

Barabás Anna • Barta Zsuzsanna
Küsz Orsolya • Polányi Orsolya

Benned a világ

Hogyan kerülj közelebb
születendő babádhoz?

**egy
más**

1.



Előszó

(Barabás Anna)

Nagy öröm számunkra, hogy a kezében tartod ezt a könyvet. Mi, négyen, örömmel, szeretettel, tapasztalatainkkal, tudásunkkal gondoztuk, hogy megszülethessen, pont úgy, ahogy a várandós kismamáinkat is vezetjük életük ezen fontos szakaszán. Mi is olyan bizalommal és reménnyel adjuk át gondolatainkat a világnak, ahogyan a szülők indítják útnak gyermeküket, elengedve kezüket, bízva abban, hogy a lehető legjobb helyre kerülnek, megélik saját sorsukat nélkülük – de mégis kapcsolatban maradnak velük.

Bízunk abban, hogy ez a könyv segít, hogy az anya-magzat kapcsolatanalízis módszere elnyerje méltóbb helyét: még több tudást ad arról, mennyi mindenre jelenthet gyógyírt, és még több kismamához juthat el. Bár ez a könyv elsősorban nem szakembereknek íródott, nem titkolt vágyunk, hogy a szakmánkban is (el)ismeretebbé és népszerűbbé váljon az anya-magzat kapcsolatanalízis.

Mindannyian pszichológusokként¹ a kapcsolatanalízis módszerével dolgozunk, saját egyéniségünket, egyéni szakmai

¹ A kötet szerzőinek bemutatkozása a *Rólunk – Mi hozott a kapcsolatanalízis területére?* fejezetben olvasható.

és privát énünket is beletesszük a munkánkba. A fejezetek olvasása közben ezeket az egyéni színeinket is érezheted, mert az egyes részeket ugyan külön-külön írtuk, mégis mindvégig jelen voltunk mind a négyen az alkotói folyamatban: rendszeresen átbeszéltük a leírtakat, esetekkel egészítettük ki a szerzőtársak fejezeteit, szakmai és írói tanácsokat adtunk és kaptunk. Így vált kerekké számunkra a könyvírás és maga a könyv is.

Közös bennünk, hogy a várandósság előtti, közbeni és körüli témák, vagyis a pre- és perinatális pszichológia témája iránt is fokozottan érdeklődünk. Mindannyian többgyermekes édesanyák vagyunk és a várandósság alatt mi magunk is megtapasztaltuk a kapcsolatanalízis áldását. Szakmai és anyai tapasztalataink, saját élményeink olyan forrásokat jelentenek, amelyekből a könyv megírása során is mindvégig táplálkoztunk.

