

# A SZÜLETÉS ÉLMÉNYE

Egy újszülött szervezetében közvetlenül a születés után hatalmas mennyiségű stresszhormon található, amit a születés küzdelme és esetenként annak traumatikus élménye szabadít fel a babákban. Ez a folyamat tehát anyának és babának egyaránt megterhelő, amit egy teljesebb élethez mind a két félnek fontos feldolgoznia.

**SZERZŐ: SZAKÁCS ANNA**

A magzati léttel és az ekkori hatásokkal, valamint a születés élményével elsőként a pszichoanalitikusok foglalkoztak, amihez később kapcsolódott Stanislav Grof cseh származású amerikai pszichiáter a transzperszonális pszichológia képviselőjeként. Így jött létre a mai pre- és perinatális pszichológiai irányzat. Stanislav Grof alkotta meg a születési élmény négy mátrixát, amelyben a

születést és a közben megélt hatásokat osztja fel. Grof szerint a négy szakaszban megélt tapasztalatok egy újszülött viselkedésében – például a kötődés minőségében, az alaphangulatában, a nehézségekkel való megbirkózás képességében – mind megjelenhetnek.

Egy feldolgozatlan traumatikus születési élmény terhét pedig akár még felnőtt korunkban is magunkkal

cipelhetjük, ami sokszor érthetetlen dühben vagy agresszióban is manifesztálódhat.

Hazánkban a születési élmény feldolgozásával újszülött kortól felnőtt korig többek között a Perinatus Alapítvány elkötelezett szakemberei foglalkoznak, akik emellett segítenek a szülésre való felkészülésben és a családdá válás folyamatában is.





## Mindenképpen traumatikus?

A Perinatus Alapítvány szakmai munkatársa, Szénási Kornélia pszichológus, perinatális szaktanácsadó szerint nem minden születés traumatikus, viszont mindenképpen nehéz és intenzív élmény, amiben a legfontosabb a szubjektív megélésünk. „Nem ritka, hogy egy édesanya úgy mesél a gyermekének a születéséről, hogy az teljesen rendben zajlott, komplikációk nélkül. A gyermek vagy éppen már felnőtt mégis megmagyarázhatatlan szorongásokkal, pánikérzésekkel küzd bizonyos élethelyzetekben. Ilyenkor – számos egyéb lehetőség mellett – akár egy traumatikus születésemény is állhat a háttérben, amit érdemes szakember segítségével feltárni és feldolgozni” – mondja Szénási.

A szakember szerint azonban nagyon fontos elkülöníteni a természetes, komplikációmentes születést az olyan esetektől, amikor egy baba elakad a szülőcsatornában és vákuum segítségével jön a világra, vagy esetleg oxigénhiánnyal küzd hosszabb-rövidebb ideig. „A természetes születés is erős stresszel, küzdelemmel és félelemmel jár, aminek a vége jó esetben egy büszkeséggel átitott sikerélmény, hiszen bizonyos értelemben újjászületünk egy új életbe. Ha azonban bármilyen komplikáció lép fel, az megakasztja ezt a természetes folyamatot, és nagy valószínűséggel traumatizálja is” – teszi hozzá Szénási Kornélia.



## Megelőzés

A Perinatus szakemberei nagy hangsúlyt fektetnek arra is, hogy a leendő szülőket felkészítsék a szülésre. Ennek során elmesélik a „születésmesét”, amely a gyermek oldaláról mutatja be a szülés folyamatát, és megtanítják a szülőknéket azt is, hogyan segíthetnek a babájuknak például egy császármetszés során. Ilyenkor ugyanis a csecsemő számára a hirtelen, éles változás okozhat traumát, ahogy egyik pillanatról a másikra, sok esetben akár minden előjel nélkül kiszedik a megszokott, meleg, biztonságos környezetéből.

„A felkészítések során ezt az átmenet nélküli drasztikus pillanatot szeretnénk elnyújtani. Elmondjuk a szülés előtt állóknak, hogy akár tervezetten, akár sürgősséggel kell császármetszést végezni, forduljanak a babájuk felé. Ébresszék fel, ha úgy érzik, éppen alszik, és biztosítsák őt arról, hogy végig vele lesznek. Elmondhatják, hogy mi fog történni, s hogy ha lehetőség van rá, akkor apukája karjában tud megnyugodni a kinti világban. Egy ilyen beszélgetéssel felkészíthetjük a babánkat a születésre, és csökkenthetjük a traumatizálódás esélyét” – magyarázza a pszichológus.

## Az újszülöttek jeleznek

Egy újszülött a maga módján jelzi nekünk, ha valami fáj, éhes vagy álmos. Ugyanígy kifejezi azt is, ha lelkileg nem érzi jól magát. Legyen szó a várandósság alatt megélt stresszről, mert például édesanyja sokat szorongott, a fogantatás körülményeiről, az esetlegesen felmerült abortusz lehetőségéről, a szülők konfliktusos kapcsolatáról vagy a születés élményéről, egy újszülött lelkében ezek mind lenyomatot hagyhatnak. Ennek fájalmát, feszültségét vagy dühét pedig kifejezi. „Ha egy újszülött sokat sír, elutasítja a táplálékot, sokat bukik vagy alvási nehézségei vannak, például félóránként-óránként felébred, esetleg nehezen alszik el, akkor valószínűleg valamilyen érzelmi feszültség gyötri. Szülőként érdemes odafigyelni

ezekre a feszültségoldó, panaszos-dühös sírásokra, ugyanis sok esetben azzal is sokat tehetünk gyermekünkért, ha ilyenkor szeretettel, elfogadással megtartjuk őt, rá figyelünk, meghallgatjuk.” Szénási hozzát teszi, hogy ez még úgy is megterhelő helyzet, ha szülőként pontosan tudjuk, hogy ilyenkor nem az a feladatunk, hogy

