

## **Singer Magdolna**

### **Várva várt, de soha meg nem érkező babák**

#### *Egy mostohán kezelt gyász*

Talán a legméltatlanabban kezelt gyász a baba elvesztés gyásza. Amióta a világ világ, asszonyok ezrei veszítik el várva várt kisbabájukat a várandósság, vagy a szülés során. Ez a közös asszonyi sors azonban rejtve marad, kevés szó esik róla,

A vetélés, vagy születés körüli halálozás már önmagában is nagy fájdalommal jár, de tovább nehezíti az anya és apa helyzetét az embereknek a perinatális gyászhoz való viszonyulása. Nem veszik olyan komolyan, mint más gyászt, szinte megütközést kelt, ha a szülők nem képesek azonnal tovább lépni. A környezet közönye, érzéketlensége arra kényszeríti a szülőket, hogy elzárják érzéseiket, és egyedül viseljék a veszteség fájdalmának minden terhét.

Majd lesz másik gyereketek, fiatalok vagytok még, aggodalomra semmi ok! – hallják lépten nyomon a sztereotip vigasztaló mondatot, mintha bizony nem is a gyereketek, hanem a zsebkendőjüket veszítették volna el. Míg a környezet támogatása megtartó erejű lehet, addig az ilyen meg nem értő viszonyulás elmélyíti a szenvedést. Gyakran az anya és az apa gyásza is különböző, ami nem is csoda, hiszen a nő az, aki a testében hordta a magzatot, ezáltal közelebbi testi-lelki kapcsolódást élt át születendő gyermekükkel. Egy idő után tehát már a férfi is azt várná a társától, hogy lépjen előre, tegye magát túl a történeteken, és szeretné visszakapni a korábbi, derűs, kiegyensúlyozott társát. Ebben a rendkívüli, minden segítséget nélkülöző élethelyzetben aztán a nők magukra hagyatottan próbálnak megküzdeni a gyászukkal.

Sokaknak ez a küzdelem egy életen át tart. Egy olyan seb van a lelkükön, amely soha nem gyógyul be, csak megtanulnak együtt élni vele. Különösen akkor válik nyilvánvalóvá ez számomra, amikor valakinek a hivatásomról beszélek, és elmondom, hogy baba elvesztés gyászát segítem feldolgozni. Ekkor a beszélgető partnerem elsírja magát, és elmeséli, hogy 5-10-20 évvel ezelőtt hogyan veszítette el a kisbabáját. Keserűen panaszoznak azt is, hogy semmiféle segítséget nem kaptak a tragédia feldolgozásához.

Közel száz anyával – és néhány apával – találkoztam eddig, akik perinatális veszteséget szenvedtek el, és ennek a gyászával kellett megküzdeniük. Minden beszélgetés 4-5 esetleg még több órán át tartott, így tehát több száz órán át hallgattam a szülőket, akik elmondták történetük részleteit, valamint azt, hogy mi segített nekik a tragédiában, és mi az, ami esetleg még mélyebbre lökte őket.

Az első harminc beszélgetést nem a segítség szándékával kezdtem, hanem interjúkat készítettem készülő, „Asszonyok álmában síró babák” című könyvem számára. Rövidesen azonban felismertem ennek gyógyító erejét. 5-6-7 óra után, amikor befejezték történetüket, meg akartam köszönni az interjút, a rám áldozott időt, de ekkor az interjúalanyok megelőztek engem, és kifejezték a hálájukat, amiért meghallgattam őket. És ez minden esetben így volt, rendkívül módon hálásak voltak nekem, mi több, pozitív érzésekről, átbillenésekről is

beszámoltak, majd később leveleket kaptam, amelyekben megerősítették azt a pozitív változást, amely a beszélgetés során elindult bennük.

De milyen is volt egy ilyen órákig tartó beszélgetés? Hogyan zajlott? Nem használtam mikrofont, és nem jegyzeteltem. Csak figyeltem. Becsuktam a számat, és kinyitottam a szívemet. Még a kérdésekkel is csínjában bántam, nem akartam az érzelmek akadálytalan áramlását befolyásolni. Segítségemre volt sok éves hospice munkám a haldoklók mellett, itt ugyanis megtanultam hallgatni, a jelenben lenni, és megértően, elfogadóan, empátiával viszonyulni a súlyos beteg emberekhez. Ez egy nagyon fontos összetevője annak, hogy pozitív változások indultak el a mesélőben, ez az odaadó figyelem. Tapasztaltam, hogy ha képes vagyok teljesen a beszélőre hangolódni, akkor milyen mélységek tárulhatnak fel.

Ritka lehetőség, illetőleg szinte soha nem adatik meg, hogy 5-6 órán át mesélhetjük a történetünket. Családtagok, barátok már ismerik a részleteket, ha készek is a segítségre, nincs mód hosszasan elmesélni a történeteket, különben is dialógusban vannak a laikus segítők, ami pedig kevésbé gyógyító. Tehát szükség van egy hallgatni tudó, empatikus idegenre, sok-sok időre, szerető figyelemre ahhoz, hogy valóban gyógyító folyamatok induljanak el.

Ezt a tapasztalatomat később már kifejezetten segítő szándékkal kezdtem felhasználni, és azóta ebből az attitűdből kiindulva, de a gyásztanácsadói szakértelmemet is hozzáadva igyekszem segítségére lenni a hozzám forduló szülőknek.

Írásomban a segítő beszélgetéseim tapasztalatait osztom meg, abban a reményben, hogy ez a kis esszé is segítség lehet a gyászban. Elemzőbb magyarázatok helyett a nők vallomásai önmagukért beszélnek, amelyeket az Asszonyok álmában síró babák című könyvemből idézek.

### ***Sokkos állapot***

A veszteségre adott első reakció sokszor a tagadás. Az anyák nem képesek beengedni teljes súlyával a rettenetes hírt, és az eseményeket valamiféle ködfátyolon keresztül látják, mintha álmodnának. Ez az állapot akár napokig is eltarthat.

