

srpen/august 2020

Noviny z rodiny

141. číslo členského bulletinu Ligy pár páru



Návrat plodnosti po porodu

Velká výzva pro mnohá manželství

Jitka Nováková

Velmi často se na LPP obrací maminky krátce po porodu. Dotazy bývají podobné: spokojenost s STM před otěhotněním, ale velká nejistota, kdy se vrátí cykly po porodu, jak budou vypadat, jestli se žena v návratu plodnosti dobře zorientuje... Někdy přicházejí obavy z dalšího těhotenství brzy po tom předchozím – třeba kvůli potřebě zotavit se po císařském řezu, velké únavě a nedostatku spánku při péči o několik malých dětí...



Pro některé páry toto krásné období může také být jednou z prvních zatěžkávajících zkoušek pro jejich vztah: oproti životu ve dvou mají mnozí pocit, že s příchodem děťátka je vše najednou vzhůru nohama, někteří muži se mohou cítit tak trochu na vedlejší koleji. Únava, spánkový deficit, někdy i delší období zdrženlivosti při nejasných známkách návratu plodnosti a hormonální změny, které po porodu a během kojení žena zažívá, mohou mít vliv také na psychickou pohodu a intimní život páru.

I když se na kurzech STM návratu plodnosti podrobně věnujeme, je nám jasné, že pokud chodí na kurz snoubenci, mají často pocit, že se jich tyto informace ještě dlouho týkat nebudou. **Liga nabízí možnost** kdykoli si tyto **části kurzu zopakovat** nebo

situaci konzultovat s lektory STM. Nově je to možné také prostřednictvím **on-line kurzů** přímo z domova.

Kromě těchto možností jsme se rozhodli pro dva další projekty, které se období návratu plodnosti budou věnovat:

Na náš web jsme umístili **dotazník, který mapuje průběh návratu plodnosti a první cykly**. Bude pro nás velkou pomocí, pokud ženy věnují svůj čas a dotazník vyplní, popř. pokud nám se šířením dotazníku pomůžete. Vyplnit dotazník je možné i více let po porodu, pokud si průběh návratu plodnosti žena pamatuje nebo má uložené záznamy prvních cyklů. Dotazník plánujeme na webu nechat dlouhodobě.

Ve dnech 6.–8. listopadu se má v Kroměříži uskutečnit další z pravidelných setkání lektorů LPP z České i Slovenské republiky. Tentokrát bude věnované právě návratu plodnosti po porodu. **Rozhodli jsme se sobotní program otevřít i všem dalším, které toto téma zajímá** – ať už proto, že s rodinami pracují nebo proto, že právě toto období prožívají. Podrobnosti k plánovanému programu uveřejníme na webu LPP a v dalším bulletinu. Doufáme, že protikoronavirová opatření naše plány moc nezkomplikují...

Nerástlo pod srdcom mamy, ale v ňom...

Mária Schindlerová

rozhovor s matkou osvojeného dieťaťa

Mária a Jozef sú rodičia – netypickí. Mária síce je biologickou mamou, ale dieťa nespodila s mužom. Jozef je plnohodnotným otcom, ale nie biologickým. Od vekov sú prototypom tých, ktorí sú rodičmi nie pre okamih splodenia či pôrodu, ale predovšetkým pre zodpovednosť za budúcnosť dieťaťa, výchovu, starostlivosť, odovzdávanie lásky.

V LPP sa stále viac stretáme s túžbou po dieťati. Zrejme to súvisí s narastajúcimi problémami s plodnosťou. Sme si vedomí, že Pánom a Darcom života je Boh. Niekoho pozve k rodičovstvu tým „obyčajným“ spôsobom. A niektorých povolá k rodičovskej úlohe aj inak. V každom prípade je materstvo i otcovstvo povolanie. Dnes myslím na všetkých tých, ktorí dostali dar a povolanie prijať dieťa, ktoré sa im nenarodilo, no osvojili si ho. Moja priateľka Janka si adoptovala dieťaťko ako slobodná. Keďže (zatiaľ) nestretla muža, s ktorým by si mohla založiť kresťanskú rodinu, nechcela čakať len na biologicky vlastné dieťa. Rozhodla sa svoju lásku odovzdať ďalej prostredníctvom adopcie. A ako ju poznám, myslím, že je živým príkladom toho, že pri adopcii nejde o to „nájsť vhodné dieťa pre seba“, ale „byť dobrým rodičom dieťaťu“.

