

Semmelweis Egyetem
Egészségtudományi Kar

A SZÜLÉS, MINT BEAVATÁS

Vadovics Anna
Szülésznő szakirány
2011

TARTALOMJEGYZÉK

MIRŐL SZÓL AZ ANYÁVÁ VÁLÁS?	5
1. A FEJLŐDÉSRŐL	6
1. 1. A fejlődés szakaszos.....	6
1. 2. Szakaszos emberi személyiségfejlődés.....	7
1. 3. A szakaszváltások sajátosságai	13
1. 4. Az anyává válás, mint krízis helyzet.....	17
2. AZ ÁTMENETI RÍTUSOK, BEAVATÁS	20
2. 1. Az átmeneti rítusokról általában	20
2. 2. A beavatás sajátosságai	28
2. 3. A szülés, mint beavatás	29
3. KUTATÁS	36
3. 1. Cél, tárgy, hipotézisek.....	36
3. 2. A módszer	36
3. 3. A vizsgálati minta.....	37
4. ESETTANULMÁNYOK.....	37
4. 1. Zsóka.....	37
4. 2. Dóra	41
4. 3. Gréta.....	44
4. 4. Ilona	47
4. 5. Edina	49
4. 6. Enikő.....	52
5. KÖVETKEZTETÉSEK.....	55
5. 1. Hipotézisvizsgálat.....	55
5. 2. Újabb kérdések felmerülése.....	56
5. 3. Javaslatok.....	60
6. ÖSSZEFOGLALÁS	61
FELHASZNÁLT IRODALOM.....	63
MELLÉKLETEK.....	65

MIRŐL SZÓL AZ ANYÁVÁ VÁLÁS?

“Van valaki, akinek én százszázalékosan szükséges vagyok, aki abszolút számít rám.

*Elválaszthatatlan tőlem. Ő ott van, és én őbenne ugyanúgy gondolkodom,
mint magamban, minden tekintetben.”¹*

Amikor az ember két lábra emelkedett, medencéje szűkebbé vált a statikai viszonyok miatt. A homloklebeny méreteinek fejlődésével a koponyájának kerülete viszont megnövekedett. Ezen tényezők következtében utódját abban a pillanatban kell világra hoznia, amikor még ezt a medence-, illetve a magzat méretei lehetővé teszik. Ez az időpont, kb. a 266. nap, ami viszonylag korai időpont. Az ember lényegesen magatehetetlenebbül hagyja ott a tápláló és biztonságot nyújtó anyaméhet, mint a többi emlősállat, hiszen “koraszülötként jön a világra, húsz havi terhesség után kellene születnie, ha nem egyenesedtünk volna fel. Ezért főtuszként jön a világra, inkább ki van szolgáltatva sérüléseknek” (Hidas, 10, 6. old.) Ennél fogva a megfelelő fejlődés eléréséhez nagyobb mértékű és komplexebb gondoskodásra, emiatt pedig erősebb kötődésre van szükség a szülő és utódja között. Ez a kötődés pedig egy olyan speciális állapot, olyan mértékű szeretet, amelyhez hasonlót ritkán él át az ember egyébként. Hogyan lehetséges, hogy az anyai lelkületben annyira más törvények uralkodnak? Mi az az erő, ami képes egy általában önző embert ilyen mértékben a másik ember felé fordítani? Anyává válni óriási változást jelent nemcsak biológiai, de pszichés, és társadalmi szempontból is. A változás pedig mindig nehéz, és mivel bizonytalanságot hordoz magában, ezért nehéz alávetni magunkat. Ebből következően olyan segítő mechanizmusok sejthetők a háttérben az anyává válás során, melyek lehetővé teszik, hogy ez a drasztikus átalakulás még idejében megtörténhessen, és a gyermek gondozása zavartalanul megkezdődhessen. De vajon mik ezek a segítő impulzusok, és pontosan mi az az út, amin egy nőnek végig kell mennie ahhoz, hogy anyává válhasson? Dolgozatomban ezekre a kérdésekre keresem a választ, annak érdekében, hogy a későbbiekben szülésznőként támogathassam az anyai működésmód és szerep sikeres kialakulását azoknál az édesanyáknál, akiknél erre lehetőségem adódik.

1 Részlet egy, - a kutatás keretein belül egyik édesanyával (Ilona) folytatott - beszélgetésből

1. A FEJLŐDÉSRŐL

1. 1. A fejlődés szakaszos

Az anyává válásban és a szülésben rejlő lélektani változás mély megértéséhez viszonylag messziről kell kezdenünk a vizsgálódást, mégpedig elsőként arról kell szót ejtenünk, hogyan zajlik a fejlődés az embereknél. Ahhoz azonban, hogy megérthessük az emberi fejlődés természetét, érdemes nézőpontunkat magasabb szintre emelni, ahol megláthatjuk az analógiákat. Ily módon függetleníthetjük magunkat problémafeltevésünk szűk kereteitől, és közelebb kerülhetünk azokhoz az általános sémákhoz, amelyek mentén szerveződik a fejlődés. Vizsgáljuk meg példaként a tudományos gondolkodás előre haladását. Thomas Kuhn (15) paradigmának nevezi azt, hogy egy, főként természettudomány ág művelői közt, adott időszakban létezik egy intézményesült közmegállapodás arról, hogy mi a kérdéses tudomány tárgya, feladata, hogyan lehet kutatni, és hol vannak a határai, vagyis ez alapján ki lehet szűrni a már nem tudományosan érvényes kérdéseket és válaszokat. Ez az általános, és elfogadott szemléletmód, mely meghatározza a tudomány gyakorlati művelését, a fejlődés egy bizonyos pontján válságba kerülhet. A válság kialakulása nem azoknak a tényeknek a számától függ, amelyeket még nem tudnak megmagyarázni, mert a tudósok bíznak abban, hogy a tudomány fejlődésével ezekre a tényekre magyarázatot fognak kapni a paradigma keretein belül. Ha viszont olyan tényt kell megmagyarázni, ami az érvényben lévő elfogadott tudományos gondolkodás alapján nem is számított ténynek – például, hogy a Föld gömbölyű, amikor azt gondolták róla, hogy lapos -, a bizalom meginog a paradigmában. Az új paradigma felismerése azért nehéz, mert az a korábbi tudományos közmegegyezés nézőpontjából sarlatánságnak minősülhet. Rendszerint egy szokatlanul merészen, de koherensen gondolkodó egyéniség döbben rá az új összefüggésre, amely csak akkor kerülhet a helyére, ha új alapokról indulva rendezik teljesen át az adott tudományterületet. Azonban a régi rendszer összeomlása, és az új felfedezés okozta bizonytalanság heves harcokat indít a tudósok körében. Előkerülnek az alapokra vonatkozó filozófiai kérdések. Akkor következik be a paradigmaváltás, amikor - főként a fiatal tehetségek révén – eléri az ún. kritikus tömeget az új gondolkodásmódok képviselői száma, és az új tudásrend bekerül a közmegállapodásba, intézményesül,

hivatalossá válik, a régi pedig elvetésre, illetve felügyelet alá kerül. Egy szemléletes példa a paradigmaváltásra mechanizmusára az, amikor a gondolkozó elme rádöbben arra, hogy a problémát, amit síkban nem lehet megoldani, térben viszont könnyedén lehet. Ezzel az új dimenzióval egy csapásra megváltozik a feladatokhoz való hozzáállása, minden más jelentőségű lesz.

Ez a példa prezentálja számunkra a fejlődés szakaszos mivoltát, ami sajátossága az emberi személyiségfejlődésnek is.

1. 2. Szakaszos emberi személyiségfejlődés

Erik H. Erikson azt mondja, hogy az élethosszig tartó fejlődés életkorhoz kötött pszichoszociális lépcsőfokokra van felosztva, melyek kezdetét normatív krízisek jelentik az alapvető nézőpontváltás miatt. Szerinte az identitás, a „ki vagyok én” érzete „a személyes azonosság és folyamatosság szubjektív érzésének megléte, amely egy közös világkép azonosságában és folyamatosságában való hittel párosul.” (Erikson, 3, 401.old.) Ez az az állapot, amit elérni igyekszik a személyiség, ahol megnyugszik, és amit el kell hagynia ha megváltoznak a körülmények, hogy egy válságon átformálódva ismét elnyerje ezt a folyamatosságot, hozzáerősödve új helyzetéhez. Ez az, ami a tudományos életben a paradigma. És ahogyan a tudományos gondolkodás fejlődik minden paradigmaváltás alkalmával, a személyiség pedig „mindegyik konfliktusából úgy kerül ki, hogy belső egysége, ítélőképessége erősödik.” (Erikson, 3, 438.old.) Erikson ugyanakkor azt is állítja, hogy a válság egy fejlődési szakaszra jellemző, és csak akkor jelenhet meg, ha a szomatikus, kognitív és pszichoszociális előfeltételek adottak a fejlődésre. Vagyis amíg az egyén még nem érett a következő fejlődési szintre lépni, addig a válság nem is jelenik meg. Az identitás epigenezisében arról van szó, hogy „mindennek, ami növekszik, van egyfajta alapterve, mely a részek fejlődését megszabja: mindegyik rész meghatározott időben bukkan fel, míg végül ezek a részek működő egésszé állnak össze.” (Erikson, 3, 439.old.) Amikor viszont ideje van a válságnak, akkor az addig felépített struktúráknak szét kell bomlaniuk. Erről az összeomlásról C.G. Jung így ír: „örvénylő élethelyzet áll elő, amelybe semmiféle hagyományos megoldási kulcs nem akar beleilleni. (...) teljes félreérthetetlen vereség, melyre a demoralizáltsági pánik teszi föl a koronát.” (Jung., 12, 75-76.old.) Azonban

minden egyes újabb lépcsőfok „a gyökeres nézőpontváltás miatt potenciális válságforrás is: (...) fordulópont, a fokozott sebezhetőség és a megnövekedett lehetőségek sorsdöntő időszaka.” (Erikson,3, 442.old.) Tehát minden fázis végül válságba torkollik, mert a megváltozott körülményekhez való alkalmazkodás közben kifejlesztett új képességgel megváltozik a személyiség szerkezete, ezáltal a környezethez való viszony is. Ez pedig táptalajt biztosít annak, hogy az ilyen felállással rendelkező személyiség számára felbukkanjanak előbb-utóbb ennek az újonnan kialakult helyzetnek a problémás pontjai, ami újra fejlődésre készíti. Így lehetséges, hogy bizonyos kérdések, témák csak akkor merülhetnek fel, ha az egyén fejlődésében már eljutott odáig.

Mindeközben az „ego” nem külön sziget, identitása az őt körülvevő szociális környezetbe van ágyazva, így az identitás egyszerre pszichológiai és társadalmi is. „A személyiség fejlődése előre meghatározott lépcsőfokokon halad keresztül, amely fontos személyek és intézmények egyre bővülő körével való kapcsolat készségét is jelenti.” (Erikson, 3, 439.old.)

A fejlődés természetének egy további jellemzőjét egy újabb hasonlattal szeretném bemutatni. Képzeljünk el egy házat, melyet szabályosan felépítünk adott mennyiségű téglából, adott nagyságú alapterületen. Kiszámoljuk, hogy mi az a szerkezet ezeknél a paramétereknél, ami statikailag biztonságos. Miután felépítettük, befejeztük a házat, azt a feladatot kapjuk, hogy egy újabb nagy mennyiségű téglát építsünk bele a házba. Két lehetőségünk van. Az egyik megoldás az, hogy fáradtságos munkával visszabontjuk a tetőszerkezetet és a falakat, ha szükséges még az alapot is meg kell bontanunk, és egy teljesen új tervrajzot találunk ki, ami szerint már az új téglamennyiséget beleszámoljuk a falakba. A másik lehetőség, hogy nem bontunk vissza semmit, hanem a téglákat a falakra tapasztjuk, esetleg a ház tetejére tornyozzuk, stb. Ezzel mindenképpen bizonytalanná tesszük a ház statikáját, ami éppen ezért a legkisebb behatásra összedől. Valószínűleg az alapok nem károsodnak, és egyes falrészletek is állva maradhatnak, ugyanakkor a ház mégis nagyot sérül, esetleg használhatatlanná is válik, ráadásul a feladatot sem sikerült végrehajtani. Lélektani szempontból az alapokat is megbontó visszafejtés és ismételt felépítés az új elemek integrálásával megfelel a paradigmaváltásnak, a sikeres alkalmazkodásnak, a fejlődésnek. Ha viszont ragaszkodunk addig felépített és jól bevált rendszerünkhöz, az új elemek (körülmények) azonban elkerülhetetlenül meg fogják bontani statikánkat, és vissza csúszunk egy

korábbi fejlettségi szintre, amit korábban már sikeresen túlhaladtunk, azonban ahol a jelenlegi konfliktus még nem létezett, ezért nem is feszít minket tovább. Ez a regresszió. (Freud, 6, 278.old.)

Most ki kell térnünk a személyiségfejlődés klasszikus pszichoanalitikus megközelítésére ahhoz, hogy tisztázhassunk bizonyos fogalmakat a továbbiak megértéséhez: Sigmund Freud (6) alkotta meg a „Jéghegy”-modellt, mely szerint a személyiségnek a következő részei vannak: a jéghegy csúcsát jelenti a tudatos rész, az ami aktuálisan a fejünkben van. Ez alatt helyezkedik el a tudatelőttek, azok a tartalmak, amik bármikor felidézhetőek, mint emlékek. És ez alatt, elkülönítő gát alatt van a tudattalan, amelybe az egyén elutasított részei süllyednek. Freud szerint a személyiséget **hármasság** jellemzi: az **Id-ego**, vagyis az „ösztön-én”, mely teljesen tudattalan, születésünk óta meglévő primitív személyiségrész. Ösztönöket tartalmaz, melyek motiválják a cselekvéseket az örömei alapján. A szükséglet azonnali kielégítésére törekszik. Az **Ego**, vagyis az “én” az Id-ből nő ki. Feladata az ösztönimpulzusok fékezése és a valósághoz igazítása. Mérlegel a kockázat-haszon alapján. A **Szuper-ego**, azaz „felettes-én” az értékeket és normákat foglalja magában. Tartalmazza az Én-ideált, azokat a megcélzott tulajdonságokat, amiket el szeretnénk érni, amilyené válni szeretnénk; azokat az elemeket, amiket idealizálunk magunkból. Valamint lelkiismeret formájában az összes tiltást az ösztön-én igényeire vonatkozóan. Az Id és a Szuper-ego között az Ego tölti be az egyensúlyozó szerepet.

C.G. Jung tovább fejlesztette ezt a modellt. A lelki fejlődést az individuáció folyamatával írja le, mely szerint a lélekben van egy Mély-én, Mélymag, Öszvaló vagy Selbst, ami a pszichikus fejlődés szervező központja. Ez az egész psziché totalitása, mely egy „olyan belső irányító tényező, mely eltér a tudatos személyiségtől” (Franz, 5, 159.old.) Ez azonban csak veleszületett lehetőség, olyan, mint egy mag. Hogy mennyire fejlődik ki ez a mag, az „attól függ, hogy az ego meghallja-e az „öszvalónk” üzenetét.” (Franz, 5, 159.old.), és be tudja-e emelni a tudatba azt. Így tehát az élet íve az Ego-tól a Selbst felé tart. Az egyénné válás két nagy fázisban történik, melyet Jung a Nap útja hasonlattal mutat be: “Képzeljének el egy olyan napot, amelyet emberi érzés és emberi pillanatnyi tudat tölt be. Reggel kiemelkedik a tudattalanság éjszakai tengeréből, és most megpillantja a széles, tarka világot mind tágasabb kiterjedésében, ahogy egyre magasabbra emelkedik az égbolton. Hatókörének ebben a kiszélesedésében, amelyet

fölszállásának köszönhet, ismeri föl a saját jelentőségét, és legfőbb célját, hogy az elérhető legnagyobb magasságból lássa szétáradni áldását. Ezzel a meggyőződéssel éri el a nap előre nem látott delelőjét – előre nem látottan, minthogy egyedi lény nem tudhatott előre tetőpontjáról. Déli tizenkettőkor kezdetét veszi alászállása. S ez a lehajló pálya a reggel minden értékének és eszményének a visszafordítása. A nap következetlen lesz. Olyan, mintha bevonná sugarait. Fénye és melege egyre csökken, míg végül kialszik.” (Jung, 12, 15.old.) Ez alapján megérthető az élet első felének extroverziója, ahol megtörténik a szerepszemélyiség, a Persona kialakulása a külvilághoz alkalmazkodás során, - mely védőfunkciót tölt be -, a szociális kibontakozás és ezáltal a világba való beágyazottság. A második felében az introverzió dominál, ahol teret kell engedni a spirituális fejlődésnek, a visszafordulásnak. A Persona kifejlesztésére való törekvés közben a személyiség arra kényszerül, hogy a vállalhatatlan részeit elfojtsa, a tudattalan rétegeibe száműzze, így kialakul énjének árnyéka. Ugyanakkor az individuáció egy ponton fordulatot vesz, és a tudattalan tartalmak egyre inkább helyet kérnek maguknak az Ego területén belül, így integrálni kell azokat. Az Ego és a Selbst közötti éles határ a fejlődési krízisek alatt meglazul, és lehetőség kínálkozik a tudattalan tartalmainak a tudatba emelésére. Ebben a folyamatban az Ego egyre tágul, és ez kívül az egyes életterületekre, a külvilággal való kapcsolatokra is.

A másokkal – mint Tárggyal - való kötelékek fejlődéséről, vagyis a tárgykapcsolatokról, mint énfunkcióról, Otto Kernberg (13) nézeteit szeretném bemutatni. Elmélete szerint a személyiség kezdetben az Én (Self) és a Tárgy (Object) megélt semleges egységéből indul. Ez megfelel annak, amikor a magzat az anyaméhben még nem tud különbséget tenni önmaga és a másik - vagyis anyja közt. „A szimbiotikus szakaszban a csecsemő úgy viselkedik és működik, mintha ő és az édesanyja mindenható rendszer (duális egység) lennének egyetlen közös határral körülvéve.”² Így ez a Self-Object egység, aztán ketté válik pozitív és negatív részekre, de még itt is megjelenik az én és a külvilág egysége. Ha például valami fáj a csecsemőnek, azt úgy éli meg, hogy az egész világ fáj, ha valamit élvez, az egész világot élvezetesnek tartja. Ezt követően, három éves korra a Self-Object egység is külön válik, így létrejönnek külön az én és a külvilág pozitívnak és negatívnak érzékelt részei, de ezek élesen elkülönülnek egymástól. Nincs meg az az érzet, hogy „én negatív

2 Mahler, M.: On Sadness and Grief in Infancy and Childhood: Loss and Restoration of the Symbiotic Love Object. The Psychoanalytic Study of the Child. 1961. 16:332-351 – idézi Grof, 8, 181.old.

állapotomban ugyanaz vagyok, mint pozitív állapotban”. Anyjából – aki a külvilágot jelenti – is kettő van, egy jó és egy rossz anya. Önmagát és a világot a végletekben éli meg, ez pedig a differenciáció folyamata, mely az integrációval folytatódik, amikor a pozitív és negatív én-képek és világ-képek közelítenek egymáshoz, majd ahol összeérnek, kialakul az Én-identitás, az a terület, ahol a személyiség elviseli az ellentmondásokat, és amely elkülönül az Én-ideáltól – freudi értelemben a Felettes-éntől vagy Szuper-ego-tól -, valamint a negatív, elutasított személyiségrészekről - ami Freudnál az Ösztön-én, és nagyrészt a tudattalanban helyezkedik el. Tehát az Én egyre nagyobb területet hódít meg a poláris szakt részekből. Mivel a Self-ben zajló változások a külvilággal való kapcsolatokban mutatkoznak meg, ezért az Object pozitív és negatív részei is kezdenek egybeolvadni abban a mértékben, ahogyan a Selfben ez megtörténik. „az önmagunk megismerésétől való félelem nagyon gyakran azonos vagy párhuzamos a külvilágtól való félelemmel. Ez azt jelenti, hogy a belső problémák és a külső problémák között nagy hasonlóság van, és kapcsolatban vannak egymással.” (Maslow, 1954, 132. old.) A pozitív és negatív énrészek integrálása az Én-identitásba megfelel a Jung által leírt Ego-tól a Self felé való mozgásnak, az individuáció folyamatának. „Az individuáció tényleges folyamata – a tudat kapcsolatba lépése a saját belső centrummal, a pszichikus maggal, az „ösválónkkal” - leggyakrabban a személyiség sérülésével és az azt kísérő szenvedéssel kezdődik. Ez a kezdeti megrázkódtatás egyfajta „felszólításnak” tekinthető, noha mint olyat ritkán ismerik fel. Ellenkezőleg, az ego kívánságában vagy vágyaiban akadályoztatva érzi magát, és az akadályozást a külvilágra vetíti. Vagyis az ego Istent, a gazdasági helyzetet, a főnököt, a házastársat teszi felelőssé mindenért, ami akadályozza.” (Franz, 1959, 166. old.) Így a fejlődési krízisek nyújtanak lehetőséget a tudattalan tartalmainak beemelésére.

