

DR. EIGNER BERNADETT

Gyerek születik



.....

*Kulcs a biztonságos,
örömteli kötődéshez*

MÓRA KÖNYVKIADÓ

© Dr. Eigner Bernadett, 2023
© Móra Kiadó, 2023

Minden jog fenntartva, a kiadvány egészének vagy bármely részének a kiadó írásos engedélye nélküli sokszorosítása, másolása, egyéb engedélyköteles felhasználása – beleértve a kiadvány digitalizálását és ily módon történő többszörözését, nyilvánosságához közvetítését – szigorúan tilos.



A kiadó könyveit kedvezménnyel megrendelheti webáruházunkban: www.mora.hu

Móra Könyvkiadó – 1950 óta családtag
*Az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók
és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja*

ISSN 2063-7209
ISBN 978-963-603-309-5

Fotók: Pixabay
Az esettanulmányokhoz tartozó rajzokat a szerző bocsátotta a Kiadó rendelkezésére.

Kiadja a Móra Könyvkiadó Zrt.,
Janikovszky János elnök-vezérigazgató
Felelős szerkesztő: Török Ágnes
Szerkesztő: Hollósi Nikolett
Korrektúra: Szekeres Ágnes
Nyomdai előkészítés: Novák Tamás

E-mail: mora@mora.hu
Honlap: www.mora.hu

Alföldi Nyomda Zrt., Debrecen
Felelős vezető: György Géza vezérigazgató



TARTALOM

ELŐSZÓ – AHOGY AZ ANYA (ÉS SZAKEMBER) LÁTJA	9	BIOLÓGIAI, PSZICHÉS ÉS PSZICHOSZOCIÁLIS TÉNYEZŐK, STRESSZ A TERHESSÉG ALATT	89
A NAGY TALÁLKOZÁS – BABAVÁRÁS, A KAPCSOLAT ALAKULÁSA	13	Stresszhatások, krízisek, traumák	90
BEVEZETŐ – KEZDJÜK A KÁLYHÁNÁL!	14	Betegségek, rosszulletek, veszélyeztetett terhesség	100
TRANSITION TO PARENTHOOD	15	Életmód, károsítószerek	106
A családi élet ciklusai	18	Kóros folyamatok, történések a terhesség alatt	108
Életkor, egzisztencia, életkörülmények	22	SZÜLŐ-MAGZAT KOMMUNIKÁCIÓ, KÖTÖDÉS	112
Családi mintáid, párkapcsolatod	25	Kommunikáció, interakciók, kapcsolat	113
Biológiai és neuropszichológiai tényezők	28	Prenatális kötődés alakulása	116
Önismereti munka	29	ESSZENCIA – MIRE FIGYELJ?	120
Párkapcsolat és szülővé válás	36	<i>Kérdések magadhoz</i>	122
Tágabb családi határok	44	<i>Jegyzeteim</i>	124
A névválasztás – „Nomen est omen”	48	SZÜLÉS ÉS SZÜLETÉS – ÉLMÉNY VAGY TRAUMA?	127
ANYAI ATTITÚD, SZEREPVÁLLALÁS	52	BEVEZETŐ – KEZDJÜK A KÁLYHÁNÁL!	128
Akarat vagy vágy?	54	A SZÜLÉS-SZÜLETÉS LELKI FOLYAMATA, CSOMÓPONTJAI	130
A várandósság elfogadása, lélektani történések	62	Anyai érzések, ellenérzések	139
Nem várt gyermek érkezett	64	A SZÜLÉSÉLMÉNY	155
Társas támogatás	67	FELKÉSZÜLÉS A SZÜLÉSRE	159
Elsődleges anyai ráhangolódás	68	Szülési terv, szülésfelkészítés	160
APÁVÁ VÁLÁS	70	Kórházban vagy otthon?	165
Új szerepkör, új identitás	84	Segítők a szülőszobán – apás szülés	168
Érzelmi kapcsolódás, apa-magzat kötődés	87	A SZÜLÉS FOLYAMATA	172
Apai stílusok a várandósság idején	88	A szülés menete, szakaszai	172

TARTALOM

A szülés típusai	178	Szex a korai időszakban	254
Szülészeti modellek	179	HA BAJ VAN AZ ANYÁVAL	257
BEAVATKOZÁSOK, INTÉZMÉNYI ABÚZUS	183	Szülés utáni poszttraumás stresszavar (PTDS)	261
Ismerd a jogaidat!	185	HA BAJ VAN A BABÁVAL	264
A császármetszés	191	Koraszülött babák	265
KAPCSOLÓDÁS A GYERMEKKEL	197	ESSZENCIA – MIRE FIGYELJ?	269
Első találkozás a gyermekeddel	197	<i>Kérdések magadhoz</i>	270
Aranyóra	203	<i>Jegyzeteim</i>	272
A KISBABA SZEMPONTJAI	205		
VESZTESÉG	208		
A SZÜLÉS-SZÜLETÉS KÉSŐBBI HATÁSA AZ ÉLETÜNKRE	210		
ESSZENCIA – MIRE FIGYELJ?	212		
<i>Kérdések magadhoz</i>	213		
<i>Jegyzeteim</i>	214		
ÚJSZÜLÖTT A CSALÁDBAN	217		
BEVEZETŐ – KEZDJÜK A KÁLYHÁNÁL!	218		
A BABA HELYE A SZŰKEBB ÉS A TÁGABB CSALÁDBAN	219		
A baba helye a tágabb családban	232		
A baba helye a lakásban	235		
A SZÜLÉS UTÁNI ELSŐ NAPOK, HETEK	236		
Képes vagyok rá?	238		
A szoptatás	243		
Apai szempontok	248		

Nagyon fontos, hogy ne legyél túl kemény magaddal szemben, mialatt megszokod a szülői lét új és mindig változó világát! Ez egy teljes állású meló. Ha nem akarsz túl hamar kiégni, jobb, ha kíváncsisággal és pozitív hozzáállással kezdesz neki minden egyes napnak. Ha így teszel, rá fogsz jönni, hogy ez a gyereknevelési valójában elég jó móka.

Chris Pegula

ELŐSZÓ – AHOGY AZ ANYA (ÉS SZAKEMBER) LÁTJA

Kedves szülőtársaim!