Nechcem, aby si niekto myslel, že akosi zjednodušene podsúvam bezdetným nápad adopcie. Nie. Som presvedčená, že povolanie byť adoptívnym rodičom dáva tiež Boh. Niekomu áno, niekomu nie. Neznamená to ani, že bezdetní sú tí „viac povolani“. Toto povolanie môže počuť tak človek bezdetný, ako

aj ten, komu sa deti narodili; môže ho počuť človek v manželstve, aj človek slobodný. Boh nás volá k láske rozličnými spôsobmi a nikomu nechcem predpisovať, aký to má byť. Len si skromne želám, aby nasledujúci rozhovor bol povzbudením počuť Boží hlas a rozpoznať ho.



Janka, si matkou osvojeného dievčatka. Viem, že na stretávke zo školy si dostala otázku, prečo si sa nechcela stať matkou radšej pomocou asistovanej reprodukcie. Ako si odpovedala ľuďom, ktorí nemusia zdieľať Tvoje morálne dôvody?

Odpovedala som tak, ako som to cítila a to, že toto riešenie nie je z môjho pohľadu morálne.

Ako dlho dozrievalo v Tebe rozhodnutie osvojiť si dieťa? Mala si strach a obavy?

Myšlienkou na adopciu som sa zaoberala dlhšie, ale tá fáza intenzívneho rozlišovania, či do toho ísť alebo nie, trvala približne rok, potom som si podala žiadosť na ÚPSVaR. Áno, samozrejme, že som sa aj obávala, veď išlo o moje najväčšie životné rozhodnutie.

Čo najviac zavážilo v Tvojom rozhodovaní?

Praobyčajná túžba ženy byť matkou.☺ Hľadala som aj iné možnosti, ako ju uspokojiť, napr. pri práci s deťmi (opatrovanie detí v rodine, dobrovoľnícka práca na detskom oddelení v nemocnici a pod.), no nebolo to celkom to, čo by ma naplňalo, takže som hľadala ďalej.

Ako reagovali Tvoji blízki – rodina, kolegovia v práci?

Stretla som sa väčšinou s pozitívnymi ohlasmi. V čase rozlišovania a prípravy na osvojenie, ktorá predchádza zaradeniu do zoznamu žiadateľov, som cítila, že potrebujem byť s touto myšlienkou sama, nechať ju v sebe postupne dozrieť, zväziť aj svoje limity a riziká bez toho, aby ma ktokoľvek ovplyvňoval pozitívne, či negatívne. Veľa som sa modlila. O mojich zámeroch vedelo iba

zopár mojich najbližších priateľov. Po zaradení do zoznamu čakateľov sa postupne tento okruh ľudí zväčšoval.

Koľko mesiacov trvalo Tvoje „tehotenstvo“, teda čas očakávania potom, ako si urobila rozhodnutie a bola si uznaná za pripravenú? A čo papiere, kontroly z úradov?

Moje „tehotenstvo“, tzn. obdobie od zapísania do zoznamu čakateľov po absolvovaní prípravy až po narodenie mojej dcérky, trvalo 2,5 roka. Vtedy som sa už denne modlila za dcérku i za jej rodičov. Niekedy mi ten čas plynul rýchlejšie, inokedy sa mi zdalo, že sa vlečie. V tom čase som čítala myšlienku, že sa nemáme vzdávať len preto, že na niečo musíme dlho čakať, lebo raz ten čas, ten deň v budúcnosti aj tak príde a mohli by sme potom ľutovať, ak sme to predtým vzdali.

Ani samotný proces prípravy a spomínaných kontrol nebol až taký náročný, ako by sa mohlo zdať. Príprava, dotazníky, testy, návštevy z úradov idú za sebou postupne až raz zistíte, že to máte za sebou.☺

Ako si prežívala prvý rok materstva? Dieťaťko si mala od bábätká... Nemala si niekedy pochybnosti, či si do toho vôbec mala ísť?

Začiatky boli náročné aj kvôli tomu, že som odišla z práce zo dňa na deň, čo mi zamestnávateľ umožnil pod podmienkou, že budem pracovať ešte nejaký čas z domu, kým za mňa nájdu v práci náhradu. Navyše som bola v tom čase s dcérkou opakovane v nemocnici. Zvládla som to najmä vďaka podpore svojej rodiny.

Áno, mala som aj pochybnosti. No Pán Boh mi vždy v pravý čas poslal po niekom „smsku“ s uistením, že moje rozhodnutie bolo správne, tak som to potom prestala riešiť.