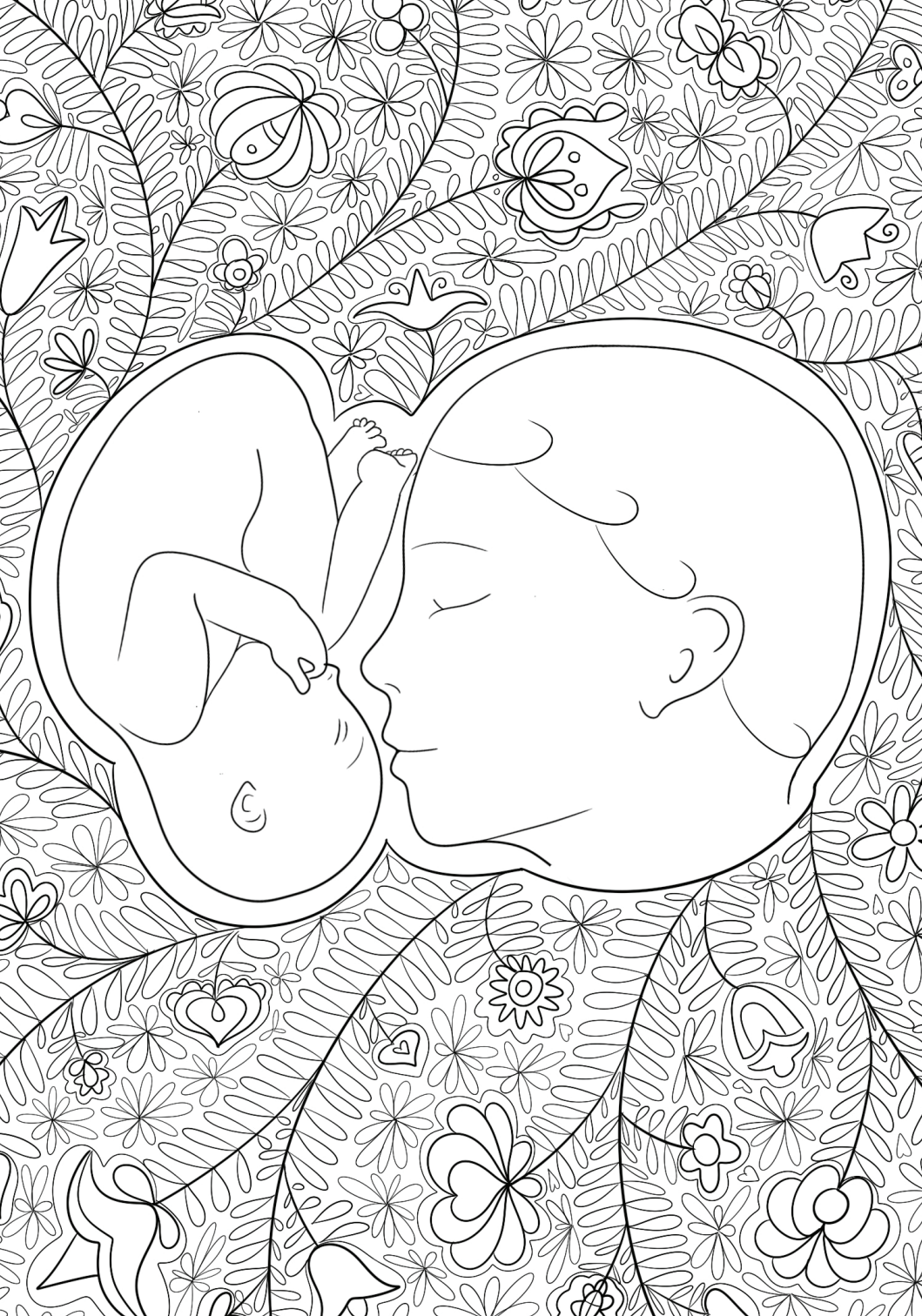
Amikor az anya-magzat kapcsolatanalízis módszerét együtt kezdtük tanulni, beleástuk magunkat a szakirodalomba is. Azt tapasztaltuk, hogy még mindig kevés a várandóssággal foglalkozó ismeretterjesztő pszichológiakönyv. Ez abból is fakad, hogy ez a szakterület a pszichológia történetéhez képest is csak gyerekcipőben jár. Itthon egyetlen méltán híressé vált könyv, a *Lelki köldökszínór*² foglalkozik a kapcsolatanalízis módszerével. Gyorsan megfogalmazódott bennünk, hogy megfelelő esetek és tapasztalatok birtokában szeretnénk, ha születne egy olyan új könyv, amely – a preventív és pszichoedukatív elemeken túl – a kapcsolatanalízis terápiás oldalát hangsúlyozza. Így be tudjuk mutatni ennek a szakterületnek a mélyebb rétegeit. Láthatóvá

2 Hidas György–Raffai Jenő–Vollner Judit: *Lelki köldökszínór. Beszélgetek a kisbámmal* (Válasz, Budapest, 2002).

válik, milyen terápiás ereje lehet annak, ha megfelelő szakember segítségével végezzük a várandósság alatti pszichológiai munkát.

A könyv fejezeteit egy-egy, az anya-magzat kapcsolatanalízis alatt jellemzően felmerülő téma köré építettük, melyek szervesen nem válnak el egymástól. Ezzel szeretnénk segíteni az olvasót, hogy könnyebben megértse a várandósság körül felmerülő „problémák” megoldási lehetőségeinek sokszínűségét. A témákat igyekeztünk közérthető és emészthető módon, pszichológiai szempontból körbejárni, ezeket esetrészletekkel dúsítva érdekesebbé tenni.