Elérkezett az idő, hogy hamarosan valósággá váljon a vágyad: saját, felnőtt családot leszel! Megfogant a gyermeked, rövidesen megszületik, és elkezdtek kapcsolódni egymáshoz. Formálódni kezd a család, amit együtt teremtetek, mert nemcsak rajtad múlik, milyen lesz, hanem a gyereken és a párodon is, sőt, a szűkebb-tágabb környezeteden is. Mit tehetsz azért, hogy minden a lehető legjobb legyen? Hogy ne alakuljon úgy az életed, mint az őseidnek – csak ha akarod. Csak ha jó neked, nektek. Ez a könyv – ugyanúgy, mint a Mindent a családról-sorozat első kötete – vezérfonalat kíván adni ahhoz, hogy megtaláld a saját utadat, a saját kérdéseidet és megoldásaidat. Nem akarom rád erőltetni a véleményemet, és nem szeretnék előírni követendő példákat, feladatokat. A célom, hogy elgondolkozz azokon a témákon, melyeken én is, és amelyekről azt gondolom, hogy mindenkit foglalkoztatnak, aki már szülő, vagy közeleg az idő, hogy azzá váljon, esetleg egészen friss, pár napos, pár hónapos az élménye. Ehhez a gondolkodáshoz szeretnék támpontokat, kapaszkodókat, csomóponti kérdéseket adni, segíteni, hogy a figyelmed valóban a legfontosabb kérdésekre irányuljon.

A Mindent a családról-könyvsorozat három kötetből áll, az első címe: Szülő születik. Ezt már ismerheted, a kötet részletesen tárgyalja azo-

kat a – sok esetben akár tabunak számító – kérdéseket, melyeken mindenki elgondolkozik, miközben megtervezi saját felnőtt családját.

Amit most a kezdedben tartasz, a sorozat második kötete, melyben segítétek át gondolni a babavárás folyamatát, a kapcsolatfelvételt az új kisjövendővel, és a kapcsolódás, kötődés kialakulásának hosszabb, soktényezős útját. Megismerkedünk a szülés és a születés élményével, örömeivel és fájdalmaival, traumáival vagy akár tragédiáival. A születés utáni egészen korai időszak döntő fontosságú a gyermek énré találásának szempontjából, és abból a szempontból is, hogyan tudja majd megtalálni helyét a világban. Mindez a családi fészekből indul, s nagyban befolyásolhatják a rejtett, tudattalan elvárások, minták, szülői „üzenetek”, sors- és jellemformáló szándékok. Hasznos, ha ezzel a tudással idejekorán felvértezed magad, hogy éber légy, és veled már ne fordulhasson elő, hogy akaratodon, tudtodon kívül rossz irányba fordulnak a dolgok, hogy tehetetlennek érzed magad, sodródasz; hogy megismétlődjenek rossz körök, működések. Vedd kezébe a sorsod irányítását, hogy újdonsült szülőként boldogan, örömeiket megélve tudd fogadni a babádat, és ő is élvezhesse, hogy milyen harmonikus családba született! Tegyéél azért, hogy a párkapcsolatokat se áldozzátok fel a szülőség oltárán.

A később megjelenő harmadik kötet címe: Család születik. Ebben azt az időszakot vizsgáljuk majd, amikor már javában zajlik a (családi) élet. A nevelés és fegyelmezés kérdéseiről a Játékos Megértő Nevelés módszere alapján írok, és saját játékerápiás praxisomból hozok hosszabb-rövidebb konkrét, tanulságos és érdekes példákat arra, hogy a problémáddal nem vagy egyedül, és létezik megoldás! Akit

komolyabban érdekel a téma, a szintén a Móra Kiadónál megjelent két kötetben olvashat róla: Játékerápia 1. A korai szülő-gyermek kapcsolat és Játékerápia 2. Érzelmi- és viselkedészavarok, pszichopedagógia.

Az átláthatóság és az egyéni szempontok érvényesülése érdekében a fontos csomópontoknál felteszek néhány átgondolandó kérdést az életedre vonatkozóan. Minden fő fejezet végére készítettem egy összefoglalót és néhány kérdést, mely támpontot jelenthet a saját válasaid megtalálásában.

Kellemes olvasást, jó tanulást és sikeres vizsgázást kívánok a szülőiskolájában! Hidd el, a legilletékesebb fog vizsgáztatni, vagy vizsgáztat már most is, nap mint nap...



Szeretettel: Bernadett dr.
www.eignerbernadett.hu
www.kapcsolatszerviz.hu





A nagy találkozás

– Babavárás, a kapcsolat alakulása

*A gyereket az embereknek tevékenyen kell akar-
niuk, sőt, vágyniuk kell rá. A gyerekvállalás nem
az ambivalens érzelműeknek vagy szenvtelenek-
nek való.*

Hanya Yanagihara

BEVEZETŐ – KEZDJÜK A KÁLYHÁNÁL!

Újabb fontos állomáshoz érkeztél – az előző négyről a sorozat első kötetében, a *Szülő születikben* olvashatsz –, ez a babavárás időszaka, a fogantatástól a gyermek világrajöveteléig. Már veled van, a testedben fejlődik leendő kisbabád, miután felkészültél képzeletben a szülőségre, tudatosan átgondoltad, miért is szeretnél gyermeket, milyen generációs mintázatok fognak majd rád, az alakuló családdra is hatni (ezeket a nagy mérföldköveket vettük sorra az első kötetben).

Az elkövetkező hónapokban felkészülhetsz a „nagy találkozásra”, melyben saját magadat is más minőségben, más szerepben láthatod, illetve átgondolhatod és feldolgozhatod az élményeidet.

Mindenki arra vágyik, hogy nyugodt, zavartalan és örömteli legyen a babavárás időszaka. Hidd el, ha átgondolod a legfőbb kérdéseket, a tiéd is ilyen lesz! A következőket ajánlom átgondolni: nyugtalanul vagy nyugodtan gondolsz a babavárásra? Jó érzésekkel tervezel, örömmel várod-e a baba, illetve a saját fejlődésedet leendő szülőként? Beleszövődnek-e a jó érzésekbe kevésbé jók, feszültségek, aggodalmak, félelmek, szomorúságok, haragok? Képes vagy-e/leszel-e elfogadni az anyaságot/apaságot, a várandósság időszakát, és mindent, ami vele jár? Milyen a közérzeted a három trimeszterben? Előfordulnak-e várt vagy váratlan események a terhesség idején, melyek veszélyeztethetik a jó érzéseket, a baba fejlődését, a párkapcsolatokat vagy a tágabb családdal való kapcsolatot, életmódot és -minőséget, életvitelt? Milyen ismert és rejtett tényezők alakítják a babavárás időszakát? Mire vágyasz, mit teszel vagy tettél érte?

