

Ha nem (úgy) sikerült – Javaslatok a kedvezőtlen szülésélmény feldolgozására

Összeállította: Varga Katalin pszichológus és Ördögh Csilla pszichológus, perinatális szaktanácsadó
ELTE Affektív Pszichológia Tanszék

Ezzel a javaslatsorral azokat az édesanyákat, édesapákat és babákat szeretnénk támogatni, akik szülése, születése nem úgy sikerült, ahogy tervezték, ahogy szerették volna. Ez sokunkkal megesett, megesik. Éppen ezért tudjuk, milyen jó, ha mennél hamarabb le tudjuk tenni a csalódottság nehéz hátizsákját, és felszabadultan, megkönnyebbülten tudunk az kis jövevény hozta élményekre megnyílni és a jövőbe nézni.

Alább számos módszert sorolunk fel. Lehetőséged van:

- kiválasztani azt, ami „megszólít”, amiről érzed, hogy ez a te utad
- összeállítani egy olyan csokrot, amibe beleteszed azokat, amikre kíváncsi vagy
- végig csinálni az összeset, naponta egyet (a sorrend tetszőleges).

Bármelyiket is választod a fentiek közül, érdemes rendszeresen csinálni addig, amíg úgy érzed, hogy „rendben vagy”, kiengeded magadból amit ki kellett, és már csak annyi maradt, amennyi szükséges (egy kicsi mindig kell). Ez lehet, hogy egyetlen alkalommal megérkezik, lehet hogy ismételni kell a gyakorlato(ka)t, akár többször. Érezni fogod. Keress fel szakembert (például védőnőt, pszichológust, perinatális szaktanácsadót) ha úgy megnyugtatóbbnak érzed a megoldáskeresést.

Vedd komolyan a gyakorlatokat! Tervezd meg, mikor csinálod! Ideális esetben ugyanazon napszakban (amennyiben ismétled). A kisbabád legyen valakivel biztonságban! Szólj a környezetednek, hogy magaddal foglalkozol kb. fél órán át! Engedd közben szabadon áramlani az érzéseidet, gondolataidat.

No lássuk, a kínálatot:

*

Színek – Csukd be a szemed, és képzeld el, hogy milyen színek jelenítik meg leginkább azt a csalódottságot, nehéz érzést, amin szeretnél könnyíteni. Csak figyelj, ne akard „ésszel” kitalálni. Kicsit legyél ezzel a színnel, figyelj, hogy változik-e, van-e mintázata, egységes-e, olyan, mintha fény lenne vagy mintha festék, és így tovább. Aztán hagyd, hogy a légzésed ritmusára módosuljon a szín, olyan irányba, ami azt képviseli, hogy rendben vagy, jól vagy már. Üdőbb, nyitottabb és frissebb lettél. Lehet, hogy hirtelen vált át, lehet, hogy fokozatosan, mintha festéket kevernél. Lehet, hogy csak kitisztul az, aminek nem kell ott lennie, és emiatt változik az összkép. Merülj el az új, a kedvező változást képviselő színben.

Mandala – vegyél vagy rajzolj egy mandalát, és kezd el kiszínezni. Mennél aprólékosabban, jól belemerülve magába a színezésbe. Kedved szerint válogasd a színeket. Dönts el, hogy haladsz. Élvezd, ahogy kibontakozik, ahogy alakul. Figyeld, milyen jó érzés, ahogy elkészülsz, és gyönyörködhetsz benne.

Hangok – keresd meg azt a dallamot, vagy egyszerű dűnyögést, ami kifejezi, kiengedi a bánatod, csalódottságod. Ismételd, sorban egymás után, folyamatosan. Lehet szövege is, ha szeretnéd, lehet csak sima dallam, hümmögés. Csukott szemmel még jobb. Gondolj rá, hogy minden hang elvisz valamit a nehéz érzésből, ami így helyet teremt a jó érzéseknek. Engedj a csábításnak, amikor már változni tud a hang, a dallam...