# FELDOLGOZÁS GYEREKKORBAN

Ahogy a testünk is azonnal „akcióba lép”, ha elvágjuk a kezünket (és spontán módon gyógyulni kezd), úgy lelkünk is mindent megtesz, hogy könnyítsen a terhein és feldolgozza a traumatikus eseményeket. Éppen ezért **a születés élményét sok esetben akár spontán módon, szakember segítsége nélkül is feldolgozhatjuk.** Ilyen spontán feldolgozás lehet például az, amikor az újszülött babánk panaszosan sír, és meghallgatjuk, megtartjuk őt, amíg neki nehéz; amikor óvodásként bunkerest játszik; amikor azt játssza, hogy neki születik babája; mikor a szülők lába között mászkál; vagy amikor apjával való birkózás során megpróbál szabadulni. Ha azonban azt látjuk a babánkon vagy kisgyermekünkön, hogy sokszor feszült, dühkitörései vannak, szorong vagy nem tud beilleszkedni az oviba, iskolába, akkor érdemes szakember segítségét kérni. **„Gyakran már azzal is segíthetünk a gyerekeknek, ha szülőként mi magunk feldolgozzuk a szülésélményt.** Nagyon gyakran találkozunk ugyanis olyan esetekkel, amikor egy csecsemő mutat tüneteket, miközben például az anya és/vagy apa élte meg traumatikusan a gyermeke születését, és ezt még nem dolgozta fel. Elég egy rossz hangsúlyllyal mondott mondat az orvostól, egy kellemetlen beavatkozás vagy a

sürgősségi császármetszés okozta csalódás, amiért nem voltunk képesek természetes úton világra hozni a gyermekünket. Ezek az érzések ugyanis kihatnak akár az anyai kompetenciánkba vetett hitünkre, akár a gyermekünkkel való kapcsolatunkra, de még a párkapcsolatunkra is, ami így halmozottan okozhat feszültséget a gyermekünkben. Amikor a szülők elkezdik ezeket az élményeket feldolgozni magukban, sok esetben a gyermek tünetei is csökkenni kezdenek.” Azt azonban hozzátesszi a szakember, hogy a babáknak „saját jogon” is lehetnek nehézségeik, például a traumatikusan megélt születés, amivel szintén fontos akár már csecsemőkortól kezdve foglalkozni. A Perinatus Alapítványnál ugyanis **eltérő, az életkornak megfelelő módszerekkel segítik a születésélmény feldolgozását,** csecsemőkortól kisgyermekkorig a szülővel együtt, később, kamaszkortól pedig már egyénileg vagy csoportban segítik a fiatalokat és a felnőtteket.



elhallgattassuk a babánkat, hanem az, hogy meghallgassuk, mit mond el a sírás nyelvén. Amikor a szülő szenvedni látja a gyermekét, az nagyon erős empátiát szül – miközben rendkívül megterhelő. Éppen ezért **nagyon fontos, hogy legyenek támaszai a szülőknek is,** és amikor érzelmileg túlzottan elfárad például az édesanya, akkor legyen ott az apa vagy egy nagyszülő, aki ilyenkor átveszi az újszülöttet. „Az a csecsemő, akit szeretetben megtartottak és meghallgatták a sírását, megkönnyebbülten és elernyedten tud mély álomba merülni. Ráadásul megtapasztalja, hogy szülei vele vannak, odafigyelnek rá, és megtartják őt testileg és lelkileg egyaránt, amikor elöntik őt a nehéz érzések” – mondja Szénási.

## Felnőttkori feldolgozás

Az olyan életszakaszváltásokban, mint például a kamaszkor, a családalapítás vagy az életközépi időszak, megnyílik egy kapu a tudattalan világába, ami a korábban feldolgozatlan feszültségeket – így például a születés élményét is – felszínre hozhatja. „A kamaszkor például ezért is egy nehéz időszak a fiatalok számára, mert ilyenkor az olyan elfeledett feszültségeket is fel kell dolgozniuk, mint például a születésük élménye, amiket az új életszakaszba való átlépés küzdelmei ébresztenek fel bennük – mondja Szénási, majd hozzáteszi: – Sok esetben egy-egy érthetetlen dühroham vagy utálat, erősebb szorongás háttérben feldolgozatlan születési trauma is állhat, amit mindenképpen megfelelően képzett, gyakorlott és tapasztalt szakember segítségével érdemes egyénileg vagy csoportban feldolgozni. Egy ilyen folyamatban a legfontosabb, hogy szelíd módszerekkel dolgozzunk, elsősorban testtel vagy belső képekkel, amelyek a preverbális tartományokat érintik meg. Tehát segítenek a beszédkészség kialakulása előtti időszakokban történt traumák felszínre hozásában és feldolgozásában. Egy-egy alkalom után pedig felemelő érzés látni az emberek arcán a büszkeséget, ahogy az aktuális elakadásuk mellett egy régi traumájukat is megértik és ezáltal maguk mögött hagyhatják.”