Kérlek, rajzold tisztára, átláthatóra, szépre ezt a képet!

TRANSITION TO PARENTHOOD

Transition to parenthood – a szülővé válás (rögös) útja egy hosszú folyamat, amelynek során azonosulsz a szülőszereppel, a lényed részévé válik, szülőként kezdesz érezni, gondolkodni, gyermekedhez kapcsolódni, kötődni. Éppen, amikor ezt a könyvet írtam, érkezett egy levél egy friss édesanyától. Ezt írta: „*Kedves Bernadett! Ezt a cikket találtam a honlapján, ami nagyon megfogott (https://kapcsolatszerviz.hu/gyermekvallalas-tervezett-kivant-terhesseg/). Éppen segítséget keresek, mert két hónapos kisbabámmal vagyok itthon, de úgy érzem, az anyai érzések, amiket várnék magamtól, nem alakulnak úgy, ahogy szeretném, és szeretném ezt rendbe hozni.*”

Nos, azok a bizonyos megható, pozitív szülői érzések legtöbbször nem jönnek azonnal, hosszabb idő kell, hogy kialakuljanak. Mindenesetre nagyon biztató, ha észreveszed, hogy valami nem úgy történik, ahogyan szeretnéd, és ezt ki is me-



red mondani, sőt képes vagy rá, hogy segítséget kérj. Sajnos nem ez a jellemző, mert ez a téma meglehetősen tabunak számít. Szinte elvárás, hogy azonnal tökéletesen átérezd és működtesd szülői érzéseidet, viszonyulásaidat, viselkedésedet. Pedig a szülés után nem válsz azonnal (elég) jó szülővé, csupán rálépsz egy útra, amely során a szülőség sok-sok dimenziójával találkozol, és küzdesz meg.

Kérlek, kedves Olvasó, ne légy türelmetlen! Ne várj túl sokat magadtól, adj időt a személyiséged, az érzések alakulásának! Nem baj, ha az elvárt szépséges anyai/apai érzések helyett éppenséggel azt érzed, hogy nem tudsz megbirkózni az új helyzettel, mert túl sok, túl fárasztó, túl idegesítő, és még sorolhatnám.

Beszélgessünk kicsit a „rögös” útról: kezdjük az elején! Az utazás akkor kezdődik, amikor először gondolsz arra, hogy gyermeked legyen (ld. a sorozat első kötete: *Szülő születik*). Most ott tartasz, és ez ennek a kötetnek a kiindulópontja is, hogy egy új kis élet költözött a testedbe, és ennek egészen korai jeleit érzed, ízlelgeted – te magad, vagy mindketten, a pároddal együtt. Itt meg is állnék egy – nagyon fontos! – pillanatra: egyedül vagy ebben a történetben?

És máris egy praktikus jó tanács: **sose feledd, hogy nem vagy egyedül!** Pontosabban: nem kell egyedül lenned. Még akkor sem, ha éppen magányos vagy, vagy annak érzed magadat. Kérhetsz segítséget, támogatást, megértést, és megoszthatod az érzéseidet, gondolataidat, félelmeidet vagy örömeidet valakivel.

GONDOLD ÁT!

Az érzések a legfontosabbak! Tégy egy időutazást, és gondolatban menj vissza a gyerekkorodba! Figyeld meg, melyik az első kép vagy hang, illatfoszlány, íz vagy érzés, amely megjelenik az emlékeidben, a szívedben. Idézd fel, miért pont az bukkant felszínre! Milyen gyermekkori érzések aktiválódnak a mostani érzéseidhez kapcsolódóan? Miért? Van-e valami ismerős ebben a helyzetben? Ha örömet érzel, vagy megdöbbenést, megijedést, összezavarodást, esetleg dühös vagy – hasonlít-e ez az érzés valamilyen régre, vagy előhív-e olyan korábbi emléket, mely most aktiválódik benned? Ez azért fontos, mert most fogsz gyermekből igazán felnőtté válni, és megfordulnak a szerepek: többé nem te leszel a gyerek, hanem a saját csemetéd, és végérvényesen a „másik oldalra” kerültél. Fontos, hogy képes legyél ezt elfogadni, és látni magadat ebben az új minőségemben, még akkor is, ha szeretnéd konzerválni a gyermeki állapotodat. Nyilván meg nem kapott érzelmek, hiányzó elismerés, becézgetés, szeretet bújhat meg e vágy mögött, és ha nagyon nehéz elszakadnod ettől a sóvárgástól, érdemes szakember segítségét kérned.

Folytatva az előző gondolatot: egyedül vagy-e, amikor megtudod, hogy gyermeked lesz? Hogyan viszonyulsz a gyermeked apjához leendő anyaként? Milyen érzések öntenek el, ha arra gondolsz, hogy egy pici élet fejlődik benned, hamarosan anya leszel, és apa lesz abból a férfiból is, aki szerencsés esetben a párod? (Persze extrém esetben lehet, hogy pont az a szerencséd, hogy ő nem a párod...) Jó esetben örömteli érzések járják át a lelkedet, mert már vártad a kis jövővenyt, készültél az érkezésére. Felhőtlen az öröm, vagy üröm is gyűl bele? Miért?

GONDOLD ÁT!

Mélyülj el az érzéseidben, és azonosítsd őket: ha az egyértelmű öröm és jó érzés mellett megjelennek negatív vagy zavaró, kusza érzések is, azokkal mindenképpen foglalkoznod kell! Ha ezek feltáratlanul benned maradnak, tudattalanul mindvégig dolgozni fognak a terhesség idején, felesleges stresszt okozva a szervezetednek, és így a babáénak is. Próbáld azonosítani először a pozitív, majd a negatív érzéseidet. Ha például pozitívak az érzéseid, mert megkaptad, amire vágytál, a várandósságot, akkor lehetsz: beteljesedett, bizakodó, boldog, békés, büszke, elbűvölt, elégedett, ellágyult, hálás, izgatott stb. És milyen érzések szövődhetnek a kellemesek mellé, netán helyettük? Csak néhány, példaként: aggódó, bánatos, ijedt, bizonytalan, boldogtalan, bosszús, bús, csalódott, dermedt, döbbenet, dühös, elkeseredett, feldúlt, kétségbeesett, közönyös, reménytelen, szégyenkező stb., szomorú, támasz nélküli, utálkozó, üres, zaklatott, zsibbadt.¹

Gondoljuk át együtt, mi minden lehet hatással a szülőség alakulására, hogy tudatosabban kezelhesd ezeket a tényezőket, és ha szükséges, tudj változtatni rajtuk.

