



A MEDDŐSÉG LELKI HÁTTERE

„Miért nem esem teherbe?”

Évekig próbálkoztak, orvostól orvosig rohángáltak, számolgattak, diétáztak, tornáztak, reménykedtek, mégsem jött a baba. Nem derült ki, miért nem esnek teherbe.

Az inszemináció, majd a lombikprogram a folytatás, csak azt nem mondja nekik senki, hogy a lelkük mélyére is ássanak le. Pedig lehet, hogy ott a megoldás kulcsa. szerző: Gyárfás Dorka

A szakirodalom szerint nem létezik pszichés eredetű meddőség, csak ismeretlen eredetű. Amikor minden orvosi lelet rendben van, mégsem sikerül teherbe esni. Mint Bori, aki három és fél évig próbálkozott, hiába. Pedig látszólag minden a helyén volt nála: már túl volt a lázas önmegvalósítás korszakán, de még nem kellett aggódnia a kora miatt, megtalálta a párját, a lakásukban volt hely gyerekszobának, és támogató burkot vont köré a család. Egészségesen étkezett, és mértékkel sportolt. Teltek az évek, mégsem fogant meg a baba.

„Tizenhat éves korom óta számolgattam, hogy ha X éves szeretnék lenni, amikor a gyerekem érettségizik, mikor kell megszülnöm, mikor kell teherbe esnem, és mikor kell elkezdenünk

próbálkozni – kezd bele a történetébe. – Egyszer csak eljött a nap, amikor közöltem a férjemmel, hogy most azonnal belevágunk. Eleinte még lazán ment, de ahogy közeledtünk az első év végéhez, amikortól meddővé nyilvánítják az embert, kezdtem egyre feszültebb lenni. Nőgyógyásztól nőgyógyászig jártam, de mindenki csak nyugtatgatott, hogy ugyan, csináljuk csak tovább. Egy idő után elkezdtek kivizsgálni, de nem derült ki semmi, pedig egyre inkább úgy éreztem, hogy igenis kell, hogy legyen valami oka. Irigyeltem azokat, akiknek legalább meg tudták mondani a baját. Akkor már folyamatosan aggódtam, amit az olyan okos tanácsok sem enyhítettek, mint a »ne gondoldj rá«.”

Stressz, stressz, stressz

Mindenki tudja, hogy akiben a gyerek utáni vágy egyszer megszületett, nem tudja többé félvállról venni a dolgot. Minden menstruáció egy kudarc, minden gömbölyű pocakos nő, aki szembe jön az utcán, egy mérgezett nyíl a szívébe. És máris megborul a harmónia. Az örömteli várakozásból görcsös akarássá lesz. „Amikor egy nő hosszú ideje nem fogant meg, és emiatt szorong, valójában stresszt él át. A magas stresszszint miatt a szervezet úgy értékeli: nem megfelelő a környezet a gyermek kihordásához, ezért nem történik megtermékenyülés – mondja Soltész Krisztina, a Stresszmentor pszichológusa, akinek a meddőség a szakterülete. – Ez a folyamatos stressz még inkább akadályozza a teherbe esést, ráadásul anyagcsere- vagy hormonzavarokat, például inzulinrezisztenciát vagy pajzsgyomirigy-működési zavarokat okozhat. Ezt nevezzük

Eleinte még lazán ment, de ahogy közeledtünk az első év végéhez, amikortól meddővé nyilvánítják az embert, kezdtem egyre feszültebb lenni

circuláris okságnak.” Különösen igaz ez azokra, akiknek az életében egyébként is halmozódtak a megoldatlan lelki problémák.

Bori úgy döntött, azzal tudja leküzdeni a szorongását, ha mindent megtesz a baba érkezéséért. „Túlestünk az első sikertelen inszemináción, amikor elindítottuk az örökbefogadási procedúrát. Engem már az megnyugtató, hogy beadtuk a kérelmet, mert azt jelentette, hogy így vagy úgy, de mindenképp lesz gyerekünk.”

A tökéletes pont jó lesz

Soltész Krisztina szerint az ismeretlen eredetű meddőség hátterében sokszor az áll, hogy a fiatal nőknek túl nagyok

az elvárásaik önmagukkal szemben. Mindenkinek van egy önképe, továbbá egy vágyott ideája arról, milyen szeretne lenni. Ha a kettő között túl nagy a távolság – tehát úgy érezzük, nem tudjuk elérni azt az állapotot, amilyennek látni szeretnénk magunkat –, az szorongást okoz. „Légy szuperanya, de építsd tovább a karriered, főzzél különlegesen, és legyen 36-os a méreted. Mindenhol elvárásokkal vagyunk körülveve, és nem lehet mindnek megfelelni.” Krisztina szerint ezért lenne fontos, hogy a perfekcionizmus helyett inkább „csak” a maximalizmusra törekedjünk. A perfekcionista ugyanis nem elégszik meg mással, csak a tökéletessel, és nem fogadja el, ha hibázik. A maximalista ezzel szemben csak a lehető legjobban szeretne teljesíteni, de már azt is értékeli, ha aznap többet ért el, mint tegnap. „Az én olvasatomban a meddőség egy pszichoszomatikus stresszbetegség” – szögezi le Krisztina.

