

Ekstaatiline sünd - ettevalmistus ja toetus

Ekstaatiline sünd on revolutsiooni kutse - revolutsioon selles, kuidas me sünnist mõtleme, kuidas me sünnitame ja sünnitajaid toetame. Ekstaatiline sünd on kutse osaleda tervendamisprotsessis, tervendamaks kõige arhailisemad mõttemustrid, et sünd teeb haiget, sünnitus põhjustab valu ja võitlust ja surma. See pole mingi meetod ega tehnika. Ekstaatiline sünd on aluseks teadvustatud arengule. See pole tagasipöördumine selle juurde "kuidas asjad olid". Ekstaatiline sünd on teekond valikute ja vabaduse juurde, see pole sihtpunkt.

Üks tuntud psühholoog Margo Anand on öelnud - "Üks ekstaasihetk võib muuta sinu elu." E.J.Tinseley kirjeldab ekstaasi kui "...kõikehaaravat kogemust, mil tunne endast kui indiviidist muutub, muutub ajadimensioon - minevik, olevik ja tulevik segunevad ühes igavikuna kestvas olevikutundes ja kogetakse unustamatut heaolu, rõõmu ja rahulolu tunnet."

Ekstaas on laienemise kogemus alistumaks ja vastu võtmaks seda, mis juhtub just praegu.

Ekstaas pole tunde puudumine.

Ekstaas tahab, et me haaraksime kõik selle, mida hetkes tunneme ja ütleksime teadlikult "Jah!" neile tunnetele ja oma tajudele. Siis saab kogu meie võimas energia voolata ja muutuda eriliseks, jõudu andvaks sündmuseks, mis loob aluse avardunud loovusele kõigis meie elu valdkondades.

Kui keha füüsiline kogemus on nii intensiivne nagu sündimisel ja kui naine ootab valu, siis on oluline, et toetus mis naisele pakutakse oleks pidev ja enesekindel, kaastundlik ja loov ning julgustav. Ma kasutan sõna ekstaas sündimise kirjeldamiseks, et äratada mõtteid ja mõttevahetust. Suured muutused eeldavad suurt tundeenergiat ja tagasisidet. Mul pole tulnud pettuda.

Üks juhtum meenutas mulle jällegi seda hirmu kultuuri, mis sünnitust ümbritseb. Pat Bennaceur töötas tihedalt ühe noore naisega, et luua rahulduspakkuv ja ekstaatiline sünnitus. Sellest sünnitusest tehti intervjuu ajalehte, mille pealkirjaks sai "Agooniast ekstaasini", mis kirjeldas noore naise enesearengut ja seda, mida naine oli endaga teinud kahe sünnituse vahelisel ajal. Pat, kes oli õigustatult väga rahul, küsis oma kasuemat, kas ta oli artiklit lugenud.

"Jah, kallid, ma lugesin seda," ütles kasuema. "Aga ma ei saa uskuda, et sünnitus võiks olla midagi muud kui kardetud ja alandav ning üldse kõige kohutavam kogemus, mis naisele võib osaks saada!"

Selline mõtteviis sünnitusest on domineeriv. Need kultuuri osaks saanud hoiakud on viinud naised ja nende mehi selleni, et sünnitus on jäetud meditsiinasutuste ja tehnoloogia hooleks. Ämmaemandad, arstid, õed, terapeudid, need inimesed, kes igapäev puutuvad kokku sünniprotsessi võimsate energiatega, peaksid viima sünnitusepraktikasse ka valgustunumaid praktikaid. Tugevad debatted meedias praegusel ajajärgul toovad meie sügavaimad hirmud teadvuse tasandile. Kui oleme teadlikud, siis saame teha täie teadmisega oma valikuid iseenda ja tuleviku suhtes.

Väljendamata hirm surub maha enesekindluse ja takistab loovust.

Väljendamata hirm peatab energiavoo ja tõmbab ligi sekkumist.

Väljendamata hirm põhjustab eraldatust ja toidab ohvri mentaliteeti...

1986. aastast alates vaid 3% neist sünnitustest, mis olid läbiviidud ekstaasis sünnitamise fookusega vajasid sekkumist. Enamik tsiviliseeritud riikides on keisrilõigete hulk üle 25%.

