



Frigyes Júlia

Születés, szülés, trauma és traumaterápia – a gyógyulás lehetséges útjai

Even as night
Darkens the earth
The wheel turns and turns
Death follows birth

Strive as you sleep
With every breath
May you awake
Past day, past death

(Markus Sieber)

A születés metaforája

Tudhatjuk-e, hogy valójában milyen élmény megszületni? Visszaemlékezni nem tudunk rá, és mégis: az egyéni fantáziákat, álmokat és a kultúra számos termékét át- meg átszövik az utalások a születés élményvilágára. Többek között a mesék bővelkednek ilyen utalásokban. Vegyük például a *Holle anyó* című mesét, mely igazi születés-mesének is felfogható: a szegény mostohaanyó addig font, míg véres nem lett az ujja. Le akarja a véres orsót mosni a kútnál, de beleejti, és ő elkeseredésében, a mostohaanyó haragjától való félelmében utánaugrik. Esméletre térve egy napfényes mezőn találja magát. Lerázza és elrendezi a megérett almákat, és kiveszi a kemencéből a megsült kenyereket (azaz segíti, hogy ami beérett, elkészült, az elhagyhassa formálódásának színhelyét), és így eljut Holle anyóhoz, akinek a dunnájából, ha azt jól fölrázzák, a földre hull a hó. Szóval a kút mélyén a napsütötte mező egyszersmind hófelhőkkel teli égbolt – ami fönt van, az van a mélyben is, vagy még inkább egymást felcserélő mozgásban van: a mélybe ugró lány és a kavargó hó vibráló mozgásában. A halálra elszánt lány új életre születik. A születés és az elmúlás (mint ebben a mesében a napfényes nyár és a téli hóesés) folyamatosan, egyszerre van jelen.

Minden pillanat lényegében egyszerre születés/keletkezés és halál/elmúlás, ismétlés és újakezdés. Jean-Luc Nancy francia filozófus *Jelenlétbe születés* (*The Birth*

to Presence) című könyvében így ír:

„A születni egyszerre jelenti azt, hogy már születik, de még nem született meg. Ugyanez igaz valamennyi igére: például gondolkodni annyit tesz, mint már gondolkodva lenni, de közben a gondolkodást még be nem teljesíteni. Úgyhogy a születni ige minden igék igéje: a zajlás kellős közepe, aminek nincs se kezdete, se vége. Az ige, amiben a jelenlét nélkül alakul a jelenlét. A létezés egyedi alakja és egyedi alapja. Semmi nem előzi meg a születést és semmi nem haladja meg a születést. Mindig van, és soha nincs. A létezés örök születés.” (Nancy, 1994, 2.)

Másfelől persze – tehetjük hozzá – örök elmúlás. Azt mondjuk, ez az élet két végpontja, de minden pillanatnak is a végpontja, azaz folyamatosan van jelen, egyszerre, mind a kettő. Keletkezés és elmúlás keletkezik és múlik el minden pillanatban. Úgyhogy nem azzal jutunk nyugvópontra, hogy feloldjuk a paradoxont, hanem éppen a feloldhatatlan paradoxonnak mint az élet alapvető lényegének elfogadásával. Nem az van, hogy születés vagy halál, nem az van, hogy egyedüllét vagy együttlét, test vagy lélek, megtartás vagy elengedés, szeparáció vagy találkozás és így tovább, hanem mindig a kettő együtt, egymást feltételezve. A szülés és születés egyszerre szeparáció és találkozás. A megszülető szeparálódik attól az állapottól, ami a kapcsolattalan egység állapota, hogy kapcsolatba kerülhessen.

Pszichoanalitikus születés-elméletek

Otto Rank *A születés traumája* (1924/2017) című majdnem százéves könyvében arról ír, hogy az egész emberi élet, kultúra, civilizáció az anyától való szeparáció elleni, az egység visszaállítására törekvő kísérletek sorozata és szövedéke. Platónt idézi:

„Platón úgy mutatja be Erószt mint vágyakozást egy valaha elvesztett állapot, vagy még inkább, egy elveszített egység után, és az öslétező kettéhasítottságáról szóló híres allegóriájában is az újraegyesülés iránti sóvárgást ábrázolja. Platón a legközelebb kerül a végső biológiai tudáshoz, amikor ezt mondja: »Erész az a Fájdalom, amivel a Démon, aki saját titokzatos bűne miatt vettetett a létbe, visszaköveteli tiszta és eredendő Létezése elveszett Paradicsomát«. A filozófiai misztikusok belemerülnek önmaguk felé forduló meditációjukba. Ők saját belső létezésükben kutatják az Istent, és Megismerésnek nevezik, de a cél itt is ugyanaz: az unio mystica, a Mindenséggel való egyesülés. Plotinus így beszél a misztikus extázisról: »Nincs többé közbülső tér, nincs kettő, mindketten egyek, csak az egyetlen létezik.« Mint már a hindu tat twam asi (minden, ami van, te magad vagy) is mutatja, ebben az Én és Nem-Én közötti határ felszámolásáról van szó.” (Rank, 1924/2017, 190.)

