

rozšírené vydání, únor/február 2025

Noviny z rodiny

168. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



Kamil a Monika Polačikovci

nový lektorský pár Ligy na Slovensku

Po roku vzdelávania koncom novembra úspešne završili prípravu na lektorov Ligy manželia Kamil a Monika. Sú nielen najmladším lektorským párom slovenskej Ligy, ale aj prvým, ktorý prichádza z Českej republiky. S radosťou ich predstavujeme.

Kamil – muž z Oravy, Monika – mladá žena zo Spiša. Čo vás dalo dokopy a ako je to s tým vaším príchodom z Čiech?

Kamil: Pochádzam z Vitanovej a Monika z Markušoviec. Spoznali sme sa vďaka eRku - hnutiu kresťanských spoločenstiev detí.

Monika: Obaja sme boli animátori a ešte stále nimi sme sčasti aktívni v projekte ZARUKY. Tento projekt sa snaží predstaviť učenie sv. Jána Pavla II. a Teológie tela mladým animátorom z rôznych kresťanských organizácií. Aj vďaka týmto témam sme spolu začali chodiť a v lete 2022 sme sviatosťou manželstva odštartovali spoločnú manželskú púť.

Kamil: S našim príchodom z Čiech je to tak, že Monika študuje 6. ročník medicíny v Olomouci, ja tam pracujem ako konštruktér, ale tento rok sa budeme sťahovať na Liptov.



Väčšina žien alebo párov sa o služby Ligy dozvie cez internet. Ako ste objavili Ligu vy?

Monika: O PPR sa Kamil prvýkrát dozvedel na jednej eRkárskej akcii a začal si čítať články z ligovej webstránky. Už na prvom rande sa ma opýtal, či poznám PPR, čo ma vtedy ako „ničnevediacu“ celkom prekvapilo ☺.

Kamil: Obaja sme sa mali potom možnosť na jednej víkendovke počuť vašu prednášku a rozhodli sme sa, že takýto štýl života nám dáva zmysel. Potom sme ako snúbenci absolvovali prezenčný kurz LPP s manželmi Košťálovcami v Liesku a krátko po roku manželstva sme sa rozhodli nastúpiť na cestu vzdelávania lektorov LPP. Už ako manželia sme využili príležitosť, že žijeme v Olomouci, a zúčastnili sme sa aj na kurze českej Ligy, ktorý viedli manželia Kolčavovci. Monikine vedomosti zo školy a môj praktický pohľad na veci sa v STM spája do spoločného hobby.

Pred 30 rokmi som bol aj ja aktívny eRkár, ale po absolvovaní kurzu STM, na ktorý nás pozvali priatelia, som sa rozhodol prenechať službu v eRku mladším a spolu s manželkou Simonkou vstúpiť do LPP a venovať sa manželom. Čo bolo dôvodom a motiváciou vášho rozhodnutia stať sa lektormi LPP?

Vďaka práci s mladými a z vlastných skúseností vieme, aké dôležité je poznať svoju sexualitu a vidieť ju v zmysle daru pre toho druhého. Vnímame svoje povolanie v službe pre iných a hovoriť radostnú zvesť, ktoré nám Cirkev dáva svojím učením, aj keď v spoločnosti panuje veľa predsudkov. Každý, kto sa však úprimne pozrie do vlastného vnútra a hľadá pravdu, zistí, že táto náročná – a preto pre mnohých nepopulárna – cesta vedie k pokoju a pravej radosti. PPR je pre nás jediným správnym a pokojným žitím manželskej lásky.

Museli ste zvládnuť nejaké výzvy v spoločnom zlad'ovaní postojov?

Mali sme šťastie, že sme sa spoznali v mladom veku, a tak sme si veľa postojov budovali spoločne. Určite však platí, že bez otvorenej komunikácie to ďaleko nedotiahneme a snažíme sa na tom stále pracovať.

Každý z nás má nejaké túžby, plány. Aké sú tie vaše?

Keď sa pozrieme späť, uvedomujeme si ako Boh plní naše sny. Túžime, aby sme boli zdraví, usadili sa a mohli byť naďalej aktívni v službe iným, v čom nám, veríme, pomôže aj lektorstvo v LPP. Obaja máme veľmi radi turistiku a kempovanie, takže by sme ešte radi zažili nejaké ďalšie dobrodružstvá na cestách, keď to bude možné.

Sme na začiatku roka 2025 a nevieme, čo všetko prinesie. Vás čakajú štátnice, sťahovanie, ale to nie je všetko, čo si na svojej spoločnej ceste budete s týmto rokom pripomínať'...