Az nincs rendjén – ez egy dinamikus gyakorlat. Fogj egy párnát, és valamit (pl. nyújtófát, teniszütőt, sima botot vagy akár pusztán a kezed), és kezd el ütni a párnát. Add bele a haragod, a mérged. Közben magadban vagy fennhangon mondd: „Az nincs rendjén” vagy „Nem igazság” vagy hasonló... és folytasd kedved szerint a mondatot: például „Az nem igazság, hogy pont velem történik ez”. Mindig ugyanúgy kezdődjön: „Az nincs rendjén” vagy „Nem igazság”. Addig csináld, míg nem érzed, hogy kiürült belőled a feszültség, és végre „jól odamondhattad”, ami eddig nyomasztott. Ennél a gyakorlatnál különösen fontos, hogy aki a kisbabádra vigyáz eközben, tudjon róla, hogy ami veled történik az tervezett, és jóra vezet.

Tisztító fürdő – Helyezkedj kényelembe, és a képzeletedben engedd lejátszódni ezt a jelenetet: egy gyönyörű, tiszta vizű tó partján vagy. Épp kellemes a kinti hőmérséklet is, és a víz is. A saját ritmusodban, szép lassan menj bele a vízbe. Haladj előre. Tiszta az idő, biztonságban vagy. Ha úgy jó, állj meg ott, amikor a nyakadig ér a víz. Ha szeretnéd, menj kicsit tovább, hisz olyan tiszta a víz, hogy alámerülhatsz, akár a szádba is vehetsz belőle. Mindeközben érezd, ahogy megtisztít a víz. Kimossa, lemossa rólad mindazt, aminek nem, vagy nem úgy kellett volna történnie, ahogy történt. Viszi a rossz érzéseket is... Hallod a víz finom csobogását. Érzed, ahogy egyre tisztább leszel... Ahogy kifelé jössz a vízből, kellemes meleg törülköző vagy napsütés vár, és egészen kicserélve, megtisztulva tudsz visszanézni a tó tükrére.

Légzés – Helyezkedj el kényelmesen, s kezdj a légzésedre figyelni. A légzés természetes ritmusára, mélységére. Ugyanúgy lélegezz, szép nyugodtan, mint addig, csak figyelj rá. Gondold el, hogy milyen csodálatos a légzés: minden kilégzéssel távozik a szervezetből az elhasznált levegő, ami felesleges, ami már nem szolgál, ami ártana... Minden belégzéssel érkezik az üde, friss, tiszta levegő... Az egész szervezetedben, a legtávolabbi sejtekben és szövetekben is ez zajlik a keringés és a légzés együttműködésével: kilégzés megtisztulás... belégzés feltöltődés... Figyeld ennek a ritmusát... ahogy tágul, emelkedik és süllyed a mellkasod. Azt is elképzeld, hogy a teljes bőrfelületeden át lélegzel, és így még kiterjedtebb ez a megtisztító-feltöltő folyamat...

Írás – vegyél jópár papírlapot vagy egy füzetet, és kezd el írni, ami bánt, az emlékeidet, az élményidet. Magadnak írsz, nem kell sem címzettre gondolni, sem az ékezetekkel, írásjelekkel bíbelődni. Az írás maga a lényeg, és hogy szabadon folyjon ki belőled minden, aminek ki kell folynia. Addig folytasd, amíg el nem jutsz oda, hogy kiürült belőled a nehéz élmény. Fontos, hogy kézírás legyen, mennél gyorsabb, nem érdekes, ha nem olvasható. A sorokkal, szavak sorrendjével, a nyelv szabályaival rendet teszel a benned kavargó dolgokban, és kifejezed azt, amitől szeretnél megszabadulni. A papírlapokat elégetheted, és a hamuját egy növény (akár cserepesnövény, vagy kerti bokor, fa) földjébe teheted. Így látod majd, ahogy életteli szép levelekké alakul...

