

Születési trauma: A kultúra vakfoltja

A pre- és perinatális pszichológiai szemlélet

Ha most besétálnék egy anyákkal teli terembe, és kijelenteném, hogy komplett marhaság azt hinni, hogy a szülés fájdalmas, úgy gondolom, felháborodást és dühöt keltenék. Mégis, az a felvetés, hogy a másik oldalon is így van ez, és a születés a babának is fájdalmas, általában kisebb súllyal esik a latba. Minthogy a fájdalom legnagyobb része az anya számára a baba és a medence találkozásából fakad, főként a baba feje és válla találkozásából az anyai méhszájjal és medencei csontokkal, meglepő, hogy a baba tapasztalása oly kevés figyelmet kap. Főleg, ha belegondolunk, hogy milyen puha és vékony a baba koponyacsontozata. A tény, hogy a babákat mélyen érinti a megszületésük folyamata, amelynek meghatározó következményei vannak az egész életükre nézve, egy olyan valóság, melyet én magam fenntartások nélkül elfogadtam.

Nem az foglalkoztat, hogy a szülés-születésnek hogyan kellene zajlania. Túl sok férfi avatkozott már bele abba a folyamatba, ami tradicionális kultúrákban a nők kizárólagos fennhatósága alá tartozik. Ami engem érdekel, hogy a babák szószólója legyek, akiknek a hangját nem halljuk meg, és a figyelmet erre a kulturális vakfoltra irányítsam, ami a születés körül létezik, és ami miatt nem látjuk, hogy a születés és az anyaméhbeli tapasztalataink meghatározzák, hogy kik vagyunk és milyennek látjuk a világot, amiben élünk. A Pre- és Perinatális Pszichológia a pszichológia egy viszonylag kevésbé ismert ága, és ezekkel a legkorábbi tapasztalásokkal foglalkozik. Az utóbbi néhány évtizedben egyre több bizonyítékra derült fény különböző forrásokból, például ultrahangos vizsgálatokból, magzati kutatásokból, tudatosság kutatásokból, mező elmélet és sejtbőlbiológiából. Ezek mind pszichoterapeuták, testtel dolgozó– és más szakemberek tapasztalásait támasztják alá, akiknek munkájuk során a kliens korai emlékei bukkannak felszínre.

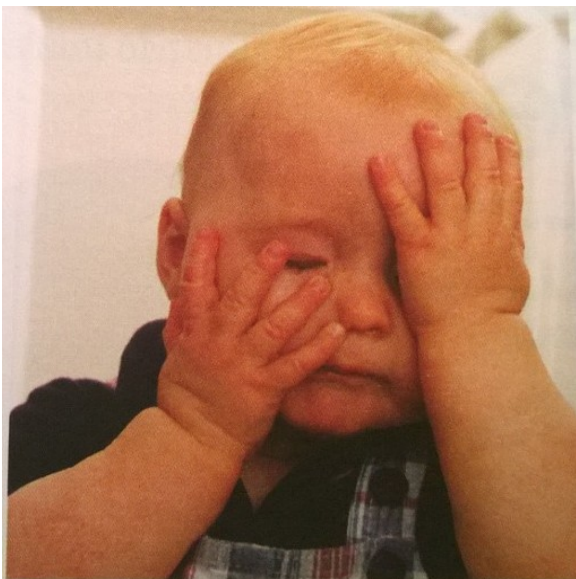
Érdeklődésem a téma iránt kranioszkrális- és pszichoterapeutaként végzett munkám során ébredt bennem. A kranioszkrális képzésen megtanultam, hogyan azonosítsam be és dolgozzak a születési trauma strukturális következményeivel, azonban az érzelmi tartalommal nem. Ahogyan ez a felnőttekkel való munkám során mégis egyre inkább előtérbe került, világossá vált számomra, hogy a kisbabák is ugyanúgy kifejezik tapasztalásaikat olyan testbeszéd és sírás által, mely nem aktuális körülményeikhez köthető. Lényegében a kisbabák már mesélték nekem a történetüket, és bár egy nagy részét megértettem, azért a hiányosságaimat is éreztem. Ez vezetett el Svájcba, hogy Terry Karlton-nal, a Pre- és Perinatális Oktatás Intézetének alapítójával dolgozhassak, és később együtt képzéseket szervezzünk és Angliában oktassunk. A Karlton-nal folyó munka lehetővé tette számomra, hogy hozzáférjek, és nagyrészt feloldjam saját pre- és perinatális traumám, és hogy elmélyítsem azt a tudásom, amivel a kisbabák történeteit hallgatom. Eleinte varázslatosnak tűnt és komoly alázatot hívott elő bennem az a mély megértés, amivel Karlton-t láttam a munkája során a kisbabákkal kommunikálni. Idővel integráltam a tanultakat, ami új mélységeket hozott mind a babákkal, mind a felnőttekkel történő munkámba.