Amit Platón vagy a misztikusok a transzcendens filozófia nyelvén ábrázoltak, arról évezredekkel később a pszichoanalízis képviselői a maguk nyelvén beszéltek: például Bion az „O” vagy transzcendens pozícióról (in Grotstein, 2004, 89.), Kohut ikeráttételről (in Deák, 2018) ír. Az „O” pozíció teszi lehetővé a terapeuta *emlékek és vágyak nélküli* jelenlétét. Bion elméletében az „O”- állapotban az analitikus eljut egy transzcendens pozícióba, ahol eltűnik az alany, nincs szelf, de van egy befogadó

ürességet létrehozó Én, ahonnan tekintve a másik ember megérthető, mégpedig éppen a vele való együttlében létrejövő, önmagával kapcsolatos élmény által. Itt a másikat azáltal lehet megismerni, hogy mit él át a befogadó a kapcsolatban saját magáról. Ez szinte ugyanaz, mint a misztikus meditálók lelkiállapota, a hindu *tat twam asi*. Az „O”- állapot az önmagában való létező, a valódi valóság. Ebben a nonduális térben, a körülményektől független elmében, a valóságban, az „O”-állapotban nincs tanár és tanítvány, nincs analitikus és páciens, és nincsenek határok. Sőt nincsen O se, és nincs az O hiánya se. Ezek mind mesterséges különbségtevések. Wilfred Bion indiai születésű analitikus, és ennek a ténynek bizonyára szerepe van abban, hogy éppen az ő gondolatai ezek, amelyek a meditáció tanításaival nagymérvű hasonlóságot vagy akár azonosságot mutatnak. Valami hasonlót feszeget Kohut az ikeráttétellel, ami a legarchaikusabb áttétel: gyökere az Én és Nem-Én szétválása előtt ered: a páciens úgy tapasztalja meg a terapeutát, és a terapeuta a páciens, mint önmagát. Nem ritka tapasztalat a terapeuta részéről, hogy ebből a távlatból tekintve valóban nincs olyan terápiás eset, történet, élmény, ami így vagy úgy, valamilyen széles látószögből rátekintve ne rímelve a terapeutára önmagára. Sok analitikus megfogalmazza ezt az élményt, pl. Winnicott (1999), amikor *Játás és valóság* című könyvéhez ezt az ajánlást írja: „pácienseimnek, mert ők tanítottak engem”, vagy Vikár György (1984), aki *Gyógyítás és öngyógyítás* című könyve címevel ugyanezt utalt. A páciensek gondolatai mintha bennünk is megjelenének, és ami bennük zajlik, mintha éppen úgy bennünk is megtörténne.

Rank gondolatmenetében az egész élet a „születéssel elveszített Paradicsom” örök keresésének bizonyul: az újszülött személy – írja Rank (2017, 218.) – nyomban visszazuhanna az elhagyott állapotba, azaz szó szerint meghalna, ha a természet nem végezné el első *terápiás* beavatkozását, és a visszafelé törekvőt nem horgonyozná az élethez a szorongás által.

Ebben az értelemben a szorongás az első öngyógyító kísérlet, ami segít legyőzni a halált. Ez ismét a paradoxon egyik megjelenése: mert végsősoron mi a szorongás? Félelem a haláltól. És esszenciálisan mire való? Hogy életben tartson. A születéskor a szorongás – ha jól értjük Rank gondolatát – az élethez szegez. Mint Pilinszky írja (1992): „Latrokként – Simone Weil gyönyörű szavával – tér és idő keresztjére vagyunk mi verve, emberek”.