Borinál egész biztosan az volt, amint azt az élet később igazolta. „Mire megkaptuk az örökbefogadásra alkalmasnak minősítő papírt, a családom egyre többet duruzsolta a fülemben, hogy túl sokat stresszelek a munkahelyemen, ez nem mehet így tovább. Ezért

a karácsonyi szünet után bementem a főnökömhöz, és öt hónapos fizetés nélküli szabadságot kértem. Már az első szabadnapomon úgy éreztem, mintha repülnék. Akkor fogtam csak fel, mekkora nyomás volt rajtam. Emlékszem, az Andrassy úton sétáltam, körbenéztem, és teljesen úgy éreztem magam, mint aki dutyiból szabadult.” Bori később analizálta a helyzetet, és arra jutott, hogy a munkája több fronton is akadályozta az anyává válásban.

„Mivel egész nap számítógép előtt ültem, először is stresszt okozott a mozdulatlanság, az órákig tartó merev testtartás. Másodszor az, hogy minden reggel új ötletekkel kellett előrukkolnom az értekezleten, ami egyszerűen képte-

lenség. Nyomasztott a téma is, amelyen újságíróként dolgoztam: a környezetvédelem. Naponta szembesültem azzal, milyen katasztrófa felé halad a világ, és írtam jelentéseket a tragikus a helyzetről. Olyan voltam, mint az orvos, aki minden egyes betegével meghal. Az utolsó stresszfaktor pedig az volt, hogy túlságosan férfias közegbe kerültem. Eleinte még nőiesen és csinosan öltöztem fel, ám évekkal később, amikor a fél iroda rövidgatyában, cipő nélkül, szőrös lábbal flangált körülöttem, úgy éreztem, túlöltözöm. A kommunikáció is megváltozott, mindennapos lett a trágár szavak használata, a beszélogatás. Nem tudtam nőként viselkedni.”

Túlvédő anyák

A stressz azonban nemcsak munkahelyi szituációkra lehet érvényes. Érdemes felülvizsgálni a párkapcsolatunkat és a családi viszonyainkat is. Még ha úgy is tűnik, nincs azzal semmi gond. „Tapasztalatom szerint az ismeretlen eredetű meddőségben szenvedőknek nagyobb szükségük van a túlvédésre vagy a túlkontrollálásra – folytatja a pszichológus. – Akiknek nagy a védelem iránti igényük, valójában félnék a saját életüket érintő felelősség vállalásától, az autonómiától. Sokszor van a háttérben pánikzavar, pániktünetek. Mert vagy egy erősen szorongó anya mellett nőttek fel, akitől azt tanulták, hogy a világ tele van veszéllyel, vagy – és ez még gyakoribb – az anya nagyon határozott, és a gyerek helyett is ő döntött. Itt pedig az a probléma, hogy a gyerekek nem alakult ki az önállósága, illetve a hite, hogy ő maga kompetens az élet problémáinak leküzdésében. A túlvédő anyák lányait sokszor fel lehet ismerni abból, hogy a gyerekkorukat rózsaszínben látják, kapásból nem tudnak egyetlen kellemetlen élményt sem felidézni. Az anyukájukkal felnőttként is nagyon szoros a kapcsolatuk, naponta

többször beszélnek telefonon, és félnék egyedül lenni.” A rögzült helyzeteken, kiosztott szerepeken persze nehéz változtatni. A túlvédő anyák lányainak első reakciója az, hogy mit fog szólni az anyukájuk, ha lazítani akarnak a kapcsolatukon. Krisztina hangsúlyozza, hogy a szülőkkel szemben érzett dühöt mindig a terápián kell megélni, hiszen őket a legjobb szándékok vezérelték. Az anyává váláshoz azonban muszáj előbb elszakadni, felnőtté válni, és saját felelősséget vállalni. A változás persze krízist idéz elő, de végül általában mindenki elégedettebb lesz, hiszen nem egymásrautaltságban, hanem felnőtt lélekkel tudnak gyermeket várni.