*Azonnal elszaladtak velem, és onnantól egy órán keresztül csak rémisztő hangokat hallottam a kislányom felől. Lázasan tevékenykedtek körülöttem, pattogó vezényszavak, szaladgálás zaja tört felém. Közben visszajött az orvosom, aki azt hadarta: Részvétem, asszonyom, a kisbabája meghalt. Én valamiféle sokkos állapotba kerültem, hallottam világosan az orvos mondatát, meghalt a babám –, de nem fogtam fel, álmodom talán, egyáltalán, én vagyok az, aki ezt álmodja, vagy engem álmodik valaki? Ködfátyol borult rám, és ezen keresztül hallottam az orvos záporozó kérdéseit: Cigarettazott a terhesség alatt? Egészségesen élt? Milyen káros szenvedélye van? Mennyi alkoholt fogyasztott? Minden egyes kérdése, mint rám meredő ujj, vádolt bűnömért, amelyet még mindig nem tudattak velem, hogy valójában mi is az. Válaszolgattam tompán, erőltlenül hatoltak át a szavaim a ködön át; nem, nem fogyasztok alkoholt, soha nem dohányoztam, kávé sem iszom. Az orvos minden válaszomat dokumentált, azaz elkészítette a kihallgatási jegyzőkönyvet.*

\*\*\*

*A következő napokban még mindig nem tudtam elhagyni az álmvilágomat. Képtelen volt eljutni a tudatomig, hogy mi is történt. A rettenet rajtam ült, de nem tudtam mi is ez, csak sejtettem, hogy valami borzalom történt velem, valami, amire jobb nem is gondolni. Mentem a folyosón a fürdőbe, amikor szembe jött velem az orvosom. Meglátott, köszönés nélkül hirtelen sarkon fordult és visszasietett. Ez csak erősítette bennem az érzést, hogy valami szörnyűség részese lettem, amelyben talán nekem is van szerepem, valamiféle rettenetes bűn, amitől már soha-soha nem tudok megszabadulni. Az ápolónők jöttek-mentek, tették a dolgukat, de hozzám senki nem szólt.*

*Otthon azonnal belobbant a mellem is, hatalmasra duzzad, megkeményedett, feszült, és nem tudtam megszoportatni a kicsimet, mert nem találtam őt sehol. A kiságy üresen tátongott, a színes kis kötött ruhácskák a beleszótt álmokkal becsapva álltak a polcon. Fájt alul, fájt felül, egész testem rettenetesen sajgott, és cserébe ekkor tudatosult a rettenet: meghalt a gyermekem. A visszavonhatatlanul, végérvényesen elárvult kiságy segített kijönni az álomból, hogy aztán felébredve a megmásíthatatlan igazsággal szembesüljek.*

Ez a jelenség, amikor az orvos és az egészségügyi dolgozók elmenekülnek a találkozás elől, sajnos annyira tipikus, hogy elneveztem nyúlcipő effektusnak. Nyilvánvaló, hogy viselkedésüket nem az emberi együttérzés hiánya, hanem zavar, félelem irányítja, azonban ezzel további fájdalmakat okoznak.

### ***Mi történik a kórházban? Megváltozott tudatállapot***

A vetélések és szülések kórházban történnek, amikor az anya halott kisbabát hoz a világra, vagy olyan beteg babát, aki a születése után röviddel meghal. A kórházi körülmények között az emberek fokozott érzelmi igénybevételnek vannak kitéve, minden szokatlan, újszerű, megnő a félelem, kiszolgáltatottság érzése. Módosult tudatállapotba kerülnek, megnő a szuggesztibilitás: fokozottabban érvényesül az orvos, egészségügyi személyzet minden mondata, szava, tette, mozdulata, kérdése. Mindezek akkor is érvényesek, ha kisebb problémánkkal kell kórházba mennünk, akaratlanul is ilyen módon hat ránk a kórház atmoszférája. Különösen erős a szuggesztibilitás a szülő nő esetében, és akkor még inkább, ha a kisbaba élete veszélyben forog, vagy már meghalt.

A szeretetteljes, együtt érző, bátorító mondatok örökre bevésődnek a veszteséget átélt nők emlékezetébe. Amikor erről mesélnek nekem az asszonyok, sokszor könnybe lábadt szemmel emlékeznek azokra az orvosokra, nővérekre, akik szeretettel fordultak feléjük szenvedéseik közepette.

*Üvöltve sirtam, artikulátlan hangok törtek fel belőlem. Soha még csak hasonló nem történt velem, végtelenül fegyelmezett vagyok, hang nélkül viselek mindenféle szenvedést. Most nem tudtam megállítani a fájdalom üvöltését. Férjemet néztem, akinek tele lett a szeme könnyel, majd az orvosra, és vártam, mondja azt, hogy nem, nem, mégse igaz, itt van már a szívhang, csak elbujt valamiért az előbb. Az orvos simogatta a kezem, de egy szót sem szólt.*

\*\*\*

*A kórház szülését akkor alakították át, nagy volt a felfordulás, alig tudták elhelyezni a szülő nőket, a folyosón is szülő eszközök voltak, meg függönyökkel elkerített részek, de képzeld, még ebben az áldatlan állapotban is képesek voltak úgy alakítani, hogy ne kelljen nekem találkoznom szülő anyákkal, és ne halljam kisbabák sírását. Láttam azt az igyekezetet, ahogyan próbálnak segíteni nekem, és még a megszült anyát is elvitték mellőlem. Az egyik vajúdó anyukának meg akarták hallgatni a baba szívhangját, de hallottam, hogy addig molyolnak mellettem, míg a készüléket elvitték máshova, ne kelljen hallgatnom. A szemem is könnybe lábad a meghatottságtól, ahogyan ezekre a törődő emberekre gondolok.*

\*\*\*

*Talán el sem hiszed, de szép volt ez a vajúdás. Szomorúak voltunk, de a gyász nem vette birtokba érzéseink teljes skáláját. Tettük, amit tenni kellett... Aztán megszületett a kisfiú. Szép volt, egyszerűen tökéletes. Kiszaladtam a papához, aggódom kérdeztem: Meg akarod nézni? Jött, habozás nélkül. Egy darabig csendben nézegettük az élettelen kisbabát. Búcsúztunk, próbáltuk megérteni, és elfogadni a felfoghatatlant és elfogadhatatlant.*

\*\*\*

A baba elvesztést követő újabb várandósságnál és szülésnél a kórházi dolgozók többnyire megható módon drukkolnak, hogy ezúttal ne történjen semmi végzetes baj.