A baba belső világa

Mindannyian a testünkben hordozzuk tapasztalatainkat és a test-émlékezet fogalma sok testtel dolgozó szakember számára ismert. Növekedésünk során nem tanítanak meg arra, vagy nem kapunk bátorítást arra, hogy odafigyeljünk belső érzéseink és képeink világára. Minthogy a dolgok kognitív értelmezése kultúránkban prioritást élvez, idővel elveszítjük a kapcsolatot a tapasztalataink nyomán létrejövő testi-érzelmi áramlással, pedig ez is áthat minket. Így idővel az, ami a tudatosság és érzékenység gazdag forrása lenne, halk duruzsolás lesz, és az árnyékba szorul. A kisbabákat még teljes mértékben lefoglalja a tapasztalás testi vonatkozása, amely közvetlenül éri őket és létfontosságú a számukra. Rájuk nem vonatkoznak még az olyan társadalmi normák vagy szokások, amelyek elvonják erről a figyelmüket, így gátlások nélkül tudják

kifejezésre juttatni, amit éreznek. Mindez Karlton szerint a „baba testbeszéd” (baby body language) formájában jelentkezik, és az érzelmi kifejezések egész sorát tartalmazza a sugárzó örömtől az erős kétségbeesésig. Kisbabaként kezdjük megtanulni, hogy mi elfogadható és nem elfogadható, azzal, hogy mit jutalmaz és mit hagy figyelmen kívül a környezet. Nem véletlen, hogy a nyugodt babákat „jó”-nak hívjuk. Ugyanakkor a nyugodt baba nem mindig elégedett baba. Lehet olyan baba is, aki már lemondott arról, hogy megkapja azt az empátiikus választ, amit keresett.