A könyvet elsősorban leendő szülőknek, várandósoknak és a téma iránt érdeklődő (szak)embereknek ajánljuk, de témája mindenkit érint, mindenkihez szól, hiszen mindannyian voltunk egyszer az anyaméhben.



4.



A várandósság természetéből fakadó témák

4.1. A várandósság pszichés vetülete és a vele együtt járó szorongás

(Küsz Orsolya)

Kisbabát várni nemcsak a leendő anyuka testének új feladat, hanem lelki síkon is új helyzetet teremt. A nőből édesanya lesz, a párból család, a szülők nagyszülőkké válnak. Bármennyire örömteli és üdvözlendő egy ilyen esemény, rengeteg kihívást hoz a család életébe. A pszichológiában a várandósság és születés időszakát a normatív (az emberi fejlődésből adódó) krízisek közé soroljuk. A krízisek során a korábbi rendszerek felbomlnak és átalakulnak. Olyan ez, mintha egy házat új szobákkal bővítenénk, renoválnánk. Sok energiát kell befektetni egy ilyen „átépítésbe”, és közben persze azon is aggódhatunk, elég lesz-e a festék, jól tart-e majd a fal, vajon milyen lesz a végeredmény.

Daniel N. Stern²⁹ amerikai pszichiáter szerint a fogantatással – vagy akár csak a babavárás alatt – a nő új „pszichés konstelláció-

29 Daniel N. Stern: *Az anyaság állapota* (Animula, Budapest, 2004).

ba” kerül, olyan különleges állapotba, amely semmi addig tapasztalathoz nem hasonlítható. Ez az anyaság állapota. Ennek a pszichológiai helyzetnek négy témát tekint a legfőbb jellemzőjének, melyek mentén gyakran tapasztalunk a kismamáknál szorongással teli időszakokat, gondolatokat, fantáziákat, melyek természetes velejárói ennek a változásnak. Sokkal könnyebb átélni ezt a folyamatot, ha közben a leendő édesanya megfelelő támogatást kap.

Az első *az élet és fejlődés témája*. Ide tartoznak a következő nagy kérdések: vajon képes leszek-e kihordani, életben tartani a magzatomat? Kibírja-e, elbírja-e a testem ezt a változást? Megfelelően fejlődik-e a magzatom? Ilyenkor kerülhetnek elő a vetéléstől, fejlődési rendellenességektől való félelmek.

Ez a téma jelent meg Zsófi élményében, aki a 32. heti ultrahang után mesélte el a kapcsolatanalitikus óra elején, hogy milyen felfoghatatlan élmény volt neki és a férjének, amikor látták a kisbabájukat a monitoron. Szinte úgy érezte, most tudatosodik benne a tény, hogy várandós, és a teste képes erre a csodára, gyermeket fog szülni. Zsófiiban a következő gondolatok merültek fel: „*Vajon megérdemlem ezt én is? Tényleg megcsinálta ezt a testem? Valóban szülni fogok?*”

A második *az elsődleges kapcsolódás témája*: vajon képes vagyok-e kapcsolódni anyaként a gyermekemhez? Rá tudok-e hangolódni a kisbabámra? Tudom-e szeretni őt?

Íme egy példa, hogyan jelenik meg ez a téma egy kapcsolatanalitikus ülésen. Ildikó nagyon nehezen kapcsolódott az édesanyjával, ezért nála igen intenzíven jelentkeztek azok az anyai aggodalmak, hogy képes lesz-e szeretni a kisbabáját, és vajon a gyermeke szeretni fogja-e őt? A méhébe érkezve az imagináció során egy olyan jelenetben találta magát, melyben az épp

megszületett kisbabájával voltak együtt. Nagyon megnyugtatónak élte meg ezt az együttlétet, úgy érezte, a kisbabája is azt az érzést közvetíti felé, hogy jól érzi magát odabent. Ildikó ezt az üzenetet kapta a gyermekétől: *„minden rendben, majd együtt megtanuljuk”*. Az volt az élménye, mintha a baba is tudná, hogy ezt tanulnia kell Ildikónak is, és neki is. Időre és közös tapasztalatokra lesz szükségük ahhoz, hogy egymásra hangolódjanak, ki tudja alakítani azt a szeretetkapcsolatot, amire Ildikó mindig is vágyott.

