

Už na vojnu rukovat mám

Zpěv a hudba v rituálu a slováckém verbuňku především

Doc. PhDr. Zuzana Jurková Ph.D.

Tentokrát se ocitáme na křižovatce dvou kulturních univerzálií¹: hudby a rituálu.

Z dobrých důvodů se zde nebudeme pokoušet definovat hudbu; v každém případě jde o zvukovou aktivitu, která se liší od běžné verbální komunikace. O rituálu, který je námětem nesčetných více či méně odborných pojednání², si řekněme, že je to společensky ustálený sled aktivit – slov, gest, hudby, tance – často svázaný s konkrétními předměty či místy. Jak jednotlivé prvky rituálu, tak jeho celek mívá symbolický, obvykle posvátný význam.

Protože je společensky ustálený, lze rituál považovat za jakýsi kulturní krystal, v němž se precizně zachycují hodnoty, které kultury vyznává. Z pohledu etnomuzikologů, kteří považují hudbu kromě jiného za indikátor sociální reality, lze protnutí hudby a rituálu chápat jako velmi čisté zrcadlo, v jehož hudební složce se odráží to, co je pro kulturu i konkrétní událost významné.

Než se dostaneme k hlavnímu tématu tohoto textu, totiž k *verbuňku*, rituálu z našeho zápraží, předvedme si to na několika příkladech z kultur vzdálených od sebe navzájem i od nás. Jako při každém pohledu z dálky nás nebudou rozptylovat detaily a hlavní rysy vyniknou jasně.

Pueblané³ jihozápadu USA žijí po mnoho staletí v oblasti, dnes označované jako „Four corner land“, a tam především na území dnešního státu Arizona. Je to mimořádně suchá a horká oblast, v níž je zemědělství – hlavní zdroj obživy pueblanů – náročné

a riskantní. Proto není divu, že věnují značnou pozornost také obřadům, zajišťujícím déšť.



Aridní krajina Hopiů je nejzelenější koncem května.

Pro Hopie je hlavním z nich *Hadí tanec*, při kterém měli tradičně tanečníci v ústech chřestýše. Nás zajímá především zpěv. Jak jsme slyšeli na nahrávce z přelomu 20. a 30. let 20. století⁴, muži tu zpívají strukturálně složitě a dlouhé písně s komplikovaným metrem, podporovaným bubnem, v téměř dokonalém jednohlase. Však – jak se dovídáme z literatury⁵ - takovou píseň cvičili několik týdnů po mnoho hodin denně. Jsou přesvědčeni o objektivním působení obřadů, na kterých zásadně záleží a je potřeba je i v úmorném vedru důkladně nazkoušet. Kolektivita je pro ně vysokou hodnotou⁶, proto žádný hlas nevyčnívá.

-
1. Antropologové tak označují fenomény, které se vyskytují ve všech kulturách.
 2. Z literatury v češtině zmiňme např. slavného van Gennepa (1996), Turnera (2004) a souhrnnou Bowie (2008).
 3. Souborný název pro několik indiánských kmenů, zejména Hopie a Zuňie, navazující na indiánské kultury prvních století druhého tisíciletí, které v této oblasti stavěly puebla.
 4. Viz CD-Rom *Mimoevropská hudba v původních nahrávkách* ze sbírky Karla Čapka: *Amerika*, č. 2. Praha: Náprstkovo muzeum 1999.
 5. Zejména viz List (1993).
 6. Jak dosvědčuje např. Benedictová (1999).

V oné hlasové vyváženosti jsou podobné i rituální zpěvy středoafriických pygmejů⁷, jak jsou zachyceny na nahrávkách francouzského etnomuzikologa Simhy Aroma ze 60. a počátku 70. let⁸; to znovu dosvědčuje výrazné egalitářství skupiny. Pygmejové jsou ale z jiného kulturního i hudebního areálu, a tak na rozdíl od přísného jednohlasu Hopiů jsou jejich rituální zpěvy polyfonní – stejně jako zpěvy ostatních etnik subsaharské Afriky. Nápadný je také rozdíl v melodickém rozsahu jejich zpěvu: proti Hopiům je mnohem větší. To dávají někteří badatelé do souvislosti s mnohem volnějším přístupem k prostoru: jako lovci (muži) a sběračky (ženy) se skutečně pohybují po mnohem větším teritoriu než obdělávanou půdou vázaní Hopiové.

Třetím příkladem budiž přednes posvátných sanskrtských formulí – manter⁹. Především: samotný koncept zvuku je v indické kultuře specifický. Už od nejstarších textů – *Véd* – se objevuje představa schopnosti zvukového aspektu řeči komunikovat se sakrálnem. Tedy: objektivní kosmologické důsledky má nikoli pouze to, CO (v rituálu) říkám, ale stejně významně také JAK TO ZNÍ.

Proto také právě z Indie pochází nejstarší „notace“ světa: značky, ukazující, kterým směrem se má vydat hlas zpěváka. Přednes rituálních textů *Véd* musel být zaznamenán do nejmenších podrobností. A takto správně přednesená mantra pak do zajista působila „správně“ - tak, jak měla.

7. Zde používám „pygmejové“ jako souhrnné označení různých příbuzných skupin, které samy sebe ovšem označují jinak: BaAka, BaBenzélé apod.

8. CD Aka Pygmy Music edice UNESCO Auvidis 1973.

9. Podrobněji viz např. Jurková – Seidlová (2012).

Když dnes v Praze potkáváme ve středu odpoledne průvod stoupenců Haré Kršna, zpívajících mantry – pro většinu kolemjdoucích podivné melodie s nesrozumitelnými texty, můžeme výjev snadno pochopit právě ve výše popsané souvislosti. Zvuk jejich zpěvu přináší požehnání všem, kdo jej zaslechnou (viz obrázek).



Nastal čas návratu do našeho kulturního areálu.

V hledáčku máme *verbuňk*, obvykle označovaný jako tanec rekrutů. Není to ovšem zdaleka jen tanec, už dávno jej netančí rekruti, zato v sobě stále má – jako zřejmě měl i v době vzniku - charakter rituálu: mladí muži tu velmi formalizovaným, tedy společensky ustáleným způsobem předvádějí svou připravenost přejít z víceméně bezpečného světa vlastní komunity do mnohem nebezpečnějšího světa vnějšího. A zpěvu o tom, jak se *Janíček na vojnu bral*, jak *Janoškova stará máti plakala*, anebo úplně explicitně že *na vojnu rukovat mám*, můžeme rozumět historicky, ale stejně dobře také symbolicky pro velmi současný život.

Verbuňk v polyfonii svědectví

Jedním z rysů, který se uvádí jako významný pro antropologický text, je interspektivita, tedy střídání nebo prolínání perspektiv, v nichž je fenomén – v našem případě *verbuňk* - ukazován. Nejprve *verbuňk* v perspektivě historických dat.

Termín odkazuje na původní kontext, kterým bylo odvádění chlapců do vojska.

K tomu docházelo v Rakousko-Uhersku do roku 1781; má se tedy za to, že žánr vznikl kolem poloviny 18. století. První notový zápis výslovně takto označený pochází z tzv. *Guberniální sbírky* z roku 1819 a píseň je uváděna z prostředí vesnické slavnosti, tzv. hodů. Jako žádný fenomén není ani *verbuňk* izolovaný – podobnosti najdeme v maďarských a slovenských mužských tancích. Ostatně písně, na které se *verbuňk* tančí, jsou tzv. novouherské písně. Nicméně nejpozději počátkem 20. století se *verbuňk* konstituoval jako poměrně distinktivní tanec, a to na relativně malém území Slovácka, tedy nejjižovýchodnější části dnešní ČR.

O jeho podobě existují filmová svědectví z třetí dekády 20. století¹⁰. Ta ukazují *verbuňk* téhož charakteru, jak ho známe dnes, tedy jako sólový mužský tanec, který se sice někdy tančí ve skupině, ale i tam tancuje každý za sebe. Tanci předchází sloka písně, k níž se verbíř může ještě vrátit nebo po první části tance zazpívat druhou sloku. Po zpěvu následuje pomalejší tanec, který pak tempově graduje. Tanec je improvizovaný, tedy z předem daných elementů, jejichž výběr a sled určuje tanečník. Zejména během rychlé části má příležitost se předvést. Jistý exhibiční charakter má i zpěv: nápěv má relativně velký rozsah – obvykle oktávu a půl – a když ve 2. nebo 3. verši dosahuje nejvyšší polohy, u publika je vidět zřetelný ohlas. Zpěv i tanec ukazují totéž: fyzicky i poeticky zdatného mládence, který to dává náležitě na odív.

Dokumentace od 1. poloviny 20. století tedy dosvědčuje víceméně kontinuální existenci *verbuňku* s jeho současnými charakteristickými prvky; neříká ovšem dost o jeho rozšíření a lokálně specifických variantách, které se dnes v soutěži považují za velice důležité. (Kromě soutěží se teď *verbuňk* tančí a zpívá na lokálních slavnostech – „hodech“.)