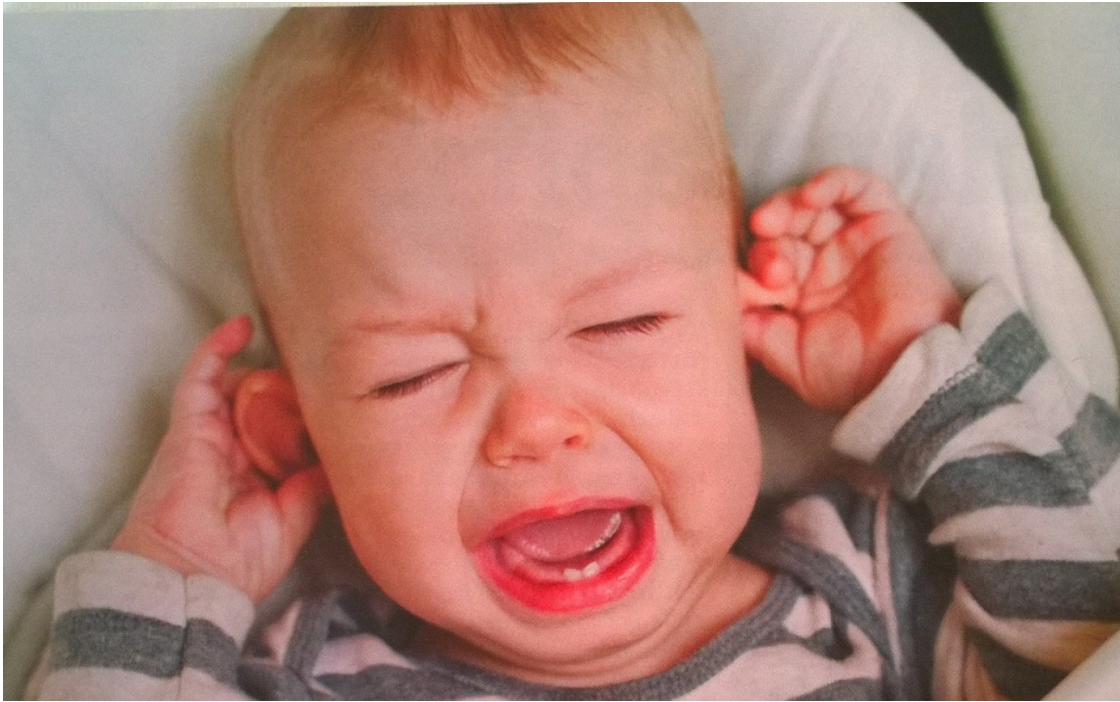
Immár nagy szakirodalma van annak, hogy a babák empátiát igényelnek. Úgy reagálnak az arckifejezésekre és hangunk tónusára, mint a táncpartnerek egymásra. Ami még kevésbé kutatott, hogy amellet, hogy aktuálisan fellépő szükségleteiket jelzik, a babáknak arra is szükségük van, hogy a környezet azokra a tapasztalataikra is reagáljon, amit a testükben hordoznak. Ami a születésükből vagy a méhen belüli életükből maradt. Ez a testemlékezet, amellyel a kisbabák sokkal közelebbi kapcsolatban vannak, mint a legtöbb felnőtt. Az egyik oka annak, hogy a csecsemők gyakran sírnak, amikor fáradtak vagy egy bizonyos időben esténként, hogy a figyelmüket olyankor nem vonja el semmi más, és így elkezdik érezni, hogyan hatnak testükre az élmények. Ezt bizonyos mértékben felnőttként is tapasztalhatjuk, amikor relaxálni kezdünk, vagy amikor lehajtjuk fejünket a párnára. Ilyenkor hirtelen



tudatosabbak leszünk a kisebb-nagyobb fájdalmakra a testünkben, amit esetleg addig észre sem vettünk. Ilyenkor előfordul, hogy a nap nehezebb eseményei, viták, konfliktusok emléke is bevillan. Szorongást kelthet bennünk, ahogy a nap folyamán elfojtott aggodalmak újra felszínre kerülnek bennünk. A kisbabák is pontosan így működnek, leszámítva, hogy nekik nincsenek szavaik történetük kifejezésére, ezért az nem szavakra koncentrálódik, hanem érzékleti csatornáikra és belső képekre.