Ma alustasin elukestvat suhet sünnitustega oma kahe poja sünnitamisega. Esimene sünnitus 1966. aastal oli väga valulik ja mulle süstiti valuvaigisteid. Teine sünnitus 1968. aastal toimus ilma valuvaigistiteta ja ma sain avardava, aega ja ruumi ületava kogemuse, mida ma kirjeldasin kui orgasmi.

Ma õppisin küllaltki spontaanselt ära, et sünnitus võib olla ekstaatiline kogemus. Järgmise 32 aasta jooksul ma mõistsin, kogesin ja olin tunnistajaks sellele, et ekstaasi kogemine võib olla teadlik valik ja seda saab õppida. Neuroteadlane Candace Pert kirjutab oma raamatus

"Emotsiooni molekulid", 1997.aastal : "...shokeeriv kuid erutav fakt ilmnes uurides (opiaatide) retseptorid, et ei loe üldse kas on tegemist labori hiirega, presidendiprouaga või narkomaaniga - igahel on täpselt sama mehhanism ajus, mis loob õnnestavaid ja teadvust avardavaid kogemusi. Pert valgustab hästi uuritud peptiide, näidates, et kõige rohkem endorfiini retseptoreid on kopsudes võrreldes kõigi teiste organitega.

Sünnitus on saanud minu parimaks õpetajaks. Igal hetkel loome me aluse teadvuse või hoiaku järgmiseks kogemuseks. Pärast minu esimese poja sündi, tegin ma väga selge avalduse. Ma ütlesin kogu oma tunnete jõuga: "Sünnituseks peab olema mõni parem variant - me teame iseendast piisavalt palju, et seda mitte teada. Ma ei kavatse sünnitada enne kui ma leian teistsuguse viisi." See deklaratsioon võttis pühendumuse vormi. Minu pühendatus koondas kõik jõud soovitud tulemuse jaoks. Teist last sünnitades oli mul toetajaks oma laste isa, treenitud toetaja ja koolitaja ja minu naistearst. Raseduse ajal kohtusin naisega, kellel olid "ilma valuta" kogemused. Need kohtumised andsid mulle palju toetust. Ma lugesin läbi kõik psühhoprofülaktika raamatud sünnituse ettevalmistamisest, välja arendatud prantsuse arsti Dr. Lamaze poolt 1950. aastal. Ma valmistasin end ette justkui valmistudes Olümpia mängudeks. Ma tean, et minu teadmised võimalustest ja toetusest olid peamised toetavad faktorid minu "edus".

Ma olen uurinud enda viljastumise, raseduse ja sünnituse mõju 1975. aastast alates. Pärast valulikkust lahkuminekut ja lahutust 1971. aastal, alustasin ma sügavat enese hindamise protsessi. See tee viis psühhiaatri kontorist läbi mitmete protsesside ja seminaride kuuma basseini. Siin alustasin ma tööd psühhospirituaalsete protsessidega ja hingamisega, mis on tuntud 'vabastava hingamise' nime all ja mille pioneeriks oli Leonard Orr 1974. aastal. Ma alustasin tööd Leonard Orriga New York Citys 1975. aastal. See võimas ja efektiivne hingamisteraapia, mis tugineb filosoofiale, et mõte on loov, oli väga varajases arengustaadiumis.

Ma alustasin mälestustega iseenda sünnist ja oma poegade sünnitustest. Ma kogesin erilist energiat, mis minu kehas liikus ja mulle meenus hirm ning need tunded mis esile kerkisid minu esimese sünnituse ajal. Mulle jäi ka orgasm kui sündmus meelde. Mingil moel ma teadsin, et üks osa minu Hinge eesmärgist oli avastada, kuidas kogeda sama sündmust teadlikult.

Mis see oli mis minuga oli juhtunud? Mis see oli, mida ma tegin või tegemata jätsin? Mida ma mõtlesin? Mida ma ei mõelnud?

Kuidas ma suudaksin seda kogemust uuesti taastada iseenda ja teiste naiste jaoks? Ma tegelikult arvan, et ma tean kuidas. Ja tõde peitub selles, et ma ei saa seda kellegi eest teha ja mitte keegi ei saa seda teise eest teha. Me võime teha teadliku valiku koostöök, lubada end toetada ja õppida, kuidas kogeda sügavat, jõudu andvat kogemust sünnitada ja oma elu elada.

