

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

KATALOGIZACE V KNIZE – NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

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 in 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 vnesení 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 přečíst 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 klubičko 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 sensorické 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 jakémisi 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 nevěšmaví 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 citění. 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 nepřijemné, 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 tlačen 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