¹ Érzéslisták Marshall B. Rosenberg: *A szavak ablakok vagy falak. Erőszakmentes kommunikáció* című könyvében. (Agykontroll Kft., Budapest, 2001.)

A családi élet ciklusai

Jó esetben családba születünk, abban élünk, és családi életünk fejlődik, változik, újabb és újabb szakaszokhoz ér, melyekben más és más lehetőségekkel, kihívásokkal találkozhatunk. A családfejlődés egyik ismert modellje a családi életciklusokat határozza meg. A legfőbb eseményeket alapul véve **hat szakaszra lehet osztani** a családtagok életét:

- független, egyedülálló fiatal felnőttkor (fő feladat az érzelmi és anyagi függetlenedés az otthontól);
- új fiatal pár (amikor két felnőtt, s rajtuk keresztül két család összekapcsolódik);
- átmenet a szülői pályára kisgyerekekkel (a *transition to parenthood* klasszikus szakasza, a feladat az új családtag befogadása);
- család serdülőkorú gyerekekkel (a család határai rugalmasabbakká válnak);
- a fiatalok gyermekek önállósodnak, kirepülnek a fészekből, a családi rendszer ismét kéttagúvá válik;
- a család későbbi életszakasza, melyben már veszteségekkel szembesülnek.

Később felülvizsgálták ezt a modellt, és fejlesztették az összetételét, hogy magába foglalja a családok jó részét érintő válást, az egyedülálló szülőséget és az újráházasodást is, és az ennek megfelelő további életciklusokat. Külön szempontot jelenthet, ha a család bevándorló, migráns.

A családi életciklus modell alapján most azt a szakaszt vizsgáljuk, amikor már kiléptünk a saját, eredeti családkunkból, függetlenné váltunk, párt találtunk, és elkezdjük tervezni a gyermekvállalást, majd a „tettek mezejére” lépünk.



GONDOLD ÁT!

Mennyire tudtál elszakadni a gyermekkori családodtól? Milyen szoros kötelékek kötnek oda, és mennyire akadályozzák vagy segítik azt, hogy leválva szüleidről, a saját utadat járd? Mennyire támogató közeg ebben az eredeti családod? Függetlenné, szabadnak érzed-e magadat, vagy még mindig erősen függsz a szüleid véleményétől, elvárásaitól, netán – sokszor kérésnek álcázott – utasításaitól? Mennyire akarsz szolgálni szüleid kívánságait, vágyait, elképzeléseit? Képes vagy-e autonóm döntéseket hozni?

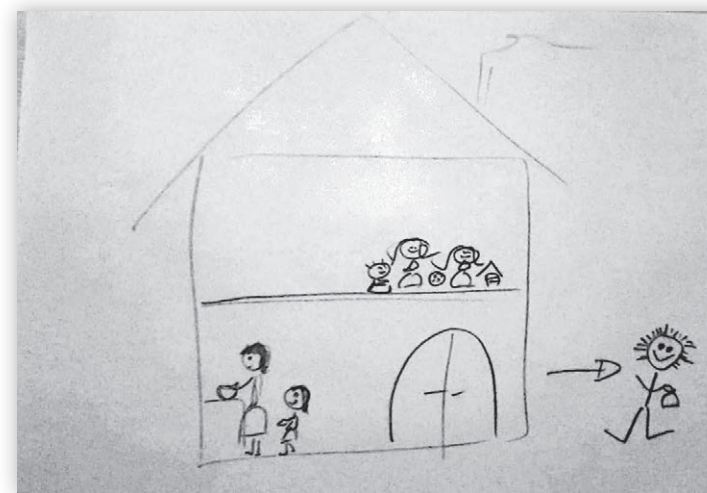
Több édesanya is eszembe jut terápiás és konzultációs gyakorlatomból, akiknél igen erősek voltak a nyílt és/vagy rejtett előírások a felmenőik részéről. Közéjük tartozik Niki is, aki gyermekkorában elvesztett édesanyja nyomdokába lépett, és tudat alatt előírta magának, hogy minden feladatot tökéletesen kell elvégeznie, és irányítani az akkori (maradék) és a későbbi, felnőttkori családja életét. Őket kell szolgálnia minden erejével, ellenőrző és irányító módon, nehogy kicsúszson a kezéből az a szülői szerep, amit az édesanyjától elvett a halál. Tudattalanul is meg szeretne felelni halott édesanyjának, elnyerni a dicséretét és elismerését. Benne is, és Erzsiben is, egy másik édesanyjában, rejtett program dolgozik. Erzsiben elvárás az is, hogy sok gyerek legyen: még ha tudatosan kevesebb gyermekkel is megelégedne, a belső program felülírja azt. Mindennek hátterében az áll, hogy az édesanyja is több gyermeket vállalt, és a külvilág számára elismerten, kiváló szülőként végezte anyai feladatait. Más kérdés, hogy vajon „belülről” is kiváló nyújtott-e a gyermeke számára? Mi rejtőzik a gyermeki oldalon, a gyermeki megélésekben, tapasztalatokban? Maradt-e valamilyen hiányérzet, nehéz érzések – mint e két anyuka esetében is? Mindannyian hajlamosak vagyunk megszépíteni a gyerekkorunkat, mindazt,

amit a szüleinktől kaptunk, mert szükségünk van arra a megnyugtató érzésre, hogy a családdal minden rendben. Ragaszkodunk ehhez a képhez, még akkor is, ha nem, vagy nem mindig volt igaz, mert a szépítés elfedi a fájdalmakat, félelmeket, csalódottságot, szomorú érzéseket.