Ma olen teisi toetanud, et nad saaksid uuesti läbi kogeda ja tervendada oma sünnieelseid ja sünnikogemusi ja seda päris ametliku tööna alates 1978. aastast. 1979. aastal tekkis mul võimalus töötada rasedate last ootavate paaridega. Ma olen veetnud tuhandeid tunde inimestega, kes on meenutanud ja integreerinud oma sünnikogemusi nii eraseanssides kui koolitustel. Samuti olen ma tuhandeid tunde veetnud naiste ja nende partneritega enne rasedust, raseduse ajal ja sünnitamisel.

Ma olen kuulunud, nõustanud, jälginud ja toetanud. Töö on suunatud negatiivsete otsuste tervendamisele, mida need inimesed on teinud oma sünnieelses arengus. Muuta oma elu sünnikogemuse tervendamise kaudu on olnud minu enesearengu kursuste teema Saksamaal, Inglismaal ja Taanis alates 1988. aastast. See töö oli kunagi tuntud nime all "Tervendav sünd vabastava hingamise kaudu". Igahel on võimalus õppida oma lapsi sünnitama ja oma elu elama teadlikult, olles kohal igas hetkes, ja nende võimuses on valida see tee, mis annab jõudu ja pakub rahuldust.

Ekstaasis sünnitamise väljaarendamine on toetunud minu isiklikule tööle, psühholoogiale, emotsionaalsele tööle ja spirituaalsele praktikale, samuti Wilhelm Reichi, Carl Jungi, Arthur Janovi ja Stanislav Grofi saavutustele. Sotsiaalteadlane Ashley Montagul on andnud suure panuse minu mõtlemisele naine olemisest ja üldse inimene olemisest.

Teadliku sünnitamise praktika osas avaldan ma tunnustust Dr. Dick- Readile, Dr. Bradleyle, Dr. Lamazele, Dr. Leboyerile ja Dr. Odentile. Ma tunnustan ka vaimset meistrit Omraam Mikhael Aivanhovi, kes alates 1938. aastast rääkis oma prantslastest tudengitele ema mõjust lapsele

raseduse ajal ja vajadusele suhtuda väga teadlikult kõigisse keskkonna mõjutustesse veel sündimata lapse puhul. Minu kangelasteks sünnieelses psühholoogias on Thomas Verny, M.D.; David Chamberlain, Ph.d. ja prof. Peter Fedor-Freybergh, M.D. Ma olen tänulik nii nende usu kui sõpruse eest.

Kaasaegses ühiskonnas puutume igapäevaselt kokku kõrgtehnoloogia mõjudega sünnitamisele. Alates naise lahutamisega perekonnast sel kõige õrnel ajal kuni vahelesekkumistega loomuliku protsessi käiku jälgides loodet, andes valuvaigisteid, kasutades tange ja nuga. Kõik need võtted on kontrollimise mitte koostöö võtted. Väga suur osa tervetest naistest ei vaja kemikaale ega meditsiinivahendeid.

Ettekandes "Raseduse ja sünnituse psühhotehnika, Sünnieelne ja sünnijärgne psühholoogia ja meditsiin", 1988, kirjeldab Dr. Thomas Verny kahte psühhotehnikat sünnituse ajaks.

Verny esimene seadus: tehnoloogiliste vahendite hulk sünnitustoas on vastupidises proportsioonis inimlikule kontaktile personali ja sünnitaja vahel.

Verny teine seadus: tehnoloogia hulk sünnitustoas on otseses seoses selle ehamugavustundega, mida sünnitaja kogeb.

Hiljutises uurimuses, mis avaldati Briti meditsiini ajakirjas (British Medical Journal) 1998, kus teadlased Jacobson ja Bygdeman jõudsid järeldusele, et valu, mida lapsed kogevad raskete sünnituste ajal, võib põhjuslikult seostada vägivaldse enesetapuga.

Teine uurimustöö, mis tehti 1985. aastal Lee Salki poolt tõi välja seosed kõrgtehnoloogiliste sünnituste ja emast lahutamise vahel täiskasvanute enesetappudega.