Hned po válce se začal v centru Slovácka, Strážnici, konat každoročně folklórní festival, jehož zprvu nepravidelnou součástí byly přehlídky verbířů. Zlomovým rokem je rok 1986, kdy je (znovu)založena dnešní soutěž verbířů. Jejimi iniciátory jsou dvě lokálně významné osobnosti, dříve uznávaní tanečníci *verbuňku* – Karel Pavlišťík a Jan Miroslav Krist (1932 – 2007). Organizátorem festivalu je Národní ústav lidové kultury ve Strážnici, který se stal státní institucí r. 1956, nejprve jako regionální zařízení, od 1990 pod přímou správou Ministerstva kultury. Oba zmínění „verbíři“ – Pavlišťík a Krist – v něm působili, v různé době na různých pozicích.

Odsud přichází také koncem století impulz k zapsání *verbuňku* na seznam nehmotného dědictví UNESCO. Podle publikace, která k této příležitosti vznikla¹¹, trvala příprava šest let a vedla k zápisu v. 2005.

Dnešní soutěž probíhá v šesti regionálních kolech (regionální specifičnosti v pohybech i krojích jsou považovány za důležité). Spodní věkový limit je 15 let, horní není. Prvních pět tanečníků z každé oblasti a loňští vítězové, pokud mají zájem – postupuje do semifinále a z něj potom přibližně polovina do finále. Jejich výkony hodnotí porota, složená z vítězů minulých ročníků. Hodnotí se čistota intonace, výslovnost (regionálně specifická), ale především tanec, a to jak jeho přesnost a náročnost, tak také celkový dojem. Vítězství je čistě prestižní záležitost, nespojené s žádnou finanční odměnou.



Všestranně kompetentní porota.

Druhým hlasem v této interspektivní polyfonii je hlas „etnomuzikologa z Marsu“. Oním etnomuzikologem jsem já a Marsem je Praha, vzdálená od Strážnice nějakých 250 km.

10. Na DVD *Verbuňk na Horňácku* (Strážnice 2003) jsou ukázky jednak z němeého filmu J. Palouše z r. 2922, a zejména z Úlehlova filmu *Mizející svět* (1933).

11. *Slovácký verbuňk*, 2006.

Od mateřské školy jsem se – jako všichni moji vrstevníci – učila „lidové písně“, tedy jednoduché melodie s většinou naivními rurálními texty, které mi později začaly jít trochu na nervy. Jejich reference k „husičkám“ a „ovečkám“, s nimiž se člověk v socialistickém Československu prakticky neměl možnost reálně setkat, z nich dělal záležitost naprosto nesouvisející s realitou té doby. Podstatné na nich ovšem bylo, že byly dávány do souvislosti s českou historií, konkrétně s uchováváním národních hodnot i jazyka v době existence Čechů v rámci Rakousko-Uherské monarchie. Těsnou propojenost pouze s minulostí ve mně utvrdilo i moje studium folkloristiky na univerzitě počátkem 80. let. Tam jsme četli mimo jiné knihu Vladimíra Úlehly *Živá píseň* (v té době skoro 50 let starou, vydanou 1949), která je hudební etnografií předválečné Strážnice. Kniha mě okouzila líčením tohoto městečka jako ve všech směrech nesmírně pestrého, ale především všude plného cimbálových kapel, zpěvu a tance. Končí ovšem svíravými obavami autora z budoucnosti, a já jsem přijala za své, že se naplnily a cimbálovky i s nimi spojená kultura z běžného života víceméně zmizely. Když jsem navíc do Strážnice párkrát přijela, její architektonická podoba, pokažená socialistickým nákupním centrem, jakoby ztělesňovala nenávratně ztracenou minulost – i tu živého (přinejmenším masivnějšího) provozování lokální hudby. Ozvěnou se zdál jen skanzen s muzeem v místním zámku.

Jako příkladnou hudební etnografii jsem ale *Živou píseň* o dekády později četla se svými studenty. Jejich nadšení bylo přinejmenším stejné, jako moje, ale byli přičinlivější. Prostřednictvím sociálních sítí se zkontaktovali se svými vrstevníky na Slovácku – a vyrazili jsme tam na výzkum¹². V každém případě se před námi objevila neznámá země – *terra incognita* – kde bylo běžné společně zpívat a tancovat, nebo přinejmenším užívat prvky lokálního folklóru způsobem, který byl pro zúčastněné smysluplný. Přesně v duchu toho, co Shils (1981) nazývá tradicí.

A ještě třetí hlas, hlas verbářů samotných. Mluvila jsem se čtyřmi účastníky letošní soutěže od 18 do 32 let. Zajímalo mě několik témat. První bylo, jak se mladík stane verbířem, co jsou ty okolnosti, které mu v tom pomáhají. Všichni se shodovali v tom, že začínali někdy v šesti, sedmi letech v místních folklórních kroužcích, kam chodila možná polovina spolužáků.

12. Podrobněji viz Jurková (2012).

Na vyšším stupni školy se situace obvykle láme: někteří pokračují - třeba i po několikaleté přestávce - v „dospělém“ souboru, někteří začnou hrát v cimbálovce nebo dechovce a někteří nepokračují. Důležitá se zdá rodinná tradice účasti ve folklórních souborech (ale nikoli nutně *verbuňk*), a také třeba zaměření místní hudební školy.

Ti, kdo pokračují v „dospělých“ souborech, mě přesvědčovali, že účast v souboru nijak nesouvisí s talentem: „Každý tancuje, co je v jeho silách“. Lidi se tam učí tancovat a dělají to kvůli zábavě. „Ti, kteří to umí, tak tančí (na soutěži), ti, kteří to neumí, nás třeba podpoří. Tak to funguje.“



Fanoušci

Zároveň, jak řečeno na začátku, se *verbuňk* tančí také v kontextu lokálních zábav při různých příležitostech. Jak to formuloval jeden bývalý tanečník a dnešní muzikant, mladí lidé prostě chtějí být spolu, a tak si – Bourdieuho slovy – osvojují příslušný kulturní kapitál v podobě velkou částí jejich vrstevníků provozovaných písní a tanců. To ostatně dosvědčují moje dcery, které se – podobně jako já z Marsu – dostaly na slováckou zábavu, „hody“. Byly fascinované tím, jak prakticky všechna mládež v krojích tancuje a zpívá, s výjimkou několika potetovaných jedinců, kteří jim připadali jako evidentní outsideři. (Jen okrajově budiž zmíněno tetování jedné z dcer.)

A pak jsem se snažila zjistit, proč vlastně mladí muži na Slovácku nehrají fotbal nebo počítačové hry, což by dělali jejich čeští vrstevníci, ale několikrát týdně trénují náročné pohyby a zpěv.

Moji verbíři říkali obecně: „Je to především zábava.“ Pak to ale specifikovali: „Dřív chlapi verbovali, protože se chtěli ukázat, kdo je největší frajer, kdo získá tu nejlepší babu. A proč se nevracet k těm tradicím, ne?“

S tím také souvisí vysoká hodnota, které připisují soutěžím: Jednak tu respektovaná porota rozhodne o kvalitě verbířů, a tím jim přidělí určitý status. Za druhé pak se soutěžími spojují tlak na technickou kvalitu zejména tance. Ta podle nich neoddiskutovatelně roste (viz obrázek).



V závěru se chci věnovat otázce, která mi dost leží na srdci. Změnilo se něco poté, co byl *verbuňk* zapsán na seznam UNESCO? Totéž zajímalo také tým ze strážnického Národního ústavu lidové kultury, a tak pět let po zápisu obeslali starosty obcí v jednom ze šesti subregionů Slovácka – Podluží¹³. Odpovědi jsou z 15 obcí, čtyři starostové nereagovali. Na přímou otázku po změně většina odpověděla, že k ní nedošlo, ovšem podle formulací lze takovým odpovědím rozumět také jako jisté hrdosti na lokální samostatnost. Tam, kde změny připouštějí, je to především v oblasti hrdosti na vlastní tradici: lidi si víc uvědomují, jaký poklad mají přímo na návsi. (Totéž ostatně potvrzovali i moji verbíři.)

13. Viz Matuszková (2010).

Podobně se starostové vyjadřovali ke konkrétnější otázce po změnách v hudebním životě: vlastně se nic moc nezměnilo, protože „chasa“ (mládež) nechce být organizovaná ze shora, ale spíš jednak v linii vrstevníků a kroužků, jednak v linii rodinné. Podle starostů údajně není ani příliš velký zájem o nabízené semináře, vedené členy poroty. Verbíři, s nimiž jsem mluvila, se ovšem vyjadřovali trochu jinak: semináře s porotci, konající se párkrát do roka, oceňovali a občas citovali jejich výroky s evidentním respektem.

