

EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR

SZAKDOLGOZAT

Sólyom Andrea
NÉPMESÉKKEL A DÚLASÁG ÚTJÁN

Budapest

2022/23. tanév

**EÖTVÖS LORÁND TUDOMÁNYEGYETEM
PEDAGÓGIAI ÉS PSZICHOLÓGIAI KAR
Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés**

SÓLYOM ANDREA

NÉPMESÉKKEL A DÚLASÁG ÚTJÁN

Témavezető:

ÖRDÖGH CSILLA

Perinatális szaktanácsadó,

Pszichológus

BUDAPEST, 2023

Tartalom

Bevezetés	4
1. A természetes, beavatkozásmentes szülés/születés	7
1.1. A természetes szülés biológiai rendje, hormonális háttere	7
1.2. A természetes szülés pszichés állapotában fellelhető rend mintázata – a szülés mint módosult tudatállapot	9
1.3. A természetes szülést megsegítő külső körülmények	10
1.4. A születésében aktívan részt vevő kompetens magzat	12
1.5. A születéskori magzati hormonális szabályozás	12
1.6. A megszületés lelki dimenziói.....	13
2. Szülésmodellek	14
2.1. A szülés módjának változásai a XX. századi Magyarországon – a szülés technokrata modellje.....	14
2.2. A szülés/születés minőségének kérdése – holisztikus szemléletben.....	16
2.2.1. Dúlnak a szülő nők mellett.....	16
2.2.2. A „dúlahatás”	17
2.2.3. A kórházi dülai tevékenység sajátos aspektusai, nehézségei	18
3. A népmesékkel való önismereti munka lehetőségei	19
3.1. A népmesék jellegzetességei.....	19
3.2. Az észak-amerikai indián mesék jellemzői	21
3.3. <i>A világ kezdete</i> – minden indián népmese	22
3.3.1. Gondolatok a meséről perinatális megközelítésben.....	22
3.3.2. További gondolatok a meséhez	25
3.4. <i>Az öregasszony haja</i> – indián népmese	27
3.4.1. Gondolatok a meséről perinatális megközelítésben.....	27
3.4.2. További gondolatok a meséről.....	28
3.5. <i>Az égből jött leány</i> – szeneka indián népmese	31
3.5.1. Gondolatok a meséről perinatális megközelítésben.....	31
3.5.2. További gondolatok a meséhez	33
3.6. A történetekkel való csoportos munkában rejlő lehetőségek	35
4. Összegzés, kitekintés.....	37
Irodalomjegyzék.....	38
Mellékletek.....	41

„A föld megtanít emlékezni.
Megtanít a csendre –
ha fűszálak közt a fény nézem.”¹

BEVEZETÉS

Az európai meserégió népmeséi szerint létezik egy olyan fajta női jelenlét a világban, amely a hét szépség attribútumaival jeleníthető meg. A hétszépségű nő a testen viseli e jegyeket: a homlokán ragyog a Nap, a két melle között világít a Hold, az arcán tündöklenek a csillagok. Ha nevet, rózsát nevet, ha sír, igazgyöngyöt sír. Aranyhaja van, mely a sarkáig ér, és aranyfolyó fakad léptei nyomán (Berze Nagy, 1958).

E beszédes képek a nem is olyan régmúltban még magyarázat nélkül is jól érthetőek voltak hallgatóik számára. Kapcsolódási utakat, cselekvési és működési mintázatokat nyújtottak a nőknek a világban való eligazodáshoz, a női lét rendezettségéhez. A képek a maguk sajátos módján egy olyan nő alakját rajzolták meg, akinek egyértelmű belső útjelző fényei vannak, amelyek világosságánál biztos ismereteket szerezhet az őt körülvevő és az önmagán belüli világról. Szabadon járhatja belső mélységeit és magasságait, s mivel ismeri a külső és belső változás különböző állapotait, képes formálódni és formálni, tudatában van cselekvési lehetőségeinek. Felismerve pedig a benne rejlő erőket – miközben gondolatai és egész lényé beburkolódik a rend, a harmónia szépségébe –, amerre jár, ugyanezt az egyensúlyi állapotot hagyja maga után: felelősséggel viseltetik a teremtett világ iránt. Egy olyan nő alakja bontakozik ki, akinek átfogó tudása és tapasztalata van arról, mit jelent a „nőiség sajátos létmódjának kiteljesítése” (Eliade, 1999, old.: 90), és így sérülések nélkül, könnyedén tud kapcsolódni saját belső világához, testéhez, a körülötte lévőkhöz és az őt körülvevő világhoz.

A képeket hordozó népmesék megőrizték számunkra azt a tapasztalatot, hogy a női élet felkínálja a fenti „szépségek” megszerzésének, finomodásának lehetőségét. E „hétszépséges” működési mód megtalálása és fenntartása zsinórmértékként szolgálhatott: segítséget nyújthatott az egyik női életszakaszból a másikba való átlépéshez, az életfordulók határátlépéseinek jó megéléseihez, a változásokra adott megfelelő válaszok megtalálásához (Boldizsár, 2010).

Napjainkban nemcsak e képekhez, hanem belső tartalmukhoz, a képekben őrzött kódokhoz, cselekvési módokhoz is nehezen tudunk hozzáférni. Egyre kevésbé ismert és megélt tudás, hogy a női lét ívének egymásba fonódó életszakaszai és életfordulói vannak, s hogy az első menstruáció, a várandósság, a szülés, a menopauza testi és lelki történéseinek jó megélése mind lehetőséget kínál egy lánynak vagy nőnek a külső/belső világhoz és a testéhez való új és más jellegű, ezáltal egyre teljesebb és rendezettebb kapcsolódásra.

Következménye mindez annak a XX. században lezajló erőteljes medikalizációs folyamatnak is, melynek eredményeképp a női test és a test változásait kísérő lélektani események korábban természetesnek tartott folyamatai átkerültek a medicina kontextusába, s azok orvosi felügyelet alatt tartott és kontrollált testi történései kerültek a figyelem középpontjába. Az addigi, tapasztalatokon nyugvó női tudás a női életről, annak ciklusairól, magáról a női testről háttérbe szorult: a tudomány által, műszerekkel érvényesített orvosi tudás lett legitimé, a nők pedig így gyakran passzív szereplőjévé váltak saját testük történéseinek (Kitzinger, 2008).

¹ A versrészletek *A föld megtanít...* című feketeláb indián versből valók in Fekete, A., & Szántai, Z. (szerk.). (2001). *Felhőnéző: indián dalok, imák, versek.* (old.: 53-54). Szeged: Szukits Kiadó.

Különösen erőteljesen figyelhető meg ez a változás a szülés/születés kórházban zajló eseményénél. A tapasztalt női bábákat felváltották a férfi orvosok, akik mellett a jól képzett szülésznők alárendelt szerepet kaptak. És bár minden szülés körül dolgozó szakember és laikus kísérő egyfelé, a szülő nő és gyermeke jólléte felé néz, a folyamatban való jól jelenlevés egészen mást jelenthet számukra. Ennek oka nem csupán a feladatok különbözőségében rejlik, sokkal inkább a szemléletmódban, amivel a szülés/születés eseményében számukra megmutatkozó és megvalósuló rendre tekintenek. Ennek következményeként van, aki levezeti a szülést, és van, aki kíséri az eseményeket.

Ugyanakkor mindannyian, akik a szülés/születés eseményénél jelen vannak, egyaránt részesévé válnak a történéseknek, miközben teljes testi és lelki „jelenlétükben vannak megszólítva. Szaktudásuk mellett gondolkodásuk, érzelmeik, képességeik, saját történetük is involválódhat, miközben az együttes élmény testi szinten is hat: a kisbaba megszületésekor tapasztalható extázis, katarzisz élménye, és ennek hormonális hátterét biztosító oxitocinrendszer aktiválódása a segítőkben is kötődést, függőséget okozhat” (Székely, 2022, old.: 13). Mivel a kapcsolódásnak ez a rendje, mélysége és ereje jelenvaló és működő folyamat, a segítők jól jelenlevését, jóllétét és hosszú távon egyensúlyban maradásukat nagyban megsegítheti, ha tudatosan ránéznek saját élettörténetükben a szülés/születés eseményével való kapcsolódásaikra és esetleges nehézségeikre, korábbi sérüléseikre, félelmeikre (Renggli, 2016) – bármilyenek is ezek a tapasztalatok, a velük végzett munka javukra válhat. Különösen fontosnak érzem ezt a belső munkát a dülák esetében, akik kórházi kíséréseik során medikalizált környezetben, ugyanakkor holisztikus szemléletben vannak jelen a szülő nő, annak párja és a születő gyermek mellett. Ez a kettősség és a kísérés lényegéből fakadó megszólítotttság, ill. bevonódás nagyfokú tudatosságot és folyamatos önreflexiót igényel, ellenkező esetben komoly stressz forrása lehet, ami hosszú távon kiégéshez is vezethet – nagy jelentőségű tehát az önismereti munka, melynek segítségével enyhíthető a feszültség.

A szülést kísérők lehetséges önismereti útjai közül egy a népmesékkal, és ezen belül is különösen a teremtésmesékkal való önismereti munka, hiszen ezek a régi, egy-egy népcsoport kikristályosodott tudását őrző történetek is a rendhez való kapcsolódás forogatókönyveit őrzik. „A külső és belső világokban való eligazodást” (Boldizsár, 2010, old.: 18) segítik, ahogyan egyrészt „belső térképként” (Campbell & Moyers, 2019, old.: 26) intraperszonális módon támogatják az önismereti munkát a saját belső világ rendjének megismerésével kapcsolatban. Másfelől interperszonális módon hozzájárulhatnak annak felismeréséhez, hogy a külső világban, az adott élethelyzetben mi a rend, és az ebben a rendezettségben feltáruuló lehetőségekhez hogyan lehet a legharmonikusabban kapcsolódni (Boldizsár, 2010). A népmesékben megőrződött képekkel és cselekvési kódokkal való munka segíthet feltérképezni a szülés/születés történéseinek testi és lelki eseményeiről való mélyebb asszociációinkat, érzéseinket, gondolatainkat, miközben ezek a felismerések a megértés és tudatosulás forrásai lehetnek reakcióinkat, cselekvéseinket illetően. Amennyiben pedig túl intenzív, felkavaró vagy fájdalmas testi-lelki érzeteket hoznak felszínre, ezek megtapasztalása elindíthat másfajta, szaksegítséggel zajló terápiák felé.

Dolgozatomban a természetes, beavatkozásmentes szülés/születés testi és pszichés eseményeiben megmutatkozó rend jellemzőinek rövid áttekintése után bemutatom a kórházi, medikalizált szülés-kultúra normáját, majd az erre válaszul születő holisztikus, bábai szemléletet. Mindez megalapozza a dülák működési szemléletmódjának ismertetését. Dolgozatom második felében szeretném bemutatni három észak-amerikai indián teremtés-, ill. eredetmese perinatális szempontú elemzését, majd a történetekből nyert felismerések továbbgondolását a Metamorphoses Meseterápiás Módszer keretein belül és annak eszköztárával, arra keresve a választ, miként válhatnak ezek a történetek kórházi szülés/születés mellett tevékenykedő dülák számára belső rendezettségüket megsegítő történetekké.

Hiszem, hogy a fent említett hét női „szépség” kódja kellő erőfeszítéssel ma is megnyílhat minden nő számára. Ma is kapcsolódhatnak hozzá mindazok, akik épp átélik a női lét valamely jelentős határátlépését, és azok is, akik érző és értő módon vannak jelen mellettük kísérőként. Egy másik magyar népmese képeivel élve mindannyiunknak megvan a lehetősége, hogy megmerítkezzünk minden szüléskor/születéskor (és újjászületéskor), azaz „minden hajnalban a hajnalcsillag tavában, ami a hét szépség vize²”.

² A mese címe: *A táltos kanca és a libapásztorlány* in Ortutay Gy. (szerk.). (1960). *Magyar népmesék I-III.* (old.: 370-385). Szépirodalmi Kiadó II. kötet.

„A föld megtanít a szabadságra,
milyen is az, megláthatom,
ha felhők között szárnyal a sas.”

1. A TERMÉSZETES, BEAVATKOZÁSMENTES SZÜLÉS/SZÜLETÉS

Bálint Sándor szülészorvos megfogalmazása szerint (Bálint, 1991) mindannyiunk tudatának kollektív tudattalan rétegződésében – akár egy mélyben rejtőző kincsesládában – a természetes szülés/születéshez szükséges egyetemes ősi magatartási formák, jól működő viselkedéses kódok őrződnek. Ebben az értelemben minden szülő nőnek és születő gyermeknek természetes módon megvan a tudása ahhoz, hogy tudjon szülni és megszületni.

1.1. A természetes szülés biológiai rendje, hormonális háttere

A vajúadás, majd a szülés folyamata során a várandósságot védő, azaz a kontrakciókat gátló és az izomrelaxációt segítő folyamatok teljes átalakuláson mennek keresztül (Lőrincz, 2021a). Már a terminus közeledtével a várandósság alatti hormonális egyensúlyi állapot fokozatosan átadja a helyét egy újfajta, a spontán megindult – tehát az érett magzat által indított – vajúadás és szülés órái alatt gyorsan változó, ám folyamatosan megtartott egyensúlyi állapotnak. Miközben az anyai hormonegyensúly az ösztrogén túlsúlya felé billen, az anyai vérben és a magzatvízben jelenlévő prosztaglandin koncentrációja növekedni kezd, mely hatással van a méhszájra, és beindítja a méhösszehúzóerőket. A méh falára kihelyeződött oxitocinreceptorok száma ugrásszerűen és jelentősen megnő, s az oxitocin hatásaként a kontrakciók rendezetté válnak, majd egyre sűrűbben követik egymást. A méhszáj végül eléri teljes tágulását, megszületik a gyermek, majd a méhlepény. A megszületett, bőr-bőr kontaktusba került gyermek megpihen, a maga ütemében elindul felfedezni az anyja testét, majd megtörténik az első szopás, és a baba újra elalszik. Ez az első pár együtt töltött óra különleges szenzitív periódusként lehetőséget ad mindkettőjük számára a kapcsolódásra, egymás felfedezésére, az egymásba szeretésre (Varga & Suhai, 2010).

A kutatások fényében ma már jobban érthető az a bonyolult neuroendokrin működés, mely a vajúadás és a szülés alatt szabályozza a testi – és az ettől elválaszthatatlan pszichés – folyamatok optimális lefutását. A hormonok finom, összetett és összehangolt működésének felismerése rávilágított arra a tényre, hogy ezen működési módok tökéletesen biztosítják a szülés/születés történéseinek élettani lefolyását, miközben ettől elválaszthatatlan módon „emocionális, kognitív és viselkedéses szinten is elősegítik az anya és az újszülött megfelelő alkalmazkodását” (Rados, 2021a, old.: 46). Mindezen ismeretek birtokában jól láthatóak az előnyök is, melyek a rendszer optimális működésével együtt járnak.