Určite nie. Pripravujeme sa aj na úlohu rodičov. Na jar čakáme dvojnásobné požehnanie ☺.

A ešte nejakú myšlienku alebo vaše motto na záver.

Máme radi citát sv. Jána Pavla II., ktorý sme mali aj na svadobnom oznámení: „Nie je bohatý ten, kto veľa vlastní, ale kto veľa dáva; ten, kto je schopný darovať seba samého.“

S prianím Božieho požehnaní, jeho ochrany do všetkých výziev, ktoré vás ako manželov, rodičov, či lektorov Ligy čakajú, ďakuje za rozhovor Jozef Predáč.

Symptotermální metoda v praxi fyzioterapeutky

Mgr. Jana Pechová, Ph.D., www.silaplodnosti.cz

Symptotermální metoda (STM) není pouze metodou přirozeného plánování rodičovství, ale také užitečným nástrojem k monitoringu ženského zdraví, který je snadno dostupný i v praxi zdravotníků. Obvykle vedené menstruační kalendáře ženám uchovávají informace o datu prvního dne menstruace, případně síle a délce krvácení, a o délce celého cyklu. Díky STM dokážeme zanalyzovat cyklus podrobněji: vymezit fáze cyklu, správně rozpoznat menstruaci od jiného mimomenstruačního krvácení, zhodnotit zdravou tvorbu cervikálního hlehu, probíhající ovulaci, délku luteální fáze, odhadnout blížící se další menstruaci, anebo v případě početí vypočítat stáří těhotenství a termín porodu.¹ Tyto informace mohou být anamnesticky i diagnosticky cenné také v praxi fyzioterapeutů, kteří pečují o ženy řešící gynekologické potíže.

Nejčastější situace a diagnózy, se kterými se fyzioterapeuti zaměřením na oblast pánve setkávají, jsou silná a bolestivá menstruace, bolestivý pohlavní styk a další jiné bolestivé stavy v oblasti pánve, pooperační stavy, inkontinence, endometrióza, široké spektrum poruch plodnosti. Dále pracují s těhotnými a ženami po porodu. V podstatě vždy, když se s pacientkou řeší cokoli týkajícího se hormonální cykličnosti a menstruačních cyklů, může se sledování STM nabídnout.

Při práci fyzioterapeuti používají široké spektrum terapeutických metod.² Jako nejefektivnější se jeví techniky, kdy se přímo ošetřuje oblast pánevního

1 Duane M, Stanford JB, Porucznik CA, Vigil P. Fertility awareness-based methods for women's health and family planning. *Front Med* 2022; 9:858977: 1–13.

2 Prokešová M. Aktuální trendy v konzervativní léčbě pánevního dna z pohledu fyzioterapie. *Umění fyzioterapie* 2017; 3: 19–31.

dna cestou přes konečník (per rectum) nebo přes pochvu (per vaginam). Tyto techniky využívají jen proškolení fyzioterapeuti. Nicméně víme, že pánevní dno je funkčně propojeno i se vzdálenějšími strukturami a podléhá kontrole „emočního mozku“ – limbického systému. Funkci reprodukčních orgánů zásadně ovlivňuje jejich prokrvení a lymfatický tok (například tvorbu hormonů v případě vaječníků). A díky reflexním vztahům v našem těle může na zmíněné gynekologické problémy pomoci i celá řada jiných technik. Za zmínku stojí lymfatická masáž, mobilizace páteře a žeber, osteopatické viscerální přístupy (ošetření orgánů a měkkých tkání kolem), v neposlední řadě relaxační metody a meditace.

Příkladem může být bolestivá menstruace – pokud gynekologem není zjištěna příčina, pátrají fyzioterapeuti po funkčních změnách na pohybovém aparátu. Nezřídka nachází zvýšené napětí v oblasti svalů pánevního dna, kloubní blokády, omezení pohyblivosti či jiné poruchy funkce v bederně-křížové oblasti. Bolestivé menstruaci pak může ulevit manuální ošetření těchto oblastí, cvičení pánevního dna (někdy posilující, jindy spíše relaxační), ale i na první pohled nesouvisející techniky jako ošetření krční páteře, zlepšení opěrné funkce chodidel, rozproudění lymfy a další. K úspěchu mohou fyzioterapeutky přivést různé přístupy.