Zajímavá je otázka financování aktivit, spojených s *verbuňkem*. (Finančně náročné jsou jednak kroje, jednak vystoupení cimbálových muzik, doprovázejících verbíře. Hráči cimbálovek bývají tradičně placeni.) Většina obcí na aktivity tohoto typu přispívá, a to buď z vlastního rozpočtu, nebo hledají další zdroje, sponzory.

Je evidentní, že právě téhle oblasti zápis na seznam UNESCO pomohl.

Mám-li ovšem otázku po vlivu zápisu shrnout, nejsem si jistá. Na jedné straně se zdá, že zápis skutečně žádný zásadní vliv neměl, čemuž nasvědčuje kromě uvedeného i konstantně vysoká návštěvnost na strážnickém festivalu. Na druhé straně ve mně trochu budí obavy striktní soutěžní kritéria – kupříkladu na lokální výslovnost, která v realitě zdaleka není užívána důsledně. Umím si představit oddělení soutěžní disciplíny od *verbuňku* jako za své přijímaného projevu slovácké mládeže. To, jestli jsou moje obavy oprávněné, ale ukáže až čas.



Soutěže verbířů mají dnes spoustu nadšeného publika.

Literatura

- Benedictová, Ruth, 1999: Kulturní vzorce. Praha: Argo.
- Bowie, Fiona, 2008: Antropologie náboženství. Praha: Portál.
- Genneep, Arnold van, 1996: Přejchodové rituály. Praha: Nakladatelství Lidové noviny.
- Jurková, Zuzana – Seidlová, Veronika, 2011: „Hare Krishna Mantra in Prague Streets: the Sacred, Music and Trance.“ *Urban People* 13/2, s. 195 – 220.
- Jurková, Zuzana, 2012: „Ethnomusicologica Paradigm as a Question of Life and Death (of Tradition).“ In *Musical traditions. Discovery, Inquiry, Interpretation, and Application*. Budapest: HAS Research Center for Humanities, s. 71 – 88.
- List, George, 1993: *Stability and Variation in Hopi Song*. Philadelphia: American Philosophical Society.
- Matuszková, Jitka, 2010: „Ej, my páni zemanové aneb podlužácká péče o verbuňk“. In: *Slovácký verbuňk: Současný stav a perspektivy*. Strážnice 2010, s. 60 – 73.
- Shils, Edward, 1981: *Tradition*. Chicago: The University of Chicago Press.
- *Slovácký verbuňk/The Slovácko Verbuňk: Dance of Recruits*. Strážnice: Národní ústav lidové kultury.
- Turner, Victor, 2004: *Průběh rituálu*. Brno: Computer Press.
- Úlehla, Vladimír, 1949: *Živá píseň*. Praha: Nakladatelství František Borový.

www.youtube.com/watch?v=xh_MbEwN5Ng - Vítězný verbíř Jakub Tomala,
Strážnice 2013

Doc. PhDr. Zuzana Jurková, Ph.D. je vedoucí Institutu etnomuzikologie na Fakultě humanitních studií Univerzity Karlovy. Dlouhodobě se věnuje jednak hudbě menšin, zejména Romů (naposledy například Tóny z okrajů: hudba a marginalita, viz http://www.kher.cz/eknihy_nase.php), jednak hudbě v městském prostředí. V nakladatelství Karolinum právě vycházejí Pražské hudební světy, v nichž se spolu se svými studenty dívá z etnomuzikologické perspektivy na hudební události dnešní Prahy.

Hlas a porod

Bc. Nováková Věra, Bc. Barešová Milada

Co je to porod?

Normální porod je mimovolní fyziologický proces aktivující a aktivovaný starými mozgovými strukturami. Porod je součinnost mechanických dějů a chemických procesů. Mechanikou rozumíme vlastní postup dítěte porodním kanálem, což je proces složitých a jemných pohybů, které dítě umí a udělá je, pokud k tomu má dobré podmínky. Chemií rozumíme neurochemický koktejl **endorfinů** - láska, radost, analgezie, **oxytocinu** - láska, síla, kontrakce, **prolaktinu** - rodičovský hormon, **katecholaminů** - funkce orgánů atd. Vše se vzájemně ovlivňuje.

Pro normální porod jsou rozhodující *dobré podmínky*.

Co to znamená?

Především klid a bezpečí, což souvisí s:

1) **místem** - menší nebo žádné světlo, menší prostor, skryté přístrojové a nástrojové vybavení

2) **osobami** - ideálně jedna osoba, kterou již žena zná a má v ní důvěru, která sama sebe „vyladí“ na vlnu porodu - hormonální hladiny jsou „nakažlivé“. Nakažlivost spouštění adrenalinu je u zvířat velmi dobře zdokumentovaná, stačí jeden člen smečky, který cítí nebezpečí a všichni ostatní to ucítí a vyplavují adrenalin také.

Žena nemůže dobře rodit, pokud je v její blízkosti osoba vyplavující adrenalin.

Je tedy nezbytné nutné aby osoba doprovázející ženu porodem měla stejné hormony jako rodička, což dokážou jen ženy.

Žena se potřebuje cítit nepozorovaná a nekontrolovaná. O tom mimo jiné mluví i MUDr. Michel Odent ve své knize *Přirozené funkce orgasmů při milování, porodu a kojení*: „... dnes jsme schopni vysvětlit, jaké jsou potřeby rodící ženy: rodící žena se potřebuje cítit chráněná před jakoukoliv stimulací svého *neocortexu*. A protože jazyk je specificky lidský stimul velkého mozku, vede nás to ke znovuobjevení důležitosti ticha, když žena rodí, měla by se slova používat pouze v případě absolutní nezbytnosti a s krajní obezřetností, bude nám trvat dlouho, než znovu objevíme význam ticha a než přijmeme, že převládající kvalitou porodní asistentky by měla být její schopnost držet pusu zavřenou“.

(ODENT, Michel. *Přirozené funkce orgasmů při milování, porodu a kojení*. Praha: Maitrea, 2013, s. 132. ISBN 978-80-87249-43-7).

Při vytvoření dobrých podmínek se žena dostává do stavu sníženého vnímání a myšlení a převládá citění a děláním. Dojde k uvolnění svalů, a začne se tvořit porodní kanál.

Naše tělo má několik kanálů „trubek“ spolu souvisejících. Dýchací, trávicí, vylučovací a ženy jsou obdarovány i porodním. I anatomické názvy souvislost potvrzují - svaly pánevního dna jsou svaly dýchací, hrdlo a hrdlo děložní.

V běžném životě si tento vztah ani neuvědomujeme, přestože často používáme úsloví, jejich souvislost potvrzující: „strachy se mi stáhlo hrdlo“, „nevydal ani hlásku“, „slova mi uvízla v krku“ atp.

Emoce se projevují na tělesné úrovni a týkají se celého těla. Strach, úzkost, i radost. Mluvíme-li o emocích, je třeba mluvit i o pánevním dnu.

Něco málo o pánevním dnu

Ženské pánevní dno je svalová miska na dně ženské pánve.

Představme si ho jako košík, ve kterém je močový měchýř s močovou trubicí a svěrači, pochva a děložní hrdlo. Při pohybu musí košík pružit.

Povolené pánevní dno nepruží a stažené pánevní dno také nepruží. Nejde tedy o posílení pánevního dna, ale o jeho zfunkčnění. Často doporučované techniky jako např. stahovat svěrače a přerušovat močení, vede k problémům u mnoha žen. Pánevní dno má 3 vrstvy. Nejvnitřnější vrstvu tvoří svaly od kostrče ke kosti stydké, prostřední vrstvu svaly mezi sedacími hrboly a vnější vrstva zahrnuje svěrače.

Málo se ví, že pánevní dno je velmi silný emoční barometr a jsou v něm často skryté emoce prožité i právě prožívané např. strach, vztek, stud, vina, ženskost, radost, tvoření.

Pánevní dno je také místo pro čerpání životní síly do těla.

Zkusme si tedy představit, co vše má vliv na pánevní dno a jaký v kontextu naší přednášky – např. gynekologické vyšetření, porody, nástřihy hráze u porodu, neúspěšná těhotenství, neplodnost, veškeré gynekologické operace, znásilnění a zneužívání...

Ze své praxe vím, že sexuální zneužití ženy má významný negativní vliv na milování, rození a kojení.

Orgány stejných názvů reagují stejně, v našem případě mluvíme o *hrdle*.

Krk i hrdlo děložní jsou v součinnosti, což je jeden z důvodů, proč je hlas rodičky důležitý. Svoboda matky je dělat hluk. Porod je záležitostí nevědomého chování, jsme savci a to znamená, že chování je živočišné. Projevy jsou velmi různé a záleží na temperamentu rodičky, který ale může být v běžném životě skryt, na aktuálních podmínkách psychických, fyzických a na sociálních podmínkách, neboť jsme kulturně velmi vzdálení fyziologii. Většina děvčat je vychovávána k nepřiměřenému a nenormálnímu studu od prvních projevů uvědomování si vlastního já.