Erzsi egészen más utat jár be, mint az édesanyja, aki minden idejét a családjára, gyermekei nevelésére fordította, ezért munkát sem vállalt. Önmaga megnyugtatósára piedesztálra emelte „a gyermekeiért élő édesanya” képét, aki a családról való gondoskodásban teljesedik ki, és élete értelme a minél több gyermek szülése, a róluk való gondoskodás. Az, hogy Erzsi más életet választott, melybe belefér a tanulás, a hivatás, a társadalmi élet, a barátok, és ön maga kiteljesítését másképp képzei el, frusztrálta az édesanyját. A lánya élete ugyanis azt mutatja, hogy lehet másképp is, és ezzel felerősíti az anyja szorongásait saját kihagyott, meg nem élt lehetőségeivel kapcsolatosan. A rossz érzések ellen pedig, ha nem is tudatosan, de úgy védekezik, hogy nyomást gyakorol a lányára: azt hangoztatja, hogy az igazi érték az anyaság, csak az lehet igazán értékes ember, akinek sok gyermeke van, és az életét a nevelésükre áldozza, nem pedig önző vágyaira, karriercéljaira. Így aztán kritizálta lánya gyermeknevelési módszereit, tanácsokat osztogatott neki, leértékelte. Holott a fiatal nő mindent megtett azért, hogy megfelelően nevelje gyermekeit, de önmagára is jusson ideje. Erzsi hiába látta világosan, hogy ez nem róla szól, és nem kellene az anyja elvárásai szerint alakítani az életét, a tudattalan program működött: dolgozni kezdett a megfelelni vágyás és a büntudat. A tudattalan vágy, hogy elfogadják, szeressék, afelé irányította, hogy szándéka ellenére több gyermeket vállaljon, és „megmutassa” az anyjának, hogy igenis jó és értékes, teljesíti az elvárásokat, ezért megérdemli végre az elismerést és a szeretetet. Csak sajnos ez nem így működik: azzal, hogy megfelel az elvárásoknak, még nem fogja elérni a vágyott célt. Erzsinek meg kellett értenie, hogy édesanyja saját elakadása, hogy nem képes önzetlenül szeretni, és bármit is tesz, ezen akkor sem tud változtatni: ez nem rajta múlik, nem az ő dolga, nem az ő hibája. Sokat „dolgoztunk” ezen a szülőkonzultációs órákon, mert nagyon nehéz elengedni ezeket a mély megfelelési vágyakat, kényszereket, szorongásokat és

büntudatot. Végtelenül nehéz megérteni, hogy nem kaphatjuk meg valakitől azt, amit nem képes megadni. Egyetlen megoldás van: a hiányzó értékelést, szeretetet, elfogadást, amit nem, vagy csak hiányosan kaptunk meg annak idején, el kell kezdenünk megadni önmagunk számára.

Erzsivel az egyik szülőkonzultációs órán regrediált kinetikus családrajzot rajzoltattam. Megkértem rá, képzelje el, hogy újra ötéves, és rajzolja le a családját úgy, hogy mindenki csinál valamit a képen. Sok megrázó, rejtett érzés tárult fel. Ha jól megnézzük a rajzot, láthatjuk, mennyire szétszakadt a család, milyen magányosak a családtagok: mindenki más térben van, sőt az apa messzire a háztól. Az anya elfordulva főz, a kis Erzsike próbál közeledni, kapcsolódni, de nem kap választ, odafordulást, melegséget, érintést, semmit, amire igazán vágya és szüksége lenne. Mégis megpróbálja felhívni az anyja figyelmét magára, érezni a közelségét, vele lenni. Testvérei szintén külön, az emeleten játszanak.



Erzsi regrediált kinetikus családrajza

Életkor, egzisztencia, életkörülmények

Érzéseidet a szülővé válás útján sok külső tényező is befolyásolhatja, attól függően, milyen a közvetlen környezeted, hol, kivel, hogyan laksz, hol tartasz az egzisztenciád építésében, dolgozol-e már, vagy még tanulsz, önálló vagy-e anyagilag, vagy rászorulsz másokra. Az elmúlt évtizedekhez képest kitolódott a gyermekvállalás életkora, de vajon van-e ideális életkor, körülmények? Nem gondolom.

Érhet teljesen váratlanul, felkészületlenül is a fogantatás, és alapvetően nem attól függ a gyermeked és leendő családod sorsa, milyenek az anyagi, szociális körülményeid. Sokkal inkább az a meghatározó, hogyan vagy képes elfogadni gyermeked érkezését, és örömmel, pozitív érzésekkel telik-e meg a szíved, vagy sem. Egy édesanya mesélte, hogy sokáig nem akart gyermeket, majd utána nagyon is, de akkor már nem „jött össze”, s miután elengedte a vágyat, akkor érkezett meg, teljesen váratlanul a gyermek. A kicsi fogadásába így ellentmondásos érzések vegyültek, és ez rányomta bélyegét alakuló kapcsolatukra is. Az anya nehezen tudta elfogadni gyermekét, és annak megnyilvánulásait. Sok minden zavarta, sokat kritizált, és ennek jeleit fel lehetett ismerni a babával való kommunikációjában a szabad játék során. A baba ellentmondásos üzeneteket kapott: a mosoly mögött, mellett kritikus, leértékelő szavak hangzottak el, az odafordulás mellett észrevehetőek voltak a rideg, nyers mozdulatok, a távolságtartás, a hidegség, merevség. Ennek hosszú távú következményei lehetnek mind a gyermek fejlődése, mind a szülő-gyermek kapcsolat tekintetében, valamint a családi működés szempontjából is, mert felborítja az egyensúlyt.

Természetesen gyakran előfordul az is, hogy az édesanya kezdetben nem, vagy nem igazán akarja a gyermeket, elutasító, vagy ellentmondásos érzések gyötrik, melyek aztán a várandósság előrehaladtával átalakulnak, és képes lesz elfogadni, s végül örülni is neki, ami pozitívan hat a kapcsolatra és a gyermek fejlődésére.

GONDOLD ÁT!