Tvoja dcérka je dnes šťastná škôlkarka so všetkými radosťami i starosťami tohto veku. Myslíš niekedy na to, čo by s ňou bolo, keby si ju nemala Ty?

Týmto sa veľmi nezaobieram. Napadlo mi párkrát, čo by s ňou bolo, keby zostala s biologickou rodinou... Ak by však bola osvojená do inej rodiny, predpokladám, že by bola rovnako milovaná a prežívala by rovnako šťastné detstvo ako u nás.

Chcela by si niečo povedať tým, ktorí túžia po dieťati, ale z adopcie majú obavy?

Stretnite a porozprávajte sa s rodinami, ktoré už týmto procesom rozhodovania a prípravy prešli a majú doma osvojené deti, resp. deti v pestúnskej starostlivosti. Myslím si, že oni budú najlepšie vedieť odpovedať na vaše otázky

a pochopit vaše obavy. Ja som mala túto podporu u svojej vtedajšej kolegyne, ktorá mala dcérku v pestúnskej starostlivosti. A keď som sa stala mamou, pomáhala som zasa ja na ceste iným párom. Takto sa táto pomoc a podpora šíri ďalej. Rozhodne to stojí za to.☺

Jana (kontakt máme v redakcii LPP)

PPR jako životní styl 6

Společenství lásky a života

Jitka a Mirek Novákovi

„Tato... nauka je založena na Bohem ustanoveném nerozlučném spojení obou významů manželského styku, totiž **pro jednotu v lásce a pro plodnost**. Vzájemné spojení obou významů nesmí člověk svévolně narušit. V souladu se zákony vepsanými do samotné přirozenosti muže a ženy manželský styk svou vnitřní povahou manžela a manželku spojuje nejužším poutem a současně je činí způsobilými dát vznik novému životu. Při zachování obou podstatných skutečností, to znamená významu pro jednotu v lásce a pro plodnost, je manželský styk projevem vzájemné a pravé lásky a směřuje k rodičovství.“ (Humanae vitae, 12)

Jan Pavel II. se v závěru svých katechezí odvolává právě na tento text Humanae vitae. Znovu nám připomíná, že pokud v „řeči těla“ nezůstanou zachované oba významy – **jednota v lásce a plodnost** – nebude intimní život manželů vyjadřovat pravdu vzájemného, úplného sebedarování, ale stane se vzájemnou lží.

Plodnost

Většina párů rozumí tomu, že antikoncepční metody, jejichž mechanismus účinku zahrnuje i zabránění vývoje nově počatého lidského života v prvních týdnech jeho existence (týká se to všech typů hormonální antikoncepce a nitroděložních tělísek), jsou velkým zlem. Stejně tak jsou ochotni přijmout, že nejsou dobré ani metody, které poškozují zdraví.

Naše argumentace ale musí jít dál a nezůstávat jen u nežádoucích a postfertilizačních účinků mnohých typů antikoncepce. V tomto směru bývá pro manžele asi nejobtížnější pochopit, co církvi „vadí“ na kondomu nebo přerušovaném styku, když „nikomu neublíží“. Nestačí poukazovat na nižší spolehlivost nebo malou „uživatelskou příjemnost“. Hlavní problém je jinde. I kdyby antikoncepce byla skutečně „antikoncepcí“ v pravém smyslu toho slova (tzn. „pouze“ by bránila otěhotnění a nezasahovala by lidský život v počátečních fázích jeho vývoje), neměla by negativní dopad na zdraví ženy, zajišťovala by uživatelský komfort a vysokou míru spolehlivosti, stále by zůstávala „vnitřně špatnou“ (srv. Veritatis splendor).

Podstata zla antikoncepce spočívá v manipulaci se sexualitou a jejím významem a v pokřivení pravdy manželské lásky, jak vysvětluje Jan Pavel II.: „Lze říci, že v případě umělého oddělení těchto dvou významů sice dochází v manželském styku ke skutečnému tělesnému spojení, ale to neodpovídá vnitřní pravdě a důstojnosti osobního společenství: *communio personarum*. Takové společenství totiž vyžaduje, aby ‚řeč těla‘ byla vzájemně vyjádřena v celé pravdě svého významu. Chybí-li tato pravda, nemůže být řeč ani o pravdě sebeovládání ani o pravdě vzájemného darování a vzájemného přijetí sebe na straně osoby. Toto porušení vnitřního řádu manželského společenství, které svými kořeny sahá až do řádu samé osoby, představuje podstatu antikoncepčního aktu.“ (Teologie těla, str. 550, podobně i *Familiaris consortio*, 32)

