

## Interjú

### **Boldog és boldogtalan szülővé válás...**

**Beszélgetés dr. Gondos Anna pszichológussal**

– *Munkatársaival együtt Ön 1989 óta vezet szülői szerepre felkészítő tanfolyamokat várandós párok részére. Nekem eléggé érthetetlennek tűnik, hogy miért van egyáltalán szükség erre, hiszen az emberiség évezredek óta, tanfolyam nélkül is szülővé tudott válni.*

– Igaz, sőt, továbbmegyek: a tapasztalatok azt mutatják, hogy a mai természeti népek is tudnak szülővé, és jobb szülővé válni, mint mi. A civilizált társadalmakban azonban úgy két, három generációval ezelőtt olyan drámai változás zajlott le, ami nagyon súlyos következménnyel járt többek között – és talán leginkább – a reprodukciós folyamatra, és ez a nők általános munkába állása. Ahhoz, hogy érzékeltetni tudjam, milyen drámai esemény volt ez, el kell mondanom néhány dolgot a magzatról. A tudomány szinte napjainkig azt hitte, hogy a méhben fejlődő lény parazita, passzív, az anya fiziológiai beágyazottságú része, mely önálló tényezőként nem számít. Ma már tudjuk, hogy ez nem igaz, hiszen észlelései vannak saját magáról, sőt, a külvilágról is; fenyegetettséget érez a felé irányuló akciók során, pl. ha magzatvizet vesznek; tud sírni, csuklani; a 16. héttől tudja differenciálni a szülei hangját; a 20. héttől van REM-periódusra és normál álmra osztható álmotvékenysége, és tudunk a magzati emlékezetéről is. Nem mindegy tehát, milyen benyomások érik, milyen emlékeket visz magával a megszületés utáni életre. Sajnos, amióta a terhes asszonyos is járnak dolgozni, nem a gyerek igényei szerint szervezik az életüket. Még ha különösen nagy stressz nem éri is őket, élettempójuk nem felel meg a magzat számára kívánatos, lelassult pszichés ritmusnak. Az ezzel kapcsolatos káros következményeket jól érzékeltetik azok a svájci és francia adatok, amelyek szerint az ottani értelmiségi nők körében, akik terhességük miatt óriási fenyegetettséget élnek át, hogy állásukat elveszthetik, a koraszülések száma jóval nagyobb, mint a többi, nem értelmiségi munkakörben dolgozó nő körében. De tudjuk azt is, hogy a magzat számára, a megszületés traumatikus változás. Az anyaméhben kedvező körülmények között élt, vízben, ahol nem hatott rá a gravitáció, burokban, mely védte és simogatta. Nem voltak periodikusan ismétlődő hiányérzetei: nem volt éhes, mert folyton táplálták. Nem voltak éjszakák és nappalok, és a külvilág hatásai is tompítottan érkeztek el hozzá. Születéskor mindez megszűnt, és a szülők feladata a benti konstelláció pótlása, a gyermek megnyugtatósa, hogy azért, mert kint van, még nincs baj... A biztonságos, védett, kellemes anyai méhből való kikerülés megrázkódtatását ellensúlyozza a szoptatás, mert az anyai testtel való szoros együttlét valamelyest reprodukálja a méhen belüli szituációt. A testi közelség és gyakori érintés segít átvészelni a változásokat. A szoptatás, mint kizárólagos táplálás ideje alatt – kb. 8 hónap – a gyermek fő tájékozódási területe is az anya orrszáj háromszöge. Az étellel, külvilággal a baba csak úgy tud érzelmi szenvedések nélkül megbarátkozni, ha a-lapvető ösztöne, a kapaszkodási ösztön kielégül. A gyermek ilyen szükségleteinek kielégítése legalábbis kezdetben, megkívánja az édesanyával való állandó együttlétet. Éjjel-nappal. Régen ez meg is valósult, és ezt hagyományozták át egymásnak a generációk, de ma, amikor azok a nők szülnek, akiket az anyjuk nem szoptatott, maguk is a gyermek korai elhagyásának modelljét tudják csak követni és továbbadni utódaiknak. Ezen az sem segít, hogy

foglalkoztatáspolitikai okok miatt nálunk bevezették a gyest, hiszen nem készítették megfelelően elő.

