

Singer Magdolna

ASSZONYOK ÁLMÁBAN SÍRÓ BABÁK

Történetek a gyászról

hvg  könyvek

Singer Magdolna:
Asszonyok álmában síró babák – Történetek a gyászról
© Singer Magdolna, 2006, 2016

Második, átdolgozott, bővített kiadás

Szerkesztette: Sindelyes Dóra

Illusztráció: Szulyovszky Sarolta

Borítóterv: Lobotworks

Borítófotó: Fazekas István

HVG Könyvek
Kiadóvezető: Budaházy Árpád
Felelős szerkesztő: Tanács Eszter

ISBN 978-963-304-367-7

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképeszeti úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2016
Felelős kiadó: Szauer Péter
www.hvgkonyvek.hu

Nyomdai előkészítés: Kedves László

Nyomás: Generál Nyomda Zrt.
Felelős vezető: Hunya Ágnes

TARTALOM

<i>Előszó</i>	7
A VÁRANDÓSSÁG ÉS SZÜLÉS KÖZBENI VESZTESÉG	11
Kisbabák, mi a célotok velem?	32
Elmegyek, ha itt senki nem vár engem	38
A gyűlölet fogságából szabadulva	47
Leendő életünk terhei	58
Asszonyok álmában síró babák	62
Temetés gitárral, tánccal, lepkeszárnyakkal	70
Példaképem, Patch Adams	78
Küzdelmes, szép életem	86
Fájdalmas kérdések kereszttüzében	101
Hétköznapi történet	116
Elveszett évtized, megtalált élet	127
Megerősödve a gyászban	135
Apaság helyett új kihívások	146
Fiammal közös életművünk	152
Panka bokra	161

Talán bölcs volt, azért nem született meg	174
Tűzpiros rózsza az életem	182
Kerti traktor	192
A MŰVI ABORTUSZ UTÁNI GYÁSZ	207
Mondd, mi történik velünk?	219
Elvetélt remények	222
Beavatás vasalódeszkával	225
Ha valaki jelet adott volna	231
Örökös viharban	240
Harmincévnyi boldogtalanság	243
Eltemetett érzések	257
Ne haragudj, kicsim!	266
<i>Utószó</i>	279
<i>Jegyzetek</i>	281
<i>Ajánlott irodalom</i>	283

ELŐSZÓ

Gyásztanácsadóként azt a feladatot kaptam, hogy indítsak és vezessek a korai veszteségekkel foglalkozó rovatot egy várandósoknak szóló internetes portálon. E Sirató névre keresztelt rovatban készítettem egy-két interjút magzatukat, újszülött babájukat elveszített anyákkal. A megértő fogadtatás, a nem várt érdeklődés hatására folytattam a beszélgetéseket. Megtudtam, hogy sok szülő szeretett volna hasonló írásokat olvasni akkor, amikor a tragédia érte őket, de hiába keresgéltek a könyvesboltokban. Biztattak, folytassam a munkát, és könyv formájában is jelentessük meg az interjúkat. Ennek az elvárásnak örömmel tettem eleget, mivel a többnyire anyákkal folytatott beszélgetések a szomorú téma ellenére is gazdagító élményt jelentettek számomra.

Felismertem, hogy minden ilyen találkozás gyógyító beszélgetés, amely segíti a veszteséget átélt személyt gyászának feldolgozásában. A tragédiáját megszenvedő szülő lehetőséget kapott – nemegyszer először –, hogy órák hosszat meséljen a vele történekről olyasvalakinek, aki odaadó figyelemmel és empátiával hallgatja. Egy-egy alkalom négy-öt órán keresztül is eltartott, néha még ennél is tovább: akár az egész napot annak

szenteltük, hogy kibeszélődjön minden, ami fontos az átélő számára, és felbukkanjon az is, ami mélyen benne rekedt. A gyermekét elveszített szülő újra átélte, újrafogalmazta az élményeit: átadhatóvá, megérthetővé igyekezett tenni a vele történeteket számomra, vagyis olyasvalaki számára, aki semmit sem tudott az életéről. Mondanivalója rendszerezése közben újabb felismerésekhez jutott, és az eseményeket sokszor más megvilágításban kezdte látni.

Ez a találkozás katartikus élmény volt mind a mesélő, mind a hallgató számára. Az emberi mélységek átélése, egy asszony, egy férfi sorsának megismerése olyan ajándékhoz juttatott, ami ma is örömmel és hálával tölt el.