Jednota v lásce

Někdy se velmi zjednodušeně mluví o encyklice *Humanae vitae* jako o encyklice, která „zakázala antikoncepci“. Encyklika ale „pouze“ připomíná pravdu o člověku, o lásce mezi mužem a ženou a významu sexuality, a vyzývá člověka, aby Boží stvořitelský záměr respektoval. Encyklika připomíná, že je potřebné „zachovat obě podstatné skutečnosti“, oba významy manželského styku. Kromě odmítnutí antikoncepce je také třeba položit si otázku: „Jakým způsobem manželé mohou odmítat vzájemnou sebedarující lásku, sjednocující význam manželského styku?“ Odpověď dává Jan Pavel II., když mluví o „zředmětnění“ člověka a o cizoložství spáchaném v srdci:

„Musíme si uvědomit, že onen dar může v lidském srdci přestat být nezištný. Člověk se může pro druhého stát předmětem k použití. Tím je nejvíce ohrožena naše civilizace, především civilizace materiálně bohatého světa. Tehdy se totiž místo nezištného zalíbení v lidském srdci objevuje touha přivlastnit si druhého a použít ho. Taková touha je nebezpečím nejen pro druhého, ale především pro onoho člověka, který jí podléhá. Člověk totiž sám v sobě ničí schopnost bytí darem, ničí v sobě schopnost existence podle pravidla: ‚být více člověkem‘, a naopak podléhá touze žít podle pravidla: ‚mít stále více‘ – mít více zážitků, více dojmů, více potěšení, co nejméně skutečných hodnot, co nejméně tvůrčího utrpení pro dobro, co nejméně připravenosti k obětování se pro dobro a krásu lidství, co nejméně účasti na Vykoupení.“ (Meditace na téma nezištný dar, 1994, čl. 4)

John Kippley říká snoubencům: „Manželský akt symbolizuje váš závazek a jednotu vašeho vztahu. Jedním z jeho cílů je další upevňování vzájemných vazeb a lásky jednoho k druhému. Váš manželský styk však nesmí být v rozporu s tím, jak spolu zacházíte jinak v každodenním životě – jak jeden druhému pomáháte v domácnosti, jak spolu mluvíte, jak se podporujete v péči o děti a v jejich výchově. Váš ‚sociální styk‘ a váš intimní styk mají být odrazem téže lásky, slíbené při svatbě. Váš pohlavní styk bude skutečným aktem sebedarování a čestným potvrzením manželského slibu do té

míry, do jaké bude celé vaše manželství odrazem sebedarující lásky sľibovanej při svatbě.“ (Manželství je natrvalo, str. 65)

PPR není vše. Není to tak, že všechny páry, které nepoužívají antikoncepci, mají v této oblasti „splněno“. Laťka je nastavena opravdu vysoko, je potřeba zachovat OBA významy. Myslíme, že na tento aspekt se bohužel často zapomíná a zůstává se pouze u vysvětlení, co je špatného na antikoncepci. Ale tak jako antikoncepce ničí skutečnou manželskou lásku, podobně ji ničí a rozvrací postoj srdce, které chce brát a nikoli dávat, uspokojit svoje potřeby a touhy a předpokládat, že mi druhý bude k dispozici. Zdá se nám, že právě zde se dostáváme ke kořeni těžkostí, které mnohé páry prožívají ve svém intimním životě.

„Jestliže manžel a manželka čtou tuto ‚řeč‘ v plné pravdě osoby a lásky, dospívají ke stále hlubšímu přesvědčení, že hranici jejich náležitosti tvoří vzájemný dar, v němž se láska odhaluje ‚silná jako smrt‘, tj. dospívá takřkajíc až k posledním hraničím ‚řeči těla‘, aby překonala i tyto hranice. Pravda vnitřní lásky a pravda vzájemného darování v jistém smyslu stále volají manžela a manželku, aby dospěli k tomu, co tvoří samotné jádro daru osoby osobě.“ (Teologie těla, str. 513)

Dekalóg pokoja VI.

Zuzka Košťálová

*Iba dnes si urobím presný program dňa
a budem sa chrániť dvoch vecí:
unáhlenosti a nerozhodnosti.*

Zomrel. Kto? Náš kostolník Fero. Ticho a nečakane odišiel z tohto sveta. Bol to dobrý kostolník. Trochu ufrflaný, ale dobrý. Všetko v kostole urobil, ochotne pomohol a mal veľké srdce. Vždy si všetko zariadil doma i v kostole.