*– Ha jól értem tehát, az egyik fő baj az, hogy az anyák már megszületésük előtt elhagyják gyermeküket, amennyiben nem ő tölti be a gondolataikat, nem az ő igényei szerint szervezik az életüket, majd a születés után hamarosan valóban magára hagyják. Mindez azonban, jól tudjuk, kényszerűség, amin nem hiszem, hogy az Önök tanfolyama tudna segíteni. Mit nyújthatnak hát az Önökhöz fordulónak?*

– Tanfolyamunk keretében, mely heti egy-kétszeri sűrűséggel összesen 12 foglalkozást tartalmaz, négyféle támogatást kínálunk a hozzánk fordulónak. Először is relaxáció segítségével módot adunk nekik arra, hogy fantáziában és testileg is ráhangolódjanak a magzat szükségletére, és legalább a foglalkozások idejére felvegyék az ő számára kedvező pszichés ritmust. Szintén a relaxációban alkalmazunk olyan kommunikációt, amiben a jövő szülők feleleveníthetik azokat a saját frusztrációikat, amikről nincs is tételes tudásuk, de léteznek, és ha nem orvosolták őket, vagy gyerekként nem tudták magukból kijátszani, akkor a sérült területen gátolják az én-fejlődést, a felnőtté és szülővé válást. A testben ezek a sérelmek kódolva vannak, és ismétlődésre várnak, ami hasonló helyzetben (vagyis a szülő és saját születendő gyermeke kapcsolatában) valamikor be is következik. A feladat tehát az, hogy az ismétlést tudatosan idézzük elő, és dolgozzuk fel általa a frusztrációkat a csoportvezető és a házastárs támogatásával. Az eredetileg passzív ismétlési kényszer így tehát aktív, kreatív módon eléggül ki, és a sebzett pontokon is végbemegy a felnőtté és szülővé válás.

A harmadik támogatás, amit nyújtunk, a légzéstanítás. Ilyenkor tudatosítjuk az anyában, hogy nem elsősorban magának vesz levegőt, hanem a gyermeke komfort-érzése érdekében. A helyes hasi légzés ugyanis a magzatnál kellemes simogató érzést idéz elő. Ebben a felfogásban a megfelelő levegővétel tehát a szülői kompetenciaérzés kialakításának és általa az anya szorongásai oldásának eszköze. Minthogy pedig a terhes asszonyok jelentős része szorong attól, hogy megfelelő anya lesz-e, nagyon nagy gondot kell fordítani az ok megszüntetésére és a szorongás oldására. A kompetens szülővé válást más módon, rejtett tantervű ismeretközvetítéssel is segítjük. Megteremtjük a lehetőségét, hogy filmvetítések és viták során maguk a szülők ébredjenek rá olyan fontos dolgokra, mint például az, hogy milyen anyagcsere-változások zajlanak le az anya testében; hogy a gyerek éretlenül születik; hogy mit jelent, ha a baba sír; milyen segítségre van szüksége a csecsemőnek az apától és az anyától... A negyedik típusú segítséget azok a kommunikációs gyakorlatok jelentik, amelyek során eljárszunk bizonyos helyzeteket, mielőtt még megtörténtek volna, modellálva ezzel a szülők számára a megfelelő viselkedést. Maguk szokták például kérni annak eljátszását, hogyan kommunikálhatnak zavar, megalázottság nélkül, hogyan közölgék a szülőszobán az orvossal, ha nem tartanak igényt valamilyen beavatkozásra, hogyan adják az otthonukba látogató védőnő tudtára, ha a baba alszik, és saját érdekében nem is szeretnék felébreszteni stb.

Ezek mellett elvégezzük természetesen a hagyományos szülésre felkészítést is, vagyis szülőszoba látogatást szervezünk, és megadjuk a szükséges technikai információkat a szülésről, a szülők teendőiről. Van terhestornánk is, amin az apa nem vehet részt. Ezt azért emelem ki, mert ez az egyetlen része a foglalkozásoknak, amikről a férfiak ki vannak zárva. Egész tevékenységünk egyik alappillére a szorosan vett család – apa, anya és gyerekek – intim összetartozása, amit mi is igyekszünk hangsúlyozni és még szorosabbá tenni. Fontos például, hogy amikor a légzés tanulás során az apa az anya hasára tett kézzel ellenőrzi a

levegővételt, egyúttal kapcsolatot is teremt magzatával. Filozófiánk másik fontos eleme, hogy mindig a gyerek szükséglete álljon a középpontban. A szülő-gyereK összekötésben a gyerek oldaláról jönnek a jelzések, és azokat kell a szülőknek kódolniuk, nem pedig fordítva.