Winnicott (1949/1958) már árnyaltabban tekint a születésre, mint Rank, aki számára a születés megmásíthatatlanul traumatikus – különbséget tesz a normális születés élménye és a traumatikus születés között. Előbbi, a normális születés-élmény – egyszerű, jelentőség nélküli. A természetes élet hétköznapi megjelenése. Bizalom, folytonosság, stabilitás. A normális születési élmény olyan, amire a magzat már készen áll. Nem szakítja meg létezése folyamatosságát. A születési trauma viszont reagálásra készíteti az erre még fölkeszületlen magzat lényét. Mit jelent az, hogy reagálni? Tulajdonképpen annak a felfedezését jelenti, hogy létezik az önvalótól független külvilág. Ha nem kell reagálni, azaz számolni a külvilággal, akkor megmarad az illúzió, és nem merül fel a kérdés: a világot te teremtetted, vagy érted lett teremtve, vagy van-e egyáltalán egy téled független külvilág, ami közömbös irántad, úgyhogy reagálni kell rá, alkalmazkodni kell hozzá, különben veszélyes, fenyegető. Innen kiindulva arra a következtetésre juthatunk, hogy az elég jó születés és az elég jó anyai

gondoskodás valójában azt teszi lehetővé, hogy a csecsemőnek világra jöve ne kelljen kiszakadnia transzszzerű, meditatív állapotából, azaz ne kelljen a külvilág túlzottan erőteljes vagy fájdalmas behatásaira elutasítással, a hiányra pedig sóvárgással reagálnia, és megmaradhasson a boldogság állapotában. Ezt a kezdeti állapotot Winnicott, Freudtól kezdve a pszichoanalízis sok képviselőjéhez hasonlóan mágikus-mindenhatósági állapotnak írja le. Sok ősi, máig ható tanítás, például a buddhista meditáció szerint is ez az emberi boldogság letéteményese: a reagálásmentes semlegesség állapota. A világ (a születés élménye, az anya személye) akkor elég jó, ha őrzi az újszülött gyermek onnipotencia-élményét. A feloldatlan paradoxon mentén vezet a hamisítatlan (azaz nem-hamis) szelf- vagy élet-élmény. Winnicott felvetése szerint kezdetben akkor kiegyensúlyozott, élhető a csecsemő állapota, amíg nem kell eldöntenie, hogy ő-e a teremtő, azaz hogy valóság vagy hallucináció-e az ezzel kapcsolatos élménye (Winnicott, 2004, 134.). Ebből az eldöntetlenségből nőhet ki a valóságos tapasztalat – ami ezt a feloldatlan paradoxon-élményt mindig megőrzi, lévén a világ és a benne való létezés a lényegét tekintve, tényszerűen (nemcsak lélektanilag, hanem fizikailag, matematikailag is), a hely és idő, a megismerhetőség tekintetében valóban mindentől paradoxon. A valóság ismerete a megismerhetetlenség elfogadása.

Tehát a jó, háborítatlan megszületés legnagyobb adománya, hogy nem kell megtanulni reagálni, nem kell elutasítani az élményt, és nem kell vágyakozni valami elveszített után: a születés az elválás-találkozás egyetlen hétköznapi pillanata, nem pedig a trauma és a fájdalmas szeparáció előképe, amibe aztán a világra jövő az egész élete során folytonosan újra meg újra beleütközik.

A terápia, a traumából való megszabadulás útja

A születéstől kezdve az élet minden pillanata kínálja a traumaismétlés vagy a gyógyulás lehetőségét: az elég jó környezet, az elég jó terápia, az elég jó szülés alkalmas a trauma elismerésére és feloldására.

Ferenczi kétfázisú traumaelméletében (lásd Lénárd, 2002, 13.) a trauma betetőzése valójában annak második szakasza, ahol az első szakaszt, a tulajdonképpeni bántást követően az anya és a környezet süketnek és vaknak tetteti magát, és a bántott gyermektől elvárja, hogy ne érezze saját érzését, és kételkedjen saját emlékezetében, élményében, önmagában. Csak egyetlen példaként említem azt a páciensnőt, aki felnőttkora hajnalán megosztotta a családjával a megbecsültségnek örvendő rokon által elszenvedett abúzust, és a család hitetlenkedéssel és tagadással reagált, azt fejezve ki, hogy nem az elkövető, hanem ő maga van megőrülve, ami már-már saját ép elméjébe vetett hitét is megingatta. A terápia ezt a második fázist oldja. A gyógyulás útja az lehet, ha akár csak egyetlenegyszer a felidézés során nem megismétlődik az eredeti élmény és a hozzá kapcsolódó elhárítás. Ha a terápiás ismétlésben feloldódhat az eredeti trauma kiváltotta érzet, érzés és következtetés – alkalmasint akár rendkívüli fájdalom és veszteség-érzés kíséretében –, a továbbiakban nem akadályozza a hétköznapi és semleges pillanatok megélését a jelenben. A terapeuta Judith Herman

(2019) kifejezésével jó tanúként van jelen, elismerve a páciens valóságát. E tanúszerep nehézségét nem szabad alábecsülni. Hiszen még magában Freudban is kételkedés támadt a hajdani gyermek páciensek igazságát illetően (Masson, 1998), aminek nyomán megtagadta első traumaelméletét, az elkövetőt védve, fantáziának és nem valóságnak bélyegezve páciensei beszámolóját.