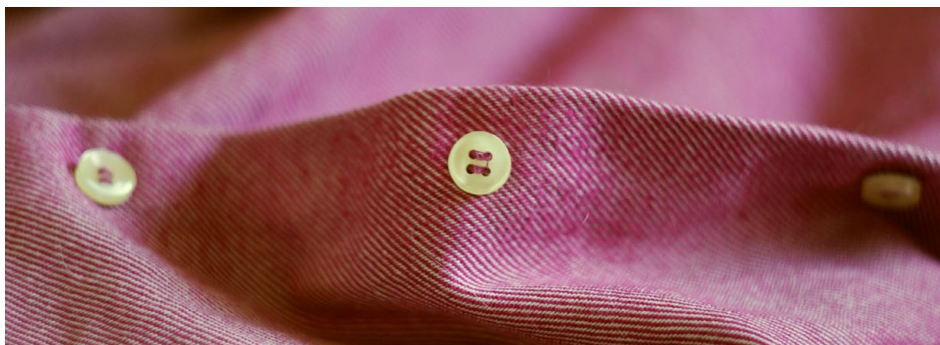
Další využití STM je přímo v terapeutické praxi, kdy můžeme sledovat efekt fyzioterapie i v záznamech cyklů dle STM. Situace, které lze sledovat velmi dobře, jsou změny v průběhu menstruace, v tvorbě hlenové sekrece a v průběhu luteální fáze.

Fyzioterapeuti využívající metodu paní Ludmily Mojžíšové, která je jednou z nejpoužívanějších v oblasti gynekologické fyzioterapie, často jako první dostávají zpětnou vazbu na zlepšení menstruačního krvácení.^{2,3} Zkracuje se pošpiňování před nebo po menstruaci, menstruační tekutina odchází plynuleji a je tekutější, neobsahuje tolik nahromaděných koagul, barva je jasnější červená, menstruace je méně bolestivá. Efekt mohou samozřejmě přinést i jiné přístupy, například pravidelné cvičení svalů pánevního dna. Po cíleném vnitřním ošetření pánevního dna pozorují pacientky i zlepšení v tvorbě cervikálního hlenu, což je zejména žádoucí, pokud si pár přeje otěhotnět. Třetí zmínkou je luteální fáze a její ovlivnění. Luteální insuficience provází ženy nepříjemným pošpiňováním, projevy premenstruačního syndromu a zkrácením poovulační fáze. I od těchto negativních projevů mohou fyzioterapeuti ženám zkusit ulevit.

Znalost STM a následně znalost průběhu cyklů ženy zvyšuje kompetence fyzioterapeuta jako člena multidisciplinárního týmu. Na fyzioterapii mohou

3 Konečná H. The physiotherapeutic method by Mojžíšová. *Kontakt* 2007; 2: 422–424.

odesílat své pacientky všichni gynekologové.⁴ Pro přijetí na rehabilitační pracoviště, kde mají uzavřené smlouvy se zdravotními pojišťovnami a péče bude hrazena, je zapotřebí gynekologem vyplněný Poukaz na vyšetření/ošetření FT. Pokud si pacientka najde pracoviště jako samoplátce, stačí doporučení rehabilitace s uvedením diagnózy pacientky bez formální žádanky.



Adventný kalendár a gombíky na košeli

Vierka Dobrotková

Aká zvláštna kombinácia 😊. A predsa sa v mojom vnútri poskladala do nesmierne dôležitého ponaučenia.

Krátko pred Vianocami mi manžel rozprával o originálnom adventnom kalendári. Okienka na ňom nie sú očíslované a aby ste zistili, ktoré otvoríť v ktorý deň, musíte vyriešiť na seba nadväzujúce úlohy. Ak začnete nesprávnym okienkom, celá postupnosť prestane fungovať. Naozaj nápadité.

Deň na to som od jedného kňaza počula veľmi peknú myšlienku. Vraj s naším životom je to ako s gombíkmi na košeli. Ak prvý nezapneme správne, celá košeľa tým bude poznačená. Ak Bohu nedáme to správne (prvé) miesto, nič nebude do seba zapadať tak, ako by mohlo.

Túto veľkú pravdu teoreticky ovládame asi všetci... Ale dokážeme podľa nej žiť?

V ten deň krátko pred Vianocami sa mi spojili dva zdanlivo nesúvisiace príbehy o košeli a adventnom kalendári, aby mi pripomenuli to, na čo tak často zabúdam: na poradí záleží.

A našla som paralelu aj pre náš život, v ktorom sa snažíme o prirodzené plánovanie veľkosti našej rodiny. Ako lektorka STM sa často stretávam s pocitom frustrácie párov, ktoré sa cítia byť týmto životným štýlom obmedzované

⁴ Bajerová M, Hruban L. Fyzioterapie v gynekológii a porodníctví. In: Kongres ČGPS ČLS JEP 1.-4. 6. 2023, Karlovy Vary.

a narážajú aj na nepochopenie okolia. Nejednému z nás je známe aj pokušenie uľahčiť si cestu...