A gyógyító beszélgetés után gyógyító olvasás következett. Az elkészült interjú elolvasása ugyanis ismét rendkívüli tapasztalatot jelentett a beszélgetőpartnereim számára. A történet eltávolodott tőlük, kívülre helyeződött, ezért úgy tudtak rápillantani, mint egy ismerős személy ismerős történetére, akinek sorsa mintha távoli ködön átszűrődve hasonlatosságot mutatna a saját életükkel. Így tekintve az életükre, meglátták az emberi sorsok szenvedésben is felcsillanó szépségét, fájdalmas gyönyörűségét. Saját életük – anélkül, hogy ámitásról, önbecsapásról lenne szó – a szépség birodalmába került.

A közel harminc személy mindegyike nagyon közel került hozzám, szeretetszál fűz valamennyiükhöz. Pedig alig ismerem őket – ha csak az együtt töltött rövid időt tekintjük. Az alkalmak intenzitását véve azonban úgy érzem, mintha a barátság nál is mélyebb kötelék fűzne hozzájuk.

Az átélések különbözőek, mégis mindegyik írás közös üzenete, hogy ez az oly nehezen feldolgozható csapás túlélhető, és a fájdalom elviselhetővé szelídülhet. Ebben mindenki reménykedik, noha abban a pillanatban alig hihető, amikor a szülők a leg-

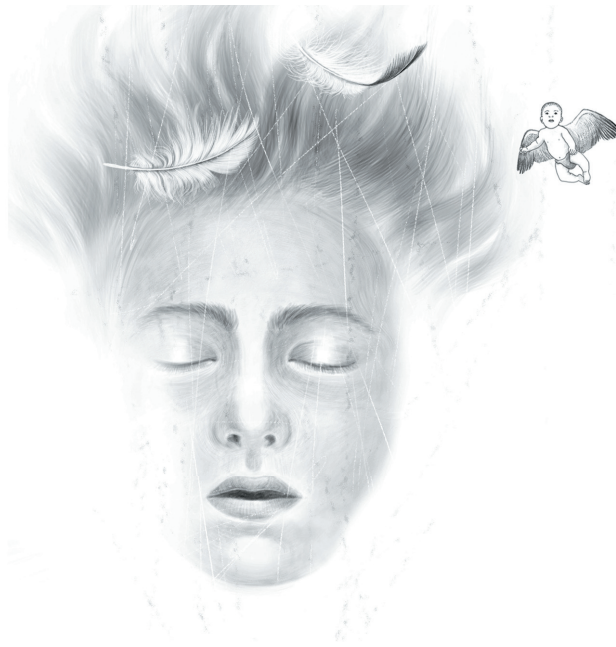
inkább vergődnek. Az pedig elképzelhetetlennek tűnhet, hogy ezek a szenvedések messzire nyúló érési folyamatot indítanak el. Amint sorra készültek az interjúk, magam is újra meg újra rácsodálkoztam, milyen sokan jutnak arra a felismerésre, hogy miközben az élet tragikusan megfosztotta őket valamitől, egyúttal olyan ajándékot nyújtott, amely pozitív változást idézett elő a személyiségükben, kihatott gondolkodásukra, önismeretükre, kapcsolataikra, egész további életükre.

„Ennek így kellett lennie”, „Így jó minden, ahogyan történt” – mondták sokan, köztük egy olyan asszony is, aki a legmélyebb kétségbeesést élte át, amikor kisbabái életük első hetében sorra meghaltak. Az ő és sorstársai történeteit olvasva elgondolkodunk, talán nem lehetetlen megértenünk és elfogadnunk a próféta szavainak igazságát: „És ha szívetek képes volna életetek mindennapi rejtelseit csodálni, fájdalmatokat nem kevésbé látnátok gyönyörűségeket, mint örömeiket.”¹

Kinek íródott ez a könyv? A kötet interjúalanyai elsősorban azoknak ajándékozzák történetüket, akik hasonló veszteséget éltek át, de még vigasztalan szomorúságban élnek. Úgy gondolják – velem együtt –, hogy nagy segítséget jelenthet olyanokkal találkozni, akik már felismerték: nem az élet különleges vesztesei, és már eljutottak oda, hogy képesek megmutatni, igenis van kivezető út a szenvedésből.

De nem csupán a sorstársaknak adhatnak sokat a történetek. A győzedelmeskedés az emberi sorscsapásokon azoknak is erőt, vigaszt, lelki útravalót nyújthat, akiknek csupán kisebb-nagyobb hétköznapi megpróbáltatásokkal kell szembenézniük. Mivel a kötet első kiadása már nem kapható, szükségesnek tartottam egy bővített, második kiadás megjelentetését.

Hálásan köszönöm a beszélgetéseket, és a megszületett barátságokat.



