

Peer Krisztina-Kele Fodor Ákos

MEGÁLMODTALAK

lélektani napló terhes anyáknak és várandós apáknak



Tea Kiadó

A Babanet és a **X** KÖLÖKNET ajánlásával

MEGÁLMODTALAK

MEGÁLMODTALAK

MEGÁLMODTALAK

Tea Kiadó

Tea Kiadó

Kiadó



gyermek fogan
majd ami a végtelen
pillanatban rögvest meg is
hal meghal helyetted s te
helyette éled majd az
életet mert
ő folytonosan keletkezik
és pusztul forgatván
magában az örök
időket az anyag
önmagába roskad s a lány
sötét jutalmul egy súlyos
követ szül majd a
másvilágra te leszel az
te magad
halálod
anyagi mása •



Amikor nyilvánvalóvá vált, hogy teherbe esett, meglepődtem magamon, ugyanis nem volt az első gyerek pozitív tesztjénél fellépő rush-élmény, hanem egyszerűen derűsen nyugtáztam, hogy jól van így. Nincsenek félelmek, csak némi bűntudat, hogy nem volt bennem ujjongó boldogság.

A mindjárt másfél éves gyerektől vagyunk lefáradva, és annyira elfoglalja a tudatunkat a vele való foglalatosság, hogy alig-alig gondolok az új jövevényre. No, ettől még inkább felerősödik a lelki-furdalás. K.-nak nincsenek rosszulletei, beszámol arról, hogy nem is érez semmit – ettől még nehezebb valóságosnak megélni a terhességét.

(A 2. hónapban nem készült naplóbejegyzés.)

Á. NAPLÓJA – 3. hónap

Szörnyű, hogy folyton kislány jár az eszemben; K.-val lánynevekről ábrándozunk – egy kollégám, mikor említettem, hogy a következő gyereket várjuk, de a nemét még nem tudjuk, nem hallotta az utóbbi tagmondatot, vagy azonnal el is felejtette, így a lánynevekről kezdett beszélni, valahogy bebeszélte magának, hogy lány lesz. Szóval a Sors nem segít, pokoli érzés ráébredni, hogy nem szabad magamat belelovalni ebbe. Komikus, amikor erre gondolván, mintegy erőszakkal kényszerítem magam, hogy fiúról fantáziáljak.

K. hasa nagyon növekszik. Volt egy hét az egyik ultrahang után, amikor K. mesélte, hogy látta a végtagjait, a köldökzsinórt, 15-én pedig ezt az sms-t írta: „Szerintem mozog, érzem 😊” – és ekkor napokig úgy éreztem, ez most már nagyon valószínű, ábrándoztam, szeretetteljes boldog érzelmek töltöttek el, s megörültem, hogy kezdjük majd realitásként, a maga méltó súlyával érzékelni a dolgot, de a mindennapok sodrásában, sajnos, alig gondolok rá többet, mint azelőtt, s még mindig nem része a napi valóságomnak. A bűntudat egyre csak erősödik, nem csillapodott jottányit sem.

Azzal kezdtem védekezni, hogy elalvás előtt megpróbálok neki is énekelni, de a kisfiunk már most annyira féltékeny a pocakra, hogy szétver; énekelni sem lehet rendesen, nem lehet bevonni, hogy együtt daloljunk, hallgassuk, simogassuk anya hasát. Pokol! A kisfiunk teljesen beárnyékolja ezt a terhességet! Persze könnyű





A nyár egy része azzal telik – és még az őszi meg a tél is ezzel fog –, hogy meghalt a tesóm barátnője egy hirtelen lefolyású betegségben (agyhártyagyulladás). Élesen él bennem az a reggel, amikor anyu felhívott, hogy a tesóm barátnőjét kórházba vitték reggel, a tesóm hívta a mentőket, mert nem volt eszméleténél. Semmit nem tudtak, csak annyit, hogy az előzetes vizsgálatok szerint agyhártyagyulladás. Indult a pánik: be vagyunk-e oltva. De nem is találkoztunk az elmúlt három napban. Akkor is. A gyerekek? De anyám volt náluk (a kórházba szállítás napján) és beleevett valami maradék kajába. Az is számít? Aztán fogdosta a gyerekeimet. Meg a barátaim gyerekeit. Telefonálgatás orvosoknak, közben jöttek a kliensek. Aztán hívtak az ÁNTSZ-től. Hogyan derítették ki a számom?

Mire lebeszéltem, hogy mi is szedjük be a háromnapos antibiotikumot, kiderült, mégsem kell. Engedtem magam az árral és imádkoztam. Ilyenkor szoktam, szintiszta babona. Háromórás elmebaj és szorongás után kicsit megnyugodtunk, mert akkor még nem tudtuk, mennyire komoly az állapota. Nagyon komoly volt. Öt nap horror, a tesóm támogatása, sírás és telefonok. Amikor meghalt, egyszerűen alig tudtam felfogni. De mintha valami életösztön működött volna bennem, távolítottam is. Gyerekeim vannak, meg terhes is vagyok, nem szabad beleengednem magam. A tesómat is támogatnom kell. Egyszer találkoztunk, amikor épp az intenzív osztályról jött: a beszélgetés alatt azon szorongtam, ne legyen a gyerekeknek semmi baja. Pedig tudtam, hogy ő már megkapta az antibiotikumot és nem fertőz. Szóval nem is a tesómért, magunkért aggódtam.