Uurimustes tulevad pidevalt välja seosed vägivaldse käitumise ja sünnitusel valuvaigistite kasutamise, sekkuvate sünnitusmeetodite ja intensiivravi vahel. Kõik uurimused näitavad, et rasedus, sünnitus ja päevad, mis vahetult sünnile järgnevad, omavad sügavat mõju loovale protsessile, mida nimetame Eluks. Beebisid saab õpetada juba emaülas ja nad on täie teadvuse juures ka sünnitusel. Selleks et midagi luua: maali, lõunasööki, äri, maja või last, peame me kõigepealt viljastama selle mõtte. Teine samm on tegutsemine, energia andmine ja aeg, mis kulub mõttele elu andmiseks (rasedus). Pühendumine ja järjekindlus on koostisosad, mida on tarvis erineval hulgal olenevalt ideest. Beebidel läheb selleks 9 kuud, lõunasöögi tegemine võib võtta aega pool tundi, katedraali ehitus võib võtta palju

aastaid kuni jõuame resultaadini (sünnitus). Paljud ideed jäävadki lihtsalt ideedeks, sest me pole otsustanud neisse energiat sisse panna, et saada soovitud tulemust. Meie suhete müsteerium ja meie loovuse müsteerium laheneb, kui me hakkame uurima oma sünnilugu. Viljastav paar ja lastkandev ema on meie ühendatuse kaasloomise sümboliteks meie teadvuse kõige sügavamatel tasanditel. Kõik inimesed, kes on seotud selle elu põhiprotsessiga on igal juhul mõjutatud sünni ime põhjustest ja tagajärgedest. Ma usun, et me võime muuta elu kvaliteeti maapeal, muutes sünnikogemuse kvaliteeti IGAÜHE jaoks.

Üks asi, mida olen õppinud, olles sünnituste juures ja nähes sünnikogemuse mõjusid on see, et kuidas me mõtleme sünnitusest, nii mõtleme ka elust. Selleks et koos muutust luua peame oma teadvuses muutma oma suhtumist sünni. Loov protsess, sünnitus, ei ole lihtsalt mehaaniline, füüsiline protsess.

Oluline on sealjuures uurida nii südant, vaimu kui ka mõtteid. Armastusel ja intuitsioonil on siin sama suur tähendus kui tehnilistel vahenditel. Austus, lugupidamine ja enese väärtustamine on väga olulised komponendid, et ekstaasis sünnitus oleks võimalik. Igaüks, kes selles protsessis osaleb omab revolutsioonis olulist rolli. Meie kehad on nii füsioloogiliselt kui psühholoogiliselt täiuslikult loodud selleks, et sünnitada ekstaasis. See, mida vajame on toetus ja rohkem teadmisi pikaajalisest mõjust neile, kes sünnituse protsessis osalevad. Tulemused, mida me loome on alati kooskõlas meie uskumuste ja lootustega. Selleks, et muuta ekstaatiline sünd, ekstaatiline elu reaalsuseks, peavad kõik

olema osalised. Ämmaemandad, arstid, õed, terapeutid ja koolitajad - kõik peavad pühendumisele, et olla rohkem ja rohkem teadlikud kõigist faasidest: viljastamisest, rasedusest ja sünnitusest, unustamata, et meie kohalolekul, teadmistel ja tarkusel on tähtsus. Meil kõigil on oma osa igas tulemuses, täpselt nagu igal tulemusel on mõju meile kõigile. Kui me süvendame oma arusaamist läbi oma kogemuste, võime koolitada rasedaid naisi ja nende vanemaid, sünnispetsialiste ja noori inimesi, kellest saavad tulevikus vanemad.

Sügavas ja väga tundlikus sünnikogemuses võtame vastu otsuseid, mis salvestuvad meie rakumällu. Nad mõjutavad meid ükskõik kas oleme neist teadlikud või mitte. Meil on võimalik uurida otsuseid, mida tegime sünni juures ja ka neid uskumusi, mida kuuleme oma perekonnas ja ühiskonnas.

Kui sünnitame ja toetame seda mõtteviisi, mis meil oli minevikus, siis sünnitame minevikku uuesti. Meie tulevik väärib enamat.

Lapsed võivad sündida läbi emade, kes lasevad loomulikel valuvaigistitel vabalt voolata, avatult hingates, lõdvestudes ja aktiivne olles. Naised saavad olla kohal ja juhtida protsessi, olles täiesti teadlikud raseduse igas faasis, tuhude ajal ja sünnitades. Kui on olemas toetus kõigi tunnete ja mõtete vabalt väljendamiseks ja hirmudel lastakse vabaneda ning ei anta kunstlikke valuvaigisteid, siis vallandub kehas endorfiin ja sellest saavad osa nii ema kui laps. Ka silmsideme loomine lapsega kohe pärast sündi vallandab endorfiini.