Az alább következő téma bevezetéseképpen felidézem, hogy Winnicott értelmezésében a megszületést és a kezdeti mágikus mindenhatósági élményt követi a következő paradoxon: a csecsemő kreatív destrukciója, ami szerint el kell pusztítania a tárgyat, hogy az életre keljen. Azaz épp attól válik különálló, önálló, szerethető, a csecsemő fantáziájától mentes entitássá, hogy túléli a megsemmisítést. Winnicott szerint a szeretet záloga tehát, hogy a másik túléli a destrukciót.

Súlyosan traumatizált, abúzuson átesett, gyötrő önpusztító fantáziákkal terhelt páciensek egy-egy esetében a gyógyító terápia útja valami nagyon hasonló – a hajdani elkövetővel szembeni terápiás gyilkosság. Mintha a súlyos bántottsággal terhelt múlt feloldásának útja egészen eddig a kezdeti destrukció-túlélő élményig vinne vissza. Amott a destrukció a másik iránti szeretet megszületésének a mozzanata. A terápiában a páciens önmaga iránti elvesztett szeretetét, megbecsülését nyeri vissza. A szexuális visszaélés áldozata az elkövetőről szólván gyakran kifejezik, hogy vele kapcsolatban a leghőbb kívánságuk, hogy az illető *ne legyen*, sőt, hogy *haljon meg*. Néha tapasztaljuk, hogy komoly gyógyító folyamat elindítója lehet e kívánság nyomán valamilyen terápiás keretben elképzelt, leírt, megélt, azaz mintha-keretben végrehajtott gyilkosság úgy, hogy az áldozat (a hajdani elkövető) élete-halála a valóságban (természetesen és szerencsére) független ettől a képzeletbeli tettől. Hans Loewald *Az Oidipusz komplexus alkonya* című emblemikus művében jelentős bekezdést szentel a szükségszerű apagyilkosság lelki jelenségének, és arról beszél, hogy az elkövetett bűn tudata, amit az illető védekezés, elhárítás és büntudat nélkül elvisel, a kulcsa a megbékélésnek. (Loewald, 1979, 754.)

A winnicotti *elég jó autoritás* ilyenkor a terápiás közeg, ami lehetővé teszi az agresszió veszély nélküli és ugyanakkor végletesen komoly, részletgazdag, valóságghú megjelenítését. A végiggondolt, végigélt, elmesélt terápiás gyilkosságnak többféle lélektani haszna van: megszabadítja a páciens önutálatától és az elkövető introjiciált képét célzó öngyilkos készletétől. Hiszen az egyik legszörnyűbb következményű paradoxon éppen a bántalmazottság paradoxona: az ártatlan, elemien megsebzett áldozat lelkében végletes bűnösségének tévképzete ver gyökeret. A terápiák során ezt ilyen szavakkal fejezik ki: „Egy vadállat van bennem.” „Hazudok, egyfolytában.” „Mocskos vagyok.” „Nem kellene lennem.” Fantáziájában és a hétköznapi kapcsolatban is ettől fogva úgy lehet együtt a hajdani elkövetővel (apjával, rokonával), hogy immár megszabadult a megalázottság állapotából. Úgy tekinthet rá, hogy többé nem kell félnie tőle, sőt egyféle hatalmat nyert fölötte. A terápia fantáziaterében végrehajtott gyilkosság elkövetője, éppen e végletes destrukciót követően, visszanyeri ártatlanságának és az életéhez való jogának tudatát – pozitívabb érzéssel kapcsolódhat önmagához és ennek nyomán a külvilág tárgyaihoz is.