Itt kell beszélnünk a C.G. Jung által megfogalmazott „archetípusokról”. Az archetípusok ősi – evolúciósan – összegyűjtött bölcsességek, az őskézdet óta lecsapódott tipikus reagálási módok, arra vonatkozóan, hogy hogyan kell viszonyulni egymáshoz és fenntartani az életet. Mintázatok és struktúrák az emberi psziché mélyén, amik aktivizálódva nagyon erős érzelmi energiát adnak, az ösztönök önkéntelen impulzusain keresztül, és ezeknek az ös-tapasztalatoknak a megismétlésére, vagyis aktív cselekvésre szólítanak fel. A tudat számára szimbólumok – érzelmi energiával rendelkező képek - formájában mutatkoznak meg. „Az archetípus valójában olyan

markáns, ösztönös tendencia, mint a madár belső készítése arra, hogy fészket építsen. (...) a szigorú értelemben vett ösztönök olyan fiziológiai készítesek, melyeket a test érzékel. Ám gyakran csak szimbolikus képek formájában fedik fel jelenlétüket. Ezeket a megnyilvánulásokat nevezem archetípusoknak” (Jung, 11, 68.old.) Minden ember számára – történelmi, etnikai, vagy más különbözőségekre való tekintet nélkül - hozzáférhető struktúrák ezek, melyek az egyetemes, vagyis „kollektív tudattalan”-ban helyezkednek el. „Az ösztönökhöz hasonlóan az emberi psziché kollektív gondolati sémái is veleszületettek és öröklöttek.” (Jung, 11, 74.old.) Akkor találkozunk velük, ha valamilyen ösztönmozgásnak teret kell engednünk, amit addig esetleg elnyomtunk. Olyankor a tudat kapcsolatba kerül az adott archetípussal, és engedi energiáját és mintázatát megelevenedni. Az ősi tudás kiemelkedik a tudattalan sötétjéből, és az ember ösztönösen teszi a dolgát.

Ugyanakkor amíg az ösztön egyértelmű megoldási stratégiát kínál az életre, addig ezzel párhuzamosan a tudatban megjelenik a kétség, mert több út közül választhatunk, elhagyva az ösztön biztos, egyértelmű megoldását. Mióta kiváltunk az állatvilág ösztön vezérelt működéséből, azóta „tudatos döntéssel és megoldással kell fölállalnunk azt, ami a természet adta módon magától történik.” (Jung, 12, 8.old.) Azoktól a megoldásoktól elszakadva, amiket a természet oly hosszú idő alatt kidolgozott, magunkra maradva, tudatunkkal megdolgozva a felmerülő helyzeteket érhetjük el ugyanazt, amit korábban az örökölt megoldási programok biztosítottak számunkra. Jung azon gondolatához visszaulva, miszerint a világhoz való alkalmazkodás közben kialakított szerepszemélyiség – a Persona - , valamint az Énideál megjelenése, azokat a korlátokat, amik azelőtt a külvilágban léteztek, a személyiség keretein belülre kerülnek, így tehát a probléma immár nem önmagunk és a külvilág közt érzékelhető, hanem belső konfliktus és meghasonlottság képében jelentkezik, ellentétes vágyaktól szenvedünk, hiszen ketté hasítottuk énünk valójában összetartozó részeit pozitív és negatív pólusokra. És ezeket az ellentétpárokat békíti ki és integrálja magába az egyre táguló Én „a dualisztikus fázis tudatosságánál, amelyben az egyén szembekerül azzal a szükségszerűséggel, hogy azt, ami más, ami idegen, szintén énjéhez tartozóként ismerje fel és fogadja el.” (Jung, 12, 11.old.) Így ezektől az ellentétektől hajtva építjük fel magasabb rendű tudatállapotunkat, és így jelent minden probléma újabb lehetőséget tudatunk kiterjesztésére.

Összefoglalva tehát a személyiségfejlődés szakaszokban történik. Az egyént ért élmények átszűrődnek a személyiség struktúráján. Csupán az a kérdés, hogy ez a személyiségstruktúra mennyire primitív, illetve differenciált. A meglévő struktúrát mindig újabb és újabb élmények, tapasztalatok bombázzák, és ha ezek nem illeszthetők be a régi, illetve a tanult rendszerbe, az új élmények szétfeszítik az eddig kialakított Én-struktúra kereteit. Ezt az egyén krízisként éli meg, amiből két út vezet. Az egyik út az összeomlason át a regresszióba, a másik út az összeomlásból az új személyiségstruktúra kialakulása felé. Ez a sikeres alkalmazkodás.

1. 3. A szakaszváltások sajátosságai

Vizsgáljuk meg közelebbről az új személyiségstruktúra létrejöttét, a psziché paradigmaváltását. Az emberi élet legnagyobb ilyen váltása a biológiai születés, melyben minden elem megtalálható, ami a szakaszváltásokat jellemzi. Mivel pedig ez a legelső és legdrasztikusabb élményünk, ezért az itt megtapasztaltakból tanuljuk meg, hogyan kell átalakulni. Ez lesz az a mintázat, amelyet használni fogunk életünk során. Stanislaw Grof azt is állítja, hogy „a legapróbb részletekig és sejtszinten bevésoódik az emlékezetbe, s mély hatást gyakorol a lelki fejlődésre.” (Grof., 8, 63.old.) Grof írta le a születés négy fázisát, melyet ő „születési mátrixnak” nevezett el, és amely segítségével megérthető a pszichés átalakulásokban is rejlő mechanizmus.

Az első születési alaplátrix: Ősi egység az anyával

A magzat méhen belüli tapasztalatai a szülés megindulása előtt. A „jó bent” állapota, a „magzatvíz univerzuma”. A magzat biztonságot és feltétel nélküli táplálást kap, miközben nem érzékel határokat, és nem tud külső és belső közt különbséget tenni. Időtlen paradicsomi állapotban lebeg. Az archetipusos képek közül a gazdagon termő gyümölcsöskert, az Anyatermészet, a galaxisok csillagközi terei vagy az óceán kapcsolódik hozzá.

Az anyaméh negatív aspektusait legtöbbször a károsító hatások (a lepény betegségei, mérgezések, anyai betegségek, stb.) okozzák. Az ehhez tartozó képek közé tartoznak a szennyezett vizek, félelmetes démoni erők, sötét, ártó hatások.

De ezt az egységet nem akarja elhagyni a magzat, mert egyenlőre – Otto Rank³ szerint – nagyobb az életfélelme, mint a halálfélelme. Életfélelem alatt az ismeretlentől, az újtól való félelmet érti. Ez az alapmátrix felel meg az éppen érvényben lévő paradigmának a tudományos gondolkodásban, illetve az egységes, éppen koherensen működő identitásnak a személyiségben.

A második születési mátrix: Kozmikus elnyeletés és kiúttalanság, avagy a pokol
Ez a biológiai születés kezdete, mikor beindulnak a méhösszehúzóerők, mely szorító érzéssel, és gyakran az oxigénszint csökkenésével jár. Az egyetlen kijárat, a méhszáj pedig még nincs nyitva... A magzat bizalma meginog, beszorítva, életveszélyben érzi magát, és óriási szorongásokat él át. Komoly érzelmi és testi fájdalmak közepette a teljes reménytelenségbe és kétségbeesésbe zuhan. Halálfélelme lassan nagyobb lesz, mint az életfélelme. Az ide tartozó képek közé tartozik az az élmény, hogy „beszippant egy óriási méretű örvény vagy elnyel valamilyen mitológiai állat.” (Grof, 8, 74.old.) Innen nézve az élet értelmetlennek tűnik. „mintha az örök kárhozattal találkoznánk. Mégis úgy vethetünk véget leggyorsabban ennek az elviselhetetlen állapotnak, ha teljesen megadjuk neki magunkat és elfogadjuk. (...) Fontos állomása ez a spirituális megnyílásnak, amely hatalmas megtisztulást és felszabadulást hozhat magával.” (Grof, 8, 77.old.) Ez az a pont, ahol a krízist megelő ember a legjobban szenved, és ahol rákényszerül, hogy átadja magát egy nála hatalmasabb erőnek, hogy kiadja kezéből a kontrollt. Ebben a fázisban mindannyian tehetetlenek vagyunk, nem marad más lehetőségünk, mint kimondani: „Legyen meg a Te akaratod!”

A harmadik születési mátrix: A halál-újászületés „véres” csatája
Ez a szülőcsatornán való áthaladás fázisa, miután megnyílt a méhszáj. Hatalmas mechanikai nyomás, fájdalom és esetleg oxigénhiány miatti fulladás jelentkezik. A magzat beszorulhat, akár meg is halhat a szülő utakban. A kockázat óriási, a veszély valódi, ezért a szorongás is ehhez mérhető. Viszont a halálfélelem olyan mértéket öltött, ami jócskán túlszárnyalja az ismeretlentől való rettegését. Egyetlen esélye az életben maradásra, ha elindul. Itt a szenvedésnek célja és értelme van. A helyzet már nem látszik reménytelennek, ezért aktívan belebonyolódik a vad küzdelembe. A születés ezen

3 Rank, O.: The Trauma of Birth. New York, Robert Brunner, 1952 – utal rá Feldmár, 4,

szakaszát rendkívül nagy erők hatják át: „mindent elborító erejű energiahullámokat érzünk, melyek (...) robbanásszerű kisülésig fokozódnak.” (Grof, 8, 79.old.) Olyan képek tartoznak ide, mint titáni alakok küzdelme, atombomba, háború, tömeggyilkosságok, sátáni orgiák és gonosz rituálék. Az utolsó pillanatokban a tisztító tűz elemével találkozik a megszületőben lévő magzat. Az égéssel, mely minden rosszat kiirt és felkészít a újjászületésre. Ide tartozik a Főnix-madár archetípusa, aki tűzhalált hal, de vulkanikus önkívületben feltámad hamvaiból.

Így hal meg az Ego, és válik késszé az új létállapotnak a fejlődési krízisen áteső emberben. „az egónak az újjászületést megelőző halála valójában annak a régi felfogásnak a halála, amely meghatározta, hogy kinek érezzük magunkat, és milyennek tartjuk a világot..” (Grof:, 8, 87.old.).

A negyedik születési mátrix: A halál-újjászületés élménye

Itt történik meg a végső kilöködés a szülőcsatornából, a köldökzsinór elvágása és az első légvétel, vagyis a kinti világhoz való átállás, a biológiai önállóság és felelősség vállalásának kezdete. Robbanásszerű megszabadulást élhet át a magzat – feltéve, ha nincs nagyon rossz állapotban, és az érzéstelenítés során alkalmazott gyógyszerek nem kábították el. Miután minden szinten átélte a teljes pusztulást, a teljes megsemmisülést, és elengedte a dolgokat – ezt követően azonnal eltölti a kozmikus megszenteltség, a megváltottság érzése. Minden újra egésszé válik. Ez a „Jó kint.” állapota. Szívárványok, Nagy Anyaistennő és egyéb archetípusos lények fantasztikus képe tartozik ide.

A fejlődési krízis folyamatában ez a sikeres alkalmazkodás, és megérkezés az új fejlődési szakaszba. A tudományos gondolkodásban ez az új paradigma elfogadása.

Röviden ez tehát az átalakulás folyamatának alapmintázata, mely analógiás módon minden egyéb élethelyzetben megtalálható, ahol változni vagyunk kénytelenek. Grof szerint ha a születés során valami másképp alakul – például császármetszés vagy fogós szülésbefejezés –, vagy valamelyik fázist nem tudtuk feldolgozni az megjelenik ebben a mintázatban, és megküzdési módszereinken keresztül az életünkben. „Óriási hatással van a későbbi életünkre a születésünk mikéntje, és ahogyan ezzel bántak a környezetünkben. Ha átlagos hosszúságú és nehézségű volt, és úgy jövünk világra, hogy sikeresen vettük ezt az akadályt, akkor optimista és magabiztos érzések maradnak

bennünk azokkal a kihívásokkal szemben, amelyeket a jövő tartogat számunkra. Fordítva is igaz ez az összefüggés: a hosszan elnyúló és legyőngítő születés a pesszimizmus és a legyőzöttség érzését kelti bennünk. Olyan képünk alakul ki a világról, hogy túlságosan nehéz sikeresen megbirkózni vele, magunkat pedig tehetetlennek és gyengének tartjuk, aki nem tudja befolyásolni a történéseket.” (Grof., 8, 157.old.) Ezen különbségek ellenére megkereshetjük azokat az elemeket, amik a születés valamint a fejlődési szakaszváltások kríziseiben szükségszerűen megtalálhatóak. Ezek pedig a következők:

- kell egy nyugalmi alaphelyzet, egységes világkép, amihez kialakult stratégiákkal rendelkezünk
- valamilyen külső, vagy belső állapotváltozás, melynek következtében addigi működésmódjaink használhatatlanságával szembesülünk, valamint a sürgető igénnyel, hogy új készségekre tegyünk szert életünk vagy egészségünk érdekében.
- a helyzet nyomása pszichés, vagy szomatikus megterheltség formájában, és emiatt szorongás, feszültség és tehetetlenség érzete
- az új megoldási módok lázas keresése
- az út megsejtésekor a szenvedés és szorongás miatt felgyűlt energia elszánt felhasználása
- az addigi világkép és egységes személyiségszerkezet teljes elengedése, a halál motívumának megjelenése
- rátalálás az új világképre, működési stratégiákra, az új felelősség vállalása, az erre való alkalmasság és az ehhez szükséges erő érzete – és az ebben való megnyugvás.

Összességében elmondható tehát, hogy az új helyzet követelményei által létrejött kihívás, megpróbáltatás sikeres kiállása a feltétele annak, hogy az új szintre léphessünk. Ha ez nem sikerül, visszacsúszunk, de nem oda, ahol eddig voltunk, hanem annál is korábbi szintre. A születendő magzat így nem az anyaméh védelmező, tápláló közegébe, hanem a nemlét állapotába.

1. 4. Az anyává válás, mint krízis helyzet

Egy gyermek -kiváltképp az első- megszülése épp' ilyen mélyreható változást hoz egy nő személyiségében. Nem csupán társadalmi szerepe, de érzelmi működései is átstrukturálódnak egészen rövid idő alatt. A már megszokott és bejáratott viselkedések, prioritások egy gyermek érkezésével gyakran működésképtelennek bizonyulnak. Miután az egyén elhagyva a gyerekkort, ahol ő maga szorult támogatásra és útmutatásra, végre önálló felnőtté válik, ahol saját magáért vállalja a felelősséget. Ez már önmagában is nagy teljesítmény, mely komoly személyiségfejlődési lépcsőfokok megjárásával válik csak lehetségessé. Még sincs itt megállás, hiszen amint elérte ezt a szintet, még tovább viszi biológiai programja: nem csupán magáról, hanem valaki másról is gondoskodnia kell, méghozzá nem akármilyen színvonalon: övé lesz a teljes felelősség egy emberi lény testi és lelki biztonságáért és fejlődéséért. Ily módon a gyermek anyjának „én”-je gyakorlatilag meg kell, hogy kétszereződjön: figyelmét és energiáit úgy kell beosztania, hogy saját magán kívül másvalaki is beleférjen. Ráadásul mindezt úgy, hogy időnként önmaga szükségleteit kell háttérbe szorítania a másikéval szemben. Ha arra gondolunk, milyen nehéz ezt megvalósítani egymás közt még a legintimebb kapcsolatainkban, még akkor is, ha a dolog érzelmileg támogatott, akkor megérthetjük, milyen jelentőségű a másik emberhez való effajta hozzáállás az anyai lelkületben. Hogyan lehetne például megfelelően táplálni egy újszülöttet, ha az édesanya ragaszkodna ahhoz, hogy átaludhassa az egész éjszakát, mint gyermeke világra jövéte előtt tehette? Hogy lenne lehetséges megóvni a világgal ismerkedő csecsemőt a rá leselkedő veszélyektől, ha az anya nem állna át egy magasabb éberségi fokra, és ha nem alakulna ki benne valami különös érzék a vészhelyzetek megsejtésére, illetve ha nem törne elő belőle az agresszív védelmező viselkedés az ártó szándékkal közeledő impulzusokkal szemben? A gyermek megfelelő testi és szellemi fejlődése is ki van téve annak, hogy erre vonatkozóan az anya érzi-e felelősségét és tud-e hozzá energiákat mozgósítani. Az anyai lelkület ezen összetevői mind nagy súllyal nehezedhetnek a nő vállára, és ha nem tud változtatni életstratégiáján, akkor gyermeke nem kap megfelelő gondoskodást, illetve ha az anya formálisan el tudja látni ezen feladatokat, de átalakulása nem valódi, csupán a környezete elvárásainak igyekszik megfelelni arra vonatkozóan, hogy hogyan kell anyaként viselkedni, az a veszély áll fenn, hogy rövid időn belül elfogynak energiái, és

az addig így-úgy működő élet hirtelen szétesik. Feltehetjük a kérdést, hogy vajon a gyermekági pszichózisok, vagy például az anya által elkövetett gyermekbántalmazások, -gyilkosságok mutatnak-e összefüggést a szakaszváltás megakadásával? Ráadásul a szülés erőteljes fizikai élménye önmagában is válságot idézhet elő. „Az a helyzet, amely kiváltotta a pszichospirituális krízist lehet elsődlegesen testi történés, például betegség, baleset vagy műtét. Máskor a túlzottan megerőltető testi erőfeszítés vagy hosszan tartó alváshiány.(...) Nőknél lehet a gyermekszülés, a vetélés vagy az abortusz is.” (Grof, 8, 190.old.) Láthatjuk tehát, hogy itt valóban fejlődési krízisről van szó, ahol az egyén választhat a feltáruló két út közül: regresszióba csúszik, vagy vállalja az alapokra való lebontatást és újraépülést. És mint az élet legtöbb válsághelyzetében, itt is a születésünkkel kialakult mintázat alapján működünk, de ez a gyerekszülésnél még kifejezettebbé válik: „a szülés közben kombinálódik két dolog: biológiailag legyengül az anya, és újraélednek benne a saját születésével kapcsolatos emlékei.” (Grof, 8, 191.old.) Továbbá „a gyermekszülés élményszintű hozzáférést biztosít a nő saját születésének érzelmi dinamikájához.” (Grof, 8, 191.old.) Így még intenzívebben megidéződik az a megoldási stratégia, amit akkor tanult meg. Ez pedig nem más, mint a kezdetekhez való visszatérés.

Az anyává alakulást vizsgálva most visszautalnék a Jung által leírt archetipusokhoz. Mivel az archetipusok mintázatot és hajtóerőt adnak emberi viszonyulásainkhoz, így az anyai működésmódot is meghatározzák. Anyává válni ebben az értelemben nem jelent mást, mint összekapcsolódni az anya archetípussal, engedni működésbe lépni energiáját, hagyni felemelkedni a tudattalan sötétjéből. Jung így ír az anyaarchetipus tulajdonságairól: „a nőiség mágikus tekintélye; a bölcsesség és az értelmén túli szellemi magasság; a jóságos, melengető, hordozó, növekedést, termékenységet és táplálékot adó elem; a mágikus átváltozás helye, az újjászületés; a segítő ösztön vagy impulzus; ami titkos, rejtett, sötét, a tátongó mélység, a halottak birodalma, az elnyelő, elcsábító és megmérgező, a félelmet gerjesztő, s aki elől nincs menekvés.” (Jung,12, 92.old.) Bálint Sándor, Jung-ra támaszkodva azt állítja, hogy létezik a tudattalanban a szülni tudásra – és a megszületni tudásra is – egy archetipikus mintázat, melyet ő szülési kódnak nevezett el. Ez a kód csak akkor működik, ha szükség van rá. „Ilyenkor a kód kiemelkedik a mélyből. Ez lehet spontán folyamat, de a szülésre való felkészítés bármely módját alkalmazva, a kód mobilizálódik, s e szülőnő szülés

alatti viselkedése közelít a saját kódjának megfelelőhöz, ha nincsenek akadályozó tényezők.” (Bálint, 1, 174. old.) Elmélete szerint tehát mindenki tud szülni. De a szülési kód beragadhat, nem tud aktiválódni, ha a szorongás és a félelem nem engedik felemelkedni a tudattalan mélyéből. Tehát a szorongás oldásával és a saját testbe vetett bizalommal a kód működésbe tud lépni. Michel Odent (19) ezt úgy fogalmazza, hogy az agykéreg (félelmei) gátlóan hatnak a primitívebb agyi struktúrák szülést irányító hormonális folyamataira. Ezért az agykérget – vagyis a gondolkodást - ki kell kapcsolni, és engedni kell az állatias, ösztön vezérelt viselkedést a szülés során. De visszatérve, a szülési kód „mozgása már korábban is elképzelhető, hiszen minden tevékenység, ami a nőiességgel kapcsolatos (különböző szerepjátékok a gyermekkorban, később a szerelem, majd a szexuális élet), ezt elősegítheti.” (Bálint, 1, 176. old.) Ez alapján feltételezhető, hogy a szülés és az anyaság archetípusai összekapcsolódnak, vagyis a szülési kód bekapcsolódása előkészítheti az utat az anyaarchetípus működésbe lépésének. És fordítva: a már működő anyaarchetípus bekapcsolhatja a szülési kódot. Itt körvonalazódik a szülés szerepe az anyává válás folyamatában, melyben tehát a kulcs a félelmek elengedésében és az önátadásban van, mint általában a válságokban, amiről Stanislaw Grof így vélekedik: „arra biztatjuk az embereket, hogy adják meg magukat a folyamatnak, és támogatjuk, hogy felbukkanjanak s teljesen kifejeződjenek az elérhetővé vált tudattalan anyagok.” (Grof, 8, 195.old.) Hiszen „az elhárítások meggyengülése, vagy fordítva ugyanez: a tudattalan dinamika energiatöltésének felerősödése teszi lehetővé, hogy a tudatba kerüljön a tudattalan (és tudatfeletti) anyag.” (Grof, 8, 191.old.) Így az anyaarchetípus segítő energiáinak működése is a szorongások oldásával és önátadással válik lehetségessé.