Az élettani, azaz külső beavatkozástól mentes szülés fiziológiai alapja egy igen finoman hangolt mechanizmus tehát, melyben többek közt négy fő hormonális rendszer – az oxitocin-rendszer, a katekolaminok, a béta-endorfinok és a prolaktin – harmonikus együttműködése figyelhető meg (Héjja-Nagy & Varga, 2017).

A hipotalamuszban termelődő oxitocin, melyet a szeretet és a kötődés hormonjaként szoktak nevezni (Odent, 2003), a szülést kísérő hormonok közül hatáskörét tekintve különleges jelentőségű. Periférián ható, véráramon keresztül történő működését ismerték fel először. A kutatások ekkor azt tárták fel, hogy a periférián felszabaduló oxitocinnak jelentős szerepe van

a vajúdas beindulásában, a méhösszehúzódnások erősödésében, a magzatkilökő reflex működésében, a méhlepény leválásában és később szoptatáskor a tejleadásban.

Későbbi felismerés volt az 1970-es években, hogy az oxitocin centrálisan, az agyban is kifejti hatását. A perifériás hatókör vizsgálata mellett ekkor kezdett figyelem irányulni a centrális OT-rendszerre, annak pszichoemotív hatáskörű működésére. A kutatásokból jól látszik, hogy a centrális oxitocin hatása olyan agyterületeken érvényesül, melyeknek a társas kapcsolatok szabályozásában van szerepük. Hatására csökken a félelem, a szorongás, a depresszió, enyhül a fájdalom érzése, gyorsabbá válik a sebek gyógyulása; megerősödik a bizalom érzése, pozitív megélésűvé válnak a társas együttlétek, könnyebbé válik a társas támasz nyújtása, ill. annak elfogadása (Varga, 2018).

A centrális oxitocin működése jelenti az alapját a stresszel való megküzdés egy kevésbé ismert változatának: ez a jól ismert „harcolj vagy menekülj” automatikus testi válaszreakcióhoz képest a „nyugalom és összetartozás” mintájában bontakozik ki, s leginkább a nők és gyermekek együttes viselkedését támogatja (Varga & Suhai, 2010). Ez a megküzdési mód segíti az egy helyen, összekapaszkodva vagy összebújva megvalósuló nyugalomban maradást, és főleg érzékszervi tapasztalásokon alapuló testi kapcsolódás segítségével nyugszik meg a szervezet³ (Rados, 2021a).

A centrális oxitocin szintje a szülésnél a kitolási szakban, ill. utána emelkedik meg, majd a megszületés után, közvetlen testi kontaktusban, az első szoptatás alatt éri el a legmagasabb koncentrációt (Odent, 2003). Ez megsegíti egyfelől a méhlepény megszületését, másfelől beindítja az anyában a megfelelő anyai gondoskodó programot, erősítve gyermeke iránti kötődését (Lőrincz, 2021a).

A kutatások fényében jól látható, hogy a centrális oxitocin-rendszer hatása kettős irányban körvonalazódik a reprodukciós folyamatban (Varga, 2018): egyfelől beindítja az adaptív anyai viselkedési mintákat, másfelől az agyi jutalmazórendszert megfelelő állapotba juttatja ahhoz, hogy az anya számára a gyermekével való találkozás, kapcsolódás és a gyermek gondozása örömteli lehessen. Mindez rendkívüli jelentőségű transzgenerációs szempontból is: az anyai gondoskodás mintázatának lenyomata befolyásolhatja későbbi generációk életminőségét.

A perifériás és a centrális oxitocin-működés is finom egymásra hangoltságot mutat a kutatások fényében. Míg a periférián ritmusosan termelődik az oxitocin, ezzel szüneteket biztosítva a testi működésnek, addig centrális, pszichoemotív hatása folyamatos – tehát egymást kiegészítve, támogatva működnek (Héjja-Nagy & Varga, 2017).

Tágabb kitekintésben azt is fontos megjegyezni az oxitocin-rendszer működésével kapcsolatban, hogy az a reprodukció és a szülői viselkedés összes történésénél jelen van, azaz a reprodukciós folyamat végig pozitív érzelmek mentén hangolódik (Héjja-Nagy & Varga, 2017).

A szülés folyamatában fontos szerephez jutnak a katekolaminok (Lőrincz, 2021a). A vajúdas alatt előnyös, ha a mellékvese-velőben termelődő adrenalin és noradrenalin szintje alacsonyan marad. Ezek a hormonok a szimpatikus idegrendszer aktiválásáért felelősek, a szervezet automatikus „harcolj vagy menekülj” stresszválaszát kiváltva egy adott, veszélyesnek ítélt helyzetben. Koncentrációjuk alacsony szintje szükséges tehát a vajúdas során, hiszen erejük lelassítaná a folyamatot. Különleges módon azonban, a sajátos hormonális egyensúlyi állapot részeként a kitolási szakban hirtelen megemelkedik az adrenalin szintje, ezzel segítve az újszülött világra jöttét. A szülő nők ekkor gyakran tele lesznek energiával, jólesik felegyenesedniük. E hormonok hatásaként az anya igen éber állapotba kerül a kitolási szakban, a gyermek megszületésekor. Ez pedig rendkívül jelentős az egymásra hangolódás, a kapcsolódás tekintetében (Odent, 2003).

³ Egészen különleges, ahogyan ez a fajta megküzdési mód megjelenik egy régi afrikai állatmesében. A történet címe: *A pók, a dinnye meg a szél* in: *A csillagok szíve – afrikai mesék.* (1962). Budapest: Móra Kiadó. (old.: 143-146).

A vajúdás és szülés folyamata alatt termelődő endogén opioidok – a test saját fájdalomcsillapító hormonjai – szintén erőteljesen támogató hatásúak a folyamat lefutása szempontjából. Az endorfinok jelenléte hozzásegíti a szülő nőt egy olyan jó közérzet, akár eufória megtapasztalásához, melyben csökken a szülési fájdalom érzete, és könnyebbé válik a stressz megélése (Lőrincz, 2021a). A vajúdás során a test fájdalomcsillapító képessége az oxitocin-fájdalom-adrenalin-endorfin kör finom egymásra hangoltságában jelenik meg (Héjja-Nagy & Varga, 2017). Lényeges az is, hogy a szülés utáni szenzitív periódus ideje alatt az endorfinok koncentrációja igen magas, megsegítve a gyermekkel való kötődés kialakulását (Odent, 2003).

A béta-endorfinszint növekedése a prolaktin – az anyasági hormon – szintjének növekedését is serkenti. A prolaktinszint-koncentráció csúcspontját a kitolási szakban éri el, és az ugyancsak magas koncentrációjú oxitocinnal kiegészülve fokozza a szülő nő éberségi állapotát (Héjja-Nagy & Varga, 2017), és megsegíti a megszülető baba iránti szeretet felébredését. A magas prolaktinszint tehát az anyai szeretet és gondoskodás erejét támogatja. Jól látható az is, hogy a szülés és a szoptatás beindulása egymástól el nem választható folyamat (Odent, 2003). A szoptatás örömteliségében a béta-endorfin ugyancsak szerepet játszik.

1.2. A természetes szülés pszichés állapotában fellelhető rend mintázata – a szülés mint módosult tudatállapot

A vajúdás és a szülés alatt a szülő nő testében bekövetkező hormonális változások és az intenzív érzelmek egymás hatását erősítve természetes módon módosult tudatállapotot hoznak létre (Héjja-Nagy & Varga, 2017). Megváltozott tudatállapot minden olyan helyzet, mely a személy saját, szubjektív egészséges tudatállapotához képest mutat egy olyan másfajta tudatállapotot, mely leginkább beszűkültséggel és a valóságtól való eltávolodással jellemezhető. Ez az állapot adaptív a szülés folyamatában, mert a jobb agyfélteke dominanciája felé hat: a neokortex működése háttérbe szorul a zsigeri agy működésének helyet adva. Michel Odent szülész orvos megfogalmazása szerint „a gyerekszülés nem az intellektus feladata”: ezért „a szülési folyamatot védeni kell mindentől, ami az agykérget ingerli” (Odent, 2021, old.: 109-110).

A módosult tudatállapot jellemzői több pszichés funkció működésében is tetten érhetők (Héjja-Nagy & Varga, 2017). Csökken a valóság érzékelése, a figyelem beszűkülése új fókuszpontokat hoz létre, elhanyagolva közben más eseményeket. Megváltozik az idő érzékelése. Az érzelmek széles skálájú megélése tapasztalható. Megváltozik az egyes élményeknek tulajdonított jelentés és azok fontosságának megítélése, miközben intenzívebben működik a képzelet, a fantázia, ill. erősen megnő a pozitív és negatív szuggesziókra való fogékonyság.

Szüléseket kísérők általános tapasztalata, hogy – noha minden szülés egyéni és komplex életesemény – a folyamat különböző szakaszaiban a módosult tudatállapot hasonló viselkedéses jegyek figyelhetők meg a szülő nő magatartásában (Héjja-Nagy, 2019). A látens szak – vagy szociális fázis – izgatottságával, nyitottságával, magabiztosságával szemben az aktív fázis jellemzője, hogy a vajúdo intenzívebben a teste és belső történéseire koncentrálnak, befelé kezd figyelni. Ez megnyilvánul abban, ahogyan a külvilággal egyre kevesebbet kommunikál, kerülheti az érintést, erőteljesebb hangokat ad ki, valamint sokféle érzelm megjelenése és váltakozása is megfigyelhető rajta. A kitolás előtti átmeneti szakban jól érzékelhető külső szemlélő számára is, hogy a szülő nő más tudatállapotban van: becsukja a szemét, nem kommunikál. Utólag erről az időszakról mondják leginkább az anyák, hogy elvesztették idő- és valóságérzékelésüket. Előfordul, hogy néhányan ekkor intenzív félelmet vagy fáradtságot élnak

át. A kitolási szakban a szülő nő újra kommunikálni kezd a külvilággal, intenzíven és aktívan részt vesz a kitolás munkájában. A megszületés után leginkább a találkozás nagy öröme látható, az elmúló fáradtság, a megkönnyebbülés, és gyakran beszámolnak az anyák arról, hogy egészen új módon és mélységben tapasztalták meg az Élethez és más nőtársaikhoz való kapcsolódásukat: részesévé váltak valami náluk nagyobbak (Varga & Suhai, 2010).

Jól érzékelhető, ahogyan a szülés testi és a lelki folyamatainak természetes működése teljes összhangban, egymás hatását segíti, erősíti, hogy rendben, zökkenőmentesen megtörténjen a szülés/születés.

Bálint Sándor kincsesláda metaforájával kapcsolatban ide kívánczok azonban még egy fontos megjegyzés: a szülni tudás mélyben rejlő tudás, melynek kiemelkedéséhez és hozzáféréséhez út vezet akkor is, ha a kód fő jellemzője az önmagát megvalósítani törekvő nagy erő (Bálint, 1991).

A szülő nő korábbi, egészen kicsi gyermekkorától megtapasztalt kedvező élményei a nőiség és az anyaság különböző dimenzióiról (Varga & Suhai, 2010), valamint a teste működésébe vetett bizalom megsegíti a kód megmozdulását és kiemelkedését (Bálint, 1991), és jelentősen csökkenti a szülési eredetű stresszt (Rados, 2021b). Hasonlóképpen a megfelelő módon támogató környezet biztonságának megtapasztalása is hozzájárul a tudás megfelelő időben megvalósuló, adekvát működéséhez (Bálint, 1991).

Mindez ráirányítja a figyelmet arra a tényre, hogy ahhoz, hogy egy szülés/születés a maga természete szerint lezajlódhassék, a női testben magában rejlő tudáson kívül más, kulcsfontosságú elemek is szerepet játszanak.

1.3. A természetes szülést megsegítő külső körülmények

A szülés – noha normál fiziológiai folyamat – erőteljesen magában hordozza a stressz átélésének valószínűségét (Rados, 2021b). A hétköznapi szóhasználat a stresszt negatív állapotként, túlzott pszichés megterhelésként értelmezi, amit mindenképp elkerülni érdemes. Ezzel szemben a különböző tudományágak, köztük a pszichológia és az orvostudomány is másként tekint a stressz eseményére: a szervezet valamilyen igénybevétel hatására megbillent egyensúlyi állapota ez, mely megpróbáltatás elé állítja és alkalmazkodásra kényszeríti az egyént. Az alkalmazkodás stresszválasz formájában jelenik meg – fiziológiai, viselkedéses, kognitív és érzelmi szinten is. Bizonyos stresszállapotok izgatottságban, várakozásban nyilvánulnak meg, és ösztönzően hatnak az egyénre – ilyenkor a stressz pozitív oldala tud megmutatkozni. A stresszválasz alapvetően adaptív reakció, amennyiben a valóságra reagál, mert hozzájárul a szélesebb körű alkalmazkodáshoz, a komfortzónából való kilépéshez – mindez pedig szükséges a személyes fejlődéshez fizikai és pszichológiai értelemben egyaránt. A kihívást jelentő stresszállapotok a mindennapi élet részei tehát. A kutatások arra is felhívták a figyelmet, hogy ugyanazokat a stresszorokat egészen másként élhetik át különböző személyek – a megélés függ sajátos érzelmi és megismerő folyamatainktól. A stressz akkor válhat maladaptív, ha az egyén nem tud adekvát választ adni rá, nem találja a megfelelő eszközöket és megoldásokat az állapot feloldására, mely olyan hosszan áll fenn, hogy kimerüléshez, kifáradáshoz, megbetegedéshez vezet.

A szülés normál fiziológiai folyamatként is hordozhat magában stresszfaktorokat, melyek félelemmel és szorongással tölthetik el a szülő nőt (Lőrincz, 2021a). Az anya félelmei a magzat egészségét vagy a méhösszehúzóerő erejét illetően belső, míg a környezetből érkező kellemetlen hatások külső stresszorokként azonosíthatók. Mindezt, valamint az élmény erőteljes, akár szélsőségesen nehéz testi és érzelmi mivoltát a biztonság érzése tudja ellensúlyozni: ha az anya biztonságot él meg, akkor képes ellazultan átadni magát a szülés elemi erejének. Ellenkező esetben a félelemből feszültség, a feszültségből fájdalom, valamint

megfeszült izmok következnek – mindehhez pedig a „harcolj vagy menekülj” fiziológiai stresszválasz társul, ami testi és lelki szinten is egyaránt fékező hatást gyakorol a szülés folyamatára.