Peritraumatikus, szülést kísérő és terápiában létrejövő módosult tudatállapotok

Az élet során a súlyosan terhelt helyzetekben öngyógyító-menekítő gesztus lehet a kilépés a hétköznapi tudatállapotból. Ezekben az állapotokban valamilyen mértékben különválik a test és az elme, a lélek eltávolodik a testtől, sőt időnként még a föld vonzásából is. A trauma pillanatának számtalan ilyen leírását találjuk Ferenczi Sándor *Klinikai naplójában*:

„Odavannak, távol a világegyetemben; hatalmas sebességgel száguldanak a csillagok között; olyan vékonynak érzik magukat, hogy még a legtömörebb anyagokon is akadály nélkül átjutnak; ott, ahol vannak, nem létezik idő; múlt, jelen és jövő számukra egyidejűleg van jelen; egyszóval úgy érzik, legyőzték a teret és az időt. Ebből a végtelenül távoli perspektívából nézve saját szenvedésük jelentéktelenné válik, sőt megnyugodván belátják, hogy az egyénnek a szenvedést szükségszerűen el kell viselnie, amikor *éppen az ő személyében találkoznak egymásnak ellenszegülő és egymással harcban álló természeti erők*. Egy ilyen, az univerzumban tett kirándulás után az érdeklődés újra a saját én felé fordul, sőt az is lehetséges, hogy még érzékenyebben, mert az így »kiállott« szenvedés az embert bölcsesbbé és türelmesbbé teszi.” (Ferenczi, 1932. febr. 14. Kiemelés tőlem – F. J.)

Érdekes kérdés, hogy Ferenczi a trauma pillanatáról szólva vajon mit ért azon, hogy „harcban álló természeti erők”. Ezek az erők minden bizonnyal az élet, a megtestesülés forrásához vezetnek. Sőt netán azon is túlra, a lélek testbe költözését megelőző állapothoz?

Alább példákkal ábrázolom, hogy ezeknek a szélsőséges élményeknek forrása lehet valamilyen bántás, de a szülés és a terápia esetében az életadás vagy a lelki gyógyulás örömeire hivatott pillanatai is. A szituációban az élmény akár nagyon hasonló is lehet. A különbséget minden bizonnyal az adja, hogy ezután a Ferenczi kifejezésével élve *kirándulás* után teljes-e a visszatérés – érzékenyebben, bölcsesbben, türelmesbben –, vagy végleges marad a különválás, a részekre szakadozottság, a disszociáció.

Először egy leírást idézek a **trauma pillanatáról** Vikár György pszichoanalitikus *Az emlékezés ösvényein* című önéletrajzi könyvéből. Önmagáról ír egyes szám harmadik személyben:

„Talán mégsem igaz! Talán mégsem igaz! Talán csak álmodom! De nem! Négyen is megragadják a karját, lábát fogják, az ötödik a haját húzza. Rémületében sikolt, és életében először verekszik. A fájdalom beléhasít, de nem akarja érezni. Már nem az osztálytársai állják körül. Burnuszba öltözött fehér árnyak hajlonganak és énekelnek, árnykarjukból nincs menekvés. A fal, a mennyezet köddé változik, gomolyogva száll. Velük száll ő is, a bőrét nyúzó, hajtépő fájdalom távoli, már nem hozzá tartozik, messziről figyel.” (Vikár, 1994, 81-82.)

A következő leírás-részlet egy **háborítatlan szülés** élménybeszámolójából való:

„Még egyszer-kétszer próbált hozzám szólni, de én már képtelen voltam válaszolni. Sőt dühös voltam, amiért hozzám szólt. Én már máshol jártam akkor. Valami távoli bolygón, a testemen kívül, és mégis érezvén minden egyes kontrakciót, a testem minden porcikáját. Tudtam, érkezik kicsi lányunk, és ez érte van. Tágul. Szinte láttam is lelki szemeim előtt. Tudtam, hogy ez jó. Ennek így kell lennie. Eközben már dúdolni sem volt erőm, csak a légzésemet figyeltem. Beszíívom, kifúúújom. Mindig ugyanolyan hosszan, és ugyanolyan ütemben, és figyeltem, hogy egy izmom se feszüljön, csak a légzés létezett: beszíívom, kifúúújom, és a temérdek zakatoló gondolat. A fejemben háború dúlt. Éreztem, hogy fáradok. Fizikálisan is és lelkileg is. Arra gondoltam menet közben, hogy épeszű ember ilyen önszántából, főleg, ha tudja, milyen, nem vállal. Ismét a kétségek, hogy nem fogom bírni. Olyankor szét is kapcsoltam. És rettegtem, kétségbeestem, fájtak az összehúzódások, és kibíráhatatlanul lángolt a derekam. Mintha tűzzel perzselték volna, miközben belülről szét akarták tépni. Újabb belső küzdelem.”