A harmadik a *támogató mátrix témája*: vajon lesz-e majd, aki segítsen nekem? Támogató lesz-e a párom? Hogyan alakul a kapcsolatom a párommal, az eredeti családommal? Ki fogja tudni betölteni azt a támogató védelmező szerepet, amire szükségem van?

Anett esetében a fenti kérdések élesen jelen voltak a várandóssága kezdetén. Hátrányos helyzetű családból emelkedett ki, kemény munkával és sok szorgalommal. Így valamennyire el is távolodott tőlük, illetve az új és a régi családja anyagi helyzete is jelentősen különbözött. A származási családja sokszor neheztelt rá emiatt, de néha éreztették vele, büszkéek rá, de az is előfordult, hogy elvárták tőle, őket is húzza ki a gödörből. Anett a méhébe érkezve a következőket tapasztalta: *„Érdekes, úgy látom, már megszületett a baba. A családomnál vagyunk. Nehéz itt lennem. A sógor-nőm odajön hozzánk, nagyon kedves velünk, és a párom, Alex is ott van mellettem. Jelen van a bátyám is. Vele kapcsolatban nincsenek jó érzéseim, és úgy érzem, a baba sem akar közel menni hozzám. Megérkeznek az unokaöcsém is. Nekik nagyon szívesen megmutatom a babát. Milyen jó, hogy Alex olyan közel van hozzánk, vele biztonságban érzem itt magam, és a baba is biztonságban van.”*

A negyedik az *identitás újjászervezésének témája*: vajon képes leszek összehangolni az új szerepemet a régebbiekkel? Megmarad-e a nőiességem? Hogyan leszek lányból anya, feleségből szülő? Mi lesz a karrieremmel? Marcsi például nagyon sokat gondolkodott azon, mi lesz vele, ha megszületik a babája. Hogyan fog megváltozni az a fennálló stabil, önálló anyagi és érzelmi helyzet, amely jelenleg a biztonságot és az autonómiát jelenti számára. „Mostanában egyre többször eszembe jut, hogy mi történik majd velem. Nem lesz saját bevételem, csökkenni fog a szabadságfokom. Most csak beülök az autóba és megyek. De megtehetem majd ezt a gyermekem születése után is?”

Imola a várandóssága kezdetén szintén sokat dolgozott azon, hogy mit kell majd elengednie a jelenlegi életéből. Érzékeny természetű és krónikus betegsége miatt a férje odaadó gondoskodása nagyon sokat jelentett számára, és szüksége volt arra is, hogy időnként megpihenjen, ha tünetei nagyon kínozták. Imola így fejezte ki aggodalmát: „Olyan jókat tudok most pihenni, de mi lesz velem, ha itt lesz a baba? Most a férjem is nagyon figyelmes velem. Lehet, hogy nekem most a legjobb?”

A fenti lélektani témák mellett a kismamákkal való munkában sokszor tapasztalom, hogy a várandósság alatti testi változások, korlátok is annak katalizátorai, hogy a várandós nők megérkezzenek az anyaság állapotába. „A terhesség szertefoszlátja a nő és a teste közötti ismerős kapcsolatokat, amelyeket eddig biztosra vett. Már nem kizárólagos tulajdonosa a saját testének.”³⁰ Ahogy nő a baba, egyre több a kellemetlenség: a kismamának lassítania

30 Joan Raphael-Leff: *Másállapot. A várandósság pszichológiája* (Háttér Kiadó, Budapest, 2010).

kell, muszáj alkalmazkodnia a testéhez, ki kell fejlesztenie egy folyton befelé irányuló, gondoskodó odafigyelést. Mi ez, ha nem felkészítő tanfolyam a kisbabás időszakra? És bizony a 21. század teljesítményorientált világában ez nem is olyan egyszerű feladat.

