

1. sz. melléklet:

Az interjúk kérdésterve

Az objektív külső körülmények (mint kor, végzettség, hányadik terhességből hányadik szülés, terhességi hét a szüléskor, volt-e választott orvos, illetve szülésznő; a szülés módja; gyógyszerek; fájdalomcsillapítás módja; borotválás; beöntés) után az előzményekre kérdeztem rá: Mit tud a saját születéséről? Az édesanyja könnyen, vagy nehezen szülte? (Itt arra voltam kíváncsi, hogy hatással vannak-e az anyai történetek a testbe vetett bizalomra?)

Meséljen a fogantatás időszakáról! Milyen gondolatai, érzései voltak akkoriban? Hogyan fogadta? Milyen folyamatok zajlottak a várandósság alatt (érzelmi állapot; fantáziák, a gyerekről, szülői szerepről; kapcsolat a gyerekekkel a méhen belül)?

A szüléssel kapcsolatban a következőkre voltam kíváncsi: Hogyan készült a szülésére, és hogyan várta? Mik történtek akkor? Hogyan zajlott le a szülés? Milyen volt a környezet? (biztonság / félelem); a beavatkozások hogyan hatottak rá? A belső folyamatok (vajúdas megélése, fájdalomhoz való viszonyulás: 0-100-a skálán) A tudatállapot változása: érezte-e, hogy bármikor megváltozik, vagy máshogyan érzékeli a környezetét? Érezte-e, hogy át kell adnia az irányítást? Ha igen, ez hogyan érintette? Át tudta-e adni magát valami nagyobb erőnek? Ha igen, mi volt az? Volt-e olyan pont, ahol azt érezte, hogy feladja / az ereje végén van; illetve amit megélt, az misztikus, természetfeletti.

A korai kötődés kialakulásának lehetőségei: első órákban, illetve napokban hogyan zajlott az ismerkedés a babával?

A gyerekágyas időszakban kíváncsi voltam arra, hogyan hatott a szülés emléke a hétköznapi életben? Büszkeség tölti el, vagy esetleg traumának, kudarcnak éli meg a szülést? Vesz-e el, vagy ad-e energiát? Az anyai szerepfelvételt illetően a következőkre kérdeztem rá: Hogyan indult, majd folytatódott a szoptatás, és hogyan élte meg? Mennyire érezte magát alkalmasnak az anyai szerepre (önbizalom / szorongás)? Hogy van azzal a felelősséggel, amit ez a helyzet hozott? Mikor érkezett meg az anyaságba érzése szerint? Hogy viszonyul testi átalakulásaihoz? Hogyan változott a gyermek apjával való viszonya? Változott-e az édesanyjával való kapcsolata, mióta anya lett?

Az egész folyamatban (várandósságtól egészen idáig): Érti-e, hogy alapvetően megváltozott benne valami? Volt-e olyan élmény, amit megpróbáltatásnak gondol?

Mi volt a legboldogabb pont? Miből merít erőt? Hogyan fog alakulni az élete a jövőben elképzelése szerint? Van-e amire nem kérdeztem rá, és fontosnak tart?

2. sz. melléklet:

Zsóka

30 éves, felsőfokú végzettségű, első szülése első terhességéből: Benedek, 41. hét+5 napon szülésbeindítás Prostaglandin tablettával, 2 óra vajúdas 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.

Mesélj a fogantatás időszakáról!

Friss házasok voltunk. Nekem volt egy nőgyógyászati műtétem az esküvő előtt 3 hónappal, ezért egyáltalán nem gondoltunk gyerekre. Töröltem a fejemről. Amúgy is úgy álltam hozzá, hogy egy-két évig mi úgyis ketten leszünk, aztán vagy lesz gyerek, vagy nem. Fogamzásgátlást nem használtunk, csak ... (mosolyog), 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 volt probléma, hogy jött, de egy kicsit megijedtem, mert nem éreztem magamban azt, hogy most én ezt hű de nagyon akartam, hanem: „Jaj, hát én erre fölkészületlen vagyok!”, meg hogy „Még egy kicsit ketten legyünk, és hogy hát most itt lesz.” Nagyon rosszul voltam, úgyhogy fokozódott ez a sokk (nevet). Nem csak, hogy más lesz, mint amit kigondoltunk, hanem még iszonyatos rosszul is vagyok, és rögtön táppénz, és alig éltem vizen meg són.

Mikor volt az a pont, amikor úgy érezted, hogy el tudtad fogadni már és hogy várod?

Azt nem mondom, hogy nem tudtam elfogadni, de ilyen pontra nem emlékszem. Egyszerűen belerázódtam, sodort a dolog, hogy már ez van. Az biztos, hogy ezt csakis kizárólag hitből lehetett elfogadni, hogy mi most már család leszünk. Ebben mind a ketten egyek vagyunk. De ez egy folyamat, és ahogy a Benedek megszületett ez fokozódott. Ő ajándék. Ráadásul a legelején pont egy napi igében az jött, hogy „Az Úr ajándéka a gyermek.” És akkor tudtuk, hogy ez Istentől van. Szóval ha ezt elfogadjuk, akkor az nem a Bendus irányában van, hanem föntről fogadom el. Ez egy olyan pont mondjuk. Az életünk nem egy sodródás, hanem Valaki a kezében tartja. Az egy dolog, hogy nekem van egy tervem, de azt, hogy nekem mi a legjobb, azt nem biztos, hogy én tudom.

Úgy általában a várandósságod alatt milyen folyamatok zajlottak?

Nekünk nagy kérdés volt, hogy császár lesz vagy szülés, mert a műtétem miatt kétséges volt. De jártunk szülésfelkészítőre, mert ha lehet akkor szülés. Nekem a műtét előtt elég sok problémám volt, fogalmam volt arról, hogy fájdalom meg rosszullét, és emiatt én a szüléstől félttem már elég korán, főleg amikor jött ez a felkészítő és ott mindenfélét mondtak. A férjem úgy gondolta, hogy ettől nem kellene félni, meg ez milyen szép dolog. (nevet) Ezen ment a civakodás, hogy „Miért nem érted meg, hogy én akkor is félek, most mit csináljak?” Mert a fájdalmat elég nehezen viselem. Ez hónapokig tartott, és énnekem is küszködni kellett ezzel, meg neki is. Ezek a félelmek már az elején is voltak, hogy „Hú, hát hogy fogok én így szülni?!?” A fájdalom, meg a rosszullét... ezt nem ismertem magamból korábban. Ő nem is volt annyira képben, hogy ez mennyire fáj. Aztán egyre jobban képben lett, aztán inkább elfogadta azt is, hogy én félek, vagy hogy lehet, hogy császár lesz - neki ezt is el kellett valahogy fogadni. Ezzel telt gyakorlatilag a második és harmadik harmad. Jártam tornára, gyakoroltam légzéseket, és ő is megérezte, hogy mit tud akkor segíteni. És végül is benne voltunk, hogy akkor szülés lesz, de nem mondta az orvos egyértelműen, húzta, húzta, húzta, hogy hátha szülés, és aztán végül is... nem. Az rossz volt, hogy a férjem nem ért meg, hogy nem érez velem együtt. Nagyon ki voltam akadva. De hát ezt nem lehet erőltetni. De minden konfliktus közelebb visz egymáshoz, ha el tudjuk fogadni. Ezek a nehézségek mind építőek voltak a kapcsolatunkra. Minden nehézség két irányba vihet: vagy szét, vagy

össze. De addig, amíg tart, addig elég nehéz. Volt, hogy sírtam, kiakadtam rá. De hát ő is információ hiányban volt, de aztán egyre jobban leesett neki, hogy miről is van szó. Az jó volt, hogy érdekelte őt is és aktív akart lenni az egészben.

Hogyan képzelted el őt amikor még a pocakodban volt?

Nehezen tudtam elképzelni. Éreztem, hogy itt mozog, de hogy elképzeljem, hogy kint lesz és... (nevet). Volt, hogy álmodtam vele, de nem nagyon gyakran, maximum kétszer, nem is emlékszem, hogy mit. Amikor éreztem, hogy mozog, oda tettem a kezem, és ez ilyen kapcsolat teremtés volt. Nagyon aranyos volt, hogy oda rúgott, ahova tettem a kezem. És az, hogy fölébresztem, a nevén szólítom, olyan aranyos volt rámozdult. Nem nagyon volt ennél több.

Érzések sem? Az, hogy milyen jellem lesz?

Nem. Hogy fiú lesz, azt tudtam, de mást nem. A megszületése után elég hamar kiderült, hogy elég nyugodt, szerintem a férjemre ütött, de előtte nem nagyon. Azért, mert mozogni mozgott, mintha minden rendben lenne, nem volt ilyen kiugró esemény. Félelmeim arról voltak, hogy jó szülők leszünk-e. Ilyen alkalmassági görcs. Ez az, amit helyre kell tenni. Erre nem lehet fölkészülni. Egyszer csak az ember szülő lesz - én legalábbis úgy élem meg, nálunk ez valahogy így volt, elkezdünk azok lenni. Nagyon megváltozott a helyzet, és nagyon nagy öröm lett. Nem voltak előtte képzeleteim. Ott volt már a kiságy az utolsó két hónapban és néztem, hogy „Hát itt lesz valaki???” Pedig már ekkora (mutatja) hasam volt. Ez biztos azért van, mert nem úgy készültünk rá, de én nem gondolom ezt egyébként problémának, még ha furcsa is. Nem készültünk rá, hanem a helyzet jött, mint ahogyan a fogantatásnál is így volt.

Bele csöppentetek a szülésbe. Mesélgj erről, hogy zajlott?

Minden rendben volt vele, de nem indult be a szülés, a fájások nem voltak elég hatékonyak nálam. A kiírt időpontig boldog voltam, hogy jaj de jó, bármikor elfolyhat a magzatvíz, bármikor jöhetnek a fájások... kívülről tudtam, hogy mit kell akkor csinálni. (nevet) Mint aki tényleg fölkészült. És akkor jött a június huszonnyolc (a kiírt időpont), és semmi. Huszonkilenc, semmi. És akkor így ment le a lelkesedésem, hogy nem lesz itt fájás, nem indul be, nem normális a szervezetem, nem úgy működik, ahogy kéne. A baba meg csak nő, nő - mondták, hogy nagy, ezért is féltem, mert ijesztgettek, hogy milyen nagy, és nehéz lesz a szülés, ráadásul első szülés. Elég rossz érzés volt ez. Meg hogy sok a magzatvizem, máskor meg azt, hogy nem sok. Az zavart, hogy össze-vissza

beszéltek, hogy most rendben van, vagy nincs rendben. Az orvos nem tudta eldönteni, hogy szülhetek-e a műtét miatt vagy nem. Ráadásul azt érezte velem, hogy én milyen béna vagyok, aki még egy fájást se tud produkálni, amitől szétnyílna a méhnyak. Szóval nem volt földobva tőlem. Én így meg még kevésbé voltam földobva, hogy akkor mi lesz. Szóval a bizonytalanság az elég rossz volt. És így történt, hogy akkor még vártunk nagyon sokáig, amíg szabadságra nem ment, de a CTG-n minden rendben volt. Mondta, hogy reggel negyed hétre menjek be és akkor beindítja. Beindította prosztaglandin tablettával, ami nekem elég brutális volt. Nagyon hirtelen, elég erős fájdalmak voltak. Férjem mondta, hogy hogyan vegyem a levegőt. Úgy indult, hogy hüvelyi szülés lesz, csak nézték közben a CTG-t. Remegett közben kezem-lábam, még amikor nem volt fájás, akkor is. Nem tudtam elengedni nagyon. Nagyon fájt. 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 reagálok, hogy: Ne! A műtét és az előtte levő dolgok miatt. Agyilag hiába akartam volna átállítani magam, hogy „de hát hány millió nő túlélte a szülést!”, amikor bennem van egy ilyen. Tudom, hogy túlélem, de a fájdalomra így reagálok. Ez biztos, hogy összefügg. Elkezdődtek a fájások, burkot repesztett. Mekóniumos volt a magzatvíz. A szülésznő és ő, meglepődve, rossz arckifejezéssel álltak. 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.

Mesélj még a vajúdról, hogyan élted meg?

Nem tudtam beszélni, ez eléggé rossz volt. Csak integettem, hogy a férjem mondja, hogy hogy vegyem a levegőt. Az nagyon megnyugtató volt, hogy ott volt. Ezért is imádkoztunk, hogy hogy lesz, és mint lesz... az eleje sem úgy volt, ahogy elgondoltuk, nem készültünk rá - szóval tudtam, még ha az érzéseim nem is követték, hogy 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. Akkor is, ha én féltem és a kezeim remegtek. Ezt tudtam, és ebben biztosak voltunk, hogy igazából félnivaló nincs, még ha rossz is. Még egy rossz orvos is hozhat jó döntést. Azért ez nagy biztonság érzet volt végig. Meg hát az időpont, hogy milyen későn születik, és előtte már állandóan kérdezték, hogy “Na, mi lesz? Na, mi lesz?” és már nekem is úgy kellett éreznem,

hog ez nem normális, és akkor megszületett pénteken, és vasárnap az volt az ige hirdetésben, hogy „Ideje van a szülésnek, ideje van a meghalásnak, mindennek rendelt ideje van.” Ez a Példabeszédek Könyve. Hogy nem a levegőben lógunk, az nagyon jó. Hogy tudja, hogy mikor szülessen a P. Benedek, és nekünk itt nem kell félni.

Tehát akkor volt benned egy bizalom az egész vajúadás közben, hogy minden úgy történik, ahogy történnie kell, és volt benned egy ellenállás a fájdalokkal kapcsolatban?

Igen. Az ellenállás, hogy nem akarom végig csinálni, mert annyira fáj. Inkább akkor császár legyen, és meg is könnyebbültem, amikor mondta az orvos.

Mi volt az egész élmény mélypontja?

Talán az, amikor a fájások közben még nem volt biztos, hogy mi lesz. Ez a dilemma hónapok óta tartott, hogy akkor szülés, vagy császár. Mikor már láttam, hogy ez nekem mennyire nem megy - hogy úgy mondjam - 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. Azért is imádkoztunk, hogy az orvos jókor, és tudjon mit dönteni. Tudtam, hogy ez jó. Én a császárral úgy voltam, hogy elfogadtam előre már, nem volt bennem ellenkezés. A férjemben volt, mert hogy ez így nem szülés. Volt benne egy olyan, hogy egy erős, igazi nő az szül. Én ezt nem így gondoltam. Nem gondoltam összefüggve a nő értékével a szülést. De aztán ő is rájött, hogy nem abban van a nő értéke, hogy szül - az egész folyamatnak ez a gyümölcse például, hogy ez megváltozott benne. Ezért nem zavart a császár. Lehet, hogy ez ajándék, hogy nekem ez nem okozott lelki problémát, de tényleg nem.

A környezet mennyire segített, hátráltatott, adott biztonságot, vagy bizonytalanságot?

Futószalag jellege volt, igen. Nem volt kellemes, de nem problémáztam külön rajta. Az egészségügyben sokszor ez van, hogy nem annyira a személyt nézik, hanem a munkát. Úgy voltam vele, hogy túlteszem magam ezen. Meg azért azt sem mondanám, hogy bunkók lettek volna. Nem. De azért nem is tájékoztattak egyáltalán. Ahogy fölálltam, kizúdult a magzatvíz maradéka, nem tudtam, hogy pisilek, vagy mi van, de már ezen túltettem magam, hogy ott pucéran, nagy hassal állok, és nem borított ki. Nagyüzem,

mindig ezt csinálják. Tudom, hogy föl lehet ezeket fogni tárgyilagosan, hogy a nő ott pucér, és már hatszázmilliót láttak olyat, aki nagy hassal épp ott fog fölülni, nyilván nem először zúdul ki a magzatvíz a szemük előtt... egyszerűen nem érdekelt. Úgy éreztem, részletkérdés. A lényeg az volt, hogy most már akkor egyenesben vagyunk, nem fog fájni és kint lesz. (nevet) Alá rendelték az összes körülményt a megkönnyebbülésnek, hogy ez most sínen van, és a hónapok óta tartó dilemma, hogy ez lesz, vagy az lesz, hogy most a fájdalommal kell küszködnöm és szülök, vagy a császár... de azért elképzeltem én a szülést korábban, hogy megy, volt amikor egészen erősnek éreztem magam mindenféle fájdalommal szemben, szóval azért készültünk mi erre, de tök mindegy, hogy mit képzel el az ember, mert amikor ott van, az a lényeg, hogy akkor tudja-e. Amikor ott voltam, akkor nem jött a reflex.

Amikor meghozták a döntést, és elindult a folyamat, akkor mit éltél meg? Volt-e benned félelem?

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. De Benit oda hozták az arcomhoz, és ahogy hozzám ért akkor abba hagyta a sírást. És egy annyira aranyos kis fej... Máig látom amikor sír, a szája alakját, szóval nagyon meghatódtam. Fölnéztem az órára, meg mondták, hogy kilenc óra ötvennyolc, hogy ekkor született a kisfiam. Aztán elvitték rögtön, de ez ilyen szívdobogtató volt. És akkor kivitték. Azt tudom, hogy a Pali kezében volt. Nagyon édi volt. Hihetetlen volt az a pár nap a kórházban utána. A szopi egyből jól ment. Annyira tetszett, hogy ő egyből tudja, hogyan kell csinálni, nem kellett megtanítanom rá. Annyira jó emlék annak ellenére, hogy azért a kórházért nem vagyok oda nagyon, de valami akkora nagy érzelmi változás lett belőle, hogy amikor haza jöttem, beléptem - amikor hoztuk haza Benit - 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. Nagyon nagy változás volt.

Melyik volt az a pont, amikor ezt az átfordulást érezted?

Amikor oda hozták az arcomhoz. Az olyan kitörő volt. Azóta ahogy megyek az utcán, másként létezem. De az emberekhez való viszony nem változott. Csak úgy általában

más a bőrömben lenni, mint előtte.

Egytől százasként hová helyeznéd a szenvedés és fájdalom mértékét?

Mondjuk olyan nyolcvan körül. Biztos van ennél is rosszabb, de előtte nem volt ilyen azért, a legrosszabb rosszulétem sem, de ez azért más volt.

Az egész folyamatban mi volt az, ami jó érzéssel töltött el?

Leginkább az eredmény, Beni. És az, hogy tudtam, jól alakult ahogy alakult. Nekem ezzel nem volt utána semmi görcsöm. Nem bántam. Ez hitből jött, ezen így kellett végig menni. Nincs benne negatív, amire hú de rossz vissza emlékezni. Jó, volt benne negatív, de hát nem ráz meg. Mert Isten vezetett azért ebben minket.

Bele tudtad helyezni Isten kezébe magad és át tudtad adni az irányítást?

Így van. Nagy biztonság érzet még a rossz is. 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. Tehát végül is minden nehézség egy hitbeli dolog is párhuzamosan. Hogy akkor most bízom Istenben? Persze ez nem megy mindig. De itt vannak ezek az ígék. Egyszer, amikor nagyon rám jött a félelem, és azt olvastam, hogy „Nem fogsz meghalni, ne félj!” (nevet) és ott a szülőszobán eszembe jutott, hogy nem fogok meghalni. Szóval volt ilyen is, de minden esetre ez egy nagy biztatás, hogy nem egyedül van az ember, hanem annak az Istennek a kezében, aki szereti, mindenféle rossz ellenére. Az ember elgondolja, hogy „Nahát, lehet, hogy a szülés lesz életem egyik legnagyobb próbája!”, hitből, hogy „Isten lehet azt akarja, hogy én ilyen nagy fájdalmat kibírjak, mert tudja, hogy mennyire nem bírom, de majd segít.” És készül erre az ember, és aztán kiderül, hogy Isten nem azzal a nehézséggel akar próbára tenni amit én kigondoltam. Hiszen nem kellett végig csinálnom. Tényleg nem akartam én azt a fájdalmat ott a szülőszobán. Nem tudtam azt mondani rá, hogy: igen. Ebben átéltem, hogy Isten mennyire szeret. Mert én nem tudom ezt végig csinálni és nem is kell. Ő jobban tudja, hogy nekem milyen megpróbáltatás kell. Majd alakul az élet. Lett is, mert a kezemet meg kellett műteni pár hónap után, ahogy Beni megszületett.

Amikor haza jöttetek, milyenek voltak az első hetek?

Vissza kellett emlékezni a legelejére, hogy azt hogyan fogadtam, amikor megtudtam, hogy gyerekünk lesz, amikor nem volt bennem olyan kitörő öröm, hogy gyerekünk lesz, mert ragaszkodtam az elképzeléseimhez. Ez megint 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, hogy ezt bánom Isten előtt, aki az életem Ura, és tudom, hogy Ő jót akar, és tudja, hogy az én életemmel mi a terve, és hol akar engem használni, és én most anyuka legyek. És Ő képessé tesz rá. Nem is kell ettől félni, mert a görcsök, amik rám jöttek, hogy „Milyen anyuka vagyok? Milyen leszek?” Ezt kellett helyre tenni, ki kellett mondani, mert különben nem működhetett volna tovább az egész.