Je omezováno zdravé poznávání vlastního těla - „fuj, nesahej si tam, to slušná děvčátka nedělají“ - což vede k odtržení od pánevního dna, vaginy a svěračů, dalším kulturním klišé je posez - „nesed' s nohama od sebe, je ti vidět až do krku“, to vede k nesprávným návykům při sezení a následně blokaci SI skloubení – tzv. *neaktivní sed*.

Pokračuje to dále ke špatné edukaci ohledně menstruace, sexuálního chování - „lehni si a myslí na královnu“, či „to víš, muži *to* chtějí, tak jim *to* pro klid v rodině poskytni“ až po edukaci týkající se porodu: „hlavně tam nekřič, ať neuděláš ostudu“.

Reakce na hlasité zvuky během porodu, jsou v zásadě shodné:

- 1) Personál nechce slyšet zvuky, protože se bojí a snaží se ženu „zbavit utrpení“.
- 2) Manžel nechce slyšet zvuky, protože je archetypálně nastaven na ochranu ženy a ona teď trpí a on ji nedokáže pomoci.

Přitom pokud žena vokalizuje při milostném aktu je to vnímáno mužem dobře, neboť on je ten, kdo ji pomohl k hlubšímu prožitku, ale s porodem si to nikdo nespojí, ačkoliv má oboje stejnou platformu (anatomicky stejné místo, psychologicky stejná potřeba intimity, neurochemicky stejný koktejl).

A tak většina žen nevokalizuje, jak by potřebovala, protože je přece statečné a hodné děvče a vydrží „to“. Jde o kulturní nepochopení porodu.

Ale je třeba zde zmínit, že jsme se během své praxe setkaly i se ženami, které vokalizaci k dobrému prožití a postupu porodu nepotřebovaly.

Jenže co se děje v těle matky, pokud má „program hodné děvče“? Zkuste si jen sami v duchu říct *nesmím a nemůžu* - co to dělá s Vaším pánevním dnem, s Vaším hrdlem a dechem? Cítíte to? Vraťme se k oblíbenému příměru s milováním, které každý z nás zažil za různých podmínek. Jak Vám bylo, když jste se milovali s partnerem v málo intimním prostředí, kde bylo riziko kontroly a pozorování? Snažili jste být „jako myšky“, „nevydat ani hlásku“.

Jaký byl orgasmus, byl-li vůbec nějaký? Co je v těle zodpovědné za orgasmus? Hormony, plaché, obtížněji vyvolatelné než zaplašitelné hormony. S porodem je to stejné. Pokud ženě vytvoříte ony *dobré podmínky*, ve kterých se cítí dobře a bezpečně, začnou se dít „kouzelné věci“ a i žena svým okolím známá jako plachá, může sebe sama i svého partnera velmi překvapit.

Spojitosť porodu a milování objevili neurofyziologové v 80. letech minulého století a byli velmi překvapeni, které mozkové struktury ovlivňují milování porod a kojení. Úkolem porodní asistentky je tedy vytvořit bezpečné prostředí k projevům lidské přirozenosti obecně. Nechtě žena zvolí způsob hlasového projevu jaký jí vyhovuje, i když je individuální, má svůj vývoj spolu s vývojem porodu.

Z počátku může žena opakovat „já to nezvládnou“- nevěří si, postupem přechází k „pomozte mi, už to nevydržím“- ubývají síly, až po povzbuzování dítěte a cítění blízcího se vrcholu: „pojď už, pojď miminko moje, těším se na Tebe.“

Je zajímavé, že ještě donedávna velmi dobře rodily romské ženy. Nemusela jsem je během porodu vyšetřovat, protože podle způsobu vokalizace jsem bezpečně poznala, v jaké fázi porodu jsou. Spolu se snahou o integraci Romů do společnosti a jejich „civilizaci“ vídáme tyto nádherné fyziologické projevy porodu zřídka. Škoda.

Narozené dítě

Bezprostředně po porodu, kdy matka vydechne úlevou, je nutné pro lidskou přirozenost obecně, aby byla matka i dítě stále spolu, v těsném kontaktu očním, dotykovém, čichovém a sluchovém. Má to velké opodstatnění ve fyziologii imunitního systému dítěte. Takto narozené dítě může mít, stejně jako matka během porodu, mnoho variant projevu. Může křičet, ale také může být úplně tiše. Vše je normální. Často jsem viděla matky v tomto okamžiku dětem zpívat. Osoby přítomné porodu bývají velmi neklidné z ticha, které nastalo. Očekávali křik, ve všech filmech přece dítě křičí, a když nekřičí, je to špatně.

A dostáváme se opět k adrenalinu, který je na hony vzdálen oxytocinu, tomu hormonu plachému a stydlivému, jak jsme již několikrát zmínily, nutnému k odloučení placenty a prolaktinu, hormonu rodičů a mléka. V tomto okamžiku platí totéž co během porodu, být zticha. Aktivace *neocortexu* je nežádoucí.

Je to okamžik „matka a dítě“, okamžik zamilování. Zkuste vzít jakékoliv samici právě narozené mládě...

Požádali jsme několik žen, které jsme provázely, aby nám napsali svůj příběh. Zde je jeden z nich.

Příběh

„Vlastní hlas jsem během porodu vnímala velmi intenzivně. Propojoval mě s tělem, s tím, co se dělo uvnitř. S miminkem. Dávno před porodem jsme si spolu povídali, zpívala jsem mu. V první fázi porodu jsem si broukala a vrněla, to bylo dobré.

V té druhé fázi pak, když jsem syna ale rodila, nedokázala jsem sílu hlasu využít - myslela jsem si, že mi může pouze pomoci ventilovat bolest ven. Křičela jsem tak, jak se od právě rodící ženy očekává, křičela jsem nahlas, bolestí.

Po necelých třech letech se chystala na svět moje dcera. Na porod jsem se znovu připravovala a do ruky se mi dostalo povídání o zpěvu při porodu. Byla to moje vnitřní revoluce. Vokalizujte! Zpívejte! Ne silou ale intenzitou. Pochopila jsem ten rozdíl. Otevřít se nahoře, znamená otevřít se dole. Poslední měsíc dva před termínem porodu jsem si vybírala melodie, které mi dělají dobře. Byly to takové moje mantry. Jedna stará, indiánská, kterou jsem si pamatovala z dětství ze skautských táborů a která má takový táhlý syčivý nápěv.

Druhá moje oblíbená vokální od Yellow Sisters, která je zase mocná textem (Back to the roots). V první době porodní jsem si zpívala tu druhou, sedla mi k tomu krásně, hezky se s ní tančilo a měla jsem dojem, že zpívám naprosto úžasně (sousedí si nestěžovali). V druhé fázi mi pak pomáhala ta méně dynamická, více meditační, tajemná a klidná indiánská mantra. Ta dynamická mě rozehřívala, dodávala mi sebevědomí, sílu, jistotu, že se vše děje správně, můj hlas byl silný a mocný jako nikdy.

Ta uklidňující mi pomohla zastřít pohled na realitu kolem sebe a ponořit se dovnitř, být plně přítomná ve svém těle a uvolnit se natolik, aby se mohlo všechno dít tak, jak to příroda vymyslela. Zpívala jsem dovnitř a hlas mým tělem přenášel uklidňující vibrace. Mimochodem ta písnička se Mariánce líbí doteď.

Když jsem rodila v porodnici, zvuky hlasů mě rušily. Mám velmi konkrétní vzpomínku na situaci, kdy jsem asi necelou hodinu před narozením syna slyšela na chodbě rozčilené hlasy porodní asistentky, mého partnera a primářky, kteří se sháněli po porodníkovi, který měl u porodu být. Zpětně jsem se dozvěděla, že všichni byli naprosto potichoučku, šeptali a za normálních okolností bych nic slyšet nemohla.

No při porodu je všechno jinak. Naopak uklidňující hlas porodní báby fungoval perfektně, uklidňoval, vždycky jsem se těšila, až na mě promluví a pomůže mi odhodit blížící se paniku. No a na porodním sále, když vedle v místnosti bylo několik lidí a se mnou na sále pouze muž a porodní asistentka, jsem se několikrát pozastavila nad tím, proč uprostřed noci ti lidé vedle tak nahlas řvou (ne, nekřičeli, bavili se prý tlumeně, ale štváli mě neskutečně).

Když se narodil Kristián, byla jsem překvapená tím, jak okamžitě začal pobroukávat. Teda to se mu narodila teprve hlavička. Slyším ten hlas v hlavě, mám ho uloženej, a směju se tomu, protože to je prostě typickej Kristián. Narodil se o půl desáté večer a broukal takhle celou noc. Neplakal. Broukal. Byli jsme z toho překvapení, nikdy jsem se s ničím takovým nesetkala, nikdo mi nevyprávěl o miminu, co se narodí a pak pořád vydává zvuky několik hodin bez přestání.