*Mindenki esztét veszve izgult, hogy minden rendben legyen, ismerték a történetemet, együtt éreztek velem, aggódtak és drukkoltak, hogy másodszorra egészséges kisbabát szüljek.*

\*\*\*

*Marci hatalmas babaként, 4,5 kg-osan született. A kórházi dolgozók meghatóan aggódtak, hogy minden rendben legyen, hiszen ismerték az előzményeket. Szívet melengető érzés, hogy azok a nővérek, orvosok, akik sok hozzám hasonló esetet látnak, mennyire képesek drukkolni, hogy minden rendben legyen.*

Nem mehetek el szó nélkül azonban a negatív orvosi kommunikáció mellett sem. Szerencsére 1993 óta van orvosi kommunikáció oktatás a SOTE-n, sőt, ma már minden egyes orvosi egyetemen. Van tehát remény, hogy változik a jelenlegi helyzet, ám pillanatnyilag még sok kívánnivalót hagy maga után. Úgy tűnik, nem könnyű elsajátítani a holisztikus szemléletet, és egy embert a maga teljes egységében – test, szellem, lélek – tekinteni, és nem csupán egy megreparálendő tárgynak. Akkor, amikor egy anya a gyermeke életéért rettegve a legkiszolgáltatottabb helyzetben van, a fokozottabb támogatás helyett sokszor közömbösséget, sőt durvaságot tapasztal.

*Amikor a csípőm a vajúdás áramlásában ösztönös mozdulatokat tett, akkor az orvos rám ripakodott: Mit tornáztat itt össze-vissza kismama, hagyja abba! Szégyenkezve vágtam vigyázzba magam. Egy idő után, amikor a derékfájdalmak erősödtek, szemből a falnak támaszkodtam, így próbáltam elviselhetővé tenni a görcsöket. Az orvosnak ez a mozdulat is szemet szúrt, tán benne van a kórházi szabályzatban, vagy mi, hogy kismamáknak hogy, s mint*

*illendő viselkedniük, de ezt csak az orvos tudhatta, velem nem ismertették ezeket a regulákat, úgyhogy meg is kaptam a magamét: Mit hisztizik anyuka, akkor bezzeg jó volt, amikor csinálta?*

\*\*\*

*A vizsgálatok közben az egyik orvos panaszkodott, amiért nem tud miattunk elindulni a teniszpartijára. Kisbabámmal a halál kapujában táncolva a hétköznapi élet problémái nevetségeseknek tűntek számomra, és mélyen megsebzett, hogy mások nem osztoznak az aggodalmamban. Tudod, számomra az orvosok rendkívül tiszteletreméltó emberek, soha nem hittem az ilyen történetekben, azt hittem túlzás, vagy félreértés. Ha nem magam élem át, nem hiszem el, hogy lehetséges egy kisbabájáért rettegő anyára úgy tekinteni, mint a teniszparti elrontójára. És ilyenkor az ember annyira kiérzékenyült, védtelen, mint egy tátongó, nyílt seb.*

\*\*\*

*Ez is elmúlt, úgy tűnt nincs baj, de ezután az ultrahangos vizsgálaton ért egy örületes csapás. A vizsgálatot végző doktornő a jelenlétemben a következőket diktálta az asszisztensnőnek: bal oldali vese nem determinálható. Engem egy pillantásra sem méltattak, aki a hír hallatán úgy maradtam ott ülve, mint akit lándzsával döftek át.*

\*\*\*

*Bementünk a kórházba, ahol Tamáska feküdt. Látni akartam a gyermekemet, de nem engedték. Zokogtam, az orvos meg kiabált velem. Nem emlékszem mi mindent vágott a fejemhez, de az biztos, hogy alaposan leteremtett, megkérdezte például, hogy miért bőgök, hiszen az ilyen gyereknek nincs joga, hogy éljen!*

\*\*\*

*Végül éreztem, hogy meg akar érkezni erre a világra, kiabáltam, jött az orvos és a szülésznő, kinyomták, hopp, felkapták, belevágták egy ágytálba, és szaladtak is el vele. Egy pillanatra láttam, csoda helyes, formás kis baba, életrevaló kis teremtés, szóltam, meg szeretném nézni, rám mordultak: Mit akar ezen nézni! – és elviharoztak az ágytállal és pillantásra sem méltó termékével.*

### ***Elengedés***

A legmegrázóbb, legdrámaibb számomra, amikor az anyák arról mesélnek, mennyire nem voltak képesek elengedni a babájukat, minden tudásuk, józan megfontolásuk ellenére sem. Egy vetélés során a magzatnak semmi esélye nincs az életre, sőt, sokszor a magzat már halott az anya hasában, és ezt az anya is jól tudja, szabadulni is akar a vajúdás fájdalmától, mégsem tud megválni a gyermekétől. Végsőkig ragaszkodik hozzá, a szívével azt érzi, még van remény, és csak akkor válik bizonyossággá, véglegessé a tragédia, ha megszüli őt a halálba. A vajúdás során tehát át kell magukat verekedni egy rettenetes lelki tusán is, hogy képessé váljanak az elengedésre. Sajnos ezt a lelki folyamatot senki nem segíti, a szülészek többnyire

csupán a fizikai történéseket felügyelik, és sokszor nem értik, mi akadályozza olyan rettenetesen a szülés lefolyását.

*Ötödik hónapban voltam már, amikor egy este Kinga minden eddiginél viharosabb mozgásba kezdett, majd váratlanul elcsendesedett. Ez a szokatlan csend másnap is tartott, sőt az elkövetkező napokban, de erről a vészjósló üzenetről valahogy nem akartam tudomást venni. Egy hétnek kellett eltelnie, mire be mertem magamnak vallani: nagy baj van. Férjem hangosan zokogott, én pedig hirtelen megéreztem, tetten értem a pillanatot, amikor elengedtem a babámat. Felocsúdtam végre, és elkezdtem küzdeni az életemért. Most tudatosult bennem, hogy ha meghalok, anya nélkül maradnak a kisfiaim. Megkezdődött az igazi vajúdás. Nem tudtam, de magzatom elengedésével együtt megtörtént a házasságom, férjem elengedése is. Hiszen házasságom is halott volt már, csak nem akartam tudomásul venni, mint ahogyan kisbabám halálát sem.*