Mennyi idő volt, míg eljutottál erre a nyugvópontra, ahol ezt helyre raktad magadban?

Nem azonnal volt, hanem két-három hónap múlva. Addig ott volt az az idegen érzés az egészben, hogy most ez van, de én ezt akartam, vagy nem akartam? Most már nincs ott. Az idegenség-érzés miatt volt szorongásom. Hogy nem mindig éreztem olyan összhangban azt, hogy lesz-e olyan kapcsolat a gyerekemmel amilyent elképzelek, meg ami ideális, vagy amit másokon látok. Ez is olyan nagyon félre vivő dolog, hogy az ember a másokat kívülről nézi, és nem lehet egy csomó mindent tudni, és ez szorongással töltött el, de nagyon jó, hogy nem maradt így. Nem Beni volt idegen, hanem ez az új szerep. Benivel kapcsolatban nem nagyon voltak aggodalmaim, inkább magammal kapcsolatban, hogy fogom-e tudni úgy szeretni, ahogy neki kell majd gyerek korában, később, felnőtt korában. Ezek a félelmek a jövőre vonatkoztak, mintha nem a jelenben éltem volna.

Olyan akkor nem volt, hogy ezt vagy azt nem tudod megcsinálni, és ezért szorongsz?

Nem, olyan nem volt, de talán főleg azért, mert ő annyira jól szopizott és jól aludt és nagyon kis ideális volt az első egy-két hónapban ilyen tekintetben. Aztán utána jött másfajta szorongás, mert túlerőltettem a kezeimet, és az volt a szorongás, hogy nem emelhetem meg a kisbabámat, hogyha megműtik. És akkor összefutottam egy lánnyal a templomban, aki személyében egy olyan segítségem érkezett tálcán, aki nem szólt bele abba, hogy hogyan csinálom, hanem tette a dolgát, és én lehettem előtte bizonytalan. Nagyon jó volt, barátság lett belőle végül. Meg hát nem attól jó anya az ember, hogy főlemeli éppenséggel a kisfiát vagy nem.

A felelősséget mennyire érezted? Megterhelt-e?

Inkább olyan tekintetben, hogy bölcsen szeretni egy gyereket nem könnyű. Ez inkább a jövőre vonatkozott. Már most is, hogy nem szeretgetjük-e túl. A felelősséget sokkal inkább a lelki oldalon érzem.

Mennyire érzed magad kompetensnek az anyai feladatok területén?

Nem éreztem magam egyáltalán kompetensnek. Az bátorít, hogy lett Beni, és ezt Isten akarta. Nem mindig tudom, hogy jól csinálom-e, de azt keresem, hogy mivé kell válnjak, hogy ez jó legyen, hogy Isten szerinti anya legyek, és Beninek olyan anyja legyek, amivé eltervezett engem. Ezt keresem folyamatosan, és szerintem nem szűnik meg ott, hogy most már ezt elértem. Nem is hiszem, hogy az a cél, hogy tökéletesek legyünk.

Amikor az első hónapokban visszagondoltál a szülésedre, az ott megélt élmények milyen hatással voltak arra az időszakra, amikor össze kellett hangolódni Benivel?

Nem volt rá hatással. Bennem egy olyan nagy öröm volt, hogy ennek így kellett lennie - az ige, miszerint „Mindennek rendelt ideje van...” - szóval nekem nem volt hátráltató, de nem volt hatással egyáltalán, hogy most ott mi történt. Tudtam, hogy így kellett történnie. Az, hogy vége lett, annak nagyon örültem. Hetekig lebegtem a föld fölött csak azért, mert már nem terhes vagyok, hanem külön vagyunk. Nekem a terhesség nem volt olyan hű de jó... .nyűgök, minden. Tehát maga a szülés nem volt hatással.

Vannak-e dolgok, amiben másképp működsz anyaként, mint mikor még nem volt gyereked?

A prioritások mások azért. Szóval más vagyok, igen. Benike az első ilyen szempontból. Ő azért fontosabb feladatom. Mondjuk az egy más kérdés, hogy egy gyerek úgy alapvetően nagyon sokaknál egy örömforrás. Ezért ez mindig hoz egyfajta könnyebbséget ott, ahol nehézség van családokban. És azért ez nálunk is így van. Az, hogy unoka, az könnyebbséget hoz anyós-apóssal való kapcsolatban, mert milyen kis aranyos. Persze ez az alapvető dolgokat elkendőzi, de azért ez változott, még ha felszínesen is, de könnyebb lett.

Emlékszel arra a pontra, amikor először megfogalmaztad magadban, hogy most megérkeztél az anyaságba, és ő a te gyereked, és összetartoztok?

Ez elég későn, a kézműtétem után alakult ki. 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. Csak a mintákat látja az ember, hogy ez így tud a gyerekéhez beszélni, az úgy tud, én meg nem tudok úgy beszélni, meg nem tudok annyi verset, és nem tudott olyan kapcsolat féle kialakulni.

Férjeddal változott a kapcsolatotok, amióta megszületett Beni?

A kapcsolat egy dinamikus dolog, ezért folyamatosan változik. Egy csomó minden jött, amit ketten kellett megoldanunk. Azt érzem benne, hogy ő biztonságot nyújtó apa. Ahogy nekem az anyaságot, neki is az apaságot ugyanúgy fel kellett vállalnia, amit Isten rá bízott. Ez ugyanúgy egy hit béli lépés, akkor is, ha nem látja magában azt, hogy hű de képes rá, ráadásul a férfiak még bizonytalanabbak. Úgy érzem, hogy ami közben adódik nehézség, az szorosabbá köt minket össze, de ez korábban is így volt. Itt van Beni, de nem csak körülötte forgunk úgy, hogy akkor a házasság már nincs is. Jó irányba változott a kapcsolatunk.

Hogyan viszonyulsz a tested átalakulásához? Milyen érzés most a bőrödben lenni?

Jobban érzem magam. Annyira örülök, hogy ez a szoptatás-dolog működik. Itt nem kell azt megélnem, hogy ez nem normális, mint a szülésnél, hogy nem indult be, ahol elég rossz érzés volt, hogy a testem nem normálisan működik. De hogy ez jól működik, az nagyon jó érzés, emiatt jó a bőrömben lenni. Egy kicsit még jobban érezném magam, ha még egy-két kiló lemenne, mert a hasam és a fenekem egy kicsit zavar, de nem vészes, egyébként rendben vagyok magammal. Ahogy a mellem átalakult, az pozitív amiatt, hogy ez normálisan működik.

Következő gyerek?

Nemrég hányingerem volt (nevet), és ugye tavaly ilyenkor volt ez, és úgy bele éltem magam, hogy hátha még egy gyerek lenne, és az milyen jó lenne... Szóval mi nagyon örülnénk neki.

Most már úgy állnék a szüléshez, hogy nem cicóznék, hogy várunk, hanem akkor legyen császár. A következő terhességem alatt mentesülnék a bizonytalanságtól.

Van valami amit nem kérdeztem meg, de fontosnak tartasz?

Alapvetően nagyon fontos az, hogy mit kezd az ember a félelmekkel. Akármennyire is erősnek tűnik valaki, biztosan vannak félelmei, mert ember. Ha nem is beszél róla. Szerintem normális hogy ez van, és a hit az, ami kisegít, és hiszem, hogy mindenkinek ez a megoldás. Ezt nem tudom másképpen mondani. Hogy a Teremtőnk, aki ismer

minket, és Megváltónk, aki megbocsájtott, feloldja az olyan durva dolgokat is, mint hogy én nem tudtam az elején mit kezdeni vele, hogy terhes vagyok. Mert azért ez durva. És nem kell cipelnem egy életen keresztül. Én csak hálás vagyok az egészért, akkor is ha rájövök, hogy milyen ember vagyok én.

A háttér az nagyon fontos, és ha a férjjel egy vagy, az még könnyebbé teszi. Tehát az egészből azt tanultam, hogy a hitem erősödjön, és hogy jobban rá bízzam magam, és az életemet Istenre. És lám, ezek a nehézségek is mind olyan simán megoldódtak! Tehát a bizalom, hogy az ember reá bízza az életét. Mert Isten szeretetét tapasztaltam meg, akkor is, ha én az elején ellenkeztem. Azzal, hogy kivé kell válnak. Mert ugye az elején jönnek a görcsök, és aztán elérkezem arra a pontra, hogy „Istenem, mit akarsz, hogy tegyek? Mivé válnak? Akkor legyen úgy, ahogy Te akarod!” És akkor ott van a szabadság és az öröm. És ez a legfontosabb.

3. sz. melléklet:

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

Hogy mikor lettem anya? Ez egy megfoghatatlan dolog. Nincs egy olyan pont, hogy „na, én most lettem édesanya.” Folyamatosan jöttek azok a gondolati változások, amik azzal, hogy megszületett és itt lett, automatikusan másképp gondoltam végig a kérdéseket, mint gyerek nélkül. Bejött szempontnak az, hogy úgy oldjuk meg a dolgokat, hogy az a gyerekek legyen a legjobb. Ez felelősségteljesebb gondolkodás. Egy pici élőlény ott szuszog mellettem, és minden rezdülését figyeltem. Megváltozott az alvási ritmusom. Ha egy picit másképp szuszogott, már ébren voltam és figyeltem,

hogyan felébred-e.

Honnan érkezted az anyaságba?

A szülés előtt is már sok mindent így gondoltam, de konkrétan onnantól kezdve, hogy megszületett, a kórházban már éreztem, hogy itt egy élőlény akiért én vagyok a felelős. Attól a pillanattól, ahogy ő oda került mellém. Nem is feltétlenül amikor kijött belőlem és megfogtam – utána őt elvitték mellőlem és inkubátorba tették, mert nyelt egy kis magzatvizet és én is nagyon sok vért vesztettem, és felállni is alig bírtam, és hely sem volt.

Te hogyan születtél?

Könnyen és gyorsan születtem. Hüvelyi úton, gyógyszer nélkül, gátmetszéssel, második, várt babaként. Időre születtem. A tesóm is könnyen született.

Mesélj az első gyermeked, Dorina fogantatásának időszakáról!

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! Jött, és egy kicsit megijedtünk attól, hogy a férjem hogyan fogja befejezni a sulit, hogy fogja eltartani a családot. Persze akkor egyértelművé vált, hogy összeházasodunk. Én akkor huszonkét éves voltam a férjem huszonhárom.

Hogyan képzelted el a jövőt? Féltél valamitől? Fantáziák?

Biztos voltam benne, hogy jó lesz. Voltak elképzeléseim arról, hogy hogyan fogom nevelni a gyereket. Nem fogalmaztam meg, de voltak érzéseim bizonyos dolgokról.

Volt elképzelésed arról, hogy jó anyuka leszel?

Az, hogy jó, az nagyon függ attól is, hogy milyen a gyerek. A kislányom olyan szempontból szerencsés eset, hogy mindent úgy csinál, ahogy mondjuk neki. Vele nem volt nehéz dolgom, nem volt nehéz jó anyának lenni. Danikánál még nem tudom, mert ő még nagyon pici. De nagyon nehéz a két gyerekkel, mert mindketten igényelnek. A nagy igényli az értelmes játékot már. A picit etetni, altatni, tisztába tenni kell. A pici talán komolyabb, mint a lányom. Nehezebben tudtuk kicsalni a kacajt belőle. A lányomnál fiatalabbak voltunk, nem vettük komolyan annyira, hogy mi most akkor szülők vagyunk, többet hülyéskedtünk. Mindent megbeszéltem a lányommal, mindent elmondtam, hogy mi lesz, amikor pici baba volt, akkor is. A fiamnál nincs lehetőségem

úgy elmondani mindent, pedig a szülés előtt már tudtam, hogy ezt így akarom csinálni, hogy kialakuljon az egyenrangú viszony. Velünk is anyukám mindent megbeszélt, ezért én is így akartam, már a pici babának is.

Elkezdtem főiskolára járni, és utána minden szombat valamelyik nagyszülőé volt. A kislányom meg is tanulta, hogy mi mindig várjuk, hogy az van, amit megbeszéltünk.

Félelmeid voltak-e?

A szoptatás miatt, mert anyukám sem tudott szoptatni minket, csak 2-3 hétig. Neki a fájdalomtól elapadt a teje, mert mindkettőnknek befele forduló a mellbimbónk. Minden szoptatástól rettegtem, annyira fájt. Azt akartam, hogy a babám ne ébredjen fel szopni. Csupa seb volt, pedig mindent kipróbáltam. A védőnőtől, meg anyukámtól kaptam tanácsot ugyan, mindent elmondtak előtte, hogy felkészítsenek, de hiába, ott annyira ismeretlen volt, hogy nem tudtam megcsinálni semmit. Mire hazaértem, már kökeményre duzzadt a mellem és aztán kisebesedett, a gyerek a vért szívta, ki voltam merülve, mert sok idő telt el a melleim előkészítésével és a kínzó szoptatással. Aztán mellgyulladást kaptam, 40 fokos láz mellett, a kórházban elapasztották a tejet gyógyszerrel két hét után. Ezután tápszerre álltunk át, és onnantól kezdve minden jó lett, teljes megnyugvás. Innentől már csak érte tudtam lenni. Előtte két hétig depressziós is voltam, büntudatom volt, hogy rossz anya vagyok, hogy nem tudom etetni a gyereket. Mindenki mondta, hogy fáj, de nekik ennyire nem fájhatott. A tápszer után semmi negatív gondolatom nem volt.

Mennyire volt mély a depresszió?

Sokat sírtam abban az első két hétben. A férjem próbált vigasztalni, mondta, hogy nem haragszik, ha nem tudom szoptatni. 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 kapcsolatunknak, ha én csak azt kívánom, hogy aludjon még, és ne kelljen szoptatni. Két hét alatt döntöttem ezt el.

Ezután változott a kapcsolatod a babával?

Ezután kinyílt, mosolygott, innentől 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.

Danit már el sem kezdted szoptatni?

De igen, de csak 3 hétig tudtam szoptatni. Fájt itt is, és a fájdalomtól csökkent a pozitív rész. Itt is volt sírás, pedig nem volt akkor a fájdalom, de itt volt a lányom, akivel már foglalkoznom kellett. Ezért mondtam, hogy nem csinálom tovább. Ez nekem nem megy, senki nem érdekel. Végül én apasztottam el magamnak.

Vele is érezted azt a váltást, mint Dorinánál?

Igen, de 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. Viszont amikor csak a lányom volt, a főzéssel, takarítással sem foglalkoztam, nekem nagyobb élvezet volt, hogy játszom a lányommal. Ezzel töltöttem el a napjaimat. Folyamatos kontaktusban voltam vele. Ez nekem nagyon jó volt, mert közben el is tudtam kezdeni a főiskolát, és jó volt, hogy van egy hely, ahol hetente egy napot nem arról kellett beszélni, hogy mi van a gyerekkel. Igényem volt arra, hogy kicsit kimenjek. Két hónapos volt a lányom, mikor elkezdtem. Ez mentett meg a bezártságtól, a magamba fordulástól, amit elképzelhetőnek tartottam volna, de szerencsére elkerültem. Voltak magammal konfliktusaim, hogy itt hagyom a gyereket két hónaposan, sírtam is miatta és a férjemmel is nagyon sokat beszélgettem erről, büntudatom volt amiatt, hogy marha jól éreztem magam nélküle, hogy kicsit kimehessek, nő lehessenek, de utána marha jó volt hozzá haza jönni. Ahogy nőtt, láttam, hogy ezzel nem tettem neki rosszat, mert ez az ő nyitottságához nagyon sokat hozzá tett. Ő nagyon barátkozó, nagyon szociális bárkivel, például könnyedén, mint a tündér úgy alszik máshol. Rossz érzésem csak az első pár alkalommal volt, amíg ment bennem ez a vívódás, de ez is leginkább azért volt, hogy mások azt gondolják, hogy én egy rossz anya vagyok, mert a magam rossz érzését meggyőzi az, hogy érzem a pozitív hatásait a családomban, több türelmem és lelkesedésem marad, a nagyszülők is többet lehetnek a gyerekekkel, és mondanom sem kell, hogy a kapcsolatunknak a férjemmel is nagyon jót tett, hogy amikor korábban ért véget az előadás, és a gyerekekre a nagyszülők vigyáztak, maradt egymásra egy kis időnk, amikor kettesben tudtunk lenni romantikázni.

Milyen folyamatok zajlottak benned a várandósságod alatt?

Mi úgy álltunk hozzá ehhez az egészhez, hogy tényleg együtt akarjuk leélni az életünket, és a mi kapcsolatunk sok másik fiatalával ellentétben attól jó, hogy – az ismerőseink között példaértékűnek számítunk, hogy ilyen fiatalon összeházasodtunk és gyereket vállaltunk – megtaláltuk a másikban azt amit keresünk, és agyban mi ezt elhatároztuk, hogy együtt szeretnénk leélni az életünket. És ennyi. Nem filózok azon, hogy lehet, hogy megcsal, vagy hogy kövér leszek. Semmi ilyen félelmem nincs, hogy csúnya vagyok és nem fogok kelleni a férjemnek. 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. Ez a főiskola is azért van, hogy együtt még jobb legyen, meg mert én mindenképpen akartam egy diplomát, mert sajnos enélkül nem érzem magam értékes embernek.

Nem féltél attól, hogy a gyerek érkezésével nagyon meg fog változni az életed?

Én tudtam, hogy meg fog változni az életem. Tisztában voltam vele, de ez nem nagyon érdekelt, vártam, és szerettem volna. Mi egész fiatalságunkban erre készültünk, és egész eddig ezért buliztam annyit, hogy kibulizzam magam. A barátnőim meg se lepődtek, mikor elmondtam, hogy babát várunk, mert ők annyira tudták, hogy nekünk előbb-utóbb lesz. Tudtam azt, hogy aki jó barátom, ő marad akkor is ha van baba, a többi meg nem érdekel.

Emlékszel arra, hogy várandósságod idején voltak-e arról elképzeléseid, megérzéseid, hogy milyen lesz Dorina?

Képet nem alkotott. Éreztem, hogy kislány lesz, sokat álmodtam vele, mégsem volt arca. Aggódo álmaim voltak vele a vége felé, hogy valami baja történik. Inkább csak arra emlékszem, hogy milyennek szerettem volna, hogy legyen: inkább anyás, bújós, nagyon lányos, szerethető. Ilyen is lett, de ez az anyáság az elején nem volt, mert én jobban szerettem volna, ha az elején egy kicsit anyásabb. De később, amikor elkezdte megtanulni a saját érzéseinek a kifejezését, akkor jöttek ilyenek, hogy „jaj, anya, úgy szeretlek, úgy hiányoztál!” Én erre vártam. Nyilván ezeket azért mondja, mert én mondtam neki, és látta, hogy ebben a szituban ez jól hangzik. És ezt várom a fiamnál is, hogy csak egy simi ami az ő kezéből jön. Szeretném, ha a fiam is ilyen lenne, de

próbálok tudatos lenni ebben, hogy felnőtt, különálló ember lehessen belőle, és ne zavarjam majd a menyemet. Őt lazábbra kell engednem, míg a lányommal maradhat a szorosabb kapcsolat. Nyilván ezt a saját anyósommal való kapcsolat miatt gondolom így.

Amikor vártad Dorinát, mennyire és hogyan készültél a szülésre?