Hoci sa nám život v rytme ženskej cyklickej plodnosti môže zdať občas naozaj ťažkým bremenom, som presvedčená, že má zmysel a že nám oveľa viac dáva, než berie. A tak hľadáme spôsoby, ako metódy PPR prijať „za svoje“ a prežívať skutočnú radosť z manželskej lásky. Možno by nám pomohlo, keby sme pochopenie, útechu a pomoc hľadali na prvom mieste u Nebeského Otca. Veď On rozumie nášmu ľudskému prežívaniu lepšie, než si myslíme.

Nerada si dávam novoročné predsavzatia. Ale toto jedno naozaj stojí za zváženie ☺. Budem sa snažiť, aby tá moja „košeľa“ bola zapnutá správne. Verím, že vtedy aj obety spojené so životom podľa PPR budú pre mňa a môjho manžela znesiteľným „bremenom“, ktoré nebudeme musieť niesť sami. A možno bremenom dokonca prestanú byť... Veď všetko slúži na dobré tým, čo milujú Boha... (porov. Rim 8, 28) ☺. Pridáte sa aj vy?

Zemřel Bill Corey

David Prentis



Dostal jsem nedávno oznámení od jeho manželky, že 6. listopadu 2024 ve věku 88 let zemřel William (Bill) Corey, obklopen členy své rodiny. S manželkou Mary měli 8 dětí a 29 vnučat.

Bill, původním povoláním učitel a ředitel školy, byl od roku 1981 zodpovědný za mezinárodní práci Ligy. Organizoval zakládání nových poboček v Latinské Americe, Evropě, Asii a Africe, vzdělávání spolupracovníků, finanční podporu. S některými ze spolupracovníků jsem měl díky němu příležitost se setkat např. na společném školení v Polsku a na konferenci Ligy v USA.

Od doby, kdy jsme roku 1991 zakládali pobočku Ligy v tehdejší Československu, nás pravidelně navštěvoval. Na začátku cestoval s námi po republice, společně jsme navštívili relevantní kontakty. Jeho úkolem bylo udržovat vztahy s námi a dávat pozor, abychom tu práci dělali správně – podle očekávání mateřské organizace v USA. Bill se ale nikdy nechovával jako „policajt“. Stal se nám blízkým přítelem. Jeho přátelský zájem pokračoval i po roce 2010, kdy jsem se dostal do důchodového věku – a naše pobočky, tehdy již samostatná česká a slovenská, se od americké organizace odpojily.

Ať odpočívá v pokoji.

Úskalia používania prirodzených metód

Od nadšenia cez sklamanie k spokojnému praktizovaniu PPR, 2. časť - Mery

Pamätám sa na ten pocit, keď som sa po rokoch používania prirodzených metód dozvedela o chybových princípoch v prístupe k prirodzeným metódam, na ktoré by som teraz chcela poukázať. Bolo to presné: toto keby som vedela skôr, vyhla by som sa sklamaniam, frustrácii a neplánovaným tehotenstvám. Keby sme vtedy vedeli, kde nevedomky robíme chybu...

V nedávnom webinári zameranom na prirodzené metódy jeden účastník veľmi trefne poznamenal: „*To, čo naše páry používajú, v skutočnosti nie je aplikácia prirodzených metód. Je to používanie vlastných pravidiel, akási ‚slovenská ľudová tvorivosť‘.*“

Trafil klinec po hlavičke.

Keď sme sa po rokoch frustrácie rozhodli skúsiť zameniť symptotermálnu metódu plánovania rodičovstva za Creightonský model, narazili sme na veľmi dobrú lektorku, ktorá ma na príčiny a princípy chybovosti upozornila. Rada sa o tieto „aha momenty“ v nasledujúcich riadkoch podelím.



1. princíp: Tendencia pozmeňovať pozorovanie

Všetky prirodzené metódy sú založené na dôslednom pozorovaní príznakov plodnosti. Pri úplnej dôslednosti v pozorovaní a po správnom vyhodnotení očakávame deklarovанú spoľahlivosť.

Avšak sme len ľudia. Okrem toho, že si nástup niektorého príznaku (napr. cervikálneho hlienu) nevšimneme, môžeme sa ocitnúť aj v situácii, keď ho úplne odignorujeme. Akoby sme si vtedy povedali: nie, to tam nebolo, to sa mi len zdalo. Vychádzame pritom zo svojich minulých skúseností – napríklad takto skoro v cykle sme nikdy ešte nástup plodnosti nepozorovali. Alebo sa do toho zamiešajú naše očakávania, plány – v tento deň predsa chceme byť spolu, tak „ten hlien tam nebol, to sa mi len zdalo“.