Szükséglet utáni sírás és emlékezeti sírás

Az egyik leghasznosabb klinikai gyakorlat, amit Karlton-tól tanultam, hogy hogyan kell megkülönböztetni a szükségleti sírást az emlékezeti sírástól. A szükségleti sírás az, amikor a baba egy aktuális szükséglet kielégületlensége miatt sír, például éhes, kényelmetlenül érzi magát, túl-ingerelt, vagy épp túl kevés az inger neki, vagy fáradt. Ezek alapvető szükségletek, és ha rendeződnek vagy kielégítődnek, a sírás leáll. Az emlékezeti sírás az, amikor a baba érzékleti csatornái és belső képei egy korábbi tapasztalásnak nyílnak meg, például a megszületésének egy megrázó momentumára merül fel benne. Ez a fajta sírás ismétlődő testmozgásokkal társul, mint például a lábakkal való ismétlődő, kétségbeesett rugdalózás, vagy a fej egy bizonyos részének érintése, vagy az egyik fül ismételt érintése. Ezek a mozdulatok néha olyan impulzust fejeznek ki, amely a születés során valamiért elakadt vagy elmaradt, például a megszületéshez szükséges elrugaszkodás elmaradt, mert az ereje eltompult az érzésteletlenség hatására, ami a köldökzsinóron keresztül érkezett a babához. Vagy jelezhet egy olyan pontot ahol a koponyára nagy nyomás helyeződött a medencecsont által, egy olyan momentumot, amikor a baba elvesztette a tájékozódási képességét. Lehetnek olyan pillanatok a születés folyamatában, amikor a babák nem tudják, hogy túlélnek-e. Erős nyomás helyeződik egész testükre, a stressz hormonok vagy gyógyszerek elárasztják a testüket a köldökzsinór által, vagy egyszerűen csak elmarad az oxigén ellátás, ha a köldökzsinór összenyomódik az összehúzódások során. A csecsemők is erőteljes érzelmeikkel fejezik ki intenzív élményeiket, épp úgy, ahogy bármelyikünk, és közben úrrá lesz rajtuk egyfajta düh, pánik, szomorúság, elveszettség.



A csecsemők elhallgattatva érzik magukat, ha az emlékezeti sírásra úgy reagál a környezet, mintha az szükségleti sírás lenne. Egy idő után pedig egyszerűen feladhatják az empatikus válaszra várakozást, ami tűnhet akár elégedettségnek is, mert a baba ilyenkor is nyugodtnak látszik. Képzeljük el a következőt. Egy nap épp hazafelé igyekszünk, amikor egy idegen alak megragad, egy sikátorba taszigál, és azzal fenyeget, hogy megver, ha nem adjuk oda neki minden pénzünk. Természetesen odaadsz neki mindent, ami épp nálad van, majd az idegen alak úgy hátba lök, hogy a földre zuhansz. Félve és zavarodottan, lassan feltápáskodsz, és körül nézel, hogy elment-e már. Amikor látod, hogy az alak eltűnt, az első gondolatod, hogy mihamarabb biztonságba kerülj. Így összeszeded minden erőd és hazaindulsz. Ahogy otthon belépsz az ajtón, meglátod a párod, aki jön, hogy üdvözzöljön téged. Elkezdnek előnteni az érzéseid, remegni és sírni kezdesz. Amire most mindennél jobban szükséged van, hogy elmesélhesd, mi történt veled, hogy a párod ezt meghallgassa. Képzeld el, ha a meghallgatás helyett, a párod lecsitítgatna téged, és egy fánkot tömne a szádba. Ha egymás után többször is ugyanez történne, egy idő után feladnád, és már meg sem próbálnád elmesélni, mi történt veled. Eleinte valószínűleg irtó dühösnek éreznéd magad, de aztán egy idő után közönyössé válnál és megtanulnád elfojtani és lenyelni

az érzéseid. A felszínen lehet, hogy nyugodtnak tűnnél, de a nyugodtság alatt nagyfokú stressz és bosszúság bujkálna benned.

Ez a helyzet a babák megélésére rímel, akik emlékezeti sírásukra egy cicit kapnak a szájukba, vagy csitítgatást. Az analógia lényege abban áll, hogy röhejesen érzéketlennek kell lennünk ahhoz, hogy félreértelmezzük a párunk jelzéseit, aki egy traumatikus élményt követő distressz jeleit mutatja. Egy síró kisbaba szüleiéként gyakran érezhetjük magunkat összezavarodva és nem tudjuk, hogyan is kellene reagálnunk. Amit tanítottak erről nekünk, az mindössze annyi, hogy azért sír, mert éhes, vagy mert pelust kell rajta cserélni. Azt pedig senki sem mondta, hogy a babák kommunikálnak a születésükkor megélt stresszes vagy traumatikus élményeikről is, és hogy az empátikus figyelem segít oldani ezt a stresszt bennük. Karlton hangsúlyozza a „megfelelő empátia” értékét. Ez jelentheti a test mozdulatainak tükrözését, és azt, hogy tudomásul veszed, amit a baba az érzéseiről kommunikál. Például „Nagyon szomorúnak tűnsz most” vagy „Hallom, mennyire dühös vagy”. A babák megérik, ha a megfelelő empátiával fordulunk feléjük. A baba testbeszéd nagyon pontos kommunikációs jeleket ad le. Képzés és gyakorlat segítségével lehetségessé válik, hogy pontosan felismerjük, a születés folyamatának melyik szakaszáról mesél.