Dorkát is a teste tanította a lassításra. A babavállalás előtt masszörként dolgozott. A második trimeszterben még tanfolyamra járt, elsajátított egy újabb masszázs technikát. Utána az ülésre érkezve elmesélte, hogy nagyon fáj a dereka, még nem érzett ilyet. *„Lehet, hogy túl sok volt nekem ez a hétvége. Lassítanom kellene, de annyira jó lenne befejezni a kurzust, és nagyon nehéz megemészteni, hogy már nem csinálhatok azt, amit akarok. Tegnap relaxáltam a hintaszékben a babával, valahogy úgy éreztem, hogy ő is azt üzen, hogy nyugalom, lassítanod kell.”* Dorka ezután egyre kevesebb vendéget vállalt, és végül a tanfolyam befejezését is elhalasztotta. A testi korlátok arra terelték, hogy elkezdje figyelembe venni a baba igényeit, az ő szükségleteire és tempójára hangolódjon rá, és hozzá alkalmazkodjon.

A kismama lelki életének témáit a terhesség szakaszainak megfelelően is feloszthatjuk. Az anya testében és a magzatban (a növekedésével) folyamatos élettani és hormonális változások zajlanak, és ezekkel együtt a magzat és az anya pszichológiai jellemzői is folyamatosan változnak. Joan Raphael-Leff³¹ brit pszichoanalitikus felosztása szerint magzati szempontból az első trimeszter az embrionális szervfejlődés, a második az érzékszerv- és mozgásfejlődés, a harmadik az élményfeldolgozás ideje. Az anyai oldalról pedig a témák a következők szerint

31 Joan Raphael-Leff: *Másállapot. A várandósság pszichológiája* (Háttér Kiadó, Budapest, 2010).

alakulnak – első trimeszter: befogadás, második: megtartás-formálás, a harmadik: elengedés.

Az első trimeszterre az úgynevezett „terhességi konfliktus” a jellemző. Ilyenkor az édesanya el- és befogadja a várandósságának tényét, függetlenül attól, hogy tervezték vagy hirtelen érkezett az életükbe a baba. A felfokozódott érzelmek, a változás sok ellentmondást, szorongást hoz a leendő édesanya életébe. Az ambivalencia szakaszában a kismamát egyszerre fogja el a rettegés az új jövevény érkezése kapcsán, miközben ujjongva örül is neki. A helyzetet bonyolítja, hogy nemcsak önmagának, hanem a külvilágnak is el kell fogadtatnia, be kell mutatnia a várandósságát, hiszen a nők az első trimeszter végére általában kívülről is észlelhető testi változáson mennek keresztül, és ekkor jelentik be a családnak és a munkahelyükön is, hogy kisbabát várnak.

Erzsi³² az első trimeszterben az elfogadás, befogadás témájával érkezett az ülésre. Ebben az imaginációban megnyugtató impulzust kapott, amely segített neki lecsendesíteni a benne dúló ambivalens érzések kavalkádját. *„Amikor bejutottam a méhbe, egészen picire zsugorodtam, és úgy éreztem, mintha úsznék. A babámmal való találkozás nagyon harmonikus volt, nem kellettnek szavak, enélkül is értettem őt. Ahogy összeért az arcunk, tudtomra adta, hogy ami velünk történik, azzal minden rendben van. A külső valóság, amit észlelünk, valami nagyobb, az igazi valóságnak a része, ami sokkal tágabb, nagyobb. El kell fogadnom, hogy ebben a dimenzióban minden eleve elrendeltetett, mindennek oka van. A babám békét és biztonságot árasztott. Ebben a világban annyi minden*

32 Barta Zsuzsanna esete.

dolgozik együtt, hogy hagynom kell a dolgokat a maguk útján menni, az én feladatom a szeretés, az elfogadás, és hogy békére leljek. A többit elrendezik a nálunk hatalmasabb erők.”