Chcem zdôrazniť, že takéto pozmenenie pozorovania nerobíme úplne vedome. Práve v tom je to úskalie, a potom v prípade zlyhania a nečakaného tehotenstva aj naša tendencia zvaliť to na „nefungujúcu“ metódu. Je to naša ľudská psychika a práve poznanie, že toto môže v našom prístupe k pozorovaniu nastať, nám môže pomôcť vyhnúť sa tendencii pozmeniť pozorovanie.

Správny prístup k sledovaniu príznakov by totiž mal byť: vyhodnocujem to, čo skutočne pozorujem, očakávam, že môžu nastať rôzne situácie, a snažím sa

do vyhodnocovania nutne neprenášať svoje minulé skúsenosti. Takýto prístup v prirodzených metódach sa nazýva „prospektívny“.

2. princíp: Vedomie úskalia spoliehania sa na vlastnú skúsenosť: Prospektívny vs. retrospektívny prístup

Je normálne, že v živote vždy vychádzame zo svojich predchádzajúcich skúseností. V prirodzených metódach to však môže byť zradné. Kalendárová metóda plánovania rodičovstva vychádzala len z minulých skúseností – spriemerovala cykly žien a predpovedala budúcnosť – bolo to absolútne aplikovanie retrospektívneho prístupu k plánovaniu rodičovstva.

Symptotermálna metóda priniesla vychádzanie z vyhodnotenia pozorovania príznakov plodnosti – prospektívny prístup, avšak aj ona zahŕňa určité retrospektívne prvky. Napríklad pri pravidlách na určenie konca predovulačnej neplodnosti, ktoré vychádzajú z dĺžky aspoň šiestich predtým pozorovaných cyklov. Aj keď tieto pravidlá vychádzajú z pozorovania cyklov množstva žien, stále pri ich aplikácii treba byť v strehu a klásť si otázku: Čo ak bude môj najkratší cyklus práve tento, ktorý prebieha? A môžem potom stále očakávať, že tento deň, ktorý by mal byť neplodný, bude naozaj neplodný? (Budem veriť tomu, čo pozorujem? Neprehliadnem nástup hlienu alebo nepozmením potom svoje pozorovanie?) Opäť, ide mi len o akési upozornenie v zmysle: pozor, tu je zradnosť retrospektívneho prístupu. **Neuprednostňujte očakávanie vychádzajúce z matematického výpočtu pred biologickou realitou.**

Pochopila som, že správny prístup k sledovaniu príznakov by mal byť „vyhodnocujem to, čo skutočne pozorujem“. Retrospektívny prístup je menej spoľahlivý ako prospektívny. Áno, v zodpovednom prístupe k plánovaniu rodičovstva je nutné vzdať sa túžby čokoľvek s istotou predvídať, aj keď vychádzame z toho, ako to bolo doteraz v každom cykle, pretože v tomto cykle to tak už byť nemusí.

Už len poznanie týchto dvoch úskalí zásadne zmenilo môj prístup k používaniu prirodzených metód a dôveru v ne. Ak by som chcela podať svedectvo o svojich dvoch neplánovaných otehotneniach napriek snahe o čo najlepšie aplikovanie pravidiel, určite by som spätne vedela sčasti identifikovať niektoré z týchto dvoch princípov.

Napríklad, keď sme otehotneli v prvom cykle po pôrode, by som vzniesla asi jediná výčitku: prečo mi nikto nepovedal, že moje telo bude tak zásadne zmenené pôrodom a dojčením, že sa podľa predpôrodných cyklov nebude dať predpovedať a očakávať nič podobné tomu, ako to bolo predtým (úplne iný obraz hlienu, iné hodnoty teplôt)? Pri druhom neplánovanom tehotenstve bola chyba retrospektívneho prístupu ešte zjavnejšia. Boli sme zvyknutí

na dlhé cykly a náš prístup k predovulačnej neplodnosti sme podriaďovali minulým skúsenostiam. Otehotnela som v taký deň cyklu, ktorý by sa dal s kalendárovou istotou označiť za najskorší prvý plodný deň cyklu v porovnaní so všetkými mojimi predchádzajúcimi cyklami aj nasledujúcimi cyklami po pôrode. Toto jednoducho nemal byť plodný deň. Nástup hlienu som nespozorovala, asi aj preto, že sme navzdory pravidlám nevydržali robiť pozorovania až do konca dňa a boli sme spolu už podvečer. To bolo presne také to pravidlo ľudovej tvorivosti, ktoré sme si sami vymysleli – buďme spolu ešte čím skôr, kým nepríde obdobie dlhého hlienu a čakania na ovuláciu. Riskantné správanie, ktoré sme si vôbec neuvedomovali, viedlo k tehotenstvu.