\*\*\*

*Mínt hogy azonban a vérzés nem állt el, a második nap estéjén az ügyeletes orvos azt mondta, bekötik az oxitocint, hiszen ez már vetelés, ez már egy visszafordíthatatlan folyamat. Én tiltakoztam, hogyan is engedhetném meg, hiszen jól van a babám, itt rugdos a hasamban, a vizsgálatok is ezt támasztják alá, hogyan is képzelem, hogy beleegyezem abba, hogy durván arra kényszerítsük őt, hogy megszülessen a biztos halálba? Az orvos mérges volt rám, gorombán rendreutasított, mondván, hogy felesleges ez a hiszti, hiszen láthatom a szememmel, hogy nincs remény, a vetelés elkezdődött amúgy is, nincs más lehetőségem, mint megszülni a magzatot. Aztán jött egy pillanat, amikor éreztem, hogy már nem rajtam múlik, és könnyebb lesz neki, ha elengedem őt.*

### ***A császárr, mint erőszak***

A császármetszés sokszor elkerülhetetlen a baba és/vagy az anya életének a megmentése érdekében. Sokszor gyors döntésre van szükség, nincs mód és idő felkészülnie az anyának, ezért valóságos erőszaknak éli meg.

*Azonnal a műtőbe vittek, hogy császármetszéssel megmentsek a kisbabámat. Kivették a babámat belőlem – azóta is szakadatlanul így fogalmazom meg, ami történt velem: elvették a babámat –, és felmutatták egy pillanatra. Ráncos kis öreg volt, de nagyon bájos. Rettenetes érzés, amikor a természet rendje szerint békésen haladó folyamat durván megszakad. Minden rendben ment, készültem megszülni a kisfiamat. És akkor természetellenes módon ki kellett tépni belőlem! Nem voltam erre felkészülve, és képtelen voltam lelkileg olyan gyorsan követni az eseményeket, mint ahogyan történtek. Ott voltam elakadva, a lelkemben még mindig a szülésre készülve, miközben már elvették tőlem a babámat. Üres méhemmel, és a várandósság alatt bensőmben felgyűlt természet adta ősi erővel még mindig szülni készültem. Bennem rekedt az igyekezet, tárgyát veszítette ez a hatalmas erő, és ez teljes valómban elbizonytalanított.*

### ***A baba haldoklása az anya átélésében***

Egy vetelés alkalmával a kisbaba sokszor még él és rugdos az anya méhében. A kismama hónapok óta a babavárás örömeiben élt, és lelkileg közel került a kisbabájához. Gyakran becenevet kap, és azon szólítják, mesélnek, énekelnek neki a szülei. Az idő előtti szülés

megindulásakor az anya átéli szeretett és várt kisbabájának a haldoklását, sőt néha a haláltusáját is, amikor egy felerősödött mozgás után váratlan mozdulatlanság következik. A nők a vajúdás szenvedései közepette gyermekük szenvedését is elképzelik, ami erős lelki gyötrellemmel jár. A születésük után többnyire búcsú nélkül kell megválniuk szeretett kisbabájuktól.

\*\*\*

*Amikor bekötötték az oxitocint még mozgott a hasamban. Végig imádkoztam, altató dalokat énekeltem neki, és képzeletben fogtam a kezét. A fájások erősödtek, és én tudtam, hogy a kisbabám még él, de nem fogja túlélni a születését, és élettelenül fog kibújni. Fájdalmaim közepette is szakadatlan a kisbabámra gondoltam, és folyamatosan dúdoltam neki az altatódalokat.*

\*\*\*

*A varratok eltávolítása után rám csapták az ajtót: Szóljon, ha készen van! A fájások csak jöttek, jöttek, és én ott vergődtem egyedül. Magány és reménytelenség, de mégis, mégis bíztam, hogy ez a baba életre születik, ha csöpp súllyal is, hiszen mozgott, rúgkapált, eleven volt az utolsó pillanatig! Végül éreztem, hogy meg akar érkezni erre a világra, kiabáltam, jött az orvos és a szülésznő, kinyomták, hopp, felkapták, belevágták egy ágytálba, és szaladtak is el vele. Egy pillanatra láttam, csoda helyes, formás kis baba, életrevaló kis teremtés, szóltam, meg szeretném nézni, rám mordultak: Mit akar ezen nézni! – és elviharoztak az ágytállal és pillantásra sem méltó termékével.*

Egy anyának a koraszülötten, betegen született babáját elvitték egy másik kórházba, ahol megműtötték, majd mégis meghalt. Ő a kisbabája elvesztése mellett azon is kesergett, hogy nem ölelhette magához haldoklásakor.

*A haldoklását lehetetlen elképzelnem. Egy kicsinyke test összeszabdalva, de vajon a lelke nincs hasonlóképpen összetörve? Nem ölelhettem magamhoz, nem szoptathattam, nem simogathattam. Biztatom magam, talán volt ott egy nővér, egy jótét lélek, aki ölbe vette, amikor eltávozott ebből a számára csak magányt, kitaszítottságot, vigasztalanságot hozó világból.*

### **Gyászreakció**

A kórházból való távozás után megkezdődik a gyász. A kórházban erről egy szó sem esik – ritka kivételtől eltekintve – ezért felkészületlenül érik a szülőket a legváratlanabb érzelmi megnyilvánulások. Az anya először ürességet érez, fizikai értelemben is, és lelkileg is. Az apa próbál férfi módra viselkedni, erőt, támaszt nyújtani, miközben maga is szenved gyermeke elvesztése miatt.