A második trimeszter feladata a megtartás, formálás. Ebben a szakaszban a baba mint önálló lény kerül a középpontba. A kismama egyre inkább befelé figyel. A baba elkezd mozogni, ami még jobban beindítja a rá vonatkozó fantáziákat. Milyen lesz, vajon kire fog hasonlítani, milyen tulajdonságai lesznek? A várandós kismama egyre több egyéni jellegzetességgel ruházza fel magzatát, és elkezd kapcsolódni, kötődni hozzá, belső párbeszédet folytat vele. Ebben az időszakban komoly pszichés munka zajlik anya és magzata között, ennek során kialakítják kapcsolatuk vázát, mely jelentős hatással lesz a kettejük közötti kötődés minőségére a baba megszületése után is.³³

A harmadik trimeszter témája a szülés-születés, az elengedés. Megjelenhet benne a szüléstől való félelem, miközben a várandósság megélésétől is el kell búcsúzni. Az anya és a baba is érzi, hogy egy nagy, ismeretlen erő változásra készíti őket, melynek eljött az ideje. A keretek túl szűkösek már a baba fejlődéséhez, de ugyanakkor nagyon nehéz elengedni az eddigi teljes közelséget és a megtapasztalt biztonságot. Az egész várandósság ideje alatt jelen van, de itt igazán kiélesedik az a gyászmunka, amely a nő „korábbi életének” elvesztését kíséri.³⁴

33 Több eseten keresztül mutatom be ezt az időszakot *A kapcsolódás nehézségei* című fejezetben.

34 Román Boglárka *Nélküled tovább. Hogyan formál minket a veszteség?* című könyvében (Egymás Kiadó, Budapest, 2026) azzal a gyászmunkával is foglalkozik, amit egy-egy életszakasz lezárulásakor végzünk.

Az elmúlást, a várandósság végét nemcsak a kismama, a babák is érzik. Ahogy közeledett a nagy transzformáció: a születés ideje, Kriszti³⁵ – az imagináció során a méhével kapcsolódva – betekintést kapott abba az archetipikus folyamatba, amely a születés és halál örök körforgását idézi meg az édesanyában és magzatában. A babát az imagináció során egy bölcs öregembernek látta, aki felhúzott térdére hajtott fejjel az élet nagy kérdésein töprengett. Olyan kérdéseken morfondírozott, amelyekre ő is gondolt. Kriszti úgy érezte, a baba már rengeteg tapasztalattal és tudással rendelkezik. Valahonnan tudta, hogy ez az út, amit végigjár, univerzális. Már laktak itt előtte mások is, akik megszülettek, és odakinn várják őt. Sőt, azt is tudta, hogy ez a kör generációkon ível át. Ezután Krisztinek az a határozott érzése támadt, hogy ott bent a méhében is vannak évszakok. *„Éppen kora őszi van, meleg, fülledt idő, vénasszonyok nyara. De ha eljön a tél, és vele a rendszeres viharok, a babám el akar innen menni, meg kell születnie. A baba az elmúlásra, erre a végességre gondol.”* Ezután hirtelen egy hintaszékben, a gyerekszobában látta meg a babáját és mellette egy kis méretű macit. *„Kopott, elnyűtt, de nagyon szerethető plüssmaci. Hirtelen felismertem benne Szabó Attila Pocakmeséjének maciját, aki idebenn a társa, és aki sok tudást átad neki. Támogatja, végigkíséri őt, de aztán itt marad, nem születik meg vele. Ősidők óta itt van, a testvéreit is végigkísérte, és mindent végigkövet, ami ebben a közegben, a méhemben történt előttük, és történni fog utánuk. Most egy krétával rajzolt mértéket látok, ami olyan, mint egy óriási cipő. Ha a babám hozzáérinti a lábát, az ő kis talpa csak töredéke ennek az óriási cipőnek. Mintha ez a cipőmérték jelezné az itt bejárható utat,*

35 Barta Zsuzsanna esete.

hogy mennyi van még a kijáratig.” Kriszti fantáziáinak szemléletes képein keresztül tudott megérkezni hozzá és a babájához is az a bizonyosság, hogy a változás, amely előttük áll, egyetemes és eleve elrendeltetett. A képek és a közös átélés segítettek nekik feldolgozni azt, mit is jelent majd átlépni a születés kapuján.