A VÁRANDÓSSÁG ÉS SZÜLÉS KÖZBENI VESZTESÉG

„Hogy lehet ezt túlélni? – kérdeztem a szülésznőt, amikor megkaptam az első nyugtatót, és vért is vettek. Nagyon szomorúan rám nézett, és azt mondta, fogalma sincs. Ez emberi volt, őszinte.” A harminckét éves nőnek első gyermekét, harminckilenc hetes halott kisbabáját kellett megszülnie. A diagnózis közlésétől kezdve az elbocsátásig melegséggel, törődéssel vette körül az egészségügyi személyzet. Elérzékenyülve, fátyolos szemmel mesélt erről.

Örömmel hallgattam pozitív tapasztalatait, mert jól tudom, hogy a prenatális veszteség (vetelés) és a perinatális halál (szülés körüli újszülötthalál) esetében mind a kórházi dolgozók, mind a család, a barátok, a munkatársak számára komoly nehézséget jelent a segítségnyújtás.

A kórházból kikerülve a szülők szintén kommunikációs gátakba ütköznek. Környezetük általában nem fogadja el a gyászukat, nagyon hamar továbblépésre biztatják őket, azzal a bátorításnak szánt mondattal kísérve, hogy még lehet annyi egészséges gyerekük, ahányat csak akarnak. A vetélés, az újszülötthalál gyászát nem képesek megélni, múltó szomorúságnak gondolják, hiszen könnyen orvosolható egy másik gyermekkel. Hiányzik a megértés, az elfogadás, és a gyászfolyamat sürgetése oda vezet, hogy a szülők maguk is szégyellni kezdik, hogy nem képesek továbblépni az elvárásoknak megfelelően. Pedig a gyászolókkal folytatott munkám során újra és újra megtapasztalom, hogy a legnagyobb gyógyító erő környezetünk szeretetteljes felénk fordulása, megtartása. Sajnálatos módon a korai veszteségek esetében éppen ez a leghatékonyabb segítő tényező hiányzik, illetve csak korlátozottan jelenik meg.

Hogyan hatnak a kórházi tapasztalatok a gyászfolyamatra?

Támasznyújtás ■ Ha a vetélés otthon történik, az anya nagy fokú szorongást, stresszt él át. A várandósság megszakadása, ha otthon indul is el, sokszor kórházban fejeződik be. Az anya valamilyen aggasztó változást tapasztal – vérzést, a kisbaba mozgásának hiányát –, és megnyugtatóért megy a kórházba, ám már belépve ismeretlen szorongás fogja el. A kórházban megnövekszik a szuggesztibilitás, ebben az érzékeny lelkiállapotban minden szó, gesztus, érintés felerősödik, és ez még fokozottabban jelentkezik, ha veszélyben van az életünk vagy a gyermekünk élete. Az anyák beszámolóiban éppen ezért nagy hangsúlyt kapnak a kórházi tartózkodás eseményei. Negatív és pozitív élmé-

nyeiről egyaránt átütő szenvedéllyel beszélnek. A szülészetén minden az életről szól, nincs belekalkulálva a halál, és ha mégis megtörténik, a dolgozók tehetetlenségét, frusztrációt éreznek. Maguk is segítségre szorulnak, hiszen kudarcként élik meg a történeteket, és őket is éppúgy sújtja a büntudat – még ha mindent elkövettek is a baba megmentéséért –, mint az anyákat. Minthogy nincsenek felkészülve a sikertelen terhességek gondozására, nem mindig képesek megfelelő támogatást nyújtani. A bajba került anyák ettől izolálva érzik magukat, nő a büntudatuk, a szégyenérzetük, ez pedig akadályozza a megfelelő gyógyfolyamat elindulását.

Ezzel szemben azok az anyák, akik azt tapasztalták meg, hogy szeretettel, együttérzéssel fordulnak feléjük, és nincsenek magukra hagyva, azok nem csupán halát érznek a segítők iránt, de úgy vélik, nekik köszönhetik, hogy egyáltalán túléltek a történeteket, hogy „megmenekültek”.

Így érezte az a harmincöt éves asszony is, aki elvesztette második gyermekét. „Amikor megszületett halott kisfiunk, és már a kórteremben voltam, odajött egy kórházi dolgozó, azóta sem tudom, pszichológus volt-e, vagy csak egy együttérző ember, de az biztos, hogy nem sajnálta rám az időt, mindennap odaült az ágyam mellé. Szegény, pedig sok jót nem kapott tőlem, rá sem néztem, nem reagáltam semmire, csak bámultam a semmibe. De ő kitartóan jött, simogatott, szólt hozzám. Sok mondatát szó szerint tudom idézni, szerintem az ő jelenléte és az azóta is forgatott mondatai mentettek meg.”