Kisírni magunkból

Léteznek más esetek is. Az anyaképben keresendő a meddőség oka akkor is, ha valakinek nem volt boldog a gyerekkora, és nincs jó élménye a gyermeki létről, a saját anyjáról, ezáltal az anyaságról. Mint például Natinak, aki három évig

Már az első szabadnapomon úgy éreztem, mintha repülnék. Akkor fogtam csak fel, mekkora nyomás volt rajtam. Emlékszem, az Andrássy úton sétáltam, körbenéztem, és teljesen úgy éreztem magam, mint aki dutyiból szabadult

próbálkozott a férjével beavatkozás nélkül, mire rávette magát, hogy az inszeminációval párhuzamosan pszichológushoz is bejelentkezzen. Tudta, hogy van mit feltárni. Érezte, hogy egy lelki blokk akadályozza abban, hogy teherbe essen. „Nehéz családi körülmények között nőttem fel – meséli. – Nem várt gyerek voltam, anyukám még az abortuszbizottságnál is járt, amikor teherbe esett velem. Végül nem engedélyezték, hogy elvetessen, és ez rányomta a bélyegét a viszonyunkra. Tíz hónaposan

már bölcsibe adott. Fiatal volt, és nem bírt tovább két gyerekkel otthon ülni. Apukámmal is folyton küzdöttek, úgy viselkedtek, mintha ők lennének a gyerekek. A nővéremmel hamar felnőttként kezdtünk viselkedni. Aztán tizenkét évesen elvesztettük az anyukánkat, az apukánk pedig az alkohol felé fordult. Hiába beszéltek át százszor azóta, mindig csak egyre jobban beletemetkezünk a fájdalomba.”

Natinak az hiányzott, hogy valaki kívülről lássa a történetét. De amikor megjelent a pszichológusnál, az első beszélgetésen még egy szót sem bírt szólni. Csak a könnyek jöttek, megállíthatatlanul. „Az életem egész kicsi korom óta a fájdalomról szólt, ehhez hozzászóltam. Tudtam, hogy ha elmegyek pszichológushoz, csak könnyíthet rajtam, nem féltém tőle. Nehéz volt végigcsinálni, mert később is sokszor előfordult, hogy semmi más nem jött belőlem, csak a sírás. Annyira leblokkoltam, hogy egy egyszerű kérdésre sem tudtam válaszolni. De nagyon jó volt kiadni ezeket az érzelmeket. Tudtam, hogy ez kell. Aztán egyszeriben annyi mondani-valóm lett, hogy alig győztem megosztani.”

Bátraké a szerenese

„Gyakran jönnek hozzám olyanok, akik úgy érzik, már mindent kivizsgáltak, és többet nem tudnak tenni, mint hogy még hozzám is eljönnek. Ehhez az is kell, hogy az illető felismerje: a probléma okát nem feltétlenül kívül, hanem belül kell keresni – mondja a pszichológus. – Mert ahhoz, hogy az ember fejlődni tudjon, fel kell vállalni az énrészességet. Elismerni: benne is lehet hiba.” Krisztina szerint ugyanakkor nem elég, hogy az ember hajlandó szembenézni önmagával. Hasznos mellette sportolni (nem versenyszerűen, csak az egészség kedvéért), áttérni az egészséges étkezésre, megtanulni saját magunkat megnyugtatni (meditálni,

alfaállapotba kerülni, vagy bármilyen módszerrel élni, amely segíthet a teljes ellazulásban), és nem utolsósorban érdemes támogató csoportba járni. „Ennyit lehet tenni annak érdekében, hogy valaki jobban legyen, és teherbe essen. Gyereket csinálni nem lehet, az, hogy megfogon, megtörténik velünk. Mi csak segíteni tudunk abban, hogy olyan lelki és fizikai környezetet teremtsünk, ahová meg tud és meg akar érkezni.”

Borinak végül elég volt, hogy abba hagyta a munkát, fél év múlva terhes lett, és még bőven szoptatta a kislányát, amikor a kistesó is bejelentkezett. Natinak rögzösebb volt az útja, végigcsinált hat inszeminációt és két lombikbeültetést, mire megfogant a kisbabája. Azt mondja, az egész folyamatban nagy segítség volt számára, hogy pszichológusával meg tudta beszélni az aktuális helyzetet. „Nekem a lombikprogram elfogadásához is kellett a lelki támogatás. A természetes életmód híve vagyok, nem tudtam volna másképp megbarátkozni a gondolattal, hogy ez lesz számomra a megoldás. És mivel egész gyerekkoromban magamra voltam utalva, azt is nehezen dolgoztam fel, hogy ebben az ügyben segítségre van szükségem. Ezt is meg kellett tanulni. Úgy érzem, egész életemre helyre tettem magamban dolgokat. Megtaláltam anyukám helyét, és megtanultam figyelni és értelmezni az álmaimat. Az egyik álmomban még el is tudtam búcsúzni anyukámtól békében. Már el tudtam hinni, hogy jó anya leszek, mert a szüleim sorsa nem az én sorsom.”

Nem állítjuk, hogy egy pszichológus minden esetben megoldást nyújthat a problémára. De az esetek jelentős részében valóban segít. Van, akinek elég pár alkalom, mert már az is megkönnyebbülést okoz, hogy valahol leteheti a terhét. Van, aki hosszasan dolgozik, mert sok mindent kell a helyére tennie. És olyan is akad persze, aki megriad attól, amivel szembetalálja magát, és inkább lemond a gyerekvállalásról. A felelősséget mindenki maga viseli. **mc**