A következő példa egy EMDR **traumaterápiás** ülés részlete. Súlyosan traumatizált nő terápiajából való az alábbi idézet:

„Engem megölnek, vagy én ölök. Én kergetek-e, vagy engem kergetnek, nem tudom. El kell döntenem, hogy menekülök vagy támadok. Gyáva vagyok. Félek, félek, annyira, hogy hányok. Jobb lenne meghalni, halálomon vagyok. Meg akarok halni, és nem tudok. Valami van, ami életben tart. Ebbe kapaszkodok. Meg a légzésembe. Annyira nagy a félelem. Be vagyok ragadva. Érzékelem a légzésemet, és látom magamat. Kívülről, fentről. Magamat is látom meg azt a régi magamat, azt a kislányt. Most meg érzem, ahogy megcsillan a napsugár. Most nem olyan zord a világ. Úgy tűnik, választottam. Odamegyek ahhoz a kislányhoz, aki én vagyok. Védni, vigyázni rá. Tudom, mi kell neki. Ölelés, tartás. Erős tartás.”

Szemlélatomást nagyon hasonló elemekben bővelkednek a fenti – egymástól nagyon is különböző forrásból származó – élmények. Mindegyikben megtörténik, hogy az intenzív élmény hatására megváltozik az észlelés, és megváltozik a testhez, a testi működésekhez fűződő hétköznapi kapcsolat. Ez is egy kettősség: viselhetetlenség határán lévő intenzív testi élmény, testi bevonódottság és ezzel együtt kiszállás a testből, perspektíaváltás: ami belül elviselhetetlen, az egyben kívülről is érzékelve semlegessé válik – ami, mint fentebb szó volt róla, a boldogság letéteményese.

A szülés: gyógyító vagy (újra)traumatizáló élmény?

A jó szülés (a jó terápiás beavatkozáshoz hasonlóan) korántsem attól jó, hogy megóv a szélsőséges érzékleti, érzelmi tapasztalattól. Sőt mindkettőre, de a szülésre különösen igaz, hogy ott és akkor, amikor zajlik, időnként határán van az elviselhetőségnek. Ez számtalan nő közös élménye, Évától elkezdve, akinek és valamennyi leszármazottjának közös büntetése, hogy „fájdalommal szülsz gyermeket”. Az a gondolat kíséri egy-egy ponton, amit a fenti idézet is tartalmaz, hogy „ép elmével erre senki nem vállalkozna, ha tudná, hogy milyen lesz”. És mégis újra meg újra

tapasztaljuk, hogy az ilyen szélsőséges élményt nyújtó szülés utóélete – jó és gyógyító. Az időnként gyötrelmesen igénybe vevő, fájdalommal telített folyamattal párhuzamosan létrejöhetnek azok a fiziológiai, hormonális változások, melyek a fájdalom csillapításáról, az örömről, sőt a hétköznapiakban ismeretlen extatikus állapot meg tapasztalásáról is gondoskodnak. Utalok itt a szüléshez kapcsolódó empirikus kutatásokra, pl. Héjja-Nagy Katalin vizsgálataira, amelyek egyértelműen bizonyítják a szüléshez kapcsolódó módosult tudatállapot kialakulását: „Elvesztették a realitásérzéküket, egységet éltek meg az univerzummal és más nőkkel, megértették a dolgok mélyebb jelentését.” (Héjja-Nagy, 2019, 120.)

Min múlik tehát elsősorban, hogy a szülés gyógyító vagy traumatizáló esemény lesz-e? A válasz nem meglepő: leginkább a segítő környezet hozzáállásán: azon, hogy ismerős, elfogadható, támogatandó-e a segítői oldalon, hogy a szülés *ilyen*, és ezen alig-alig van mód változtatni, csak elfogadni és kíséreni lehet. A nő esetleg káromkodva kiabálja, hogy „szétszakadok”, vagy „meghalok”, a folyamatot jól kísérő személy pedig erre így reagál: „minden rendben van”. A jó szüléskísérés letéteményese, hogy a folyamatot kísérőnek ismerős és barátságos a test. Jellemző ez a terápiás kapcsolatra is, ahol a terapeuta, mint egy jó és rátermett bába segíti a páciens világban való autonóm létezését. Ezt fejezte ki egy terápiában lévő anya, amikor egy ízben ezt mondta: „arra van szükségem, hogy magának legyen teste”. A szülés éppen azáltal válik gyógyító folyamattá, hogy teljes testi élmény lehetőségét nyújtja, és egyben visszavisz az eredethez: feloldódik benne test és lélek különválasztása. Husserl felvetése ezt írja körül: „A térben elhelyezett test akkor válik Testté, ha azt mint a lélek (tudat, szellem) organját, azaz szervét kezeljük.” (Idézi Szili, 2009, 24.)