Mariánka naopak. Když vystrčila hlavičku, trochu zamumlala a zmlkla. Tiše se soustředila. A potom, když vyklouzla celá, trochu plakala, a bylo to, jako bych ji neslyšela poprvé, ten hlas byl nějak důvěrně známej“.

Martin (partner rodičky):

„Druhý porod oproti prvnímu jsem chápal jako méně útrpný, což se projevovalo právě hlasem. Jde o to, jak jsem ten hlas chápal, podruhý ve mně nevyvolával lítost, ale viděl jsem, že všechno se děje správně, cítil jsem ženy jistotu.

Její hlas mi pomáhal pochopit situaci. V prvním případě jsem slyšel utrpení, v druhém vítání nového života“.

Bc. Milada Barešová

Pracovala jako porodní asistentka v ÚPMD a FN Královské Vinohrady, vedla předporodní přípravu a cvičení těhotných. Po mateřské dovolené nastoupila v Městské nemocnici Neratovice na gynekologicko-porodnickém oddělení jako porodní asistentka poskytující i individuální péči „před, při a po“ porodu. V současnosti pracuje jako soukromá porodní asistentka.

Bc. Věra Nováková

Původně byla dětskou sestrou. Po mateřské dovolené vystudovala na porodní asistentku a na 3. LF v Praze bakalářské studium.

Spoluzakládala a pracovala v Centru aktivního porodu na Bulovce V Praze.

Od roku 2000 do května 2013 byla v porodnici v Neratovicích a také pracovala jako soukromá porodní asistentka. Měla vzácnou příležitost jako jedna z mála porodních asistentek v ČR poskytovat péči „před, při a po“ porodu. V reálu to znamenalo předporodní přípravu, cvičení s těhotnými, těhotenské porodny a konzultace, doprovod k porodu v Neratovicích a návštěvní službu po porodu. Své vědomosti a dovednosti také získává na kursech a seminářích - laktační poradenství , poporodní traumata.

Je externí lektorkou v Prázdninové škole Lipnice v kursu Budeme 3, ve Škole vědomého rodičovství v Praze, v České asociaci dul. Po narození 2 vnuků pocítila potřebu být jim i jejich matkám více nablízku a tak pracuje jako soukromá porodní asistentka v primární péči před a po porodu.



Konference 2013

Hlas jako průvodce – význam
hlasu v klíčových okamžicích
lidského života.

www.hlasohled.cz

Pochopit pláč nejmenších dětí

PhDr. Eva Labusová

Nakolik je pláč „řečí“ miminek a batolat? Co nám svým křikem chtějí sdělit? Proč je důležité se jím v každém případě zabývat a neponechat děti během tohoto jejich projevu bez pomoci a pozornosti? Pokud existují různé typy pláče, na čem záleží, zda je jako rodiče dokážeme odlišit? A co se ze svých reakcí na dětský pláč dozvídáme sami o sobě?

Proč je pláč nejmenších dětí důležitým, leč opomíjeným tématem

Všichni jsme už někdy slyšeli plakat miminko či batole, malého človíčka, který ještě neumí mluvit nebo s mluvením teprve začíná. Pláč pro malé dítě představuje důležitý komunikační prostředek mezi ním a jeho nejbližším sociálním okolím.

Všichni také víme, že naslouchat dětskému pláči je mimořádně nepříjemné. Bez přehánění lze říci, že jde o jeden z nejvíce iritujících zvuků, jaké můžeme slyšet. Protože se ale během vývoje lidské bytosti nic neděje zbytečně, není na místě pochybovat o tom, že tato skutečnost - nesnesitelnost pláče malých dětí a jeho schopnost přimět nás dospělé k nějaké reakci - má svůj důvod.

Ještě důležitější otázkou pak je, CO děti pláčem sdělují a JAK máme jako nejbližší pečovatelé na něj reagovat.

Podíváme-li se na téma historicky, čeká nás převážně smutné ohlížení. V západní společnosti se na miminka, snad i pro jejich někdejší vysokou úmrtnost, dlouho pohlíželo jako na bytosti, které ještě nic nevědí ani necítí. Ještě nedávno dospělí v židokřesťanské civilizaci na dětský pláč a křik pohlíželi značně vyhraněně a dokonce jej považovali za projev zvrácené podstaty či dědičného hříchu dítěte. Součástí výchovných opatření, která měla zajistit, že dítě nebude rozmazlené, býval tudíž i rezervovaný postoj k utěšování, který do určité míry přetrvává dosud.

Ano, skutečně ještě i dnes, ač naštěstí stále méně, se setkáváme s názorem, že přespříliš chovat a konejšit plačící miminko znamená ho rozmazlovat. Příslušníci mojí generace i lidé mladší nejspíš dosvědčí, že od rodičů, sousedů, známých a dokonce i v pediatrických ordinacích zaslechli názor: „Jen nechejte řvoucí mimino vykřičet, klidně i o samotě v jiné místnosti. Kromě toho, že si posílí plíce, pochopí, že pláč mu k ničemu není, a brečet přestane...“.

Rovnou na tomto místě bych ráda zdůraznila, že podobný názor je v současnosti skutečně už překonaný. Pokud přesto někde zazní (a bohužel zaznívá), jde o škodlivý anachronismus, který je třeba zpochybňovat a odmítat.

Podle počtu různých zahraničních výzkumů i publikací k tématu dětského pláče jsme v České republice mezi západními zeměmi v dostatečné pozornosti k plačícím miminkům a batolatům pozadu. Můžeme zkusit spekulovat o tom, proč jsme v naší společnosti v podobných situacích, řešitelných více méně empatií, poměrně necitliví a z hlediska ochoty přijmout relevantní informace často laxní.

Nechci ale rozšiřovat řady reptalů, naopak. Vyjadřuji tu zároveň radost nad tím, že i u nás přibývá lidí, kteří nalézají odvahu odpojit se od hlavního proudu a nastoupit na nevyšlapanou cestu vlastního názoru postaveného na svědomí a intuici. Právě intuice a náš vnitřní hlas nám nesmírně pomáhají i při hledání odpovědi na otázku, jak zacházet s pláčem a křikem miminka nebo i se záchvaty vzdoru batolete.

Proč pláč nejmenších dětí není bezdůvodný a je třeba na něj reagovat

Často se stává, že se mi při přednáškách nebo během poradenství matky malých dětí svěří, jak se mezi svými příbuznými cítí být pod tlakem a jak jsou zahrnovány kritikou či přímo výčitkami za to, že své plačící miminko stále chovají a konejší, nenechávají ho při pláči o samotě ani ho neodkládají vykřičet v jiné místnosti.

Mnoho okolostojících cizích lidí irituje, když si někteří tzv. alternativní rodiče se svými malými dětmi zvolí způsob spaní na jednom rodinném lůžku, když své děti nosí v šátkách, když matky kojí dle potřeby miminka a celkově se drží zásad vědomého/kontaktního rodičovství, do kterého spadá právě i nový postoj k dětskému pláči. Musím ze zkušenosti říci, že těmto lidem se vždy velmi uleví, když je podpořím a vyjádřím jim respekt za to, že nepodléhají nátlaku předsudků a stereotypů a drží se toho, co sami cítí jako správné, třebaže názor většiny je opačný.

Nejde ale jen o intuici. Také z hlediska již dostupných vědeckých poznatků je zřejmé, že pláč nejmenších dětí je důležitý, protože - jak už jsem řekla - dítě jeho prostřednictvím se svým okolím komunikuje. Této jedinečné komunikaci je třeba vyjít vstříc.

Nové výzkumné metody pomohly prokázat, že pláč, na který nikdo nereaguje, vyvolává u miminka prudkou fyzickou reakci spojenou s vyplavováním stresových hormonů a zvyšováním srdeční činnosti i tělesné teploty. Pokud reakce na pláč ani poté nepřichází, fyzická reakce se u dítěte transformuje v emocionální. Dítě většinou po delším čase pláče skutečně zmlkne a rodiče mohou mít pocit, že dosáhli svého, jenže pravda je taková, že dítě pouze rezignovalo. Americký psycholog Martin Seligman v této souvislosti zavedl už v roce 1975 pojem „naučená bezmocnost“ (angl. *learned helplessness*).

Abychom lépe porozuměli, proč je pláč bez odezvy pro miminka tak poškozující, připomeňme, jak se to ve skutečnosti má s jejich vnímavostí a citlivostí: Je tomu jinak, než jak předjímalí naši předkové, když novorozence a nejmenší děti považovali za bytosti, které dosud necítí. Opak je pravdou. Nikdy nejsme vnímavější než na počátku života, kdy vnímáme především emocionálně přes - při porodu už zcela zralou - amygdalu. Teprve koncem třetího roku věku začínáme díky dotvořenému hipokampu používat také chronologickou a racionální paměť a dostáváme možnost se ve svých zážitcích začít vědomě orientovat.

Do té doby jsme jim vydáni napospas a nashromážděné vlivy s námi jdou dalším životem, aniž rozumíme jejich účinku na nás. V psychoterapii se můžeme setkat s označením vlivu tzv. *prvotních otisků* (Arthur Janov) či prostě s utvářením nevědomí (Freud, Jung).