Az anyaság társadalmi szempontból is jelentős változást hoz. A tudáknál például a nőnek „az anyaság által megnő erkölcsi és társadalmi presztízse; pusztán nőből matróna, rabszolganő vagy ágyas lesz, szabad, legitim nőkkel egyenrangúvá válik.” (Genep, 7, 77.old.) A mi kultúránkban is megtapasztalhatja egy nő, hogy anyasága beköszöntével esetleg egész baráti köre kicserélődik: búcsút kell vennie azoktól, akik korábbi életszakaszához kötődtek, és meg kell találnia azokat, akik megértik őt és támaszt tudnak nyújtani a megváltozott helyzetében. Ezen kívül pedig csupán attól, hogy anyai címmel rendelkezik, máris újabbnál újabb elvárások érkehetnek a társadalom és a közvetlen környezet felől arra vonatkozóan, hogy hogyan is kéne ezt

csinálnia.

Ezek a tényezők külön-külön is épp' elég nagy változást jelentenek, melyekkel meg kell birkózni, és amiket krízisként élhet át az, aki benne van.

2. AZ ÁTMENETI RÍTUSOK, BEAVATÁS

2. 1. Az átmeneti rítusokról általában

Ahogy az korábban már kifejtettem, a személyiség fejlődésének útján megélt krízisek az összeomlás miatt nagy veszélyeket hordoznak magukban. A psziché ilyenkor különösen sérülékeny és érzékeny az őt ért hatásokra. Ezt a lehetőséget használták ki a régi, általunk primitívnek mondott kultúrák arra, hogy a válságot átélő ember szintugrását támogassák, fejlődési irányt mutassanak, és biztos keretet adjanak a széthullás idején. Az emberi élet egyik legmélyebb átalakulása nemtől függetlenül a serdülés folyamata, amely remekül példázza a válságok mechanizmusában rejlő összeomlást. Erikson azt írja róla, hogy „az egyént legregresszívebb és legelfojtottabb tendenciái irányába tereli, mintha csak a mélység legmélyére akarna ásni, hogy visszanyerjen valamit a még kialakulatlan gyermekkor erőiből. Ez azonban csak akkor veszélytelen, ha egy viszonylag szilárd társadalom közös, szertartásos jellegű tapasztalatok szerzésére nyújt lehetőséget, vagy ahol forradalmi vezetők (mint amilyen Luther) olyan azonosulási lehetőséget kínálnak a serdülők számára, melyek elérésére esélyük van.” (Erikson, 3, 406.old.) Tehát az emberi élet krízisei olyan sorsdöntő időszakok, amelyeket fokozott sérülékenységi és feszültség jellemez, ezért nagy lehetőségek rejlenek benne az alkotásra és építkezésre, de nagy kockázatot jelentenek a destruktív erők elszabadulására. „Egyes fiatal embereknél, bizonyos osztályokban és történelmi időszakokban a személyes identitásválság észrevétlenül folyhat le, belesimul a második születést jelző avatási szertartásokba; más embereknél, más osztályokban és időszakokban a válság kritikus szakaszként, élesen elkülönülve jelenik meg, közös harctól és terjedő feszültségtől súlyosbítva.”(Erikson, 3, 405.old.)

Meg kell említenünk a változások egy másik formáját is, ami a társadalmi szerepekkel van kapcsolatban, és nem szükségszerűen kapcsolódik a személyes fejlődési fokozatokhoz. Témánk szempontjából azonban mégis fontos. Arról van szó,

hogy ahol az emberek egymásra vannak utalva az életfenntartásuk során, ott komoly szervezésre van szükség. Rendkívül fontos, hogy mindenki tisztában legyen azzal, hogy az elvégzendő munkák és a felelősségekből mi az, amit vállalnia kell. Ezek szerepekben és státusokban fejeződnek ki. Minden egyén betagozódik valahová, ahol mindenki által elfogadott és elismert jogokat és felelősségeket birtokol. Ugyanakkor egymást is biztosítaniuk kell arról, hogy számíthatnak a másokra, ezt pedig ünnepélyes ceremóniákkal és rítusokkal tudják megtenni, melynek keretén belül azt is megmutatják, hogy alkalmasak az adott „poszt” betöltésére. A nyilvánosság előtt végrehajtani valamit először (ami az új státus feladatkörét szimbolizálja) kifejezi az új felelősség elfogadását. Nem csupán hivatali státusról beszélhetünk itt, hiszen az élet minden területére kiterjedő keretet ad a kultúra hálója. Már a magzatnak is meghatározható helyzete van a családban és így a társadalomban, egészen konkrét feladattal: hogy növekedjen és fejlődjön. Ahhoz, hogy működjön a kulturális rendszer, fenn kell tartania ezeket a fáradságosan kidolgozott kategóriákat, ezt pedig úgy tudja elérni, hogy világosan kifejezi minden tagja számára elvárásait, valamint ellenőrzi a megvalósulását. „Az átmeneti rítusok során ezért a társadalmak – a szó szoros értelemben is és képletesen is – a beavatandó testén keresztül fejezik ki életfelfogásukat, értékrendszerüket, normáikat.” (Gennep, 7, 29.old.) Az egyénnek ezen keretek közt kell megvalósítania személyes céljait és biológiai változásait. Monica Wilson erről így ír: „A rituálék az értékeket azok legmélyebb szintjén tárják fel (...) az emberek azt fejezik ki a rituálékban, ami a leginkább mozgatja őket, és mivel a kifejezés formája konvencionális és kötelező, ezért ilyenkor a csoportértékek tárulnak fel. A rituálék tanulmányozásában látom a kulcsot az emberi társadalmak lényegi felépítésének megértéséhez.”⁴ Így az egyén fejlődési irányait igen erősen meghatározza az a közeg, ahol él, és ezek az utak, melyekre a társadalom lehetőséget ad, a változás érzékeny időszakában mutatkoznak meg.

Tehát a régiek átmeneti rítusokkal segítették a személyes fejlődés, valamint a társadalmi státuszváltások kritikus szakaszait, amelyek erősen vallási jellegűek voltak, lélektani hatásuk azonban pótolhatatlan a mai, zömében vallástalan és hiedelmektől mentes(nek gondolt), civilizált emberek számára is. „a deszakralizált társadalom emberénél a vallás „tudattalanná” vált; léte legmélyebb rétegeibe temetve fekszik; de ez

4 Wilson, M.: Nyakysa ritual and symbolism, American Anthropologist, 1954 - idézi Turner, 22, 22.old.

nem azt jelenti, hogy ne töltene be továbbra is lényeges szerepet a psziché működésében.” (Eliade, 2, 250.old.) Remekül példázza ezt korunk fiatalságának problematikája: „A beavatás – ekvivalens események hiánya is hozzájárul ahhoz a jelenséghez, amelyet a szociológusok „posztadoleszcenciának” neveznek – a szülőktől anyagilag függő, gyermeki szükségletekkel, ám felnőtt jogokkal előhozakodó fiatalok sokasága küszködik a felnőttiséggel, felelősséggel, hovatovább, az önálló élettel. (...) „Beavatási élményt” sokan a drogokkal kísérelnek meg átélni – úgy tűnik tehát, mintha elemi szükség lenne a beavatás, melyet így vagy úgy, de meg kell szerezni.” (Moretti, 18, 124.old.) A szertartások fontossága és értelme talán a gyásznál mutatkozik meg legjobban. A gyászidőszak sokszor nagyon hosszúra nyúlt (évekre), amiben a gyászolóra különféle tabuk vonatkoztak, pl. táplálkozási és munkára vonatkozó tiltások. Elgondolkodtató, hogy az ezen időszakban kötelezően vállalt megkötések és cselekedetek mennyire nagy hasonlóságot mutatnak bizonyos depressziós tünetekkel, amikor az érintett személy nem kívánja az ételt, és motiválatlan munkája végzését illetően. Mintha a régi gyász rituálék egy merev, de biztos úton vezették volna végig a veszteséget szenvedett lelket, méghozzá azon, amit amúgy is végig kell járnia. Talán ebben lelhető fel korunk emberének sok megrekedt gyászfolyamata, mert nem vagyunk rákényszerítve, hogy végigmenjünk ezen a fájdalmas úton, és inkább kiugranánk belőle, és megpróbáljuk eltakargatni a megmaradt, rendezetlen érzéseket. Azonban pont ezzel nyújtjuk hosszabbra a gyászt, tudtunk nélkül. A rituálék tehát úgy segítenek minket, hogy bár mereven, de keretet adnak, és utat mutatnak áramló és gyakran szétfolyó érzelmeinknek és lelki folyamatainknak. „A rituálé által megélt katartikus élmény révén felgyorsítja a folyamatot, mélyebb rétegekbe kalauzol, hatása tartósabb” (Moretti, 18, 128.old.)

Ha megvizsgáljuk a primitív társadalmak vallásos szertartásait, magát a rituális folyamatot, további fontos tényezőkre bukkanunk. Arnold van Gennep (7) a rituálék belső struktúráit vizsgálva felfedezte, hogy van egy séma, ami mindenhol, mindenkor közös. Az átmeneti rítus mintázata leginkább a materiális átmenet (földrajzi helyzetváltoztatás) példáján mutatható be: Azokban az időkben, amikor az egyes népek területeinek határai nem értek még össze, léteztek ún. „semleges zónák”. Rendszerint itt tartották a vásárokat, és itt zajlottak a csaták is. Ha valaki el akarta hagyni saját népe szent területét, hogy másik nép szent területén akadt dolgát elintézhesse, először el

kellett szakadnia személyes területétől annak határkövének, majd át kellett kelnie a semleges zónán, a senki földjén (ami a rítusokban a „határhelyzeti szakasz”-ként jelenik meg), ahol sem az egyik, sem a másik nép törvényei nem voltak érvényben, végül amikor elérte a másik szent terület határát, el kellett fogadnia annak szabályait, és az ottaniaknak be kellett fogadniuk őt. De említhetnénk egy egyszerűbb példát is: ha egyik szobából a másikba megyünk, áthaladunk az ajtón és annak küszöbén. Ebben a pillanatban éppen egyik helységben sem vagyunk – EZ a határhelyzet, melyet a latin „limen” (jelentése: küszöb) szó alapján liminális szakasznak neveznek, és hozzá viszonyítva az előtte és utána következőket pre- és posztliminálisnak.

Ha ez a vándorlás a társadalom virtuális tereiből tereibe történt, ugyanezt a sémát látjuk kirajzolódni. Külön rítusok léteznek az elhagyni kívánt szereptől és az abban helyet foglalóktól való búcsúra: ez az elválasztó rítus. Külön az átmenet határhelyzeti szakaszára, és az új, elérendő szerep üdvözlésére és az itteniek általi befogadásra: ezek a befogadó rítusok. Mint ahogyan az átmenetek materiális síkjánál is, a rituálék határhelyzetei is kulturális senki földjei. Sokszor a társadalmi élet felfüggesztését jelentik, ezért nem is vonatkoznak rájuk a társadalmi szabályok, itt más törvények uralkodnak. Volt, ahol ez „lopási jog”-ként, vagy az eljegyzés és a házasság közötti szexuális szabadosság formájában mutatkozott meg.

A beavatási rítusok a korosztályokba és a titkos társaságokba való felvételt biztosították. Ezekben a szertartásokban Arnold van Gennep a következő sémát találta: a hétköznapi környezettől és feladatoktól rituálisan elválasztották a beavatandót. Ez az **elkülönülés fázisa**. Ebben sokszor megjelent a halál motívuma – vagyis meg kellett halni az addigi profán lét számára. „úgy gondolták, hogy az avatandó előbb részeire bomlik, e részek pedig később új személyiséggé állnak össze.” (Gennep, 7, 110.old.) A totemisztikus társadalmakba való beavatás (pl az ausztráliai férfivá avatási szertartások) során először vad eljárásokkal elválasztották a korábbi környezetétől és a gyermekvilágtól a beavatandó fiút (az anya ilyenkor sírt). „visszavonhatatlanul elvágja a múlttól. Egyik pillanattól a másikra megszűnik az anyja gyermeke lenni, s ettől fogva a férfiak közé tartozik. (...) tudja, hogy mint a közösség tagjának mik a kötelességei.” (Gennep, 7, 98.old.) Ez után következtek a szent környezetbe való befogadási rítusok – amely a profán világtól elzárt hely, például a speciális kunyhókba. A határhelyzeti szakasz, vagyis a **liminális fázis** itt zajlott le. Ez különleges tér – fizikai és társadalmi

értelemben is – a hétköznapi világtól merőben különbözik. „a rítusok kaput nyitnak a szent idő és tér dimenziójába – egy másfajta realitásba.” (Moretti, 18, 112.old.) Az itt időző személy felfüggesztődik a társadalmi szabályok alól, speciális tabuknak és különféle fizikai, valamint pszichés megpróbáltatásoknak kell alávetnie magát. Van Gennep így ír a régi társadalmak felnőtté avatási szertartásairól: „az avatandót testileg-lelkileg legyengítik, nyilván azért, hogy emlékezetéből teljesen kitörlődjön a gyermekora. Aztán pozitív fázis következik: megtanítják a hagyományos jelekre, fokozatosan végigcsináltatják vele a totemisztikus szertartásokat, elmondják neki a mítoszokat, stb. A végső aktus egy vallási szertartás, melynek lényege valamiféle speciális csonkítás: ennek révén lesz az avatandó olyan, mint a klán felnőtt tagjai.” (Gennep, 7, 99.old.) Itt tehát fellelhető a tanulás motívuma. „halottnak tekintik, ott előbb feltámasztják, majd megtanítják élni – másképpen, mint gyermekkorában.” (Gennep, 7, 99.old.) „valamely testrész levágásával, bemetszésével, megcsonkításával mindenki számára látható módon megváltoztatják az egyén személyiségét. (...) az egyén az elválasztó rítus (ezt jeleníti meg a vágás, a lyukasztás) kilép az emberek általános kategóriájából, és automatikusan tagjává válik egy meghatározott csoportnak, s mivel a művelet kitörölhetetlen nyomokat hagy, a befogadás végleges.” (Gennep, 7, 96.old.) Ilyen csonkítások voltak például a klitorisz kivágása, körülmetélés, szűzhártya átlukasztása, gát átvágása, pénisz szubincíziója, stb.

Majd e szent környezettől is el kellett válni és visszailleszkedni a mindennapi környezetbe, de már új emberként, új feladatokkal, jogokkal és felelőségekkel. Ez az **újraegyesülés fázisa**.

Érdekes párhuzamot fedezhetünk fel a beavatási rítusok, valamint Grof születési mátrixa között. A szülés beindulásával megkezdődik az addigi anya-gyermek duálunió kettéválása, ami megfelel a rítusok elkülönítő szakaszának. A szülőcsatornában megélt küzdelem és halál-újjászületés motívum a liminalitással mutat párhuzamot. Az új világba való megérkezés és megerősödés pedig az újraegyesülés szakaszával. Ebből következik, hogy a beavatási rítusok valójában kis újjászületések egy-egy új életszakasznak, ahol a születés alapmintázata megismétlődik.

Érdemes tovább foglalkoznunk azzal a szakasszal, ahol valójában fordulnak a dolgok, ez pedig az átmenet, a liminális zóna, mellyel Victor Turner (22) foglalkozott behatóbban. Elmélete szerint a hétköznapi strukturált világot, - ahol szerepek szerint

működünk, ahol alá és fölérendeltség van státuszainknak megfelelően, ahol mindenki tisztában van a felelősségeivel, jogaival és feladataival - a közösség állapota teszi elfogadhatóvá és elviselhetővé, amikor is az ember megtapasztalhatja, hogy valójában mind ugyanolyanok vagyunk, hogy birtokolni vélt tulajdonaink nem a mieink, hogy valahol mélyen mennyire összetartozunk mindnyájan. Ebben a tapasztalatban időnként megmerítkezve sokkal könnyebbé válik visszatérni a strukturált világba, elfogadni a hierarchiát, és az azzal járó feladatot. Ezt a mély közösségi élményt az átmenetek liminális szakaszában lehet megtapasztalni, amikor a válság kiemeli az egyént a struktúrából – hétköznapi élettől való elválasztás – és egy speciális állapotba kerül, melyre a következők jellemzőek: A beavatandó átmeneti állapotban van, ahol elveszíti nevét, tulajdonait, státuszát és rangját. Meztelen, vagy egyforma öltözetet visel beavatandó társaival, akikkel egyenlőséget és homogenitást érzékel. Míg a strukturált világban az ember jogos büszkeséget érez pozíciójából fakadóan, itt ezt elveszíti, alázatossá és önzetlenné kell válnia. Teljes engedelmességet mutat instruktora szent utasításaival szemben, elfogadja ostobaságát és egyszerűségét, elfogadja a fájdalmat és szenvedést is, valamint azt, hogy mástól függ. A beavatandó a világot egészben érzékeli és éli át a struktúrával ellentétben, ahol az érzékelés csak részleges lehet. „liminális lényként nincs státusuk, tulajdonuk, megkülönböztető jegyük, világi öltözetük, amiből kiderülhetne rangjuk vagy társadalmi szerepük (...) Mintha egy uniformizált állapotra redukálnák, vinnék vissza őket, hogy aztán újra formázzák és új képességekkel ruházzák föl őket, amelyek lehetővé teszik számukra, hogy képesek legyenek megbirkózni életük új szakaszával.” (Turner, 22, 108.old.) Az addigi szerepek lefosztását sokszor brutálisnak tűnő módszerek segítségével éri el: „A liminalitás állapotában a beavatandóknak tabula rasának kell lennie, tiszta lapnak, amelyre ráírják a csoport tudását és bölcsességét az új státus jellemzőiről. A gyakran kemény fizikai megpróbáltatások és megaláztatások, amelyeken a beavatásban résztvevőknek keresztül kell menniük, részben a korábbi állapot szétrombolására hivatottak, részben viszont a beavatandók felkészítésére szolgálnak, hogy majd képesek legyenek megbirkózni az új felelőségekkel, illetve hogy jó előre visszatartsák őket az újonnan megszerzett privilégiumokkal való visszaéléstől.” (Turner, 22, 117.old.) Turner azt is mondja, hogy a közösség „minden egyes egyén lényének gyökeréig hatol, és ott valami alapvetően közösségit és közöset talál.” (Turner, 22, 152.old.) valamint azt, hogy „tagadhatatlan,

hogya a folyamat ösztönenergiákat szabadít fel.” (Turner, 22, 142.old.) Ez azt jelenti, hogy az ember itt tud lenyúlni a jungi kollektív tudattalan archetípusainak mintáihoz. Ez az állapot gyakran megváltozott tudatállapottal jár, ami az érzékelés módosulásán keresztül tapasztalható leginkább. „magában foglalja a másik emberi lény totalitásának fölfogását.” (Turner, 22, 202.old.) Abraham Maslow (17) ezt B-típusú megismerésnek nevezte el, melynek legmagasabb beteljesülései a csúcselmények – szemben a D-típusú, szükséglet kielégítésen alapuló részleges megismeréssel. Ilyenkor az ego eltűnik, feloldódik, az ember elfelejti önmagát, és teljesen átadja magát valaminek, ami lebilincseli, amibe belemerül és átadhatja teljes figyelmét. Ekkor nincsenek szükségletei, ezért vágyai és önzései nem befolyásolják az észlelését – ezért a figyelt jelenséget, tárgyat teljes valójában be tudja fogadni. Az észlelés tárgya kizárólagossá válik, vagyis minden más megszűnik, ami a környezetben van. A B-megismerés inkább passzív és befogadó, mint aktív. A megfigyelő aláztos, hagyja, hogy az élmény önmaga lehessen „önmagát megadva és átadva az élménynek.” (Maslow, 17, 163 .old) Az élmény által kiváltott érzés hatalmassága némi félelmet vált ki, ami paradox módon közel van a fájdalomhoz, ugyanakkor az élmény mégis tökéletes és jó, nem hiányzik belőle semmi. A csúcselmény alatt torzul a tér- és időélmény, mert „a személy – szubjektív módon – időn és téren kívülre kerül.” (Maslow, 17, 157.old.), és a világ észlelése egységessé válik, felülről nézve pedig az ellentétek, polaritások, konfliktusok egybeolvadnak, feloldódnak. A félelem és szorongás a csúcselmény pillanatában teljesen elveszik, ezért lehetséges egy egészséges regresszió a tudattalan világába, így összhangba kerül az ösztönén, én, felettesén, énídeál, tudatos, tudattalan – ebben van az élmény tökéletessége. Az ember ilyenkor leginkább azonos önmagával, ekkor van legközelebb belső énjéhez, és ahogy ez a folyamat erősödik, úgy válik eggyé a világgal, vagyis azzal, ami korábban nem tartozott az énjéhez. A csúcselmény bevégzés, kiteljesedés, kisülés, katarzis, tetőpont, kiürülés, végső soron pedig halál. Tehát összességében a fejlődési átmenet során az a pont, amikor az ember megadja magát, és ezzel megtörténik a fordulat a személyiségében. „Az önalávetés témája, mint a sikeres beavatási rítus előfeltétele....” (Henderson, 9, 130.old.)