A szülő nő biztonságérzését alapvetően befolyásolja többek között az, mit gondol és miként éli meg a méhösszehúzódadásokkal járó fájdalmat. A kutatások szerint a nők nem is annyira magától a fájdalom érzésétől félnek, hanem attól, hogyan tudnak megküzdeni vele, hogyan fognak viselkedni hatására – ez pedig nehezen látható előre, mivel a fájdalom szenzoros komponense mellett „az érzelmi, motivációs és kognitív dimenziói legalább annyira fontosak az egyén fájdalomélményének alakulásában” (Rados, 2021b, old.: 81). Azonban az bizonyos, hogy amennyiben a szülő nő nem szenvedésként értelmezi a fájdalmat, hanem a szüléssel természetesen együtt járó, határozott célú diszkomfortérzetként, hatékonyabban tud megküzdeni a szülési stresszel (Varga & Suhai, 2010). Az ebben a szemléletben szülő nő biztonságérzését erősíti az is, hogy megtapasztalhatja, vannak eszközei a fájdalom csillapítására, mert a testének saját fájdalomcsillapító mechanizmusai vannak, melyek mobilizálódnak például a szabad mozgás, a testhelyzet változtatás, a meleg víz, a masszázs hatására.

A biztonság érzését alapvetően határozza meg az anya számára a szülés helyszíne és az azt jellemző körülmények (Rados, 2021c). Az otthonosság, ezáltal a biztonságban levés élményét adhatja a szülő nő számára a meleg, a félhomály, ha egy saját maga által választott, számára védettnek érzett helyen vajúdíhat és szüdíhet, elhúzódíva a figyelem középpontjából (Odent, 2021). Éppen ilyen fontos lehet az is, hogy igény szerinti csendesség vehesse őt körül. Módosult tudatállapotban minden kimondott szó erővel bír, ez pedig a pozitív szuggesztiók használatának fontosságát támasztja alá. Kiemelt jelentőségű tehát, hogy mit, mennyit és hogyan beszélnek a szülő nővel (Varga & Diószeghy, 2001) és egymással a szülésnél jelenlévő kísérok – azonban „a csend alapvető szükségletnek tűnik” (Odent, 2021, old.: 110).

A szülés intim mivoltából következik a szülő nő részéről a testhatárainak és privát szférájának tiszteletben tartására való természetes igény (Rados, 2021c). A szülés folyamatának nagyfokú érzelmi és testi megterheltsége a kiszolgáltatottság és a sebezhetőség élményét alapvetően magában hordozza, így a biztonságban levés fontos eleme annak egyéni meghatározása, hogy a jelenlévők milyen közelségbe kerülhetnek a szülő nővel. A megfelelő távolság megtartása és/vagy az igény szerinti közelség biztosítása nagy jelentőséggel bír a vajúdíó stressz-szintjének alacsonyan maradásához. Fontos szempont az is, hogy szülésnél jelenlévők hogyan használják a teret.

Mindehhez szorosan kapcsolódik az érintésnek mint a kontaktus alapvető formájának témaköre is. Hétköznap i élethelyzetekben is nagy egyéni különbségek tapasztalhatóak az érintés fogadásában; korábbi megtapasztalások eredménye az, ahogyan egy személy komfortosnak vagy éppen nyugtalanítósnak érzi mások vagy a környezet valamely részének közelségét (Andrek, 2021). Ahogyan már volt róla szó, a szülés módosult tudatállapotában megváltozik az is, ahogyan a szülő nő kapcsolódik a környezetéhez, és ez az érintéssel kapcsolatos igényei változását is jelentheti. Lehetséges, hogy egyáltalán nem igényli az érintést vagy sok érintés esik jól neki, és mindez a szülési folyamat különböző fázisaiban változhat is. Ezt bejósolni nem lehet, csupán értő és érző figyelemmel kísérni a szülő nő igényeit. Ehhez kapcsolódó lényegi felismerés az is, hogy a szülés folyamata során felbukkanhatnak, aktivizálódhatnak régebben megélt negatív testi élmények (Kitzinger, 2008): érintések hatására vagy a szülő nő testérzeteinek eredményeképp. Mindenképpen érdemes kitégítanunk tehát a kontaktus fogalmát, és figyelmünket a testi érintésen túlra is koncentrálni, hiszen lélektani értelemben is létrejön minőségi kapcsolódás, amennyiben egy térben valaki teljes személyével, figyelmével a másik személy felé fordul. Bizonyosnak látszik, hogy a szülő nők igényeinek megfelelő érintés – akár fizikai, akár lelki értelemben – alapvető szorongásoldó,

félelemcsillapító hatásán túl az egyik leghatásosabb eszköze a szülés természetes, nem gyógyszeres fájdalomcsillapításának (Andrek, 2021).

Ha mindezek, a biztonság megélésével kapcsolatosan felmerülő anyai igények megvalósulnak, akkor a szülő nőnek nem kell a külvilágban zajló eseményekre figyelnie, ellazultan foglalkozhat saját belső történéseivel (Stadelman, 2007), s mindebben megélheti a kontroll élményét is. Ez pedig hozzásegítheti őt ahhoz, hogy a szülés élménye jó megélés, személyiségnövelő esemény legyen számára, valódi fordulópont.

1.4. A születésében aktívan részt vevő kompetens magzat

A perinatális tudományok fejlődése, az elmúlt évtizedek intenzív kutatásainak eredményei alaposan átformálták az elképzelést a magzati létről és a magzatnak a szülésben és születésben való jelenlétéről (Andrek, 2019). A korábbi álláspont, mely szerint a magzat passzív lény, aki nem reagál, nem érez fájdalmat, nem érzékel, és így emlékei sem lehetnek, megdőlt. Új kép körvonalazódott, méghozzá egy merőben ettől a szemlélettől eltérő.

A „megtartott individualitás” elve új kereteket adott a fogantatásról és az embrionális fejlődésről való gondolkodásnak a sajátos kiindulóponttal, mely szerint az ember élete egységes egész a fogantatása pillanatától a halála pillanatáig: azaz a test mindenfajta változásában az embrió igazi lényé változatlanul van jelen, miközben szervezi és kifejezi önmagát, aktívan van jelen saját fejlődésében. Az önmagára irányuló viselkedésen kívül felismertté vált az a tény is, hogy a magzati lét interaktív minőségű: kezdetektől kommunikál egymással édesanya és magzata. A teljes várandósság ideje alatt jelen lévő biológiai, viselkedéses és intuitív csatornán zajló kommunikáció folyamatos és kölcsönös mivolta hangsúlyossá vált. A megfigyelésekből világossá lett, hogy a magzati viselkedés önindította aktivitásokból, reaktív és interaktív viselkedésekből áll. A technikai eszközök fejlődése azt is lehetővé tette, hogy a magzati érzékszervi rendszer fejlődését nyomon követhessük. Bizonyossá vált, hogy a tapintás, az ízérezékelés, a hallás, a látás és a fájdalomérezékelés intrauterin fejlődése lehetőséget biztosít a magzat számára, hogy egyre teljesebben észlelje a külvilágból érkező ingereket, és számára megfelelő módon tudjon is reagálni ezekre. Amennyiben pedig a magzat észleli és érzékeli környezetét, az őt onnan érő ingereket, tanulásra is képes – a vizsgálatok igazolták az intrauterin tanulás és emlékezet létezését. A magzati programozás elmélete pedig, mely szerint meghatározó élettani lenyomatait vannak a magzat számára méhen belül fejlődése körülményeinek, még inkább hangsúlyozta azt a szoros kapcsolatot, mely az anya mint elsődleges környezet és gyermeke között fennáll (Andrek, 2019).

A sokféle kutatási eredmény egy irányba mutat: a kompetens magzat képe bontakozik ki, aki aktívan részt vesz születése megindulásában, a szülés lefolyásában is. „Elvárható tőlük, hogy tudnak megszületni. És elvárható tőlük, hogy jelezzék, ha valamilyen megoldhatatlan nehézségbe ütköznek” (Gutmann, 2021, old.: 391).

1.5. A születéskori magzati hormonális szabályozás

Az elmúlt évtizedek kutatásainak eredményeként ma már tudjuk, hogy az érett magzat szervezete által termelt kortizol jelentős szerepet játszik a szülés/születés beindításában (Lőrincz, 2021a). Világossá vált az is, hogy a magzat születése közben saját endorfinokat, fájdalomcsillapító és örömhormonokat termel. A magas bétaendorfin-szint hatására a prolaktin hormonszint is emelkedik, mely hormonhatás felelős részben azért, hogy a magzat tüdeje érett legyen a születésekor (Odent, 2003). Az endorfinok magas koncentrációja a születés után is

tapasztalható. Ennek nagy jelentősége van az újszülöttnak az anyával való kapcsolat, kötődés kialakulásában. (Odent, 2021).

Hasonlóképpen ismeretes az is, hogy a kitolási szakban a magzat teste noradrenalin termel (Odent, 2003). A hormon magas szintje segíti a magzatot alkalmazkodni a kitolási szak nehézségeihez, a fiziológias oxigénhiányhoz. A noradrenalin jelenlétére utal, hogy születés után az újszülött igen éber állapotban van, nézelődik, nyitogatja a szemét, keresi a szemkontaktust az anyával.

Szoptatáskor is jelen vannak az endorfinok, az anyatej maga is tartalmaz endorfinokat – az újszülött számára a szopás tehát fájdalomcsillapító és örömet okozó cselekvés (Odent, 2003).

A vajúadás és a szülés kapcsán láttuk, az anyai oldalról nagyon hangsúlyosak a perifériás és a centrális oxitocin-rendszer működésének hatásai, az utóbbinak a szociális affiliációban betöltött szerepe (Héjja-Nagy & Varga, 2017). Az anyai centrális oxitocin jelenléte a szülés alatt és később, a szoptatáskor is valószínűleg az újszülött biztonságélményét erősíti, miközben az újszülött megszületése után a maga termelte oxitocin is megtámogatja kötődésük alakulását.

Fontos felismerés az is, hogy a születő gyermek számára a születési stressz nélkülözhetetlen hatású, felkészíti az újszülött testét a kinti világhoz való alkalmazkodáshoz.

Nagyon szép látni, hogy az anyai és a magzati hormonális egyensúly időben egymáshoz hangolt, és ennek igen lényeges szerepe van a szülés utáni nagyon érzékeny, szenzitív periódusban az újszülött és anyja egymáshoz kapcsolódásában (Rados, 2021a).

1.6. A megszületés lelki dimenziói

Noha „szülni és születni csak együtt lehet” (Orosz & S. Nagy, 2017, old.: 52), ahogyan minden anya egyéni és komplex módon éli meg szülését, ugyanezt gondolhatjuk minden gyermek születési élményéről is. Az 1900-as évek elejétől kezdtek a pszichológia és a neurológia képviselői kiemelt figyelmet szentelni a születés körüli élményeknek, miközben felnőttkori nehézségek lelki történéseinek eredetét kutatták. Az 1960-as években Stanislav Grof pszichiáter kutatási eredményei azt sejtették, hogy a módosult tudatállapotban vizsgált alanyok beszámolóinak egy része a születés időszakának eseményeit érinti. Grof ezek alapján alkotta meg elméletét arról, hogy a születő magzat feltehetően milyen élményeket élhet át születése közben (Grof, 2008). A mátrix négy eleme közül az első az ún. „magzati univerzum” állapota. Ez a vajúadás beindulása előtti állapot, amikor a magzat teljes nyugalmat, ősegységet élhet meg az anyjával. A magzatnak minden kívánsága azonnal teljesül, nincs feladat, amit teljesíteni kellene. A mátrix második állomása a vajúadás beindulásakor megtapasztalt események. Hirtelen és óriási a változás, a magzatvíz, ami eddig békésen simogatta a babát, most nagy nyomást közvetít számára. A méhszáj még zárva van, de a méh falának erőteljes összehúzódásai, a kevesebb oxigén és tápanyag idegen helyzet a magzat számára. Talán félelmetes is. Grof ezt az állapotot a kiúttalanság, a szenvedés érzésével kapcsolta össze. A harmadik szakasz a méhszáj teljes tágulásakor kezdődik. A kitolási szakban a magzat elhagyja az anyaméhet, és a szülőcsatorna szorosán keresztül egyre kintebb és kintebb kerül. Az út során – melyet Grof a „halál és újjászületés küzdelmének” nevez – a magzat élete alapvetően változik meg. Az összehérsélttség, a fájdalom, a túlélésért való küzdelem érzései és képei kapcsolódnak ide. A mátrix negyedik állomása a megszületés eseménye, az újjászületés élménye, ami az elválás, a megérkezés, a megszabadulás, a megkönnyebbülés érzéseit hozza (Bödecs, 2019).

„A magzati és születéskori tapasztalatok lenyomata... hozzájárul ahhoz, hogy legyen egy *olyan iránytű* a kezünkben, amely hosszú távon segít eligazodni az életben. ...Az, ahogyan önmagunkat és a világot észleljük és értelmezzük, illetve ahogy reagálunk rá, egy alapmintázatban összegződik. Ennek az alapmintázatnak az első forrásai a magzati, születés alatt és a gyermekágyas időszakban szerzett tapasztalatok” (Orosz & S. Nagy, 2017, old.: 74).

Ilyen mértékű változás, mint a magzati létből az újszülött létbe való megérkezés, nem történik az élet későbbi szakaszaiban. Rendkívüli jelentősége van tehát annak, milyen tapasztalatokat szerez útja során a születő gyermek. Egy biztonságot megélt magzat és békében fogadott újszülött számára a születés a változásnak, mint az élet természetes velejárójának megerősítő alaptapasztalata lehet, megkönnyítve az élet folyamatos változásához való rugalmas alkalmazkodóképesség kialakulását (Orosz & S. Nagy, 2017).

„A föld megtanít a bátorságra.
Megtanít a kitartásra –
fákat mutat a villámlásban.”

2. SZÜLÉSMODELLEK

2.1. A szülés módjának változásai a XX. századi Magyarországon – a szülés technokrata modellje

Magyarországon a XX. század alig hét évtizede alatt óriási változás történt a szülések módját illetően: az otthonokban lezajló, bábák jelenlétével és segítségével támogatott élettani szülést felváltotta a kórházakban történő, orvosok által levezetett medikalizált szülés. Az 1970-es évekre a szülések szinte kizárólag intézményekben történtek (Novák, 2019). A kórházakban, intézményekben levezetett szülések azonban nem csupán a helyszínen hoztak változást, hanem a „szülés gyakorlatában és értelmezésében is” (Kisdi, 2019, old.: 77).