Traumatizáló események sora ■ A szülés körüli halál nem mondható békés halálnak. Kétségek és remények váltakozása, fizikai és lelki gyötrelmek előzik meg. Váratlansága miatt nincs

mód felkészülni rá. Ha még él a gyermek a visszafordíthatatlanul meginduló vetélés idején, jelentősen megnövekedhet a vajúdas ideje az anya tudattalan ragaszkodása miatt. Nem akarja a biztos halálba taszítani a gyermekét, ezért akaratlanul is fékezi a folyamatot. „Kétnapos kimerítő vajúdas után arra kértem a férjem, hozzon méceszt, és segítsen elbúcsúzni a kisbabánktól. A közös elengedő rítus után röviddel már jelentkeztek is az erős görcsök, majd pár órán belül végre meg tudtam szülni a babánkat” – mondta el egy huszonhét éves nő első gyermeke megszületéséről.

Ha a vizsgálat során kiderül, hogy a babának nincs szívhangja, az anyát sokkolja a megrendítő közlés. Szüléskor bekövetkező halál esetében még traumatizálőbb a halálhír. Ilyenkor az anya regresszív, a szüléshez kötődő, érzékeny lelkiállapota is nehézséget okoz, mivel nem képes felfogni a halál realitását.

A diagnózis közlése miatti sokkhatásnak, a nehéz és értelmet vesztett hosszú vajúdasnak, a saját testben lévő halottól való félelemnek és viszolygásnak és a halott baba megszületésének feldolgozása a gyász mellett az anya számára külön súlyos feladatot jelent.

Találkozás, búcsúzás ■ A gyászban jelentős szerepet játszik, létrejött-e a gyermekkel a találkozás, a búcsúzás. Perinatális halál esetén a szülők nem rendelkeznek konkrét emlékekkel, csupán a születendő gyermekükre vonatkozó bizonytalan, szétfolyó álmokkal, fantáziákkal. Megfoghatatlan fantáziaképeket elgyászolni, elengedni különösen nehéz, ezért van jelentősége a halott gyermekkel való találkozásnak. E találkozás során mikroszinten lezajlik egy egész élet. Megrendítő módon egyszerre lesz a vágyálomból valóság, létrejön a várva várt találkozás, az ismer-

kedés, a szeretet megélése, és egyúttal a halál fájdalmas meg- tapasztalása, a búcsú, az elszakadás is.

A hazai gyakorlat szerint a fejletlen, vagy már megviselt álla- potban lévő, esetleg súlyos fejlődési rendellenességgel született halott magzatokat azonnal eltávolítják az anya látóteréből, mert nem ajánlott a megtekintésük. Sajnos előfordul, hogy szépen fej- lett, akár csak szülés közben meghalt babákkal is ezt teszik. Más szülészeten – és szerencsére ez egyre gyakoribb – lehetőséget teremtenek a babával való ismerkedésre és a búcsúra. Leghe- lyesebb, ha – akár fejletlen vagy sérült magzatról, akár szépen fejlett újszülöttről van szó – a szülők döntése érvényesül.

Egy külföldi példában azonban azt is láthatjuk, hogy a szülés körüli módosult tudatállapotban, az érzéstelenítő hatása alatt mondottakat nem tekintik végleges akaratnyilvánításnak. Egy fiatal, húszéves édesanya osztotta meg velem: „Londonban szül- tem. Sajnos a kisfiam meghalt születés közben. Megkérdezték, szeretném-e látni, jaj, dehogyis akartam, rettegtem a halott ba- bám látványától. El is vitték, de másnap megjelent a kórterem ajtajában a csecsemősnővér, karján a szépen felöltöztetett ba- bámmal. Nem lépett be, az ajtón kívülről kérdezte meg, nem sze- retném-e mégis látni a babámat. Azt is elmondta mosolyogva, hogy milyen szép, olyan, mintha csak aludna. Felültem az ágyon, és lassan elindultam az ajtó felé. Félttem nagyon, de odahúzott a szívem. A nővérke is elindult felém nagyon lassan. A szoba kö- zepén találkoztunk. Még ekkor sem adta oda a gyermekemet, hanem megvárta, míg én nyúlok érte. Kimondhatatlanul hálás vagyok, hogy az első döntésemmel ellentétben mégis lehetősé- get kaptam elbúcsúzni a kisbabámtól. Sokszor gondolok arra, enélkül egyáltalán hogy bírnám ki ezt az egészet?”