Az anyaságra való felkészüléshez tartozik az is, hogy a várandósság során a nő mentálisan is „más állapotba” kerül. Megváltozik a gondolkodása, intenzívebben álmodik, sokat fantáziál a babáról, a figyelme befelé fordul, érzékenyebb, érzelmesebb, fogékonyabb lesz a szuggesztiókra. A kismamának átmeneti, különleges létélményben van része: eddig semmihez sem hasonlító új érzések, élmények hadával kell megbirkóznia. Ez a „más állapot” olyan kapukat nyit, melyek eddig zárva voltak, így lehetőség nyílik az anyai identitás megformálására.

Igaz, hogy a várandósság pszichés folyamata sok kihívással, félelemmel és szorongással is jár, de egyfajta lehetőség is arra, hogy a kismama átdolgozza az addigi életének konfliktusait, és érettebb, integráltabb személyiséggé váljon. Ezt a jelenséget nevezte a francia pszichiáter, Monique Bydlowski 1997-ben közreadott könyvében³⁶ a lelki áttetszőség állapotának. Ilyenkor az anya sokkal könnyebben hozzáfér a tudattalan tartalmakhoz, például a gyerekkori emlékeihez, és sokkal élesebben látja az édesanyjához, szüleihez fűződő kapcsolatát. Ez az állapot kaput nyit arra, hogy ezeket az érzéseket, élményeket újra átélve, majd átdolgozva, újfajta viszonyulást, lelki berendezkedést alakítson ki. A legtöbb kismamánál előtérbe kerül az édesanyjával való

36 Monique Bydlowski–Drina Candilis: *Psychopathologie périnatale* (Université de Paris-VII-Denis-Diderot, Párizs, 1997).

kapcsolata. A várandós nő mintha egy nagyítót kapna, mellyel alapos vizsgálat tárgyává teszi az édesanyjával közös történetét. És válogat. A számára pozitív mintázatokat szeretné továbbvinni, megőrizni, azonban vannak olyan részei is az örökségének, amelyeket szeretne másképp csinálni, meghaladni. A belső munka során azt tapasztalja, hogy nem elég hátrahagyni a múltat – a továbblépés és eltávolodás csak a feldolgozás, megbocsátás, elengedés útján valósítható meg.

Judit álma jól szemlélteti ezt az átrendeződést. *„Azt álmodtam, hogy a régi családi házunkban vagyunk. Felnőtt vagyok, mégis átmegyek játszani a szomszédba, és amikor visszaérek, az egész ház üres, ki van pakolva: sehol semmi. Rajtam van a hátizsákom, amiben mindenem benne van. Valaki kirabolta a házat... a hátizsákot viszem magammal, de azt is el akarom engedni. Nyöszörögtem, amíg fel nem ébredtem.”* Judit álmában a régi családi ház elhagyása azt szimbolizálja, hogy az anyasággal új életszakaszba lép, eredeti családját elhagyva új helyre indul. Visszatérni, azaz újra lánnyá válni ilyenkor már lehetetlen (üres már a régi ház), ugyanakkor a családi mintázatokat mint örökséget, mint egy hátizsákot viszi magával. Szeretné ezt az „érzelmi batyut” is letenni, hogy szabadabban tudjon belépni ebbe az új életbe.

A várandósság időszaka minden édesanya életében meghatározó időszak. Egy magzat fejlődése és kihordása az emberi léptékekben megélhető egyik legnagyobb csoda, amely csak egy eget rengető transzformáció során történhet. Ez a nagy kaland rengeteg kihívással, próbával, fenyegető démonokkal szegélyezett úton haladva valósulhat meg. Az a legkedvezőbb, ha ilyenkor a bátor hősök – anya és magzata – segítőkkel körülvé-

haladhatnak, és a sok-sok együtt megszerzett tudással, kapcsolatukban megerősödve érkezhetnek el a szülés kapujához.