Az elviselhetőség határát feszegető intenzív testérzet, ami a szülés, az élet továbbadásának immanens velejárója, egyszerre nyújtja a jelen pillanat megélésének teljességét, és összegezve minden meghaladott fejlődési szint testérzet-repertoárját felidézi, módot kínálva az akkori bántottságoktól való megtisztítására. Épp ezért van az, hogy a szülési trauma forrása legritkább esetben a szülés valódi természete – akármilyen szélsőségesen fájdalmas, ez nem más, mint az élet és életadás forrásával való találkozás. A szülés akkor válik traumaképzővé, ha a szakmai, segítő oldal szorongástól vagy saját érdekétől vezérelve sürgetéssel, becsmérléssel, vádlással, valamilyen fizikai erőszaktétellel beleavatkozik. A szülészet mai intézményi formájának térnyerése a 19-20. században indult hódító útjára, és mára exponenciálisan alakulva vált uralkodóvá. Semmiképp nem állítható, hogy a szülési élmény korlátozása valamiféle modern jelenség lenne, de az igen, hogy ennek totalitárius intézményesülése korunk egyik veszedelmes „környezeti ártalma”. A Foucault által leírt *fegyelmező hatalom* minden jellegzetes bélyegét magán viseli. „Foucault a hatalom egy új fajtáját különíti el, amely a 19. században fejlődött ki, és a múlt század elején szilárdult meg: a »fegyelmező hatalmat«. A fegyelmező hatalom egyrészt az emberi fajt vagy teljes populációkat, másrészt az egyént és a testet szabályozza, felügyeli és irányítja. A fegyelmező hatalom célja, hogy az egyéni életet, halált, tevékenységeket, munkát, gondot, örömet, csakúgy, mint az egyén erkölcsi és fizikai egészségét, szexuális gyakorlatát és családi életét szigorúbb felügyelet és ellenőrzés alá vonja, felhasználva az adminisztratív rezsimek hatalmát, a szakemberek tudását és a társadalomtudományok által felkínált ismereteket. Fő törekvése, hogy

kitermelje azt az emberi lényt, akit engedelmes testként lehet kezelni.” (Szili, 2009, 48.)

Ez az engedelmességre kényszerített test a szubjektív élmény tekintetében már nem élő, elveszti a kapcsolatot az átélő humán, eleven önmagával. Töredékes, élettelenített emlék marad utána: Például: „Úgy tereltek, mint egy marhát.” „Már csak egy húsdarab voltam.” „Fejtem és sírtam, fejtem és sírtam, a gyerekeim ágya meg üres volt mellettem.” „Az emberekre nem haragszom – volt, aki angyal volt. De ilyen a rendszer és a protokoll.” „Mintha még most is ott feküdnék egyedül, lekötözve, meztelenül azon a műtőasztalon.” A szülészeti beavatkozások időről időre segítők, életmentők, és ez nagy jótétemény. Mégis jellegüknél fogva nagyon könnyen mély traumatizáció forrásaivá válhatnak, éppen azért, mert az élettelenítés, a hideg, az elhagyás, a megalázás élményei az eleven életadás folyamatába keverednek, elakasztva az élettéliséget és az életbe vetett bizalmat.

Ferenczi *Klinikai naplójában* leírja, hogy a traumatizált egyén milyen részekre hasítva éli további életét:

„Ettől kezdve az »individuum« felületesen szemlélve, a következő részekből áll: A: Legfelül egy cselekvőképes élőlény pontosan, talán kissé túl pontosan is szabályozott működéssel; B: E mögött egy lény, aki nem akar hallani többé az életről; C: E mögött a meggyilkolt én, a korábbi lelki szenvedések hamva, amelybe minden éjjel lángot lobbant a fájdalom tüze; D: Maga ez a fájdalom, mint egy elkülönített, tartalom nélküli és tudattalan affektushalmaz, az eredeti ember maradéka.” (Ferenczi, 1932/1996, január 12. bejegyzés)

A szülés témájának szempontjából talán ez a legmélyebb réteg a legérdekesebb: Ferenczi a lélek mélyén erről az *affektushalmazról* úgy beszél, mintha a fájdalom egy önálló entitás lenne, aminek a testtől, az egyéntől függetlenül is van önálló létezése. A *szülés* is felfogható egy önálló létezőnek, hiszen olyan mélyen van beágyazva életünk legmélyebb rétegébe, hogy akin keresztül éppen megnyilvánul, az szinte semmit nem tud befolyásolni rajta, se a tartamát, se az intenzitását, se a kezdetét-végét. A legtöbb, hogy médiumként átengedi magán ezt az önálló létezőt, a Szülést, és – miközben megjárja az egész univerzumot – hagyja, hogy a testen át a szülés megszüljön az új életet.