Egy filmre vett búcsúzást egy édesanya hetekig napjában többször is újránézett. Később ritkultak ezek az alkalmak, majd

teljesen felhagyott vele. Azt állítja, nagy segítségére volt a film, elsősorban abban, hogy egyáltalán felfogja, mi történt vele, majd a történetek elfogadásában.

Sajnos sok szülő utólag fájjalja az örökre elmulasztott lehetőséget, mint az a harminckét éves, azóta három gyermeket nevelő édesanya, aki az első, elhunyt gyermekével való találkozást hiányolja. „Tudom, hiábavaló már ezen keseregnem, de állandóan visszaforgatom az időt, és elképzelem, ahogy a szülésznő a mellemre teszi a babámat. Soha nem láttam őt. Most meg kell elégednem egy ultrahangképpel, meg azzal, ahogyan a fantáziámban él. Szörnyen dühös vagyok, amiért megtagadták tőlem, hogy elbúcsúzhassak tőle.”

A koraszülöttszotyok többségében már magától értetődő a búcsú lehetőségének megteremtése. Sőt, az ott dolgozók igyekeznek még időben értesíteni a szülőket, hogy a kisbaba ne inkubátorban, elszigetelten haljon meg, hanem az édesanya vagy az édesapa karjaiban. Megrendítő élmény, ugyanakkor a szülők úgy érzik, a végső együttlétben valamiféle felemelő szépség is megjelenik, és ez a későbbiekben is melegséggel tölti el őket.

Elhelyezés a vajúadás alatt és a szülés után ■ Az anyákat fájdalmasan érinti, ha olyan kismamák mellett kell vajúdniuk, vagy megszülni halott babájukat, akiknél a szülés zavartalan, és várhatóan boldogan vonhatják mellükre gyermeküket. Azt végképp nehezen viselik, ha művi abortuszosok között helyezik el őket. Ezek a tapasztalatok is rányomják a bélyeget a kórházból való távozás után kezdődő gyászidőszakra. Ugyanakkor, ami az egyik anyának negatív színben tűnik fel, más anyának gyógyírt nyújthat. „A kisbabák sírása halvány reménysugárt adott, hiszen születnek kisbabák, hiszen hát nem mindegyik

hal meg!” – mondta egy huszonnyolc éves édesanya, aki első gyermekét vesztette el.

Hazabocsátás, információnyújtás ■ A szülők leginkább arra kíváncsiak, mi okozta a gyermekük halálát. Vetéléseknél sajnos ez legtöbbször kideríthetetlen, de sokszor még a fejlettebb babák esetében sem tudható, vagy csak egy későbbi vizsgálat tisztázhatja. E tekintetben tehát az orvos legtöbbször nem tud megnyugtatót adni, azonban sok múlik emberséges, együttérző hozzáállásán. Egy harmincéves nő zseniális orvosa pontosan tisztában volt ezzel, ahogyan azzal is, hogy a kismamáknál szinte elkerülhetetlen a büntudat. Elbocsátáskor arra kérte az édesanyát, hogy emelje fel a fejét, nézzen a szemébe. Amikor a tekintetük találkozott, lassan szótagolva azt mondta: „Nem ma-ga a hi-bás!” A már említett szuggesztibilitás miatt a nőre hipnotikusan hatott ez a mondat, és valóban elkerülte a büntudat. Nagyon hálás ezért az orvosának, mert ezt megelőzően minduntalan azon rágódott, vajon mit rontott el, hogy szépen fejlődő kisbabája alig pár héttel a születése előtt hunyt el.

Milyen tényezők befolyásolják még a gyászt?

A gyászoló személyisége ■ A gyász lefolyását tekintve meghatározó a gyászoló személyisége. Milyen korábbi veszteség-élményei voltak, és hogyan sikerült megküzdnie velük? Milyen az aktuális testi és lelki egészségi állapota? Milyen a világlátása, optimista-e vagy pesszimista? Mennyire nyitott, kér-e, el tud-e fogadni segítséget? Mi a hitrendszere, rendelkezik-e spirituális intelligenciával? Életem legnehezebb segítő beszélgetése során

egy olyan anyának kellett (volna) segítenem, aki nem csupán tragikus vesztesége miatt látta ellenségesnek a világot, és bizalomra érdemteleneknek az embereket, hanem ez volt az alapvető beállítódása. Nem hitt az égvilágon semmiben, legkevésbé önmagában. Az ilyen személynek nagyon nehéz kapaszkodókat találnia egy súlyosan megterhelő élethelyzetben. Az emberek többsége azonban nem szélsőségesen negatív világlátású, még ha átmenetileg sötétnek is lát mindent. Egészséges életösztonnel keresi a kiutat, nem szeretne megkeseredetten önmaga és a családja terhére lenni.