Nabudúce napíšem o ďalšom princípe, o ktorom teraz viem, že ho treba dodržiavať, ak chcem dosiahnuť vysokú spoľahlivosť PPR.

Ked' dieťa neprichádza – manželstvo bez detí

4. časť - Rebeka

Tieto riadky o našej ceste za dieťaťom píšem ako ten, kto je stále „v procese“, kto je vo fáze, že nekontroluje každý príznak tehotenstva, občas stráca nádej, občas sa aj „teší“ z výhod bezdetného života, ale stále je na ceste. Neponúkam rady, ako sa zmieriť so životom bez detí, ako sme si našli iný zmysel života a podobne. Možno sa niekto s týmito pocitmi stotožní a povie si, že nie je sám. Možno sa niekto, kto v takejto situácii nikdy nebol, lepšie vžije do situácie tých, ktorých túžba po dieťati ostáva nenaplnená.

Neznáme príčiny

Výskumy uvádzajú, že v súčasnosti je každý piaty pár neplodný a tento trend bude vraj narastať. Väčšina príčin je neznáma. Často sa dnes hovorí o tzv. endokrinných disruptoroch. Jednoducho povedané, naša hormonálna sústava nepracuje tak, ako má, vplyvom pesticídov, plastov a chémie vo vode (dá sa dohľadať aj škodlivý vplyv zvyškov liečiv, nevynímajúc antikoncepciu), zlej kvality ovzdušia, minimom živín v potravinách, veľkého množstva modrého svetla, stáleho stresu z obrovského prísunu informácií a dalo by sa pokračovať.

Prečo to píšem? Myslím si, že veľa dievčat a potom žien, osobite v kresťanských kruhoch, vidí svoju životnú náplň predovšetkým v roli manželky a matky. Ak materstvo žene „nevyjde“, môže nadobudnúť pocit, že je nedostatočná, že je na nej skrátka niečo „špatné“ (sedí mi to slovo, slovenský ekvivalent mi nenapadá), propadá si menejcenná. Myslím, že muži to až takto nevnímajú, a keď sa nedarí a nevie sa príčina, tak to berú ako fakt. Skrátka, keď som si uvedomila, že problém nemusí byť vo mne, ale že žijeme vo svete, kde bude možno onedlho tehotenstvo výsadou, prijal sa mi tento fakt ľahšie.

Neploďnosť – hendikep?

Neploďnosť je zvláštny „hendikep“. Najmä ak je jej príčina neznáma. Keď niekto nemá ruku alebo je slepý, je jasné, že je po fyzickej stránke znevýhodnený. Neploďnosť sa stáva hendikepom až pri snahe mať potomstvo. Inak ju nikto nerieši. A keď s ňou človek (pár) začne žiť, je to veľmi náročné. Jednak ten slepý nemusí nikomu vysvetľovať, že je slepý, nikto mu nedáva rady, ktoré by mu pomohli vidieť, nikto mu nedáva nádeje.

Pri neploďnosti je to inak. Človek je v podstate zdravý a niekto, dokonca aj on sám, by ani nemusel veriť, že môže mať problém splodiť potomka (v rodinách sú to väčšinou babičky a prababičky, ktoré mali tucet detí). A predsa táto „choroba“ môže život ťažko poznačiť. Všetko sa dá prijať. Mňa samu najviac desí predstava, že budeme mať 50, 60, 70, možno 80 rokov a nebudú k nám chodiť vlastné deti ani vnúčatá. Samozrejme, že sa to môže stať aj niekomu, kto má päť detí, ale pri dobrej a láskavej výchove je to asi málo pravdepodobné. Napadne vám adopcia, alebo možno napriek všetkým morálnym a kresťanským zásadám skúsiť IVF. Skrátka, mať dieťa, nie pre dieťa samotné, ale preto, aby sme neostali sami. Aby sme zapadli do spoločnosti. Myslím, že to nie je správna motivácia mať deti. No keby som mala dieťa na počkanie, nikdy by som nebola nútená zamyslieť sa nad tým, prečo vlastne dieťa chcem. Proste by to bolo prirodzené. Takto, keď to nejde hneď, sa človek zamýšľa.

Mať dieťa

Čo sa týka adopcie, je potrebná kvalitná príprava. Je psychicky náročná, nemôžete meniť len tak bydlisko, miniete celú dovolenku na kurzy, chodíte po úradoch. A pokiaľ túžite po dieťati, ktoré je právne voľné, malinké, pretože chcete, aby si odnášalo čo najmenej rôznych tráum, chcete, aby sa vám nejako podobalo, a hlavne chcete mať aspoň nejakú záruku, že je zdravé, počkáte si v priemere 5 rokov. Verím, že to môže stať za to. Viem aj to, že už by som nikomu nepovedala, nech si dieťa adoptuje, pretože to znie ako výber dieťaťa na počkanie.