Feltehetjük a kérdést, hogy mi idézheti elő ezt az állapotot a beavatás során. Grof (8, 32. old) szerint egy sor jól kidolgozott tudatállapot változtató technikát alkalmaztak a lelki szerveződés szétzilálására, amely azután egy magasabb szinten

szerveződhetett újjá. Ezek közé tartoztak - a sokféle állati és növényi tudattágító anyagok és légzéstechnikák mellett - olyan szélsőséges élettani beavatkozások is, mint a böjtölés, alvásmegvonás, kiszáritás, nagy mennyiségű vér csapolása, erőteljes hashajtók, beöntések és tisztítókúrák, valamint komoly fájdalom okozása. A megpróbáltatások szenvedései és fájdalmai következtében a psziché egy ponton túl nem tehet mást, mint hogy elfogadja ezeket a nehézségeket, és feladja ego-ját. Ezzel a döntéssel pedig rögtön meg is könnyebbül.

A rituálék liminális fázisában megtalálható egy másik lényeges dolog, mégpedig a szimbólumoké. A rítus viszonylag rövid ideje alatt kell az egyénnek megértenie és megtanulnia új szerepkörét, az abban rejlő veszélyeket és lehetőségeket. Ez a mimetikus fázis. A szimbólumok olyan sűrített jelentéstartalmú elemek, amelyeknek az elve megegyezik a megtanulandóéval. Turner megfigyelései alapján, - amit az afrikai Ndembu törzsnél végzett – úgy segítettek az adott problémában megrekedt embert, hogy megértették a helyzetében és a megoldásban rejlő mintázatot, majd megkeresték a természetben az erre a mintára felépült dolgokat, hogy ezeket gyógyszerként használhassák fel. „Amit egy szimbólum formájában sikerül érzékileg fölfoghatóvá tenni, az ily módon elérhetővé válik a céltudatos társadalmi cselekvések számára.” (Turner, 22, 42.old.) A rituálék szimbólumai pedig nem finomkodnak, kíméletlenül a beavatandó elé tárják az igazságokat jelenlegi és jövőendő helyzetéről – éppen ebben van óriási ereje: „Az „elrejtett” az, ami „veszélyes”. Tehát ha megnevezünk egy szerencsétlen állapotot, ezzel már félig meg is szüntettük azt. Mindez nem is áll olyan távol a modern pszichoanalitikus gyakorlattól. Ha valamit az elme már képes megragadni, már képes elgondolni, akkor már kezelni is lehet, irányítás alá lehet helyezni.” (Turner, 22, 42.old.)

Itt szeretném megemlíteni Stanislav Grof COEX-, vagyis sűrítettélmény-rendszerét. Grof szerint az érzelmileg fontos emlékek nem egymástól elszigetelten, összefüggéstelenül helyezkednek el a tudattalan sötétjében, hanem „összetett, dinamikus konstellációkként.” (Grof, 8, 51.old.) Így azok az emlékek, amelyek különböző időkből származnak ugyan, de érzelmi minőségük, vagy az általuk okozott testérzetek tekintetében hasonlítanak, összekapcsolódva megidézhetik egymást. A COEX-rendszereknek van egy-egy alaptémája, ami a hozzá tartozó élmények közös nevezőjét jelenti. Grof szerint minden ilyen COEX alapvetően a születési mintázatra rakódik rá.

Ezek a rendszerek váltakozva uralják el a tudatot, befolyásolva az érzékelést és a gondolkodást, így színes szemüvegekként is fölfoghatóak, melyeken keresztül nézzük a világot, és melyeket aszerint változtatunk, hogy éppen milyen folyamatok zajlanak a pszichénkben. Egy sűrítettélmény-rendszerhez tehát nagyon különböző minőségű tapasztalatok tartozhatnak, melyek egymás analógiái, fizikaiak és szellemiek egyaránt, melyek így erős szimbólumként működhetnek. Ezért egy materiálissá sűrűsödött megélés kognitív változást is előidézhethet. A primitív társadalmak szertartásai ezért fizikai szimbólumokat használva – mozgás, testérzetek keltése – mutatta meg a kiindulási helyzetben és az elérendő állapotban rejlő mintázatot.

A sikeres beavatás hozománya annak az erőnek és önbizalomnak az érzete, ami eltölti az embert az új világban megtett óvatos, és bizonytalan lépései közben, arra vonatkozóan, hogy képes lesz megbirkózni az elkövetkezendő feladatokkal.

„A beavatási elemek fölismerhetők egyes valós megpróbáltatás típusokban is, amelyekkel az ember a spirituális válságok alkalmával, a magányban és a reménytelenségben szembekerül, és amelyeken minden emberi lénynek át kell esnie ahhoz, hogy felelős, hiteles, és alkotó élethez jusson. (...) az ember csak akkor lehet igazán önmaga, ha megoldott egy sor reménytelenül nehéz, sőt veszélyes helyzetet” (Eliade, 2, 250.old.) Modern világunkban tehát „a beavatási forgatókönyvek már csak vitális és pszichológiai síkon működnek. Ettől azonban nem kevésbé működnek, s ezért mondtuk, hogy a beavatási folyamat minden emberi lét velejárójának tűnik.” (Eliade, 2, 250.old.)

2. 2. A beavatás sajátosságai

A fentiek alapján meghatározhatjuk, hogy mik a beavatás általános elemei, feltételei:

- két fejlődési- vagy társadalmi szerep szakaszai közt, az átmenet helyén áll
- a szakaszválságban amúgy is benne rejlő válságot egy különösen intenzív helyzetbe koncentrálna
- az átmeneti fázis körülményeit a fizikai és spirituális elkülönültség, a társadalmi semlegesség, névtelenség, jellegtelenység, a különféle tiltások és tabuk, feltétlen engedelmesség, a szenvedés elfogadása jellemzi
- fizikális és lelki megpróbáltatások

- az irányítás átadása, önátadás az átalakulási folyamatnak, esetleg egy nagyobb erőnek
- a tudatállapot módosulása és az ennek következtében létrejött csúcserő, mely alatt megtörténhet az ego feladása és egy jelenség, valami új befogadása
- az új élethelyzet lényegének szimbólumokon keresztül történő megértése.

Röviden megfogalmazva a beavatás egy olyan megpróbáltatás, mellyel megbirkózva az egyén alkalmassá válik egy új világban való működésre. Ezt pedig a sikeres beavatás után érzett erő és önbizalom segíti.

2. 3. A szülés, mint beavatás

„egyes népeknél a női beavatásnak különböző fokozatai vannak. A yaóknál például a beavatás az első menstruációval kezdődik, az első terhességnél megismétlődik és elmélyül, s csak az első gyermek megszületése után ér véget. A vér misztériumának koronája a szülés. Az asszony számára az a megvilágosodás, hogy az élet síkján teremtető erővel bír, a férfítapasztalatok fogalmaival megragadhatatlan vallási élményt jelent..” (Eliade, 2, 94.old.) Az eddigiek tükrében párhuzamokat fedezhetünk fel bizonyos pontoknál a szülés folyamata, valamint a vallásos beavatási szertartások között, mégpedig:

Az emlőszállításoknál megfigyelhető, hogy az ellésre készülő nőstény először is egy biztonságos, félreeső helyet keres magának, ahol védve van a ragadozóktól, és egyéb veszélyektől ebben a kiszolgáltatott állapotban. Az ember is gondosan választja ki a szülésre alkalmas környezetet, annak fényében, hogy hol érzi biztonságban magát. A szülés közeledtével egyre erősödnek a külvilág kirekesztésére és az addigi társadalmi feladatok letételére irányuló folyamatok, melyre a fiziológiai változások is rákényszerítik a leendő anyát. Egyes régi társadalmakban a vajúdónak, - sőt, valahol már a várandósság alatt – speciális kunyhóba kellett mennie. Tisztátalannak és veszélyesnek tekintették miként a menstruáló nőt is, ezért betegnek és idegennek kezelték, táplálkozási-, fényűzési-, szexuális-, és gazdasági tevékenységi tabuk vonatkoztak rá – ha meggondoljuk, ezek a tilalmak egészségügyileg és lélektanilag is az ő érdekét szolgálták. Ha a szülés kórházi körülmények közt zajlik, további elemeket találunk, amelyek emlékeztetnek az átmenet szertartásaira: a szülőnőt kórházba

érkezésekor hozzátartozóitól elválasztva, speciális helységben előkészítik a szülésre: le kell vetnie civil ruházatát és kórházi, egységes hálóingbe öltöztetik át. Ezzel megfosztják társadalmi rangjától, uniformizálódik, ugyanolyan szülönővé válik a személyzet számára, mint a „kinti” életben más pozíciót betöltő bármelyik nő. Nevét is elveszti, gyakran egy ágyszám, vagy a felállított diagnózis alapján azonosítják egymás között az egészségügyi dolgozók. A szeméremszörzet leborotválásában valahol megjelenik a regresszió a pubertás előtti, nemtelenebb világba, ezzel a kismamát valamelyest megfosztják addig elért női autonómiájától. Egyes helyeken beöntést is alkalmaznak, mely a bélrendszer megtisztulását célozza, ugyanakkor nem tagadható, hogy a hashajtás során szintén el kell engednie valamit, ami hozzá tartozik. Sterillé, „tabula rasa”-vá kell válnia kívül, belül. Ezek az eljárások a beavatások elkülönítő rítusaival mutatnak párhuzamot. A „szülőszobai felvétel”, a dokumentumok kitöltése, vérnyomásmérés, hüvelyi vizsgálatok, szívhang hallgatás pedig értelmezhető a „szent környezetbe” való befogadással, ahol az átmenet ténylegesen lezajlik majd. ”A betegfelvételi eljárás az a pont, amikor a vajúdás kezdetekor (vagy még az előtt) az intézmény átveszi a nő teste és lelke feletti irányítást. Ez a rendszerbe való befogadás szertartása.” (Kitzinger,14 , 40.old.) A vallásos ceremóniákon gyakran más, speciális nyelveket használtak, ez pedig egy különbségtételi eljárás volt, mellyel segítették az elszakadást a hétköznapi világtól. Elgondolkodtató, vajon az orvosi latin nyelv használatának van-e ilyen vonatkozása? A különböző beleegyező nyilatkozatok aláírásával a szülészetre felvett nő hivatalosan is elismeri, hogy átadja a döntési jogot teste felett az egészségügyi személyzet kezébe. Ezzel a bizalommal egyben függő helyzetbe is kerül, és kiszolgáltatottá válik a „beavatás vezetőinek”, az orvosoknak, akiknek „szent utasításait” maximális engedelmességgel és alázattal kell fogadnia. A szakmailag is sokat vitatott gátmetszés is hordozhat szertartásos értelmet. „E rituális csonkításon még ma is sok nő átesik, hogy ennek árán anyává válhasson.” (Kitzinger, 14, 40.old.) Ahogyan korábban említettem, egy civilizáció a beavatandó testen keresztül fejezi ki értékrendjét, ez a szülés során kifejezetten érvényes. Az általános hozzáállás és gondolkodás életről, halálról, nemi szerepekről, szexualitásról, az anyai feladatokról befolyásolhatja az egyes szülészeti beavatkozások mérlegelését. Megtaláljuk a tabukat is az evési-, ivási-, mozgási tilalmak, kötelező testhelyzetek formájában.

A küszöb zóna elemeit megtaláljuk a szülés testi és lelki szenvedéseiben. És itt

szeretnék kitérni a fájdalom jelentőségére. A méhösszehúzódnások periodikus, egyre erősödő intenzitása, és a fájdalom kiváltotta gyorsult légzés, mely élettanilag akár respiratorikus alkalózishoz (a test széndioxid szintjének csökkenése, ezáltal idegrendszeri tünetekhez vezető állapotához) vezet olyan tudatállapotot módosító hatással rendelkeznek, amiben a vajúdo elveszti kapcsolatát a realitással⁵ – ez leginkább a szeméremérzet eltűnésében fedezhető fel a külső szemlélő számára -, és a halál szelét megérezve feladja ego-ját, hogy aztán egy új kis lényt is befogadhasson. Ahogyan kilenc hónappal korábban befogadta gyermekét testébe, úgy kell most életében is helyet biztosítania számára. A gyermek, ahogyan kiszakad a biológiai egységből, úgy érkezik meg egy másfajta egységbe az anyjához. Az anya számára is a várandósság vége – veszteség, halál - és gyermekéről való komplexebb gondoskodás új formájának kezdete – újjászületés. Amikor eljut arra a pontra, hogy ezeket a borzasztó fájdalmakat már csak babája érdekében tudja elfogadni, akkor történhet meg az a mély elköteleződés gyermeke iránt, ami aztán egész életében fennmarad. A szülés utáni első pillanatok a hatalmas megkönnyebbülés és a – Maslow (2003) által leírt - csúcselmény jegyében telhet. „A gyermekét szeretettel észlelő egészséges anya közel van a személy egyediségének ilyenfajta észleléséhez. Gyermeke nem olyan, mint bárki más a világegyetemben, hanem csodálatos, tökéletes és lebilincselő.” (Maslow, 1950. 150. old.) Ezekben a percekben megtörténhet az emberi lélek egyik legnagyobb teljesítménye: miután feladta én-jét, B-típusú, átélt, lényé mélyéből fakadó szeretettel és figyelemmel fordul egy másik ember felé, önzetlenül, gondoskodóan és csodálattal, ítéletmentesen. Fókusz, valamint létének értelme az Én-től a Te felé fordul. Ez pedig az anyaság legmélyebb értelme. „a nőnek is vállalnia kell a beavatási erőpróbát egészen a végső áldozatig, annak érdekében, hogy átélje az új megszületést. Ez az áldozat teszi képessé a nőt arra, hogy megszabaduljon a személyes kapcsolatok kötöttségeitől, és teszi képessé teljes jogú individuumként egy tudatosabb szerep vállalására.” (Henderson, 1950. 130. old.)

Emellett szeretném a fájdalom egy másik aspektusát is érintőlegesen bemutatni. Eugene

5 A felszírozott légzés ezen tudatmódosító hatását használta ki Stanislav Grof a mély önfelfedezés drogmentes módszereként, melyet eredményesen alkalmazott terápiás ülésein. A módszert feleségével dolgozta ki, (miután az általa is használt LSD-t illegális drognak nyilvánították) és holotróp légzésnek (Magyarországon transzlégzésnek) nevezte el, melynek lényege a két-három órán keresztül végzett intenzív légzés, speciális zenei kísérettel és testmunkával kombinálva. (Grof, 1980)

Marais 1937-ben kiadott tanulmányában⁶ bizonyítja, hogy létezik kapcsolat a szülési fájdalom és az anyai szeretet között. Kísérletében hatvan kafferbivalynak - akikről tudható volt, hogy addig egyik állat sem utasította el kölykét – elléskor kloroformmal csillapította fájdalmaikat. A nőtények ezután nem fogadták el az újszülöttjeiket. Azt a megállapítást tette, hogy azoknál a fajoknál, ahol az utódok rászorulnak a gondoskodásra a fejletlenségük miatt, ott a szülés fájdalommal jár.

A szülési fájdalmak enyhítésére a szervezet ópiát-szerű anyagokat termel: az endorfinokat, melyeket Odent (19) jutalom-hormonnak nevez. Ugyanez a hormon megtalálható a baba testében is, tehát a szülés után mindkettőjük endorfin-szintje igen magas. Az ópiátok addiktív hatása közismert. Ha az első órában az anyának és a babának van lehetősége egymás közeli (szem-, és bőrkontaktus) társaságában fürdeni ebben a kellemes állapotban, ez az élmény egymáshoz asszociálódik. Ez a korai kötődés kialakulásának egyik összetevője. A korai kötődés jelentőségét Konrad Lorenz fedezte fel. Beállítódásnak nevezi azt a folyamatot, amikor az élőlény visszafordíthatatlanul fixálódik valakire, mint anyjára, és vele azonos fajúnak érzi magát. „A beállítódás szenzitív periódusa igen gyakran az egyed ontogenezisének igen korai szakaszára esik – és egyes esetekben órákra korlátozódik.” (Lorenz, 16, 189.old.) Hogy milyen súlyos következményei lehetnek annak, ha az anya-gyerek kötődés nem tud jól kialakulni, azt Harry Harlow⁷ híres majomkísérletei bizonyították. De visszakanyarodva, a betaendorfin hormonok hatására prolaktin termelődik, mely Odent elnevezése szerint az anyai hormon, ráadásul a magzat tüdejét is érleli. Az altruista-, vagy szeretet-hormonnak nevezett oxitocin a prolaktinnal együttesen az anyai viselkedés beindulását okozzák, amit még az ösztrogén nevű hormon azzal támogat meg, hogy aktiválja az oxitocinra és prolaktinra érzékeny receptorokat a szövetekben. A progeszteron szülés utáni gyors csökkenése pedig az anyai viselkedés fenntartásában játszik szerepet. A centrális oxitocin és az endorfinok felelősek biológiailag a szülés utáni extatikus állapotért. Ezen kívül a szülés utolsó kontrakcióinál noradrenalin termelődik, melynek következtében bekapcsolhat a „magzat kibocsátási-reflex”, további hatása pedig, hogy mind az anya, mind a baba kellően éber a beállítódás szenzitív időszakában, valamint segíti a magzatot

6 Marais, E. N.: The soul of the while ant, with a bographical note by his son. Methuen, London, 1937 – hivatkozik rá Odent, 19, 19. old.

7 Harlow HF, Harlow MK, Hanson EW. In Rheingold HR, edit. Maternal behavior in mammals, John Wiley. NY (1963) – idézi Odent, 19, 23. old.

abban, hogy alkalmazkodni tudjon a kitolási szak közben fellépő élettani oxigénhiányhoz. Láthatjuk tehát, hogy a szülés alatt milyen komplex hormonális egyensúly működik a fájdalomra alapulva, mely igen sérülékeny, és bármilyen beavatkozás (pl.: epidurális érzéstelenítés, külső oxitocin-infúzió) megzavarhatja. Ez kihat a korai kötődésre, a szoptatás beindulására. Az erélyes beavatkozások „sajnos „kiütik” a szülés pozitív érzelmi megélését biztosító hormonokat” (Varga, 23, 463.old.) Ebben az esetben az szülőnő elveszti az anyai érzések és viselkedés hormonális támogatását, ami feladattöbbletet ró a tudatára. Elképzelhető, hogy bizonyos anyai feladatokra a hormonok egyértelmű választ adnak – például vészhelyzetben a kicsi agresszív védelmezése az oxitocin emelkedett szintje esetén – addig ennek hiányában a tudatban kell döntést hozni a kérdéses szituációban.

A gyerekágyas időszakkal megkezdődik az újraegyesülés szakasza, ám a határhelyzeti szakasz még nem zárul le. A közös életbe való visszatérés fokozatokon, állomásokon keresztül történik, és a feladatok visszavétele immáron új minőségben, anyaként történik. Ez a nagy váltás akkor különösen jelentős, ha az asszony először szült. Lássunk egy példát a családba és nemi társadalomba való visszafogadás rítusára: a nilgiri kotáknál „szülés után az anyát azonnal átviszik egy igen távol felállított, speciális kunyhóba, ahol harminc napig marad; a következő hónapot egy másik speciális kunyhóban tölti; a harmadikat megint egy másikban; aztán valamennyi időt a férje egyik rokonának a házában tölt, miközben a férj víz- és trágyahintés révén „megtisztítja” a családi otthont.” (Gennep, 7, 74.old.) Ugyanez a lépcsőzetesség figyelhető meg korunkban is: az első napok még a kórházban, majd az első hetek otthon telnek. Az anya itt is tabuknak van még kitéve, amik főként a regenerációt szolgálják (mozgási-, szexuális tiltások). Ahogy fejlődik a gyermek, úgy tud az anya is egyre több feladatot ellátni babája gondozásán kívül. Majd két-három év múltán tér vissza eredeti foglalkozásához. „A mi társadalmunkban a szülésből való társadalmi visszatérés egyre inkább egybeesik a szülésből való fizikai visszatéréssel.” (Gennep, 7, 75.old.)