Olvastam, és az interneten sikerült belefutnom egy-két premierplán videóba. Azt tudtam, hogy a férjem nem jöhet be a szülésemre, mert nem tudtam, hogy hogy fogom átélni és milyen állapotba kerülök majd. Nem akartam, hogy ő bármi olyant lásson belőlem, ami nem én vagyok. Illetve én vagyok, de mégsem egy mindennapos állapotban. Ugyan lehet, hogy szép, de nem tudhattam előre, hogy milyen lesz. Tudtam, hogy ő ezt nem fogja tudni hova tenni. Fiatal még. A harminc-harmincöt éves férfiak már másképp élik meg szerintem ezt. Egy harmincöt éves férfinél már nem az a szerelmi szál van esetleg, hanem inkább már a gyerek utáni vágyon van a hangsúly, és nem a szerelmi kapcsolaton. Meg ő már túl van sok kapcsolaton, sok mindenben, sok élet-csúnyaságon annyira, hogy őt ne akassza ki egy ilyen jellegű élmény. Önállóbb, érettebb egy harmincöt éves férfi, mint egy huszonhárom, akitől már az is nagy dolog, hogy gyereket mer vállalni. De hogy neki ezt végig is kelljen néznie, hogy hogyan születik, mindezt a szeretett nőből... meg hogy látja, hogy nekem ez mennyire fáj, és nem tud segíteni, ez lelkileg őt sokkal jobban megviselte volna. Az elsőnél egyébként anyukám bent volt a szülésnél. Ez attól volt jó, hogy volt ott valaki, akire az életemet is rábízám. Abból a szempontból viszont nem volt jó, hogy neki az egyetlen lánya vagyok, az első unokával, és a túlaggódás azért megjelent, és ez zavaró volt. Ő erőteljes temperamentumú, aki kiosztja az orvost és a szülésznőt is. Sose fogom megtudni, hogy jó-e hogy szólt karakánul, vagy nem. Mert a lányomnál az volt, hogy hatalmas baba volt, hatalmas fejjel, és nem akart kijönni, sokáig hagyták, hogy bent legyen. Én már láttam a kis buksiját, de nem tudott átcúsítani. De a szülésznő még mindig erőltette a gátmassázst, és a szívhangját hallgatták, de olyan ijesztően sokáig volt ott, és végül ezért is nyelt magzatvizet, mert ott már levegőt akart venni szegény. Végül az orvos megvágott és pikk-pakkra ki is csúszott. Nem tudom, ha anyu nem lett volna ott, akkor meddig húzzák ezt, mert ő szól, hogy most már kéne valamit csinálni. De azt azért nem akartam volna, hogy itt összeveessen az emberekkel, mert ő nagyon határozott, és mindenre elszánt. A másodiknál már mondtam, hogy „anya, inkább ne gyere!”. A

másodiknál szülésznot fogadtam, aki beinvitálta a férjemet is. Meg a második olyan gyors volt, hogy ott nem volt sok történés. Az első, Dorina is hamar ment egyébként, nála az utolsó három óra volt a nehéz, attól merültem ki.

Féltél a szüléstől? Hogy álltál hozzá?

Nem. Nem engedtem magam belelovalni magam, hogy „Úristen, mi lesz a szülésnél?!?” Ez is olyan dolog, hogy amíg nem vagy ott, és nem érzed, rákészsölz ugyan, tudod, hogy nagyon fog fájni, de mégsem tudsz rá felkészülni, mert nem tudod, hogy milyen. Próbáltam a lehető legrosszabbra felkészülni. De hát nagyon fájt. Rettentően, és erre nem lehet felkészülni. De csak abban az utolsó három órában. A tolófájások olyanok, hogy soha többé nem akarsz átélni.

Hogyan fogadtad a fájásokat akkor, ott, attól függetlenül, hogy előtte hogyan álltál hozzájuk?

Értelme volt, és azt vártam, hogy végre a kezemben foghassam a lányom. Ez nem egy olyan fájdalom, hogy eltöröm a kezem és még hetekig fáj, hanem tudtam, hogy ki kell bírni, pár óra és baba lesz. Ilyen szempontból bírható. Viszont amikor felkerültem a szülőágyra, ott volt olyan, hogy a kimerültségtől azt gondoltam, hogy nem bírom tovább. Amikor nem volt fájásom, el is aludtam, annyira próbált megpihenni a szervezetem. Az a része nagyon kemény volt. Viszont ahogy kijött a baba, minden elmúlt, és semmit nem éreztem, se a varrást, se a méhlepényt, mintha elvágták volna. Nyilván fájt, de előtött valami olyan érzés, amittől kikapcsolt a fájdalomérzet. Öröm volt bennem, és boldogság, hogy ott van a pici lányom, hogy vége van és hogy élek!

A második szülésnél is érezted azt, hogy miután megszületett a fiad előtt ez a jó érzés?

Nem teljesen. Nem volt akkora nagy áttörés. Persze, nagyon örültem, de nem volt új. Ez már egy ismert érzés volt, hogy gyermekem született. Mondjuk a lepény itt sem fájt, de utána kikapart az orvos, és azt hittem, hogy megörülök. Az annyira fájt. Itt nem volt ilyen, hogy kikapcsolt a fájdalomérzetem. Szörnyű volt, de legalább ott nem kellett varrni, mert nem volt vágás, és repedni sem repedtem. Éreztem is a gyerekágnál a különbséget, teljesen jól voltam, mindent tudtam csinálni. Az elsőnél annyi vért is vesztettem, hogy amikor fel akartam állni, visszaestem az ágyra. A másodiknál rögtön állva mentem vissza a vajúdobá. Ott mindent csináltam magamtól. Éjjel lefeküdtem aludni, de reggel hozták is a fiamat, és onnantól kezdve végig együtt voltam vele.

Dorinánál említetted, hogy egy ponton azt érezted, hogy nem bírod tovább. Érezted-e itt, hogy megváltozott a tudatállapotod?

Igen, 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. Azért nem gondoltam, hogy ott meg fogok halni, nem volt halálfélelmem, de ezzel tudom legjobban leírni ezt a kikapcsolást. Anyukámnak mondtam, hogy úgy éltem meg ezt, mintha el is ájultam volna, de ő mondta, hogy „dehogyan ájultál el.” Ő ebből semmit nem látott. Lehet, hogy olyan rövid volt ez a lekapcsolás, hogy ez másnak nem volt érzékelhető.

Neked milyen volt ebben az állapotban benne lenni?

Jó. Pihentető volt. Egyáltalán nem éreztem a külvilágot, ezért fogalmazom úgy, hogy ájulás, vagy alvás érzet. Amikor pedig jött a fájdalom, teljesen feltisztultam, csináltam amit kell, nyomtam, amikor kellett, tudtam, hogy most ott vagyok. Ez már az utolsó fél órában a tolófájások alatt volt.

Mennyire érezted, hogy ki tudod adni a kezedből az irányítást akár a testednek, akár a személyzetnek?

Tudtam, hogy mindenképpen az lesz, amit ők mondanak. Az irányítás anyunál és az orvosnál volt. Én mindent rájuk bíztam. Anyura azt, hogy figyeljen és szóljon, mert én ott nem tudok arra figyelni, hogy ez most gond, vagy nem. Meg nyilván az orvos. Én ott mindent úgy csináltam, ahogy mondták.

Nem volt benned semmi ellenállás?

Nem, semmi.

Nem féltél, hogy szétszakadsz, hogy sérülsz?

Nem érdekelt. 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. Nyilván az egy furcsa állapot, mikor látom a gyerek fejét kibújni magamból. Ez olyan volt, hogy „Fú... Ilyet tud az én testem?!?” Ez olyan... húúú! Arra gondoltam akkor, hogy úgy néz ki a vaginám, mint egy húsevő virág. Holott már láttam ilyet, de más az embernek ezt saját magán megélni. Az is eszembe jutott, hogy vajon lesz-e ez a régi állapotú?

Egy 0-tól 100-as skálán hová tennéd a szülés fájdalmát?

Ott, abban a pillanatban, ahogy megéltem, az 100-as. Így, most utólag, a lányomnál megélt fájdalmat 60-asra mondanám, a fiamnál ugyan rövidebb és gyorsabb volt de az a két fájás az mondjuk 70-es, a szoptatás pedig 80-as. Mert 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 másikinál 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.

Miután megszületett Dorina, mennyit tudtatok együtt lenni és hogyan?

Miután megszületett reggel, a hasamra tették egy picit. Potyogtak a könnyeim, és kimondhatatlan érzés volt. 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 aggodás, hogy él-e, mozog-e, szuszog-e? Ismeretlen volt inkább, mint ismerős. Ő hozzám tartozott, nem volt idegen megfogni, csak az egész helyzet volt idegen, hogy hogyan fogom szoptatni és hasonló, ami egy aggodalom-felhőt borított az egészsre. Aztán őt elvitték, én pedig az az napot ott töltöttem a vajúdóban gyerek nélkül, és estére kaptam egy ágyat az osztályon. Akkor éjszaka aludtam, és reggel hozták ki Dorcsit nekem.

Milyen érzés volt vele megismerkedni?

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. Nem volt még tejem, de biztos azért sír, mert éhes, ideges voltam, hogy felébresztünk másokat, és amiatt, hogy mit gondolnak rólam, hogy nem tudok mit kezdeni a gyerekemmel, hogy nem tudom bepelenkázni. Borzasztó kaotikus volt. Alig vártam, hogy haza jöjjünk. Itthon rettentő sokat jelentett, hogy itt volt a férjem, anyukám, otthonosabban mozogtam. Másképp fogtam meg a gyereket is. Itthon attól, hogy megnyugodtam, sokkal ösztönösebben tudtam kezelni. Igazából mindenre fel voltam

készülve, mindent tudtam, de a kórházban mégis volt egy olyan érzésem, hogy „most mit csináljak?” Aztán otthon a hetek múlásával már hallottam, hogy miért sír. Nem tudnám elmondani, de mégis érzem, hogy mi a baja. Nagyon minimális különbségek vannak a sírások között, hogy más ezt nem hallja. De az, hogy ő bennem volt, és olyan közeli a kapcsolatunk, vagy szimplán a föld adta természet, hogy az anyai ösztön ennyire érzi ezt, nem tudom.

Mikor vetted észre, hogy most már megérkeztél az anyaságba, hogy jól működnek a dolgok?

Ez egy-két hónap volt. 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. A tápszeres etetés után tudott az iránta való elkötelezettségem is kialakulni, mert a szoptatás alatt megélt szenvedéseim miatt a negatív gondolatok kivetültek a babámra. Ahogy ennek vége volt, ez teljesen megváltozott.

Egyéb szorongásaid, aggodalmak megjelentek-e?

Komoly dolgok nem. Egyfajta folyamatos féltés mindig jelen van vele kapcsolatban, és ez mindenre vonatkozik, pl. eszik-e elég vitamint, stb. de komoly aggodásaim, hogy valami nagy baja lesz, az nincs benne a fejemben.

Érzed-e, hogy másképp működsz valamiben amióta anya vagy?

Sokkal érzékenyebb vagyok, mindenem elsírom magam, ami az anyasággal és a gyerekekkel kapcsolatos, filmen reklámon, dalszövegen. De ezek még a hormonok. Azt hiszem ennyi, ez a túlérzékenység.

A szülés élményének emléke hogyan hatott rád az első időszakban?

Büszke vagyok magara, hogy megcsináltam. Olyan jellegű, hogy ha ezt meg tudtam csinálni, akkor bármit. Erősebb lettem tőle, de rettentően. És nem a szülés miatt nem szülnék még egyet, hanem a saját energiám és kapacitásom miatt a későbbiekre nézve. A szülésről azt gondolom, hogy az egy olyan jellegű fájdalom volt, amit így kellett átélnem ahhoz, hogy mindehhez úgy álljak hozzá, ahogy jó.

Van még valami, amit fontosnak tartasz ezzel az egész témával kapcsolatban?

A négy fal közé zártság miatt nagyon könnyű depresszióba esni. Már csak a szervezet átélt sokkját is nehéz feldolgozni, és a gyerekekkel való kimerítő első időszak is nehéz. És ha nem készül erre fel valaki, ha nincs olyan, akinek elsírhatja magát, aki elmondhatja

neki, hogy ezt más is így élte meg, és másnak is fájt – mint ahogy anyukám elmesélte, hogy ő is hasonlóan élte meg a szoptatást, az segített nekem abban, hogy elfogadjam ezt a helyzetet. Fontosnak tartom, hogy a szülésznő és az orvos mondják el azt is, hogy semmi baj nincsen akkor sem, ha nem tud szoptatni. Adjanak erőt, ahhoz, hogy az ember tudja vállalni, hogy nem megy a szoptatás. És azt is fontosnak tartanám, hogy a szülésznő, akit felfogadtam segítse a szülés utáni időszakot is, ami nagyon nehéz.

4. sz. melléklet:

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.

Én tudatosan akartam ezt az egész szülés dolgot intézni.

Ki volt ott a szülésnél?

Gergő, a férjem. Anyu oda jött, de megbeszélés nélkül, mert itthon őrlődött, de csak kint ült a folyosón. De a szülőszobán konkrétan nem volt bent más, csak a férjem, és időnként az orvos benézett, és időnként a szülésznő bejött, amikor kellett, elmondta az instrukciót, aztán megint Gergő, és utána a szülésnél konkrétan a szülésznő a doki, meg a csecsemős. 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. Mikor engem bevittek, azt mondták, hogy másnap délig ebből nem lesz semmi. És akkor a homeopátiás izékkal a szülésznő ott csiri-biri körülöttem, és akkor megvolt még aznap Koppány.

Mesélj a fogantatás időszakáról!

Hát őt nagyon terveztük. Májusra terveztük az esküvőnket, és azt gondoltuk, hogy

nyárra már neki kezdünk próbálkozni, csak aztán meghalt apukám áprilisban, úgyhogy áttoltuk az esküvőt októberre. Akkor már azt mondtuk, hogy most már nincs mire várnunk igazából. Tehát mi így terveztük Gergővel, illetve Gergő kicsit hezitált, hogy nem lesz-e ez így korai. Aztán rögtön meg is fogant és egyébként tök érdekes, mert kábé, már harmadnap éreztem, hogy terhes vagyok. Egy hétre rá elájultam majdnem bent a munkahelyemen, annyira rosszul lettem. Annyira érzékeny voltam erre, hogy rögtön megéreztem, hogy ő van. Ott az elején még iszonyatosan örültem neki, röpködtem. Nem volt semmi félelmem, nekem inkább a vége felé jött elő a stressz. De az elején tényleg az volt, hogy "Hú, de jó!, Hú, de jó!". Utána jött az, hogy hányinger, úgyhogy akkor a pokolba kívántam az egészet, de alapvetően én... van egy könyv, Raffai, a Lelki köldökszínór, és ezt régen olvastam, és most újra, mikor Koppány megfogant, és néztem magamban, hogy van-e valami ellenvetésem. De nekem az elején semmi nem volt, tehát én örültem neki, hogy lesz a gyerek.

Apukád halála nem befolyásolta az érzéseidet?

Nem, szerintem ez idilli volt ilyen szempontból. Voltak ilyen apróságok, hogy nagynénémék ide költöztek, és akkor sokan voltunk de ez nem olyan volt, ami a gyerekekkel összefüggött volna, csak egyszerűen az én komfort-érzetemet rontotta.

Az egész várandósságod alatt milyen folyamatok zajlottak?

A vége felére az erősödött föl bennem, hogy - mert én végig dolgoztam a főállásomban, meg az öt másodállásomban is egyszerre - nekem ezeket mind le kell tennem, és akkor hogy és miből fogunk megélni - ez volt az egyik -, a másik pedig az, hogy most minden nagyon meg fog változni ezzel. Tehát az, hogy 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. Fizikailag nem bírtam, mert fulladtam, hányingerem lett és ez úgy bosszantott. De nem a gyereket okoltam emiatt, csak egyszerűen a helyzet volt furcsa. A végére pedig ez erősödött fel, hogy most mi lesz. Mint egy karrierista anya, aki egy csomó mindent csinál, és ezt akkor el fogják vágni egy ollóval, sutty, és maradsz otthon a gyerekekkel. Ami egyébként be is jött valamilyen szinten. Erre még rátevődött az, hogy nekem van egy pszichés hülyeségem, mert hogyha fehér köpenyt látok és vérnyomást mérnek, akkor fölmegy magasra, egyébként soha semmi bajom nincs. És a negyedik hónap magasságában átmentem az orvoshoz, aki persze magaszt mért, és

föltette rám ezt a huszonnégy órás vérnyomás mérőt. Ahogy jöttem-mentem, egyre magasabb lett az érték, amit mért, és a végén olyan magas lett, hogy bögtém délután háromkor, elképzeltem, hogy a gyerekemnek valami baja van... de a nőgyógyász azt mondta, hogy csak méregessem, és ha otthon, párnák közt százhuszat mérek, akkor az teljesen jó. Ne aggódjak ezen, hogy amikor izgulok, akkor följebb megy, mert a terhesség alatt ez teljesen normális, hogy az ember gyakrabban stresszeli magát. Ez odáig ment, hogy rémálmaim voltak, és elmentem egy kineziológushoz, és azt hoztuk ki belőle, hogy ez igazából szerinte arról szól, hogy nem tudom még letenni a munkát. Hogy az a stressz van bennem, hogy nekem dolgoznom is kell, és gyereket is nevelnem, és nem tudom, hogy ezt a kettőt hogyan egyeztetsem össze. A másik pedig az, hogy egy dologra nagyon rá tudok koncentrálni, pl. erre, hogy magas vérnyomás, és akkor azért megy fel, mert nem tudom kivenni a fejemből. Szóval ezt kihoztuk, kaptam homeopátiás csodaszert (nevet), és utána semmi bajom nem volt.

Végül a munka-gyerek konfliktussal mi történt?

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 hócipőm az egésszel. A végén azt éreztem, hogy jó lesz már az egész az így, ahogy van abba hagyni. Ezt éreztem a legelején is, de ez a hetek múlásával azért vissza-vissza jött. Az jött vissza, hogy harminc-negyven emberrel beszélgetsz egy nap, és aztán örülsz, ha a fiad elkezd már gagyogni, és ez a legfőbb kommunikációd aznap, az nagyon furcsa váltás. De imádom, el sem tudnám képzelni nélküle az életet, csak van egy ilyen, hogy időnként nem ártana valakivel beszélnem. Ami viszont tök jó, hogy megint vannak a képzések, és amikor úgy érzem, hogy most már tényleg jó lenne embereket látnom, akkor megtartom a képzést, ahol tizenöten ülnek, és akkor van kivel beszélgetnem. Nem tudnám elképzelni, hogy csak itthon vagyok folyamatosan.

Tehát akkor a lelassulással és befelé figyeléssel volt probléma?

A befele figyeléssel nem volt bajom. Az elejétől kezdve csináltam, amit a Raffaiék mondanak, hogy beszélj a gyerekekkel. Próbáltam képeket elképzelni, mert elvileg ahogy kommunikálsz a gyerekekkel, képek jönnek elő, és figyelni kell ezekre a képekre. Ezt minden nap csináltam vele. Úgy gondolom, hogy pont ezért tudom ezeket ennyire pontosan, hogy mikor mi történt velem, mert oda figyeltem ezekre.

Hogyan várákoztál a szülésre a legutolsó időkben?

A fizikai készülődésre - mint a lakás, és hasonlók - nem volt időm, mert pénteken dolgoztam, hétfőn már szültem. Én inkább belsőleg éltem meg azzal, hogy minden nap beszélgettem vele. Mi ezt megdumáltuk, hogy hogy jön ki, és itt kint milyen lesz... 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.

Emlékszel-e arra, hogy milyen fantáziáid voltak róla amíg vártad?

Képre nem akartam elképzelni, pontosan azért, hogy ne érjen csalódás. De én két dolognak örültem volna: ha az én apukámra hasonlít, vagy Gergőre. És ez mondjuk bejött. Amikor megláttam a gyereket, és akkor: Gergő! És ránéztem a kis kezeire, és egy az egyben az apukám kezei. Tehát így keveredett kicsit a gyerek. A segítő szakmába való gyerek lesz. Nem akarok elvárásokat támasztani elé, hogy olyan legyen ami nekem fontos, de ez tetszene. Ha nem olyan lesz, az sem baj. Aztán nekem voltak ilyen félelmeim – mert én mozgássérültekkel dolgozom - hogy nehogy sérült legyen, nehogy baja legyen, de azért nem stresszeltem magam halálra ezen a dolgon, viszont azt gondoltam, hogy ha kell, is, hogy sérült legyen, az ne az első legyen. Az az embernek egy annyira rossz élmény lehet, hogy rögtön az első gyerekével baj van, hogy utána meghatároz ez minden mást. Ezzel zártam le mindig magamban, hogy „Nem lesz semmi baj!” A neve: Koppány. Ez a név olyan határozott, azt jelenti: Vezér. Odabent is annyira határozottan viselkedett, hogy azt mondtam: ez a gyerek nem lehet más, csak egy Koppány. Bármilyen hozzá ért - mondjuk egy takaró - így rúgta el magától. Nem tudtam betakarni a hasam este, mert különben egész este rugdosott. Ha az asztal széle odaért, folyamatosan tolt el. Nagyon lehetett tudni, hogy most éppen mi van vele.

Mesélj a szülésre való készülésről, hogyan álltál hozzá, mitől féltél?

Én tűröm a fájdalmat, félelmem egyáltalán nem volt. Azt akartam, hogy tudatosan csináljam végig, ezért már az elejétől bújtam a fórumokat. Egyáltalán nem féltem attól, hogy mikor indul, és hogyan indul be, hogy meg fogom-e érezni. Semmi ilyen félelem nem volt bennem. Végül a magzatvíz folyt el, úgy indult be a szülés. És akkor bementünk a kórházba, és bejött a szülésznő is, akkor megvizsgált, és azt mondta, hogy ebből semmi nem lesz, mert még a gyerek feje sincs a helyén. Hogy ott van, csak nincs eléggé bepréselődve, mert amikor megvizsgált kiemelte a fejét a medencémből.

