začíná strádat, odmítáte svého partnera a hledáte si pro to stále nové záminky. Dostáváte se do izolace, váš partnerský vztah prochází hlubokou krizí, která znamená jeho skutečné ohrožení. Vyčítáte sobě i svému partnerovi. *Vyčítáte úplně všem, protože vám nikdo předem neřekl, jak to potom bude těžké.* Vaše duše krvácí. Nezasvěcení se domnívají, že jste poslední dobou trochu divná. Nikdo nedokáže vytušit, čím vším teď procházíte. Vaše duše volá o pomoc. Čeho všeho jste schopna, jen aby si vás někdo konečně všiml? Vrhnete se na jídlo, na alkohol nebo se pokusíte o sebevraždu? Začnete polykat prášky? Dostala jste se až po uši do deprese. Nepřeháním, život skutečně dokáže být tak strašný. Rozhodla jste se udělat onen krok, a teď stojíte tváří v tvář odpovědnosti a povinnosti vyhledat pro sebe odbornou pomoc. Nikdo vás za to neodsoudí, protože jste opravdu v krizi. Ale musíte sama sobě přiznat, že se vám skutečně daří zle. Budete potřebovat hodně sil a pevnou vůli, abyste znovu získala ztracené zdraví. A je to velice zlý čas.

Rány vaší duše se začnou pomalu hojit, přesto po nich zůstanou jizvy. A ty bolí, když se jich člověk nešetrně dotkne. Vaše duše vypadá navenek zdravě. Život jde dál, ale jizva na duši zůstává. Budete se snažit nedotýkat se jí a naučíte se s ní žít. Ale pak se zase vrátí okamžiky, kdy budete znovu vzpomínat na tu maličkou lidskou bytůstku. Po celý život se budou vracet chvíle, kdy budete uvnitř tiše trpět.

Život čítá mnoho hodin, mnoho dní a mnoho let.

To všechno, co jsem tu napsala, jsem se dověděla od žen, kterým jsem pomáhala, když se samy dostaly do hluboké krize. Záměrně jsem neuváděla žádné osobní příběhy, protože bych to pokládala za zklamání důvěry těch, které se mi svěřily.

Znám ovšem i ženy, které se rozhodly nejít na potrat. Odměnou za toto jejich rozhodnutí bylo štěstí a radost z dítěte a také naplněný, šťastný a spokojený život se zdravou duší.

DOPIS PRO NADINE

Devět měsíců a šest dní poté, co jsem tě, dítě moje, tím nejhorším způsobem ztratila, jsi konečně dostala jméno.

Protože jsme se tvému příchodu bránili – antikoncepčním tělískem – vlastně ses vůbec neměla stát. Už jsme nechtěli žádné děti. Kromě toho, kdyby k tomu přece jen došlo, zněla má obvyklá odpověď na otázku po dalších potomcích. Kéž bych u ní zůstala!

Kdybych se svěřila své přítelkyni Renatě, zvolila bych správnou cestu. Zná mě dlouho, déle než půl života. Když jsem se jí jako prvnímu člověku vůbec svěřila, že jsem byla na potratu, řekla mi: “Proč jsi za mnou nepřišla dřív? Tohle jsi přece nebyla ty!” Ano, ani já si nedokážu představit, že bych to byla já, kdo něco takového udělal. NIKDO – kromě tvého otce – se nepostavil na obranu tvého života. “Pojeďme na dovolenou,” navrhoval tenkrát, protože příští rok, až bys už byla s námi, by to nebylo tak snadné. Když jsem začala mluvit o potratu, namítl: “A co když se něco stane Patrikovi nebo Sandře?” Odpověděla jsem: “Patrika a Sandru nemůže nikdo nahradit.” To je pravda. Bohužel jsem byla příliš slepá a uzavřená, takže jsem nedokázala poznat, že ani tebe nám nedokáže nikdo nahradit.