Je to vyčerpávajúci proces, sprevádzaný návštevami sociálok, súdmi, neistotou a čakaním. A tiež si hovorím: Kto si nikdy nepredstavoval, ako raz bude jeho dieťa vyzeráť, v čom mu bude podobné? Je ťažké zmieriť sa s tým, že nikto taký nemusí byť. Napriek tomu sa niektorí adoptívni rodičia vyjadrili, že ich „adopčiatko“ je oveľa lepšie a krajšie ako oni dvaja dokopy. Niekto to tak vnímať nemusí. Nevnímam, že by adopcia pre nás bola aktuálne možnosť, ale dve sme nezatvorili.

Postupom času sa zmenil aj môj postoj k umelému oplodneniu. Rozumiem páru, ktorý to zo zúfalstva podstúpi. Najmä ak ide proti svojim morálnym zásadám, musí to byť preňho nesmierne náročné. Keď naozaj veľmi túži po die-

ťati, keď má pred štyridsiatkou, adopcia v nedohľadne a skrátka, nedokáže si predstaviť ostať bez dieťaťa. V minulosti som to odsudzovala. Teraz to chápem, aj keď IVF ako také odsudzujem a nepodstúpila by som to. Nielen z morálnych príčin a mojich kresťanských zásad, ale aj zdravotných rizík.

Boh – vzťahy – spoločenstvo

Rada by som sa podelila ešte o jeden aspekt spojený s neplodnosťou: vzťahy s ľuďmi, spoločenstvo a vzťah k Bohu.

Keď v určitom veku nemáte deti, ostanete osamelí, pretože väčšina známych a kamarátov tie deti má. A starosti rodiny s deťmi a bezdetného páru sa dosť líšia. Môžete sa stretávať, snažiť sa udržať vzťah, chodiť na výlety. Môžu byť vzťahy, ktoré nestoja len na rozhovoroch o výchove detí a rodinných záležitostiach, ale myslím si, že je náročné udržať ich na úrovni, aké boli, keď deti nikto nemal. Utrápená nevyspatá mama ťažko pochopí trápenie bezdetnej kamarátky, ktorá sa práve vrátila z ďalšej zahraničnej cesty, aby prišla na iné myšlienky a žena nadovšetko túžiaca po dieťati nepochopí sťažnosti vyčerpanej mamy, ktorá nie je sama ani na WC. Keď zistíte, že známi, ktorých máte, sú starosťami inde, hľadáte nových známych.

Od malička sme mali prevažnú časť známych z kostola. Lenže nastáva problém. Prídete do farnosti. Pastoračia je na 80 % zameraná na rodiny. Podpora rodín, modlitby matiek, modlitby otcov, miništrantské stretká, spevokol pre deti, prednášky o kresťanskej výchove. Pre páry je poväčšine k dispozícii príprava na manželstvo, ale to sa vás už netýka. Jediní „bezdetní“ vo farnosti sú dôchodcovia a vysokoškooláci. Dá sa s nimi fajn pobaviť. Ale na hlbšie vzťahy je to náročnejšie.

Vzťah s Bohom sa vytvára v spoločenstve. Tu nastáva prekážka. Začnete sa Boha pýtať, prečo práve vy. A dívate sa na tie krásne rodiny okolo seba. Prípadne prijmete svoj kríž a poviete si, vďaka, Bože, ale musíte byť duchovne veľmi vyspelí. Prídete na svedč, na rozhovor za kňazom. Nenájdete pochopenie, nevie, čo by vám na to povedal okrem toho, že na umelé oplodnenie nemáte ani pomyslieť a máte zväziť, ako inak naplniť svoj čas, napr. pomocou rodinám. Lenže keď ste na konci cyklu (prípadne ste ani nemali ovuláciu) a vy už viete, že ďalší pokus nevyšiel a v danom období nemôžete ani vidieť malé dieťa, je takáto pomoc pre vás veľkým trápením.

Kam sa teda obrátiť? Kde nájsť pochopenie? Ako budovať vzťah s Bohom? Kde sa cítiť ako doma? Kde môcť byť ako pár sám sebou? Bez zbytočných rozpakov na oboch stranách?