Nézz magadba! Egyértelműek vagy ellentmondásosak az érzéseid? Elfogadást és egyúttal elutasítást is érzel? Légy őszinte magadhoz! Ne feledd: érezheted az érzéseidet, ne menekülj előlük, ne akard elnyomni, megváltoztatni azokat. Ehelyett próbáld tisztázni, mi okozhatja a rossz érzéseidet, a gyermek, a várandósság, az anyaság, a családi élet elutasítását. Mondd ki ezeket valakinek, akiben megbízol, lehet rokon, barát, társ, vagy akár szakember is. Csak akkor lehet világosan látni és átgyúrni, átdolgozni a negatív érzéseket, ha tisztában vagy velük, ha tudatosan szembenézel a problémával, és nem akarsz megfelelni a külvilág elvárásainak. Ha nem akarsz mindenáron a tökéletes szülő képét mutatni, aki soha nem bizonytalanodik el, és aki az összes szülői terhet boldogan fogadja. Engedd meg magadnak, hogy nem vagy tökéletes: természetesek és érthetőek az érzéseid, és nem te vagy az egyetlen, aki hasonlóan érez. Láss tisztán, akár segítséggel!

Egy ismerősöm mesélt a lánya dilemmájáról: néhány éve volt együtt a barátjával, jól megértették egymást, össze is költöztek. Amikor váratlanul teherbe esett, a férfi ijedten, elutasítóan reagált. A lány vívódott, végül arra jutott, hogy akkor a kapcsolat sem elég szilárd, és le kell vonni a tanulságot. Hetekig tartott a bizonytalanság, míg a férfi rájött, milyen sokat jelent számára a párja, és meggondolta magát, kérte, hogy maradjanak együtt, és tartsák meg a gyermeket. A történet jóra fordult, már a második gyermekük is megszületett, szeretetben, boldogságban élnek együtt. Akármekkora is a tét, **fontos, hogy aggodalmainkat, dilemmáinkat, félelmeinket és ambivalens érzéseinket ki tudjuk fejezni, meg tudjuk osztani.**

A lelkünk mélyén lévő elutasítás energiáját a maga kis „antennáival” már akár az anyaméhben észlelheti a fejlődő baba, és stresszel terhelt lesz a szerve-

zete, akár az anyáé, és a formálódó kapcsolatuk is. A stresszhormonok ugyanis a közös vérkeringés miatt az anya szervezetéből átkerülnek a magzatéba, és ha nem sikerül szembenézni a problémával, akkor ez a káros hormonhatás tartóssá válik, terhelve a baba fejlődő szervezetét.

Ha egy baba azt érzékeli „zsigeri” módon, hogy **valami zavar van az elfogadása körül, akár egész életében azt érezheti majd, hogy nem elég jó, nem kell eléggé**, nem elég elfogadható és szerethető, valamit nem csinál jól. Ennek pedig messzemenő következményei lehetnek. Ezért nagyon fontos ezeket a kezdeti negatív, elutasító, akár ellenséges érzéseinket górcső alá venni, kimondani, kifejezni, megérteni, átdolgozni, megszüntetni. Könnyen lehet, hogy nem is valódi elutasításról, hanem mögöttes félelmekről, szorongásokról van szó. A baba azonban ezt is elutasításként érzékelheti, és ha nem teszünk ellene: zavart, feszült, távolító érzéseket, gesztusokat, mozdulatokat, szavakat érzékel.



Fontos kérdést jelenthetnek a szülővé válás folyamatában a tanulmányok, a lakás, a munka, a barátok, a tágabb család támogatása vagy éppen elutasítása. A tanulás, a vizsgaidőszak, a teljesítés nyomása és kényszere feszültségeket okozhat, ugyanígy az aggodalom, hogyan is fog elférni az új család abban a kis lakásban vagy albérletben, vagy mi lesz a barátokkal, akik még szinglik, és sokkal szabadabban, hiszen a gyermekes lét jóval korlátozottabb lesz.

Mennyire egyeztethető össze a munka és a családi élet? Íme néhány szempont, amit át kell gondolnod:

- **Általában az anyák mondanak le az állásukról hosszabb-rövidebb időre, vagy kényszerülnek részmunkaidőbe, az apák pedig ugyanannyi időt töltenek a munkában, mint szülővé válásuk előtt. Ez az anya részéről lemondással, frusztrációval járhat.**
- Sok nő számára pozitív motiváció a szülővé válás, mégis késleltetik a gyermekvállalást, mert elkötelezettek a munkájuk iránt. Fontos számukra, hogy örömet találjanak a munkájukban, izgalmasnak tartják, míg a férfiak motivációja inkább a pénzkereset.
- Az elmúlt években jelentősen megnőtt a munka iránti elkötelezettség és a munkahelyi megterhelés, különösen a férfiak (szülői állapotuktól függetlenül) és a gyermektelen nők esetében.
- A férfiak esetében a munka iránti túlzott elkötelezettség gyakran késlelteti vagy zavarja a szülővé válás folyamatát. A munka sokszor túlzó mértékben válik a férfi önértékelésének, önbecsülésének részévé, ezért nehezen tudja elengedni ezt.

Családi mintáid, párkapcsolatod

Nem lehet eléggé hangsúlyozni, mekkora hatása van a szülővé válásra, a szülői működésre a családi mintáknak, generációs örökségeknek, titkoknak, tudattalan terheknek. Sokszor észre sem vesszük, vagy csak nagy sokára, hogy bizonyos helyzetekben egy az egyben megismételjük anyánk vagy apánk jellegzetes gesztusát, mondatát, reakcióját.

A felnőttkori kötődéskutatásban nagy figyelmet kapott az átmenet a szülői létbe, mert a **gyermekvállalás stresszes élmény lehet**, mely megterhelheti a személyközi kommunikációt, a másokkal való párbeszédet, kapcsolódást. A gyermek születése képes újraéleszteni a babaváró szülő múltjából származó, kötődéssel kapcsolatos jelentős élményeket, ami arra készteti, hogy reflektáljon saját fejlődési tapasztalataira, és mérlegelje, hogyan nevelhet másként.

A szülővé válás más társadalmi-strukturális változásokat is eredményezhet, amikor az újdonsült szülő elkezd összejárni, közösségi térben és élményekben együtt lenni más, azonos korú gyermekeket nevelő szülőkkel, és kapcsolatba lép a helyi nevelési-oktatási közösségekkel és pedagógusokkal.

GONDOLD ÁT!

Melyik szülődhöz kötődöttél jobban? Mi jellemezte a kapcsolatodat édesanyáddal? Ragaszkodtál hozzá? Ő hogyan mutatta ki a ragaszkodását? Egyaránt vannak pozitív és negatív érzéseid? Megosztottad már édesanyáddal a várandósságod tényét? Hogy reagált, és hogyan esett ez neked? Milyennek képzeled a kapcsolatotokat a várandósságod alatt, a szülésnél és a szülés utáni időszakban? Mennyire leszel egyedül, magadra hagyva, vagy kik vesznek majd körül a babavárás és a születés utáni korai, kisgyermekes, babázós időszakban? Mi esne neked jól?