Úgyhogy akkor menjek be a vajúdóba, fekszem le, aztán majd lesz, ami lesz. Elmondta, hogy milyen bogyókat egyek, hogy mit kell csinálnom. Szerintem ilyen fájás sűrítő volt az a homeopátiás bogyó, amit adott.

Oxitocint kaptál?

A leges-leges- legvégén, a kitolásnál. Mondták, hogy érezni fogom a tolófájást, de nem éreztem semmit, sőt el tudtam sumákolni, úgyhogy szerintem nem voltak elég erősek a fájásaim. Mikor pihenni akartam, akkor úgy csináltam, mintha éppen nem fájna. És ha valakinek bazira fáj, akkor azért az látszik. Tehát az orvos rátette a kezét a hasamra, hogy ellenőrizze, hogy van-e. „Most kéne nyomni, mert most van!” „De én egy kicsit pihennék...” Tehát hogy ennyire nem voltak rendesek azok a fájások, és szerintem én inkább hasizomból segítettem rá. És akkor a végén rám kötötte az oxitocint, de arra nem figyeltünk, hogy ne szorítsam így a kezemet, úgyhogy szerintem semmi nem folyt be az oxitocinból – mert ezek ilyen műanyag tűk. Nem is éreztem, hogy bármi változott volna attól, hogy rám kötötte.

Egyébként kettőkor mentünk be, és négy órákor már fölerősödtek a fájások, addigra tényleg olyan volt, hogy ez a „beszarok” típusú. És az volt a furcsa, hogy – mindenki azt mondja, hogy görcsöl az ember hasa – de semmi ilyen nem volt, hanem hogy a symphysisem (szemérem ízület) nyílik szét, az az ízületi fájdalom volt. Csak ezt éreztem, és semmi mást. A hasamban nem éreztem, hogy úgy görcsölne, csak ezt az ízületi fájdalmat. Amikor jöttek a méhösszehúzódnások, csak azt éreztem, hogy még jobban feszíti szét. Tehát én nem éreztem ilyen méhösszehúzó fájdalmat. De szerintem rosszabb egy ízületi fájdalom egy izomgörcsnél, ahogy ismerem a két fájdalmat alapvetően, és én ezért döbrentem meg, mert itt mindenki arról mesélt, hogy görcsöl a hasa, de semmi ilyen nincs, hanem szakad szét a medencém! Szó szerint. És ettől a homeopátiás gyógyszertől besűrűsödtek a fájások, és rám tették a CTG-t, és akkor azt mondták, hogy ez még mindig nem elég, úgyhogy akkor még vártunk. Akkor még Gergő oda nem jöhetett be. Az nem volt olyan jó, hogy ott nem lehetett velem senki vajúdásnál. Szóval a vajúdás alatt végig egyedül voltam. Fájásnak én csak ezt éreztem, ezt a szétfeszítést, aztán a kitolásnál már másfajta fájdalom van, ott is mondták, hogy egyértelműen székelési inger lesz, és olyan irányban, és hogy az ember megérzi, de egyáltalán nem érzetem meg, hogy milyen irányban. Szerintem nem voltak elég erősek a fájásim.

Volt benned a környezeteddel kapcsolatban olyan félelem, hogy valami olyasmi fog történni veled, ami neked nem jó?

Ezt rögtön megbeszéltem a szülésznővel az elején – ezt Gergőnek is mondtam - 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. Lehet, hogy ez azért is van, mert én nagyon nehezen születtem meg, és ezt ahogy anyu elmesélte, az tényleg ilyen volt, hogy ő feküdt és ordított, hogy „Megfulladok! Megfulladok!” A köldökszínór a nyakamra volt tekeredve és nem jöttek rá időben, és túl rövid volt a maradék ahhoz, hogy kihúzzanak, és állandóan visszacsúsztam. Tehát izgi volt a születésem. És akkor én most ettől féltem, hogy „Na, ilyen ne legyen, hogy nem tudom, mi van körülöttem, és én nem tudom, hogy mit kell csinálnom.” De ezt rögtön mondta a szülésznő az elején, hogy természetesen mindent előtte elmond, hogy „Figyelj, most ez lesz..., Most azért kell azt csinálni...”

Biztonságban érezted magad?

Igen. Meg a másik az, hogy 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. Mondta, hogy „Beszívod, kifújod!”, és számolt. Nem csinálhattam mást, annyira keményen mondta. Ezért mondom, hogy ezt a gyereket együtt szültük meg, nem én szültem egyedül.

A személyzettől nem féltél, hogy felesleges beavatkozásokat végeznek el?

A szülésznőm annyira határozott volt, hogy kerek perec megmondta, hogy „Figyelj, itt most ez lesz.”, hogy tényleg nem volt kételyem, hogy valami máshogy lenne, mint ahogyan megbeszéltük.

Mi történt a vajúdás közben belül?

Aludni próbáltam leginkább, amikor meg nem bírtam, akkor meg a kicsivel beszélgettem, mert azt gondolom, hogy ez azért őt is megviseli, ami az ő kis világában történik. Nekem ez fontos, volt, hogy vele ezt lezsírozzam, hogy milyen lesz idekinn, meg ne aggódjon. Utána hetekig lelkipurdalásom volt, amikor sírt a gyerek, mert tényleg, azért annyira nem jó idekint, én meg beadtam neki, hogy igen. (nevet)

A tudatállapotod hogyan alakult?

Szerintem végig képen voltam. Ez nem azt jelenti, hogy élénk voltam, mert az ember arra koncentrál, ami történik. Gergő viszont azt mondta, hogy én elvesztettem valahol a fonalat amikor közöltem a szülésznővel, hogy „Na, én akkor ezt már nem csinálom tovább!”, mert ötvenszer azt mondta, hogy „Na, még egy nyomás és kijön.” és még mindig nem jött ki. Én nem azért mondtam, mert akkor föl akartam adni, hanem csak egyszerűen duzzogás volt bennem. De ha bármi olyan lett volna, akkor össze tudtam volna szedni magam, és másra koncentrálni, mint a szülésre. De ezt a szülésznő is mondta, hogy annyira egy dologra koncentrál az ember – ez olyan, mint ha azt mondanák, hogy fussál le húsz kilométert, és a tizenötödiknél már csak arra koncentrálsz, hogy „Futok.” Hogy a fejedben nincsen semmi, csak futsz. És ez is annyira erős fizikai munka, hogy arra koncentráltam végig, hogy amikor nyomni kell nyomjak, amikor pihenni kell, pihenjek. De ez már a kitolási rész. De Gergő mondta is, hogy ő megijedt, amikor azt mondtam, hogy „Most már aztán szedje ki valaki belőlem azt a gyereket!” valami ilyet mondtam, de tudom, hogy nem éreztem úgy, hogy nem fogom megszülni, csak tele volt a tőköm, és ezt így fejeztem ki. 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.

Volt olyan érzés, hogy feladod?

Nem. Ki kell, hogy jöjjön, olyan nincs, hogy feladom. Meg ami hajtó erő volt nálam, hogy ne hogy kinyomják a gyereket. Ez egy félelmem volt, hogy ilyet ne csináljanak az én gyerekemmel. Inkább nyomtam, minthogy más nyomja. Tehát én el tudtam volna mismásolni a tolófájásokat azzal, hogy csak fekszem, és lihegek. Nem volt olyan érzésem, hogy „Nem tudok nem nyomni.”

Érezted bármikor a vajúdás alatt, hogy elveszted a kontrollt?

Nem. De mondjuk a légzés szintjén volt olyan, hogy amikor már a tolófájás jött, csak pihegni tudtam, nem tudtam lassan beszívni, kifújni. Nem értettem magamban, hogy „Mi a jó égért nem tudom úgy venni a levegőt, ahogy kell?” Tök máshogy lélegeztem, mint ahogy kellett volna, mint ahogyan Gergő diktálta. Mert egyébként az tök jó volt, hogy nem nekem kellett rá koncentrálni, hanem csak utánoztam őt. Ott volt az arca, ő szívta, meg fújta, és nem kellett számolnom, meg semmire figyelnem, csak arra, hogy

azt csináljam, amit ő.

Mi volt az egész folyamatban a leg mélyebb pont?

Nagyon szar volt az egész úgy összefoglalva. Úgy fogalmaztam meg, hogy „Mint akit ötven megerőszakoltak, és akinek két hétig székrekedése volt.” olyan érzésem volt utána, úgy jöttem ki, de a lábamon jöttem ki. De nekem a legrosszabb az volt, hogy egyedül voltam ott a vajúdóban.

Bármilyen fájdalomcsillapítót kaptál?

Nem, de mondta is a szülésznő, hogy az jó, ha vannak fájások, úgyhogy örüljünk neki, ha fáj. Én azt vártam, hogy megszereződjenek, és örültem, hogy ha ez megszereződik, akkor ebből gyerek lesz.

Attól nem féltél, hogy tényleg szét fogsz szakadni?

Nem. Mondjuk ezt azért anatómiából tanultam. Ez biztonságot adott. Meg hát annyi ember szült már a világon, ezzel nyugtattam magam, hogy most én is egy vagyok a sok közül.

Mi volt pozitív ebben a folyamatban?

Visszagondolva az egész tök jó volt. Én így akartam szülni, így voltam nyugodt Koppány születésével kapcsolatban. A főiskolán is volt ilyen autogén tréning, tanultuk is. Nekem mindig, amikor a légzésre kellett figyelni, majdnem megfulladtam. Minden alkalommal. Aztán egy pszichológussal beszélgettem, és kérdezte, hogy nem volt a szülésem környékén valami fulladásos élményem? És mondtam, hogy az volt, mert tíz órán keresztül ki-be huzigattak. És tényleg csúnyán néztem ki, mikor megszülettem, lila, bevérzéses szem, meg hasonló. Nem kellett újraéleszteni, de biztos volt ott valami. Én azt mondtam, hogy én viszont azt szeretném, ha a gyerek csendesen születne meg. A kicsinek semmi hangja nem volt. Amikor megszületett, a szülésznő a hasamra dobta, és csak szuszmorgott. Kérdeztem, is a szülésznőt, hogy ez így normális, hogy még csak nyekeregni, sem nyekereg? Azt mondta, hogy nyugodjak meg, teljesen egészséges. Megfürdették, szondázták, és egy hangja nem volt, csak nézelődött folyamatosan, és aztán utána rajtunk is csak nézelődött. És másnap sem sírt. És én azt gondolom, hogy ez mind ennek a következménye, hogy én nem stresszeltem, ő megszülethetett úgy, ahogy meg akart. Tehát amikor a hasamra tették és nem sírt, és mondta a szülésznő is, hogy minden rendben van, meg utána sem, én akkor nyugodtam meg, hogy jó, akkor ez így neki is biztos jó volt.

A hasamra tették, megvárták, amíg pulzált a köldökzsinór 5 percig, apa elvágta, addig rátettek egy plédet, hogy ne fázzon. Nem vitték el sehova, hanem az ágyam mellett mosdatták meg, lemérték, és rögtön visszaadták Gergőnek, de utána már hol az ő kezében volt, hol az enyémben. És tök ügyesen szopizott már ott is. Azt mondták nekem, hogy minél többet legyen velem a gyerek, mert annál jobban és többet fog tudni enni. A legtöbb helyen azt mondják, hogy az első este ne legyen veled a gyerek, hogy tudjál pihenni. De én egyszerűen nem tudtam pihenni. Én előtte is azt mondtam, hogy amint lehet, én magam mellé fogom venni a gyereket, és aztán iszonyú érzékeny voltam erre, hogy ha gyereksírást hallottam, hogy vajon az enyém bög-e? De én a szobából megéreztem, hogy ő ott bög. Tehát ott végig aludta a szülés után az estét, kb. kettő-három órakor tolták be őt az osztályra, engem pedig a szobába, és fél ötkor már fent voltam, és kerestem a folyosón a gyereket. Úgy, hogy a vérnyomásom a nullán, mert elég sok vér kiment belőlem, nem tudtam, hogy most elájulok-e? Úgyhogy kicsit önkívületben kerestem a gyereket (nevet) ott a folyosón, hogy „most leüljek vagy menjek tovább, vagy most mi a jó eget csináljak?” 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 biztonságot adott.

Be tudnád lőni a szülés fájdalom-szintjét egy 0-tól 100-ig terjedő skálán?

Ott most ez százas volt, de tudom, hogy nem volt százas. De inkább amikor ott voltam, akkor 75, így vissza gondolva pedig 50. Mert egyébként meg tényleg bazira fájt, és ott ki is voltam akadva, hogy mindjárt szétszakadok, pedig az agyammal tudtam, hogy nem.

Van még valami fontos, ami eszedbe jut?

Összefoglalván, szerintem nagyon fontos volt az, amit a szülésznő csinált. Elvileg, amikor az ember szül akkor a saját születését éli újra közben. A szülésznő pedig amikor bejött, végig úgy szólított, hogy „Gigikém”. Bennem végig az volt, hogy honnan tudja, hogy engem anyu így hívott gyerekkoromban? De anyu kint ült a folyosón, és kiment megkérdezni, hogy hogyan szokott becézni, amikor kicsi voltam. Ezt utólag tudom már. Valószínűleg ezt a nő tudta, és ezért kérdezte meg anyutól. Anyu és az óvónénim volt, aki Giginek szólított, a többieknek nem is nagyon hagytam, hogy így hívjanak, mert ez olyan gyerekes. 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.

Milyen érzésekkel nézel / néztél az első hónapokban/ vissza a szülésedre?

Ahogy távolodik, úgy szépül meg. Az elején azt mondogattam, hogy „Ezt én még egyszer nem csinálnám végig a közeljövőben, köszönöm elég volt!” De most már csak a jó része van bennem, amikor a pocakomra tették. Többször végig gondoltam, hogy vajon minden jól zajlott-e le ott? Most már letisztult bennem, hogy igen, de sokszor végig gondoltam. Mikor haza jöttünk, nagyon elhalványodott a terhesség azok az élmények, hogy mozog bennem, ahhoz képest, hogy most itt van a kicsi, és ez bosszantott. Annyira a gyerekre koncentráltam, hogy ami volt előtte, az úgy kitörlődött. Az zavart még nagyon, hogy 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, – tehát nem is ez a része, hanem 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.

Hogyan viszonyulsz a testi változásaidhoz?

Engem az nagyon zavar, még mindig nem fogadtam el. Én iszonyú sokat mozogtam előtte biciklivel jártam dolgozni, és ezt a terhesség óta nem csinálom. 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. Az elején ez a mellfeszülés, ami most is van, amikor túl sok tejem van, és az eltávozik, emiatt állandó melltartóbetét, törölköző, az ágy, minden tej körülöttem, ettől kikészültem. És ezekről nem beszéltek a szülésfelkészítőn, hogy számítsak rá, erre készüljek fel pszichésen. Mint ahogy a szülésre pszichésen fölkészítettek, erre nem.

Van-e benned szorongás, mióta megszületett Koppány?

Ha mellettem van, nincs. Csak egyszer volt olyan, hogy elmentünk valahova nélküle az első időszakban, és fél óra után jött a gyomorgörcs, mindenem megfeszült, és azt éreztem, hogy muszáj jönnöm haza, mert mi van itt a gyerekekkel, pedig semmi nem volt, itt aludt anyuval. De mikor távol van tőlem, akkor van bennem feszültség. De azzal kapcsolatban, hogy el tudom-e látni, azzal kapcsolatban nincs.

Kompetensnek érzed magad erre?

Igen. De mondjuk valahol tudat alatt lehet, hogy van valami, mert a szülés előtt minden

este azt álmodtam, hogy valahol elhagyom a gyereket. Azt álmodtam, hogy „De hát eddig itt volt az ágyban!” és kerestem a paplan alatt, és a takaró alatt. Aztán találkoztam a munkahelyemen egy pszichológussal, és azt mondta, hogy ne aggódjak, mert talán ezzel készítem fel magam a felelősségre.

Hogy állsz a felelősséggel?

Nem érzem, hogy súlya lenne. Nyugodtabb vagyok, ha ott van mellettem, ha elmegyek akkor is, még ha kényelmetlen is ki-be öltöztetni, pakolgatni.

Hogyan zajlott a vele való megismerkedés, összehangolódás?

Azt gondolom, hogy az a legjobb neki, ha figyelek rá. Leginkább az apjára hasonlít, mint egy kiálló borda, meg a lábujjai, és egy két dologban rám is hasonlít. De 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. Nem érzem idegennek, mert láthatóan imád engem. Ha meglátnak és rád mosolyognak, akkor nem érzed a másikat idegennek. Annyira élénk volt az elején, folyamatosan nézett és kommunikált a szemével, ezért egyáltalán nem éreztem idegennek az elején sem. Tehát ő egy külön személyiség, meg kell őt még ismerni, de nem idegen. Szerintem senkinek sem idegen, aki látja, mert annyira barátságos. Azt szeretem még, ahogy látom fejlődni.

Bukkantak-e elő új tulajdonságok belőled, mióta anya vagy?

Én mindig mindent a hormonoknak tulajdonítottam, ami jött. Ez 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. Ami engem zavar lelkileg, hogy most a legtöbb időt a családommal töltöm, és itt mindig csak az anyám lánya, a nővérem húga leszek, míg a munkahelyemen megtapasztaltam, hogy ott én vagyok valaki, és ott figyeltek arra, amit én mondtam. A családomban megvan a hierarchia, amiben nincsen nagyon szavam. De egy embernek kell az, hogy legyen egy hely, ahol kiteljesedik, és kell a család is, és most csak a család van. Eddig megvolt az egyensúly, volt ahol valaki lehettem, és itthon lehettem a kicsi Gréta. Most pedig csak a kicsi Gréta lehetek, akinek van egy kicsi gyereke. Jó, hogy anyu itt van, mert napközben van kihez szólni, vagy ha valamit nem tudom, hogy kéne csinálni, megkérdezem, mert ő már három gyereket fölnevelt, viszont mellette az van, hogy az árnyékában élek.

Hogyan fog alakulni az életed mostani elképzeléseid szerint?

Legszívesebben úgy csinálnám, hogy magamra kötném, és vinném magammal, ha ezt megtehetném, mert elfogadná a társadalom. Annyira szeretnék mást is csinálni, csak nem tudom, hogy hogyan.

Van még valami, amit fontosnak tartasz ebből az egész folyamatból?

Napok óta azon gondolkodom, hogy nem tudom elképzelni, hogyan lehet még egy gyereket így szeretni? Annyira kitölti a napom, annyira rákoncentrálok, hogy nem tudom, hova fér mellé egy másik. Pedig szeretnék több gyereket. De azt gondolom, hogy ezek mind ilyen hormonális dolgok, és engem is befolyásolni tudnak. (nevet). A terhesség alatt is ezt figyeltem meg, hogy mikor milyen hormon termelődik, úgy változnak az érzéseim. Elsírom magam egy hülye műsoron a TV-ben, pedig én nem vagyok egy síró típus, de könny eredt a szemembe, ha a kisgyerek megkeni a vaját a Ráma reklámban. Elszoktam a sírástól, ehhez képest most nem tudtam kontrollálni ezeket. Szülés után az első időszakban is volt ilyen. Ha valami olyan hír volt, hogy valami gyerekkel történt valami, attól is kikészültem, nem bírtam végighallgatni az ilyen híreket. Most sem szeretem. 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. Örülök nekik, ezek jó emlékek, csak megrémiszt, hogy milyen gyorsan elment ez az idő.

Ez a szülés jól sikerült, elégedett vagyok vele. Csak egy félelmem volt a szüléssel kapcsolatban, hogy NEKI sikerüljön jól. Mióta megvan Koppány, egy-két nagyon korai érzésem mintha vissza jönne. Át tudom érezni, hogy ő most mit érezhet bizonyos helyzetekben. Remélem, hogy jó anya vagyok. Azt gondolom, hogy jól csinálom, ha neki ilyen jó a kedve. Elég kiegyensúlyozott gyerek. Már az oviban is azt játszottuk, hogy én vagyok az anya, a többiek a gyerekek, tehát én ilyen anya-alkat vagyok valószínűleg. Mégis, konfliktusom van azzal, hogy a munka, vagy a gyerek. Ez tök érdekes.

5. sz. melléklet:

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 dúlával). Apás szülés. Gyógyszert, fájdalomcsillapítást, és egyéb beavatkozást nem kapott.

Mit jelent számodra az anyaság?

Hogy valaki abszolút számít rám. Ez az érzés előtte nem volt. Mondhatom úgy is, hogy nem csinálhatom azt, amit akarok, de úgy is, hogy van valaki, akinek én 100%-osan szükséges vagyok. Elválaszthatatlan tőlem. Kettőben gondolkozom – aztán lehet, hogy később többen, ezt még nem tudom. Ez biztosan valamilyen folyamatnak az eredménye, ami átalakul. Az elején, amikor Sanyi megszületett, akkor még nem gondolkodtam kettőben, tehát ez idő kérdése volt, hogy ez olyan természetessé vált, hogy ő ott van, és én őbenne ugyanúgy gondolkodom, mint magamban minden tekintetben.