Testfókusz – helyezkedj el kényelmesen. Adj egy kis időt magadnak arra, hogy elhelyezkedj. Csak figyelj a légzésed. Rövid belégzés, majd hosszú, sóhajtásszerű kilégzés. Majd hangolódj arra a testérzetre, vagy rossz emlékre, amit magadban cipelsz. Figyeld meg, hol van a testedben ez a nehéz érzet, vagy érzélem, és képzelőerőd segítségével figyelj meg, milyen a színe. Milyen az állaga. Milyen a mozgása. Milyen a formája. Nézd meg, figyelmed hatására változik-e valami, és csak haladj ezzel az érzéssel. Képzeld el, hogyan lehet segíteni, könnyíteni ezen az érzésen. Képzelőerőd segítségével most bármit megtehetsz, ami jól esik. Az is elég, ha egy kis enyhülés következik be. Ez a gyakorlat meghozhatja a könnyeid, megkönnyebbülést okozhat. Ha van hozzá kedved, le is rajzolhatod, amit tapasztaltál, az enyhülést hozó fantáziaképpel együtt.

Együttlélegzés – Pár/kapcsolatban alkalmazható módszer. Miközben a kisbabád a te szervezeted ritmusára hangolódik, a szülés utáni regenerálódás első heteiben a te szervezeted is újrarendezi működését. Ez a gyakorlat a te regulációdát segíti. Kérd meg a párod, hogy csak üljön veled egy picit csendben, és ülj az ölébe úgy, hogy a hátaddal neki dőlhetsz a mellkasának. Maradjatok így egy pár percre, csak engedd el magad ebben a helyzetben, és hangolódj párod légzésének, szívverésének ritmusára. Tudatosítsd magadban, hogy a tested éltető helyet adott kisbabátnak a fogantatástól kezdődően. Figyeld meg, hogyan hat ez rád.

Méh meditáció – Teljes testet ellazító gyakorlat után indulj el figyelmeddel befelé a tested belseje felé. Keresd meg a méhed, vedd körbe figyelmeddel, mintha körbe ölelnéd, és csak figyelj. Engedd az érzéseidet kibontakozni. Képzelőerőd segítségével hívd meg azokat a nőket, asszonyokat, akiket szívesen látsz (lehetnek valós vagy fantáziabéli nők) és kérd meg őket, alkossanak egy kört, üljenek csendben melléd. Figyelmedet fordítsd arra, amit a méhedben érzel. Köszönd meg a méhednek, hogy helyet adott kisbabádnak, és kérd meg, a regenerálódásban is legyen a segítségére. Végül búcsúzz el, majd figyelmeddel pásztázd végig a teljes tested, figyelj meg, mi változott. Majd hagyd el ezt a figyelést is, végy egy mély lélegzetet, sóhajts mélyet, és jól eső nyújtózkodással térj vissza.

Álomnapló – ébredés után jegyezd fel álmaidat, mindent, amire emlékszel (történekek, karakterek, helyszínek, érzelmek, gondolatok, párbeszéd, stb.) még ha eleinte csak foszlányok is. Írd le, ha van rá módod, akár színekkel, illusztrációkkal is lásd el. Először csak ítéletmentesen írd le, amire emlékszel, majd röviden írd hozzá azt is, milyen mélyebb értelmet, jelentést, üzenetet tulajdonítasz ezeknek az álmoknak. Az álomnapló vezetése 1-2 héten keresztül javasolt, vagy ameddig jól esik.

*

A gyakorlato(ka)t legfeljebb kb. 30 percen át végzed! Akár ébresztőórát vagy időjelzést is beállíthatsz.

A gyakorlat végén várd meg, míg teljesen visszatérsz az „itt és most-ba”!

Sóhajts egy nagyot, nyújtózkodj, és mosolyodj el.

Legyél büszke, hogy tettél valami jót magadért, a kisbabáért, a csaláodért.

Figyeld, mennyivel kellemesebb lesz a kisbabáddal lenni.