Kui paljud naised ja mehed on teadlikud sellest loomulikust valuvaigistist?

Kui paljudel naistel on olnud võimalus kuulata ja vabalt väljendada oma hirme sünni suhtes?

Kui paljud naised ütlevad, et nende sünnitus oli neile jõudu andev ja suurt rahuldust pakkuv kogemus?

Kas sul on olemas selline toetus, mida vajad?

Hiljutine uurimus, mis avaldati Inglismaal 2001. aasta mais näitab, et vaid 7% - l naistest on normaalne, füsioloogiline sünnitus. Aeg on saabunud, et austada ja kasutada kogu seda informatsiooni, mida oleme kogunud. Aeg on küps, et aeglustada käiku ja tunnustada, rääkida ja tunnetada oma sünni lugusid. Kui nad on uuritud, siis on mustrid ja mõjud ilmsed. Igaüks, keda ma tunnen, kes on integreerinud oma teadvusseisundi enne sündi ja sünnituse ajal, läheneb sünnitusele erinevalt.

See fakt, et sünd mõjutab kõike, mida mõtleme ja teeme, pole süüdistus. Selle fakti aktsepteerimine toob meid lähemale terviklikkusele iseendas ning teiste sügavamale mõistmisele. Sünd ja varajased lapsepõlve mälestused, mis on hoitud alateadvuse tasandil loovad käitumismustreid, lootusi ja külgetõmmet. Ma olen avastanud, et üks oluline aspekt alateadvuses on see, mida ma nimetan 'lapseks, kes elab sinu südames'. Tunnustada tema olemasolu on kaastunde ja andestamise avaldus ja see loob pinnase sügavaks spontaanseks muutuseks. Kui me toome selle, mida on peetud 'allmaailmaks', 'tumedamaks küljeks', teadvuse valgusesse, siis pole see enam tume. Kui me kasutame hingamist teadlikult, siis pääseme ligi tugevatele allasurutud tunnetele, kogeme neid ja vabastame vitaalset eluenergiat. Paljastades seda osa alateadvusest, mis on õrn ja süütu ja vajab

tähelepanu ning armastavat hoolitsust, võib esile kerkida suur hulk tundeid vihast kurbuseni ja vaimustusepuhanguni, millele järgneb sügav lõdvestus ja heaolutunne. Selles lõdvestusseisundis ja oma minevikuga ühenduses olles saame teadlikuks oma elu valikust ja oma algsest kavatsusest. Kui meie kõikeläbibistav armastus on avaldunud, siis laieneb see kõigele, mida loome ja me saame olemas olla ilma hinnanguid andmata. Me saame oma elu ise luua.

Kui ütleme "jah" lapsele, kes elab meie südames, siis ja ainult siis saame öelda "jah" neile lastele, kes on meile ja meie kaudu sündinud. Isiklik ajalugu on terve inimkonna ajalugu. Me võime olla juhid inimkonna teadlikus arengus. Ma laiendan oma austust, lugupidamist ja sügavat tänutunnet kõigile, kes loovad koos minuga teadlikku evolutsiooni ja kõigile neile, kes hoiavad üleval visiooni, et lapsed saaksid sündida läbi rahu, jaatamise ja läbi naudingut.

Ekstaas saab olla teadlik valik.

Viljasta teadlikult mõte, et maailmas on turvaline olla, toetatuna ja armastatuna.

Viljasta teadlikult mõte, mis haarab kõiki tundeid ja avab kergelt juurdepääsu järjest kõrgematele ja kõrgematele energiatasanditele.

Viljasta teadlikult mõte, et meil on valida, kuidas me mingit kogemust tõlgendame.

Viljasta teadlikult mõte, mis tõlgendab ennast süütu armastuse ja kaaslooja väljendusena.

Viljasta teadlikult mõte, mis peab meeles, et hinge väärtus on teenida käesolevas hetkes olemist ilma hinnanguteta.

Viljasta võimalus, et kõik inimkonna liikmed võtavad täielikult osa loovast protsessist, sünnist ja elust ja lõpuleviimise ja rahuldatus tundeist.