Mivel a beavatás a következő szakaszra készít fel, ezért koncentráltan jelen kell lennie benne az új szakasz tanításának. Vagyis ahogy korábban kifejtettem, analógiákon, szimbólumokon keresztül mutatja meg az átalakulás irányát. A szülés alatt biológiailag modelleződik az azt követő időszak.

- Ilyen a fájdalmak elviselése másvalakiért, mint ahogyan a későbbi évek során

erre a hozzáállásra szükség lesz: a saját igények háttérbe szorítása a gyermekével szemben. Például az éjszakai szoptatások alatt az anya félreteszi alvás iránti igényét, hogy babája szükségleteit kiszolgálja.

- A vajúdas egyre erősödő, ismétlődő fájdalmai alatt szívósnak és kitartónak kell lenni. Nincs lehetőség a hosszabb pihenésre, ha már beindult a folyamat. Ráadásul akkor kell a legnagyobb energiákat mozgósítani, amikor már szinte teljesen elfogytak a tartalékai. Találkozni kell azzal a hatalmas erővel, ami a kitolási szaknál valahonnan előkerül. A gyereknevelésből sincsen kiugrás, ráadásul az első években az anyának huszonnégy óra szolgálatban kell állnia, állandó figyelemben, ha kell, tette készen.
- A mély kötődés kialakulása ellenére pedig az egészséges elengedése következik a felnőtté vált gyermeknek, ahogyan a várandósság végén a szülés alkalmával biológiailag már megtörtént. Meg kell tanulni elengedni a gyermeket.
- Jó esetben a szülési fájdalmak hatására, ahogyan már korábban említettem, az agykéreg működése – vagyis a gondolkodás - lecsökken, és előtérbe kerülnek a primitív agyi struktúrák szülést irányító hormonális működései. El kell tudni hagyni embervoltunk vívmányát – a gondolkodást -, és emlősállatként rá kell helyezkednünk az ösztöneinkre, mert az agykéreg működése gátolhatja a primitív agy érzékeny egyensúlyát (19). Továbbá a vajúdas alatt kapcsolatba kell kerülni a test jelzéseivel és igényeivel – tudni kell érezni, hogy melyik vajúdas póz a legmegfelelőbb. Így kell aztán a gyermekre ráhangolódva a belső megérzésekre hallgatva jól dönteni a gyereknevelés során, ahol nem egy helyzet adódik, amikor csak az anya tudja, hogy mi a jó megoldás – a józan ésszel ellentétben.
- Az anyai feladatok ellátása során mindenki segítségre és védelemre szorul, komoly támogató hálózatot kell kifejleszteni. A kérni tudásra edzheti rá a nőt a szülés alatt megélt kifejezett kiszolgáltatottság-motívum. Annak a megtapasztalása, hogy felnőtt élete során elért autonómiája hirtelen elvész, és innentől kezdve sokszor kell mások segítségéért folyamodnia, nehéz váltás lehet. Meg kell tapasztalnia, hogy számíthat másokra a nehézségben, miképpen a körülötte lévőkben is fel kell lobbannia a segítő impulzusoknak a másik szenvedése és kiszolgáltatottsága láttán.

- Mivel az adott kultúra az átalakulások érzékenységében fejezi ki értékrendjét tagjai számára, ezért érdemes megfigyelnünk, mit fejez ki civilizációnk a szülés alatt ott, ahol ma a legtöbben szülnek: a kórházban. Itt a szülés folyamatán kívül másra is figyelnie kell a nőnek, például arra, hogy belső küzdelmei és folyamatai mások előtt rejtve maradjanak – a szülő nőtől a legtöbb helyen udvarias, csendes viselkedést várnak el, még a legnehezebb percekben is. Zsúfolt világunkban alapkövetelés, hogy személyes harcainkkal ne terheljük meg a környezetünket. Legtöbbször vállalnunk kell az ezzel együtt járó magányt.
- Sokszor elválasztják az újszülötteket anyjuktól, hogy aztán a kórházi személyzet gondozásába kerüljenek, miként jelen társadalmunkban is igen korán a közintézmények (bölcsőde, óvoda, iskola) veszik át a gyereknevelés jelentős részét.
- A kórház ezen kívül igen erélyesen kifejezi hatalmát a szülő nő felett, amikor különféle vizsgálatoknak és kötelező testhelyzeteknek teszi ki, a felelősség gubancos kérdéseire hivatkozva. Az ember kint, a társadalomban sem cselekedhet mindig belső természete szerint, ha egy zsúfolt közösségben él, így kell alávetnie magát a kórházi szabályoknak is, hogy a rendszer működőképes maradjon.
- És végül talán a legfontosabb, hogy a szülés közben megtapasztalt rábízottság élmény, az ismeretlenségbe való belenyugvás, ami Grof-nál a második születési mátrix során alakul ki, és amit a keresztény imában így fogalmaznak: „Legyen meg a Te akaratod.”, megtanítja a nőt a gyereknevelés során kialakuló újabb alkalmazkodások kulcsára.

3. KUTATÁS

3. 1. Cél, tárgy, hipotézisek

Kutatásom célja az anyai működésmód és szerep mielőbbi, zökkenő mentes és sikeres kialakulásának elősegítése. Ehhez kutatom azokat a tényezőket, melyek döntőek az anyai viselkedés kialakulása szempontjából, valamint a szülés jelentőségét a személyes fejlődés során. Feltételezem, hogy van egy olyan pont a szülés során, ahol az anyai működésmód hirtelen „bekapcsol”, vagyis hogy a szülésnek beavatás jellege van az anyaság állapotába. Feltételezem, hogy minél inkább fájdalommal jár a szülés, annál inkább beavatás jellege lesz. Feltételezem, hogy a szülés alatt megélt önátadás mértéke befolyásolja az anyai működésmódba való átváltás természetes és időben történő lezajlását. Feltételezem, hogy a szülés alatt az önátadás a környezeti hatások, a szülés módja, valamint a fájdalmak függvényében jön létre. Ebből következően feltételezem, hogy a fájdalomcsillapítással és császármetszéssel szülő nők számára az átalakulás megnehezített.

3. 2. A módszer

Kutatásom során először kérdőívet állítottam össze, mely az önátadás mértékére, majd a későbbi anyai szerepfelvétel sikerességére irányultak. A kérdőív tesztelése során ez a módszer túl felületesnek bizonyult. Világossá vált számomra, hogy a téma komplexitása miatt hipotéziseim bizonyítása csak hosszú távú, mély vizsgálatokkal, több éves után követéssel, objektív teszteléssel lehetséges, amire jelen dolgozatomban nem ad kereteket. Ezért mélyinterjúk, vagyis kvalitatív esettanulmányok készítésében láttam a megoldást, mely módszer retrospektív és igencsak szubjektív, helyenként ferdítésekre ad lehetőséget. Ugyanakkor körvonalazhatja a kérdéseimre keresett választ és irányt mutathat a továbbgondolkodást illetően. Ezért dolgozatomban nem kívánom bizonyítani hipotéziseim helyességét, hiszen ezek a keretek a téma szempontjából csupán feltáró jellegűek lehetnek. A beszélgetések során az ún. elágazó kérdéstervet, (lágú és kemény kérdezést) alkalmaztam, vagyis helyenként engedtem beszélgető partnerem beszámolójának csapongó, és esetleg témába nem illő beszámolóit azért, hogy

megmutatkozhatnak azok a tényezők, melyekre addig nem gondoltam és fontosak a kutatás szempontjából, de fő vonalakban ragaszkodtam az előre lefektetett kérdéssor struktúrájához. Minden egyes beszélgetés után a tematika változott egy kicsit az újabb gondolatok felmerülésével, de kérdéseim alapváza állandó volt, mely az 1. sz. mellékletben megtalálható.

Az interjúk hanganyaga diktafonon rögzítésre, majd szó szerinti leírásra kerültek. A beszélgetések teljes anyaga a mellékletekben megtalálhatóak, a dolgozatban történő elemzésükhöz részleteket idézek belőlük. Az édesanyákat anonimitásról biztosítottam, így az ő, valamint az általuk említett neveket megváltoztattam.

3. 3. A vizsgálati minta

Hat nővel készítettem interjút, akik már szültek, és feltételezésem szerint volt idejük arra, hogy átmenjenek az anyává válás folyamatán. Igyekeztem még gyermekükkel otthon levő édesanyákat megkeresni, azért, hogy élményeikről frissebb emlékekkel tudjanak beszámolni. Felsőfokú végzettségűek, illetve felsőfokú tanulmányokat folytatnak, 26 és 36 év közötti korúak. Ketten közülük császármetszéssel szültek, hárman hüvelyi úton, és egyvalakinek mindkettőről van tapasztalata, ez lehetőséget ad az összehasonlításra. Öten kórházban, egyikőjük pedig otthonában hozta világra gyermekét. Itt a környezeti hatásokról kaptam információkat. Hárman az első és egyetlen gyermekük érkezéséről beszélnek, hárman pedig többgyermekes anyaként bepillantást engednek a folyamat alakulásába abban az esetben, ha már nem először élik át ezt a változást. Mindannyian házasságban élnek.

4. ESETTANULMÁNYOK

4. 1. Zsóka

30 éves, felsőfokú végzettségű, első szülése első terhességéből: Benedek, 41. hét+5 napon szülésbeindítás Prostaglandin tablettával, 2 óra vajúdás közben a magzat székletet ürített a magzatvízbe, ami a méhen belüli oxigénhiányos állapot jele, ezért császármetszés gerinc közeli érzéstelenítésben. A méhen végzett korábbi műtét miatt

korábban is láttak a műtetre esélyt. Kórház, választott orvos volt (szülésznő nem). Az interjú a szülés után hat hónappal készült. A beszélgetés teljes szövege az 2. sz. mellékletben található.

Elemzés:

Számomra úgy tűnik, mintha Zsóka története azt prezentálná, hogy miként lehetséges ráhangolódni az anyaságra abban az esetben, ha egyébként ő maga még nem érezte ennek az idejét: „egyáltalán nem gondoltunk gyerekre. (...) és a második hónapban lett, és hát nagyon meglepődtünk mindketten, hogy úgy mondjam. Eléggé váratlanul ért. És nem is mondom azt, hogy kitörő örömmel fogadtam, mert nem terveztük be, és az emberi tervek azok nagyon erősek. Fel kellett dolgoznom, hogy az életirányom egészen más merre fog alakulni. (...) nem éreztem magamban azt, hogy most én ezt hű de nagyon akartam.” A császármetszés miatt ráadásul Zsóka számára még a természetes szülés során egyébként termelődő endorfinok és oxitocin, valamint az első órákban esedékes korai kötődésre érzékeny időszak sem állt rendelkezésre, hogy segítse ezt a folyamatot. Zsóka mégis meg tudta oldani ezt úgy, hogy a gondolkodásbeli hozzáállását fordította át istenhitének segítségével: „Ez hit béli dolog volt, mert minden dolog mögött ott van az, hogy el tudom-e Istentől fogadni, vagy nem. Hogy ki irányít? Én tudom jól, vagy Ő? Akkor változott ez meg, mikor beláttam, hogy a gyermekem foganása után lázadtam. Hogy nekem ez lett volna a tervem, meg az, szóval bennem ez a lázadás volt, és ezt egyszer ki kellett mondanom.” Zsókanak ugyan volt lehetősége megélni a szülési fájdalmakat, még ha nem is olyan hosszú ideig, „nem indult be a szülés, a fájások nem voltak elég hatékonyak nálam (...) Beindította proszttaglandin tablettával, ami nekem elég brutális volt. Nagyon hirtelen, elég erős fájdalmak voltak (...) Mekóniumos volt a magzatvíz. (...)Az volt rossz, hogy nem mondtak semmit, hogy ez mit jelent. Negyed órára rá a fájásokra valahogy nem olyan volt a baba szívhangja, mint a normális. Akkor mondta az orvos, hogy császár, és akkor megkönnyebbültem.” így a feloldás mégsem tudott természetesen megtörténni. Ennek ellenére a kontroll átadását talán mégsem a fájdalmak váltották ki. Elmondása alapján ellenkezés volt benne a fájdalmakkal szemben, így nyilván a szülés testi folyamatának való önátadás nem történt meg: „Remegett közben kezem-lábam, még amikor nem volt fájás, akkor is. Nem tudtam elengedni nagyon. Nagyon fáj. Nem akartam ezt a fájást. „Hogy fogom ezt

így végig csinálni, ha már most se bírom az elején?!?” Biztos volt bennem ellenállás. A fájdalomra én valahogy ezt reagálom, hogy: Ne! A műtét és az előtte levő dolgok miatt.” Megfigyelhető azonban a kontroll teljes átadása az őt körülvevő szakembereknek, hiszen minden döntésüket kétség nélkül fogadta el és a kellemetlenségeket zokszó nélkül viselte: „Félelem nem volt bennem. Gyorsan zajlott az egész. Tényleg öt perc alatt kikapták és onnantól kezdve eléggé más érzéseim voltak. Teljesen mindegy volt a műtét, meg az, hogy ott vagyok, és hogy mi volt és mi lett. (...) Nem volt kellemes, de nem problémáztam külön rajta. (...) Tudom, hogy föl lehet ezeket fogni tárgyilagosan, hogy a nő ott pucér, és már hatszázmiliót láttak olyat, aki nagy hassal épp ott fog fölülni, nyilván nem először zúdul ki a magzatvíz a szemük előtt...” Zsóka a bizalom egy mélyebb rétegéről is beszámol, vagyis arról, hogy hiszi, hogy minden történés Isten kezében van, és úgy lesz a legjobb számára is ahogy történik, még ha ő maga pillanatnyilag ezt még nem is látja be: „Az okozna sokkal nagyobb bizonytalanság érzést, ha én irányítom a dolgokat. Honnan tudnám, hogy mi a jó, és mi az, amire szükségem van leginkább? Ez olyan furcsa, de ha Isten szeretetében bízok az ember, nem fél. (...) azért nem a levegőben lógok, hogy Isten a kezében tart akkor is, ha nekem ez ilyen bitangul fáj, és attól függetlenül, hogy mi lesz a kimenetele.” Ennek a hitnek a segítségével tudta elfogadni várandósságának tényét, és tudott megbirkózni az anyaság feladataival fia születése után. Ennek a bizalomnak a kialakulása nem a szülési fájdalmakhoz kapcsolódik. Zsókat nagyon megterhelte a helyzet bizonytalansága, vagyis, hogy nem tudhatta előre, hogy gyermekét meg kell-e szülnie, vagy császármetszéssel segítik-e világra: „Ez a dilemma hónapok óta tartott, hogy akkor szülés, vagy császár. Mikor már láttam, hogy ez nekem mennyire nem megy és még mindig nem volt biztos, hogy ezt még órákig csinálom, vagy akkor császár lesz. Szerintem ez volt a legmélyebb pont, ez a bizonytalanság. Ez úgy oldódott fel, hogy eldöntötte az orvos, és akkor már egyértelmű volt, hogy „Most.” és „Ez lesz és kész.” Jól esett, hogy elindult valamerre, ez hozott ki a bizonytalanságból. (...) Alárendeltem az összes körülményt a megkönnyebbülésnek, hogy ez most sínen van.” Az, hogy a szülése nem indult be időben magától, teljesen elvette a bizalmát a testében, amit aztán csak a szoptatás tudott helyre billenteni: „nem lesz itt fájás, nem indul be, nem normális a szervezetem, nem úgy működik, ahogy kéne.(...) Anyyira örülök, hogy ez a szoptatás-dolog működik. Itt nem kell azt megélnem, hogy ez nem normális, mint a szülésnél,

hogy nem indult be” Zsóka szavaiból az érezhető, hogy titkon a császármetszésre vágyott mert sokkal jobban félt a szüléstől: ”ellenállás, hogy nem akarom végig csinálni, mert annyira fáj. Inkább akkor császár legyen, és meg is könnyebbültem, amikor mondta az orvos.(...) Én a császárral úgy voltam, hogy elfogadtam előre már, nem volt bennem ellenkezés.” Mivel tehát különböző szinteken megfigyelhető egyszerre egy ellenállás és egy kontroll átadás is, ezért ebben az esetben hipotéziseim erre vonatkozó része értelmezhetetlenné válik. Gyermeke iránti elköteleződéséhez elég volt az a pillanat amikor a műtét után megláthatta kisfiát: „Benit oda hozták az arcomhoz, és ahogy hozzám ért akkor abba hagyta a sírást. (...) Máig látom amikor sír, a szája alakját, szóval nagyon meghatódtam.(...) Aztán elvitték rögtön, de ez ilyen szívdobogtató volt. (...) Hihetetlen volt az a pár nap a kórházban utána. A szopi egyből jól ment. (...) valami akkora nagy érzelmi változás lett belőle, hogy amikor haza jöttem, beléptem, mintha eltelt volna valami hosszú idő, mióta itthon voltam, pedig csak három vagy néhány nap telt el. Mintha nem ismerném ki magam itthon, mert az életem már egész más. Akkora változás volt, hogy hirtelen nem mozogtam itt otthonosan. Az életem nem az előző, hanem most ott van Beni, kisfiam van. Anya vagyok.” , innentől kezdve megtörténhetett az a prioritás változás, ami az anyákat jellemzi: „A prioritások mások azért. Szóval más vagyok, igen. Benike az első ilyen szempontból. Ő azért fontosabb feladatom”. Ebben tehát nála nem igaz az, hogy a műtét ténye elvette volna tőle ezt a lehetőséget. Viszont az összehangolódást az első időszakban mégis kicsit nehéznek élte meg: „ott volt az az idegen érzés az egészben, hogy most ez van, de én ezt akartam, vagy nem akartam? (...) Az idegenség-érzés miatt volt szorongásom. Hogy nem mindig éreztem olyan összhangban azt, hogy lesz-e olyan kapcsolatom a gyerekemmel amilyent elképzelek, meg ami ideális, vagy amit másokon látok.(...) Miután helyre tettem magamban azt, hogy elfogadjam Isten akaratát (...) körülbelül négy-öt hónapos korában. Amíg még nem tudott mosolyogni, addig nagyon nehéz volt, hogy mi a kapcsolatom vele.” A lelkében élő anya-ideált összhangba kellett hoznia a valós élethelyzettel, saját képességeivel. A helyzetet fejben kellett megoldania magában utólag. „Mert ugye az elején jönnek a görcsök, és aztán elérkezem arra a pontra, hogy „Istenem, mit akarsz, hogy tegyek? Mivé váljak? Akkor legyen úgy, ahogy Te akarod!” És akkor ott van a szabadság és az öröm.” Vagyis a kisfia világra jövétele nem avatta őt egy csapásra anyává.

4. 2. Dóra

26 éves, legmagasabb iskolai végzettsége: érettségi, de főiskola folyamatban. Három terhességből két spontán hüvelyi szülés. Elsőről beszél (őt 23 évesen szülte a 40. terhességi héten: Dorina 2,5 éves, majd Dánielt, aki 4, 5 hónapos, 40. hét + 6 nap terhességi korában) kettő között spontán vetélése volt. Nem volt választott szülésznő, csak a második szülésnél, orvosa egyiknél sem volt. Az apa nem volt jelen a szüléseknél, csak a vajúdásnál. Kórházban szülte mindkettőt, oxitocint csak a második szülésének végénél kapott, egyéb gyógyszer: helyi érzéstelenítő a varráshoz, a vajúdás alatt nem kapott fájdalomcsillapítást. A beszélgetés teljes szövege a 3. sz. mellékletben található.