Jelentős következményekkel bírt, hogy a XVIII. század végétől egyre nagyobb szerephez jutó orvostudomány teret kapott egy olyan természetes, addig családi körben megélt életeseményben, mint a szülés/születés, melyben korábban nem volt érintettsége (Kisdi, 2019). A kórházi háttérű szülészettel teret nyerő modern szüléskultúra ún. technokrata szülésmodellje a szülés eseményét – akárcsak a várandósságot – kiemelte a női lét természetes folyamataiból, és elkülönült, orvosi felügyeletet igénylő folyamatként kezdett fókuszálni rá. A betegségcentrikus világkép, mely e szülésmodell alapja, a hangsúlyt nem a prevencióra, hanem a megjavításra helyezte. A szülésmodell kulcs gondolata a szülési folyamat részeinek – a helyszíneknek, az időtartamnak és a kereteknek – az egységesítése és e standardok felügyelése lett az orvostudomány eszközeivel. Mindezek háttérben fellelhető az emberi testről, s így természetszerűen a női testről való gondolkodásban bekövetkező változás is. A modern szüléskultúra mechanisztikus világképe a descartes-i filozófia dualista emberfelfogása alapján az embert – egymástól minden tekintetben különböző és élesen elkülöníthető – gondolkodó részre és testre osztotta. A géphez hasonló emberi test olyan, mint egy ingaóra szerkezete: önálló és megjavítható részekből épül fel. Ebben a gondolkodási rendszerben az orvos mint a gépezet megjavítására képes mesterember került a figyelem középpontjába (Mezei, 2011/1), miközben a test és a lélek szétválasztása, s a testi folyamatokra való kizárólagos koncentráció azok kiszámítható és kontrollálható értelmezéséhez vezetett. A szülési folyamat így vált standardizálttá és kiszámíthatóvá, a protokollt mindenek elé helyező.

A vizsgálatok sokasága, az állandó orvosi felügyelet azt sugallja, hogy már a várandósság is, azután maga a szülés is veszélyes folyamat, szakértelem kell a levezetéséhez: orvosokra és műszerekre van szükség ahhoz, hogy megtörténhessen (Varga & Suhai, 2010). Ebben a gondolatmenetben az az előfeltevés rejlik, hogy az édesanya és a magzat passzív elszenvedője a történéseknek, tárgyai csupán az orvosi műszeres beavatkozásokkal levezetett, standardizált,

fiziológiai folyamatnak. E szemlélet értelemszerűen tárgyiasította a szülő nőt, elvéve tőle a saját teste feletti önrendelkezés lehetőségét s ezzel együtt a szülés szubjektív aspektusai kibontakozását; az orvosokat pedig kizárólag a szülés fiziológiai részéért tette felelőssé (Kitzinger, 2008).

A medikalizált szülészeti ellátás belső logikájának, rendezettségének kulcsszava a szeparáció lett, „az az erőteljes törekvés, hogy a természetüknél fogva összetartozó dolgokat különválassza” (Rothman 1981, idézi Varga & Suhai, 2010, old.: 116). A szülő nőt elválasztotta a kórházi környezetben az általa ismert személyektől, testi–lelki szubjektív megtapasztalásait pedig a szülés folyamatától, miközben a figyelem a folyamatosan monitorizáló gépek eredményeire helyeződött. A szülési fájdalom is elválasztódott a szülésről, és mint mindenképpen gyógyszerrel csillapítandó szenvedés került a figyelem középpontjába (Rados, 2021b). A szabad testhelyzetválasztás, a szabad mozgás mint a szülés egyik alapvető segítője is levált a szülés folyamatának értelmezéséről, orvosi műfogások vették át a helyét. Az édesanya és az újszülött több órás, hosszú szeparációja megszokottá és általánosan elfogadottá vált – orvosi megfigyelésekre és szükséges vizsgálatokra hivatkozva (Varga & Suhai, 2010). A hangsúly a darabszámra került, arra a kizárólagos célra, hogy egy édesanya és egy/több gyermek élve hagyja el a kórházat.

E normák következményeként – melyek a szülés biológiai, fiziológiás oldalát érintették és formálták erőteljesen – a premodern szüléskultúra hangsúlyos női tudása a szülés kettős, egyszerre testi és lelki folyamat mivoltáról perifériára eső, elavult, érdektelen tudássá vált (Kisdi, 2019).

A szülészeti medikalizáció következményeinek elemzése kapcsán az ENSZ Egészségügyi Világszervezete már 1985-ben szükségesnek látta megfogalmazni a normális szülés definícióját, melyben mindenféle beavatkozástól mentes, élettani folyamatként nevezte azt meg (Novák, 2015). Folyamatosan követve a legújabb tudományos bizonyítékokat – melyek arra figyelmeztettek, hogy a szülészeten addigra már rutinnak számító beavatkozások gyakran egyáltalán nem segítik a szülés folyamatát, és hogy minden beavatkozás újabbakat hoz magával, megnövelve a császármetszés valószínűségét –, a WHO 1999-ben már négy kategóriába (támogatandó, elkerülendő, kérdéses és helytelenül alkalmazott) sorolta az általánosan alkalmazott szülészeti eljárásokat ajánlásában. Következő lépésként 2000-ben pedig a szülés humanizálása, a medikalizáció felszámolása mellett tette le voksát. A humanizált szülés alapelvei szerint a szülés/születés természetes folyamat, egészséges folyamat, melynek középpontjában a szülő nő áll. A vele szemben tanúsított tisztelettel és támogató bánásmód része, hogy pontos információk alapján a nő saját maga hozza meg döntéseit a folyamat során, saját és gyermeke szükségletei alapján. Mindez lehetőség szerint kórházon kívül történik, miközben az őt körülvevő szakemberek egyenrangú félként teszik a dolgukat, kerülve a rutineljárásokat. Bár a szülés humanizálódásának folyamata elkezdődött a magyarországi kórházakban is, a hazai szülészeten megtapasztalható rutin a mai napig jelentős eltérést mutat a WHO ajánlásaihoz képest. Az egyénre szabott, a nőt a középpontba helyező ellátás ritka: a szülés/születés feletti kontroll változatlanul a szülész orvosok kezében van, nagyon gyakoriak a beavatkozások és aránytalanul magas a császármetszések aránya.

E medikalizált szülésmodell szemléletéből táplálkozik és hozzá alkalmazkodik az a jól felismerhető anyai attitűd, mely a szüléshez való passzív hozzáállásban, a saját erőben és testben való bizalmatlanságban és bizonytalanságban nyilvánul meg. Ennek eredményeként történik, hogy az anyák átengedik a testük és a szülésük feletti kontrollt a kezelőorvosnak és az orvos által használt eszközöknek. Miközben pedig akarva-akaratlanul kívülállók maradnak a szülés/születés folyamatában, a szülési fájdalom csillapítása, ill. teljes elkerülése válik szinte kizárólagos központi kérdéssé (Székely, 2022). Ebben a medikalizált szemléletmódban a szülés/születés egyéb aspektusai, pszichés vagy szociális dimenziói nem, vagy csak alig kapnak helyet és figyelmet.

2.2. A szülés/születés minőségének kérdése – holisztikus szemléletben

A modern szüléskultúrára reagáló, arra válaszként megjelenő posztmodern szüléskultúra holisztikus szemléletmódban, új szempontok mentén kezdte látni a szülés és a születés eseményét. Ahogyan a medikalizált szemléletmódban a rend a szétválasztásban nyilvánul meg, úgy a holisztikus szemléletmódban mindez a kapcsolódásban jut kifejezésre: test és lélek, anya és magzata, a szülő nő és környezete – tulajdonképpen visszanyúlás ez a premodern szülési kultúra tapasztalaton alapuló női tudásához, magába építve a modern szemlélet hatékonynak bizonyult eredményeit, és egyúttal meg is haladva azt (Varga & Suhai, 2010). A figyelem középpontjába tehát a saját szülésében aktívan és tudatosan részt vevő szülő nő kerül, aki tud megfelelő döntéseket hozni önmaga és gyermeke számára is; aki teste jelzéseire hallgatva képes megszülni gyermekét – minden nő a maga egyedi, sajátos módján. Éppen ezért a szülés/születés idejét ez a szemlélet nem szorítja keretek közé, a folyamat ritmusának követése válik fontossá. A szülésnél jelenlévők feladata a szülő nő és magzata testi-lelki jóllétének megsegítése, itt már nincs szó szülésvezetésről, hanem a szülés/születés áramló eseményének kíséréséről. A fájdalmat, ill. annak csillapítását, mely a medikalizált szüléskultúra egyik központi megoldandó problémája, a holisztikus szemlélet új keretek között értelmezi, s így a folyamatnak a fájdalom elfogadható részévé válik. A szülés/születés folyamata ebben a szemléletmódban sem időbeli, sem történésekbeli lefutásában nem kontrollálható és nem is kontrollálandó esemény – a női testbe és annak ösztönös tudásába vetett bizalom szemszögéből tekintve erre nincs is szükség.

Mindeközben az elmúlt évtizedek pre- és perinatális kutatásainak eredményei tudományosan is megalapozták e jelentős szemléletbeli változásokat (Bödecs, 2019). Bizonyítottá vált, hogy a szülés/születés, ill. a pre- és perinatális időszak többi eseménye is – fogantatás, a magzati fejlődés, az anya és a magzat kapcsolata, a várandósság időszaka, a gyermekágy – rendkívüli fontosságú (Andrek, 2019). E történéseknek, ill. azok szubjektív megéléseinek rövid és hosszú távú következményei vannak, mely hatások megjelennek a testi és pszichés működésben, a társas kapcsolatok terén, a gondolkodásban (Varga, 2019).

A kutatások fényében új megvilágításba került a szülés/születés egymástól el nem választható aspektusa, illetve a testi és lelki oldal egyforma hangsúlyossága. Bizonyossá vált, hogy a természetes szülés az anya és a magzat számára is rendkívüli előnyökkel jár, s az életesemények közül kiemelkedő jelentőséggel bír (Héjja-Nagy & Varga, 2017). A kutatások alátámasztották, hogy a női testben a beavatkozásmentes vajúadás és szülés alatt bekövetkező biokémiai, hormonális változásoknak erőteljes pszichoaffektív hatása is van, amely megsegíti az anyát és a babát abban, hogy örömteli lehessen a folyamat, minden szélsőségesen nehéz testi és lelki érzete mellett is; a pozitív megélés pedig testi és lelki szinten egyaránt megsegíti az egymáshoz kapcsolódást a születés utáni kiemelt jelentőségű szenzitív időszakban. Mindennek fontosságát hangsúlyozandó a szülésről/születésről szóló szakmai diskurzusban megjelent a folyamat minőségének kérdése.

2.2.1. Dúlak a szülő nők mellett

A szülés közbeni társas támasz jelentősége minden premodern kultúra számára ismert volt: általánosan bevett szokásként működött, hogy a szülő nő mellett végig volt valaki, leginkább ismerős és általa szeretett asszony vagy asszonyok, akiben megbízott, akik jelenlétében el tudta magát engedni, és akik végig kísérték tapasztalatukkal és törődésükkel a vajúadás és a szülés folyamatában (Varga & Suhai, 2010). Ebben a formában a szülés/születés valódi közösségi eseményként megélhető történése volt a női életnek. A medikalizált szüléskultúra megjelenése

előtt a bábák komplex feladatkört láttak el, a várandósságtól a szülésen át a gyermekágy végéig kísérték a nőket.

Ez az ismerősség, személyesség, az egységes folyamat megtapasztalásának lehetősége tünt el a kórházi ellátásban. A szülés/születés történései – ahogyan maga a fogantatás, várandósság, szülés, gyermekágy egységes íve is – részeseményekre bomlott, melyekért az az egészségügyi intézmény és ellátórendszer személyzetének különböző tagjai tartoztak felelősséggel (Purosné, 2016). A kórházakban ismeretlen emberek és ismeretlen események közt maradtak magukra a szülő anyák (Novák, 2019).

A dülák ebben a helyzetben jelentek meg a kórházakban a szüléseknél, kifejezetten az anyák testi és lelki támogatásáért (Purosné, 2016). Ezek az asszonytársi segítők nem az egészségügyi személyzet tagjaiként voltak jelen, hanem a család kérésére, vállalva, hogy megszakítás nélküli segítséget nyújtanak érzelmi és fizikai támogatásukkal, objektív információ-nyújtásukkal. És mivel általánosságban a dülák már a várandósság alatt kapcsolatba kerültek az anyákkal és a gyermekágyban is segítségére voltak, a folyamatos támogatás nem csupán a szüléskísérésüket jellemezte. Az anyával kialakult bizalmi kapcsolatban voltak jelen végig a gyermekvárás és –fogadás eseményeinél (Purosné, 2016). A dülák a holisztikus szüléskultúra által újra megtalált premodern szemlélet tapasztalati tudásához nyúltak ösztönösen vissza, amikor a megszakítás nélküli társas támaszt helyezték működésük középpontjába, a szülést pedig alapvetően szociális eseményként értelmezték.

2.2.2. A „dúlahatás”

Az elmúlt évtizedekben napvilágot látott tanulmányok számos adattal támasztották alá ennek a női tudásnak a legitimitását (Lőricz, 2021/b). Ma már nem vitatott, hogy a folyamatos támogatói jelenlétnek rendkívül kedvező hatása van a szülés/születésre, annak anyai és apai kedvező szubjektív megélésre. A megszakítás nélküli társas támasz következményeképp a vajúdas ideje megrövidül, ritkábbak a beavatkozások, a szülő nők nagyobb arányban élnek a nem farmakológiai fájdalomcsillapítás eszközeivel, és több anya szüli gyermekét hüvelyi úton. Az anyák kiegyensúlyozottabbak, könnyebben megbirkóznak az esetleges szoptatási nehézségekkel, gyengédebbek gyermekeikkel (Novák, 2021). A vizsgálatok alapján az is látszik, hogy a dúlai jelenlét másként érvényesül, mint az apai vagy a szülésznői. A szülésznők felelőssége egészségügyi szakszemélyzeti minőségükből kifolyóan más, másfajta feladatkörrel és időbeosztással vannak jelen. Az apák jelenlétével kapcsolatos kutatásokból pedig az derült ki, hogy jelenlétükben anyai oldalról gyakori a viselkedni, megfelelni akarás, az apáknak pedig a kórházi környezet ismeretlensége okoz sokszor nehézséget. A megszakítás nélküli társas támasz legerőteljesebb pozitív hatása úgy tud megmutatkozni, ha a kísérő teljes személyével, tapasztalatával csak a szülő nő és annak párja testi és lelki jóllétére koncentrál, azon munkálkodva, hogy az anya beleengedhesse magát, majd bent maradjon szülése történéseiben (Kisdi, 2022). Mindez pedig erőteljesen serkenti az anyák centrális oxitocintermelését, aminek következtében lehetséges a „nyugalom és összetartozás” stresszválasz, a biztonság és kapcsolódás élményének megélése (Lőricz, 2021/b).