Trefně to vyjádřil australský psycholog a terapeut Robin Grille v knize „Parenting for a Peaceful World“ (nakl. Longueville 2005): „Zkušenosti z prenatálního života, porodu a raného dětství, které mají výrazný radostný nebo bolestný emocionální význam, mají na vyvíjející se nervovou soustavu člověka přetrvávající vliv, ať už je, nebo není později schopen si tuto zkušenost vědomě vyvolat. Způsob, jakým jako miminka zažíváme okolní svět, ovlivňuje naši rozvíjející se osobnost, emocionalitu i způsoby chování na dlouho dopředu. Neseme si toho v sobě mnohem víc, než jsme schopni si uvědomit...“

Nebo Jean Liedloffová v kultovní knize „The Continuum Concept“ (česky vyšlo pod názvem „Koncept kontinua“, vydalo nakl. DharmaGaia) dodává: „Člověk má podvědomou snahu ovlivňovat všechny své budoucí zážitky tak, aby se podobaly těm původním, které jej formovaly v raném dětství, a to bez ohledu na to, zda to bude k horšímu či k lepšímu...“

Taky máte pocit, že právě v těchto skutečnostech můžeme hledat důvody, proč se my lidé tak často chováme nepochopitelně a iracionálně?

Proč máme i jako dospělí sklony reagovat přehnaně i na zcela nevinné události? Zřejmě nám, aniž jsme si toho vědomi, připomněly něco bolestného, co se nám v minulosti přihodilo?

Určitá životní situace v nás vyvolá velmi silné pocity, kterým podlehneme dřív, než si je rozumově zkusíme zdůvodnit?

Ve skutečnosti se dá mnoho věcí, které nás v dospělosti rozrušují, vystopovat zpět k nějakému nepříjemnému zážitku nebo dokonce traumatu z raného dětství.

Zkusme tedy přijmout nový pohled na pláč nejmenších dětí a připusťme a prožijme: Nejmenší děti nepláčou bezdůvodně. Neznají ještě vypočítavost, neumějí manipulovat. Pláčou, protože mají nějaký problém a žádají pláčem o jeho vyřešení.

Z jakých důvodů dítě pláče? Co nám chce sdělit a jak to nejčastěji dělá?

Pláč u dětí je nejčastěji způsoben pocitem nepohodlí, především z hladu, žízně, pocitu horka nebo chladu, z mokré plínky, únavy, nudy, pocitu osamění nebo přetíženosti či ze skutečné fyzické bolesti třeba v podobě střevní koliky. Jde o to učit se tyto jednotlivé signály rozeznávat.

Kromě toho je třeba si uvědomit a připustit, že miminka často pláčou, i když jsou jejich zmíněné potřeby zkontrolovány a saturovány. Pláčou prostě proto, že zpracovávají nějaký svůj vnitřní, pro okolí neviditelný stres. V takové situaci je nevhodné, chtít je za každou cenu - ač s tím nejlepším úmyslem - umlčet.

Což je přesně to, co většina dospělých stále ještě automaticky dělá. Teď už víme, že to není správný postoj.

Ano, je to náročné. Přesto je nutné na pláč miminka pokud možno citlivě reagovat a nechtít ho umlčet za každou cenu. Pokud se nám to začne dařit, možná zjistíme, že si najednou víme lépe rady i s projevy emocí ve světě nás dospělých. (Kolikrát jsem v poradně slyšela, že muž totálně zablokuje nebo rozčílí, když se jeho žena při jejich vzájemném konfliktu rozpláče. Kolik mužů, ale i žen, má obrovský problém pustit ven slzy a prožít silnou emoci pláčem. Má to možná kořeny v dávno uplynulé době, kdy během dětství tito lidé nezískali s možností plakat dobrou zkušenost...)

Jak se můžeme pokusit dítě utišit?

Nejprve je vždy třeba zjistit, zda pláč nemá zjevnou příčinu (hlad, chladno, bolest...). Pokud zkontrolujeme všechny viditelné potřeby dítěte a neobjevíme nic, co ho může zneklidňovat, ze všeho nejdříve ho zkusme něžně pochovat v náručí. Pokud pláč nepřestává, položme dítě do postýlky a asi minutu ho ponechme klidu, možná pláče pro nadbytek stimulace a právě po klidu touží ze všeho nejvíce.

Pokud dítě pláče dál, nakloňme se nad ně a snažme se je ukonejšit tichým, vlídným hlasem. Jestliže ani to nepomáhá, můžeme zkusit osvědčené triky:

- zkusit zaujmout dětskou pozornost písničkou nebo zajímavým monotónním zvukem (např. ťukáním lžičkou o ústřední topení)
- vzít miminko do náruče a změnit prostředí, lze vyjít třeba na zahradu nebo na balkón
- pohupovat dítě v náručí nebo si je umístit bříškem dolů na předloktí tak, že mu hlavu podložíme dlaní
- vyzkoušet jemnou masáž nebo koupel v kyblíčku
- nabídnout dudlík (pokud jej dítěti dáváme)

Pokud nic z toho nepomůže, přijměme, že dítě si pláčem zpracovává nějaký svůj vnitřní podnět a v pláči ho zkusme podpořit, tím, že začneme zrcadlit jeho možné pocity („Máš nějaké trápení, vid', a neumíš nám o něm říct. Tak já tě aspoň podržím a všechno to pěkně ze sebe vyplač...“).

Když existují různé typy pláče, na čem záleží, zda je jako rodiče dokážeme odlišit?

Mluvím o rodičích, ale na mysli mám především matky, protože skrze těhotenství, porod a kojení jsou pro čtení signálů, které jejich kojenec pláčem vysílá, ve srovnání s muži biologicky nesrovnatelně více vybaveny. Ovšem za předpokladu, že jejich mateřské kompetence měly jak a kdy vzniknout. Pojďme se zamyslet nad tím, kde se mateřská citlivost a erudice vlastně bere:

Mateřské kompetence jsou do určité míry vrozené, resp. žena je získává od své vlastní matky i od žen, kterými je během svého dětství a dospívání obklopena. Ale mateřské kompetence jsou také výrazně podpořeny hormonálně, když se daří zdravé harmonické těhotenství a poté i přirozený, lékařsky zbytečně nenarušovaný porod s následným plným, to znamená taktéž nenarušovaným bondingem (= první, biologicky podmíněná, citová vazba, která při příchodu dítěte na svět vzniká mezi ním a jeho matkou).

Pokud jsou matka a dítě ponechány v prvních hodinách po porodu ve vzájemné blízkosti, dochází k hormonálně podmíněnému "zamilování" - matka a dítě vstupují do stavu psychické jednoty, která pak dále nejméně v prvním půlroce života dítěte napomáhá synchronizaci jejich vzájemných potřeb a také větší srozumitelnosti signálů, jež vůči sobě vysílají. Velmi významné je samozřejmě také kojení, které dává matce a dítěti dlouhodobou příležitost se vzájemně na sebe vyladit.

Dostává-li se ženě v těhotenství, při porodu a po porodu nepřetržité podpory a může-li po porodu nerušená zůstat se svým miminkem, výsledky studií přinášejí pozitivní sdělení zvláště v těchto oblastech:

- matky lépe hodnotí průběh porodu a dobře se vyrovnávají s porodním nepohodlím.
- vnímavěji se chovají ke svému dítěti. Jsou schopny se lépe vyznat v signálech, které vysílá, včetně pochopení různých příčin jeho pláče.
- celkově vykazují dobrou interakci s dítětem a lépe a déle kojí.
- v neposlední řadě se těší dobrému emočnímu zdraví, netrpí pocity poporodní úzkosti ani obavami, jak zvládnou péči o dítě. Lépe zvládají stres s mateřstvím spojený a při kontaktu s dítětem cítí větší radost.

I když se něco nepodaří, mateřské kompetence lze tříbit a procvičovat i zpětně a postupně následným soužitím s miminkem - tak, že se prostě snažíme dětským potřebám a dětskému pláči porozumět. Což se nám s přibývajícím časem a zkušenostmi při přiměřené schopnosti empatie dříve či později také stále lépe daří v přímé úměře s tím, jak jsme jako matky svým okolím respektovány a podporovány.

Zvládnutí kojeneckého pláče je velkou rodičovskou výzvou. Jde o náročnou etapu péče o dítě, a pokud miminko trpí silnými záchvaty, je zapotřebí, aby rodiče dbali i na své vlastní psychické potřeby, a zejména na zdroje vlastní regenerace.

Považuji skutečně za nutné otevřeně mluvit o tom, že v naší společnosti a v některých konkrétních rodičovských případech je cesta matek a otců k lepšímu chápání a zaopatřování pláče jejich dítěte velmi trnitá.