A veszteség körülményei ■ A pár hetes magzatok elvesztését a szülők könnyebben viselik, különösen, ha először történik. Ám ahogy telnek a hónapok, és nő a méhen belül fejlődő kisbaba, egyre inkább kötődni kezdenek hozzá, a bekövetkező veszteség súlya pedig ezzel arányosan növekszik. Ha még nincs gyermeke az anyának, kínzó számára a bizonytalanság, vajon lesz-e egyáltalán valaha? Nehéz a reményt, a hitet éltetni magában, még akkor is, ha orvosi szempontból megerősítést kap. A hosszú várakozás után vagy lombikprogram révén megfogant gyermek halálát is súlyos veszteségként élik meg a szülők. De hogy ez se legyen ilyen egyértelmű: találkoztam olyan szülővel, akik lombikprogram segítségével fogant, koraszülöttként világra jött, pár napot élt gyermekük halála után, bár mélyen gyászoltak, boldogok voltak, hogy elveszített gyermekük szülővé tette őket.

Előfordul, hogy az anya nem várja annyira a gyermeket, ekkor könnyebb eljutni az elfogadásig, ám a büntudat nehezítheti a feldolgozást. Ugyanez vonatkozik arra az esetre is, amikor várták ugyan a gyermeket, mégsem sikerült szoros kapcsolatot ki-

alakítani vele. Ez megeshet többféle oknál fogva, például a jövő, a megélhetés miatti aggodás vagy párkapcsolati nehézségek miatt.

Mi jellemzi a gyászfolyamatot?

Valójában a kórházból való távozás után kezdődik el a szülők gyászja, amelyben többféle veszteség testesül meg.

Kudarcc, szégyen ■ A szülők súlyos kudarcként élik meg a velük történeteket, alkalmatlanságérzetük szégyennel tölti el őket. Egy harminchárom éves nő így érzett: „Milyen feleség vagyok, milyen nő, milyen anya? Mindenkinek sikerül egészséges gyereket szülnie, nekem miért nem? A nővérem és a sógornóm már a második, harmadik gyereket szüli, csak én vagyok ilyen selejtes áru. Feleségként is felsültem, de még az anyósom előtt is csak szégyenkezem.” Az apák is átélhetnek hasonlót, mint ahogy ez a harmincöt éves közgazdász édesapa is: „Nem is értem igazán: ilyen fiatalon is elismert vagyok a szakmámban, már tanítom is a fiatalabbakat, most mégis olyan fura érzésem van, mintha éretlen kis kölyökké fokozódtam volna le. Főleg akkor érzem ezt, ha a szüleimnél vagyunk, ezért aztán most kevesebbet látogatjuk őket.”

Feleségük szomorúsága láttán az apák frusztrálódnak, szembeülnek saját tehetetlenségükkel, férfiúi szerepük csorbulásával. „Nem tudom, miért érzem azt, hogy kudarcot vallottam, mint férfi, nem védtem meg a feleségemet, sőt, egyenesen cserben hagytam. Hát miért, isten vagyok én, hogy ilyesmit meg tudjak akadályozni?” – fogalmazott egy huszonnyolc éves édesapa.

Az érzelmek kavalkádja ■ Az anyák az első napokban, hetekben elsöprő érzelmeik mellett félelmekről is beszámolnak. Arra kérik mozgósítható családtagjaikat, maradjanak velük. Ezen hamar túljutnak, marad a depresszív hangulat, a kétségbeesés, szorongás, reménytelenség érzése. Gyakori a kízó harag, mely irányulhat kifelé: hibáztathatja az orvosokat, haragudhat a környezet félresikerült vigasztalásai, a barátok elkerülő magatartása miatt, de irányulhat a sorsra és istenre is. Az anyák önmaguk felé irányuló haragja mélyén büntudat rejlik. Még a várandósságára a leggondosabban odafigyelő anya is magában keresi a hibát: hol az a pont, ahol elvétette, mit tett vagy mulasztott, aminek ilyen következményei lettek? Az anyák más része belátja, hogy senki sem hibázott, de harag helyett igazságtalanságérzés gyötri őket: miért pont őket sújtja e csapás? Kétségbeesésük arra ösztönzi őket, hogy a miértekre keressék a válaszokat. Néha logikai úton kiválóan levezetik a veszteség okát – éretlen párkapcsolat, ambivalencia a gyermekáldással szemben, tanítás, karmikus feladat mind a baba, mind a szülők számára –, ám a logika és a ráció mit sem segít, érzelmeikben képtelenek a logika útját követni.