Kdyby se mě tehdy někdo zeptal, jestli si dokážu představit život bez Patrika a Sandry, odpověděla bych jednoznačně NE! Jsou přece nedílnou součástí našeho života – stejně jako ty! Proto je život bez tebe tak strašně těžký. Dlouho jsem se domnívala, že jsem zemřela ve

stejný den jako ty, jen s tím rozdílem, že vydržím mnohem více než ty. Dlouho jsem nebyla schopna žít. Z ničeho a z nikoho jsem se nedokázala radovat. Můj negativismus zasahoval úplně všechno a přála jsem si umřít. Byla jsem slabá, protože jsem nemohla spát. Uvědomovala jsem si, že jsem překročila hranice přirozených fází práce a odpočinku a dlouhodobá nespavost nadměrně namáhala mé srdce. Abych Patrika a Sandru uchránila toho, že by mě našli doma mrtvou, rozhodla jsem se, že nejlepším řešením pro všechny bude předstíraná autonehoda. Hlavně se neměl nikdo dovědět pravou příčinu všeho trápení. Když se pak stejně všichni dověděli pravdu, ujišťovali mě, že přes všechno, co se stalo, mě mají rádi. Ale ani to mi nepomohlo. Už jsem nedokázala snést sama sebe. Snažila jsem se od všeho utéct, jenže žádný člověk sám před sebou neunikne.

Teď mám ale velikou radost, že můžu znovu říct: Mám se znovu ráda a mám právo žít na tomto světě! Cítím vděčnost za svůj život. Už si jej velmi vážím, protože jsem poznala, že je to ten největší dar. Jistě, je pravda, že si každý musí pomoci sám, ale bez všech milých lidí, známých i těch, se kterými jsem se seznámila v nejhroších chvílích, bych nedospěla k pocitu určité životní jistoty, přestože není absolutní. Jsem vděčná za každého, kdo mi poskytl oporu. Všem teď dokážu upřímně říct:

JÁ CHCI! Raduji se z každého nového dne.

Dříve jsem říkávala: “Co z toho, žiju-li o týden déle nebo ne!” Teď už vím, že každá minuta života je nesmírně vzácná. Snad se to všechno muselo stát... Snad mi to bylo určeno, abych pak mohla čerpat z vlastní zkušenosti a uměla pomáhat jiným lépe si uvědomit a řešit duševní problémy. Víím dobře, že po potratu se trápí velký počet žen a že jen málo z nich o svém utrpení dovede mluvit.

Právě když píšu tyto řádky, přichází Sandra. Prohlíží si ten malý prázdný rámeček se zlatými růžičkami a zjišťuje: “Ten je úplně nový, ale chybí v něm fotka!” Bohužel! A také v něm nikdy žádná nebude (jenom v mých myšlenkách), protože je to tvůj rámeček. Máš ale jméno, které se k tobě hodí:

NADINE

Přítelkyně mi řekla, že to znamená *NADĚJE*. Naděje, že už na tomto světě nebude další zlomené srdce!

Snad ti skutečně stačilo k životu jen dvanáct týdnů, ale dobře víš, že bych za tebe dala úplně všechno. Přestože se ze všech těch strašlivých věcí nakonec přece jen vyklubalo něco dobrého, přála bych si pro tebe, pro sebe i pro celou naši rodinu úplně jiný příběh...

Kam se můžete obrátit o pomoc?

Dáváte-li přednost poradě s porodní asistentkou, můžete se obrátit na uvedená sdružení. Tam vám rádi poskytnou kontakt na porodní asistentky v blízkosti vašeho bydliště. Homepage:
Dále česká aktualizace s. 12.

Vydává:

Veronika Hruska

Karin Lamplmairová

Birgitt Kasbergerová

Prosíme vás všechny, kterým pomohla kniha nebo jedna z brožurek, aby nám zaslaly své svědectví. Čím větší ohlas vzbudíme, tím spíše získáme z politických kruhů náležitou podporu k šíření osvěty. Tak dokážeme poskytovat pomoc stále většímu okruhu žen.

Obsah této brožury je výtahem z knihy "Dala jsem jí jméno Nadine". K problematice situace před potratem a po něm od Karin Lamplmairové a kolektivu.