– *Felhasználhatók-e a kurzuson szerzett tapasztalatok a gyermeket még nem váró fiatalok családi életre nevelésében?*

– Igen, és van is egy mentálhigiénés órám egy egészségügyi szakközépiskola szociális munka-humán szolgáltatás specializációt felvett hallgatóinak. A megkapaszkodási ösztönre épülő tematika rájuk vonatkozó részét tanítom, és azt hiszem, eredményesen. A rejtett tanterv segítségével maguktól felismerik a hétköznapi életben a gyermekek érdekeivel ellentétes jelenségeket, magatartást. Azt is tapasztalom, hogy a primer igények felismerése fejleszti a személyiséget, amit azon is le lehet mérni, hogy a tanítványaim sikeresebben veszik a középiskola buktatóit, mint társaik.

– *Az anyai szerep kialakulásáról meglévő ismereteknek vannak-e a csecsemőgyilkosságra vonatkozatható következtetései?*

– Az utódhoz való ragaszkodás egy kémiai reakciókon alapuló fiziológiás folyamat, aminek lezajlásához elengedhetetlen, hogy a már említett alapvető humán ösztön, a kapaszkodás ösztöne az ember életének első éveiben kielégüljön. Nos, ha egy újszülött nem tud a szülőjében megkapaszkodni, ez a majmoknál is így van, már nagyon régen kimutatták, de az embernél is megfigyelhetjük, akkor annak idején ő maga nem lesz képes az utódnevelésre. Ha valaki kisgyermek korában nem kapta meg a szükséges kapaszkodási élményt, s ezt a hiányt az ő terhességének idején nem korrigálják – mert szerencsére korrigálható – akkor ragaszkodás helyett fiziológiás idegenkedés alakul ki benne saját gyerekeivel szemben...Olyan súlyos törvényszerűség ez, hogy még azoknál az anyáknál is komoly gondot okoz, akik pedig nagyon szeretnének gyermeket, és jó szülők szeretnének lenni. A tanfolyamon tapasztalom, hogy az anyák közül sokan álmatlanságban szenvednek, kinyílik a méhszájuk, s ez semmilyen organikus okra nem vezethető vissza, ám el tudják így veszíteni a gyereKüket. Ugyanakkor, ha megfelelő laza fizikai- és átjárható tudatállapotba kerülnek, akkor szinte sikoly-szerűen felfedeznek egy veszteséget: hogy őket soha nem ölelte át az anyjuk. Tehát nem tudják felidézni a fizikai közelséget, s ezért modellálni sem tudják... Ha egy ilyen asszony teherbe esik, öröm helyett a legnagyobb fenyegetettséget éli át, hogy ez a gyerek az életemre tör... azt akarja, hogy én szoptassam... hogy éjjel-nappal bőgni fog... Tehát elképzelhető, hogy a saját gyereKkel szembeni elutasítás egy gyereKkori negatív élmény továbbvitele, hormonokon keresztül. Ha ezt szakemberek segítségével nem korrigálják, nagyon súlyos következményei lehetnek. Még nagyobb lehet a baj, ha az anya eredendően nem is akarta a terhességet, és ha bajában teljesen magára maradt. Azért is hangsúlyozom az anya magányát, mert a gyereKnek eredetileg két szülője van, s az újszülött-gyilkosságok kapcsán is furcsának tartom, hogy a legritkább esetben beszélnek az apáról. Pedig az ő szerepe nagyon fontos, ő is felelős azért, hogy mi történik a gyereKkel. Sőt, elképzelhető, hogy éppen az anya aktuális féltelme és tapasztalata, miszerint férje, partnere éppen emiatt a terhesség miatt hagyja el őt, csúcsosodik ki a magzattal szembeni ellenséges érzésben, aminek az egyik szélsősége, ha a gyermeket végül elpusztítja. Nem kizárható, hogy az egyedül szülő, amúgy is szorongó, zavart nő, aki számára a helyzet nem teljesen tiszta, a magzattal végig saját teste részének éli meg, s egy öngyilkossági szándéknál először őt öli meg. Saját teste részeként öli meg.