K. NAPLÓJA – 7. hónap

Rettenetesen furcsa érzéseim vannak egy ideje. Elöntött annak a büntudata, hogy mit teszek a másik két gyerekekkel, akiket nagyon szeretek. Hogyan fogom tudni őket továbbra is ennyire szeretni? Vagy ha megszületik Mirkó, őt fogom-e tudni így szeretni. Mirkó most már örökre itt fog maradni, a gyerekeimnek pedig ebbe nem volt beleszólása, nem az ő választásuk, mégis kiteszem ennek őket.

Az is lehet, hogy ez a szorongás rólam szól. Én vagyok az, aki retteg attól, hogy örökre itt fogsz maradni. Te, akit még nem ismerek, akihez még alig tudok kapcsolódni.

De igyekszem; egyre gyakrabban gondolok rád. Korábban ezt robot üzemmódban tettem, nehezen fogadtam Á. közeledését a hasamhoz. Csak essünk túl rajta – gondoltam, pont mint a szülésen.



De amikor éppen nincsen körülöttem senki, se gyerek, se férj, tudok rád figyelni. Csendben hallgatni téged és követni. Ilyenkor minden olyan természetes, hogy vagy nekünk, és hogy érkezel. Olyan könnyűnek tűnik.

Á. egy hős, kiszolgálja az igényeimet, mindent elvisel (még annál is többet). Takarít, rendezi a lakást, egy valóságos ipari robot. A motor az én zokogásom, hogy szívem szerint már a kisruhákat rendezném, meg a lepedőt válogatnám a kiságyba, aztán még el se kezdjük, mert a gyerekek mellett képtelenség bármit is csinálni.

Bosszankodom azon, hogy kevés a segítség, hogy a gyerekek miért nem nyaralnak még többet a nagyszülőkkel. Sajnálom magam és a sanyarú sorsom. Mivel mi „nem dolgozunk”, szabadúszóként, ösztöndíjjal, egyéni vállalkozóként sokkal rugalmasabbak vagyunk azoknál a szülőknél, akik 8-16-ig egy irodában ülnek. Ezért mi meg tudjuk oldani a nyarat, hiszen itthon vagyunk. Ne legyen szépíró férjed, aki itthonról dolgozik, ha sajnálatni akarod magad. Nem szeretek segítséget kérni, nehezen is meg, de muszáj. Azonnal beindítja a büntudatot nálam, meg azt a sajátos anya-lánya dinamikát anyám és köztem, ami a gyerekek óta van.

Pedig szuper nagymama (neki is bele kellett tanulnia, meg kellett a szerepet szoknia), gyakorlatilag kiskatonaként azt csinálja, amit mi kérünk. Nem is kell kérni, lát minket és ugyanígy tesz. Ebből az attitűdből könnyebben fogadok javaslatot is. Az anyósoméék (Á. keresztszülei) nagyon hasonlóak. Hálás vagyok nekik, hogy olyan nagyszülei a gyerekeimnek, amelyet sokan csak szeretnének. Amikor terhes vagyok, még ezekben az idilli kapcsolatokban is felfedezek nehézségeket – gyakorlatilag bármiben –, miközben tudom, hogy a mi kapcsolatunk Á.-val azért is tud ilyen jó lenni, mert van egy remek, szerető és támogató család körülöttünk.

CSALÁDI DINAMIKA

A felnőtt szereppel való azonosuláshoz vezető első lépés a szülőkről való leválás, amelyben természetesen nagy szerepet játszanak maguk a szülők is, akik szintén hozzák a saját tanult szülőszerepeiket. Amennyiben a szülőt annak idején támogatták a leválási folyamatban, ő is támogatóan fog fellépni saját gyermekével szemben. Ha nem kapta meg a segítséget, megnehezíti gyermeke eltávolodását, ezzel akadályozva az egészséges





Fotó: ASM fotóstúdió

Peer Krisztina

Pályafutását szociálpedagógusként kezdte, dolgozott gyermekjóléti szolgálatban családgondozóként, majd egy általános iskolában hátrányos helyzetű fiatalokkal és családjaikkal családi kapcsolattartóként.

Jelenleg klinikai szakpszichológusként és metamorphoses meseterapeutaként dolgozik gyermekekkel, kamaszokkal és fiatal felnőttekkel, emellett felnőttképzésben tanít pszichológiát, valamint rendszeresen tart önismereti, készségfejlesztő, kommunikációs és konfliktuskezelő tréningeket pedagógusoknak, szociális szakembereknek és bírósági titkároknak.

Az Osztályfőnökök Országos Szakmai Egyesületének (OFOE) vezetőségi tagja és titkára, valamint a Babanet és a Kölöknet internetes portálok szakértője.

Könyvei:

Alkotva tanulunk – Tevékenységközpontú foglalkozások 11-12 éveseknek
(Földes Petrával közösen; Dinasztia Kiadó, 2008)

Mi bántja a gyerek lelkét? – 150 kérdés gyermekkori pszichés megbetegedésekről
(Tea Kiadó, 2015)

Kele Fodor Ákos

Gérecz Attila-díjas, Móricz Zsigmond irodalmi ösztöndíjas költő, intermedialis író, drámaíró. Alapító szerkesztője volt a *Prizma* filmművészeti folyóiratnak, néhány évig középiskolai filozófiatanárként is dolgozott. Az Erdélyi Vándorszínház színdarabjainak szerzője, az *Eső* irodalmi lap szerkesztőbizottsági tagja. Jelenleg a Tea Kiadó és a Kölöknet portál főszerkesztője.

Könyvei:

Textolátria (versek, 2010)

Echolália (multimédia, 2016)

A szív vége – cigány újmesék (Tea Kiadó, 2018)