**Önreflexió, ahogyan én változtam a gyász tükrében**

Gyász. Mit is jelent ez a szó? Ha ezt megkérdezték volna tőlem tinédzser koromban valószínűleg azt feleltem volna, hogy egy szeretett személy elvesztése, és az ezután érzett mély fájdalom. Most már tudom, hogy a gyász egy tágabb fogalom is lehet. Számomra talán ez a megfogalmazás a legtöbbet és legmélyebbet mondó: „gyásznak nevezzük azt az érzést, amelyet valamilyen érték elvesztésének élménye vált ki belőlünk” (Benczúr, 2015 idézte: Andrek, 2019). Vajon ha az utcán sétálva megkérdeznénk embereket, hogy szerintük mi a gyász, mit válaszolnának rá? Vagy egyáltalán válaszolnának rá? A halál és a gyász még a mai napig társadalmi tabunak számít. Kevés ismerettel rendelkezünk a normál gyászfolyamatról, a gyászolók támogatásáról. Szülésznőként az eddigi szakmai utamat bejárva két számomra nagyon meghatározó esetet emelnék ki. Tanuló koromban találkoztam először perinatális veszteséggel. Izgatottan vártam az első napot a szülőszobán, hogy részese lehessek egy új élet születésének, hogy megtanulhassam a tapasztalt szülésznőktől a szakma minden fortélyát. Ketten voltunk egy műszakba beosztva tanulók, egy-egy szülésznő mellé. A barátnőm már foglakozott egy vajúdó kismamával, én alig vártam, hogy nekem is érkezzen valaki. A délutáni órákban egy 25 hetes várandós nővel érkezett a mentő, aki nagyon görcsölt, és elfolyt a magzatvize. Az ügyeletes orvos megvizsgálta. Hosszan, csendben ultrahangozott, majd kimérten, láthatólag minden érzelem nélkül közölte, hogy a magzat nem él. Nekem pedig odaszúrta, hogy készítsem elő a kismamát, mert hamarosan meg fog szülni. Elkezdtem kihátrálni a vizsgáló helységből. Az járt a fejemben, hogy én nem ezért jöttem, hogy ezt lássam. Minden gondolatommal tiltakoztam ellene. Az az álomkép, amit a szülésznőségről képzeltem egy perc alatt szertefoszlott. El akartam bújni a műszermosó helységben, de az oktató szülésznőm nem engedte. A mai napig élénken csengenek bennem a szavai: „Látnod kell! Ez is hozzá tartozik. Ha végig tudod csinálni, akkor lehetsz szülésznő.” Örökkévalóságnak tűnt az a 4 óra, amíg a kismama vajúdott. Rettenetesen sajnáltam magamat, hogy miért én kaptam ezt a feladatot. Gépiesnek éreztem a feladatokat. Duzzogva ültem a kismama mellett a sarokban és hallgattam a szenvedését. Aztán egy érdekes érzés tört rám. Elkezdtem kibillenni a saját érzéseim önzőségéből, és elkezdtem figyelni a kismamára. Nem testi szenvedés volt ez, hanem lelki gyötrelem. Szerettem volna segíteni neki, de ott ült bennem a tehetetlenség érzése is. Nem tudtam mit mondhatnék neki, mivel teszek jót. Senki sem mondta el nekem, hogy mi ilyenkor a teendő. Csendben voltam, némán kísértem a folyamatot. Ezt éreztem belül jónak. Borogattam a homlokát, engedtem, hogy fogja a kezemet az összehúzódásoknál. Úgy láttam, hogy ez jól esett neki. A szülésznő időnként benézett, de aktívan csak a szülésnél volt jelent, akkor vette át a folyamat vezetését. Sosem fogom elfelejteni a pillanatot, amikor megszületett a halott kislány. Rá pár percre a másik szobában, ahol a barátnőm kísérte a vajúdást, megszületett és felsírt egy újszülött. Az élet, az öröm hangjai átszűrődtek, mialatt mi egy műanyag festékes dobozba raktuk bele az élettelen kis testet. Nem emlékszem, hogy megkérdezte-e volna bárki is ettől az anyától, hogy szeretné-e megnézni a gyermekét? Akkor bennem sem merült fel ennek az ötlete, sem pedig a jelentősége. A „kis csomagot” azonnal el kellett vinnem. Az alagsorban, közvetlenül a lépcső alatt volt egy hűtő, amin ez állt: „exit hűtő, halott magzatok tárolása” Ott álltam a hűtő előtt a kis „csomaggal” és az exit szó jelentése forgott a fejemben. Exit: „Kijárat”. Hova? Kijárat az életből? Ennyi lenne egy kis élet vége? Egy festékes dobozba rejtve, a hűtő mélyén? Vajon mi történik ezután velük, és vajon mi történik ezután ezekkel az édesanyákkal? Ez így van rendjén? Így kell csinálni? Ezekre a kérdésekre akkor nem kaptam választ, nyitva maradtak bennem, majd valamilyen szinten feledésbe is merültek. Egy dologra viszont jól rávilágított akkor ez a szomorú esemény. Tényleg látnom kellett, részt kellett ebben vennem! Így szembesültem azzal, hogy az élet kezdete és a halál valóban egy vékony mezsgyén különül csak el egymástól. Később már végzett szülésznőként hosszú évekig nem találkoztam perinatális veszteséggel a szülőszobán. Valamiért