Elemzés:

Dóra beszámolója alapján nála elmondható, hogy első gyermekénél volt egy élesen kirajzolódó határ, ahol hirtelen fordultak az érzelmei, mégpedig akkor, amikor megszületett és a hasára tették: „ahogy kijött a baba, minden elmúlt, és semmit nem éreztem, se a varrást, se a méhlepényt, mintha elvágták volna. Nyilván fáj, de előtött valami olyan érzés, amitől kikapcsolt a fájdalomérzet. Öröm volt bennem, és boldogság, hogy ott van a pici lányom, hogy vége van és hogy élek!” Ez valószínűleg a szülési fájdalmak hatására keletkezett hormonok hatása lehetett. Mivel nem kapott semmiféle gyógyszert, így természetesen termelődhetek nála saját endorfin hormonjai, melyek hirtelen előtötték a testét, miután megtapasztalta a fájdalom szélsőségeit: „olyan volt, mint egy halál közeli állapot. Próbáltam az agyamat lecsatolni a testemről. Ez a fél perces pihenés volt olyan mintha ott se lennék. Nagyon szükségem volt rá.(...) Ez már az utolsó fél órában a tolófájások alatt volt.” A szülés után aggodalom formájában azonnal szembesült azzal a felelősséggel, amit az anyaság jelent. „Nem az a fajta öröm volt, amit eddig ismertem, mert itt az örömben az aggodalom is megjelent. Mert ugye a pocakban nagyon könnyű egy gyerekre vigyázni, mert eleve fedve van, a testemmel védem. Innentől kezdve viszont rajtam kívül álló okok is okozhatnak neki fájdalmat. Onnantól kezdve, hogy én őt megfogtam, az öröm mellett megjelent az aggódás, hogy él-e, mozog-e, szuszog-e? (...) onnantól kezdve, hogy megszületett, a kórházban már

éreztem, hogy itt egy élőlény akiért én vagyok a felelős” Az elmondottak alapján mindezen természetes élmények ellenére sem volt zökkenő mentes az első időszak az új szerepben. „Jó volt, de hát ijesztő. Sírt, de nem tudtam, hogy mit kezdjek vele. Nem tudtam, hogyan fogjam meg. Idegen volt a környezet „Úristen ez az én babám?” Fogtam, aludt rajtam, de mégis, amikor sírt, az gyomorgörcsöt okozott. Nem tudtam, hogyan rakjam mellre(...) Igazából mindenre fel voltam készülve, mindent tudtam, de a kórházban mégis volt egy olyan érzésem, hogy: most mit csináljak?” Sok félelem és a szoptatás miatti fizikai fájdalom állta útját annak, hogy egy nyugodt anyai működés kibontakozhasson. „Minden szoptatástól rettegettem, annyira fájt. Azt akartam, hogy a babám ne ébredjen fel szopni. Csupa seb volt, pedig mindent kipróbáltam.(...) Sokat sírtam abban az első két hétben.(...) depressziós is voltam, büntudatom volt, hogy rossz anya vagyok, hogy nem tudom etetni a gyereket. (...) a szoptatás alatt megélt szenvedéseim miatt a negatív gondolatok kivetültek a babámra.” Dórának talán itt volt az igazi nagy próbatétel, hogy a szoptatás okozta nehéz helyzetet megoldja. Fizikailag is nagyobb fájdalomérzetről beszél, mint a szülésnél: „a szoptatás ezek után egy olyan jellegű erőteljes, hosszan tartó, végeláthatatlan fájdalom volt, ami rosszabb, mint a szülés. Mert pont ez a különbség a kettő közt, hogy amíg tudtam, hogy az egyik órákon belül véget ér, addig a másikonál csak azt láttam magam előtt, hogy még hónapokig kéne szoptatnom, hónapokig fog fájni, nem tudom, mikor lesz vége. Pedig nyilván sokkal jobban fájt a szülés, mint a szoptatás, de érzetben, ahogy felfogja a szervezet, mégis így sorolnám be.” El kellett jutnia oda, hogy el tudja engedni a kívülről jövő elvárásokat, és meg kellett találnia az egyensúlyt az elvárások és saját igényei, érzései közt. „A szoptatás egy társadalmi elvárás volt számomra, ami bennem feszültséget okozott. A családból is mindenki tanácsokat osztogatott, erőltette. Az anyámon kívül senki nem hitte el, hogy mennyire fáj. Azt éreztem, hogy „hagyjatok békén!” Először hibáztattam magam, felmerült, hogy más a fájdalomtűrő képességem. De aztán rájöttem, hogy nem érdekel ki mit mond, és a gyerekeknek jobb, ha egy mosolygós anyukát lát, és nem tesz jót a babával való kapcsolatnak, ha én csak azt kívánom, hogy aludjon még, és ne kelljen szoptatni. Két hét alatt döntöttem ezt el.” Az igazi nagy fordulópont itt következhetett be – miután befejezte a szoptatást, és teljes figyelmével babája felé tudott fordulni. „innenről kezdve öröm volt, hogyha ébren volt, tudtam rá mosolyogni. Ezután elkezdtünk kommunikálni, jobban tudtunk játszani, jöttünk-mentünk a lakásban,

és mindent elmondtam neki, hogy mi, micsoda. (...) Miután minden szép és jó lett a tápszeres etetéstől, és tudtam rá is figyelni, olyan rendesen egymásra hangolódni. Akkor kezdett el kialakulni bennem az anyaság érzete, az, hogy én érzem, és én tudom a legjobban, hogy mi a baja. (...) ez után tudott az iránta való elkötelezettségem is kialakulni” Bár Dóra arról számol be, hogy első gyermeke nem kimondottan tervezett baba volt, ennek ellenére történetéből az érzékelhető, hogy igazán mélyen mégis igent tudott mondani rá, férjével együtt. „Boldogság volt megtudni. Mi akkor a férjemmel már akartunk családot. Egy éve ismertük egymást, még nem voltunk házasok. De mind a ketten úgy álltunk egymáshoz, hogy együtt szeretnénk majd csinálni, együtt is élünk már. Kimondatlanul valahogy benne volt. Nem vigyáztunk túlságosan: Ha jön, akkor jön! (...) Mi egész fiatalságunkban erre készültünk. A barátnőim meg se lepődtek, mikor elmondtam, hogy babát várunk” Dóránál megmutatkozik, hogy a párkapcsolat biztonsága milyen nagy mértékben hozzájárult ahhoz, hogy bátran rábízhatta magát a természetes folyamatokra. „agyban mi ezt elhatároztuk, hogy együtt szeretnénk leélni az életünket. És ennyi. Nem filózok azon, hogy lehet, hogy megcsal, vagy hogy kövér leszek. Biztos vagyok abban, hogy nem fog elhagyni, ő biztos abban, hogy én sem fogom elhagyni, és ez ad egyfajta nyugalmat, ami engedi, hogy más dolgokkal foglalkozzunk. Sose kellett arra gondolnom, hogy nem csináltam erre egy B-tervet, arra az esetre, ha mi elválnánk, hogyan tartanám el a gyereket.” A változásokhoz való hozzáállását fiatal életkora is előnyösen befolyásolta, hiszen akkor szült, amikor személyisége még nem is állt olyan távol a kamaszkor intenzív átalakulásaitól, valószínűleg még nem voltak túlzottan bemerevedett struktúrái, így rugalmasan tudta fogadni ezt az újabb komoly változást. „Én tudtam, hogy meg fog változni az életem. Tisztában voltam vele, de ez nem nagyon érdekelt, vártam, és szerettem volna.” Érzéseim szerint az önátadás már korábban, a várandósság alatt megalapozódott nála, ennek csak fizikai kifejeződése volt a szülés, melyben semmiféle ellenállás nem jelent meg benne. „Az irányítás anyunál és az orvosnál volt. Én mindent rájuk bíztam. Én ott mindent úgy csináltam, ahogy mondták.” Testét szabad terepnek engedte babája számára, hiszen nem érdekelte, hogy milyen sérülést okozhat neki a szülés. „Úgy álltam hozzá, hogy millió nő szült, és ha velük sem történt semmi, akkor velem sem fog. Ha meg belehalok, akkor így kellett lennie. Majd a Jóisten eldönti, hogy hogyan kell alakulnia. (...)” Véleményem szerint Dóránál az anyává válás egy szép, természetes

folyamatként tudott lezajlani, melyben nem is leginkább a szülés, hanem az előtte kialakuló egyéb segítő körülmények amik megalapozták a biztonságát és a rugalmasságát, valamint az utána következő megpróbáltatásban hozott döntés játsszák a jelentős szerepet. A szülés ebben egy megerősítő momentumként van jelen. Második gyermeke érkezése már kevésbé mozgatta meg érzelmileg, úgy élte meg, hogy „Nem volt akkora nagy áttörés. Persze, nagyon örültem, de nem volt új. Ez már egy ismert érzés volt, hogy gyerekem született. (...) Itt nem volt ilyen, hogy kikapcsolt a fájdalomérzetem. nem volt olyan éles, már ismert dolog volt az egész. (...) Nem tudok annyit foglalkozni a fiammal, mint anno a lányommal és ezt hiányolom is, kíváncsi vagyok, hogy mennyi különbség lesz a kettő között. Van egy kis lelkiismeret furdalásom, de tudom, hogy ő második, és ő mást kap meg, amit a lányom nem.”

4. 3. Gréta

29 éves, végzettsége felsőfokú, Koppány első gyermeke, első terhességéből 39. terhességi héten. Hüvelyi, spontán szülés, kórházban . Oxitocint csak a kitolás legvégén kapott, állítása szerint nem folyt belőle semmi. Fájdalomcsillapítást nem kapott. Az interjú a szülés után négy és fél hónappal készült. Nem volt választott orvos, de választott szülésznő igen. Apás szülés. A beszélgetés teljes szövege a 4. sz. mellékletben található.

Elemzés:

Grétának egy jól bejáratott, megszokott életformája volt, melyben sokat mozgott és dolgozott. Ezért az anyává válás számára azt a konfliktust hozta elő, hogy le tudja-e tenni ezeket. Nehezebbre esett lelassulni abból az intenzív állapotból, amiben évek óta benne élt. „bent a munkahelyemen minimum hatvan embert látok, hússzal minimum beszélgetek egy nap, ezen kívül hogy szabad vagyok és azt csinálhatok, amit akarok - az nagyon zavart, hogy annak amit korábban bírtam csak a negyedét tudtam megcsinálni. De nem a gyereket okoltam emiatt, csak egyszerűen a helyzet volt furcsa. Mint egy karrierista anyja, aki egy csomó mindent csinál, és ezt akkor el fogják vágni egy ollóval, sutty, és maradsz otthon a gyerekkel.(...) Hogy az a stressz van bennem, hogy nekem dolgoznom is kell, és gyereket is nevelnem, és nem tudom, hogy ezt a kettőt hogyan

egyeztessen össze.” Ennek a feszültségét végül a terhesség kiváltotta testi érzések és a körülmények oldották meg: „Az segített a dolgon, hogy júniusban képzéseket kellett tartanom, és ekkora hassal, még két héttel a szülés előtt is képzéseket tartottam. Tök meleg volt, és tele volt a hócipóm az egésszel. A végén azt éreztem, hogy jó lesz már az egészet így, ahogy van abba hagyni.” Gréta igyekezett tudatos maradni ebben a folyamatban, önmagában bízott, és odafigyelve választotta ki szülése helyszínét, és a segítőt. „Nekem borsódzott a hátam attól, hogy olyan helyen szüljek, ahol azt vallják: hogy inkább vágjunk - mármint hogy gátmetszést - mert a későbbiekben az sokkal jobb az anyának, meg inkább préseljük ki a gyereket az anya hasából, mert akkor előbb kint van és megkönnyítettük az anya helyzetét. A választott kórházamban meg azt mondják, hogy minden történjen a maga idejében, és ez sokkal jobb volt így. (...) Én tűröm a fájdalmat, félelmem egyáltalán nem volt. Azt akartam, hogy tudatosan csináljam végig, ezért már az elejétől bújtam a fórumokat”. Ebben erősen ragaszkodott ahhoz, hogy a kezében tarthassa a dolgok alakulását, vagyis nem engedte bele magát csak úgy az események sodrásába és az ismeretlenségbe. „rögtön megbeszéltem a szülésznővel az elején, hogy bármi van, nekem mindig mondják el, hogy mi van. Ha rossz, ha jó, ha tudom, akkor úgy tudok rá reagálni. Mert attól féltem, hogy történnek majd az események, és nem vagyok részese: rohan az orvos, rohan a szülésznő” Így tudta megalapozni biztonságérzetét. Tudatosan készült a szülésre és a gyermekével való kapcsolatra is. „elmentünk egy szülésfelkészítőre, ahol az apáknak megmutatták a légzést és a vajúdási pózokat. Tehát arról szólt, hogy a férfi hogyan tud segíteni ott az anyának. És Gergő ezt nagyon kökeményen csinálta, ami iszonyú biztonságot adott nekem (...) Az elejétől kezdve csináltam, amit a Raffaiék mondanak, hogy beszéljess a gyerekkel. Próbáltam képeket elképzelni, mert elvileg ahogy kommunikálsz a gyerekkel, képek jönnek elő, és figyelni kell ezekre a képekre. Ezt minden nap csináltam vele. (...) Azt gondolom, hogy ennek valami értelme van, ha nem is az, hogy a gyerekkel kommunikálok, hanem hogy az én vegetatív idegrendszeremen keresztül milyen infót küldök le a gyereknek, az azért számíthat.” Hogy milyen fontos volt számára, hogy fel legyen készülve az esetleges megpróbáltatásokra az is mutatja, mennyire rosszul élte meg a szülés utáni időszakot. „a szülés utáni időszakra nem készítettek föl, pedig az nekem a komfort érzésemet nagyon rontotta. Pedig nekem csak két öltésem volt – szerencsére nem kellett gátat metszeni, de hogy alulról vérzek, felül

folyik a tej, egyébként kialvatlan és fáradt vagyok, el akarom sírni magam, időnként nem, szóval nagyon más volt, és ez engem nagyon zavart. (...) Nem szeretek tükörbe nézni, fotózkodni, mert nem olyan vagyok, mint előtte voltam. Maradt rajtam súly, lóg a hasam, de tudom, hogy ezeken csak én tudok változtatni. És ezekről nem beszéltek a szülésfelkészítőn, hogy számítsak rá, erre készüljek fel pszichésen. Mint ahogy a szülésre pszichésen fölkészítettek, erre nem.” Gréta történetében mutatkozik meg, hogy a szülés és az anyává válás folyamata mennyire összekapcsolódik a saját anya élménnyel és a gyerekekkel, vagyis tetten érhető a gyökerekkel való összekapcsolódás. „A szülésznő pedig amikor bejött, végig úgy szólított, hogy „Gigikém”. Bennem végig az volt, hogy honnan tudja, hogy engem anyu így hívott gyerekkoromban? És ott feküdtem, és azon gondolkodtam, hogy most bosszankodnom kéne, hogy ez a nő itt Gigi-z engem, de végül is olyan jól esik. De nagyon bátorító és megnyugtató volt. Mintha anyu ott lett volna, hogy segítsen.(...) Sokkal érzékenyebb vagyok a saját gyerekkoromra, arra, ami velem történt. Ahogy visszaemlékezem, az most valahogy mélyen érint. Nagyon sok régi emlékem jött vissza abból az időszakból, amire azt hittem, hogy már nem is emlékszem rá.” Gréta arról számolt be, hogy helyenként mennyire meglepődött megváltozott viselkedésén. Ezek alapján feltételezhető, hogy biológiai szinten beindult anyai működése. „iszonyú érzékeny voltam erre, hogy ha gyereksírást hallottam, hogy vajon az enyém bög-e? De én a szobából megéreztem, hogy ő ott bög (...) és fél ötkor már fent voltam, és kerestem a folyosón a gyereket. De egyszerűen nem tudtam aludni, úgy, hogy tudom, hogy nincs ott mellettem. Így oda toltam magam mellé, és onnantól kezdve minden rendben volt. Szerintem ez a hormonok miatt is volt, de ez biztosságot adott. Az is biztosan hormonális, hogy bent alszik a gyerek, és hiába van kint a babyphon, beszélnek hozzám, és közben arra figyelek, hogy vajon mit csinál bent a gyerek.” Eközben megjelenik erre az új helyzetre való rácsodálkozás. „azért sokszor elgondolkodom, hogy „Létezik, hogy az enyém?” fogom a kezemben, és az jut eszembe, hogy „Egyáltalán hogy került ide ez a gyerek?!?” (nevet) Tudom a folyamatát, hogy hogyan került ide, de mégsem tudom ezt mindig úgy fölfogni, hogy ez valóság.” Összességében Grétának nagyon szüksége volt az anyaság ösztönös és hormonális impulzusaira, hogy el tudja engedni megszokott életformáját. Meglátásom szerint ezek a dolgok pedig jól működtek nála. Talán segített neki a szülés során megtapasztalt fájdalom is: „Gergő viszont azt mondta, hogy én elvesztettem

valahol a fonalat amikor közöltem a szülésznővel, hogy “ Na, én akkor ezt már nem csinálom tovább!” (...) azt mondtam, hogy „Most már aztán szedje ki valaki belőlem azt a gyereket!” Mert nagy volt a fájdalom, ahogy feszült szét, és azt éreztem, hogy hiába nyomom, nem jön. Fizikailag én beleadtam mindent, csak ott éreztem, hogy ez nem elég, hogy nem vagyok elég erős ahhoz, hogy kinyomjam.” A nehézség ellenére Gréta számára sikerélményt jelent, hogy meg tudta szülni gyermekét mindenféle beavatkozás nélkül, ez nagyon fontos volt számára: „Visszagondolva az egész tök jó volt. Én így akartam szülni, így voltam nyugodt Koppány születésével kapcsolatban.”

4. 4. Ilona

35 éves, első gyermeke, Sándor spontán, hüvelyi úton született, második terhességből, 40. héten. Az interjú a szülés után 3 és fél évvel készült. Otthonában szült (holisztikus szemléletű bábával és dűlával). Apás szülés. Gyógyszert, fájdalomcsillapítást, és egyéb beavatkozást nem kapott. A beszélgetés teljes szövege a 5. sz. mellékletben található.

Elemzés:

Ilona esetében adva volt minden feltétel, hogy a szülés biztonságban, nyugalomban, a maga természetességében, komplikáció mentesen folyjon le. Nem kapott fájdalomcsillapítást, mégsem számolt be elviselhetetlen fájdalomról. „A fájdalommal kapcsolatban rosszabbra számítottam. A kitolási szakasz az fájdalmas volt, de az is annyi ideig tartott, amíg tökre ki lehetett bírni. Egyáltalán nem éreztem azt, hogy a határára vagyok annak, amit el tudok viselni. A vajúdás pedig nem is volt kifejezetten fájdalmas. (...) Én itt végig azt éreztem, hogy ez így rendben van, hogy megy a maga útján, és én tudom csinálni, nincs benne semmi megoldhatatlan, vagy olyan, amit én ne tudnék megcsinálni vagy kibírni.” Nem is a szülést említi megpróbáltatásnak, hanem sokkal inkább a korábbi életformájától, barátaitól való elszakadást. „Szerintem én nagyon sokáig küzdöttem ezzel, hogy ő most itt van, és nekem kell mindenről gondolkodnom. Sok nehézség volt benne, de nem feltétlenül a Sanyi miatt, hanem a körülmények miatt. Nekem ezzel teljesen egybeesett az, hogy elkerültem Fehérvárról, meg a megszokott környezetemből, amiben egyébként voltam. És nehéz volt a fehérvári

baráti társasággal ott gyerekkel együtt létezni. Gyerekkel kellett közlekednem, és részt vennem ott mindenben. És nekem ez tökre nem ment, nagyon nehéz volt. Évek kellettek hozzá, mire rájöttem, hogy nekem mi működik. Hogy ahhoz valamit el kell engednem, és mi az, amit elengedek, mi az, amit megtartok.” Ilona viszonylag későn szült, így ezek a dolgok jobban megszilárdultak már az életében. „Egyrészt az, hogy minden helyzetben Sanyival együtt kell működnöm, mióta megszületett. Ez valamennyire szabadságvesztés, vagy inkább sok kompromisszumot igényel.(...) Innentől kezdve létrejött egy függő helyzet. (...) sokkal több olyan helyzet van, ahol nem értek egyet, de muszáj együtt működnöm.” És bár Sándor kisfia tervezett babaként született, mégis nehéz volt meghoznia azt a döntést, hogy minden szempontból gyermeke érdekeit helyezze előtérbe. Ez a döntés inkább érzelmi szempontból volt kérdés, arra vonatkozott, hogy ő maga hogyan érzi magát a helyzetekben úgy, hogy már ketten vannak. „Előtte is voltak már ilyen választások, ahol én olyanokat választottam, ahol jó volt vele lenni, csak nem voltam vele feltétlenül komfortos.” Amíg ragaszkodott korábban megszokott életéhez, addig nem is tudott igazán ráhangolódni kisfia igényeire. „Nagyon érzékeny volt, és lehet, hogy most már én is érzékenyebb lennék erre, hogy ha neki egyáltalán nem igénye, hogy én elrángassam Fehérvárra kórusra négyhetesen, meg ilyenek. (...) nagyon sokáig a Sanyin csattant, nagyon nehezen éltem meg azt, hogy nem tudok vele annyira alkalmazkodni.” Ilona számára akkor érkezett el a valódi anyaság, amikor elfogadta a változást: „Igazából az volt egy nagy váltás, amikor arra rájöttem, hogy ha Sanyinak jó, akkor az nekem is jó. Tehát ez nem konfliktusban van, hogy én a Sanyi miatt nem tudok úgy élni, ahogy korábban. Rájöttem, hogy sokszor a környezet az, ami abszolút képtelen arra, hogy egy gyerekes emberhez alkalmazkodjon, vagy egy picit is rugalmasabb legyen. Ezen a ponton az fordult meg, hogy nem Sanyit próbáltam meg belekényszeríteni a helyzetekbe” Ráadásul személyiségének is át kellett alakulnia bizonyos szempontból: „Az nagyon nehéz volt, hogy mindenről, ami vele kapcsolatos, arról nekem kell döntést hoznom (...) Úgy éreztem, hogy bele pusztulok abba, hogy folyton döntéseket kell hoznom, és azt el is kell fogadtatnom mindenkivel.(...)de körülöttem mindenki mondta a magáét: a családtagok és ismerősök (...) Tehát nagyon zavaró volt, hogy folyton összekeveredett, hogy mit érzek belül, és mindenki más mit mond. Visszamenőleg nem is értem azt a sok hülyeséget, amivel az ember fejét telebeszéli. Nekem az volt egy nehéz időszak, amíg elég erőssé vált az,

hogy én belül mit érzek. Ez kb. nyolc hónap volt.(...) Én sose vagyok biztos semmiben. Akkora relativista vagyok, mint a ház. (...) Én nem tudok egy biztos véleménnyel szembe állni senkivel. (...) rájöttem, hogy az a kérdés, hogy én akarok-e megfelelni mindenki külső véleményének, hogy az én gyerekem rossz, vagy nem rossz, jól nevelt, vagy nem jól nevelt, pedig olyan úgy sincsen.” Így tehát meg kellett erősödnie a döntéseit illetően, ami szintén része volt anyasága kialakulásának, ebből látszik, hogy ez nála egy hosszú folyamat volt, annak ellenére, hogy a szülés testi folyamatára és a környezetére is maximálisan rábízta magát. „A vajúdás alatt átadtam magam a testemnek, meg annak, hogy igen, ki tud tágulni, hogy fogja tudni a feladatát, és ki tudja segíteni a kisbabámat. És a kisbabám is tudja a dolgát, és ügyesen ki tud jönni. És a bábámnak.” Itt hiába történt meg az önátadás, az igazi anyává válás nem hirtelen egy adott ponton, hanem három és fél év alatt alakult ki, fokozatokban.