To když jsou si rodiče a zvláště matky ve svých kompetencích nejisté, péči o dítě si připadají přetížené a co se pláče týká, nevědí si s ním rady. Tím se dostáváme k posledním, ale důležitým otázkám této přednášky:

Co se z dětského pláče dozvídáme sami o sobě?

Nesmírně mnoho. Vodítkem jsou emoce, které v nás dětský pláč vyvolává. Více o tom se můžeme dozvědět z knihy švýcarsko-americké psycholožky Alethy Solterové „Moudrost raného dětství“, kterou právě vydává nakladatelství Triton.

Solterová upozorňuje, že k nejčastějším emocím, jež v nás dětský pláč vyvolává, patří následující:

- pocity viny a neschopnosti
- hněv a agrese
- úzkost

Pokud tyto emoce u sebe rozpoznáme, Solterová doporučuje inventuru vlastního života, nejlépe s odbornou terapeutickou pomocí, která umožní vyznat se ve vlastních pocitech a vystopovat jejich příčinu.

Proč je tak dobré moci se vyplakat?

Protože pláč je normální reakcí na smutek a stres. Jedná se o přirozený hojivý mechanismus, k jehož zvládnutí je plně vybaveno i každé normální zdravé miminko stejně jako každé straší dítě i člověk dospělý.

Moderní výzkumy mozku dosvědčují, že kvalita pozornosti, kterou věnujeme v prvních zhruba třech letech života pláči dítěte, ovlivňuje vývoj jeho osobnosti a pomáhá utvářet jeho mozek, který při narození zdaleka není dovyvinut. Máme-li jako miminka štěstí na empatické pečovatele, sami budeme s větší pravděpodobností empatičtí k sobě i druhým a budeme schopni lépe ošetřovat své emoční potřeby v dospělosti.

Existují různé druhy terapie, které pomáhají dospělým znovu prožít těžké chvíle nebo traumata z raného dětství a uvolnit potlačené emoce, které jsou znovu vyvolávány událostmi ze současného života. Nikdy není příliš pozdě na hojení. Naše životy by byly mnohem příjemnější a potřebovali bychom mnohem méně terapií, kdyby nám kdysi v dětství bylo dovoleno zbavovat se bolestivých emocí podporovaným volným pláčem.

Mysleme na to ve chvíli, kdy je v naší blízkosti plačící miminko. Náš postoj mu ukáže, jak je vhodné s pláčem zacházet. S miminky, která mají možnost se zbavit stresu, se snadněji žije. V období mezi svými jednotlivými záchvaty pláče jsou obvykle klidná, spokojená a bdělá, bez zbytečného neklidu. V noci také spí po delších úsecích. Vstřícný přístup k pláči je vlastně jedním z nejlepších způsobů, jak pomoci dětem prospat celou noc, ale také jak pomoci předejít psychologickým problémům později v životě.

Psychologové postupně dospívají k závěru, že právě silné rané stresy nebo raná traumata silně přispívají k duševním poruchám, depresi, úzkosti, fobiím, násilí, problémům navazovat citové vztahy, hyperaktivitě i některým druhům autismu.

Máme dnes k dispozici informace a vědomosti, které naši předkové včetně našich rodičů neměli. Jsme to my, kdo může díky novému poznání činit tento svět snesitelnějším, citlivějším, mírumilovnějším místem k žití...

Použité a doporučené zdroje:

- Aletha Solter: The Aware Baby, český překlad knihy pod názvem Moudrost raného dětství vydává v roce 2014 nakladatelství Triton
- časopis Rodiče 1-2/2013, článek Jak rozumět řeči miminek
- <http://www.awareparenting.com/>
- http://www.evalabusova.cz/clanky/rozumet_detskemu_placi.php



Konference 2013

Hlas jako průvodce – význam
hlasu v klíčových okamžicích
lidského života.

PhDr. Eva Labusová je poradkyně pro oblast rodičovství, výchovy a vztahů s poradnou v Praze 8 Kobylisích. Věnuje se také publicistice – píše pro evropský rodinný měsíčník Rodiče (www.rodice.com), pro čtvrtletní magazín Osobní rozvoj (www.osobnirozvojonline.cz) či pro o.p.s. Sirius, portál Šance dětem (<http://www.sancedetem.cz/>). Spolupracuje s dalšími českými rodičovskými a společenskými časopisy. Pořádá přednášky a semináře pro odborníky i rodiče. Je vdaná, s manželem Davidem mají tři dospívající dcery. Více na www.evalabusova.cz.

Hlas a krizové aspekty v životě, hlas a lidský vývoj s ohledem na závěrečnou fázi života

PhDr. Daniela Vodáčková a PhDr. Ilona Peňasová

V našem příspěvku se zaměříme na hlasové fenomény z úhlu pohledu lidské krize. Máme tím na mysli takové chvíle v životě člověka, které jsou něčím mimořádné, přesahují rámec možností běžného zvládnání, přesahují dosavadní zkušenosti a mají jistý ohrožující a jistý růstový a transformační potenciál.

Hlas jako důležitý vyjadřovací a komunikační prostředek nepochybně hraje ve chvíli krize důležitou roli pro jeho význam vyjadřovací, energetizační a teritoriální.

Můžeme to zkoumat z různých hledisek.

Jedním úhlem pohledu jsou například základní *vyrovnávací strategie* (coping), které v celé živočišné říši ve stresu fungují. Je to útok, útěk a ztuhnutí.

Jak funguje hlas při útokových strategiích, všichni dobře známe. Půjdeme od zcela evidentních hlasových projevů spojených s afekty vzteku a zuřivosti: řvaní, nadávky, velmi hlasitá mluva, tendence hlasem zaplnit prostor, výhrůžky, zastrašování, vrčení, syčení, štěkání, staccatové úsečné povely, obviňování, naléhání, mrazivé snížení hlasitosti až mlčení („nadával mlčky“).

Hledat únikové hlasové projevy je o něco těžší, neboť jsou méně zřetelné.

Ale pravděpodobně sem patří tišší defenzivní mluva, tendence obecně méně mluvit, tendence nezřetelně vyslovovat, větší latence v hovoru až mlčení – jiné nežli to prvé, agresivní. Zde jde spíše o mlčení komplementární, takové, které nemá zatěžovat, překážet. Pořád jde ale pravděpodobně o mlčení aktivní. Mohli bychom najít mnoho druhů mlčení. Patří sem ale také kňourání, pláč, vzdychání, naříkání.

Ztuhnutí je trochu odlišnou fyziologickou reakcí. Při útěku a útoku se aktivuje neurovegetativní nervstvo sympatiku. Jedná se o aktivní reakci, při níž se energetizuje především horní polovina těla. U člověka, který ztuhnul, převládá řízení vegetativního nervstva parasympatiku.

Tato vegetativní pasáž řídí naše tělo například ve spánku. Parasympatikus způsobí, že tělo ochabne, až kolabuje, hlava je bez energie – někdo dokonce omdlévá. Tělo příliš neposlouchá, je připraveno na ochrannou reakci „mrtvého brouka“. Co dělá hlas a co dělají mluvidla? Také neposlouchají. Člověk mlčí, protože nemůže mluvit anebo mluví ve velkých latencích, hlas je bez energie.

Jistě by existovala další kritéria, jak rozlišovat krizové stavy a funkci hlasu a jeho paraverbálních projevů. Máme jedinečnou možnost to sledovat především na lince důvěry. To je telefonická služba určená lidem v krizi. Dovolat se může každý, kdo to potřebuje. Linky důvěry fungují ve dne i v noci.

Není bez zajímavosti, že tato služba v Evropě funguje od roku 1952, první linka důvěry vznikla na poli Anglikánské církve a její zakladatel byl pastor Chad Varah.

U nás byla první linka důvěry založena Miroslavem Plzákem, tehdejší primářem psychiatrické kliniky Ke Karlovu 11, Praha 2. Byl to čin osvícený, byť tehdejší linka nepřekročila stín zdravotnického a psychiatrického uvažování. Ostatně jak jinak bychom si mohli představit Danu Medřickou, hlavní protagonistku rozhlasové hry Jiřího Horčičky Linka důvěry, nežli v bílém plášti. Hra byla natočena v roce 1966. Tehdeším poradcem Miloslava Stehlíka, autora stejnojmenné knihy, která posloužila jako předloha k rozhlasové hře, byl právě Miroslav Plzák.

Já tu hru poslouchala několikrát a vždycky jsem při ní měla husí kůži.

Ne snad z dojetí, toho je tam také hodně, ale z jednoho podstatného paradoxu. Téměř vše, co Dana Medřická do telefonu pomyslné linky důvěry říká, je z dnešního pohledu dost „mimo“. Je komisní tam, kde nemá být, rozdává se tam, kde se nemá rozdávat, je to taková hodná paní doktorka, která to myslí s pacienty dobře. Takže obsah je, mírně řečeno, sporný.