Ez mennyiben más, mint egy párkapcsolat?

Elégé más, mert az ember nyilván a párjára is tekintettel van, de az egy független, felnőtt ember. Sanyi, pedig bizonyos értelemben nekem tökéletesen kiszolgáltató. Arról nekem kell biztosítanom, hogy az ő szempontjai érvényesüljenek, bár ez valamennyire a párkapcsolatban is így van, de ott a másik ember érvényesíti a magáét. Persze egy gyerek is érvényesíti a magáét. (nevet)

Emlékszel-e arra, hogy volt-e valami, ami ezt kialakította benned?

Arra inkább emlékszem, amikor még nem volt ez meg. Amikor már meg volt Sanyi, és nagyon szokatlan volt ez az állapot. 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. Annyi változás volt akkor egyszerre, hogy nekem ez így nagyon benne volt ebben a történetben. Sok minden nem egyfelé mutatott, nehéz volt összehangolni ezt a Telkit is, ahol most lakunk, meg Szabolcs összes szempontját az

enyémekkel ebben az anyaságban, meg az egész gyerek dologban is. Egy csomó mindent tök máshogy gondoltunk. És nehéz volt a fehérvári baráti társasággal ott gyerekkel együtt létezni. Gyerekekkel 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.

Mi volt az, ami segített abban, hogy el tudd engedni azokat, amiket kell?

Jó sok kudarc. Próbálkoztam, és érdekes, hogy ezek mind a Sanyihoz kapcsolódnak, de Sanyi volt ebben a legeggyütteműködőbb. Ő egy hihetetlen könnyű gyerek volt. Bár az első pár hónapban nem, rengeteget bögött, és nem szeretett egyáltalán máshol lenni például. De utána egy nagyon kisimult, és könnyen kezelhető gyerek lett. 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, hanem rájöttem, hogy ez sokkal kevésbé lényeges. Így mindenkinek jó. Ez igazából szerintem pár hónapja történt. Ő most három és fél éves. Előtte is voltak már ilyen választások, ahol én olyanokat választottam, ahol jó volt vele lenni, csak nem voltam vele feltétlenül komfortos. Igen, ez most ősszel volt, amikor ez teljesen átfordult. Ez elég éles is volt, mert azóta nem járok kórusra sem. Nem a független, szabad életet kellett elengedni, az most pont, hogy nagyon kezd visszajönni, hanem azt az életformát, ami előtte volt, az nagyon kötődött ehhez a fehérvári társasághoz, és igazából őket kellett elengednem. Ez teljesen lecserélődött. Velük gyakorlatilag most nincs kapcsolatom, és helyette van egy csomó minden más, amik lettek. Ez nem Sanyi miatt lett így, hanem attól, hogy én nem tudtam úgy alkalmazkodni, mint korábban., mint amikor még nem volt gyerekem, férjem, és nem volt hetven kilométeres távolság. Addig én mindenhez tudtam alkalmazkodni, és onnantól kezdve, hogy lettek, elkezdett ez nem működni, és nagyon sokáig a Sanyin csattant, nagyon nehezen éltem meg azt, hogy nem tudok vele annyira alkalmazkodni. Aztán rájöttem, hogy így nem akarok, főleg nem az ő rovására. Mert végül is ez az én történetem, amiben ő is benne van. Ez az egész rákényszerített arra, hogy megtanuljam, hogy nekem nem muszáj mindenkire

alkalmazkodnom, legalábbis nem annyira, mint korábban.

Mit jelentett neked az az életforma, amit el kellett engedned?

Nekem ez értékrendet jelentett, tehát hogy ezzel az életemmel nagyon sok értéket, amit az otthoni közösségből hoztam, az itt nincs meg. És ezzel nagyon sokáig küzdöttem, hogy én hogy élek, vagy hogy nem élek. Nekem a fehérvári társaság azt jelentette, hogy nevelőotthonos gyerekekkel foglalkoztunk, odáig, hogy mindenféle közösségi dolgot csináltunk a kórustól kezdve, meg, hogy az ember gazdag, vagy nem gazdag, meg ilyenek... Nem az értékeket kellett elengednem, hanem azt, hogy ehhez nekem ők feltétlenül kellenek, hogy azt gondoljam magamról, hogy én valamilyen értékek szerint élek. Sokszor az volt ilyen konfliktusos helyzet, hogy Szabolcs passzol-e abba a rendszerbe, vagy nem, ők tudnak-e nyitottak lenni egy másféle világ fele vagy nem? Ők ezt jelentették.

Kicsit ugorjunk vissza legelejére. Mennyit tudsz arról, hogy te hogyan születél?

Nem sokat. Kérdezgettem anyut, de nagyon sokat nem tudott mondani, de azt tudom, hogy könnyen születtem. Az öt gyereke közül a legutolsó, és én születtem könnyen. Azt mondta, hogy tornapadokon kellett vajúdni, és mindig rájuk szóltak, ha túl hangosak voltak. De olyan nagyon sokat nem mesélt nekem erről, nem volt olyan lényeges momentum. Azt tudom, hogy nem voltam várt gyerek, ahogyan a nővérem is elég korán jött az esküvő után. Nálam jöttek arra rá, hogy nagyon könnyen megy ez a dolog, és utána mondták, hogy lehet, hogy ezt agy kicsit tudatosabban kellene csinálni. Az öcsém így utánam négy évre jött, utána újra négy év a húgomig, végül két év a kisebbik öcsémig. Tehát én voltam a tanulópenz (nevet). De ha anyut erről faggatnám, valószínűleg nem lenne hajlandó azt sem bevallani, hogy akár két hétig ezen rágódott volna. Neki az az alapelve, hogy a problémákat nem mondjuk el a gyerekeknek. Nálunk ez a családi minta. Belőle nehéz kihúzni azt, ha valami neki nehéz. Ez most is így van. Amit mond, az alapján nagyon örült nekem, tehát ő nagyon szeretett babázni. Azt mondta, hogy az ötödik gyereke után érezte, hogy na jó, most már kibírja, hogy ne legyen megint kisbabája. Valószínűleg mindegyikőnknek nagyon örült. De azt nem tudom, hogy akkoriban neki milyen dilemmái voltak, vagy milyen élethelyzetben volt. Huszonegy éves volt.

Amikor Sanyi fogant, milyen érzéseid, gondolataid voltak?

Sanyi egy nagyon tervezett gyerek volt, nagyon vártuk. Indiában voltunk, és úgy

voltunk vele, hogy onnan hazajövünk, és akkor ő már jöhet. Igazából ő már kint meg is fogant. Én nem vagyok egy olyan nagyon tervezős ember, de Szabi nagyon az. Sanyi előtt nekem volt egy másik kisbabám. Ő nem volt tervezett gyerek, és Szabi szerintem nagyon megkönnyebbült annak ellenére, hogy az nagyon fájdalmas volt, hogy őt elvesztettük. Nem tudott azzal megbirkózni, hogy – nem is azzal, hogy ő egy nem várt gyermek volt -, még aggódott, hogy alig ismerjük egymást, és bár ő már megkérte a kezem, de én még nem döntöttem el. Ráadásul erős antibiotikumot szedtem pont akkor, és nem tudtuk, hogy van-e valami. Bár nekem egy percre nem okozott ez aggodalmat. De azt tudtam, hogy ha nekünk még egyszer gyerekünk lesz, akkor én őt ennek nem teszem ki, mert neki annyira fontos, hogy ő tudja ezt kézben tartani, és ő dönthesse el. Tehát a Sanyi abszolút tervezve volt. Így teljesen felhőtlen várandósságom volt, semmi rosszullétem sem volt. Tök jó időszak volt.

Semmi árnyékot nem vetett az előző veszteséged a várandósságodra?

Igazából nem, ezt nem is tudom megmagyarázni, mert inkább olyan történeteket hallottam, hogy ezt nagyon nehéz félretenni. Nekem ez már nem volt kérdés. Lehet, hogy ez a rajzolás is ilyen terápiás folyamat volt. Mire a Sanyival várandós lettem, nem maradt semmilyen szorongás. De igazából, arra is markánsan emlékszem, hogy mikor az előző kisbabámat elvesztettem, a megelőző három nap a kórházban, az nagyon rossz volt. De abban a pillanatban, ahogy megszületett, megnéztük, és elbúcsúztunk tőle, emlékszem, hogy rólam minden lement. Lehet, hogy nekem akkora lelki teher volt az, hogy Szabi szorong azon a várandósságon, hogy sokkal inkább megkönnyebbülés volt, mint egy elvesztés. Mindenki állatira sajnált, és én úgy éreztem, hogy ennek így kellett lennie, hogy ez így volt rendben.

Tehát mire Sanyi érkezett, ennek nyoma sem maradt, és boldogságban telt a várákozás...

Igen, amit csak az AFP rondított el egy kicsit, mert nagyon rossz lett az eredmény, a kontroll pedig még rosszabb. És akkor már nem is azért szorongtam, hogy beteg a gyerekem, hanem, hogy mit fog Szabi szólni, ha ezt meghallja. De érdekes, hogy abban a helyzetben ő volt sokkal erősebb. Ő mondta, hogy „jó, akkor most nem szorongunk, hanem elmegyünk erre a többfaktoros vérvizsgálatra”, elmentünk, és az jó is lett, és hagytuk az egészséget. De egyébként ez egy tök paradox dolog, ott is kérdezték, hogy minek megyünk el, ha nem akarjuk elvetetni? Mert én nem akartam elvetetni, az biztos

dolog volt. De ettől függetlenül sokkal jobb, ha van egy biztos tudatom akár arról, hogy baj van, akár arról, hogy nincs baj. De aztán szerencsére nem lett.

Az egész várandósságod alatt milyen folyamatok zajlottak benned? Félelmek?

Valamennyire voltak, attól, hogy mennyire gondolunk különböző dolgokat Szabival. Onnantól kezdve például, hogy velünk alszik-e a gyerek, vagy nem, de számtalan ilyen van. Valaki kérdezte, hogy otthon szülnék-e legközelebb. Mondtam neki, hogy valószínűleg nem fogok, mert Szabi azt mondta, hogy neki ez akkora stressz, és nekem nyilván sokkal fontosabb egy második gyerek, mint az, hogy hol szülök. Bár szívem szerint egy rét közepén szülnék... Sok dolog van, ami rólam szól és azt elengedem, de sok dolog Sanyiról szól és ott sokkal nehezebb kompromisszumokat kötni. Akár azzal kapcsolatban, hogy hány vizsgálatra mennyünk el. Mert így elég biztonsági kérdés lett a várandósságból, mert szerintem elég lett volna csak néhány vizsgálat. De biztos más nőként benne lenni ebben, amikor te érzed, hogy hogy vagy, és érzed, hogy hogy van a gyereked. Nekem volt egy biztonságérzetem akkor is, ha az orvos nem mondott semmit. Ez egy férfinak így nincs meg. Aztán még az jut eszembe ehhez a kérdéshez, hogy akkoriban nagyon összevesztünk az apukámmal, de annyira, hogy hónapokig nem beszéltünk. Akkor időnként bögttem, hogy a Sanyi biztosan nem fogja szeretni a nagypapáját, mert hogy éppen akkor annyira utálok (nevet), és ez akkor nagyon elszomorított, mert hogy ezt nem szeretném. Meg hát az nyilván nem jó Sanyinak, hogy akkor ilyen stresszes és dühös voltam. Ő nyilván azt eléggé leveszi, hogy én milyen érzelmi állapotban vagyok, de nyilván az összképet nézve ő egy nagyon harmonikus várandósságot élvezhetett.

Voltak-e fantáziáid arról, hogy milyen lesz ő?

Nem nagyon konkrét. Én jártam a Raffai Jenőhöz erre a „babával való kapcsolatfelvételre”. Nem nagyon hosszan, mert már az ötödik hónapban voltam, amikor elkezdtem hozzá járni. Arra emlékszem, hogy valamelyik meditációban arról beszélgettem Samuval, hogy mi lesz ő? És nagyon érdekes képeket küldött. Az egyik egy nagyon díszes könyv volt, arany betűs, mives, szép régi könyv. De az összes kép nekem nagyon szimpatikus volt.

Volt olyan, aminek nem szeretted volna hogy legyen?

Nem képzeltem neki konkrétan semmi pályát, főleg mielőtt megszületett, de azóta inkább tetten tudom magam érni, hogy milyen dolgok felé terelgetem. Az egyik ilyen

sarkalatos a zene, abszolút és mindennek felett, a másik az az olvasás. És így az ellenállásaimat is tetten tudom érni. Nekem inkább az fontos, hogy ki tudja bontakoztatni a művészi hajlamait, hogy azt csinálhassa, amit szeret. Mert bizonyos értelemben nekem ez nem volt meg. A saját bőrömön azt tapasztaltam, hogy nekem ez nagyon hiányzott. Jobban szerettem volna, ha engedtek volna rajzolni ahelyett, hogy nem tudom, hány nyelvvizsgám lett, meg ilyenek.

Honnan jött az ötlet, hogy otthon szülj?

Addigra már nagyon sok ismerősöm otthon szült, akikkel sokat beszélgettem. Érdekességként tekintettem erre a dologra, de ellenérzésem soha nem volt ezzel kapcsolatban. Sok barátom szült otthon Fehérváron is, a nővérem is, tehát igazából ez egy kijárt út volt nekem, és én nem is gondolkodtam el azon soha, hogy miért kéne nekem kórházban szülnöm. Nem is volt ez igazából soha alternatíva. Amit erről hallottam, az nekem teljesen bejött. Az volt az egyetlen kitétel, hogy ezzel Szabi is legyen komfortos, tehát, hogy ezt ő is döntse el. Végül is tényleg az ő döntése lett. Annak ellenére, hogy utólag elmondta, hogy neki ez milyen hihetetlenül nagy stressz volt. Felhívta a kórházat, megkérdezte, hogy van-e ott intenzív ellátás, ha kell, mondták, hogy van, és akkor végül is így azt is tudtuk, hogy tudunk hova menni, ha baj van. Így ő is ezt elfogadta.

A szülésed közeledtével hogyan várakoztál?

Nagyon türelmetlen voltam már. Pedig teljesen pontosan született az előre jelzésekhez képest. De az egyik meditációm alatt egy olyan képet küldött, amin egy naptár lapja volt, amin augusztus 11-e volt, és meg voltam győződve, hogy akkor fog megszületni. És tizenegyedikétől minden nap így ültem, hogy akkor most biztos már születik. És aztán nem született még két hétig. Ráadásul a bábám pont akkor ment el szabadságra. De ettől egyáltalán nem szorongtam, mert teljesen biztos voltam abban, hogy vissza jön, mire szülök. Ilyenkor valahogy egyáltalán nem fordul meg a fejemben, hogy pont most ne lenne itt, amikor én szülök. Ez kívülről hallva elég röhejes, de nekem tényleg megvan a bizadalmam abban, hogy a dolgok összejönnek és rendben lesznek. Aztán elfogadtam, hogy nem akar még jönni, és ezt elengedtem, így az utolsó hetem inkább abban telt, hogy Szabival együtt csináltunk mindenféle tök jó dolgot, együtt csavarogtunk a városban, elmentünk kiállításra, jókat ebédeltünk, sokat voltunk együtt, és ez nagyon jó volt. Egy egészen pici izgalmam volt csak azzal kapcsolatban, hogy mi

van, ha be kell menni a kórházba, mert ez az a kijáratlan út, ami fölött nincsen befolyásom: hogy ott ki vár és miért, hogyan áll hozzám. Félttem a fogadtatástól. Az ember környezetének 80%-a azt mondja, hogy ez egy felelőtlenség, és nyilvánvalóan számot kell adni arról, hogy ha bekerülök a kórházba, hogy ezt hogyan gondoltam. Ha bekerülök a kórházba, akkor nyilván meg kell válaszolnom ezt a kérdést magamnak is, meg Szabinak is magának. A dülám azt mondta, hogy ott dől el a dolog, hogy te felelőtlenségnek gondolod-e bármilyen szinten, hogy otthon szülsz, vagy pont, hogy egy felelős döntésnek. Mert van, aki azért szül otthon, mert ezzel tesz jót a gyerekének. Azt mondta, hogy az előforduló problémák nagy százalékát a bábák abszolút meg tudják oldani., és azt a néhányat, amit meg nem, azt bármelyik kórházban sem tudják, hanem azonnal viszik a gyereket az intenzívra. Nagyon kevés az a helyzet, ahol tényleg jobb lett volna, ha kórházban vagy., de akkor sem mindegy, hogy melyik kórházban. Ezzel szemben pedig nagyon sokszor az a jó a gyerekednek, ha otthon születik meg. De ennél én még nem tartottam akkor, amikor szültem, hanem ez sokkal inkább ösztönös dolog volt annak ellenére, hogy végighallgattuk a tanfolyamot, ami nagyon fontos, de nem hiszem, hogy tudtam volna válaszolni erre a kérdésre. Ez a félelem ott volt, hogy baj ne legyen, de ez is az én fatalista bizadalmamat tükrözi, hogy „de nem is lesz”.

A szülés beindulása hogyan történt?

Aznap is a városban voltunk Szabival, és éreztem, hogy nagyon kicsi összehúzódasok vannak, de annyira kicsik voltak, és egészen estig nem növekedtek. És akkor este felhívtam a dülámot (a bábát sose merem zavarni), hogy „hát ilyenek vannak, de semmi”. És mondta a dülám, hogy jó, de mint kiderült, ő felhívta a bábám, aki visszahívott, hogy „Na mi van? Halljam!” Később kiderült, hogy ő visszahívta a dülámot, és azt mondta, hogy hát éjfélkor telefonálni fog (nevet). És tényleg az volt, hogy tíz körül, amikor lefeküdtem, elkezdtek erősödni a fájások, és konstatáltam, hogy ebből már nem lesz alvás. És tényleg éjfélkor, amikor három-négy perces fájásaim voltak, akkor hívtam fel a bábámat, hogy jöhetnének. És ők ide értek egyre, a bábám megvizsgált, és mondta, hogy minden rendben, és már hamar meg fog születni a Sanyi, és 03:30-ra meg is született. Tehát akkor még keringtem a lakásban, és aztán leültettek a hálószozában, hogy „jól van, most már akkor...” (nevet). A vajúdás alatt sétáltam, mászkáltam egész végig, amíg meg nem született az ágynál Sanyi. A fájdalomokkal 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 határan vagyok annak, amit el tudok viselni. A vajúdas pedig nem is volt kifejezetten fájdalmas. Az összehúzódasok azok erősek voltak, de egyébként ez a mozgás nekem nagyon segített, hogy, mint egy ilyen bojgó hollandi keringtem a lakásban. Ha feküdnöm kellett volna, az biztosan sokkal rosszabb lett volna. Így sokat elvezet a mozgás a feszültségből. Nem enged bele ebbe a feszült állapotba.

Egyáltalán nem volt olyan pont a vajúdas során, ahol kiakadtál volna?

Nem, nem. Én egyáltalán nem gondolom magamról, hogy nagyon kitartó, vagy erős lennék. Mondjuk el nem hagyom magam, de azért kétségbe tudok esni, ha azt érzem, hogy nem uralom a helyzetet. Ha kiszolgáltatott vagyok, vagy nem tudom megoldani. 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 az irányításról van szó, mert én nem vagyok egy irányító típus, sőt igazából szeretem ha mehetek egy helyzettől. Nem annyira az irányítás, mint inkább az, hogy én ezt meg tudom-e csinálni. Hogy rendelkezem-e az ahhoz szükséges erővel, vagy hogy képes vagyok-e egyáltalán rá.

Volt-e olyan érzésed, hogy átadod magad egy nálad nagyobb erőnek?

Igen, igen, abszolút. A vajúdas 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. Én rábízhatom magam arra, hogy a testem és a babám tudják a dolgukat, hogy mi az, aminek egy születéskor történnie kell. A férjem, a dülám és a bábám mindhárman úgy voltak itt, hogy bármiben készek támogatni ezt a folyamatot., de egyébként meg nem kényszerítenek rá semmire, nem avatkoznak be. Igazából, amikor ők megjöttek, én már itt keringtem a lakásban, és én tudomásul vettem, hogy megjöttek, meg hogy a dülám vizet forral, a bábám pedig teregeti a lepedőket az ágyra. Tehát ők csinálták a dolgukat, és nekem semmivel nem kellett foglalkoznom, mert tudtam, hogy nekem csak azzal kell foglalkoznom, hogy engedjem ezt a folyamatot. A bábám időnként oda jött és meghallgatta a szívhangot, de mindent úgy, hogy a legkevésbé sem zavarjon, ha nem muszáj abban, ahogy én vagyok ebben a folyamatban. Ez nagyon jó érzés volt, megpróbáltam később lerajzolni azt a képet, amit jelentett, mert olyan volt, mintha ilyen éjszakai angyalokként besuhantak ide három bőrönddel, tök csendben lezajlott az

egész, és utána el is tűntek hajnalban. Olyan volt tényleg, mint egy jelenés, akik itt vannak, ameddig kell, és teszik, amit kell. Az is benne volt, hogy mennyire tudnak úgy itt lenni, hogy attól tökéletesen zavartalan maradjon minden, úgy jelen lenni, hogy abszolút jelen vannak, és mindent figyelnek és követik, hogy nekem kell-e segíteni, vagy nem, de közben semmilyen módon nem zökkentenek ki, vagy nem avatkoznak be.