*Péter behozta a ruhámat, azt, amiben bementem. Lötyögött rajtam, hiszen üres volt már a méhem. Néztem ezt a betöltetlen űrt a ruhámban, néztem üresen maradt kezeimet, amely nem ölelt gyermeket, és úgy éreztem, a lelkemben is keletkezett egy mélységes űr, amit már soha-soha nem fogok tudni betölteni.*

\*\*\*

*Beültem az autónkba és annyira üresnek éreztem magamban és körülöttem mindent, mint soha azelőtt. Értelmetlenné vált a múltam és a jövőnk, feleslegessé a sok tervezgetéssel töltött óra a családunk jövőjéről, az épp engedélyezés alatt álló építkezésünk a tervezett gyerekszobával, és a mindennapi szépségek is; a nap ragyogása, az ég kékje, a fű zöldje.*

\*\*\*

*Valahogy hazatárorogtam, egyedül maradván a bennem feszülő anyai ösztönökkel, amelyek nem haltak meg gyermekemmel együtt, hanem tovább éltek bennem. Éjszaka éberem feküdtem az ágyban. Adakozó, telt melleim, ölelésre tárt karom, szívem szeretete úzott kisfiam felé, és elindultam a sötét éjszakában, amerre őt reméltem. Majd kifosztott lélekkel visszatértem, és egy plüss mackót találtam, hogy ringatásra mozduló karjaim rémséges űrjét kitöltsem.*

\*\*\*

*Igen, ezek csak a tények, de nem is tudom, mit éreztem. Nem tudom. El voltam foglalva a szaladgálással, meg azzal, hogy mozgósítottam mindenkit, hogy tegyen valamit Hannáért és a gyerekért. Fogalmam sincs, mit éreztem. Különbösen sem tudom, hogyan kell erről beszélni, én nem tudom jól kifejezni az érzelmeimet. Azt tudom csak, hogy este, amikor Hanna szüleihez elmentem, akik hazarohantak a nyaralásukból, akkor sírtam, amikor elmeséltem, hogy mi történt. Nem szoktam sírni, egy férfi nem sírhat, hogy néz az ki, a nők sem szeretik szerintem, hát én nem is sírok soha. De most nem bírtam visszatartani, az egész napos feszültség ott egyszerre mind kijött.*

Szokatlan megnyilvánulásai is lehetnek a gyásznak. Egy betegen született kisbaba életéért hónapokig küzdöttek az orvosok, és a szülők a végsőkéig kimerültek aggodalmukban. A temetésen az átélt aggodalmak, a kétségbeesés után a rájuk szakadt gyász hirtelen vidámságba fordult, érzelmeik megnyilvánulása egy groteszknak tűnő jelenség láttán sírás helyett nevetés lett.

*Bogika temetésén viszont nevettem, és csak nevettem. Fura módon történik a koporsónak a szállítása. Egy kisteherautó platójára teszik, és úgy viszik a sírhoz. Ezt nevettem, hát micsoda butaság, ezt a könnyű, csöpp kis koporsót miért nem kapja fel valaki és viszi oda, miért kell hozzá teherautó? Ott kuncogtunk, elöl a férjemmel, mögöttünk meg a gyászoló rokonság, alig bírtuk előttük leplezni a jókedvünket.*

A vetélésnek, halvaszülésnek hosszú időre kiható lelki következményei lehetnek.

*A szexuális életünk szinte megszűnt, alighogy megismertük a házasság örömeit. Én rettegettem attól, hogy ismét teherbe esek, ezért ösztönösen elutasítottam a szexualitást. Párom mindig azt nézte mindenben, hogy mi a jó nekem, lassan ehhez is megtanult alkalmazkodni. Házasságunkat a közös hobbijaink, közös érdeklődésünk tartotta össze hosszú évekig. Több, mint egy évtizednek kellett eltelnie ahhoz, hogy oldódjon a bennem lévő fájdalom annyira, hogy nyitottá váljak arra, hogy gyermekeink szülessenek.*



\*\*\*

*Sajnos csak egy hétig tartott az örömünk, mert elvetéltem a magzatomat. Nagyon erős akartam lenni, akkor úgy gondoltam, ez csak úgy lehetséges, ha nem gyászolok, ha nem hagyom, hogy fájjon, hogy a kisbabám, aki alig volt pár hetes, nincs többé. Mégis, valami elszakadt bennem, elvette a sors tőlem azt a biztonságérzetet, hogy velem ez nem történhet meg. Megtörtént. Onnantól kezdve mintha egy láthatatlan tömeghez tartoztam volna, akiktől elvettek valamit, ami érzelmileg az övék volt.*

\*\*\*

*Két gyermekem van, akik felnőttek, de érzem, hogy vannak még valahol gyermekeim. Az álmaim üzenik ezt. Hiába éltem egész életemben a gyerekeimért, hiába vagyok ma is áldozatkész édesanya, álmodban újra és újra megjelennek síró gyermekeim, és én nem etetem meg őket. Reggelente, az álmok ködéből felderengve a szívemig hatol a sejtés: ők az én meg nem született gyermekeim.*

### **Megküzdési módok, kreatív megoldások**

A gyászfolyamatot nehezíti, hogy a vetélések során sokszor nincs mód a búcsúzásra, és mivel általában temetés sincs, hiányoznak azok a rítusok, amik segítik a gyászolókat a tudatosulásban, az elfogadásban. Ennek pótlására sokan kitalálnak olyan pótszertartásokat, rítusokat, amelyekkel méltó módon emlékezhetnek meg elveszített kisbabájukról.

*Sok év után nemrégén – szintén barátaim támogatásával –, elvégeztem egy rítust elveszített gyermekeim emlékére. Öt szál rózsát dobtam a Dunába egy hídról – mindegyik elveszített kisbabámnak egyet –, így próbálva elbúcsúzni tőlük. Tudod, ők mind a kórházban maradtak, nincs sírjuk, soha nem történt meg egy méltó búcsúzás, és nincs helye az emlékezésnek.*

\*\*\*

*Megterveztem egy rítust, amely hozzásegít mindannyiunkat a méltó elbúcsúzáshoz. Elmondtam a gyerekeknek, hogy azokat, akik elmennek örökre, el kell temetni, és el kell búcsúzni tőlük. Férjem nagyon ügyes ezermester, a fiúkkal együtt szép fa fejfát faragtak, majd beleégették a feliratot: Kinga, élt 18 hetet. Hatalmas kertünk volt, az akkor virágzó összes virágot leszedtük, és a fejfához hordtuk. Főleg a fiúk szorgoskodtak, köveket hordtak a „sírra”, a virágokat elhelyezték a fejfán és körülötte. Ajándékokat készítettek kishúguk számára, amit becsomagolva a kövekre helyeztek. Bár a „temetési” szertartást én indítottam el, de a kereteket szabadon hagytam, így a gyerekek spontán megnyilvánulásai is teret kaptak. Attila gitározott – katolikus templomi zenét –, a fiúk pedig lassan táncolni kezdtek.*