Magyarországon 1998 óta törvényileg szabályozott, hogy egy, a szülő nő által választott felnőtt személy bent lehet a szülésen az anyával. S noha néhány kórházban, egyéni megbeszélés szerint a kísérő mellett a dúla is jelen lehet, ez azt jelenti, hogy az anyák jó része azok közül, akik szeretnék dúlával szülni, ma is választani kényszerülnek kísérőik közül.

A dúlaszervezetek az általuk megfogalmazott etikai kódexekben egyértelműen leszögezik, hogy a dülák – mivel nem egészségügyi dolgozók – nem végezhetnek egészségügyi

vizsgálatokat, és nem helyettesíthetik sem az orvost, sem a szülésznőt, sem a védőnőt (Nyitrai, 2021). Nem hoznak döntést az anya helyett – objektív információval látják el őt el, abban támogatja az anyát, hogy képes legyen saját döntését meghozni. Feladatuk tehát a folyamatos társas támasz nyújtása, melynek módja mindig az adott anya igényeitől függ: hol komfortérzet biztosítása, fájdalomcsillapítás (gyógyszerek nélkül), érzelmi támasz. Előfordul, hogy csak érző és csendes jelenlét. A személyre szabott gondoskodás tehát a jelenlétük alapvető mozgatórugója. Ez az egyik legerősebb motivációja is azoknak az anyáknak, akik a szülésükre dülával készülnek: a természetes szülés vágya összekapcsolódik a női támogatás és a személyre szabott gondoskodás igényével, mint a biztonságérzés alappilléreivel (Kisdi, 2022).

A dülák tehát a bizalom szemléletmódjával vannak jelen a szülés/születés eseményénél a kórházakban. Megvan a tudásuk és a tapasztalatuk arról, hogy a nők valóban tudnak szülni, a babák pedig valóban tudnak megszületni. Tudásuk van arról is, hogy a szülés/születés elválaszthatatlan folyamat, amint annak történéseiben a test és a lélek együttes rezdülései is. Szilárd álláspontot képviselnek abban a látásmódban is, amely szerint a szülés/születés hasonló egy természeti jelenséghez, azaz nem kontrollálható és hatalmas energiákat mozgató.

Tudomásuk van arról, hogy a minőségileg jó szülésben rejlő életadó erővel való találkozás megélése különleges jelentőséggel bír egy nő életében, nyomot hagy rajta, átformálva mindazt, amit önmagáról és a körülötte lévő világ működéséről eddig gondolt. Meghozhatja az anya számára azt a felismerést, hogy része a női ösök láncolatának, hogy ő is nő, nem jobb és nem rosszabb, mint az anyja és női ősei. Ez a nőiségről természetéről való tudás megerősítheti az anya világba vetett hitét és bizalmát, gazdagítva kapcsolódásának, kötődésének képességét. Sajátos életadói minőségének megtapasztalása pedig az élet ritmusának, az élet-halál-élet titkának mélyebb szintű megértéséhez vezetheti őt el. Egy jó szülésélmény magával hozhatja az anya korábbi elakadásainak gyógyulását is: „az elviselhetőség határát feszegető intenzív testérzet, ami a szülés, az élet továbbadásának immanens velejárója, egyszerre nyújtja a jelen pillanat megélésnek teljességét, és összegezve minden meghaladott fejlődési szint testérzet-repertoárját felidézi, módot kínálva az akkori bántottságoktól való megtisztítására” (Frigyes, 2022, old.: 50).

Tudnak arról, hogy az újszülött számára magzati élete és születése eseményei a világ és önmaga érzékelésének első forrásaiává válnak: megtapasztalhatja, hogy ő maga vágyott, elfogadott és szeretett, létezése önmagában értékes, a külvilág pedig biztonságos hely, ahová jó megérkezni, és ahol jó lenni – hiszen a kapcsolódás, amely különböző csatornákon az első pillanattól létezik anya és gyermeke között, nem szakad meg a születéssel, csupán megváltozik (Orosz & S. Nagy, 2017).

Ebből a szemléletmódból következik a dülák jelenlétére jellemző gyengéd anyai viselkedés, bizalom, elfogadás, megtartás, erő és önátadás.

2.2.3. A kórházi dülai tevékenység sajátos aspektusai, nehézségei

A dülai lét sajátos jellemzője a készenlétben levés, nappal és éjjel, hiszen nem lehet tudni, mikor indul meg egy szülés/születés. Ez a folyamatos készenléti állapot hordozhat ambivalens érzéseket, izgalmat és feszültséget egyaránt. A feszültség forrása a bizonytalanság, mely a mindennapi családi élet eseményeinek szervezésekor megjelenhet egy dúla életében. Mindez folyamatosan felveti, érinti a határokat, a határhúzás témakörét (Puroszné, 2016).

Arról sem felejtkezhetünk meg, hogy a kísérők teljes személyisége, saját élettörténetei – beleértve saját szülés- és születésélményüket, magzati tapasztalataikat – kapcsolódásai, örömei, fájdalmai és veszteségei egyaránt involválódhatnak a szülés/születés folyamata során. Ennek tudása ösztönzően kell hogy hasson a kísérőkre, hogy térképezzék fel, ismerjék meg,

szerezzenek tapasztalatot – amennyire lehetséges – ezekről az élettörténeteikről, legyenek tudatosak, és folyamatosan fejlődjenek önismereti útjukon.

Az anyai oldalról megjelenő személyre szabott ellátás igénye és a kórházi környezet személytelensége és standardizáló előírásai között meglévő feszültséget a dülai jelenlét valóban enyhíteni tudja a szülő nő számára (Kisdi, 2022). Ugyanakkor dülai oldalról ez azt a tényt is jelenti, hogy ők kísérőként az egészségügyi intézmények normarendszerével szemben álló szemléletmóddal vannak jelen a szülés/születéseknél. A magyar kórházi szülészeten dolgozók képzése ma is erőteljesen betegségközpontú, a gyakorlati képzés is a kóros állapotokra fókuszál, így érthető módon a szülést levezető biztonságát a kontroll és a beavatkozás adja – ez utóbbi módja és mértéke nem is merül fel kérdésként. A patológiaközpontú képzésből kikerülő szakdolgozók jó részének nincs ismerete és tapasztalata a beavatkozásmentes, természetes szülésről vagy a szülés pszichés dimenziójáról (Gutmann, 2021), arról, „...hogya a fogantatásnak és a szülésnek van egy olyan hangulati, energetikai, élménybeli affektív velejárója, ami kulcseleme a folyamatnak, és ha ez rendben van, akkor a testi oldal is abszolút rendben működik az esetek messze túlnyomó többségében. ...Létezik olyan, hogy egy anya örömmel szül, a teste tudja a dolgát, a kisbaba tudja a dolgát...” (Varga, 2022). Mindebből következően nem ritka, hogy a dülák számára kórházi jelenlétük folyamatos egyensúlyozás: „úgy kell támogatniuk és védeniük a szülő nőt, hogy közben ne haragítsák magukra a kórházi személyzetet” (Wagner, 2010, old.: 132).

A beavatkozások egymást gerjesztő folyamatai, a szülészeti erőszak különböző formái (Kitzinger, 2008) nem csupán az anyák szubjektív megéléseiben lehetnek nehéz, esetenként traumatizáló tapasztalatok, hanem az őket kísérő dülák élményeiben is. Az ezekkel a megtapasztalásokkal való foglalkozás rendkívüli fontosságú, a dülai jóllét alapja.

Mindez önismereti munkára ösztönző – testi és lelki jóllétünk megőrzésében szükséges és hasznos megállni időnként, kérdéseket feltenni önmagunknak a munkánkkal, tevékenységünkkel kapcsolatban, megfigyelni reakcióinkat, tudatosítani félelmeinket, rossz érzéseinket, átkeretezni kevésbé jó megéléseinket: törekedni a rendre, annak megtartására vagy visszaszerzésére.

„A Föld megtanít az alázatra.
Megtanít a tiszteletre -
legyek olyan, mint a fák rügye.”

3. A NÉPMESÉKKEL VALÓ ÖNISMERETI MUNKA LEHETŐSÉGEI

3.1. A népmesék jellegzetességei

Minden önismereti munka célja, hogy találkozhassunk önmagunk még felfedezetlen, ismeretlen, rejtett részeivel, és ebből a találkozásból erőt meríthessünk. Ez a kapcsolódás lassan feltáruló belső erőforrásainkkal a változás lehetőségét hordozza magában: felismeréseket, új megoldási és megküzdési stratégiákat, megnyíló és kitáguló teret és időt, a múlttal és a jövővel való könnyedebb kapcsolódásunkat mindennapjainkban. Rendezettségéből fakadó újjászületést – kisebb vagy nagyobb dolgainkban.

Önmagunk megismerésének sokféle módja lehet – a különböző népek hagyományáiban megőrzött népmesék a rendezettséghez való sajátos kapcsolódás által (Boldizsár, 2010) kínálják fel a külső és belső világunk megértéséhez vezető utat.

Egzisztenciális szempontból az emberi problémák, az emberi lét kérdései és az azokat kísérő lélekállapotok ugyanazok ma is, mint bármikor az emberiség története során. A bánat, a veszteség, a félelem vagy a szorongás minden valaha élt ember, mindannyiunk közös tapasztalata – ahogyan a vágy is a rendre és az elért rend(ben levés) megélésének boldogsága. A képekben való beszéd – mint a népmesék egyetemes nyelve – évszázadokon keresztül egyszerű és mindenki által érthető útja volt e közös élettapasztalatok megfogalmazásának és az ezekről szerzett ismeretek átadásának (Boldizsár, 2010).

A hét nagy meserégió történeteit különböző világképek hívták életre. E különböző világképek zárt rendszerei ugyan mind a maguk sajátos módján gondolkodtak a világról és a világot fenntartó rendről, azonban voltak közös jegyeik. Mindenekfelett az élet mélységes tisztelete, az embernek a világgal, a természettel való egysége, mely egységben az ember része csupán a természetnek, nem annak felette álló ura (Boldizsár, 2019) Hasonlóképp közös jellemző volt annak tudása, hogy az emberi élet nem csupán vízszintes dimenzióban élhető, szükségszerű a kapcsolódás a horizontális dimenzióval, a „fenti” világgal; ahogyan közös ismérvük a rend különböző forgatókönyveinek ismerete és őrzése, annak tudása, hogy a káoszból, az egyensúlyvesztett, rendtelen állapotból van mód eljutni a rendbe (Boldizsár, 2023). Az adott kultúrára jellemző tudás- és ismeretanyag többek közt mítoszokban és mesékben formálódott, öltött testet.

A mítoszok és a mesék két nagy rendszere egyidejűleg formálódhatott, egészen más funkciót töltve be a közösségek életében. A mítosz „egyfajta kulturális erő, mely megvéd a széteséstől és a káosztól azáltal, hogy összegyűjtve tárolja egy adott népcsoport, törzs vagy emberi csoportosulás valamennyi fontos tudását a világról” (Boldizsár, 2023, old.: 42). A mítosz szellemi kincsek tárháza a sorsról, a halálról, az élet értelméről. A mítosz „az univerzum éneke”, a „szférák zenéje”, mondja a nagy mítoszkutató, Joseph Campbell, rámutatva ezzel arra, hogy a szakralitás alapvetően hozzátartozott a mítoszhoz (Campbell & Moyers, 2019). Átadása is erőteljesen szabályozott rítusokkal történt, meghatározott módon és időben, beavatási szertartások részeként; „a szertartás elsődleges témája, hogy az egyént a saját fizikai határainál nagyobb morfológiai struktúrához kapcsolja” (Campbell & Moyers, 2019, old.: 129).

Ezzel párhuzamosan, míg a mítoszok szakrális történetekként a világ magyarázatát adták, megszabva a viselkedés szigorú kereteit, a népmesék a világban a helyét kereső embert helyezték a megismerés középpontjába (Boldizsár, 2023). Nem szakrális eredetű történetekként új lehetőségmezőt jelentettek az emberi cselekvés, az emberi élet kiteljesítése számára. A mítosz által megmutatott megkérdőjelezhetetlen világrend a mesékben a maga sérülékenységében tudott megmutatkozni, teret adva az emberi cselekvésnek a helyreállításban és a rendteremtésben. A mítosz múltra irányultságát, mely a jelen biztonságát volt hivatott őrizni, a mesék jelenvalósága és jövő felé való nyitottsága egészítette ki. A mesék hétköznapi történeteiben egyszerű emberek mindenki számára ismerős élethelyzeteiben újfajta, nagyon hétköznapi módon tárult fel a cselekvési lehetőségek végtelen tárháza. Ezekben a történetekben a főhősnek már lehetősége volt hibázni, akár többször is, és sohasem járta magányosan az útját. Segítők jelentek meg az út során, melynek célja már nem a teljes világrend visszaállítása volt a káosz után, „a mese hőseinek az is épp elég, ha képes megszüntetni egy hiányállapotot, vagy felszámolni a károk okait” (Boldizsár, 2023, old.: 51). A mese a földi életben elérhető boldogság lehetőségét tárta fel, ahogyan általa a hétköznapi ember már nem csak egy nála hatalmasabb világ örökkévaló rendjéhez tanult meg kapcsolódni, hanem saját belső világában is kutathatta és felfedezhette a rendet (Boldizsár, 2023).

A mesekutatók kitaró munkájának eredményeképp (Boldizsár, 2022a) ma már elfogadott tény, hogy a népmese nem a gyermekek, hanem a felnőttek műfaja, és ez a szemléletváltás újra

a népmesékre irányította a felnőtt generációk figyelmét. S annak ellenére, hogy egyre ismeretlenebb a XXI. századi ember számára a „képekben való gondolkodás művészete” (Campbell & Moyers, A mítosz hatalma, 2019, old.: 109), a mesék ma is megérintenek bennünket, hatnak ránk: még ha nincs is tudásunk az egyes történetek mögött rejlő gondolkodási és létezési módról, megtapasztalhatjuk, hogy a mesék képesek hozzákapcsolni ahhoz az egyensúlyhoz és rendhez, ami e világképek sajátja.

