

## A terhességi – szülés utáni depresszióról 1.

A gyermek várása, a terhesség, vagy szebben másállapot, a szülés, az anyaság olyan felhőtlen öröm, boldogság és gyönyör! Legalábbis, ha az ünnepeket (anyák napja), a képeslapokat és képes lapokat nézzük, olvassuk. Szinte mindenhol mosolygó, boldog gyermekarcok, örömtől sugárzó mosolyú, szépen kisminkelt, nyugodt, vidám anyukák, és néha – néha ehhez illő apukák néznek vissza ránk.

Vajon az élet mindennapjaiban is így éljük meg ezt? Csupa felhőtlen boldogság, öröm? Vagy ennél azért kicsit összetettebb a dolog? Mindenkinek megvan erre a kérdésre a saját válasza: ami saját tapasztalatain, élményein alapul. Azokon, amiket megélt, megtapasztalt, átélt, néha átszenvedett. Azokon, amik megviseltek, azokon, amik megörvendeztették, azokon, amik megríkátták, és azokon, amik mosolyt csalogattak az arcára. Na meg még sok máson.

Másoknak nincsenek saját élményeik, mert nem élték át ezt az élményt. Ők másoktól szerzett információk alapján alkottak véleményt. De nekik is minden bizonnyal van saját nézetük, gondolatuk, attitűdjük a témához, a kérdéskörrel.

Hiszen valamilyen formában, módon mindannyian találkozunk vele: otthon, rokoni – baráti – ismerősi körben, utcán, közintézményekben, utazás, bevásárlás közben, stb.

Megvan a véleményünk az éppen látott anyuka viselkedéséről, gyermekéhez való viszonyulásáról, nevelési módszeréről, hogy ilyen csúnyán fogalmazzak. Egyetértő és / vagy rosszalló pillantásokkal találkozunk lépten – nyomon.

És mi várja otthon? Apuka reggel elmegy dolgozni, délután – este hazajön. Addig az élete többnyire a pici körül forog, egy a korábbihoz képest beszűkültebb világban.

És addig? Egyre nagyobb pocak, testi változások, tünetek jönnek, lelkileg is más lesz a világ. Eddig egy fiatal nő volt, aki élte az életét, most meg arra kell készülnie, hogy az élete teljesen megváltozik, és nem róla fog szólni jó darabig. Tetszeni fog a férjének ez után is? Hogy fog a férje alkalmazkodni az új jövevényhez? És ő hogy fog, hogy tud anya lenni? Ezernyi kérdés, amire még gondolni sem illik, hiszen mindenhol azt hallja, a csapból is az folyik, hogy ő éppen a világ legcsodálatosabb élményének a részese. Na, jó: de akkor ő miért nem így érzi? Mi a baj vele? Miért nem tud olyan lenni, mint mások? Mint a normális anyukák? És még ezernyi kérdés, kétely, amit leginkább csak magának tesz fel: hiszen mit szólna a környezete, a férje, ha ilyesmiket kérdezne, mondana?

A munkám során többször is találkoztam olyan kismamákkal – anyukákkal, akiknek sem a terhesség, sem a szülés, sem az anyaság nem a boldogságot, örömet jelentette. Helyette hozott kételyeket, büntudatot, önvádlást, saját tehetetlenségének, alkalmatlanságának élményét, dühöt, indulatot, akár agressziót. Az élet sokszínű. Néhány történet az elmúlt több, mint 20 évből.

Egy egészen friss, a nevelési tanácsadós munkám során terápiára jelentkezett kislány életéről és az ő anyukájáról szól. Anja, a kislány 6 éves. Még nem kezdte el az iskolát, mert viselkedését éretlennek minősítették, és meghosszabbították az óvodai tartózkodását. Ezzel együtt a nevelési tanácsadóba küldték, hogy a túlságosan élénk, állandóan nyüzsgő – mozgó, szétszórt,

összpontosításra képtelen kislány érettebbé váljon, és el tudja kezdeni az általános iskolai tanulmányait.

Az első beszélgetés során kiderült, hogy anyja 18 éves volt, amikor a kislány született. Akkor éppen élettársi kapcsolatban élt, és a párja nem volt éppen a mintaférj. Alkoholproblémái voltak, valamint a munka sem tartozott fő szenvedélyei közé. Igazából Anja a véletlennek köszönhette létét. Nem volt tervezett gyerek. Anyja a terhességét és a szülést igazából fel sem fogta: személyiségében ő maga is egy kamaszlány volt még. Az életét még szerette volna élni, fiatalon, a többiekkel bulizni, szórakozni, és élvezni az ifjúságát. 17 évesen ez talán nem is annyira érthetetlen. Csak hát... jött Anja. Apja meg ment. Alig egy hónapos volt a baba, amikor az apa váratlanul kilépett az életükből. A 18 éves fiatal lány, aki anya lett, egyedül maradt: szó szerint, merthogy a saját szülei sem voltak támaszául: egyrészt nem ugyanabban a városban laktak, másrészt a szülők maguk is elváltak, és lányukkal mindig is konfliktusokkal teli volt a viszonyuk. Igazából ezért is „menekült bele” egy olyan élettársi kapcsolatba: el otthonról, és valakihez tartozni volt a fő vágya. Persze, ahogy az természetes is, apjához hasonló élettársat választott magának, aki el is hagyta őt ugyanúgy, mint anyját is az apja.