*A gyerekek különös módon viselkedtek a következő napokban. Előkotortak például valami rég elfeledett jelmezt, egy pillangót, amelyet napokig viseltek. Lepkeszárnyakkal a hátukon sokszor mentek a sírhoz és folytatták a táncot, de énekléssel és versmondással is kedveskedtek kishúguknak. Az ajándékokat kicsomagolták, úgy tették vissza a fejfához. Azt láttam, komoly, ösztönös, spontán gyászfeldolgozó munka folyik bennük, és ez lenyűgöző.*

\*\*\*

*Nekünk Panka örökre az első gyermekünk marad. Marci a második gyermekünk, és ez most már mindig így marad. Ezt neki is tudnia kell, el fogjuk mesélni neki. Ültettünk egy bukszus bokrot ide az ajtónk elé, ez a Panka bokra. Szoktam mutatni Marcinak, látod, ez a nővérkédé, ez itt a Panka bokor.*

\*\*\*

*Kis urnában hazavittük kisfiúnk hamvait. Elmentünk a templomba, tanácstalanul kérdeztük a papot, hogyan emlékezhetnék meg erről a fiúcskáról? A pap tudta a módját. Keresztelőt tartott. Azt mondta, nem gyászmise ez, hanem keresztelő, úgynevezett vágy-keresztelő. Az volt a szülők vágya, hogy megkeresztelik kisfiúkat, aki azonban meghalt, mielőtt a világra jött volna. De ne higgyék, mondta, hogy ez egy értelmetlen halál. Ennek a kisfiúnak nem az volt a sorsa, hogy felnőjön, játsszon, tanuljon, családot alapítson, nem ezt a sorsot törte le már indulása előtt a sors, hanem ennek a kicsinek éppen ennyi volt a feladata, ő azt teljesítette ki, ami rendeltetett neki.*

*Egy darabig otthon őrizgettük a hamvakat, azután lementünk a Balatonra, kedvenc és rendszeres nyaralóhelyünkre. Beeveztünk a tó közepébe, és beleszórtuk a vízbe a hamvakat.*

A szenvedés súlya arra készíti a szülőket, hogy kreatív megoldásokat találjanak a fájdalom csökkentésére. Összekapaszkodnak, közös utazást iktatnak be, naplót írnak, saját relaxációs kazettát készítenek, amit naponta meghallgatnak, sorstársi közösséget keresnek, fórumokon leveleznek, és így tovább.

*Attila szerzett egy beutalót a családnak Mátraházára. Ezt ő tudatosan kigondolta, mert úgy képzelte, hogy segítene ez az együttlét, egymás felé fordulás mindannyiunknak. És igaza lett, ez nagyban hozzájárult ahhoz, hogy fel tudjuk dolgozni a történeteket. Tél volt, gyönyörű volt minden, amerre csak elláttunk. A fákon vastagon állt a hó, és mi naponta nagy sétákat tettünk az erdőben. Hideg volt, a levegő szinte vágott, ahogyan beszívtuk, fájt, de közben meg jólesett, mert éreztük, hogy kristálytisztá ez a levegő. Mintha átszellőztette, kitisztította volna a lelkünket is.*

\*\*\*

*Én is ki akartam írni magamból a fájdalmat. Írtam naplót, és írtam leveleket. Meg akartam írni Márknak, hogy mennyire fáj, hogy itt hagyott minket. Meg akartam írni a dühömet az orvosoknak. Meg akartam írni a világnak, hogy tanuljanak a tragédiánkból, hogy szembesüljenek halandóságukkal és az élet értékeivel.*

\*\*\*

*A sorozatos vetélések után izgatott a női sorsok rejtélye. Pedagógus voltam –, és iskolánkon keresztül felvettem a kapcsolatot különböző vidékek kisvárosainak, falvainak református papjaival, abból a célból, hogy megismertessen a helybéli asszonyokkal. Időnként*

*felkerekedtem, és kisfiammal együtt elutaztam. Így kerültem mindig más és más vidékre, ahol összebarátkoztam a lelkésszel, és rajta keresztül az idősebb, sokat tapasztalt asszonyokkal.*

### ***A környezet támogatása, vagy annak hiánya***

Sok segítséget adhat a szülőknek a családtagok és a környezet támogatása. Felbecsülhetetlen értékű, ha rendelkezésre állnak együtt érző emberek, akiknek lehet panaszkodni az őket ért csapásról.

*Gabriellát tavasszal veszítettem el. Akkor kezdtek már kijárni a szomszédaink a telkeikre, és sokat segített, hogy beszélhettem a tragédiámról, a kisbabám születéséről és távozásáról. Mindenkinek elmeséltem mi volt velem, panaszkodhattam eleget, mert volt kinek.*

\*\*\*

*A műtét után a kórteremben sokat telefonáltam, minden barátnőmet felhívtam, és elkeseregtem néhány szóban, hogy mi történt velem. Egyik vidéken élő barátnőm azonnal felkapta a kisfiát, és utazott hozzám, de mások is igyekeztek meglátogatni engem. Nagyon jól esett ez a mindent félretevő szeretet.*

\*\*\*

*Itthon az erkélyen töltöttem napokat, heteket. Péterrel csak a történeteket tudtuk megbeszélni, ő nem tudott az érzelmeiről beszélni. Próbáltam, de azt mondta, még nem megy. Hetekkel később egy napon hazafelé tartott, amikor zokogásban tört ki a kocsiban. Ettől kezdve tudtunk beszélgetni.*

\*\*\*

*Férjemmel nem tudtam megbeszélni a minket ért tragédiákat, ő elzárkózott a beszélgetések elől, ugyanakkor szertettel felém forduló barátok vettek körül, így nekem mindig volt valaki, akinek kifejezhettem az érzéseimet. Ez sokat segített.*

Sajnos gyakori jelenség, hogy a környezet elzárkózik a beszélgetésektől.