Szülők támogatása

A klinikai gyakorlatban ilyen módon végzett munka egyik legfontosabb tényezője, hogy segítsen a szülőknek megérteni a szükségleti sírás és az emlékezeti sírás közötti különbséget. Ehhez a részükről óriási paradigmaváltásra van szükség. Egy másik klinikai szempont a szülők tűrészatára. A szülőknek nehéz a babájuk történetét hallgatni, mivel az gyakran fájdalmakról árulkodik, és felfedi a szülők előtt, hogy mennyire nehéz a megszületés folyamata a baba számára. Mégis, a fájdalom végighallgatása és elismerése az, amely lehetővé teszi a baba számára, hogy elengedje azt. Annyiszor láttam már működni ezt a klinikai gyakorlatban, hogy semmi kétség

nem maradt bennem a hatékonyságáról. Amint a csecsemőkben feloldódik a stressz, a testük ellazul, és innentől kezdve képesek lesznek teljesebb módon belakni a testüket. Sok olyan tünet, mint a kólika, amely gyakran egyszerűen félreértelmezett emlékezeti sírás, eltűnik, amint a mögötte meghúzódó trauma feloldódik. Az ismétlődő viselkedések és mozdulatok, amelyek a figyelem irányítására szolgáltak, szintén abbamaradnak, hiszen megkapta a kellő figyelmet.

Amikor sikerül segíteni a szülőknek, hogy értelmezni tudják a baba testbeszédét és érzelmi kifejezéseinek árnyalatait, sok szülőben egy újfajta érzékenység is ébred, amellyel a babájuk veleszületett bölcsességét mélyebben kezdik értékelni. Ami addig érthetetlennek tűnt, most értelmet nyert. Ha a szülőket bevonjuk a munkafolyamatba, és minden egyes lépés előtt kikérjük az hozzájárulásukat, az megerősíti kompetenciaérzetüket és a tudatosságot, hogy továbbra is támogassák a kisbabájukat, az üléseken kívül is. A tünetek csökkenése és a kommunikáció gördülékenysége véget a családi kötelékek elmélyülnek. A zavartság és a feszültség, amelyet egy olyan csecsemő hoz létre, aki nyilvánvaló ok nélkül ordít, nagy terhet ró a családi életre. A folyamatos sírás megzavarja a szülők és a csecsemők közötti, illetve más családtagok közötti kapcsolatot. Hatalmas nyomást gyakorol a szülőkre, és sok szenvedést okoz nekik, hiszen a szülők mindent megtesznek, hogy megpróbálják kielégíteni a baba aktuális szükségleteit, de minden igyekezetük a semmibe hullik. Soha senki nem beszélt nekik az emlékezeti sírásról, teljesen elveszetteknek érzik magukat, és fogalmuk sincs, hogy mit tegyenek. Mindez a tehetetlenség érzetét kelti bennük és aláássa a szülői kompetenciaérzetet.

A feloldatlan trauma következményei

A kisbabák megszületéssel járó fájdalmait nehéz tudomásul venni. Lehet ez az egyik oka annak, hogy olyan nehéz számunkra, hogy feltárjuk a születési trauma működését. Azonban ha nem foglalkozunk vele, akkor azzal hagyjuk,