– *Sokan, szakemberek is fontos tényezőnek tartják a csecsemők megölésének folyamatában a szülés után fellépő depressziót, mások viszont tagadják jelentőségét és csak az anyák védekezésének tartják. Mi erről az Ön véleménye?*

– A szülés utáni depresszió kialakulásáért a szülés folyamán fellépő legalább háromszori oda-vissza hormonváltozás a felelős, amit nem minden szervezet tud magától kiegyensúlyozni. Azt nem zárhatjuk ki, hogy egy olyan szülésnél, ami mindenféle támogatás nélkül, ráadásul titokban zajlik, és amit megelőzően nagyon sok fantázia fűződik ahhoz, hogy valami csoda, valami váratlan esemény következtében mégsem lesz meg a gyerek, aki az életre tör, aki amiatt elveszítettem a páromat, tehát nem zárható ki, hogy ebben a megváltozott lelki- és tudatállapotban az anya megöli a gyermeket. Számolni kell még a szervezetnek az önvédelmi mechanizmusával is, aminek köszönhetően, ha nagy fájdalom éri az embert – pl. ha a vonat levágja a lábát – olyan morfinféleséget termel, ami kb. fél órán át csillapítja a fájdalmat. Elképzelhető, hogy ennek az önvédelmi mechanizmusnak a hatására az anya mintegy védekezésül elpusztítja a fő ellenséget, az újszülöttet. De felvetek még egy fontos szempontot: nem tudom, vizsgálják-e, hogy a terhesség alatt nem érte-e az anyát valamilyen súlyos trauma, például valamelyik szülőjének az elvesztése. A már elmondottakkal együtt olyan faktorok ezek mind, amikkel szemben az anya tehetetlen... Szóval, az újszülött-gyilkosságok kapcsán sok mindent el tudok képzelni, csak azt nem, hogy tervezgetés, fontolgatás után követik el. Nem. Itt vészhelyzet van, pánik van, amiben a fenyegető momentum éppen maga a magzat....

– *Az elmondottak alapján felvetődik a kérdés: ha ilyen súlyos elutasítás él az anyában (és persze az apában is) a magzattal szemben, nem érzi-e ezt meg a gyermek, ha valamilyen ok miatt mégis megszületik és életben marad?*

– De igen, feltétlen. A magzati elutasítottságot a gyermek továbbviszi egész életén át. A zsigeri emlékezet megőrzi a megszületés előtti élet minden fontos mozzanatát, és azok jócskán elvesznek az ember életésélyeiből. Valahol, valamikor beleszólnak a párválasztásába, családalapításába. Ismétlem azonban, hogy ezek a sérelmek nagyon könnyen felszínre jönnek a gyermekvárás időszakában, s megfelelő segítséggel korrigálhatók. Amikor a csecsemők megöléséről és a nyomozásokról szóló híreket hallom, kicsit nevetségesnek érzem az egész procedúrát. Mintha fordítva csinálnánk a dolgokat: óriási apparátussal vonulunk fel a csecsemőjüket megölt anyákkal szemben, miközben azt nem vizsgáljuk, milyen pszichés folyamatnak a végpontja az újszülött megölése. Sajnos, az egész reprodukív folyamatnak, a szülővé válás segítésének nincs Magyarországon infrastruktúrája, csak akkor figyelnek fel a bajra, amikor már nem lehet segíteni. Ha a terhes nőnek kinyílik a méhszája, az orvosok bent tartják a kórházban, vagy hazaküldik pihenni, szigorú fekvést parancsolva, akkor is, ha nem tudják kimutatni az okokat. Ezzel megnyugszik a lelkiismeretük, miközben azonban az anyában ez a kényszerű magány, tétlenség fokozza a szorongás érzését, vagyis helyzete súlyosbodik. De mondhatok még egy példát arra, hogy milyen súlyos következményekkel járhat, ha a szülők nincsenek tisztában a baba bizonyos igényeivel. A szakirodalom megegyezik abban, hogy ha kapaszkodás ösztöne frusztrálódik, akkor agresszió alakul ki, ha kielégül, akkor szeretet. Miközben mindenki aggódik a gyermekek növekvő agresszivitása miatt, miért nem jut eszébe senkinek, hogy ilyen egyszerű oka lehet, és hogy meg lehetne előzni, annyi más bajhoz hasonlóan, ha a szülővé válás folyamatát támogatnák. Ha lenne több

intézmény, amelyik magára vállalja a feladatot, ha lennének jól képzett szakemberek, ha lenne rá pénz, és főleg, ha lenne elv, hogy erre szükség van. Akkor talán – sok más, fejlettebb országhoz hasonlóan – a társadalombiztosítás is elismerné és támogatná ezt a lelki terhesgondozást. Talán megérné, hiszen a jövő generációk sorsát döntjük el most.

*(A szülői szerepre felkészítő tanfolyam díjtalan, helyszíne: a budapesti Szent Rókus Kórház tanácsterme. Érdeklődni az 1126-406 és 1124-745-ös telefonszámokon lehet.)*

*(Dettre)*