Érezted-e, hogy megváltozik vajúadás közben az érzékelésed?

Bár olvastam, hogy ez így van, de én tök úgy éreztem, hogy én végig tudtam, hogy itt mi van körülöttem, hallottam, hogy mit beszélnek, tudatomnál voltam végig. A dülám szerint viszont nem, ezen hosszan vitatkoztunk később. Ő azt mondta, hogy egy nagy francot. Azt mondta, hogy én tök belül voltam, úgy látta, és ő rengeteg szülést látott már. Én pedig ragaszkodtam, hozzá, hogy nem, én végig tudtam, hogy közben ők mit csinálnak és mit beszélnek és emlékszem rá. Tehát ezt így nem tudom megmondani. Inkább visszaemlékezve van az, hogy tényleg olyan elmosódott az, hogy ők hol voltak, mit csináltak. Arra sokkal inkább emlékszem, hogy én hol voltam, vagy hogy hogy volt ez az egész folyamat, de néha rácsodálkoztam, hogy mennyire hallok mindent, és mennyire magamnál vagyok. A fájások pedig nem voltak annyira hosszúak. Lehet, hogy volt ilyen félperces kiesés időnként.

Hogyan élted meg a fájásokat?

Azt is valamennyire tudatosan. olvastam előtte egy interjút egy énekesnővel, aki azt írta le, hogy a szülés előtt azt mondták neki, hogy laza torokkal vajúdjon, különben oda lesz a hangja, hogy próbálja engedni, hogy jöjjön kifelé a hangja. Ha ordítania kell, lazítsa el a torkát és engedje ki. Azt írta a cikkben, hogy olyan volt, mint a bálna éneke, mert tényleg engedte, hogy ami jönni akar, az jöjjön. Ez nagyon megmaradt bennem, és a vajúadás alatt emlékeztem erre, hogy ellazítani és engedni azokat a hangokat, amik jönni akarnak. És ahhoz is pozitív élmény társult, hogy most teszi a testem amit kell, és jól megy a folyamat.

A kitolási szakot hogyan élted meg?

Az már jobban fáj, de az sem olyan vészes. Ott amikor jött egy fájás, beleadtam apait, anyait, hogy ne kelljen nagyon sokáig csinálni, és akkor viszonylag hamar kint volt a Sanyi. De arra emlékszem, hogy ott azért jó nagyokat ordítottam. És volt olyan, hogy nem haladt előre a Sanyi. Nekem viszonylag kényelmes volt, hogy ott guggolok, de a bábám mégis azt mondta, hogy most úgy tűnik, hogy más testhelyzet kell, és azt vártam,

hogy ő mondja meg, hogy milyet. Ő pedig azt javasolta, hogy akkor üljek rá a wc-re. Tényleg, ahogy ráültem, akkor tudott Samu lefele jönni, és akkor utána visszamentem az ágyhoz, és utána viszonylag hamar megszületett úgy, hogy nekitámaszkodtam a Szabinak, aki tartott a hónom alatt. Tehát az utolsó szakaszban az volt bennem, hogy mondja meg a bábám, hogy hogyan csináljam. A bába végig masszírozott, és az is érdekes volt, mert amikor tanfolyamon voltunk, én el nem tudtam képzelni, hogy nekem valaki masszírozza a gátamat, hagyjanak békén, ne nyúljon hozzám senki, de ott fantasztikusan jó volt. A derekamat is masszírozta, és a gátamat is, és nagyon sokat könnyített rajtam, amikor leültem a kitoláshoz. Nem is volt semmi gátrepedésem.

Amikor kibújt Sanyi, akkor mi történt?

Kibújt a feje, a válla, és akkor meg is fogtam, és én húztam ki magamhoz. Aztán felfeküdtem az ágyra. Ők még úgy tettek-vettek körülöttem a köldökszinórral. A méhlepény ott az ágyon született meg. Egy kicsit megmosdattak ott az ágyon fekve, de én már ott a Sanyit fogtam, ami nagyon különleges, inkább ilyen hihetetlen érzés volt, hogy akkor tényleg ott van egy kisember. Egy kicsit talán el is sírtam magam, de csak egy kicsit, mert nem volt az a nagy érzelemkitörés. Tehát ott volt, és ez nagyon jó volt. Próbáltam felfogni, hogy ott van, és hogy ő kicsoda, leginkább úgy néztem, hogy ki ez a kis lény. És akkor ott úgy voltunk. Egy kicsit csendben volt, és utána nekilátott sírni, és onnantól pedig nonstop szopizott. Abban tök ügyes volt az első perctől kezdve, és aztán majdnem három és fél évig abba se hagyta. Most nemrég állt le. Nem volt olyan érzésem, hogy ő ismerős lenne. Már a terhesség alatt a meditációkban is nagyon nehéz volt elképzelnem. Sokáig az volt az érzésem utána, hogy ő még mindig nem érkezett meg. Több, mint három hónap volt, amikor azt éreztem, hogy ő megérkezett. Addig ő nem akart sehova menni, még a szemét sem nagyon nyitotta ki. 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. Ő ezeket mindig végigördította, mert nem akart emberek között lenni, hanem csak itthon, a karomban leginkább. Nagyon lejött nekem, hogy ő még belül van, de körülöttem mindenki mondta a magáét: a családtagok és ismerősök, hogy az nem jó, mert megszokja. Akkor én még nem tartottam ott, hogy azt mondjam, hogy „leszarom, és akkor mi van?” Tehát nagyon zavaró volt, hogy folyton összekeveredett, hogy mit érzek belül, és mindenki más mit mond. Ott nem annyira a Sanyira hangolódtam rá, például a

„hol alszik” témában is. Visszamenőleg nem is értem azt a sok hülyeséget, amivel az ember fejét telebeszéli, hogy hogy szoktatod a gyereket, mert akkor nem fog hagyni téged aludni, és nem lesz magánéleted. Igazából el sem tudom képzelni, hogy máshogy legyen, mind a ketten tök szeretjük, hogy ott van, hogy hajnalban átjön, és nincs ezzel semmi probléma. Nekem az volt egy nehéz időszak, amíg elég erőssé vált az, hogy én belül mit érzek. Ez kb. nyolc hónap volt, amíg tényleg megerősödött az, hogy én mit érzek, és neki mi jó. Elkezdtem érezni, hogy én biztos vagyok valamiben, ami igazából egy... tehát én sose vagyok biztos semmiben, mondjuk így (nevet). Akkora relativista vagyok, mint a ház. Mindig tudom látni egy dolognak az összes nézőpontját, és ez állatira fárasztó, mert én sose mondom azt valamire, hogy márpedig ez így van és kész. Ennek vannak előnyei, és a saját életemben megtanultam kezelni, hogy más emberek mást gondolnak, én leszarom, és arrébb megyek. Megtanultam megoldani, hogy az én életembe ne szóljanak bele túlságosan, annak ellenére, hogy én nem tudok egy biztos véleménnyel szembe állni senkivel. Az tudom csinálni, hogy magam körül egy akkora teret hozok létre, amibe nem engedek beleszólást, és akkor békén vagyok hagyva. De ezt Sanyival is meg kellett teremteni. Az nagyon nehéz volt, hogy mindenről, ami vele kapcsolatos, arról nekem kell döntést hoznom: hogy három óránként szopizik, vagy folyton, hogy altatom, hogy nem, a kezemben alszik, vagy leteszem és ordítani hagyom, amíg elalszik... és számtalan ilyen kérdés van, amiről ahány iskola, annyi féle vélemény létezik. Úgy éreztem, hogy bele pusztulok abba, hogy folyton döntéseket kell hoznom, és azt el is kell fogadtatnom mindenkivel. Mert a saját döntéseimet nem kell elfogadtatnom, de onnantól kezdve, hogy a Sanyi van, mindenki úgy érzi, hogy neki abba bele kell szólnia. Azzal kapcsolatban is, hogy később ő hogyan viselkedett egy helyzetben, 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. Meg kellett tanulni, hogy az is rossz a Sanyinak, ha én szeretném, hogy ő megfeleljen a külső elvárásoknak.

Egyébként van még valami, ami alapvetően megváltozott benned az anyaságoddal?

Sokkal jelen orientáltabb lettem. A jelen perc számít. Sokkal lassabban élem az életemet, mert nem is lehet rohanósan élni egy gyerekkel, mert az neki egy hihetetlen nagy kényszer. És azzal, hogy ráhangolódok az ő tempójára, azzal minden más is lelassul. Megtanultam elfogadni, hogy ennyi fér bele egy napba, és az pont elég.

Korábban rohantam egyszerre nem tudom hány száz dolog után, és nagyon tudok tervekben és jövőben élni, és az nekem egy nagyon fontos energiaforrás is, hogy tervezek és kitalálok dolgokat, de az a jövőben van. És Sanyival a jelen pólusa az sokkal erősebb lett. És ez tök jó. Alapvetően kiegyensúlyozottá tett ez a lassúság és az, hogy egyszerűen megelégszem azzal, hogy ebbe a napba ennyi fért, és jobban értékelem azokat a kis pillanatokat, hogy játszottunk, hogy bogarásztunk együtt a kertben. Amíg alszik, az mondjuk másfél óra, és az alatt mondjuk „x” dolgot lehet csinálni, „x” dolgot pedig nem lehet csinálni, de ettől meg felértékelődik az az „x” dolog, amit meg megcsináltam. Kisebb egységekre bomlik az élet értéke. Amikor egy nap belátható volt, hogy mivel kell foglalkoznom, azok tényleg megszentelt időszakok az életemben. Például, amikor bio kertészkedtem Írországból, reggel megetetni a csirkéket, eltolni a talicskán a komposztot a szomszéd étteremből és utána a krumpliföldön ezt csinálni, és utána este pedig a tengerparton elsétálni a kocsmáig. Ezt mindig megéltem, hogy ennek így kéne lennie. Az is voltaképpen arról szólt, hogy a jelenben lenni. Tehát végül is ez nekem nem esett nehezemre, de a váltás az időbe telik. Most is néha annyi tervem van, és nagyon limitált az idő, ami erre tudok fordítani, és néha azért van, hogy bepánikolok, hogy semmivel sem tudok elkészülni. Ilyenkor vissza kell csavarni a tempót, leállni a pörgéssel. Amikor vissza tudok tekerni kettőt, az mindig jó érzés, visszakerülök ebbe a sokkal harmonikusabb állapotba. Reggel összeírom azt a három dolgot, amit aznapra tervezek, megcsinálom, és aztán tök nyugodtan tudok érte menni. Ez az optimális. Úgy érzem, hogy ha le tudom rakni azt a néhány pontot, ami nekem tök fontos, hogy meglegyen, akkor nyugodt vagyok az összes többi időben, és nem érzem, hogy szét kell szakadnom.

Hogy vagy a testi átalakulásaiddal?

A várandósság alatt nem változtam sokat, egy kicsit szélesedett a csípőm, kerekedtem, de nem sokat. Amikor szoptattam, az nehezebb volt, mert akkor nagyon más figurám lett. Nem jött rám semmi, és rossz volt, hogy folyton praktikus ruhadarabokban kell járni, amiben bárhol tudok szoptatni, és amiből nem lóg ki a derekam és nem fázik, meg hogy folyton folyik. Ez nehéz volt, de inkább abban nehéz, hogy szokatlan. Tehát egy második gyereknel már sokkal jobban tudja az ember, hogy mire számíthat, és azt hogyan tudja jól megoldani, meddig tart, és hasonlók. Igazából nekem az nehéz, hogy úgy érzem, hogy nekem a Sanyinál van az összes libidóm. Azóta úgy érzem, hogy ez

nagyon megváltozott, és éppen töröm a fejem, hogy mi a francot csináljak, hogy ez mitől fog visszaváltozni. Egyszerűen nincs igényem szexelni, szinte semennyi, rá kell magamat venni. Mondjuk lehet, hogy az, hogy abba maradt a szoptatás teljesen, ez majd változtat rajta, de nekem ez a legerőteljesebb testi változás. Ráadásul a Sanyi egy állatira anyás, bújós, ezért fizikailag is állandóan testkontaktusban vagyunk. Ez annyira erőteljes testkapcsolat, hogy ez most nála van. Vissza kéne szereznem.

És ezt Szabi hogyan viseli?

Viszonylag jól viseli, de ez semmiképp sem ideális, tehát ez egy olyan dimenzió, ami most nem annyira létezik. A kapcsolatunk többi aspektusa az tök jól működik, de nem hiszem, hogy jó lenne, ha ez hosszútávon így maradna. És bár ez is hullámzik, van, hogy jobb, de alapvetően sokkal rosszabb lett a szülés óta. Eleinte az energiahány miatt volt, de most már nem. Bár ez is viszonylag új keletű változás, tehát ez a fehérvári ügy azért nagyon sokat leszívott belőlem, és csak október végén mondtam azt, hogy ezt lezárom. Azóta sokkal több energiám van, sőt, azóta érzem azt, hogy egyáltalán van energiám. Ez nagyon megterhelte a kapcsolatot.

Ez akkor külső tényezőktől függ és nem a ti kapcsolatokatok dinamikájától?

Ez megint szerintem nagyon sok felé vezet. Az egyik az abszolút az, hogy a libidóm lecsökkent, és az biztos, hogy a Sanyival való nagyon intim, nagyon szoros kapcsolat. Ez az egyik része. A másik az energiahány, tehát ha az ember hulla fáradt, akkor már semmihez nincsen kedve. Ez is biztosan benne van. Ezek már lehet, hogy ilyen intim részletek, de nekem eddig minden kapcsolatomban így volt, hogy az első néhány év az hihetetlenül intenzív és szenvedélyes, és aztán mintha kifűjták volna az ablakon. Az összes kapcsolatomban így lett vége, hogy eltűnt belőle ez az elem. És ez ezért nekem nagyon ijesztő, mert jelen pillanatban ez nem egy együtt járás, amiből akkor fölállok és tovább megyek, tehát ezt most valahogy meg kéne oldanom. Ráadásul nem tudom, hogy ez miért van így. Tudom, hogy az első néhány évben, amíg ilyen nagy szerelem van, addig jól működik, és utána olyan, mintha nekem egy nagyon intenzív érzelmi állapot kéne, hogy legyen szexuális készíttetésem. Ha nincs, akkor ezt egyre nehezebb előidézni. Nem tudom, hogy ez mennyire általános dolog.

Ezen kívül volt-e az egész folyamatban a fogantatástól idáig olyan dolog, amit megpróbáltatásnak éltél meg?

Egyrészt az, hogy minden helyzetben Sanyival együtt kell működnöm, mióta

megszületett. Ez valamennyire szabadságvesztés, vagy inkább sok kompromisszumot igényel. Ez az, amire azt kellett mondanom, hogy össze kell szednem magam, és kihozni a legjobbat belőle. Nagy függetlenség veszteség, és nem is a Sanyi miatt, mert amíg ketten voltunk a Szabival, addig két független emberként voltunk – magamat egy független emberként láttam, és azóta pedig nem. Innentől kezdve létrejött egy függő helyzet. A Sanyi miatt nekem Szabira maximálisan szükségem van, hogy a Sanyinak legyen családi környezete, apja, meg minden, emiatt sokkal több olyan helyzet van, ahol nem értek egyet, de muszáj együtt működnöm. Ezek a nehéz helyzetek, ahol alapvetően tök máshogy gondolunk valamit, de mégsem tehetjük meg, hogy mindenki úgy csinálja, ahogy gondolja, hanem muszáj együtt működni..

Az anyukáddal való kapcsolat változott-e amióta anya lettél?

Változott, igen. Jobban értem az anyut. Addig én gyerek voltam, ő pedig az anyukám. Most már egy sokkal partneribb kapcsolat van. Ha kell, mindig ott van és segít nekem, de igazán problémákról csak azóta beszélünk, vagy azóta voltak olyan helyzetek, amikor megosztott velem nehezebb dolgokat az életéből. Meg egyáltalán egy csomó dolgot csak azóta tudok megérteni, hogy én is anya lettem: hogy milyen megpróbáltatásokat, vagy egyáltalán milyen élethelyzetet idéz elő. Ennyiben változott a kapcsolat. Ő nagyon aranyos egyébként és abszolút bedobja magát, és tesz érte, hogy jó kapcsolata legyen az unokaival. A gyerek-szülő viszony feszülése valahogy kikerült a kapcsolatból, ezáltal sokkal nyugodtabbá vált. Én biztosan változtam, és talán ettől változott ő is, de inkább olyan, mintha ettől egyszerűen csak létre jöhetnének olyan helyzetek, amik korábban nem jöhettek létre. Belekerültünk hasonló élethelyzetekbe, párkapcsolati problémákba, anyasággal kapcsolatos dolgokba. Lett egy olyan közös mezsze, ami korábban nem volt. A mi családjunkban nem szokás problémákról beszélni, és mégis volt egy olyan pont, ami áttörés volt, mert valahogy elkezdtünk beszélni a dolgainkról. Ez annyira jó érzés volt, hogy ez végre megtört. Valahogy mindenki megértette, hogy az senkinek sem jó, ha csak nézi, hogy a másik kínlódik. Azóta van, hogy igazán beszélgetünk, bár nagyon nehéz olyan dolgokról beszélni, amik igazából tök kilátástalanok.

Eszedbe jut-e még valami fontos?

Sok mindent azt hiszem, hogy erőből próbáltam megoldani Szabival kapcsolatban is. Azt akartam, hogy másmilyen legyen. Ha egy évvel korábban beszélgetünk, egészen

más dolgokat mondtam volna. Aztán ő is egy csomó mindenben változott, magától, mikor rájöttem, hogy nem erőből kéne nekifeszülnöm.

6. sz. melléklet:

Edina

36 éves, felsőfokú végzettségű, két terhességből két programozott (vajúdas 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.

Mesélj arról az időszakról, amikor Zsófi megfogant!

Harminc éves voltam, amikor megfogant, ekkor már nagyon vágytam gyerekekre. Boldogság töltött el, abszolút tervezett gyermek volt. A párommal közösen vártuk nagy örömmel. A várandósság alatt végig megmaradt a boldogság, a várakozás öröme. Már a második gyermeknél ezt nem mondhatom el. De a legelején, Zsófi teljesen boldogságban tartott, míg terhes voltam. Nem voltam rosszul, teljesen probléma mentes volt a várandósságom. Kiírtak, ezért teljesen nyugalmas volt az az időszak. Otthon voltam, nem stresszeltem magam, tudtam készülni rá.

A várandósság alatt milyen változásokat figyeltél meg magadon?

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. Bújtam a könyveket, hogy mit csináljak, hogy csináljam, hogy tökéletes legyen.

Lelkileg mi zajlott benned akkor?

Annak nagyon megörültem, mikor megtudtam, hogy nem fordult meg, és császármetszés lesz. Hatalmas kő esett le a szívemről, mert én nem vágytam a természetes szülésre. Pontosan amiatt, hogy olyanokat hallottam, hogy a hüvelyi szülés utáni testi változások a házasságot negatív irányba befolyásolhatja, és ez engem végig nagyon stresszelt! Egy csomó olyan negatívumot hallottam a szülésről, amitől, kifejezetten féltem, hogy ha nem vagyok elég rugalmas, és szakad valami, akkor elveszthetem a feszességem, amit utána nem tudok befolyásolni. A házasságom

szempontjából viszont ez nagyon fontos kérdés. Így amikor kimondták a császárt, akkor én megkönnyebbültem.

Akkor mennyire érezted törékenynek a házasságodat?

Nem éreztem egyáltalán törékenynek a házasságom, annak ellenére, hogy nagyon fiatal kapcsolat volt, még igencsak „befelé” mentünk és nagy volt a szerelem. Abban az évben februárban házasodtunk, és júliusra vártuk a babát. Csak az olvasmányaim befolyásoltak, például olyanok, hogy vannak olyan férfiak akiknek kifejezetten nem tesz jót ha bent vannak szülésnél, mert befolyásolhatja a szexuális vonzalmukat a későbbiekben. És én ilyen típusúnak gondoltam a férjem. Ő nem lett volna tekintettel arra, hogy én szültem, és változásokon mentem keresztül. Ő ilyen felületes ember. Tudtam pontosan, hogy nem örülne annak ha változna a feszességem, és igazából csak ezért örültem a császárnak, nem a fájdalomtól félttem.