Ha van hozzá kedved, alkalmad, beszéljess édesanyáddal, hogyan is volt annak idején az ő várandóssága veled: mire emlékszik, milyen voltál magzatkorodban, milyen újszülöttként, és később csecsemőként? Mit érzett irántad, hogyan viszonyult hozzád? Felnőttként nem emlékszünk tudatosan saját magzati és babakorunkra, mert a zsigereinkben formálódik az az érzelmi és társas mintázat, amit aztán továbbvisszünk, de a kapott információk, emlékképek alapján kicsit megismerhetjük, „kirakhatjuk” ezt a mintázatot.



Lehet, hogy minden jó és szép volt, de az is elképzelhető, hogy sok akadályozó, nehezítő tényező árnyalta, hogyan tudtak elfogadni, várni, örülni az érkezésednek. Előfordulhat, hogy sok aggodalom, félelem, szorongás szövődött ebbe az időszakba, és nem tudtak úgy igazán örülni a létednek. Ha hideg, távolságtartó, netán ellenséges vagy ellentmondásos közeg vett körül, akkor lehet, hogy neked is gondjaid lesznek a közelséggel, az érzelmek, a szeretet kifejezésével. Vagy éppen ellenkezőleg: pont ezért tudod mindezt nagyon is pozitív, szeretetteljes módon kifejezni és megadni a babádnak. Ebben sokat segíthet, ha szerető, szerelmes, támogató párkapcsolatban élsz, és ezt az érzelmi melegséget is bele tudod tenni a leendő gyermeked, családod iránti érzékeny, törődő, érzelmileg simogató, kapcsolódó viszonyulásodba. Ha nincs ilyen szerencséd, és pároddal ellentmondásos, konfliktusos a kapcsolatod, akkor nehezebb dolgod van. Ha még ennél is rosszabb, és bántalmazó kapcsolatban élsz (akár érzelmi, szóbeli bántásról legyen szó, akár fizikai vagy szexuális), akkor feltétlenül kérj segítséget, tárd fel a helyzetedet egy olyan embernek, akiben megbízol, vagy mondd el az orvosodnak, kérj pszichés segítséget szakembertől. Ha eddig szőnyeg alá söpörted a párkapcsolati problémákat, nehéz érzéseket, akkor itt az ideje feltárni, tisztázni, őszintén megbeszélni ezeket, először saját magaddal, azután a pároddal. Ha másképp nem megy, akár szakember vagy mediátor, párterápia segítségével.

Fontos, hogy párod is örömmel várja közös babátokat, és elfogadjon téged is ebben az állapotodban, ha pedig ezt nem teszi, vagy nem képes rá, akkor próbáljatok beszélni arról, mi lehet ennek a hátterében, és hogyan lehetne megoldani a helyzetet. A sok nyílt vagy rejtett feszültség megterhelő lehet számodra, és a stressz befurakodik a babavárás időszakba. Sok minden változhat még ebben a folyamatban, a kezdeti ijedtség, ellenérzések, feszültségek oldódhatnak, ne adjátok fel a reményt. Próbáld az érzéseidet tudatosítani, és akkor nagyobb lesz az esélyed a megoldások vagy megoldási irányok megtalálására.

Biológiai és neuropszichológiai tényezők

A felnőtt agyra jellemző a plaszticitás, mely meghatározza a neurobiológiai folyamatokat és a viselkedést is. A szülővé válás különleges neurológiai, neuropszichológiai és hormonális folyamatokat indít el, és egyedi idegi jellemzők mutatkoznak meg a folyamat során. Önmagában is sok biológiai változás zajlik, ám igen gyakori, hogy a gyermekvállalás, várandósság, szülés körüli folyamatok beindítanak olyan idegi mechanizmusokat is, amelyeknek előzménye egy korábbi időszakhoz kapcsolódik. Az **érzékenyebb idegrendszer, agyi működések, stresszkezelés, enyhébb vagy súlyosabb mentális zavarok vagy betegségek különlegessé tehetik a gyermekvárás, a szülőség állapotát** (bővebben lásd: 257-264. oldal). Olyan neurofiziológiai és neuroendokrin tényezők játszhatnak szerepet a kialakuló állapotban a szülés körüli időszakban, amelyekre mindenképpen érdemes tudatosan odafigyelni.

A **hormonális változások** szerepe igen jelentős: boldogsághormonok termelődnek, az anyáknál oxitocin és dopamin, az apáknál oxitocin, ami elősegíti a kötődést a gyermekhez. Valószínűleg fordítva is igaz: a boldog, örömteli készülődést átélő leendő szülő agya több ilyen hormont termel. Érdemes ezért odafigyelni magunkra: felhőtlen örömet érzünk, vagy valami megzavarja azt? Mi az oka, hogy nem tudjuk átadni magunkat az örömteli állapotnak, érzéseknek? Ne söpörjünk semmit a szőnyeg alá, hiszen amit kimondunk, ami tudatossá válik, azzal már szembe lehet nézni, lehet változtatni rajta, és ha kell, akár segítséget is kérhetünk. Saját magunk és gyermekünk, valamint az ő biztonságos kötődése a tét!

Gyakori az anyák esetében, hogy már meglévő enyhe, esetleg fel sem ismert lehangolt, depresszív állapotra tevődik rá a szülés utáni depresszió, ami így sokkal erősebbé válik, mint azoknál, akiknél nincs ilyen előzmény. A terhesség alatt is nagy a depresszió, a szorongás kockázata, és ehhez belső tényezők is hozzájárulhatnak: önbizalomhiány, alacsony – esetleg tovább romló – önértékelés és önbecsülés, elbizonytalanodás.

Nemcsak mentális, hanem **személyiségzavarok** is szerepet játszhatnak a szülővé válás zökkenőinek kialakulásában. Különösen a borderline személyi-

ségzavar fordulhat rosszabbra, melyre egyébként is jellemző a hangulati labilitás, a folyamatos érzelmi hullámvasút, akár felerősödő paranoid, pszichotikus vagy depressziós epizódok. Ha ismert, már diagnosztizált zavarról van szó, érdemes folyamatos kapcsolatban lenni a kezelőorvossal vagy terapeutával, ha szükséges, támogató terápiában. Nem ismert személyiségzavar esetén a terhesség felerősítheti a tüneteket, melyek így megterhelőbbé válhatnak az anya és környezete, illetve a stresszfaktorok miatt a baba számára is, ezért fontos szakember segítségét kérni, és figyelembe venni a javaslatait.