hogy a kisbabák egyedül cipeljék azt magukban tovább. Lehetséges, hogy a születési trauma feltáratlanságának másik oka a szakemberek saját feloldatlan születési traumája. Ez számos szinten hagy nyomot a szervezetben; fizikailag, érzelmileg és pszichológiailag. Fizikai szinten, ha nem oldjuk fel a születési mintázatokat, amik a testben tárolt összenyomó és rotációs (forgató) erőket is magukban foglalhatják, akkor belenövünk ezekbe a mintákba. Bár bizonyos mértékig alkalmazkodunk ezekhez a feszültségekhez, az alkalmazkodási mintáink maguk is új feszültségeket okoznak a szervezetben. Ahogy öregszünk, a születési és a kompenzációs minták összefonódása számtalan egészségügyi problémát okoz. Ezek közül a legnyilvánvalóbbak, amelyekkel a munkámban találkozom a migrén, a fejfájás, fogászati problémák, izomfeszültség, és számtalan szervi megbetegedés. A megoldatlan trauma az idegrendszerben is megteszi a hatását. Arra a stressz-válaszra érzékenyít, amit a korai megrázó élmény túléléséért hozott létre a szervezet, és később is ezt kapcsolja be, nem pedig az aktuális problémának megfelelő szintű választ. A szülés-születés úttörő szakembere, Dr. Michel Odent hasonlítja ezt egy olyan termosztáthoz, amelyet túl alacsony szintre állítottak be, és olyankor is bekapcsol, amikor nincs rá szükség (Odent, 1986). Ez az érzelmi szabályozást meglehetősen nehézkesé teszi, és folyamatos problémákat okoz a másokkal való kapcsolatban. Úgy tűnik, ezek a túlélési válaszok akkor váltódnak ki a leginkább, amikor valamilyen nyomás nehezedik ránk vagy egy átmeneti időszakon megyünk keresztül. Ez magában foglalja az anyáról való leszakadást és önállósodást csecsemőkorban, az óvoda- vagy iskolakezdést, kamaszkort, az elköltözést otthonról, új munkahelyet és kapcsolatokat, stb.

A megoldatlan születési trauma pszichológiai következményei is számos módon megjelennek életünkben. Azok a babák, akiket orvosi beavatkozások gyengítettek születésük során, úgy nőhetnek fel, hogy erőtlennek érzik magukat a világban. Azok a babák, akik a beavatkozást invazívnak élték meg, később zokon vehetik és elutasíthatják a segítséget, vagy rendkívül tekintélyellenessé válhatnak. Azok, akik úgy érezték, a beavatkozás megmentette az életüket, élethosszig tartó hajlamot alakíthatnak ki arra, hogy

ha nyomás alatt érzik magukat, megmentőre várjanak. Nem csak a beavatkozásoktól alakulhatnak ki ezek az attitűdök és meggyőződések. A beavatkozás nélküli szülés különböző szakaszaiban a babák intenzív stresszes élményeken mennek keresztül, amelyek erős meggyőződést alakíthatnak ki a világról, és arról, hogy kik vagyunk ebben a világban. Ennek egyik oka az, hogy az idegrendszer több neurológiai kapcsolatot alakít ki az olyan események köré, amelyek stresszesnek vagy életveszélyesnek bizonyulnak, mivel ez biztosíthatja azt, hogy a későbbiekben képesek leszünk beazonosítani és megjósolni a veszélyt, ezzel maximalizálva a túlélési esélyeinket. Ennek előnye az, hogy olyan készségek és attitűdök alapjait rakja le, amelyek nagyon hasznosak lehetnek számunkra. A hátránya az, hogy ezek az attitűdök tudattalanul irányíthatnak bennünket, nem mindig jól szolgálnak minket, miközben korlátozhatják a képességünket más készségek kifejlesztésére vagy más, megfelelőbb döntések meghozatalára. Fontos észrevenni, hogy ezek nem elméleti megfontolások, hanem nagyon komoly problémák, amelyek a terápiás térben előtérbe kerülnek, mikor felnőttekkel dolgozunk. Sok terapeuta, köztük magam is, nem úgy kezdtük pályafutásunkat, hogy arra gondoltuk, a születés milyen mélyreható hatást gyakorol az emberre. Klienseink juttattak erre a felfedezésre, nem mi vezettük rá őket erre.