Voltak-e fantáziálásaid arról, hogy milyen lesz, vagy milyennek szeretnéd Zsófit?

Nem nagyon emlékszem ilyenre. Egyetlen egy dolog foglalkoztatott mindvégig: hogy jaj, csak egészséges legyen! Hiszen annyi probléma lehet, annak ellenére, hogy mindent megteszek érte. De hogy milyen lesz... nem foglalkoztam ezzel. Viszont csípőficammal született a farfekvés miatt, ami nagyon megijesztett, tudatlanságban voltam ezzel kapcsolatban, nem tudtam, hogy ez mennyire baj. Kengyelben kellett tartani a lábait, szíjaznom kellett éjjel-nappal, ez nagyon kemény időszak volt. De megtudtam, hogy abszolút korrigálható, és ráadásul a gyerek annyira jól reagálta le, hogy ez átsegített engem.

Te hogyan születél? Anyukád hogyan élte meg?

Én is úgy voltam, hogy farosnak indultam, és az utolsó pillanatban fordultam meg, és végül rendesen megszülettem. Anyukám nekem olyanról mesélt, hogy az első szülés után valamiért fájt neki, és ezért nem gyakorolták a házasság életét. Lehet, hogy engem ez befolyásolhatott tudat alatt, mert amíg a szüleim esetében apunak ez nem okozott problémát, addig a férjemnek „ez” napi szükséglet, és ő ezt hangsúlyozta is, hogy nekem ezen a téren „százszázalékosnak kell lennem”, mert akkor vagyunk jól. Még a kövérség is elmehet, de hogy ez ne működjön, az nem fér bele a pakliba. Az ő családjában is azt hangsúlyozták, hogy a terhesség nem befolyásolhatja a szexuális életet, sőt, „még jobban kell kívánnom a szexet, mint azelőtt”. De én a terhesség alatt már jobban koncentráltam arra, hogy nehogy a gyerekek baja legyen, mint az

élvezetre.

Téged mennyire zavart hogy híztál?

Az első szülésnél nem zavart, szépen visszafogytam, pedig sokat híztam. Jól éreztem magam a bőrömben, mert az énképem nem változott meg. Ez a változás csak akkor tudatosult bennem, amikor bele néztem a tükörbe, vagy fel kellett volna vennem valami ruhát, és felfújt gombóc voltam. De annyira nem viselt meg ez a dolog. És annak, hogy nem szülhettem, kifejezetten örültem, de az viszont már nagyon megviselt volna, na nem tudtam volna szoptatni. Ugyanis miután beindult a tejem, annyira spriccelt, hogy nem tudta szegényke lenyelni. Ezért fejtem, és cumisüvegből adtam neki, de legalább az én tejemet, és nem kellett tápszerrel etetni. Aggódtam szülés után, hogy el tudom-e látni ezt a kis csöppséget mindennel amivel kell, és amíg gond volt a technikával, a szülés utáni három hónapban, addig volt egy hullámvölgyem, - ez a szülés utáni depresszió, amin mindenki átmegy – és ehhez jöttek hozzá a szoptatási problémák. De attól, hogy volt elég tejem, megnyugodtam. Nagyon fontos volt nekem, hogy tudjam táplálni.

Mesélj még erről a szülés utáni depresszióról!

Nem az a klasszikus depresszió volt, csak azt láttam, hogy a férjem sincs a helyzet magaslatán. Ő olyan felületes ember, 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. Egyedül maradtam a problémáimmal, ezért éreztem magam rosszul.

Mik voltak ezek a problémák?

Például az említett csípő ficam esetében, amikor a kórházba kellett rohángálni, a férjem nem segített, mikor autóra lett volna szükségünk, fontosabb volt a munkája, pedig rugalmas a munkaköre, de neki az fontosabb volt mint mi, így Bkv-val hordtam kórházba a gyermeket. Életvezetési úgymond „apróságok” voltak ezek, de nekem mégis nagyon nehéz volt.

Mesélj a szülésről!

Farfekvés miatt operáltak meg. Teljesen simán ment minden, semmi magzatvíz elfolyás,

semmi fájdalom. Meg volt előre beszélve az időpont, amikor befeküdtem, és másnap előkészítés után már operáltak is.

Hogy élted meg az egészségügybe való bekerülést, nem féltél-e a kiszolgáltatottságtól, beöntéstől, infúziótól?

Ebből a szempontból én nagyon fegyelmezett vagyok. Egyáltalán nem féltem, bíztam a szakemberekben, biztonságban éreztem magam. Nem féltem, hogy megbontják a testi egységet, sőt ezt biztonságosabbnak gondoltam, mint a hüvelyi szülést, örültem a császárnak, mert több ijesztő cikket is olvastam a baba természetes szülés körüli kockázatairól, arról hogy ott is adódhatnak kisebb-nagyobb problémák, de persze tudom hogy az operációnál is adódhat ilyen, de olyan cikket nem olvastam (nevet).

Láthattad a szülés után Zsófit?

Miután a babát kivették, elvitték megfürdették, és úgy adták oda nekem babafürdőszer illatúan pár percre még a műtőben. Később, miután az érzéstelenítő már nem hatott és tudtam mozogni természetesen láthattam.

Mi történt amikor megláttad először?

Rögtön megkérdeztem, hogy egészséges-e, és megnyugodtam, mert ez nagyon fontos volt. A szülésnél nem hallottam, hogy felsírt volna. Ettől megijedtem, de mikor mellém tették akkor nyugodtam meg, hogy minden rendben.

Mennyire érezted ismerősnek őt?

A második gyermekemnél inkább éreztem ezt, mert ő hasonlított rám. A lányom pedig egy az egyben apósom volt. A fiam most is inkább az én vonalam, ez látszik. Ezért nála már az első pillanatban éreztem, hogy hozzám tartozik. 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, ez az én kislányom, mi lesz vele?”

Ha az egész folyamatra visszagondolsz, volt-e olyan, amit nehéznek éltél meg?

Rossz volt, hogy nem tudtam rögtön szoptatni, hogy az elején ez abszolút nem ment nekem. Az, hogy született egy gyerekem, nekem kéne táplálnom, és én ezt mégsem tudom megtenni, emiatt nem éreztem magam alkalmasnak az anyaságra.

Mit éltél meg jónak az egészben?

Már az, hogy terhes szerettem volna lenni, és végre az lettem, és hogy ki tudtam hordani, mert jól működik a testem, az boldogsággal töltött el. Az, hogy amikor

megszületett és kimondták, hogy egészséges, az nekem nagyon jó volt. Illetve amikor már hordta a Pavlik-kengyelt, és azt mondták, hogy minden rendbe fog jönni, és amikor a szoptatás is kezdett jól menni. Tehát amikor minden a jó kerékvágásba billent. Előtte azért tele voltam kétségekkel. Az elsőnél ráadásul végig éreztem ott a férjemen, hogy jobban örült volna egy fiúnak, bár nem mondta ki. Ez rossz volt, mert ezt nem tudja az ember befolyásolni.

Szülésnél volt-e olyan érzésed, hogy átadod az irányítást?

Abszolút bíztam az orvosban. Ha felvágna, abban nem lehet hiba, és szépen kiveszik a gyereket, mint egy hímes tojást. Biztonságban érzetem magam.

Vissza gondolva a császármetszésre, milyen érzések fognak el? Van-e hatása arra, hogy hogyan érzed magad?

Nekem a szülés nem jelent úgy semmi különöset, mert csak programozott műtét volt az egész. Nem is akartam szülni, ezért más a hozzáállásom. Úgy érzem nincs hatással az anyaságomra a szülés módja. A csípőficam miatt nem is jutott nagyon arra időm, hogy ezen morfondírozzam magamban, az nagyon lekötötte minden energiám. Mert végig azon remegtem, hogy egészséges legyen, és erre jött egy ilyen dolog, ami miatt nem mondhatjuk rá azt, hogy tökéletesen egészséges. Persze ezt soha nem lehet kimondani, mert mindig kiderülhet valami.

Hogyan erősödtél hozzá az anyai feladatokhoz?

Annak ellenére, hogy már harminc éves voltam, nehéz volt felnőni ehhez, ráadásul olyan férjem van, mintha nem is lenne. Mindent én csinállok a gyerekekkel, majdnem úgy néz ki, mintha egyedülálló anya lennék. Magányos feladatként élem meg a gyermeknevelést. Mintha a férjem úgy lenne ezzel, hogy elégedetten kipipálja a gyerekprojektet azzal, hogy megszületett. Azon kívül, hogy keresi a pénzt, nem akarja, hogy olyan sok köze legyen ehhez. De a gyermekektől rengeteg energiát kapok. Nem annyira rossz a helyzetem. „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. De van erőm hozzá, úgy érzem. 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.

Mit érzel megpróbáltatásnak az egész történetben?

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.

A felelősséget mennyire érezted tehernek?

Nem éreztem tehernek de az fontos volt, hogy jól csináljam, ez állandóan a szemem előtt lebeg. És bár sokszor mondják, hogy ezt-azt nem jól csináltam, de miközben csinálom, nincs bennem a szorongás, hogy „jaj, nem csinálom jól!” Csinálom, ahogy tudom, ahogy tőlem telik.

Megváltozott-e benned valami mióta Zsófi van?

Igen, pontosan meg tudom fogalmazni. Én sosem sírtam, mindig tudtam magam tartani. A szülés óta minden gyerekkel kapcsolatos dolgon annyira érzékenyülök, hogy könnyzáró potyog belőlem. Érzékenyebb vagyok. Ha egy verset elmond, anyai szívem összeszorul, attól, hogy ő erre képes, ő az én produktumom.

Mikorra érezted azt, hogy belerázódtál az anyaságba, hogy jól mennek a dolgok?

Két és fél éves korára, mire ő is partner tudott lenni, és tudott reagálni rám. Az elején nehéz volt vele a csípőficam és a szoptatási problémák miatt, ráadásul Zsófi nehéz eset, mert egy olyan családban szocializálódik ahol a gyerekek azt látják, hogy az apjuk az anyjával sok mindent megtehet, ezért kevésbé szófogadóbbak.

Számodra mit jelent ez az egész: anyává válni? Mi a tanulsága a te életedben?

A férj bevonása. Ha már az elején valaki azt látja, hogy a férj nem megy el semmilyen vizsgálatra, akkor már sosem fog megváltozni. És ez annyira rányomja mindenre a bélyegét. Ezt szeretném kiemelni, hogy fontos, hogy a társam ne csak biológiailag, hanem minden téren legyen apja a gyerekemnek. És hogy erre alkalmas-e valaki, az az első rózsaszín ködből nem biztos, hogy kiderül. 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. Nekem fontos a gyerekeim boldogsága, és azt hiszem még sokat kell változnom, hogy megtaláljam a férjemhez vezető utat, és a mi kapcsolatunk jól működjön, hogy mindenkinek jó legyen. Nekem kell kitalálnom, hogy hogyan oldjam meg ezt a helyzetet, mert azt nem lehet,

hogy neki esek, és ömleszttem a fejére a sérelmeimet, mert akkor vissza támad, és én azzal nem biztos, hogy jól járnék. Azt hiszem, nem jól jönnek ki az egészből. A mi kapcsolatunkban én vagyok az, akit eltaposnak, főleg ha egy olyan diktátorról van szó, mint a férjem.

7. sz. melléklet:

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.

Hogy is voltak ezek a szülések?

Az első volt császármetszéssel 10 éve, mert farfekvéses volt. Abban a kórházban hitegettek, hogy majd meg lehet szülni simán, de az első adandó alkalommal megoperáltak, úgyhogy még nem is vajúdtam, és a terminusomat sem töltöttem be, a 37-38. héten. Aztán négy évre rá született a kislányom, ő már hüvelyi úton. Majd hat év elteltével egy kisfiú, ő is hüvelyi úton, ő most szeptemberben. Már a Domonkossal is gondolkodtam azon, hogy otthon szüljek, de aztán ő faros lett, és ezért császárral kellett megszületnie, és utána nem volt kérdés, hogy kórházban szüljek. Az első után kórházat váltottam, és ott már megtaláltam azokat a segítőt, akik ténylegesen abban segítettek, amit én szeretnék.

Akkor te már ott dolgoztál és ismerted őket?

Nem is tudom először, miért nem abban a kórházban választottam orvost. Domonkosnál még maradtam az eredeti orvosomnál, aki tudta, hogy én mindenképp természetes úton szeretnék szülni. Ebben támogatott, de amikor megtudta, hogy faros a fiam – ez még nem jelentett semmit, mert megfordulhatott volna idővel, és ahol gyakornok voltam korábban szülésznőtanoncként, ott megszülettek a farosok – ettől én nem estem kétségbe, de az orvosom igen. Amikor el kezdett nyílni a méhszájam, és nem akartam még befeküdni a kórházba, egy vizsgálat során bent fogtak, és megoperáltak vele. Egy ujjnyi

méhszáj volt. Ezért Noéminél már nem volt orvosom, mert úgy hittem, ha orvosom lesz, akkor mindenképp megoperálnak.

Akkor a második szülésnél csak szülésznő volt?

Igen. Én a bábászövetségben ismertem meg a szülésznőmet, vele szültem meg a másik kettőt. De Bendegúznál már volt orvosom is. A Noéminél előzetes császáros voltam, tömve volt a szülőszoba, az ügyeletnek jobb dolga is volt, mint velem foglalkozni, és ez nagyon jó szülés volt így, mert békén hagytak minket. Elfojt a magzatvizem fél 10-kor, de senki nem vizsgált meg, mert nem értek rá, és háromnegyed 2-kor született meg a Noémi. Hogy melyik kórházban hagytak volna közel két órát tünt méhszájjal, előzetes császármetszéssel, úgyhogy a szívhang hallgatás sem volt? Ez nagyon klassz volt, hogy békén hagytak, és sok mindent felülírt. A Bendegúz pedig jött, mint a villám. Éppen takarítottam, mikor valami el kezdett folyni és már éreztem, hogy éjjel meg fogok szülni. A gyerekeket átküldtem a nagymamájukhoz. Hajnali fél egykor éreztem, hogy keményedik a pocakom, akkor befeküdtem egy kád vízbe. Akár meg is szülhettünk volna otthon, de nem akartam otthon szülést. Amikor már nagyon intenzív lett a fájdalom, akkor felhívtam a bábámat. Igazán, ami fáj, az 50 perc volt. Ez még otthon volt. Aztán érzetem, hogy nyomnom kell, elmentem még vécére, és csak azután indultunk. Ahogy beértünk a szülőszobára, meg is született a Bendegúz. Annyi időm volt, hogy átvettem a hálóinget, leereszkedtem négykézlábra, és meg is született.

Nálatok nincs kötelező hanyatt fekvés a kitoláskor?

Nincs, nincs. Noémi ülve született, Bendegúz meg négykézláb lenn a földön. Annyi volt, hogy megérkezett az orvos, és mondta, hogy ő még nézne egy szívhangot, meg megvizsgálna, de akkor már nagyon kellett nyomnom, és letérdeltem, azt hiszem a bábám szedte le rólam a bugyit.

Tapasztalatod szerint a császármetszés és a hüvelyi szülés között mi a különbség?

Szerintem az, hogy ki mit szeretne. És 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 fáj, pedig ezt semmi sem indokolta, mert szépen gyógyult. Szégyelltem nagyon sokáig, hogy megkérdőjelezték, hogy én tudok szülni. Tehát mikor lent vidéken elmeséltem, hogy megszületett a fiam, és császármetszéssel, mert hogy faros, akkor a nénik elhültek, hogy már ilyennel operálnak?!? És igazuk volt, mert én is azt gondoltam, hogy meg tudtam

volna szülni, ha hagytak volna vajúdni. A lányomat öt óra alatt szültem meg, a Bendegúznál meg 50 perc volt, ami tényleg fájt. Az elsőnél egy percet nem vajúdtam, és ő volt a legkisebb hármójuk közül. És akkor is azt éreztem, hogy meg tudtam volna szülni, és igazságtalannak tartottam, hogy a csillagokat is lehazudták az égről, hogy ne hagyjam ott azt az orvost. Sokkal korrektebbnek tartom, hogy ha valaki megmondja hogy: figyelj, én ilyen vagyok, nálam erre számíthatsz, mindenkinek mások az igényei. Ha valaki azt akarja, hogy megoperálják, vagy epidurálisan szeretne szülni, vagy fekve, és ezt bevállalja a doki is, ő is, akkor mindenki elégedett. De én csalódtam benne. 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 volt, a vizsgálatok is. Olyan hálóinget adtak, amit hátul kellett egy madzaggal megkötni, ne vegyél fel fehérneműt. Megvizsgáltak, persze sehogy nem álltam, én mondtam, hogy szülni akarok. Mondták, hogy jó, próbáljuk meg, de biztos, ami biztos, mindenhol leborotváltak, meg adtak beöntést. Mondtam nekik, hogy nem vajúdok, hogy most nem szülök, hogy hadd öltözzem fel, vagy legalább a férjemet engedjék be, nem hagyom el a gyerekemet a kanyarban! Mindenki előtt vizsgálják az asszonyokat, egy vajúdó van, és akik ott vajúdnak, azok végig nézik, ahogy a többieket vizsgálják, és szerintem ez is tragédia. Nem tudom, hogy ezt hogy lehet megengedni. Főleg, hogy mindenki tudta, hogy végzett szülésznő vagyok. Megalázó és borzasztó volt lelkileg és testileg is. Az ügyeletes is megállapította, hogy nem vajúdok, én is jól vagyok, a baba is, ezért az orvosom, hogy úgy látszódjék, hogy vajúdok, szétszakította a méhszájamat, életemben annyira nem fájt semmi, mint az. Mikor vajúdtam a többi gyerekemmel az kutyafüle volt ahhoz képest, én azt hittem, hogy belehalok. A következő vizsgálatnál az ügyeletes orvos látta, hogy valami haladás van, úgyhogy valamit csinálni kell. Azóta is nagyon haragszom erre az egész társaságra. Persze az ember azóta már túlvan, sokszor átértékeli, hogy nekem ez volt az utam, meg lehet magyarázni, de haragszom rájuk, nem voltak korrektek sem emberileg, sem szakmailag.

Tehát ez alatt a procedúra alatt már elveszteted a bizalmadat és a biztonságodat?

Abszolút, szörnyű volt az egész, úgyhogy három nap múlva össze cuccoltam és hazajöttem.

Volt az egész folyamatban valami pozitívum, hogy megszületett a kisfiad?

Semmi. Elaltattak, mert féltem a gerincérzéstelenítéstől, de nem is volt anesztes orvos.

Az volt az egyetlen pozitívum, hogy nekem odaadták a gyereket, és megszoptathattam az őrzőben. De egyébként semmi, az egész személyzet egy tragédia volt, inkorrektek. Úgy nézett ki, mintha az orvos szívességet tett volna nekem, hogy megoperált, de ez a szívesség nem tetszett se a férjemnek, se nekem. Végül is a férjem mindig azt mondja, hogy örülünk, hogy egészséges gyerekünk született. Megszületett volna amúgy is egészségesen.

A Domonkossal való kötődésben érezted a hátrányát annak, hogy ő császárral született?

Ez érdekes dolog, biztos, hogy van abban valami, hogy az életünket meg a kötődésünket, párkapcsolatunkat, probléma megoldó képességünket meghatározza, ahogy születünk, és ahogy szülünk és később a gyerekeinkkel való kapcsolatot is. De ha nekem nem probléma, akkor a gyerekemmel való kapcsolatomban sem lesz probléma. Viszont nekem ez probléma volt, mert én nem így akartam szülni. De azt meg tapasztalatból tudom, hogy az a nő, aki császármetszéssel akar szülni, és úgy szül, az halál boldog és totál nem érdekli a kötődés szempontjából. Tehát tudatosak vagyunk. A Domonkos nem akart megszületni, kiragadták onnan, hónapokig sírt, és végtelen daccal volt a világgal szemben, a mai napig látszik rajta, hogy semmi küzdés, semmi kitartás nincs benne a lányomhoz képest. Az első kisfiú a másik kislány, első gyerek, második gyerek, meg a Bendegúzt majd megnézzük később, hogy alakul, mert ő is hüvelyi úton született. De Noémi és a Dani közt nagy a különbség, 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.

Te hogy tudtad ezt a császármetszést feldolgozni?