A mesék tükörként mutatják az ember felé saját rendetlenségeit, legyenek azok testi vagy lelki síkon megvalósulók. A meserégiók különböző mesetípusai más és más jellemzőt emelnek ki abból az átfogó képből, amikor egy mese hősről kijelenthetjük, hogy rendben van. Ami azonban megfigyelhető minden rendben lévő mesehősénél, hogy a káoszt fizikai, lelki és szellemi síkon is képesek felszámolni, és a mesék végén megjelenő Rend sohasem ugyanaz, minőségileg több, ami a mese elején volt (Boldizsár, 2022b). Fejlődésnek lehetünk tanúi, gazdagodásnak, a fent említett mindhárom dimenzióban. Ehhez a mesehősök útjuk során azt a tudást sajátítják el, ami belőlük hiányzik a rend megteremtéséhez. Így jutnak birtokába mindannak, amivel a rend visszaállítható: a világban való érzékelő jelenlétnek, az organikus létezési minta szerinti létezéshez, az őshöz való stabil kapcsolódásnak, a természetfeletti erők, a természet és az élőlények kirekesztés nélküli tiszteletének, a hierarchikus gondolkodás helyett a komplex gondolkodási módnak, a gondolat-szó-tett egységének, az életben, a természetben és a kozmoszban megvalósuló rend ismeretének, a hálaadás fontossága felismerésének. Ezek a mesehősök értik vagy megtanulják a képekben való beszédet, a történetmondást, és mások történeteinek meghallgatását, a segítőikhez való kapcsolódást. Nagy figyelmet szentelnek a függőleges dimenzióknak, és a halállal való kapcsolatuk is rendezett (Boldizsár, 2022b). E tudásanyag révén új szempontokkal gazdagíthat bennünket e mesehősök történeteivel való találkozás a világ és az ember működésével kapcsolatban, segíthet korlátaink átlépésében – legyenek azok fizikai, lelki vagy szellemi síkon.

Azonban mindig a mesehallgató dönt, él-e és hogyan él a mese által felkínált lehetőségekkel. Rábízza-e magát a mesére, és ha igen, annak mely dimenzióira, jelentésszintjeire (Boldizsár, 2010). „Vannak »objektív mesehallgatók«, akik egy történetben nem keresnek semmit, számukra a történet az, ami: egy történet valakiről, akivel valami történt. A »lelki mesehallgatók« úgy hallgatnak mesét, hogy felismerik benne önmagukat, és a történetre úgy tekintenek – még ha nem is mindig tudatosan -, mint egy pszichés folyamat hiteles leírására. A »spirituális mesehallgatók« egy szellemi folyamat fejlődési lépcsőfokainak feleltetik meg a meséket, a »szórakozó mesehallgatók« pedig egy szórakoztató történetnek, ami után kissé felfrissül, jobb kedvre derül az ember” (Boldizsár, 2023, old.: 32). A mese így lehet egyszerre profán tanítás az életről, ugyanakkor rejtvény, titok, bensőnket lefestő ecset, az őshöz kapcsolódó csatorna, kód is egyben: lehetőség megpihenésre és öröme, rácsodálkozásra, cselekvési forgatókönyvek megnyitására és lemásolására, vagy saját új formák létrehozására (Boldizsár, 2023).

3.2. Az észak-amerikai indián mesék jellemzői

Minden meserégió népmeséi a maguk sajátos módján teszik hozzáférhetővé az életet összerendező erőket, így sajátos módon segíthetik meg a világban és önmagunkban való eligazodásunkat, más és más élethelyzetekben és nehézségekben jelenthetnek támaszt és iránymutatót. Munkám során először meserégiót választottam tehát.

Az észak-amerikai meserégió történetei a kapcsolódás, a természet erőire való bizalomteli ráhagyatkozás, a természet rendje iránti tisztelet és a hála történetei (Versluis, 2001). E gondolkodási és létezési mód alapja annak felismerése, hogy a világ a kölcsönös tisztelet összefüggő rendszerében működik, mert minden élő és élettelen szoros kapcsolatban van

egymással. Az élet lényege és egyensúlya ebben a kapcsolódásban és kölcsönösségben mutatkozik meg: a Földanya, az ember, a földi teremtmények és az élettelen létezők egyetlen nagy rendszerben és egységben léteznek. Minden, ami a földön van, egyenlő mértékben osztozik, és egyenlő felelősséggel viseltetik a másik iránt. Az ember pedig akkor maradhat része ennek az Egésznek, ha képes megélni a természettel való harmonikus együttműködést, ha tud csak annyit elvenni, amennyi szükséges, ha nem felejt el hálát adni, ha képes ünnepelni. Mindaz pedig, aki és ami már elmúlt – befejezte pályáját hasonlóképp, ahogy a Nap, a Hold és a csillagok járók ciklikus útjukat –, éppúgy e világ része, a világban benne rejlik továbbra is (Zimmerman, 2003). A világot formáló és fenntartó erők e kultúrákban a természeti jelenségekben tárják fel sajátosan önmagukat, a szent és a profán egymást átjárva léteznek, szétszalazhatatlanul, a hétköznapok legjelentéktelenebb eseményei is a szellemi dimenziót hordozzák. A világot fenntartó rend alapja pedig az, hogy mindez állandó: az ősök tudásához, a családhoz, az embernek az állat-, a növény- és szellemvilághoz fűződő kapcsolata stabil és megbonthatatlan (Tokarev, 1988).

A mesék választásakor az indián legendák között kifejezetten eredetmagyarázó és teremtéstörténeteket kerestem. Ezek az erősen mitikus gyökereket mutató mesék képeikkel és motívumaikkal ugyanis nagyon pontosan mutatják be, mi az útja annak, hogy valami új születhessen, hogy élet támadjon ebben a világban, ahogyan azt is, milyen állomásai, lépcsőfokai vannak egy újfajta egyensúly kialakulásának, az újjászületésnek – a dúlai tevékenységet meghatározó nagy témák pedig ugyanezek. A meséket illetően arra voltam kíváncsi, hogy egy mai, XXI. századi dúlát milyen új szempontokkal, gondolatokkal, felismerésekkel gazdagíthatnak önmagával és dúlai jelenlétével kapcsolatban e történetek és mindaz, amit e mesék képekbe formálva tudnak az életadás testi és lelki folyamatáról, a születésről és újjászületésről.

„A föld megtanít a hálára.
Megmutatja, hogy sóhajt
a száraz föld, ha végre ihat.”

3.3. A világ kezdete – minden indián népmese

3.3.1. Gondolatok a meséről perinatális megközelítésben

A közép-amerikai nagy síkságokon élő sziú nyelvcsaládba tartozó minden törzs legendája a teremtéstörténetek egy sajátos vonalába illeszkedik. E mesék szerint az ember a föld mélyéből származik, maga a Nagy Szellem helyezte őt oda valamikor, s az ember innen jut el saját erejéből a fenti, az általunk ismert világba – s ez a tett a világ kezdetét is jelenti egyben. Az ember a Földanya méhéből születik – állítják e történetek, s a Földanya testén él tovább (Tokarev, 1988). Ebben a gondolkodási és létezési módban az ember és az anyaföld, a természet kapcsolata éppoly szoros tehát, mint a gyermek és az anyja közötti szeretetkötelék. Amikor az indián mítoszok a világ születéséről mesélnek, tulajdonképp ősmintáját mutatják ennek a fajta kapcsolódásnak: innentől kezdve minden egyes ember születése e kapcsolati mintának az újjászületése is egyben. Az ember világban való helyét alapjaiban határozza meg ez a tiszteletteljes és hálával teli kapcsolódás azokhoz, akik és ami által az élet érkezett: az anyához (ill. az anya által az ősökhöz) és a Földanyához, a természethez. Az erőteljesen mitikus gyökerű indián teremtésmesék ennek a kapcsolódásnak mindkét oldalát híven őrzik.

A minden mese kiindulópontja egy föld alatti barlang képe. E barlang mélyén élnek az első emberek, a minden indiánok, akiket a Nagy Szellem gondosságában helyezett oda. Biztonságos és védett ez a hely az odalent élők számára: kellően hűvös és kellően meleg, mikor mire van szükségük. Itt élnek tehát az emberek teremtésük első napjától kezdve, ahogyan az első naptól kezdve a barlang közepén egy növény is növekedni kezdett. Lassan, egyenletesen, kitartóan növekszik felfelé, az emberi időtől és tevékenységtől függetlenül, saját ritmusában és idejében. Majd eljön a pillanat, amikor a növény átfúrja a barlang mennyezetét, és ezzel együtt megtöri a barlang behatárolta teret. Tulajdonképp ez a pillanat indítja el a mese történéseit, mert itt bomlik meg az addigi zárt világ egyensúlya. Valami van a barlangon túl, hiszen a növény átjutott rajta: hirtelen kitágulnak a határok, másképp mozdul az idő, ám még nem tudni semmit arról a másik létezési módról. Ez az első mesei kép, a barlang motívuma erőteljesen jeleníti meg az anyai méhet, megidézve annak biztonságot, védelmet adó mivoltát. Óhatatlanul eszünkbe jut a magzati állapot, amikor nem kell törődni a hideggel, a meleggel, az éhséggel, mert ebben a sajátos univerzumban minden szükséglet azonnal kielégítődik, s történik minden a maga sajátos ritmusában. A barlang közepén lévő növény képe is nagyon izgalmas. Növekedésének lassú, ám kitartó ténye és iránya megmutatja, hogy a barlang nem a teljes világ, ki lehet nőni: növekedése már ekkor túlmutat a barlangban megismert világon. Igazán szép kép, ahogyan a barlangi világ középpontjában növekszik: mitologikus értelemben ez a növény a közép, a viládfa, a világtengely, az a pont, ahol az idő és az örökkévalóság, a mozgás és a mozdulatlanság egységben van (Campbell & Moyers, 2019). És ahogyan a barlang képe az anyai méhet, a felfelé tartó és a barlangot egy másik világgal összekötő növény a köldökzsinór képét idézi fel bennünk, az anyát és gyermekét összekötő kapcsot.

A történet hőse, a fiatal minden harcos, Holdat Néző abban különbözik társaitól, hogy egyedülként figyeli a növényt; tulajdonképp mást sem tesz. Hosszan nézi, száz éven át, mintha másféle időben volna jelen, mint a többiek – van ideje figyelni, s így ő az, aki látja és meglátja, amit mások nem. Ez a fiú intuitív módon van jelen a világban (Boldizsár, 2016), amikor megsejti, hogy a növény utat mutat számára: annak sarjadásában ráébred önmaga növekedésének lehetőségére. Talán épp erre a felismerési folyamatra utal igazán szép beszédes neve is: hiszen aki a Holdat figyeli, a folyamatos változásnak tanúja. Ez a változás, mozgásban levés átvihető a cselekedetek szintjére is. És valóban, ebben a mesében is – ahogyan mindegyik történetben – elérkezik a pillanat, eljön az idő, amikor a teljesebb lét eléréséhez mozdulni kell, lépni, elhagyni azt az állapotot, amiben a hős éppen van (Campbell, 2010). Társakat gyűjt maga hát köré Holdat Néző is, hogy útra keljenek, és olyat tapasztalhassanak, amit még senki előttük.

Rossz Szellem, a varázsló gonosz feleségének alakja ismerős az indián teremtésmesék motívumrendszerében: mindig van valaki, aki a föld mélyén megjelenő létrán, kötélben vagy növényen utolsónak kapaszkodik fel, és súlyával eltöri azt (Mills, 2016). Ezt a képet vetíti előre ebben a történetben is még az indulás előtt a túlsúlyos asszony alakja. Bennünk, hallgatókban már ekkor felsejlik, hogy a növény szára nem fogja őt kibírni, el fog törni, és ezzel a két világ, melyet a növény köt össze, nem lesz átjárható többé. Ösztönösen érezzük, hogy a történet ebbe az irányba halad. A kérdés ekkor azonban még az, hogy vajon hol tartanak majd az úton Holdat Néző és társai, amikor ez megtörténik.

Ezután következik a növény lábánál Holdat Néző és az anyja búcsúja. Egyszerűségében gyönyörű pillanat ez, amikor az anya megígéri fiának, hogy mindvégig ott marad a növény tövénél a fiúra várva, annak visszatértéig. Ahogyan a növény a maga fizikai valóságában megjeleníti a fent és a lent, a kint és a bent világai közti kapcsolódást, éppúgy válik látható jelévé is az anyai ígéret által megerősített anya-gyermeke közti láthatatlan köteléknek. A kapocs, mely összeköti őket, egyszerre van a láthatóban és a láthatatlanban: akárcsak a várandós anya és magzata között a kommunikációs csatornák: biológiai szinten a köldökzsinór, a lélek szintjén az intuitív kommunikációs csatorna (Andrej, 2019).

A következő mesei helyszín már maga a növény, annak szára. Elindultak a menden ifjak felfelé, kifelé. Lassú a növényen való közlekedés, az idő újra elmosódik, lelassul, évszakok telnek el, ahogyan másznak rajta, az úton levés sajátos idejébe kerülnek, s általuk mi hallgatók is megint kilépünk a mindennapok idejéből, és egy másképpen telő idő részeseivé válunk. Az út első fele a terebélyes és sűrű lombkorona miatt olyan nehéz a fiataloknak. Az ágak sűrűjében nem lehet könnyedén haladni, az ágak alkotta akadályokhoz kell igazítani mozgásukat. Ezek a mesei képek már a születés képeit is idézik: a vajúdas „időtlenységét”, a magzat útjának nehézségeit az anyai testben, az anyai medencén való áthaladást. A növény magasabb, a kijáráshoz közelebbi részén viszont épp az ellenkezőjét tapasztalják az ifjak: túl sima a törzs, nem tudnak előre jutni, visszacsúsznak, mert nincs kapaszkodó. Elakadtak és segítségre van szükségük. Az indián mesékben igen gyakori az állatok tudásához való kapcsolódás mint segítő lehetőség: ebben a történetben a hangya erejéhez – a hangyalány lábán levő kis kampóhoz – azonban csak akkor lehet hozzáférni, ha béke köttetik a hangya és a méh közt. Ha a hangyának már nem kell a méhek szúrása elleni védekezésre használnia kampóit, szabadon megmutatkozhat az ereje: az, ahogyan önmaga súlyát sokszorosán elbírja. Az az erő, mely arra emlékezteti és biztatja az embert is, hogy felülmúlhatja önmagát, ha már nem köti gúzsba a félelem és az abból fakadó védekezés. Amikor pedig összebékülnek az egymással szemben álló gondolatok és érzelmek, megvethetjük a lábunkat ott, ahol azelőtt reménytelenség és kilátástalanság volt. A mesei képek a szülőcsatornán áthaladó magzat képét juttathatják eszünkbe, azt az állapotot, amikor még nem nyílt ki a méhszáj és azt az állapotot, aminek nehézségéről Grof beszélt születési mátrixának második pontjában.