Fontos azonban felismerni, hogy a korai trauma nem egyszerűen a születés eredménye. A születés csak egy esemény, és bár rendkívül fontos, mégis, egy folyamatos tapasztalás, egy kontinuum egyetlen része. Az, ahogyan viszonyulnak hozzánk és kommunikálnak velünk az anyaméhben, sajátos érzelmi hangulatot teremt. Az, hogy hogyan hallgatnak meg bennünket a születésünk után épp annyira fontos, ha nem fontosabb, mint az, hogy milyen volt maga a megszületés. Ha megfelelő empátiával hallgatnak meg bennünket, az feloldja a feszültségeket és megtisztítja a testet a stressz hormonoktól. Ha meghallgatnak bennünket, elkezd felépülni az önbecsülésünk. Ilyenkor azt érezzük, a világ érdemesnek tart bennünket a meghallgatásra, és ki tudja elégíteni azt a szükségletünket, hogy valaki

meghallgasson. A születési trauma tudomásul vételének csodálatos ajándéka, hogy a csecsemőket tudatos emberi lényekként kezdjük el látni, akik tapasztalattal érkeznek, és ezt kommunikálják is nekünk.



Mivel az elmúlt években munkámban a korai folyamatokkal foglalkoztam, kialakult bennem az a nézet, miszerint az alacsony önbecsülés és az érzés, hogy 'rossz vagyok', amit oly sokan cipelünk magunkban, azért van, mert nem vagyunk tudatában annak, hogy már a méhen belüli életünkben és születésünkkor is értek minket tapasztalatok. Tudatosság kell, hogy körülöleljen minket ahhoz, hogy rendben legyünk, és bízzunk a világban. Tradicionális kultúrák régóta tudják azt, amit a Pre- és Perinatális Pszichológia csak mostanában kezdett el felfedni. A tibeti kultúrában például: „a fogantatás előtt a párok sokféle módon készülnek. Fontos ilyenkor, hogy felkészüljön a test, az érzelmek, az elme és a szellem, hogy minden készen álljon egy gyermek fogadására az anyaméhben” (Maiden és Farwell, 1997, 13. old.). Amikor a Dalai Láma először találkozott nyugati pszichológusokkal „teljesen zavarba ejtette az alacsony önbecsülés fogalma, amiről folyamatosan hallott. Addig teljesen ismeretlen volt számára” (Epstein, 2001, 84. old.).

Sobonofu Somé, egy nyugat-afrikai törzs, a Dagara tagja szerint: „A legtöbb ember a világon nem gondolkodik el azon, hogy lehetséges, hogy a gyerekek fantasztikusan érzékeny lények és könnyen befolyásolják őket az események az élet korai szakaszaiban is, pedig mindez nagyon igaz – és már az anyaméhben kezdődik. Valójában a legtöbben úgy gondolják, hogy a gyerekek, amikor felnőnek, nem is emlékeznek majd rá, ha bántják őket. Éppen ellenkezőleg, a gyerekek minden fájdalmukat megőrzik, és a későbbi életükben nagyon nehezen gyógyulnak, hacsak ezeket a sebeket korábban nem kezelték” (Some, 2009, 59. old.). Az emlékek és a fájdalmas születési történet meghallgatása által gyógyíthatóak ezek a sebek a babákban. Nem könnyű végighallgatni, de hosszútávon könnyebb, mint nem meghallani.

Szakirodalom

Epstein, Mark. 'Dharma and Psychology' in Tricycle. The Buddhist Review. The Buddhist Ray Inc. 2001

Maiden, Anne Hubbell & Farwell, Edie. The Tibetan Art of Parenting. From Before Conception Through Early Childhood. Wisdom Publications. 1997

Odent, Michel. Primal Health. A Blueprint for Our Survival. Century. 1986

Some, Sobonfu. Welcoming Spirit Home. Ancient African Teaching to Celebrate Children and Community. Healing Wisdom Well. 2009