4. 5. Edina

36 éves, felsőfokú végzettségű, két terhességből két programozott (vajúdás nélküli) császármetszéses szülés: Zsófi (6 éves), 38. héten medencevégű fekvés miatt, a második gyermek, Ottó (2,5 éves) szintén a 38. héten előzetes császármetszés miatt. Választott orvosa volt. Az interjú az első gyermek születése után 6 évvel készült. A beszélgetés teljes szövege az 6. sz. mellékletben található.

Elemzés:

Edina a tervezett császármetszések miatt teljesen kimaradt a szülési fájdalmak megtapasztalásából. Fizikailag csupán a műtét utáni felépülés okozott kellemetlenséget számára. „Teljesen simán ment minden, semmi magzatvíz elfolyás, semmi fájdalom.(...) Nekem a szülés nem jelent úgy semmi különöset, mert csak programozott műtét volt az egész.” Nem is említi nehézségként ezt az eseményt. Első gyermekéhez való kötődését nem egy pillanathoz köti, hanem folyamatként beszél róla. Már a várandóssága idején megjelentek az anyaság egyes elemei. „Zsófi teljesen boldogságban tartott, míg terhes voltam. Nem voltam rosszul, teljesen probléma mentes volt a várandósságom. (...) Nagyon stresszeltem azon, hogy ne kapjak el semmit, hogy semmi betegség ne érje a babát, még méregtelenítő kúrát is végeztem. Onnantól kezdve már ő érte csináltam, nem

magam miatt. Tudatosan készültem.” Nem érezte nehéznek elengedni korábbi életformáját. Ráadásul arról számol be, hogy az anyaság számára már vágyott állapot volt. Állítása szerint előnynek érzi, hogy későn szült, mert így már erre a feladatra összpontosíthatja minden energiáját. „Harminc éves voltam, amikor megfogant, ekkor már nagyon vágytam gyerekekre. (...) Olyan nő vagyok, akinek ez az elsődleges életcélja, hogy ha már vállaltam őket, akkor igyekszem százszázalékosan csinálni. A késői gyerekvállalásnak az az előnye, hogy már nem vonja el más a figyelmemet, és teljesen rájuk tudok koncentrálni. Már a bulizás és a karrier építés is lecsengett, nem vonják el az energiáimat.” Az a meglátásom, hogy az anyai szerepfelvétel Edinánál már jóval első gyermeke megfogánása előtt megkezdődött azzal, hogy már a párválasztásnál is azt tekintette lényeges szempontnak, hogy apát találjon. Sajnos azonban a gyermek utáni vágy feszítő késztetése miatt elhamarkodottnak látja utólag ezt a választást. „Fontos, hogy lelki társak legyenek a szülők. A férjem akart családot, és engem ez tévesztett meg. Neki csak kirakat dolog ez, hogy elmondhassa, hogy van családja, de semmit nem tesz érte.(...) fontos, hogy a társam ne csak biológiailag, hanem minden téren legyen apja a gyerekeknek. És hogy erre alkalmas-e valaki, az az első rózsaszín ködből nem biztos, hogy kiderül.” Egész anyává alakulásában is inkább ezt tartja megpróbáltatásnak, mint a gyermekekről való gondoskodást. „Azt hiszem a férjemet kell megoldani. Meg kell találnom a hozzá vezető utat. Meg kell őt ismernem, mert előtte nem tudtam eléggé megismerni. Nekem nem a gyerekek okoznak nehézséget, hanem a férjem. Ehhez pedig csak a gyerekeim adnak erőt, hogy az ő arcukon boldogságot láthassak, hogy egész családban nőhessenek fel. (...) olyan férjem van, mintha nem is lenne. Mindent én csinálók a gyerekekkel, majdnem úgy néz ki, mintha egyedülálló anya lennék. Magányos feladatként élem meg a gyermeknevelést.” Az anyává válás nehézségeit a kezdeti időszakban is ezzel összefüggően látja. „Aggódtam szülés után, hogy el tudom-e látni ezt a kis csöppséget mindennel amivel kell, és amíg gond volt a szoptatási technikával, a szülés utáni három hónapban, addig volt egy hullámvölgyem, (...) Zsófi csípőficama esetében, amikor a kórházba kellett rohángálni, a férjem nem segített, mikor autóra lett volna szükségünk (...) nem vagyunk lelki társak, ráadásul ő nem volt felnőve a feladathoz, akkor sem és most sem, pedig egyidősek vagyunk. Bár ő is akarta a gyereket, de szerintem nem tudta, hogy ez mit jelent. Nem tudott segíteni nekem nemhogy fizikailag, de lelkiekben sem. A

problémáimat nem hallgatta meg, nem tudtam hozzá fordulni. Az én szüleim vidéken vannak nem tudtam velük kellő mértékben a kapcsolatot tartani, az anyósom pedig jóformán idegen maradt ebben a dologban, nem ismertem őt annyira hogy megnyíljak neki.” Edinának az anyává válás a fokozott terheléshez való hozzáadződést jelentette, melyben azt kellett megértenie, hogy mindebben egyedül van. „'Teher alatt nő a pálma' alapon fokozatosan nőttem fel a feladathoz, ráadásul az az előnye is megvan ennek, hogy mindent úgy csinálhatok velük, ahogy én gondolom. Most persze ennek iszom a levét, de ez már más történet.” Nem ismerjük mélyebben Edina élethelyzetét, azonban kérdésként fölmerülhet, hogy esetleg a természetes anyai felelősség terhe nála a férjére vetül ki, ezáltal távol tarthatja magától a problémát, hiszen nehézségei okozójának csak a férjét látja. Edina önátadása az orvosok felé nyilvánul meg, számára a császármetszés volt az az út, amire nyugodt szívvel ráengedhette magát. „bízam a szakemberekben, biztonságban éreztem magam. Nem féltem, hogy megbontják a testi egységem, sőt ezt biztonságosabbnak gondoltam, mint a hüvelyi szülést, örültem a császárnak, mert több ijesztő cikket is olvastam a baba természetes szülés körüli kockázatairól (...) Ha felvágunk, abban nem lehet hiba, és szépen kiveszik a gyereket, mint egy hímes tojást.(...) Nem is akartam szülni, ezért más a hozzáállásom. Úgy érzem nincs hatással az anyaságomra a szülésem módja.(...) olyanokat hallottam, hogy a hüvelyi szülés utáni testi változások a házasságot negatív irányba befolyásolhatja, és ez engem végig nagyon stresszelt! (...) A házasságom szempontjából viszont ez nagyon fontos kérdés. Így amikor kimondták a császárt, akkor én megkönnyebbültem. (...) a férjemnek „ez” napi szükséglet, és ő ezt hangsúlyozta is, hogy nekem ezen a téren „százszázalékosnak kell lennem”, mert akkor vagyunk jól.(...) igazából csak ezért örültem a császárnak, nem a fájdalomtól féltem”. A hüvelyi szülés számára nehéz, ellentmondásos helyzetet teremtett volna, számára az az út félelmetes volt és bizonytalan, ezek az érzések pedig anyai szerepének nyugodt kialakulása útjában álltak volna. Meglátásom szerint ezért Edinánál nem igaz az, hogy a császármetszés megnehezítette volna anyaságának kifejlődését, épp' ellenkezőleg. Zsófihoz való kötődését az egészségi problémák, Ottónál pedig a vonások hasonlósága segítette kialakulni. „Az első gyermeknél pedig akkor éreztem erősebb kötődést, mikor másnap a csípőszűrés után mondták, hogy baj van. Kétségbe voltam esve, és csak sírni tudtam, hogy „jaj, az az én kislányom, mi lesz vele?” (...) A fiam most is inkább az én vonalam, ez látszik. Ezért nála már az első

pillanatban éreztem, hogy hozzám tartozik.” Edina tehát rendben volt a szülés ezen módjával, ráadásul már erős igénye volt anyai ösztöneinek megélésére. Nála az átalakulás nehéz pontjai nem gyermekeivel kapcsolatban mutatkoznak, ami arra mutat rá, hogy az anyává válása mennyire összekapcsolódik életének egyéb szálaival, melyek sokkal messzebbre vezetnek.

4. 6. Enikő

33 éves, felsőfokú végzettség, szülésznő. Három gyermek: első, Domonkos császármetszés altatásban medence végű fekvés miatt, 23 éves korában, 38. héten. Második Noémi 27 éves korában hüvelyi úton kórházban, végül a harmadik, Bendegúz 33 éves korában, szintén spontán hüvelyi úton, kórházban. Gyógyszert és fájdalomcsillapítást a hüvelyi szüléseknél nem kapott. A beszélgetés teljes szövege a 7. sz. mellékletben található.

Elemzés:

Enikő történetéből szépen megmutatkozik az, hogy mennyire lényeges a gondolkodásbeli beállítódás. Benne igen erős igényként volt jelen az, hogy szülhessen, így óriási csalódás volt számára az, hogy első gyermeke császármetszéssel született. „mindenki tudta rólam, hogy én szülni akarok, úgyhogy nekem egy kudarc volt, hogy megoperáltak. Nyilván utána nehezebben is gyógyultam, nagyon sokáig fizikailag is éreztem a hegemet, sokáig fájt, pedig ezt semmi sem indokolta, mert szépen gyógyult. Szégyelltem nagyon sokáig, hogy megkérdőjelezték, hogy én tudok szülni.” Hogy ez a csalódás milyen mély volt, az is mutatja, hogy Enikő a további kudarokat is ide vezeti vissza: „Utána meg nem jött a második baba, és biztos, hogy ez is benne volt, mert úgy éreztem, hogy én arra születtem, hogy szüljek és szoptassak, és mi az, hogy nem megy? Meg a császár olyan megalázó és borzasztó volt lelkileg és testileg is.(...) a fene egye meg, hogy ez nekem mindent elrontott, mert valaki nem ismeri be a dolgát, én meg nem voltam elég karakán, hogy kiálljak magamért” Női énképe csak akkor tudott helyre állni, miután következő gyermekét hüvelyi úton, mindenféle fájdalomcsillapítás nélkül szülhette meg. „A mellem csíkos lett, és ezzel nagyon nehezen barátkoztam meg, ráadásul szoptatás után az egyik nagyobb lett, látványosan. Mikor megszületett a

lányom, ugyanezek a változások voltak, akkor már nem zavart. Akkor úgy történt, ahogy én szerettem volna, szültem, szoptattam, és nem zavart, hogy milyenek lettek a melleim. (...) Attól kezdve semmi nem zavart, nekem ez olyan jó élmény volt, hogy nagyon sok mindent felülírt, az ember másként látja magát, más az élethez való hozzáállása.” Nehéz megállapítani, hogy első fia megszületése utáni belső küzdelmeiben pontosan mennyi részt tett ki a császármetszés miatti csalódás, mennyit a pusztán tény, hogy életében először kell megbirkóznia azzal a feladattal, hogy egy csecsemőről kell gondoskodnia, és mennyit az, hogy ebben alig számíthatott a férjére: „Egy csomó harag volt bennem, meg gyászérzés. (...) Domonkos nem akart megszületni, kiragadták onnan, hónapokig sírt, és végtelen daccal volt a világgal szemben, a mai napig látszik rajta, hogy semmi küzdelem, semmi kitartás nincs benne a lányomhoz képest. (...) persze sok minden közre játszik. De abban hiszek, hogy ez egy erős trauma volt neki. Úgy hogy én magam nem tudtam a helyzetet kezelni. Ha olyan segítők vannak, és úgy tudom feldolgozni az első két évben, hogy nekem ne legyen probléma, akkor neki nem volna probléma. (...) Rengeteg tejem volt a Domonkosnál is, de nem hittem el, hogy szopik. Mert ha nem tudok szülni, akkor biztos szoptatni sem. (...) ha neked pozitív szülésélményed van, akkor sokkal biztosabb vagy önmagadban, márpedig ha biztosabb vagy önmagadban, akkor a gyerekekkel való kapcsolatotod is kiegyensúlyozottabb. A császár után minden apróságon bizonytalankodtam! (...) A férjemmel való kapcsolatomban nem volt ez a vállvetve, hogy a férjem hazajön, és fürdetés. Ő nem ez a típus, és ezt nehéz volt elfogadni. A legelsőnél másfél évig nagyon haragudtam az egésze, hogy szülni se tudtam, rosszul is éreztem magam, még a férjem is lelép...” Mindenesetre saját bevallása szerint is ezt sokkal inkább a hozzáállása tette nehezzé, és ez terhelte meg a fiával való kapcsolatát is, hiszen amint ez megoldódott benne, a kettejük kapcsolata is megváltozott. ”A másodiknál meg jó volt a szülés, jól éreztem magam, nyolc hónapig csak szopizott. (...) Minden szempontból jobban éreztem magam. A fiammal való kapcsolatomban is sokat segített. Könnyebb volt a Domonkos nehézségeit elfogadni.” Enikő ezt a pontot értékeli úgy, hogy igazán Domonkos anyjává tudott válni. De ettől függetlenül egy folyamatként beszélt az anyává válásról. És érdekes módon gyermekeinek befogadása nem függött össze a születésük módjával: „Az, hogy Domonkos megérkezett, az olyan egyértelmű volt, már akkor, amikor megszületett, mert őt is nagyon vártuk, és egy nagy poén 23 évesen

szülni. A császármetszés ellenére is sokkal gyorsabban elfogadtam, mint a Noémit, annak ellenére, hogy imádtam, és marha jó volt szülni. Noémivel sokkal ösztönösebben csináltam, mint a Domonkossal, mégis nehezebben szoktuk meg. Bendegúz is fura, hogy van. Amíg kicsinek rám volt kötve, másfél hónapig még dolgoztam is vele. Mindig volt valami, ami elterelte a figyelmemet, hogy nekem van egy csecsemőm. Milyen hihetetlen, hogy ő van, milyen fura!” Lehetséges, hogy Enikő a császármetszés ellenére összességében jobban igent tudott mondani első gyermeke érkezésére, mint a második és harmadikra, és az erőteljes változás miatt jobban át tudta magát adni? Itt annak a lehetősége merül fel, hogy talán az önátadásnak több rétege van a gyermekszülés esetén. Ráadásul a császármetszés a rossz érzések ellenére igen csak erőteljes változást és munkát követelt meg Enikő személyiségében és életében „elmentem dúlának, ami egy nagyon jó, megerősítő, élmény volt, sok újat és jót kaptam. Ott tettem le ezt igazából. (...) Onnantól kezdve, hogy a Noémi megfogant, meg már előtte is, hogy ezekhez a szülésekhez eljutottam, meg hogy megismerkedtem olyan emberekkel, akik segítettek, ez egy pozitív dolog volt (...) Két és fél év volt, amikor a Noémire vártunk, és akkor a végén már inszeminációra is elmentünk, és akkor halál ideges lettem, hogy tök mindegy, hogy az ágyban vagy a konyhaasztalon, de nem a műtőasztalon szeretnék terhes lenni. Az egy nagy próbatétel volt. A türelemnek meg az elfogadásnak az időszaka.” Ezeket inkább megpróbáltatásnak élte meg – melyeket mind a császármetszés ténye generált - második gyermeke jövétele előtt, mintegy felkészülésként, mint aztán magát a szülést: „Azóta sokat tanultam ebből, és sokkal jobban kiállok az érdekeimért. Előtte is sok mindenben kiálltam magamért, de eztán a szülésben és a munkám során a szülészetben, én sem hagytam a kismamáimat. Az asszonyok sokkal többet tudnak, mint amit mi hiszünk róluk.” Az átalakulás sokrétű változást hozott számára. „Anyaként jobban lehet szeretni a világot, a nőket, mert olyan közös élményed van a másikkal, annak ellenére, hogy nem együtt vagy várandós, nem együtt szülsz, nem együtt szoptatsz, de ez egy olyan közösség a másik nővel, amit ő is csinál. Az anyaság csomó mindenben másképp láttatja a világot (...) Nagyon jó önmegerősítő, önismereti tréning.”

5. KÖVETKEZTETÉSEK

5. 1. Hipotézisvizsgálat

Most haladjunk végig a kutatás előtt felállított hipotéziseken, felülvizsgálva azok helyességét az interjúk összegzett tapasztalatai alapján:

- Feltételeztem, hogy van egy olyan pont a szülés során, ahol az anyai működésmód hirtelen „bekapcsol”, vagyis hogy a szülésnek beavatás jellege van az anyaság állapotába.

Kutatásom során az derült ki, hogy sem a szülés során, sem máshol nincsen ilyen határozott pont. Az anyai szerepfelvétel sokkal inkább egy lépcsőzetesen kialakuló folyamatként mutatkozott meg a beszélgetésekben, melyben vannak markáns döntések és tapasztalatok. A szülés is egy ilyen pont lehet intenzitása miatt, de ezzel még korántsem alakul ki az, amit anyaságnak mondunk.

- Feltételeztem, hogy minél inkább fájdalommal jár a szülés, annál inkább beavatás jellege lesz.

Interjúalanyaim esetében nem elsősorban a fájdalom volt az a tényező, ami tovább segítette őket az átalakulásban. Meglátásaim szerint lényegesebb elem volt a kognitív beállítódás a történésekkel szemben, vagyis az, hogy az anya miként értékeli saját élete szempontjából ezt a fájdalmat, és gyermekének érkezését. A beavatási próbatételt beszélgetőpartnereim esetében nem is a szülés jelentette elsősorban, hanem egyénenként változóan különböző élethelyzetek kialakulása, melyeket a gyermek érkezése hozott magával, és amelyeket gondolkodásuk átalakításával meg kellett oldaniuk.

- Feltételeztem, hogy a szülés alatt megélt önátadás mértéke befolyásolja az anyai működésmódba való átváltás természetes és időben történő lezajlását.

A kutatás során az önátadásnak több szintje mutatkozott meg, melynek csak egy része a szülés közben megélt testbe vetett bizalom, a környezetnek és az események sodrásának átadott kontroll. Az igazi kérdés az, hogy az édesanya mennyire tudja egész életébe beilleszteni az új felelősséget. Így a szálak sokkal messzebbre vezetnek, mint a konkrét szülés, melyben így inkább fizikai síkon mutatkozik meg az önátadás.

- Feltételeztem, hogy a szülés alatt az önátadás a környezeti hatások, a szülés

módja, valamint a fájdalmak függvényében jön létre.

Ezt a hipotézisemet nem látom igazolódni a fenti interjúk fényében. Itt is inkább az rajzolódik ki, hogy meghatározóbb a körülményekhez, illetve az egész élethelyzethez való hozzáállás. Hogy a szülőnő számára éppen mit jelent és mit gondol egy adott beavatkozásról, amit elvégeznek rajta, vagy a szülési fájdalomról, jobban befolyásolja biztonságérzetét és ezen keresztül önátadásának mértékét, mint az, hogy objektíve mi ez a beavatkozás, vagy milyen erős a fájdalom.

- Ebből következően feltételeztem, hogy a fájdalomcsillapítással és császármetszéssel szülő nők számára az átalakulás megnehezített.