Tipikusan megjelenő tünet a kismamák és a kisbabák felé érzett gyűlölet is. Ezt szintén szégyen kíséri, csalódnak önmagukban, hiszen milyen ember az, aki ártatlan kismamákat, kisbabákat utál? Ahogy egy huszonhat éves nő beszámolt róla: „Nem ismerek magamra, el sem hiszem, hogy én vagyok az, aki még a barátnőjével sem képes találkozni, mert babát vár. Nem tudok örülni neki, és ez még a jobbik eset, az idegen kismamákat még utálok is. Ha meglátok egyet az utcán, elfordulok.”

A kapcsolatok zavara ■ Nem csupán a kismamák iránti intoleranciában mutatkozhat meg a kapcsolatok zavara. Legjellem-

zőbb az anya saját anyjával való konfliktusa. Ennek mélyén az önelégtelenség érzése lappang, amiért alul maradt az anyjával szemben, aki képes volt gyermeket hozni a világra. Mint az egyik huszonkilenc éves nő elmondta: „Rendesen belezavart ez a történet a kapcsolataimba. Egy része érthető számomra, mert az a barát, aki gyáván eltűnik, nem barát többé, de van, amit meg se tudok magyarázni. Miért vagyok dühös például az anyámra, aki szegény mindent megtesz, hogy megvigasztaljon? Van egy fura ötletem, de nem tudom, igaz lehet-e, félve mondom: neheztelek rá, amiért neki nem volt gond a gyerekszülés.”

A gyász egyéni folyamat, így a tipikusan megjelenő tünetek ellentéteivel is találkozhatunk: „Anyu a legfőbb támogatóm, ha valaki, hát ő megérti, min megyek keresztül. És milyen érdekes, ez az egyszerű asszony nem mond hülyeségeket, mint sokan mások.”

A gyászoló anyák nehezen fogadják a környezet reagálását, de maguk sem tudják, hogyan forduljanak az emberek felé, akik tanácsalanságukban természetesen sok hibát elkövetnek. Ugyanakkor, ahogy egy harminckilenc éves, negyedik gyermekét elvesztő édesanya fogalmazott, valójában semmi nem jó számára. „Ha érdeklődik, hogy hol a baba, az a baj, ha nem kérdez rá a lapos hasamra, az a baj. Ha nem kapok támogatást, megbántódom, ha pedig együttérzéssel fordulnak felém, tiltakozom, ne sajnáljanak engem. Mit várok akkor, hogy lehet így segíteni nekem?”

A jövőkép, a sérthetatlenség érzésének elvesztése ■ Általában bizalommal tekintünk a jövőbe, nem tervezzük be a rossz dolgokat. Hiedelmeink szerint a világ jóindulatú és biztonságos, saját történeteink főként pozitív kimenetelűek. Azt is feltételezzük,

hogy kontrollálni tudjuk életünk eseményeit. „Nyilván tudja az ember, hogy történnek tragédiák a világban, de úgy voltam ezzel, hogy csak másokhoz törnek be, lopják el az autójukat, éri baleset őket, más családban betegszik meg valaki rákban, másnak születik beteg gyereke.” – mondta egy gyászoló édesanya.

Mi történik, ha ezek a mindennapi életünket segítő hiedelmek semmivé foszlanak? Amikor értelmét veszti mindaz, amiben eddig hittünk? A szülők számára új világuk felépítése komoly lelki munkát igényel, amelyben mindent át kell értékelniük. Amíg nem találják meg újra a biztonságukat, indokolatlan aggodás jelenhet meg saját és családtagjaik egészsége miatt, meglévő gyermekeik felé pedig túlféltés, túlgondoskodás.

Az anyák várandósságuk hónapjai alatt maguk elé vetítik a gyermekük születését követő időszakot. Ha dolgoznak, akkor abban a hitben élnek, hogy évekre félreteszik a hivatásukat, és az anyaság feladatainak, esetleg otthon végezhető, kiegészítő feladatoknak adják át magukat. Kisbabájuk váratlan elvesztése miatt a munka folytatása, a korábbi ritmushoz, lendülethez való visszatalálás még szeretett hivatás mellett is nagy kihívás.