Nagyon sokáig nagy kudarcnak éltem meg. Aztán elmentem dúlának, ami egy nagyon jó, megerősítő, élmény volt, sok újat és jót kaptam. Ott tettem le ezt igazából. Egy ideig jártam otthon szülésekhez, azt mondják, az otthon szülésnek van ilyen gyógyító ereje. Nagyon sokáig tartott, de a mai napig nem tudom elfogadni, azóta is piszkálja a csőrömet, hogy én miért nem szültem otthon, hogy simán szülhettem volna mindegyiket otthon. Én voltam azt, aki kettőt nyög és megvan a gyerek, se előtte se utána nem volt semmi probléma. Emiatt nem élvezhettem ezt. Az egészben van egy ilyen, hogy 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. Sokáig vita volt a férjemmel, hogy én sem csaptam oda az asztalra a szülőszobán. Én mondtam, hogy szülni akarok, de mennyire kardoskodsz egy szülőszobán, a gyerekekkel a hasadban egy szál hálóingben? Hát nyilván nem te leszel Jeanne D'arc, nem tudja az ember megvédeni saját magát és az érdekeit. 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.

Elmondható, hogy ez az egész császármetszéses kudarcélmény erősebbé tett végső soron?

Azt gondolom, hogy nem erősebbé, hanem megerősítette azt, amit amúgy is tudtam az asszonyokról, hogy tudnak szülni, csak békén kell őket hagyni.

És mi az, amire így elmondhatod, hogy a császár után megváltozott valami benned?

Egy csomó harag volt bennem, meg gyászérzés. Nem tudom, hogy mi változott, de sokkal tudatosabb lettem. Úgy gondoltam, hogy nem kell nekem olyan ember, aki veszélyezteti a nézőpontomat.

Akkor a császárnak a ténye nem tudta elvenni az önbizalmadat abban, hogy tudsz szülni?

Nem vették el. Ehhez kellett, hogy a Noémit és a Bendust megszüljem. Főleg a Noémi, a Bendegúz az olyan gyors volt, hogy fel se fogtam. A Noémi olyan jó élmény volt, az megerősített visszamenőleg is, hogy meg tudtam volna oldani.

Az első hüvelyi szülésed után milyen érzések maradtak benned?

Tök jó szülés volt, nagyon jól éreztem magam az egész helyzetben. A várandóóság alatt semmi problémám nem volt. A szülés után kijöttem a szülőszobáról, jöttem-mentem, rendesen tudtam ülni, szoptatni. Egy vágott sebbel nem bírtam mozogni, nem tudtam szoptatni. Rengeteg tejem volt a Domonkosnál is, de nem hittem el, hogy szopik. Mert ha nem tudok szülni, akkor biztos szoptatni sem. Öt hónapos volt a Domonkos mikor elkezdtem hozzátáplálni, mert azt gondoltam, hogy nincs elég tejem. Kihatott az önbizalmamra, hogy ez sem megy. Pedig egyszerűen csak sírós volt, mert haragudott az egész világra. A másodiknál meg jó volt a szülés, haza tudtam menni, jöttem-mentem, mozogtam, jól éreztem magam, nyolc hónapig csak szopizott, végül 18 hónapig szopott.

Sokkal jobb élmény volt, minden szempontból jobban éreztem magam. A fiammal való kapcsolatomban is sokat segített. Könnyebb volt a Domonkos nehézségeit elfogadni.

Tehát a szülés meghatározza a gyerekeiddel való kapcsolatodat?

Meg saját magammal. Vagyis nálam. Azt gondoltam, hogy nekem megy, és az elsónél ebben nem lettem megerősítve, sőt abban lettem megerősítve, hogy én ezt nem tudnám segítség nélkül megcsinálni. „Megmentettük mindenkinek az életét”, holott életveszélyről nem beszélhattünk. A Noémivel meg minden úgy ment a maga útján, és úgy történt, ahogy én gondoltam, és szeretném, és ez megerősítés volt.

Ezek megnyilvánultak a hétköznapi gyereknevelés területén is?

Az ember másképp csinálja a dolgait egy gyerekkel, meg két gyerekkel, meg én is sokat változtam, meg sok mindent tanultam. De azt állítom, hogy ha neked pozitív szülésélményed van, akkor sokkal biztosabb vagy önmagadban, márpedig ha biztosabb vagy önmagadban, akkor a gyerekkel való kapcsolatod is kiegyensúlyozottabb. A császár után minden apróságon bizonytalankodtam! Persze az első gyereknél amúgy is bizonytalanabb mindenki, de sokkal flottabbul ment a Noémivel minden, az egészet könnyebb volt viselni.

Ha Noémi érkezésére gondolsz, találsz-e az egész folyamatban olyat, amit megpróbáltatásnak gondolsz?

Hát azt, hogy nem jött. 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 időszak.

Nem is a születése volt a megpróbáltatás?

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. És a születésében sem volt semmi olyan, amit negatívként éltem meg.

A fájdalmat hogyan élted meg? Mert hogy először szültél akkor.

Nem annyira katasztrofális. Én azt gondoltam, hogy biztosan jobban fog fájni, de annyira nem volt vészes. Fáradt voltam, mert mindig éjjel jöttek a jósló összehúzódasok, és napközben meg nem bírtam pihenni. Fáradtnak éreztem magam, de nem éreztem tragikusnak a fájásokat, sőt. A Noémi után mondtam, bármikor jöhet a

következő. Ez a mostani sokkal jobban fájt, abban az ötven percben.

A fájdalom mennyire váltott ki belőled tudatállapot változást?

Semmit, kontrolláltam magam. Nem engedem magam bele. Illetve fogalmam sincs, nem éreztem olyan rettentő fájdalmat, hogy kivetkőzőm magamból, és olyanok előjönnek a tudatalattiból, amire nem számítok. Végig tudtam, hogy hol vagyok, hogy mit csináljak, tisztában voltam a dolgokkal. Én is éreztem, hogy elakadt a válla, és megpróbáltam valahogy segíteni. Helyénvalónak éreztem a fájdalmat, nem volt olyan nagy, hogy kivetkőztem volna magamból miatta. Biztos, hogy van ilyen, meg láttam is, hogy van ilyen. Ez is pozitív megerősítésként hatott, hogy nem is fájt olyan nagyon.

Volt benned bármi miatt félelem? Teljesen rábízta magát a folyamatra?

Teljesen, én nem féltem egyiknél sem. Amitől nagyon féltem az a császármetszés. Mert ott nem te dolgozol. A várandósság és a szülés olyan természetes, attól miért félek. Ha valami mégsem működik, akik ott vannak, és segítőtül hivatottak, azok majd megmondják. Szült az anyám, nagyanyám, nyilván én is tudok. Soha egy félelem nem volt bennem, hogy szétreped a heg, vagy valami baja lesz a gyereknek, mert sokára születik. Azt gondolom, ez így van kitalálva. Annak mindig oka van, ha valaki nagyon sérül, ha nagy gátrepedése van, ha ott állnak a hasán, én sem tudok plusz 80 kilót kivédeni, ha megnyomják a gyereket. Egy percig sem féltem. Biztos éreznék valamit, ha nem lenne jó, biztos gyorsabban jönne, ha ennek úgy kéne jönni, neki ez volt az üteme. Nem féltem sosem, pedig annyi mindent láttam, de az ember azért ennél sokkal jobban működik. És én magam is így dolgozom. Ha ott vagyok, ha van valami segíteni való, akkor segítek. De a gyerek kijön az esetek 85%-ban, anélkül, hogy te bármit is csinálnál. Megmasszírozod az asszony hátát, de van, akinek még gátat sem kell védeni. Én azért mentem szülésznőnek, mert az asszonyok tudnak szülni. A gyerekek meg tudnak szülni, biztosan nem lennének 6,7 milliárdan ha nem így lenne. És van olyan eset, amikor kell segíteni, hogy ezt az esetet ismerjük fel és segítsünk. De az asszonyoknak alapvetően az kell, hogy jelen legyél, hogy elhited a te hiteddel, hogy ők tudnak szülni. Hát miért ne tudna? Ezért volt iszonyatos nagy kudarc a császármetszés, és ezért dolgoztam fel olyan nehezen, mert ezt a hitemet vette el. Ha valamelyik úgy akar jönni, hogy a popója van hátul, akkor azt így kell megtennie. Számptalan gyerek született már így meg, és fog megszületni.

Mikor érezted azt, hogy fel tudtad dolgozni a császármetszést?

Három és fél év volt mikor mondtam, hogy ezen úgy túl vagyok. Inkább csak nem foglalkoztam vele annyira. Sokáig uralta, ha nem is a mindennapjaimat, de a beszélgetéseimet, a gondolkodásmódomat, a férjemmel való kapcsolatomat, sokat keseregtem rajta. A férjem ettől ki tudott ugrani az ablakon, hogy „hol volt már ez”, és én még mindig ezen gondolkodom. És utána ez már annyira nem jött elő, utána meg jött a Noémi, és azzal foglalkoztam. Akkor már nem merült fel.

Domonkosnál mikor érezted először, hogy megérkeztél az anyaságba?

Az úgy magától jött. Csak sokat sírt és az nem volt jó. Nem volt ilyen pont, hogy három hónaposan ráébredek, hogy van egy gyerekem. Ez folyamat volt, egyre jobban jól éreztem magam, de nem mondanék rá egy pontot. Nekem, ami nagy változás volt kettőjükkel való kapcsolatukban, az a Noémi születése után. Az nagyon jó volt, hogy megcsináltuk, együtt csináltuk. A Domonkost is máshogy láttam.

Mikor érezted azt, hogy Noémi is a család tagja?

Sokáig nem. Négy éves elmúlt a Domonkos, mire ő megszületett. Iszonyú fura volt. Örültünk neki, mikor picik a gyerekek, akkor csak az anyémek egy éves korukig. Két év körül kapcsolódik bele a férjem. Furcsa volt megszokni, hogy két gyerekem van, és lány. Három hónap után már könnyebb volt, mint egy gyerekkel, mert ők elfoglalják egymást. Persze, mikor este nyolc órakor még senki nem akar lefürdeni, és az összes tancucc a lakás összes pontján megtalálható, akkor az ember másképp gondolja. De összességében, minél több gyerek van, eljátszanak egymással, lefoglalják egymást, csinálnak egymásnak programot, még ha veszekednek is. Így nekem könnyebb. De az biztos, ha újra kezdeném, akkor 30 alatt szülnék, csak nem úgy jöttek a gyerekek, ahogy én gondoltam. Sokkal könnyebb huszonévesen babát vállalni. Az első kettőnél meg sem éreztem, hogy gyereket vállallok, és hopp. Most is végig mozogtam, mégis nehezebb volt. Megöregedtem. Bendeгүйз egy nagy elhatározás volt, hogy újra belevágjunk, de nagyon szerettem volna gyereket.:

Mikor érezted azt, hogy már Noémi is ott van?

Az sok-sok hónap volt, legalább fél éves volt, mikor éreztem, hogy két gyerekem van. Annak ellenére, hogy borzasztóan élveztem a Noémivel az első fél évet, és vele könnyű volt, mindig a Domonkoshoz mérem a problémákat. Hazamentem, és már sokkal jobban éreztem magam, hogy hüvelyi úton szültem. Domonkossal is jól éreztem magam, és

nagyon tudtam őt szeretni. De azt hogy így felfogtam, hogy két gyerekem van, elfogadtam, hogy van, minimum fél év volt. 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. Mégis valahogy megszoktam, hogy 4 évig egy gyerekem van. Noémivel sokkal ösztönösebben csináltam, mint a Domonkossal, mégis nehezebben szoktuk meg. Bendegúz is fura, hogy van. Nála ez a pont még azt hiszem nem jött el. Amíg kicsinek rám volt kötve, másfél hónapig még dolgoztam vele. Mindig volt valami, ami elterelte a figyelmemet, hogy nekem van egy csecsemőm. Milyen hitetetlen, hogy ő van, milyen fura! Jó érzések vannak bennem, még akkor is, ha nehezebb volt a várandósság és a szülés is fájdalmasabb volt.

Miből tudsz erőt meríteni a gyerekneveléshez?

Szerintem ez öngerjesztő folyamat. A gyerekekből. Én szeretem, amit csinálok. Annyi minden mással is foglalkozom. Nem vagyok az az anyuka, aki 24 órában tutujgatja a gyerekeit. Lehet, hogy ez szégyen, de nem vagyok ilyen. Mondjuk, mindenhova jönnek velem. Elmegyek előadásra, konferenciára, suliba járok, itt is vagyok, ott is vagyok. Imádom a gyerekeket, de ezen túl én is vagyok. És nem akarom feladni a hivatásomat sem. A Domonkos mindjárt kirepül, pedig most született, a gyerekek felnőnek, de én azért én akarok maradni.

Mit gondolsz arról, mi az, ami megkülönböztet egy anyát egy nem anyától.

Az anyáknak eleve más a világnézetük. Nem mindegy, hogy hány éves vagy, és akartál-e gyereket és nem lett, vagy sose akartál és ezért nem lett. Meggyőződésem, hogy azok a nők, akik akartak volna gyereket, és nem sikerült nekik, azok gonoszak és féltékenyek. Ez női féltékenység, hogy másoknak megadatott, ami nekem nem. Ha valaki nem akart anya lenni, és nem lett, akkor nincs probléma. 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.

Van amiben máshogy döntöttél, amikor anyuka lettél.

Elég fiatalon lettem anyuka. Olyan nagyon nagy döntéseim nem voltak előtte sem.

Kifejezetten korán akartam szülni, mert azt gondoltam, hogy úgy van jól, ha az ember fiatalon szül. Nem tudom így összehasonlítani, fogalmam sincs. Amíg kisgyerekes valaki, addig lelassul a világ, és ez így van rendjén. De azért kell neked felvenni ezt a felgyorsult tempót, mint gyerekes anyukának, mert a körülötted ezt diktálják. Ez nem jó. Ezért jó egy gyerekes anyukával beszélgetni, mert annyira máshogy látja, nem kell mindenért rohanni. Szerintem ez jobb, és ez segítség. Egyébként én baromi önző vagyok. Azt csinálom, amiben jól érzem magam. Világ életemben azt csináltam, ami nekem tetszik.

Számodra mit jelent ez az egész, anyának lenni?

Nagyon jó önmegerősítő, önismereti tréning. Annyira másképp látja az ember az önmagát és a világot, és nem tudom elmondani, hogy miért, hogy mi a különbség, csak azt, hogy más, igazán nem is kell semmire figyelned, csak jól kell érezned magad. Mert ez egy jól működő dolog.

A férjeddal való kapcsolat változott?

Ő nem nagyon vette ki a részét az elején ebből a gyerek kérdésből. Ő azt mondta, hogy az apukáknak nem ez a feladatuk, az apukák menjenek vadászni és lőjék le a mamutot, csak egyszerűen a mai világ azt várja az apáktól, hogy „anyák kettők” legyenek, van, aki ebben jól érzi magát, de sokan nem, és az én férjem sem. Mikor megszületett a Domonkos, ő éppen önmegvalósított. Egy évig alig láttam. De aztán ezt megtanultam kezelni, mindketten változtunk, nem csak a gyerek miatt, hanem mert együtt éltünk. Azt gondolom, hogy nem a gyerekek miatt szeretjük, vagy nem szeretjük egymást. A mi kapcsolatunkban nem volt ez a vállvetve, hogy a férjem hazajön, és fürdetés. Ő nem ez a típus, és ezt nehéz volt elfogadni. De az meg nem jó, ha valaki meghasonul egy ilyenben. Viszont a legelsőnél másfél évig nagyon haragudtam az egészre, hogy szülni se tudtam, rosszul is éreztem magam, még a férjem is lelép... Másfél év után már sokkal könnyebb volt. Addigra már elfogadtam az egészet, és tudtam kezelni ezt a helyzetet. Noéminél már nem érdekelt, hogy besegít vagy nem. Az ember rájön, hogy ő ilyen, és anélkül is működik, és régen is a nők nevelték a gyereket. Az egy más dolog, hogy már nem élnek együtt a nővérek, meg a testvérek, meg az anyák, meg a nagyanyák, de az nagyon ritka volt, hogy a férfiak ilyen szinten vegyenek részt a gyereknevelésben, mint ma. És nekem nem a férjem hiányzott, hanem hogy legyen még valaki, akivel ezeket a dolgokat meg lehet osztani, akivel együtt lehet csinálni. Amikor a gyerekek nagyobbak,

ő már sokkal jobban elvan a gyerekekkel, mint én. Sokkal gyerek centrikusabb, olyan játékokat talál ki, olyan foglalkozásokat, hogy nagyon szeretnek vele lenni a gyerekek. Megvannak a szerepek, hogy ki mit csinál.

Hogyan viszonyulsz a testi átalakulásaidhoz amit az anyaság hozott?

Azt nagyon nehéz volt elfogadni, én nagyon vékony voltam, mikor férjhez mentem. A z elsőnél fokozatosan és sokat híztam. Utána sokkal jobban zavart. Egy éves volt a fiam, mikor visszanyertem a lánykori alakomat. Nekem nagyon sok tejem volt, és a mellem méretei nagyon sokat változtak. A mellem csíkos lett, és ezzel nagyon nehezen barátkoztam meg, ráadásul szoptatás után az egyik nagyobb lett, látványosan. A férjemet az se zavarta, hogy dundi voltam. Dundi? A Domonkosnál, olyan kövér voltam, nehezebb voltam, mint ő, mikor szülni mentem. 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 hogy a szüléstől visszanyerted a nőiséged?

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. A Domonkos után sokkal rosszabb volt minden ilyesmi, de lehet, hogy az elsőnél még nagy volt a változás. A második után már olyan nagy változások nem tudnak történni.

Az anyukáddal való kapcsolatban történt valami változás azzal, hogy gyereked lett?

Nem. Nekem nem volt igazán jó kapcsolatom - nem a gyerekek miatt lett jó vagy rossz kapcsolatom - az anyuval, hanem az ő élete miatt. Nagyon magának való, vele nem tudtam beszélgetni a gyerekvállalásról, a szülésről. A mamámhoz sokkal közelebb éreztem magam.

Te tudod, hogy hogy születnél?

Anyunak elfojt a vize, 77-ben hogy születnek, bement, bekötötték az oxitocint, és akkor hüvelyi úton, fájdalomcsillapítás nélkül. Mindig azt mondogatta, hogy mennyire fájt. Össze-vissza szakadt, nagyon sokáig varrták. Én egyikkel sem repedtem, pedig nagyok voltak, a Bendegúz 4170 gramm volt, és jött mint a rakéta, az nagyon fájt. De én nem repedtem, nem szakadtam sehol sem, nem volt gátmetszésem nyilván nem adták meg az irányt, hogy merre szakadjak, úgy nyomtam, ahogy akartam. Nála én védtem a gátamat, mert annyira fájt, hogy el sem tudtam engedni. Domonkos szokta kérdezni, hogy ő hogy

született, mert a két tesója nem úgy született. A férjem mindig mondja, hogy ebből én csinálom problémát, és tulajdonképpen igaza van. A gyereket egyáltalán nem érdekelné, ha a nevelésnél nem vinném át ezeket a dolgokat. Ha a nevelésnél én átírtam volna, vagy úgy reagálok, akkor ő benne nem hagy ilyen mély nyomot.

Van még valami, amit nem kérdeztem meg, de fontosnak tartasz az egészszel kapcsolatban?

Az, hogy az asszonyok higgyék el, hogy ez így van kitalálva. Azt meg nagyon sajnálom, hogy a szakmát nem lehet megváltoztatni, hogy őszinték legyünk. Az az orvos, aki nem látta, hogy a nők mire képesek a szülés alatt, az megijed az erőtől, és beleavatkozik. És amúgy is a problémákat keresik, meg kell menteni mindenkinek az életét. És ha ez nem lenne, sokkal szebb szüléseket láthatnánk, és az asszonyok sokkal jobban ezt megélhetnék, hogy ez jól működik, és hihetnek magukban. Az egész világ a medikalizált szülés felé megy, és most már nem sokat vállalnak a családokba, egy maximum két gyereknek kell lennie, és annak tökéletesnek kell lennie, de a természet nem így működik. Lehet, hogy mi egyet-kettőt akarunk, de a természet nem egyet-kettőt akar, ő belekalkulálja a hibát, amit mi nem. És ezt nehéz elfogadni, ezért a szülésnél mindenki ott ugrál az asszonyokon, hogy az az egy gyerek, aki megszületik, az egészséges legyen. Holott maga a szülés, egy veszteségnél is tud nagyon szép lenni. Azok az asszonyok, akik elveszítik a babájukat a szülésnél, vagy a terhesség alatt, de megszülnék, azok sokkal nagyobb kedvvel szülnek újra, mint akik egészséges gyereket szültek császármetszéssel. És erre nem egy tanú van. Az a nő, aki valamilyen módon megélheti az anyaságát, nem azért mert elvesztette a gyermekét, ez egy második gyereknél is igaz, aki a második gyermekét elvesztette, de megszülné, akkor sokkal szívesebben vállal egy harmadikat, mint aki kettőt szül császármetszéssel, vagy egyet így egyet úgy. Mert hogy ezek úgy összefüggenek, hinni kell a nőkben, különben máshogy nem működnek.