Összegzés

Írásomban az élet határterületeinek élményvilágáról osztottam meg felvetéseket. A két végső határ a születés és a halál. Az utóbbiról, míg csak életben vagyunk, nincs tapasztalatunk, az előbbiről tapasztalatunk van, de emlékünknél nincs – és mégis, életünk során minél szélsőségesebb, viselhetetlenebb az, amit épp átélünk, annál inkább válik a két végponttal való találkozás jelenvalóvá. Ezekben a helyzetekben testbe ágyazottságunk élménye megváltozik, kétségessé válik, fellazul. A test és az elme különválik, miközben egyszersmind többnyire erőteljesen testies marad az élmény. Életünk első pillanatától az utolsóig lehetséges a visszatérés a hétköznapi test-elme egységhez. A traumatikus élményt követően, csakúgy, mint a jó szülésnél és a jó

terápiában: ha meg tud születni a vissza-nem-térésbe való beleegyezés pillanata, akkor válik szabaddá az út a lehető legteljesebb visszatéréshez.

Felhasznált irodalom

- Deák Zs.** (2018). Az archetipikus védelem másik oldala: gyermekkori trauma túlélése és a nárcisztikus személyiségzavar kialakulása *Kaleidoscope Művelődés-Tudomány- és Orvostörténeti Folyóirat*, 9(16): 231-240.
- Ferenczi S.** (1932). *Klinikai napló*. Ford. Vég Katalin. Budapest: Akadémiai Kiadó, 1996.
- Grotstein, J. S.** (2004). Spirituality, Religion, Politics, History, Apocalypse and Transcendence: An Essay on a Psychoanalytically and Religiously Forbidden Subject. *International Journal of Applied Psychoanalytic Studies*, 1: 82-95.
- Héjja-Nagy K.** (2019). Anyai élmények, módosult tudatállapotok a várandósság és szülés-születés körül. In: *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében* (114-124). Budapest: Medicina.
- Herman, J.** (2019). *Trauma és gyógyulás. Az erőszak hatása a családon belüli bántalmazástól a politikai terrorig*. Ford. Kuszing Gábor. Budapest: Háttér Kiadó.
- Lénárd, K.** (2002) *A modern self-elméletek klinikai pszichiátriai és pszichoanalízis-történeti vonatkozásai*. PhD Értekezés Tézisei. Pécs: PTE Általános Orvostudományi Kar Pszichiátriai és Orvosi Pszichológiai Klinika.
- Loewald, H.** (1979). The Waning of the Oedipus Complex. *Journal of the American Psychiatric Association*, 270, 751-755.
- Masson J. M.** (1998). *The Assault on Truth: Freud's Suppression of the Seduction Theory*. New York: Pocket Books.
- Nancy, J-L.** (1994). *The Birth to Presence*. Stanford: Stanford University Press.
- Pilinszky J.** (1992). *Összegyűjtött versei*. Budapest: Századvég.
- Rank, O.** (1924). *A születés traumája*. Ford. Frigyess Júlia. Budapest: Oriold és Társai, 2017.
- Szili K.** (2009). *Az érzet sorsa. A modern pszichoanalízis hozzájárulása a pszichodinamikus mozgás- és táncterápia testtudati munkájához*. Doktori disszertáció. Pécs: PTE Pszichológiai Doktori Iskola, Elméleti Pszichoanalízis Program.
- Vikár, Gy.** (1984). *Gyógyítás és öngyógyítás*. Budapest: Magvető.
- Winnicott, D. W.** (1949). Birth memories, birth trauma, and anxiety. In: D. W. Winnicott: *Through Paediatrics to Psycho-Analysis. Collected Papers* (174-193). New York: Basic Books, 1958.
- Winnicott, D.W.** (1999). *Játszás és valóság*. Ford. Dr. Bíró Sándor, Széchezy Orsolya. Budapest: Animula.

Winnicott, D. W. (2004). *A kapcsolatban bontakozó lélek. Válogatott tanulmányok.*
Szerk. Péley Bernadett. Budapest: Új Mandátum.