Fantomvárandósság ■ Ezzel a különleges jelenséggel még nem találkoztam sem a külföldi, sem a hazai szakirodalomban, az elnevezést is magam találtam ki. Pedig sokan meséltek nekem, hogy várandósságuk a halott gyermekük megszületése után is folytatódott egy különös lelki szinten, és fizikai tünetekben is leképeződött. Mi több, a szülés napját is átélték, körülbelül azon a napon, amikor a babájuknak meg kellett volna születnie. „A huszonnegyedik héten bekövetkezett szülés utáni tizenkét hetet kettős tudatállapotban töltöttem: egyszerre voltam szerencsétlenül járt anya, akinek meghalt a babája, és

a szülésre készülő várandós kismama. Ez a készülődés persze alig volt tetten érhető, csak mint halovány sejtés a tudatom mélyén, mégis nagyon erősnek éreztem, csak elnyomta a ráció, a tudati agyfélteke dominanciája. Elég jó önreflexióval rendelkezem, figyelni kezdtem, és rá kellett döbbernem: valamilyen program szerint én még mindig várandós anya vagyok, és valamiféle ösztönszintű igyekezettel a szülés felé haladok. Amúgy meg a teljes elbizonytalanodás állapotában voltam, nagyjából, mintha álmodnám az életemet. Eljött a nap, amelyre kiírtak, és szomorúan gondoltam arra, hogy ma kellene megszületnie a babámnak, de a különös kettős érzékelésem megmaradt. Három nappal ezután hasi görcsökre ébredtem, de ezek hamar megszűntek, így el is felejtettem. Az ezt követő napokon folyamatosan sírtam, feltörték az érzéseim a három hónappal korábban elveszített babám miatt. Csak sírtam és sírtam, a párom vigasztalt, hogy ne sírjak, de nekem jó volt, végre sírhattam. Aztán töprengtem sokat, mert az egész annyira furcsa volt, megszabadultam a kettős érzéstől is, meg ez a megmagyarázhatatlan sírás... Végül rájöttem: az a nap, amikor érthetetlen hasi görcsök kínoztak, az volt a kisbabám születésének a napja. Másnap pedig elkezdődhetett a gyász. Ez az egész annyira különös, nem is tudtam erről beszélni senkinek eddig...”

Férfi-, női gyász, a kapcsolat minősége ■ A vetélést vagy halvaszülést követő megterhelő élethelyzetben a párok sérülékenyebbek, feszültebbek, sőt tudatosan vagy tudattalanul akár egymást is hibáztathatják a történetekért. A nők nehezményezik, hogy a párjukat nem viseli meg eléggé a veszteség, mi több, igyekeznek előretekinteni. A férfiak pedig nem értik a nők érzelmi örvényeit, nem értik, miért nem csökken a fájdalmuk, miért sírnak még

hetekkel, sőt hónapokkal a történetek után is. A baba elvesztést feldolgozó Vendégbabák gyászcsoportomba nagy örömmre párok is járnak, így módom van közlőről rácsodálkozni a férfiak és a nők eltérő lelki működésére.

A férfiak családi gyász esetén többnyire úgy érzik, meg kell őrizniük a lelkierejüket, nem lehetnek gyengék, ezzel tudják a legnagyobb segítséget nyújtani a családnak. Egy kisbaba elvesztésekor is ez történik: a férfi erős akar maradni, aminek következtében kevésbé mutatja ki az érzelmeit, sőt, néha maga elől is elfedi. Tény, hogy többnyire a nő éli át mélyebben a veszteséget, hiszen ő volt testi-lelki szimbiózisban az elveszített gyermekkel, de ez nem jelenti azt, hogy az apákra nincs hatással a veszteség, még ha sokszor nincsenek is tudatában ennek. Ahelyett, hogy hangot adnának érzéseiknek, a munkába, otthoni feladataikba menekülnek, ám az elfojtott érzelmek kerülő utakon – például düh formájában – megjelenhetnek.

A Vendégbabák gyászcsoportban gyakran előfordul, hogy az apa kijelenti, ő csak a feleségét kíséri. Csak a negyedik, ötödik alkalommal döbben rá, hogy őt is veszteség érte, hiszen ez neki is nagyon fáj. Egyes kutatások szerint pedig az apák csak akkor engedik meg maguknak a gyászt, amikor a párjuk már jól van, azaz fél év, egy év múlva.

Itt is meg kell említeni az ellenpéldákat: vannak olyan férfiak, akik maguk is hasonló érzéseket élnek át, mint a partnerük, sőt szavakba is tudják önteni. Mások pedig, bár elfojtják érzelmeiket, frusztráció nélkül képesek támogatni a párjukat, és kitartóan viselik annak huzamosabb ideje tartó szomorúságát. „Csodálom a férjem, hogy képes már hónapok óta zokszó nélkül viselni a sírásaimat. Ilyenkor csak megölel, és tart engem, amíg meg nem nyugszom” – mesélte egy negyvenéves nő, aki már három vetélésen esett túl.