*A család többi tagja, szüleink, testvérek nemigen beszéltek erről. Kicsit olyan elhallgatás féle volt.*

\*\*\*

*Otthon sokat sírtam. Hatalmas ürességet éreztem magamban, kifosztott voltam testileg, lelkiileg egyaránt. Szerettem volna beszélgetni anyósommal, ő azonban elutasított: Erről nem szeretnék beszélni, mondta határozottan.*

\*\*\*

*Ott álltam kiüresedve, meglopva a testem és a lelkem, és nem volt egy lény a földön, aki törődött volna a fájdalmammal. Az anyósom egy mondattal elintézte a történeteket: Minek még*

*egy, úgyis van két gyerek, nem kell több! Anyám szóba sem hozta, mintha mi sem történt volna. A férjem? Ó, ő aztán végképp nem, hallgatott mindenki körülöttem, mint valami családi bűn lappangott a titokként kezelt történet közöttünk, és körülöttem.*

\*\*\*

*Fájt nagyon, hogy elveszítettem a kislányomat – mert kislány volt, akire annyira vágytam! –, és elszigeteltségemben ez a fájdalom még erősebb lett. Egyszer történt valami kis csoda. Egy gesztus, egy érintés felém, soha nem felejttem el. A szomszédasszony barátnőjével összefutottam a folyosón. Ő tudta, mi történt velem, odajött hozzám és megölelt. Csak néztem rá döbbenet – emlékszem a barna szemeire, a tekintetére –, mi történik itt, valaki együtt érez velem, valaki tudja, hogy bennem mélységesen mély szomorúság van?*

\*\*\*

Nem mindenki képes azonban elfogadni a támogatást. Egyes anyákat zavar, ha utcán, munkahelyen érdeklődnek kisbabájuk elvesztéséről, inkább magukba zárkóznak, és elutasítják a segítségnyújtást.

*Sanyi egy hét eltávozást kapott, így velem volt egy hétig. Nem tudott segíteni, mert én magam akartam lenni, csak bezárkóztam, és sírtam. Mégis, jó volt, hogy otthon volt, hogy a közelemben tudhattam. Nemigen tudtam beszélni senkivel, pedig anyósom is próbált segíteni. Magamba zárkóztam, sírtam, és ettem.*

\*\*\*

*Nem mertem kimenni az utcára. Valaki azt tanácsolta, sétáljak, az segít, de amikor egyszer kimerészkedtem, akkor a falu népe kérdezősködött, hol a babám, miért nem tolom őt is. Ekkor soha többé nem mentem sétálni, mindaddig, amíg egyszer már azt gondoltam, nem zárkozhatok el örökre, és elkezdtem visszatérni lassan az életbe.*

### ***Értelem, magyarázat keresése***

A babájukat elveszített szülők az orvosi értelemben vett magyarázaton túl tágabb, mélyebb értelmet keresnek arra nézve, hogy miért érte őket ez a tragédia? Az értelem megtalálása sokszor fájdalmas, bátorságot igénylő szembenézés az életükkel, ugyanakkor tanulságokkal szolgálhat a jövőt illetően.

*Az ölemben vettem, és azt hittem, ott nyomban megszakad a szívem. És tudod miért? Mert tudtam, hogy azért halt meg, mert nem kapott szeretetet. Nem maradt abban a világban, ahol őt nem várták, ahol őt senki nem szereti. Nincs maradása egy ilyen hideg világban. Ez a gondolat volt elviselhetetlen.*

\*\*\*

*Egy év múlva, egy pszichodráma csoportban sikerült Kinga elvesztésének végső feldolgozása. Felszakadtak a sebek, zokogtam, de sikerült megértenem, mi volt a célja az ő jövetelének.*

*Segített a házasságomban az elszakadásban: ez volt az ő küldetése. Attilát ott, akkor engedtem el, amikor őt megszülttem.*

\*\*\*

*Azt is látom már, hogy a kislányom elvesztését mi magunk hoztuk össze azzal, hogy én eljátszottam az áldozat szerepét, János pedig a zsarnokét, és ez sehova sem vezetett, csak oda, hogy szegény kisleány megijedt, nem akart megszületni ilyen emberekhez, amit nem is csodálok, így utólag. Nem vállaltam fel önmagam, még annak a felelőssége sem volt elég, hogy őt vártam, mindennél hatalmasabb volt bennem a félelem, a megfelelés vágya. Mint mindig az életemben, azt csináltam, amit mások mondtak, hogy jó kislány legyek, hogy szeressenek.*

\*\*\*

*Felmerült bennem, hogy van üzenete kisbabám hirtelen elvesztésének, lelki értelemben, hogy meg kell állnom, meg kell állnunk, ez egy figyelmeztetés.*

### ***Bölcsülés, fejlődés***

A szenvedések útján járva a legtöbb anya és apa eljut addig, hogy veszteségére úgy tud rápillantani, mint egy fájdalmas, de végső soron gazdagító tapasztalásra.

*Az átélt traumát feldolgoztam, utólag úgy tekintek e drámai eseményre, mint egy beavatásra. Asszonyként élő kislányból hirtelen érett nővé váltam. A kétségek labirintusában bolyongva mélyült önismeretem és növekedett felelősség vállalásom, de a legnagyobb fejlődést a halálhoz és a bűnhöz való viszonyom megváltozásában látom.*

\*\*\*

*Le voltunk sújtva a férjemmel. Hetekig, hónapokig beszélgettünk a minket ért veszteségről, rakosgattuk a történetünk elemeit. Ez a tiszavirág életű kisgyermek, aki közénk jött, felrázott bennünket. A fájdalom, amit a hiánya okozott, rákényszerített arra, hogy félretegyük a hétköznapi gondjainkat, amelyek torlaszként takarták el az életünk valódi lényegét.*

\*\*\*

*Most, hogy órák óta beszélgettünk, felszakadnak az érzelmek, szabad teret kapnak, és milyen érdekes, nem is akármilyenek. Az a rész tolul előre, amit éreztem mindig is, de igyekeztem elnyomni magamban: a gyűlölet. Csalódásomról, bánatomról tudtam, hiszen ezek elfogadható érzések, azt sulykolja mindenki körülöttünk, hogy ezek helyénvalók, a gyűlöletre viszont azt mondják, veszélyes. Mert félelmet kelt. Pedig nagyon sok gyűlöletet fojtottam el magamban. Eddigi életem legnagyobb felismerése az, hogy nekünk kell megszeretni önmagunkat, és nem mástól várni azt, hogy szeressenek és elfogadjanak. És ez csak úgy lehetséges, ha őszinték tudunk lenni, be merjük vallani a gyengeségünket magunknak. A haragunkat, a gyűlöleteinket. Ettől függ az egészségünk, a boldogságunk, az életünk.*