úgy alakult, hogy nem az én műszakjaimban fordultak elő ilyen jellegű események. A következő számomra ilyen érzelmi horderejű perinatális veszteség Dóra esete volt 2017-ben, pedig nem is közvetlenül voltam érintett az esetben. Én csak véletlenül csöppentem bele a szülőszobai események forgatagába. A nőgyógyászati osztályra voltam beosztva és csak kórlapokért szaladtam le a szülőszobára. Pont akkor érkezett a mentő egy 35 hetes kismamával, aki görcsölt. Megkérdeztem a kolléganőmet, hogy tudok-e segíteni neki, mert láttam, hogy nagy a kapkodás. Minden szülőszobai felvételkor rutin eljárás a felvételi ctg vizsgálat, a magzat szívhangjának monitorizálása. Jelen esetben is így jártunk el. Örömmel mondtam a kismamának, hogy jól van a baba, rendben van a szívműködése. A kismama reakciója nagyon meglepő volt, és ezeket a mondatokat soha sem fogom elfelejteni: „Akkor ezek szerint még életben van, pedig az én babám meg fog halni.” A mai napig nem tudnám pontosan leírni, hogy mit is éreztem akkor. A döbbenet és az érthetetlenség között valamit. A részletes anamnézis felvétel során a kismama elmondta, hogy a 12 hetes genetikai ultrahangon kiderült, hogy a magzatnak élettel összeegyeztethetetlen fejlődési rendellenessége van. A felvételi ultrahangon is látható volt az agykoponyahiány, az ajak és szájpadhasadék és nyitott gerinc. Arra tisztán emlékszem, hogy az futott át az agyamon, hogy mi értelme így vállalni egy várandóságot. Nem kérdeztem rá, az orvos megtette helyettem is. Nem túl finom formában közölte, hogy ezt a terhességet meg kellett volna szakítani. Túlzásnak éreztem így véleményt nyilvánítani, de a lelkem mélyén én is így gondoltam. Császármetszéssel világra jött, és fél órát élt a kislány. Szörnyű látvány volt, ami akkor még jobban megerősítette azt a gondolatomat, hogy nem volt helyes megtartani. A szülőszobai események után már az osztályon nem nagyon találkoztam az édesanyával, vagy ha igen inkább próbáltam kerülni a vele való kommunikációt. Hogy miért? Talán féltem. Nem tudtam mit mondhatnék neki. Utólag visszagondolva egy védekező mechanizmus is volt ez a részemről, hogy ne kelljen megélni az ezzel kapcsolatos érzéseimet. Nem foglalkoztam vele, eldugtam őket és úgy voltam vele, hogy akkor nem is léteznek. Ha nem léteznek, akkor nem kell rosszul éreznem magamat miattuk. 4 év telt el az óta. Nagyon izgultam az interjú előtt. Attól tartottam, hogy mi lesz, ha a saját magam elől is jól elrejtett érzéseim megint előtörnek, és nem tudom majd leplezni őket. Egy filigrán kis nő ült előttem, akiből csak sugárzott a kedvesség. Mondataiban, gesztusaiban ott volt a mélységes fájdalom, de valahogy mégis hihetetlen nyugalmat árasztott. Miközben Dóra mesélt és egyre jobban megnyílt nekem, az én érzéseim is áramlani kezdtek szép lassan. Érdekes volt megélni mindezt. Mintha a múltban és a jelenben lettem volna egyszerre. Megelevenedtek bennem az emlékek, az akkori gondolatok és vele párhuzamosan a mostani érzések. Már nem kerestem az értelmét a döntésüknek. Nem is tűnt már fontosnak ez. A gyászról és perinatális veszteségről tanultak testet öltöttek előttem Dóra történetében, és mindez segített átértelmezni, új szemszögbe helyezni az akkori érzéseimet, gondolataimat. Dóra várandóssága egy gyászfolyamat is volt. Kihordani és elengedni úgy egy gyermeket, hogy tudják nem fog élni borzasztóan nehéz lehet. Ők családként együtt határoztak és tudták, hogy egy pokol lesz, de mégis ezt az utat választották. Nem sok külső támogatást kaptak, de mégis közösen képesek voltak végigcsinálni és talpra állni. Számomra példaértékű, hogy egy ilyen súlyos veszteség után családként együtt tudtak maradni és emberileg is fejlődni tudtak. Hiszek abban, hogy ha mi az egészségügyben dolgozók érzékenyebbé, nyitottabbá válunk a perinatális veszteségek kezelésében, akkor könnyebben megtanulunk elfogadók lenni megkönnyítve így a családok helyzetét és a saját munkánkat is. A mi nézeteink pedig szemléletváltozást hozhatnának a laikus emberek körében is.

Készítette:

Torják Judit szülésznő

**Forrás:**

Andrek A. (2015) A perinatális veszteség és gyász sajátosságai: Fókuszban az apák In: Pápay, N., Rigó, A. *Reproduktív egészségpszichológia* Budapest, ELTE Eötvös Kiadó. 371-382.

Andrek A. (2019) Perinatális veszteség és gyász, Perinatális szaktanácsadó képzés órai anyaga. Hozzáférés dátuma: 2021.08. 12.