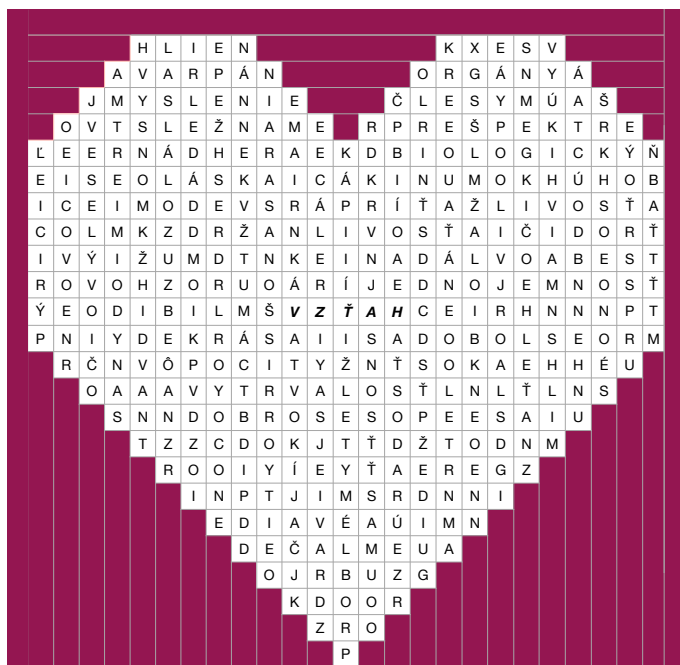
Môže sa stať, že si nakoniec zadovážite šteňa, niekto vám z času na čas vytkne, že by ste mali radšej navyšovať krivku pôrodnosti, začnete cestovať,

spoznávať svet, možno začnete navštevovať hospic alebo domov dôchodcov, aby ste robili niečo dobré pre spoločnosť. Ale je to ono? Čo bude o 20 rokov?

Je ťažké zodpovedať tieto otázky. Musíme žiť prítomnosť. Verím, že všetko má zmysel. Keďže máme krátko po tridsiatke, veríme, modlíme sa, dúfame. Niekedy si povieme, že by sme mohli predsa len viac cestovať. Viac sa venovať rodičom, priateľom, ktorí, hoci majú deti, stále chcú byť s nami v kontakte (a som za to nesmierne vďačná). Ja si niekedy poviem, že to šteňa by nebol zlý nápad (ale manžel nesúhlasí 😊).

Niekedy mám pocit, že Boh sa nám niekedy snaží týmto spôsobom priblížiť, zatiaľ netuším ako, ale posielala mi do cesty paradoxné situácie, ktoré naozaj nechcem a nad ktorými musím veľa rozmýšľať. O tom možno niekedy nabadúce.

Osemsmerovka



„Všetko pozitívne, čo robíme pre svoj vzťah, ...“

John M. Gottman

(28 nevyškrtaných písmen)

BOH, BIOLOGICKÝ, ČAJÍK, CIEĽ, CIT, DAVY, DOBRŮ, DŮVODY, DUŠA, HLIEN, HRIECH, JASNOŠTĀ, JEDNO, JEDNOZNAČNÝ, JEMNOSŤ, KÁVA, KOMUNIKÁCIA, KOŠŤ, KRÁSA, KRČOK, LÁSKA, LETY, LIBIDO, MANŽELSTVO, MAŠŤ, MIER, MÚDROŠŤ, MUŽI, MYSLLENIE, NÁDHERA, NÁPRAVA, ORGANIZMUS, ORGÁNY, OVOCIE, POCITY, POHLADENIE, POZNANIE, PRÍŤAŽLIVOSŤ, PROBLÉMY, PROSTRIEDOK, RADOSŤ, REŠPEKT, RODIČIA, ROZHOVOR, ROZUM, SEBAOVLÁDANIE, SEX, SLOBODA, SNEH, SVEDOMIE, TELESNOSŤ, TEĽO, TRÉNING, ÚČTA, ÚMYSEL, VÁŠEN, VESELÝ, VYTRVALOSŤ, ZDRAVIE, ZDRŽANLIVOSŤ, ZRELÁ, ŽENA, ŽIVOT, ŽIŤ.

Noviny z rodiny LPP vydáva šesťkrát ročne jako členský bulletin spoločne Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústředí: Jitka a Miroslav Novákovi, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozefa Simona Predáčovci, Slovenskejarmády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, lpp@lpp.sk, www.lpp.sk, číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 2401049920/2010. Minimální členský příspěvek je 150 Kč /12 € ročně. Jsme vděční za příspěvky pro práci Ligy. Kurz STM PPR pro manžele a snoubence: 4 setkání po 2½ hodinách, většinou v měsíčních intervalech. Pro aktuální kurzy a informace viz web. Redakční rada: Jitka Nováková, Jozef Predáč, Adam a Radka Prentisovi.