Mivel fontosabb a hozzáállás, ezért ez a feltevés így nem igaz. Tény azonban, hogy a nőkben mélyen ott van az igény, hogy hüvelyi úton, természetes fájdalmakkal szülhessék meg gyermekeiket, ahogyan ez a közelmúltig mindig is így volt – még ha egyéb más tényezők inkább a fájdalomcsillapítás vagy császármetszés felé terelik is őket. Ebből fakadhatnak meghasonlások az érzelmeiben és a gondolatokban is, amik megnehezíthetik ezeknek a beavatkozásoknak az elfogadását, ami hatással lehet az anyai szerepfelvételre.

5. 2. Újabb kérdések felmerülése

Az interjúk során kibontakozó kép továbbgondolkodásra sarkalló. Ha a szülést tekintenénk az anyaságba való beavatás élményének, akkor hogyan lehetséges a császármetszéssel szült és örökbefogadó nők anyává válása, és miért nem tud mindenki anyává válni, aki hüvelyi úton, fájdalommal szül? Hogyan tud előfordulni az, hogy szülés után az anya nem vesz tudomást babájáról, eldobja magától, kínozza, esetleg megöli újszülöttjét? Ezek a kérdések további szakirodalmak felkutatására motiváltak. Itt szeretnék utalni Szigeti-Ferenczy Judit cikkére (21) az anyává válásról örökbefogadás esetén, melyben R. Mercer-re utalva⁸ meghatározza az anyává válás folyamatának állomásait. Ezek szerint az anyaszerepre készülő nő 3 fázison megy keresztül: Az *előkészítő szakasz* a várandósság és az azt megelőző időszak, amikor a nő társadalmilag és pszichológiailag megéri az anyaságra testi és kognitív változások formájában.

8 Mercer R. T.: *Becoming a Mother: Research on Maternal Identity from Rubin the Present*, 1995, New York: Springer – idézi Szigligeti-Ferenczy, 21, 7.old.

Ezután következik a *formális, vagy szerepfelvételi szakasz*, ami a szülést jelenti, mellyel hivatalosan belép a szerepbe. Végül az *informális, vagy szerep-megvalósítási szakaszban* a nő úgy strukturálja a szerepet, hogy az szervesen illeszkedjen életébe, tapasztalataihoz, céljaihoz. Vagyis itt történik meg az anyai identitás, anya-ideál, anya archetípus szelfrendszerbe integrálása. Danilel Stern (20) hasonlóan osztja fel ezt a folyamatot. Ezek szerint „Az anya születése nem egyetlen drámai, meghatározó mozzanat, hanem a baba tényleges születését megelőző hónapok alatt fokozatosan összegződő munka során formálódik.” (Stern 20, 5. old.) Tehát „Az anyává válás a várandóssággal kezdődik, és hosszan belenyúlik a posztpartum időszakba.” (Szigligeti-Ferenczy, 21, 7. old.) Stern szerint, mikor az nő hazaérkezik újszülöttjével a kórházból, akkor találkozik szembe az alapvető szülői feladatokkal, melyek teljesítése során válik végül igazi anyává. A baba életben tartásának és fejlődésének felelőssége az övé, és ennek a döbbenetes felelősségnek a felismerése örökre megváltoztatja számára a világot. Komoly szorongások és félelmek táptalaja ez, sokszor az alkalmatlanság érzetével vegyülve. Ugyanakkor ezek a természetes aggodalmak segítenek fenntartani az anya éberségét, mint amiről Dóra és Gréta is beszámol a beszélgetésben. Ezek a félelmek idővel csökkennek, de soha nem tűnnek el teljesen. A féltés mindig ott lappang, készen arra, hogy feléledjen, ha úgy hozzák a körülmények. A természet a szorongáskeltő gondolatokkal biztosítja a baba túlélését. Az anyák igazi tűzpróbája pedig a fáradtság, mely a huszonnégy órás állandó készenét alatt alakul ki a folyamatos figyelem és kialvatlanság következtében. Ezekben a nehéz hetekben és hónapokban alakul ki az a kompetencia érzés és önbizalom, melytől a nő igazi anyának érzi magát. Akkor ér véget a folyamat, ha „az anya sikeresen, kongruencia érzéssel integrálja szelfrendszerébe az új szerepet, biztos önmagában, mint anyában, érzelmileg elköteleződött a gyermekkel szemben, valamint harmóniát, elégedettséget és kompetencia érzést szerzett új szerepében.”(Szigligeti-Ferenczy, 21, 7. old.) Ennek a sikere pedig E. N. Emmanuel szerint⁹ fordítottan arányos az anyai distressz szintjével, mely alatt ő túlzott aggodalmat, gyenge koncentrációt, ingerlékenységet, szomorúságot, depressziót, rendezetlen gondolatokat és cselekvéseket, csökkent anyai önértékelést ért.

9 Emmanuel, E. N.: Maternal role development: the influence of maternal distress following childbirth. A PhD Dissertation. (2005) Griffith University. Letöltve 2008. augusztus 28-án
<http://www4.gu.edu.au:8080/adt-root/uploads/approved/adt-QGU20061003.140734/public/02Whole> – idézi Szigligeti-Ferenczy, 21, 8.old.

Megfigyelése szerint minél nagyobb változást hoz az életmenetbe a baba, valamint minél nagyobbak voltak az anya elvárásai (babával, életmenettel, kapcsolatával szemben) annál nagyobb a distressz. A gondoskodó magatartás jellegét és a születés utáni kötődést Steele és Steele szerint¹⁰ a születés alatti kötődés jelzi előre. Ezt a prenatális kötődést pedig befolyásolják a saját kötődési tapasztalatok, az anyai életkor, esetlegesen egy korábbi magzat elvesztése, a várandósság alatti pszichoszociális támogatás, az intrapszichés változások, és az ultrahangtechnika. Az anyai ösztönök életbe lépésének indítékát egy más szempontból is megvizsgálhatjuk Konrad Lorenz segítségével, aki szerint “legtöbbször van egy specifikus szituáció, egy úgynevezett veleszületett kiváltó mechanizmus, amely kiváltja az ösztönös mozgást. Ha ez a kiváltó mechanizmus ennek ellenére hosszabb idő után sem lép be, az ösztönös mozgás maga jelentkezik szólásra. Ez kezdetben az ingerküszöb csökkenése útján történik, és elvezethet egészen odáig, hogy a mozgásfajta bizonyítható kiváltó inger nélkül magától, vagy, ahogyan mondani szoktuk, in vacuo megindul.” (Lorenz, 1963, 13. old.) Ez alapján feltételezhető, hogy az anyai ösztön beindulására is egy kulcsingerre van szükség, ami lehet a szülés, illetve ha ez nem következik be, úgy erősödhet a feszítő késztetés. Lorenz appetencia-viselkedésnek hívja a kiváltó ingerek utáni célzott törekvést, amikor az ösztönmozgás hosszabb gátoltsága következtében az egész szervezet a nyugtalanság állapotába kerül. Talán ezért lehet, hogy ha egy nőnek nem lehet saját gyermeke és örökbe fogadja valaki másét, akkor is ki tud alakulni az anyai működés – bár igaz, hogy lassabban és komolyabb pszichés munkával, mint ha vér szerinti gyermekét gondozná. Ráadásul ez rendszerint már idősebb korban történik, így nagyobb az esély arra, hogy nehéznek éli meg a kialakult életformájának elvesztését. De hogy így is be tud indulni az anyai ösztön, mi sem bizonyítja jobban, mint hogy örökbefogadó anyáknál „beszámolnak spontán, vagy némileg indukált tejképződésről.” (Szigligeti-Ferenczy, 2007, 12. old.) Hogy saját testéből táplálhatja az örökbefogadott újszülöttet, rendkívüli megerősítése az anyaság kifejlődésének. Ugyanezt figyelhetjük meg Edina esetében, akinél megjelenik a kifejezett vágy az anyaságra, és emiatt a belső feszültség miatt már kevesebb figyelmet szentel a párválasztásnak, amiből később a gondjai adódnak. Ő is lényeges elemként beszél a szoptatásról, mint az anyaság biológiai kifejeződéséről. Anyasága kifejlődésében pedig nem okozott gondot, hogy gyermekei születésekor

10 Steele és Steele kutatásaira hivatkozik Stocker A. K. és Hargitai R.: Az anya-magzat kötődés narratív pszichológiai vizsgálata. *Pszichológia* (2007) 27(3), 240. old. - idézi Szigligeti-Ferenczy, 2007, 6. old.

kimaradt a fájdalom, hiszen az anyaságra már lélekben készen állt.

Mindezek alapján láthatjuk, hogy mennyi minden hatással van az anyai szerepfelvételre, ez tehát egy nagyon komplex és soktényezős folyamat, melyben a lényeg az ego feladásán és egy másik lény befogadásán van. Tehát nem a fájdalom, a szülés gyorsasága, vagy kimenetele a döntő az anyai szerepfelvételt illetően, hanem az önátadás megléte, vagy hiánya. Az önátadás a változásra, az anyai szerepre, a vele járó felelősség vállalására. Az önátadás és a felelősség vállalásának kiváltása a beavatás lényege. Tehát minél inkább elfogadta és integrálta a szülő nő személyiségébe a rá váró következő szerepet, minél inkább össze tudott kapcsolódni a benne élő anya archetípusával, annál természetesebben és gyorsabban tud otthonosan mozogni új pozíciójában. A szülés, mely jó esetben ego háttérbe szorító hatású, csupán erős kulcsingerként, határozott erejű iránymutatóként szolgálhat az ösztön beindulására, de nem nélkülözhetetlen, és nem elégséges feltétele az átmenet sikeres lezajlásának. A beavatottság jellemzője annak az erőnek az érzete, ami a sikeresen megoldott megpróbáltatás után tölti el az embert, és ami energiát biztosít számára új feladatkörében való otthonos és biztonságos berendezkedéséhez. Tehát mindenképpen lennie kell egy megpróbáltatás-élménynek a folyamatban, amit az anya sikeresen teljesít. Ez viszont nem feltétlenül kapcsolódik a fizikális szülés élményéhez. Valószínűleg a „kulcsinger” a szülésen kívül lehet egy olyan külső, vagy belső (lelki) esemény, mely során az anya megtapasztalja én-jének háttérbe szorítását egy másik személy (gyermeke) érdekében, és a belső készenléttől függ, hogy ennek a kulcsingernek milyen erejűnek kell lennie. „a külső ingereknél sokkal fontosabb szerepet játszik az, hogy az egyén mennyire áll készen a belső átalakulásra.” (Grof, 8, 191.old.) Az önátadás megtörténhet még a várandósság ideje alatt, vagy akár előtte, de az is lehetséges, hogy jóval a szülés után, a gyermekről való gondoskodás által előidézett nehézségek teremtenek olyan kihívásokat, amelyeket sikeresen megoldva az anya megkapja azt az erőt és biztonságérzetet, aminek segítségével igazi anyaként tud működni. A szülés – és annak természetes, hüvelyi úton lezajlott módja - nem elengedhetetlen alapfeltétele az anyává válásnak, ugyanakkor jellegénél fogva mégis jelentős lökést és irányba helyezést tud kiváltani a változásban lévő személyiségnek. Minél statikusabbak és merevebbek a személyiség addig kialakult struktúrái, annál nagyobb szükség lehet a szülés fájdalma által kikényszerített önfeladásra. Ezt mutatja az

is, hogy az életkor, amiben a nő gyermeket vállal, jelentősen befolyásolhatja az én-határ meglazulásának elviselésének mértékét. A fiatalabb, kialakulatlanabb személyiség még amúgy is mozgásban van, kevésbé fél a változásoktól, erről beszél nekünk Dóra is az interjúbán. A már idősebb korosztály sokkal inkább ragaszkodik évek alatt kidolgozott életviteléhez, így nehezebben is mond le róla, mint ahogyan ezt Ilona vagy Gréta esetében megfigyelhettük. Persze ez lehet személyiség függő is, ugyanakkor megfigyelhető egy többséget érintő rugalmatlanodás a kor előre haladtával. Az, hogy általános tendencia az első gyermek vállalásának egyre idősebb korra való tolódása, valamint kultúránk EGO-centrikus és individualista felfogása, azt jelenti, hogy a szülővé válók zömének az én-feladás okoz nehézséget. Ugyanakkor abban az esetben, ha valaki nincs tisztában azzal, hogy honnan jött és merre tart, mik a céljai, annak túl lazák lehetnek az én-határai, és könnyedén sodródik bele a kínálkozó helyzetekbe attól függetlenül, hogy azokat mérlegelné hasznosságukat illetően. Őt talán kevésbé viseli meg a változás, ugyanakkor nem biztos, hogy aztán érett, felelős módon tudja viselni új szerepét.

5. 3. Javaslatok

A sikeres átalakulás a legtöbb esetben tehát az én-határok meglazulásának függvénye, ezért ha támogatni szeretnénk ezt a folyamatot, már a szülés előtti felkészülés során figyelmet kell fordítani a leendő anyának a változáshoz, és ismeretlenhez, a kontroll átadásához való viszonyának biztonságos mederbe terelésére. Érdemes lenne kidolgozni azokat a technikákat, amelyeket – személyre szabottan – lehet alkalmazni várandós nőknél, hogy megérezzék, mit jelent számukra teljesen rábízni magukat valamire; hogy hogyan viselkednek a számukra irányíthatatlan helyzetekben. Ezek azonban már olyan kérdéseket érinthetnek, amelyek egészen a saját születésükig nyúlhatnak vissza, és amelyek befolyásolják egész élettörténetüket; kapcsolatban vannak környezetükhöz való viszonyulásaikkal, ezért az ilyen jellegű munkához fontos a szakmailag biztonságos, elfogadó, és megtartó közeg, mely akár terápiás jellegű is lehet. Nem kerülhetőek el azoknak az élettörténeti szálaknak a kibogozása sem, amelyekre a szülés és anyává válás intenzív helyzete amúgy is rákérdez, vagyis, hogy mit jelent a nő számára a gondoskodás, a felelősség vállalása

másvalakiért. Ha tehát célunk az átalakulás zökkenőmentes lezajlása, az idejében elkezdett komoly önismereti munka ad lehetőséget ezen szálak helyre igazítására.

A szülés közben megélt önátadás, nagyban függhet attól, hogy a nő mennyire ítéli biztonságosnak az őt körülvevő környezetet. Minél kevésbé fél az anya, és minél inkább bízik az őt segítő jóakaratóban, annál inkább át meri engedni magát a folyamatnak. Ezt pedig jórészt az átadott információk és kognitív beállítódás határozza meg, ezért nem mellékes a szülés körüli segítő tevékenysége. Fontos lenne a megfelelő tájékoztatás, és a szülő nő döntési szabadságának meghagyása saját biztonságérzete érdekében.

Ezen kívül felidézve Stanislav Grof elméletét arról, miszerint a születésünk élményei szolgálnak mintául azokban a helyzetekben, ahol át kell alakulnunk és vállalnunk kell az ismeretlent, így sokat tehetünk a leendő anyák változáshoz való viszonyulásának optimális mivoltáért, ha már a születésük során biztosítjuk azokat a körülményeket, amelyek lehetőséget adnak számukra az egészséges átalakulás megtapasztalására, és a biztonságos kötődés megteremtődésére. Hogy pontosan mik ennek az elemei és feltételei, az egy következő kutatás témáját adhatja. Hiszen dolgozatom csupán az egyik oldalát vizsgálta annak a jelenségnek, amely természeténél fogva kettős, hiszen összefonódik a születendő magzat történetével és érdekeivel, amiről itt most alig esett szó.

6. ÖSSZEFOGLALÁS

A fejlődés szakaszokban történik, paradigmaváltásokon keresztül, melyek válságot jelentenek. A váltásokban mindig megjelenik az összeomlás, és az ezt követő újraépülés egy más minőségben. Az ember személyiségfejlődése szintén ezt a mintát követi: normatív kríziseken át érlelődik. A szakaszváltások lélektani mozzanataiban a születési mintázat lelhető fel, vagyis az az út, amit a magzat a harmónia elvesztése után a reménytelen szenvedésbe kerülve és az onnan való eszeveszett küzdelmen keresztül az új világ felé megtesz. Így a születésünkkel belénk vésődött tapasztalatok tanítják meg, hogy hogyan kell aztán átalakulnunk bármikor az életünk során, akár csak az anyává válás során, ami minden kétséget kizáróan egy krízishelyzetet jelent a nő életében a sokrétű – biológiai-, pszichés-, és szociális változások miatt. Erre a változásra a

természet évmilliók alatt kidolgozta jól bevált megoldási sémáit, melyeket örökölhettek a testbe és a lélekbe (ösztönök és archetípusok) kódolt. Tehát egy ilyen ősi átalakulásnál, mint az anyává válás, felhasználhatjuk a lelkünk mélyén rejlő ősi mintákat, és ha tudatunkba integráljuk, működtethetjük őket. Mivel az átalakulások idején a személyiség kifejezetten képlékeny és sérülékeny, ezért szüksége van arra a közegre, ahol biztonságosan végbemehet a folyamat, és ahol segítő impulzusok terelgetik az alakuló lelket új minősége felé. A régi civilizációk ezt az átmeneti rítusok és beavatások formájában tették elérhetővé. A beavatások egyben rá is kérdeztek az elérni kívánt állapotra való alkalmasságra, és megerősítő jelleggel bírtak. Elméleti síkon rokonságot találtam a beavatások és a szülés egyes mozzanataival, ami alapján azt feltételeztem, hogy ez az a pont, ami elősegíti az anyává válást. Kutatásom során kiderült azonban, hogy ez csak részben igaz, mert az is előfordulhat, hogy nem a szülés jelenti azt a megpróbáltatást, amiben az nő meghozza végül azt a döntést, hogy saját énjét háttérbe szorítja gyermeke érdekében. A kép így jóval színesebbé vált, és az bontakozott ki, hogy a szülővé válás olyan témákat érinthet, melyek az egész addigi élettörténettel kapcsolatban vannak, és a sikeres átalakulás inkább ezen nehézségek megoldásával segíthető leginkább.

Felhasznált irodalom:

1. BÁLINT S.: A természetes szülés hipotézise, *Lege Artis Medicinae*, 1991, 1(3): 174-179.old.
2. ELIADE, M.: Misztikus születések, Budapest, Európa, 1999
3. ERIKSON, E. H.: Az életciklus: Az identitás epigenezise. In: A fiatal Luther és más írások, Budapest, Gondolat, 1991, 437-497.old
4. FELDMÁR A.: Szégyen és szeretet, Budapest, Jaffa, 2008
5. FRANZ, V. M. L.: Az individuáció folyamata In: JUNG, C. G.: Az ember és szimbólumai, Budapest, Göncöl, 1993, 157-215. old.
6. FREUD, S.: Bevezetés a pszichoanalízisbe, Budapest, Gondolat, 1994
7. GENNEP, V. A.: Átmeneti rítusok, Budapest, L'Harmattan, 2007
8. GROF, S.: A pszichológia jövője- a jövő pszichológiája, Budapest, Pilis-Print Kiadó, 2008
9. HENDERSON, J. L.: Az ősi mítoszok és a modern ember In: JUNG, C. G.: Az ember és szimbólumai, Budapest, Göncöl, 1993, 105-149.old.
10. HIDAS GY. (szerk.): A megtermékenyítéstől a társadalomig, Budapest, Dinasztia, 1997
11. JUNG, C. G.: Az ember és szimbólumai, Budapest, Göncöl, 1993
12. JUNG, C. G.: Mélységeink ösvényein, Budapest, Gondolat, 1993
13. KERNBERG, O. F.: Borderline személyiség szerveződés és patológiás narcizmus, Budapest, Kapocs Kiadó, 1990
14. KITZINGER, S.: A szülés árnyékában, Budapest, Alternatal, 2008
15. KUHN, T.: A tudományos forradalmak szerkezete, Budapest, Osiris Kiadó, 2000
16. LORENZ, K.: A gondolat ösvényein, Budapest, Totem, 1995
17. MASLOW, A.: A lét pszichológiája felé, Budapest, Ursus Libris, 2003
18. MORETTI, M., KURIMAY, T.: Rítusok a terápiában, rítusok az életünkben, *Psichiatria Hungarica*, 2006, 21 (2): 108-129. old.
19. ODENT, M.: A szeretet tudományosítása, Budapest, Napvilág Születésház Bt., 2003
20. STERN, D. N.: Anya születik, Budapest, Animula Kiadó, 2007
21. SZIGET-FERENCZY J.: Anyává válni-másképp. Örökbe fogadó anyák korai szerepfelvétele, *Család Gyermek Ifjúság*, 2010/1. 6-14. old.

22. TURNER, V.: A rituális folyamat, Budapest, Osiris, 2002
23. VARGA K.: Szexualitás, szülés, kötődés: az oxitocin pszichoemotív hatásai In: Bagdy E., Demetrovics Zs., Pilling J. /szerk./: Polihistoria. Köszöntők és tanulmányok Buda Béla 70. születésnapja alkalmából. Budapest, Akadémia Kiadó, 2009, 447-474.old.

MELLÉKLETEK