Nem mindegy, hogyan születtünk meg erre a világra – pszichológiai előadás Balástyán

Mára már a születéssel foglalkozó pszichológiai tudományterület szakértői egyértelműen bizonyították, hogy születésünk alapvető mintázatokat képez, amelyek jelentősen befolyásolhatják későbbi komplex működésünket. Mégis, nehéz elképzelni azt, hogy születésünk egyes mozzanatai mind-mind összefüggésbe hozhatók mindennapi életünkkel, örömeinkkel, fájdalmainkkal, hiszen közvetlen emlékünk, tapasztalatunk nincs a születésről. A születésélmény kérdésköre éppen ezért jelenthet izgalmas témát a terápiás módszerek világában is, és erről mesél majd május 31-én, Balástyán „Születésünk, mint változásunk alapmintázata" című előadásában Fabulya Edit, megosztva esetenként felvillanyozó vagy épp megrendítő történeteket.

A születés életünk első nagy kihívása, amit meg kell oldanunk. A magzati lét már nem folytatható, további fejlődésünkhöz nagyobb térre, más feltételekre van szükségünk. Egyúttal életünk első nagy változása is a születés. Ahogy ezt a magzat átéli, az olyan mintázattá alakul, amelyet később más helyzetekben is alkalmazni fog, mely életünk későbbi részében fontos erőforrássá válhat. Ugyanakkor a **születéskor elszenvedett nehézségeknek is jelentős hatásuk van a személyiség és az életút alakulására, alapvető zavarokat okozhatnak a fejlődésben, az életvezetésben, az emberi kapcsolatokban.** Az anyaméhben, valamint a születéskor megtapasztalt kellemetlen vagy fájdalmas élmények éppen ezért igényelnek feldolgozást. A jó hír pedig az, hogy a változásra életünk végéig van lehetőségünk.

Nézzünk két példát!

Hilda a párkapcsolatait rendre egyre erősödő féltékenységi drámák tették tönkre. Utolsó kapcsolatának szinte a teljes kétségbeesés vetett véget: nem tudta elhinni, hogy párja nem csalta meg őt, a férfi minden bizonyítási kísérlete ellenére sem. Születésterápia csoportba kezdett járni, és egy idő elteltével, mintha fény gyúlt volna benne: felismerte, hogy a szülésbe majdnem belehalt édesanyja nem szándékosan hagyta magára a születésekor, csak orvosi ellátásra volt szüksége, ezért nem tölthették együtt az első napokat. Hilda a féltékenységében felismerte saját korai félelmeit az elhagyatottságtól, és a kétségbeesett kísérletet arra, hogy ezt megakadályozza.

Gyula azzal kereste fel terapeutáját, hogy arra jött rá, szinte mindent egyedül kénytelen megoldani, sem otthon a felesége, sem pedig a munkahelyen a kollégák nem partnerek ebben. Nem igazán érti, hogy neki mi a szerepe ennek a helyzetnek a fenntartásában, a többiek részéről ennek a kényelmességét látja leginkább. Amikor a terápiában a biztonsággal, a kontrollal, a bizalommal kezdtek el dolgozni, akkor megjelent egy régi családi anekdota is, ami arról szólt, hogy Gyulát hogyan tanította meg édesapja kéthetesen aludni. Ez azzal járt, hogy a szomszéd szobában hagyta sírni, hogy végre megtanulja végigaludni az éjszakát. Ez harmadik éjszakára be is következett, Gyula elhallgatott és elaludt. Valószínűleg ekkor azt is megtanulta, hogy csak magára számíthat, és hiába is kapcsolódna másokhoz, nem hallják meg őt. Persze Gyula felnőtt része nagyon is jól működött és az évtizedek során

profi problémamegoldóvá vált, de a benne élő kisbaba továbbra is kapcsolódni vágyott, csak még nem tudta hogyan tegye. A terápiás folyamat során lehetősége nyílott erre.

Leegyszerűsítve: a születéskor magáról a változásról szerzünk életre szóló tapasztalatot. Életünk menetében azután számtalan esemény adódik, amikor ez a minta pereg le, vagyis ismétlődik a folyamat. Ezért van nagy jelentősége a születési trauma terápiás–korrekciójának. És ami a legfontosabb: **senki nem hibás** abban, ha olyan tapasztalatokat is szereztünk, melyek a későbbiekben akadállyá váltak további fejlődésünk előtt. Annak idején valószínűleg az a megoldás segítette a túlélésünket, ám mivel ma már nincs szükségünk rá, ezért lehetőségünk van változtatni rajta, és más válaszokat adni a felmerülő helyzetekre. Ahogy Viktor Frankl írja: „Az inger és a reakció között van egy rés. Ebben a résben hatalmunkban áll dönteni a reakciónkról. **A reakciónkban található a fejlődésünk és a szabadságunk**."

Milyen tudományterület foglalkozik a születésélménnyel?

Tudományterületeket nézve a perinatális pszichológia foglalkozik a fogantatás, a várandósság, a magzati lét, a születés és szülés, a gyermekágy, a csecsemőkor és a fiatal családok pszichológiájával. Magyarországon 1996-ban alakult meg a Magyar Pre- és Periatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság, amely összegyűjti ezeket a kutatásokat és a gyakorlati munka tapasztalatait. Ezen túl 2007 óta zajlik az Eötvös Lóránd Tudományegyetemen posztgraduális tanfolyam, amely perinatális szaktanácsadókat képez, mely az egész világon egyedülálló képzés, a Kheiron Központ szakembereiből 2005-ben alakult Születés Kísérleti Műhely pedig szintén úttörő kezdeményezés ezen a területen, mely a mai napig működik, és amelyből 2007-ben megszületett a perinatális pszichológiára szakosodott Perinatus Alapítvány is.

Születésünk, mint változásunk alapmintázata – előadás Balástyán

Május 31-én, 18 órától Balástyán tart előadást a születésélményről a szegedi mentálhigiénés segítő szakember, **Fabulya Edit**. A transzperszonális terapeuta több mint tíz éve Orosz Katalin klinikai szakpszichológus és transzperszonális terapeuta segítségével tanulja és segíti a fejlesztését annak a módszertannak, amely a születési élmény terápiás feldolgozására épül. Budapesten, a Kheiron Központban tart rendszeres egyéni és csoportos foglalkozásokat. Szakmai munkája által tagja a Magyar Transzperszonális Egyesületnek, mely a születés-élmények feldolgozását segítő csoportok működését szervezi.

A belépés az előadásra díjtalan, de előzetes regisztrációhoz kötött. A regisztráció és bővebb információk az előadásról itt érhetők el:

www.tasibeatrix.hu/program

Az est házigazdája: **Tasi Beatrix** mentálhigiénés szakember, önbecsülés-fejlesztő tréner