Így érkeznek el a menden ifjak arra a helyre, ahol a növény átfúrta a barlang tetejét. Azonban olyan szűk itt a rés, mely a barlangból kivezet, hogy napokba telik átpréselni magukat. Az idő az útnak ezen a szakaszában megint különös módon telik, lelassul. A magába olvadó idő, a ciklikus időszemlélet jól tapintható ezekben a képekben. Telnek a holdfelkelték, ahogyan az előzőekben az évszakok. Olyan nehéz kijutniuk a fiatal mendeneknek, hogy felsebződik a bőrük: intenzíven jelennek meg a születés képei, a nyíló méhszáj, a küzdelem, a kipréselődés fájdalma.

A következő mesei helyszín már a föld felett van. Kijutottak az ifjak. Ámulnak a fenti-kinti világ szépségén, ám hamar felfedezik, hogy nincs élet: nincsenek növények odafent, sem állatok, élelem sincs tehát. Idegen a hely számukra, és úgy érzik, jó volna visszatérni oda, ahol a megszokott biztonság, a világ megszokott működése vár rájuk. Óhatatlanul a megszületett magzat képe jelenik meg előttük. Az idegen világba érkezés az elszakadás első lépése: az újszülöttnél pedig felsír a vágy az ismerőség után.

Rossz Szellem ekkor indul útnak, és ahogyan az várható volt, eltörik alatta a növény. Ebben a pillanatban válik véglegessé az odafent lévők számára a forrástól való elkülönülés. Az elvágott köldökzsinór képét hordozza ez a motívum, és az ifjak kétségbeesése rezonál a megszületett gyermek helyzetére az új világban: nincs ismerőség, mások a kontúrok, a hangok, a fények. Megjelenik az éhség érzete, és nem jön válasz rá azonnal. Az út ezen szakaszától a cél immár a kapcsolódás helyreállítása, az elveszett összhang újra felfedezése. Holdat Néző – bízva anyja ígéretében – lekiált a barlangba Száraz Levélnek. És megtapasztalja, hogy az anyjával való kapcsolat csak fizikai szinten szakadt meg, a másik, a láthatatlan csatorna élő: mert az anya nem mozdult, kitartott, stabilan állt a növény lábánál, és felismeri fia hangját, az immár hatalmas és látszólag leküzdhetetlen messzeség ellenére is. Nagyon szép ez a gyermeke hangját felismerő, és arra válaszoló anya képe. Finoman, lépésről lépésre állítódik helyre a mély bizalom kettejük között: ahogyan a megszületett gyermek számára anyja hangja a biztonság és az ismerőség maga, és az anya is nagyon hamar megismeri újszülöttje hangját. A menden anya biztatni kezdi a fiát, hogy ne féljen, lesz élelem, lesznek növények, hiszen látja azok gyökereit a barlang mennyezetén. Ám az ifjak félelmükben és kétségbeesésükben együtt kezdik kérlelni anyáikat, hogy segítsenek rajtuk. És a mese képei innentől egészen különlegesek. Odafent a

magukra maradt minden ifjak, odalent az anyák, közöttük a barlang mennyezete, a növények gyökereinek ígérétevel. Az anyák fújni kezdik a gyökereket, nedvességet juttatva beléjük, és erre odafent zöldellni kezd a világ. Fű sarjad, virágok bontják szirmaikat, fák nőnek, hatalmasak, és leveleik között dallamot fütyül a szél. Helyreáll a rend egy újfajta kapcsolódásban. Az elválasztottság ellenére is tudják az anyák táplálni gyermekeiket. Az anyák adnak, a gyermekek kapnak – akárcsak a szoptatás során. A nedvességgel megtelő és életet adó gyökerek hálózata gyönyörű képekbe formálódása lehet a szoptató női mell tejcsatorna-hálózatának. Élhető újra a világ, rend van újra. Másfajta módon és csatornán, de áramlik az Élet tovább anyák és gyermekek között. Az ember és az Anyaföld között. Újra és újra kitavaszodik, és az Élet ünnepel. A megszülető rend pedig bár más, mint eddig volt, mégis élhető és gyümölcsöző mindenki számára.

3.3.2. További gondolatok a meséhez

„...A mese alapvető funkciója az örömszerzés, a szokatlan, új formákkal és lehetőségekkel való találkozás felszabadító öröme, valamint közösségi ereje és ismerőssége révén a biztonság megteremtése, a szorongások oldása. A tudatos összekapcsol(ód)ás csak ezek után következik” (Boldizsár, 2022b, old.: 22).

Ez a minden történet már első hallásra is valóban a fent említett öröm és felszabadulás megélését hozhatja a leginkább európai varázsmesék motívumaihoz szokott mesehallgató számára újdonságként ható képeivel. A történet végén hallatszó „Anyánk” megszólításból az Élet és az Élet újjászületésének reménye visszhangzik, miközben a mese az útnak indulás bátorsága, a kitartás, az együttműködés, a remény, az anyai szeretet példájának képeivel gazdagít bennünket. Az Élet örök körforgásának, a tavasz eljövételének motívumvilága, az újjászületés lehetőségének gondolata emlékeztetni tudja napjaink természettől elszakadt emberét is arra a szoros, mély és biztonságot adó kapcsolatra, mely közte és az anyaföld között ma is megtalálható.

A mesével való tudatos összekapcsolódásnak sokféle útja lehet, köszönhetően a meseirányzatok (Boldizsár, 2022a) nagyszerű módszereinek⁴. A Metamorphoses Meseterápiás Módszerben használt kétféle mesemátrix (Boldizsár, 2023) a kapcsolódás különböző szintjeinek megnyitásával tudja újabb és újabb szempontokkal gazdagítani a mesével élőket.

Amikor egy történet objektív igazsága vezet bennünket, első lépésként összerendezzük, kik a mese szereplői, mi minden történik velük vagy általuk a történetben, hogyan borul meg a mesei rend és mi módon rendeződik újjá – azaz objektív szempontok alapján vizsgáljuk a mese motívumait. A mese által megmutatott helyzethez és a mesehősök cselekedeteihez képest értelmezzük tehát saját cselekedeteinket és saját életünket: a történetet tükörként használjuk. Ebben a megközelítésben lehetőség nyílik arra, hogy racionálisan, a mesére viszonyítási pontként tekintve gondoljuk végig, mi az, amit rólunk mutat meg ez a mese. (Boldizsár, 2018). Eltűnődhetünk azon, hogy a mese hőse miért is indul neki az útnak, mi nehezíti ezt az utat, jellemezhetjük az anyja alakját és magatartását, megnevezhetjük a fiatal minden segítőt és ellenfeleit, rácsodálkozhatunk a minden anyák találékonyságára és mélyről jövő szeretetére. E motívumok azután eszünkbe juttathatnak élményeket, embereket, helyzeteket, amik valami módon kapcsolódnak mindehhez. Feltehetjük magunknak a kérdést, hogy „Ki vagyok én a mesében?” – s ez a kapcsolódás a mese valamelyik szereplőjével segíthet felismernünk

⁴ A hazai meseirányzatok képviselői közül külön is szeretném itt kiemelni Pressing Lajost, Antalfai Mártát és Bajzáth Máriát, akik munkái – úgy vélem – minden mesével foglalkozó szakember számára rendkívül inspirálóak és előre mutatóak.

mindazt, ami az ő útjából hasznos lehet saját fejlődésünk számára, s a történetből levont objektív igazságokhoz hozzáigazíthatjuk gondolkodásmódunkat, cselekedeteinket.

Dúlaként újabb és más szempontok is helyet kaphatnak a történettel való objektív kapcsolódásunkban. A mesei helyszínek, azok egymásutánisága erőteljesen idézi fel a szülés/születés forgatókönyvét: a védett hely, a barlang, a növény mentén kifelé vezető út, a rés, ahol a növény áttörte a barlang mennyezetét, az ismeretlen, majd az ismerőssé váló, tápláló odakint. A képek segítségével végiggondolhatjuk ismereteinket és tapasztalatainkat a szülés/születés eseményének testi oldaláról, összekapcsolva a mesei képeket a vajúdas és szülés/születés konkrét történéseivel. Nagyon izgalmas figyelni, majd fókuszáltan figyelni arra a képre is, amely tulajdonképp minden kép „háttérében” megjelenik: ahogyan az anya ott áll kitartóan, nem mozdulva, biztos pontként a növény lábánál gyermeke útra kelése után, s folyamatos jelenlétével őrzi és segíti Holdat Néző útját. Ez a kép annak megfogalmazására ösztönöz, hogyan tudjuk segíteni az anyát, hogy a szülés alatt ő is ilyen jelenvaló legyen gyermeke számára: a születő magzat ne legyen egyedül a születése közben, kaphasson biztatást és támogatást, élő maradjon anya és gyermeke közt a lelki köldökzsinór. A mese arról beszél, hogy a barlangból kijutó fiatalok megsebződnek a kijutás során, mert olyan szűk a rés a barlang mennyezetén – dúlaként nagyon élő ez a kép, hiszen gyakran vagyunk tanúi annak, milyen nehezen érkeznek a magzatok a világba. A születő magzat nehéz útja az ezzel párhuzamos és jól látható, jól érzékelhető anyai fájdalomra is ráirányítja a figyelmünket. A mesei kitartó, hosszan és türelmesen várakozó, a fiával történő eseményeknek önmagát átadó anya alakja elgondolkoztat arról is, mit tudunk a szülési fájdalommal kapcsolatban, hogyan vélekedünk róla, és mi az, amit zsigeri szinten a szülőszobán egy vajúdo édesanya mellett érzünk (akár saját szülési tapasztalataink alapján) – hiszen egy fájdalmat átélő nő mellett jól jelen lenni, vele maradni és benne az eseményekben nem könnyű. Ahhoz, hogy valóban hagyni tudjuk menni a szülést a maga útján, a maga ritmusában, hogy hagyni tudjuk megtörténni, szükséges, hogy értsük a fájdalomnak a szülésben/születésben betöltött helyét, szerepét. Fontos, hogy ne szenvedésként, hanem erőként tekintsünk rá: így tudunk hozzájárulni, hogy az anya (és az apa, ha jelen tud lenni) biztonságban érezhesse magát az akár szélsőségesen nehéz testi élményekben is.

A mesei helyszínekkel azután dolgozhatunk tovább úgy, hogy megnevezzük, mi mindent is kell tenni egyik vagy másik helyszínen ahhoz, hogy onnan tovább lehessen menni: növekedni, felkészülni az útra, elbúcsúzni, útnak indulni, úton lenni, kijutni, találkozni az ismeretlen világgal, megtalálni az éltető újrapcsolódást. Figyelmünk fókuszába kerülhet így a születő magzat, ugyanakkor maga a szülő nő is, aki anyaként érkezik meg a szülési folyamat végére. Értékes felismerésekhez juthatunk az igék mentén haladva, ha feltérképezzük saját érzéseinket, asszociációinkat a születés cselekvési mintázatait illetően: izgalmas végiggondolni, mit jelent számunkra a növekedés, az útra készülődés stb., milyen tapasztalataink vannak róluk, melyik könnyebb, melyik nehezebb számunkra.

A mesei tér keretet és biztonságot, határt és fogódzót is ad mindehhez, miközben megállásra készlet, elgondolkoztat, változásra ösztönöz. Teszi ezt úgy, hogy a racionális mellett a nem racionálisnak, a tudattalanban rejtőzőnek is teret enged, s ez „már nem a mese zárt tere, hanem saját szabadságunk tere... Ebbe a szabad térbe tudatosan hozhatjuk át a mese zárt, biztonságos terében nyert tapasztalatainkat, és itt alakíthatjuk cselekvéssé a megszerzett felismeréseket” (Boldizsár, 2018, old.: 50). Így válhat hasznunkra mindaz, amit a képek felidéznek és életre keltenek bennünk, így segítheti a mese tudatosabbá tenni, megfogalmazni, és finoman összerendezni a szülés/születés történéseivel kapcsolatos tudásunkat és megtapasztalásainkat.

Másfajta, még mélyebb kapcsolódás is létrejöhet azonban a mesével, amennyiben saját személyes valóságunkkal lépünk be a történetbe (Boldizsár, 2018). Ilyenkor a történet azt tudja megmutatni számunkra a képei által, hol tartunk jelenleg az életünkben, mi vár megoldásra, hol

rejlének erőforrásaink és merre vezet tovább út. Ebben a megközelítési módban a mese tájaira belső világunk tájaiként tekintünk, s a kiindulási pontunk már nem a mese kiindulási pontja, hanem az a *mesei helyszín*, ahol a történetben meglátjuk, megtaláljuk magunkat. A történetben már nem a hőssel vagy a segítővel keressük a kapcsolódást, hanem a helyszínnel. Arra koncentrálnak, hogy ott, azon a konkrét helyszínen mi a konfliktus, azaz mi borítja fel a rendet, mi az ott elvégzendő feladatunk, pontosan milyen ellenféllel állunk ott szemben, milyen segítőink vannak, merrefelé tart onnan az út, és milyen képességek birtoklása segítheti meg az útnak indulást erről a helyszínről. Az e kérdésekre önmagunknak adott őszinte válaszokból finoman rajzolódik ki belső térképünk és az a hely, ahol épp tartózkodunk rajta, annak nehézségeivel, ellenfeleivel, segítő lehetőségeivel együtt.

A meséhez való kapcsolódásunk különböző formáiból nyert felismerések, belső megélések finoman formálhatják, alakíthatják, mélyíthetik el tehát a szülés/születésről, annak természetes ritmusáról, állomásairól, az anya-gyermek kapcsolódásról, a megszülető gyermek útjáról való tudásunkat. A mesei képek kézzelfoghatóbbá teszik mindezt. Mindeközben elmélyülhet belső tapasztalatunk arról is, hogyan vagyunk jelen a saját élettörténetünkben az élet folyamatos változása során időről időre elérkező útra kelés, úton levés, valami új kibontakozásának, világra jövetelének nagy témáiban.

Úgy gondolom, mindez a tudás és megélt belső tapasztalat hozzásegít ahhoz, hogy dúlaként még mélyebb tisztelettel tudjunk jelen lenni egy szülő nő és gyermeke útjának testi és lelki eseményeinél.

„A föld megtanít törődni.
Megtanít a szeretetre –
adjak úgy, ahogy ő ad életet.”