Ale ta paraverbalita (mimoslovní projevy doprovázející slova – dynamika, intonace, pauzy apod.)! Jde samozřejmě o herecký koncert. Práce s hlasem skutečně moc dobře na krizových linkách funguje. Bezpečně provázející hlas jdoucí s klientem (pardon, tehdy ještě pacientem!), ztišení tam, kde má být, pauzy tam, kde mají být, škoda, že to není v jiném jazyce, přesvědčila by mě.

Lektoři a tvůrci současných výcvikových kurzů pro budoucí pracovníky linek důvěry a další krizová pracoviště velmi důsledně dbají na to, aby přinášeli pohled na krizi jako na normální událost v životě. Takovou událost, kterou není nutno psychiatrizovat a dávat jí nálepky diagnóz. Ve výcvicích jde především o to, naučit se kvalitně vést rozhovor, umět dobře navázat kontakt s klientem, zjistit jeho zakázku a pracovat s ní a včas se umět s klientem také rozloučit. Oč jde na lince důvěry při navázání kontaktu?

Na začátku mívá volající klient spoustu nejrůznějších pocitů – od obav a studu až po zlost a naštvaní. To vše se v paraverbalitě klienta i pracovníka odrazí. Klient například mlčí a netroufá si mluvit a pracovník ho provází, přiměřeně vstupuje do komunikačního pole, dává prostor klientovi a zároveň ho svými slovy a svou paraverbalitou podporuje, aby mohl začít mluvit, aby mohl vůbec začít používat hlas pomocí ozvučeného dechu, vzdechů, odkašlání, aby si mohl troufnout postupně říci slovo, později větu a více vět. Pracovník dbá na to, aby prostor komunikace byl neustále přiměřený, aby se v něm klient neztrácel a zároveň aby mu pracovník v dobré víře nepřekážel.

Výsledkem je pak trochu umělecké dílo, jehož základními atributy jsou: přiměřené provázení, později přiměřené vedení, práce s hlasem a tichem, tzv. umění efektivní komunikace spočívající ve vhodném parafrázování, rekapitulování a zrcadlení toho, co klient řekl. Tím vším se klient dostává více k sobě, ke svým emocím, tím se začne postupně rozšiřovat jeho vlastní zorné pole a objevovat se více možností, které vedou k nějakému posunu, nechce se mi rovnou říkat k řešení. Pracovník jde s klientem, neradí, ale tím, co dělá, klienta tzv. zplnomocňuje k produktivním krokům.

Není bez zajímavosti, jak pracovník reaguje na pláč, na zlost, na paniku klienta a další silné emoce. Kvalitní navázání kontaktu s klientem je základem k úspěšně vedenému hovoru s klientem, který má sebevražedné myšlenky nebo tendence. Pole důvěry se vytváří v první třetině rozhovoru a plně se kryje s etapou, kdy se pracuje s emocemi. Na dobře vystavěném poli rozhovoru pak krizový pracovník staví další komponenty, kterými pomáhá klientovi rozšířit jeho vlastní sféru možností.

Jsme –li u krizových jevů, můžeme se také zastavit u *tranzitorních procesů*. Jedná se o vývojové posuny člověka. Zrání ale jak známo provázejí také těžkosti, nejistoty. Změna ve vývoji přináší nutnost vykročit do neznáma. Jakou roli v tom hraje hlas?

Zastavíme se u dvou životních etap.

První z nich je puberta a s ní ruku v ruce jdoucí mutace. Jistě, je patrná více u chlapců. Mutace ukazuje kromě všech fyziologických ukazatelů na skutečnost, jak psychické „dobíhá“ fyzické, jako když si duše obleče větší tělo a ještě v něm neumí bydlet, a tak ji to „háže“ ze strany na stranu. To přesně totiž dělá hlas při mutaci. Zvětšený hrtan a hlasivky vytvářejí najednou dvě hlasová prostředí a hlas přeskakuje z dětského do mužského. Protože se pohybují v prostředí chlapeckého sboru, v němž zpívají ale i mladí muži, takže hlasy jsou rozloženy na soprán, alt, tenor a bas, mohou dobře pozorovat, jakou hraje mutace roli v životě těchto mladých mužů. Vzpomínám, jak jeden z nich čerstvě přemutoval a hledal svůj nový hlas, zvykal si na něj, zabydloval ho ve svém těle. Byl to proces, kdy hledal nové rezonační tělové oblasti a jak propadal neklidu, když svůj hlas nejprve svým tělem „neslyšel“, resp. slyšel něco jiného a jinde.

Tím druhým obdobím, o němž především bude hovořit Ilona Peňasová, se týká životní etapy umírání.

Etapa loučení se s životem, máme na mysli proces pozvolného umírání (vedle toho existuje také smrt, která přišla náhle a nečekaně, o takové ale nyní mluvit nebudeme), má své zákonité fáze. Popsala je velmi dobře Elisabeth Kubler Rossová.

Těmi fázemi jsou:

1. popření
2. zlost
3. smutek (přesněji řečeno truchlení nad vlastním životem, v literatuře je někdy uváděn pojem deprese, ale o depresi v pravém slova smyslu nejde)
4. smíření
5. finále

Fázemi umírání se z českých autorů ve své knize *Truchlení a pomoc pozůstalým* věnovala Naděžda Kubíčková.

Probereme nyní jednotlivé fáze. Nejde o ryze kontinuální proces, jednotlivé se fáze se mohou střídát rychle, i v jediném dni se opakují se a nemusejí jít úplně vždy po sobě tak, jak je zde popsáno. K některým fázím se člověk opakovaně vrací. Ve finále se jednotlivá stádia v určité podobě znovu objeví.

1. Popření.

Člověk, který se právě dozvěděl závažnou diagnózu, obvykle není s to takové sdělení přijmout najednou. Lidské vědomí je v určitých chvílích propustné jen částečně a z ochranných důvodů zpracovává informace po částech. Proto je obvyklé, že na počátku může být ze strany nemocného nepřijetí provázené slovy: „To se asi spletli...to nemůžu být já!“ Neumíme úplně popsat, jak v tu chvíli funguje hlas, ale možná to má nějaké spojnice s šokem. Šok může vypadat tak, že se na chvíli v těle všechno zastaví nebo se naopak energie rozpohybuje neorganizovaně a všemi směry. Někdo v takové chvíli nemluví vůbec a někdo mluví pořád a možná i zmateně. Postupně a po částech člověk závažnou informaci přijímá do svého života.

2. Zlost.

V literatuře se uvádí někdy pojem „výkřik“. Provázejí ho slova: „Proč zrovna já?“ Život spravedlivý není. Máme možnost se na tuhle nespravedlnost zlobit. Je na to pamatováno v žalmech, které stručně lze parafrázovat slovy: „Bože, ty ses na mě vykašlal!“ Existuje i takový druh modliteb, které se nazývají „nadávky Pánubohu“. On to unese a jistou výhodu má ten, který ví, že může svou zlost delegovat nejvyššímu. Z hlediska hlasového je to tedy stádium hlasité exprese.

Vyjádřit nesouhlas s osudem je hluboce namístě. Nesouhlas mobilizuje energii k boji i k dalším etapám. Na strachy je také někdy lepší zakřičet.

Patří sem i tzv. „smlouvání“. Nemocný někdy potřebuje (ve snaze uchovat si naději) vyzkoušet ještě další a další možnosti léčby anebo vést s pomyslounou smrtkou jakýsi dialog ve snaze získat čas a odložit konec „až vykvétou tulipány“, „až se provdá dcera“ apod. K smlouvání je hlasu potřeba, to se nabízí.

3. Smutek.

Je provázen pláčem a ztišením. Potřebujeme truchlit sami a dovnitř. Lidé v tomto stádiu potřebují uzavřít se ve svém světě a „odtruchlovat“ svůj vlastní konec.

K této fázi patří ticho a respekt. Zdravotníci někdy ve snaze ulehčit předepisují psychofarmaka, ale tím se smutek stane hůře dostupným. Léky se mohou stát překážkou vypořádání se sebou samým.

4. Smíření.

Je to stav hlubokého klidu a úlevy. Člověk je na konci cesty a ví to. Může znovu cítit radost, odhodlání, energii. Nic ho už neblokuje a netíží.

5. Finále.

Máme tím na mysli vlastní proces umírání. V určitém smyslu se zde mohou v malých kruzích opět protočit výše uvedená stádia.

Boj se smrtí. Někdo odolává. Bojuje doslova do posledního dechu. Jsou lidé, kteří určitou fázi umírání prokřičeli, ač je nic nebolelo. Arnold Mindell tomuto projevu říká „pokřik bojovníka“ a doporučuje křičet s umírajícím. Jakoby to byl porod na druhou stranu.

Smutek. Umírající někdy před smrtí ztratí hlas. Už nemá žádnou energii a hlas je projev energie.

Smíření. Těsně před smrtí to někdy vypadá, že se nemocný vzchopil. Zrůžovějí mu tváře a jeho hlas zní jasněji. Opět se zde objevila energie. Je to energie k vykročení.