\*\*\*

*Bőven jönnek tehát a feladatok és nehézségek, ez nem változott, de én magam igen. Ma már nem riadok vissza semmitől, képes vagyok úgy tekinteni a gondokra, mint egy olyan segítségre, amely további fejlődésemet szolgálja. Ez adja az erőt is hozzá, és a hitet is, hogy bármi is jön, képes leszek úrrá lenni fölötte.*

\*\*\*

*Hiszen mindig itt lesz velünk. Sokkal szomorúbbnak látom a világot, hogy ő fizikai valójában nincs itt, és mégis szebbnek, hogy a két hónapot átélhettem vele.*

*Az, hogy képessé váltam önmagamba nézni, és hogy képessé váltam arra, hogy legalább önmagamnak ne hazudjak, az annak az útnak köszönhető, amelyet Márkkal való szenvedésben együtt jártunk be. Márk nagyon sok mindenre megtanított, és úgy érzem, még nagyon sok mindenre meg is fog tanítani. És amin a legjobban csodálkozom, közelebb vitt Istenhez, akihez már gyermekkorom óta keresem az utat, bár még mindig nem vagyok hozzá elég közel.*

\*\*\*

*Sokszor eszembe jutnak pillanatok és érzések abból az éjszakából és az a furcsa, hogy ilyenkor tudok a legtöbb szeretettel és nyitottsággal fordulni mások felé. Tudod, az összes fájdalommal együtt hálás vagyok a kisfiamnak ezért az élményért. Mintha egy kicsit belelátnék egy nagy titokba.*

\*\*\*

*Mélységes az úr, ami bennem keletkezett, és nem sok értelme van bárminek is a kislányomon és a férjemen kívül. Teljesen elképzeldhetetlennek látom, hogy folytassam az eddigi életet. Kisbabámmal mintha a jövőmet veszítettem volna el. Ugyanakkor bennem van egy nagy hála, és öröm is azért az ajándékért, amit ez a csöpp kisfiúcska adott nekem. Eljött hozzám egy röpke pillanatra, mintha csak az ajándékot akarta volna elhozni nekem, majd tovalibbent átutazó lelke, mint egy könnyű pillangó. Ott a kórházban, amikor nehéz vajúdásom közben mellettem világra jött egy új élet, az ő sírása lopta lelkembe azt a felismerést, hogy az életet és a halált csak egy vékonyka, gyenge szál választja el, és mintha egy pillanatra megismerhettem volna a mindenség titkát. Nehéz ezt szavakban kifejezni, érzések voltak ezek, megfoghatatlanok, gyönyörűségesek. Miközben mellettem felsírt az Élet, az én magzatom örökre elcsendesedett. Az Élet hangjai mellett világra segitettem őt, de nem az életnek, hanem a Halálnak adva őt, és ez a kettő, így, egymás mellett térben és időben, képes volt megmutatni nekem valami csodát.*

\*\*\*

*Kisfiam tanítása velem maradt, segít elválasztani a lényegest a lényegtelenről. Másképpen fordulok a párom felé, jobban érzem, hogyan tudom őt segíteni.*

\*\*\*

*A vetélések szomorúságát átélve megtanultam elviselni az élet csapásait, megújult erővel folytatni az életet, és a reményt soha nem feladni. Valóságos túlélő vagyok, hiszen első nagy szerelmem elvesztésének gyásza után még hatszor kellett megharcolnom a veszteség okozta fájdalommal. Soha nem voltam egy gyenge leányka, de úgy érzem, ezektől a*

*megpróbáltatásoktól még erősebb lettem. Igen, határozottan érzem magamban ezt az erőt, és mára már jóformán csak ez a megszenvedett érték maradt a hajdani megpróbáltatásokból.*

Nem ritka, hogy a veszteségek feldolgozása után egy új hivatás bontakozik ki, amelyhez az átélt tragédia vezet el az anyát, vagy az apát.

*Nem véletlen hát, hogy amikor tavaly ősszel találkoztam az Interneten a szülő nőket segítő munkával – a dúlásággal –, azonnal megtetszett. Felidéződött bennem saját magányos szüléseim emléke. Nagyon megfogott. Szó szerint, azóta sem eresztett el. Kis menyem éppen ekkoriban volt várandós, és sokat panaszkodott a hát- és derékfájására. Kerestem hát egy olyan masszázst, ami hivatalosan is felvállalja a terhes masszázst. Öröömre megtaláltam a Ma-Uri masszázst – vagy ő engem –, ami valósággal elvarázsolt.*

\*\*\*

*Gondolkodtam sokat, vajon miért alakult így a mi történetünk? Mit akar tanítani nekem a sors ezzel a tragédiával? Mert tudja, én azt gondolom, nem cél nélkül történt ez velem, kell, hogy legyen valami üzenete. És van is, megtaláltam. Régóta érlelődött bennem a vágy, hogy valamilyen módon segítsek a támogatásra szoruló gyerekeknek, és most végre elindultam ezen az úton.*

\*\*\*

*Azon is töprengtem, a kisbabáim elvesztésének van-e szerepe abban, hogy az életem ebbe az irányba ment, hogy egy ekkora feladatra vállalkoztam, hogy létrehoztam ezt az intézményt. Nem tudom, csak azt sejtem, így kellett lennie, hogy ketten legyek Marcival. Ő az egyetlen gyermekem, aki a puszta létezésével táplálja belém azt a hajtóanyagot, amely minden egyes napon újjult erővel lát el, így képes vagyok minden elképesztő akadályt legyőzni, és rendületlenül haladni a kijelölt utamon.*

\*\*\*

*Hát látod, és most haldoklókkal dolgozom. Véletlen lenne? A napokban meghalt egy magányos, hajléktalan férfi a kríziskórházban. Én ültem mellette, az én kezem érintését vitte magával. Ismered a pohár hasonlatot, félig tele, vagy félig üres, ki hogyan látja a világot. Aki a halált nem akarja tudomásul venni, annak ez egy szomorú hír. De nekem, aki fogtam a kezét és simogattam az arcát, nekem öröm, hogy éppen ott lehettem, hogy nem egyedül halt meg, hogy hosszú hányattatás után, elmenőben még ismét megtapasztalhatta a szeretetet.*