GONDOLD ÁT!

Mennyire jellemző rád az érzékenység, a sérülékenység? Hamar kiborulsz, felhúrod magad minden semmiségen? Sokat aggódsz, szorongsz? Jellemző, hogy kis változást, már enyhén negatív helyzetet is nehezen fogadsz be, könnyen lehangolt, szomorú, reménytelen leszel? Van ismert mentális betegséged? Van valakinek a családban? Kezeltek már szorongással, pánikbetegséggel, fóbiával, depresszióval? Ne vedd félvállról a jeleket, konzultálj szakemberrel!

Önismereti munka

Már a szülőséghez vezető út elejétől záporozhatnak bennünk a kérdések: **ki is vagyok valójában? Ki leszek, mi leszek, ha már anyaként/apaként határozom meg magamat?** Önmagam maradok-e, vagy elveszítem mindazt, aki-ami most vagyok?

Hogyan fog átalakítani a gyermeked érkezése emberként, nőként/férfiként, a szüleid gyermekeként, és sorolhatnám még a sok szerepet, létezési módot, amelyben élsz. Fel kell-e adnod önmagad? Képes vagy pozitívan látni a változásokat, hogy valami más, új és plusz érték keletkezik, amivel gazdagodsz és

kiteljesedsz? Elfog-e a félelem az ismeretlen, kiszámíthatatlan változásoktól, vagy inkább örömmel vegyes izgalommal várod, mi fog történni, mi hogyan alakul (át)? A változást úgy éled meg, hogy kifordul sarkaiból az eddigi életed, vagy éppen ellenkezőleg: úgy gondolod, hogy most fogsz közelíteni a teljességhez?

Sok múlik azon, milyen az önismereted, mennyire bízol magadban, az értékeidben, a képességeidben. Milyen múltbeli emlékek, élmények támadnak fel? Mennyire támogató a közeg, amelyben élsz – a párod, a szüleid, a tágabb családot, a barátaid, a számodra fontos emberek? Mennyire vagy biztos magadban? Mennyire vagy biztos abban, hogy akarod a gyereket, a terhességet, azt, hogy más emberré válj általa?

GONDOLD ÁT!

Érdekes ezeket a kérdéseket tüzetesen átvizsgálnod magadban, amikor elindulsz a szülőség útján. Milyen képzetek jönnek először, ha lazán belefeledkezve elképzeled magad gyakorló szülőként? Mindent a gyermekednek fogsz alárendelni? Az ő igényeit, szükségleteit helyezed előtérbe, ezeket akarod kielégíteni, a magad és mások igényei rovására? Gyermeked szolgálata, boldogítása lesz innentől a fő életcélod, az elsődleges prioritásod? Hol vannak, lesznek a saját szükségleteid? Mit fogsz megengedni magadnak? Vagy inkább azt gondolod, hogy a gyerek dolga az alkalmazkodás? Hiszen ő az, aki beleszületik egy már létező közegbe, rendbe, rendszerbe, neki kell megismernie azt, és idomulnia hozzá? Úgy gondolod, hogy semmi sem fog változni a gyerek születése után?

Mindenféle hozzáállást tapasztaltam már terápiás, szülőkonzultációs gyakorlatomban. Volt, hogy szó szerint azt mondta egy édesanya, hogy innentől az **életcélja a gyermeke feltétlen szolgálata**, azaz a totális alárendelődés. Vajon miért? Jó-e ez a gyermeknek? Könnyű belátni, hogy nem, mert ez egy

áldozati, mártír viselkedés, és a hozott áldozat ellentételezéseként kemény árat kér – magától és a gyermekétől is. Mindezt természetesen nem nyíltan, így őszinte kommunikáció helyett játszmázás lesz a vége.

Egy másik anyuka határozottan kijelentette, hogy **a gyerek nem borítja fel az addigi megszokott életritmusukat**, hiszen a legtermészetesebb módon majd mindig mindenhová, munkahelyre vagy akár utazásra magukkal viszik a csecsemőt. Vagy az anyuka nagyon hamar visszamegy dolgozni, és a babára addig idegenek vigyáznak majd – így megőrizve az addigi életritmust. Vajon jó ez a gyermeknek? Könnyen belátható, hogy nem, hiszen még nincs abban az életkorban, és olyan képességek birtokában sem, amelyek lehetővé tennék a zökkenőmentes alkalmazkodást idegen helyzetekben.

Nagyon alaposan át kell gondolnod, hogyan képzeled el gyermekkel az életedet, neked mi lenne komfortos, hogyan lehetne összeegyeztetni a különböző igényeket, szükségleteket. Természetesen az lesz az optimális megoldás, amikor figyelembe tudjátok venni mindenki szempontjait, és ezek érvényesülhetnek is bizonyos mértékben. Később még lesz szó arról, hogy mi a baba érdeke, meddig és milyen mértékben érdemes figyelembe venni az életkori és egyéni igényeit, jellemzőit, de az egészen kicsi baba bizony átrendezi az életedet. Egy darabig érdemes őt tenni az első helyre, hogy megnyugtató legyen számára a világ.

Nem mindegy, milyen szemüvegen keresztül nézed a világot! Ha kell, keress egy jobbat! **Vedd észre a pozitívumokat, tudj, akarj, merj örülni a változásoknak, amelyek jobb emberré tesznek!**

Ha a gyermek érkezését **krízishelyzet**ként kezeled, akkor is ez a szempont lebegjen a szemed előtt: a krízis lehetőség arra, hogy a rendszerek optimálisan változzanak. A krízis szó jelentése **válság vagy fordulat**, és magában rejt a pozitív változás lehetőségét is. Olyan érzelmileg feszült, fájdalmas, túlterhelő állapot, amelyben kénytelenek vagyunk szembenézni a lelki egyensúlyunkat veszélyeztető helyzettel. Ilyen fordulatnak, úgynevezett normatív krízisnek tekinthető, amikor az addig önálló, egyedülálló felnőtt átmegy a szülői létállapotba, azaz családot alapít, anyává/apává válik. Természetes folyamat és