Volala som manželovi: „Zomrel kostolník, pohreb bude o 10.30 v sobotu.“ „Mali by sme spievať na pohrebe,“ dodal manžel (vedie spevokol). „Hm, dohodneme sa doma, keď prídeš z práce,“ boli moje posledné slová.

Ale ako to všetko skľbiť? V sobotu doobeda máme mať snúbeneckú náuku (v inom meste, nie našom). Domov sa z nej vrátíme najskôr po jedenástej. Viem, že manžel bude určite chcieť spievať so zborom na pohrebe. Vždy rád slúži pri každej potrebe spevu vo farnosti. Aj naše deti spievajú v zbere, ale práve v tú sobotu syn aj dcéra majú cestovať. Začínam hľadať riešenie. Zbytočne. Syn mi po krátkom čase číta manželov mail: „Mimoriadny spev bude v piatok večer po svätej omši“. Super! Už sa rozhodol sám. Mňa vynechal z hry. Ale ako to chce stihnúť? Domov zo snúbeneckej náuky to máme 40 km. Keby sme sa najskôr dohodli, poradili. Ale on si svoje veci vie zariadiť aj sám. Bezo mňa. Nahnevala som sa. A je to! Práve teraz, keď ho najviac potrebujem. Ach! Keby len nebol taký tvrdohlavý!

Pápež Ján a program – ide to spolu? Či práve on nevzbudzoval v rozhovoroch s ľuďmi dojem, že má pre nich neobmedzený čas? Že sú preňho práve teraz títo ľudia najdôležitejší na svete? Dobre využíval čas, nemárnil ho. „Snažím sa v čo možno najkratšom čase vybaviť veľa vecí a ani minútu nestratiť zbytočnosťami,“ hovorieval. Bolo mu jasné, že život sa nedá „robiť“. Plánovanie nikdy nie je iba ľudské plánovanie, ale vždy je to aj Božie plánovanie s ľuďmi. On žil z Božej prozreteľnosti, k nej usmerňoval svoj každodenný život. Pred Bohom sa zodpovedal za to, čo každý deň robil. Preto sám seba zdôrazňuje: „Na dnes si dám predsavzatia... Dnes si urobím presný program dňa.“ Na začiatku každého nového dňa sa pýtal: „Čo ma dnes čaká? Kedy, kde, ako, kto ma bude potrebovať? V ktorom čase budem viazaný povolaním? Ktorý čas je vhodný na modlitbu, čítanie, pre návštevy?“ A pritom mu bolo jasné: či pracovný čas alebo voľný čas, či služba Bohu alebo služba ľuďom – každý čas je Boží čas, každá hodina je Božia hodina. Boh pozná ľudské kroky, ich rýchlosť, ich možnosti, ich mieru. Ide spolu s nami za predpokladu, že sa vydáme po jeho cestách a vo svojom plánovaní necháme priestor pre jeho plány s nami.



Snúbeneckú náuku sme trochu skrátili a na pohreb sme prišli len o čosi neskôr, takže všetko sa stihlo. Späťne vidím, že nielen manžel sa rozhodoval príliš rýchlo, ale i ja som sa unáhnila. Nemusela som tak rýchlo vybuchnúť. Stáva sa mi to, keď ma niečo nahnevá. Som ako Peter – Ježišov učeník. Snažím sa meň, ale ešte stále padám.

Podobnú situáciu sme prežili pred pár mesiacmi. Na výročie svadby sme chceli ísť spolu na malý výlet. Zomrel mi však ujo. Ale všetko sme vtedy zväžili spoločne a rozhodli sme sa výlet posunúť o pár dní neskôr. Vždy sa dá dohodnúť, a preto je dobré, keď všetky problémy riešime spolu a v Božej prítomnosti.

Noviny z rodiny LPP vydáva šesťkrát ročne ako členský bulletin spoločne Liga pár páru ČR, z.s. a Liga pár páru v SR. České ústredie: Jitka a Miroslav Novákovi, Milhostice 6, 25791 Červený Újezd, +420312686642, lpp@lpp.cz, www.lpp.cz, číslo účtu: 2801370422/2010. / Slovenské ústredie: Jozefa a Simona Predáčovci, Slovenskejarmády 15, 95301 Zlaté Moravce, 0908722055, lpp@lpp.sk, www.lpp.sk, číslo účtu (SR): 2401049920/8330, platba z ČR: 2401049920/2010. Minimálny členský príspevok je 150 Kč / 12 € ročne. 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 Prentis.