Mi sem természetesebb, mint hogy leginkább kidobta volna a babát az életéből, és az egész ügyet legszívesebben meg nem történtté tette volna. Szeretett volna elmenekülni ebből a helyzetből, és visszacsinálni, visszamenni az időben, onnét folytatni, ahol akkor abbahagyta. De ugye: ez nem lehetséges. Legalábbis a hétköznapi valóságában nem. De van egy megoldás: a depresszió. Ami fátylat borít a szemére, eltakarja a valóságot, a gyereket, az egyedüllétét. Elzárja őt ettől, de ezzel együtt az egész világtól. És él a saját egyhangú, élménytelen – örömtelen világában, gépiesen, elvégezve a fizikai teendőket, de lelkileg igazából nincs éppen sem ott, sem másutt. „Sehol van.” És természetesen semmire nem is emlékszik abból a kicsit több, mint két évből. Kiesett az életéből, nyom és emlék nélkül. És nem volt természetesen a kislány anyja sem: aki csak úgy nőtt, anyja mellett anyátlanul, árván. Nem élte meg a kötődést a rá figyelő anyjához, nem élte meg a biztonságot, stabilitást, nyugalmat élete első két évében. Nem kapott irányítást, vigasztalást, segítséget. Csak ételt, italt, ruhát: gépiesen. Akárha egy robot lett volna vele. Érzelmi kapcsolat ilyen környezetben nem lehetett senkivel.

Anja 3 éves volt, amikor a már a depresszióból kilábalt fiatal anya megismerkedett egy nála 2 évvel fiatalabb, akkor 19 éves fiatalemberrel. Éppen munkanélküli volt akkor a fiú, és élvezte a barátaival az életet: főleg az alkoholt. De csak hétvégén: hét közben nagyszerű társ volt otthon: jó kapcsolatot alakított ki Anjával, aki bízni kezdett benne, megszerette, láthatóan ragaszkodott hozzá, és ezen a bizalmi talajon hallgatott is rá. Mellette nem volt a szétszórt, kezelhetetlen kislány. Alig egy év múlva megszületett a kistestvér, egy fiú érkezett a családba, Jere. Ő több szerencséivel kezdte az életet: volt egy apja, akire számíthatott, aki stabilan mellette volt. A viselkedése is egészen más volt, mint Anjáé: nyugodt kisfiú, életkorának megfelelő fejlettségi szinttel.

Ahogy az várható volt, Anja viszont féltékeny lett a kistestvérré, ami a viselkedését még tovább rontotta: most már agresszív is lett. Végül is olyan komoly problémát jelentett a magatartása, ami már a szülők kapcsolatát is megrontotta. A két fiatal egyre inkább regrediált egy kamasz szintjére: kezdtek menekülni otthonról, egymástól. A fiú egyre többet volt a barátaival, kimaradt napokra úgy, hogy aludni sem ment haza. Az anyuka persze ugyanezt magának is szerette volna: elmenni hétvégekre a barátnőivel. Ebből aztán állandósultak a veszekedések. Végül ez oda vezetett, hogy a fiatalember elköltözött, hogy saját életet kezdjen. A fiával tartotta a kapcsolatot, de anyjánál maradt.

Az anya most már két kis gyerekkel elköltözött a városból, vissza oda, ahol a rokonai éltek, hogy ebben a helyzetben közelebb legyen hozzájuk, akiktől segítséget kaphat.

Ebben a történetben egy saját traumatikus gyerekkorát egy elsietett élettársi kapcsolatba meneküléssel kijavítani akaró fiatal lány lett teljesen éretlenül, felkészületlenül és lássuk be, arra alkalmatlanul anyává. Hogy időt adjon magának a helyzethez való alkalmazkodásra, kivonult a depresszió „segítségével” a helyzetből. Amikor már kész volt elfogadni a valóságot, „visszatért”. De közben az élet ment tovább, és a következmények megmaradtak. Mivel az alapvető konfliktusa saját gyerekkorából megoldatlan maradt, meg is ismételte ugyanazt: újabb élettársi kapcsolat, megint egy alkoholproblémás fiatalemberrel, és ismételt egyedül maradás. Most már két gyerekkel.

Az ő története jól mutatja, hogy mennyire hatnak a saját tapasztalataink gyerekkorunkból arra, hogyan választunk párt, és hogyan éljük meg a gyermek érkezését.

A cikk második részében egy egészen más történetet ismerhet meg az olvasó.