3.4. Az öregasszony haja – indián népmese

3.4.1. Gondolatok a meséről perinatális megközelítésben

Az ég és a föld valaha oly messze volt egymástól, hogy mindaz, ami a földön nőtt, s mindaz, aki az égben élt, csak a vágyakozásban érinthette egymást. A távolság leküzdhetetlennek tűnt, mígnem az apró, lágy virágok nőni kezdtek, s olyan magasra nőttek, hogy a „nagy Manitu csak kinyújtotta a kezét, s már el is érte a zöld lombokat, s az ágak között futkározó szellőt” – szól a történet a fák születéséről, mintegy mese a mesénkben. A motívum pedig, hogy a virágokból felnövő fenyők és juharfák legyőzték a távolságot, a növekedés és a kibontakozás ereje által összekapcsolták az eget és a földet, a láthatót és a láthatatlant, a fizikait és a szellemit, egy a sok megérintő példa közül, melyek a földművelő indián törzsek mítoszainak és meséinek sajátja. E törzsek a teremtett világgal és az önmagukkal való kapcsolódás újfajta lehetőségét tapasztalták és tanulták meg a növényektől, az Élet másfajta szemléletét, melynek alapja annak elemi erejű felismerése volt, hogy a világot mozgató rend működése a növényi életciklus élet-halál-újjaszületés mintázatában érthető meg, s hogy az emberi életciklus ugyanezt a rendet tükrözi (Campbell & Moyers, 2019).

A fent említett történet a fák születéséről mese hát a mesénkben. Egy öregasszony szájából hangzik el, aki hálából vigyáz egy szegény, éhező törzs kisgyermekeire. Az öregasszony unokájával érkezett hosszú vándorlás után a törzs lakta vidékre, s az indiánok úgy döntenek,

lehetőségeikhez mérten gondoskodnak róluk: szállást adnak nekik. Másnap reggel ugyanúgy kezdődik a nap, mint eddig bármikor: a férfiak vadászni indulnak, az asszonyok gyógynövényeket gyűjteni, az éhes gyermekek pedig otthon maradnak a sátrak közt játszani. A mesei bonyodalom, a rendezetlenség kiindulópontja ebben az éhezésben érhető tetten: hiányzik valami alapvető, valami tápláló az Életből, s így maga a jövő, a felnövekedés lehetősége van veszélyben. A mesei apák és anyák nem tudják megváltoztatni a helyzetet: vadásznak, gyógynövényeket gyűjtenek, megteszik, amit tudnak, de ez csak a túléléshez elég, a valódi jóllétéhez nem. Kell lennie valaminek, ami más és több, amitől kikerekedhet az Élet, ami megszünteti a fájó hiányt.

Az öregasszony pedig – betartva a törzsfőnöknek tett ígését – gondoskodni kezd a gyerekekről, a maga módján. Először is mesél nekik. Mesét mond a fák születéséről, azaz a megerősödésről, a kibontakozásról, az összekapcsolódásról, az erőről, arról, hogyan simul össze fent és lent, kint és bent: mit jelent növekedni. És ezzel valami változni kezd: noha a gyerekek hasa ugyanúgy korog tovább, a lelkük jóllakik a történettel. Az öregasszony ekkor a sátrában a magával hozott zsákból óriási fazekat vesz elő, és – ki tudja, hogyan és miből – aranyszínű kukoricakását főz a gyerekeknek. Ezután ez jelenti már a gyermekek mindennapjait hosszú hónapokon keresztül: a mesék és a finom étel, mint a táplálás kétféle módja. Meghatározóan szép kép, ahogyan az öregasszony gondoskodása a gyermekek számára éltető forrássá váltik, testi és lelki értelemben. Úgy tűnik, örökké így telnének a napok, ám elérkezik az idő, az öregasszony ereje pedig fogyni kezd. Nem váratlan ez, rendjén valónak is érezzük. Az idő lepergő homokszemei maga a rend ritmusa. Az öregasszony pedig teszi, amit kell: tovább adja az Élet titkát. Beavatja az unokáját az Élet rejtelmébe, a titokba, hogy a földbe elültetett kukoricamag már gyökeret is eresztett, s innentől kezdve a gyermekek gondoskodásán múlik a jó termés. Vége lehet immár az éhezésnek. A meséből csak sejthető, hogy az öregasszony lányunokájának adja tovább a titkot, beavatva őt abba a tudásba, amit a női létről, a női és anyai működési módról ő maga már birtokol. Az öregasszony az üstöt is az unokájára hagyva azután eltűnik a földről pontosan azon a napon, melyen az első kukoricacső beérett.

Összeér a születés és az elmúlás pillanata, egybeolvad, s az Élet megy tovább. Az indiánok pedig hálával és tisztelettel őrzik az emlékét annak, hogy az öregasszony önmagát ajándékozta, újjászületés fakadt életéből, táplálás és jóllét. Mindaz pedig, ami akkor egyszer megtörtént, megtörténik minden évben, azóta is: beérnek az első kukoricacsövek, a mag halálából újra és újra Élet támad.

3.4.2. További gondolatok a meséről

Nagyon érdekes az indián legendákkal kapcsolatosan, hogy gyakran egyszerre tűnnek mítosznak és mesének; az látszik valószínűnek, hogy elmondásuk körülményeitől függött, hogy épp mesei vagy mitikus funkciót töltöttek-e be (Boldizsár, 2023), s így egészen más kapcsolódási pontokat is kínáltak/kínálnak a mesehallgatóknak. A kultúrhéroszokról szóló mitikus történetek nehezebben ajánlják fel a kapcsolódást: magányos, tökéletes hőseire, s egyedi sorstörténeteikre kevésbé tekinthetünk utánzási modelleként. Így a mitikus öregasszony alakja és története is – ahogyan megszünteti az éhezést egy nehéz helyzetben lévő indián törzsből a kukorica megismertetésével – csupán egy marad a mindennapi életünktől távolinak tűnő mítoszok sorában.

Ha azonban meseként tekintünk a történetre, az öregasszony alakja különlegesen szép és előre vivő kapcsolódási lehetőséget kínál. Ebben a megközelítésben ugyanis ő nem a történet főhőse, hanem a segítő, akinek az alakja döntő a rendeződés folyamata során. A mesei bonyodalom megoldásának, a változásnak az irányát ugyanis mindig a segítő alakja mutatja, nem a hős (Boldizsár, 2023). Az tehát, hogy egy mese hőse sikeresen eljut-e útja végére, a segítőtől függ, illetve attól, hogy a hős és a segítő között hogyan alakul a kapcsolódás. A történetek egyik legszebb pillanata az, amikor ez a kapcsolódás létrejön, a hős és a segítő alakja egybeolvad, felfedve, hogy „a hős és segítőtársa funkcionálisan azonos személyek” (Propp, 2005, old.: 162).

A mesei öregasszony az Élet szabad és bőséges áramlását segíti, ismeri ugyanis az utat a növekedéshez és a növeléshez, a tápláláshoz, a bőséghez és a jólléthez. Biztos tudása van arról, hogy saját teste és élete ritmusa hasonló a növényvilágban megtapasztalt folyamatosan megújuló növekedéshez; saját termékenységének titkát látja visszatükröződni a föld életadó erejében, a vetésben és az aratásban. Nagyszerű segítő ő, akivel nőként, dúlaként több ponton is kapcsolódhatunk.

Megújulása, élete-halála-újjászületése lehetőséget ad átgondolni mindazt, ami a női lét ciklusairól gondolunk az alapján, amit megtapasztaltunk eddigi életünk eseményei, változásai során, és amit valaha hallottunk, láttunk édesanyánk vagy női rokonaink példáiból. Amikor a mesék még élő valóság voltak az emberek mindennapi életében, a történetek fogódzókat jelentettek: világosan megjelölték az egyes életszakaszokat, azok elejét és végét, a betöltendő kötelezettségeket, feladatokat, így segítve meg az átmenetet egyik szakaszból a másikba, végig az életem. Mindenki számára ismerős volt még a tudás a női lét változásának természetes szépségéről, ahogyan az is, hogy az egyes életfordulók „átlépése határátlépés is, amelynek határozott célja és értelme van: minden határátlépés után valamennyivel többnek lenni annál, mint amennyivel az előző szakaszban rendelkezünk” (Boldizsár, 2013, old.: 28). A mesék pontosan közvetítették azt az általános tapasztalatot is, hogy nem lehet vagy nem szerencsés egyik életszakaszból átlépni a következőbe csak abban az esetben, ha beteljesítettük mindazt, amit az adott életszakasz lehetőségei megnyitottak számunkra. Az öregasszony története elvezet bennünket ahhoz a kérdéshez, hogy a női életszakaszok milyen működési módot kívánnak: minek a magjait lehet elvetni, mi tud kivirágozni, termést hozni, mi az, ami táplál s mivel gazdagít, és mi az, amit már nem viszünk, nem vihetünk tovább. Jó tudatosítani azt is, amitől érdemes búcsút venni azért, mert a következő életszakaszban nincs helye, s hogy ezek elgyászolása is a növekedésünket szolgálja. „...az a nagy munka áll előttünk, hogy megtanuljunk, körülöttünk, velünk kapcsolatban és bennünk minek kell élnie és minek kell meghalnia. ...hagynunk kell meghalni azt, aminek meg kell halnia és élni kell engednünk azt, aminek élnie kell” (Estés, 2004, old.: 40).

E kérdések mentén érdemes megfogalmaznunk azt is, mik azok a női minőségek, amelyeket csak egy nő adhat hozzá a világhoz, amelyek csak egy nőn keresztül valósulhatnak meg a világban. Egyáltalán mi módon kapcsolódhat egy nő a világhoz? Az indián mese – és általában a mesék – tanúsága szerint azáltal, hogy a maga egyedi nőisége szerint finomít a világon, valami módon életet hoz a világba, formát ad annak, ami még alakatlan, és éberem figyelve minden előre vagy élővé tehetőre, felelősséggel viseltetik a világ egésze iránt (Boldizsár, 2010).

Ezt a titkot adhatja át a mesei öregasszony az unokájának, s valaha ezt minden serdülő lány megkapta valamelyik női rokonától. A nővé érő leányok egyéni és személyes beavatása nyomán (Eliade, 1999) e lányoknak átadták a tudást, hogy a női lét belesimul a természet nagy rendjébe; az a nő pedig, aki ismeri a természet rendjét – az évszakok változásait, a növekedés és a fogyatkozás, az ültetés és az aratás ritmusát –, aki önmaga is részese ennek a folyamatnak saját

teste működése által, bármikor bátran rábízhatja magát erre az erőre. A természet rendjére hangolódott nő jól ismeri a bizalom, a biztonság, a megtartás, a befogadás, az önátadás, a folyamatosság, az elengedés, a visszafogadás, a teremtés jelenségeit – ugyanaz a teremtő erő munkál egész lényében, ami a természetben megnyilvánul. Így tud megnyílni számára többek között a születés kódja is a maga természetes erejében (Boldizsár, 2010).

A mesei öregasszony története saját nőiségünk történetével szembesít finoman bennünket, a testünkkel, az Élettel való kapcsolódásunkkal, női működésünkkel, női őseinkkel. Megtanulhatjuk belőle, mennyire fontos, hogy jól tápláljuk önmagunkat, mindenféle értelemben: ebből fakad élet magunk és környezetünk számára is. Ahogyan megtanulhatjuk azt is, hogy „ha birtokunkban van a mag, akkor bármilyen pusztítás helyrehozható, a feldúlt területeket újra be lehet vetni, egyes földterületeket pihentetni lehet, a megkeményedett magvakat áztatással meg lehet puhítani, hogy újra felnyíljanak és életre keljenek. Ha miénk a mag, miénk az élet kulcsa” (Estés, 2004, old.: 40-41).

Ha a saját női létünkhöz közelebb kerülünk, jobban értjük, mélyebben éljük, ez a növekedés dúlaként is megsegít bennünket abban, hogy még nagyobb figyelemmel, nyitottsággal és elfogadással tudjuk kíséreni a várandósokat az ő nőiségük útján. Az önmagunkkal való munka révén könnyebben megérezhetjük azt is, mi az az erő, mely még magként pihen a másik lelkében, és aminek szárba szökkenését mi is megsegíthetjük.

A dúlak azzal a hittel és reménnyel vannak jelen a vajúdás és a szülés/születés eseményeinél, ami a mesei öregasszony tettein is átragyog: bízva abban, hogy az elültetett mag tud előbújni és növekedni, s a föld tudja őt táplálni, melegíteni, biztonságban tartani – éppen így tud az anya szülni, a gyermek tud megszületni, a test és a lélek tudja, mi a jó működés a szülés/születésben. Ezzel együtt a történet, a kikelő mag, a felnövő fák és az öregasszony meséje erőteljes felhívás is a számunkra, hogy finomítsuk magunkban a minden születés/újjászületés rendjében jelen lévő teljesség, az élet-halál-élet ciklikusságának gondolatát. Emlékeztet bennünket arra, hogy a világra hozás és világra jövés egy anya, egy apa, egy gyermek, egy család (újjá)születését jelenti, ugyanakkor lezárását egy előző életciklusnak, s hogy ennek gyásza a szülés és születés természetes része (Orosz & S. Nagy, 2017).

A mese arra is ad teret és lehetőséget, hogy azon tűnődjünk, honnan ered a történetbeli öregasszonynak az Életbe, az Élet rendjébe vetett bizalma és reménye. Miközben ő maga táplál, ő honnan, miből táplálkozik? Dúlai jelenlétünkkel kapcsolatban is fontos annak megfogalmazása, hogy a mi üstünk honnan lesz tele aranyló kukoricakásával és a szívünk a növekedés történeteivel. Hasznunkra válhat időről időre felidézni és tudatosan kapcsolódni azokhoz tapasztalatokhoz, amikor mi magunk éltük/éljük meg az elfogadottságot, a megtartottságot, a táplálást, a folytonosság biztonságát – testben és lélekben.

„A föld megtanít az elfogadásra.
Megmutatja, fogadjam el,
mint tavasszal a hópihe.”

3.5. Az égből jött leány – szeneka indián népmese

3.5.1. Gondolatok a meséről perinatális megközelítésben

Minden mese egy-egy élethelyzet lenyomata (Boldizsár, 2010). Így vannak történetek, melyek tanúi egyensúlyvesztett állapotoknak, olyan időknek, amikor eltűnik a biztos pont a világból. Amikor újra kell gondolni, újra kell építeni, újra kell kezdeni, újra egyensúlyba kell hozni... De hogyan történhet ez? A mese ezen a folyamaton vezet bennünket végig.

„Amikor a világ még fiatal volt” – kezdődik a történet az indián mesék gyakori mesekezdő formulájával –, „az emberek fent éltek az égben”. Ez a mondat épp oda helyezi a hallgatót, ahová a mi meséink „Hol volt, hol nem volt”-ja. Másik időbe, másik térbe, ami ismeretlenségében is mélységesen ismerős. Az első mese története a mélyből indult, a másodiké a földi világban kezdődött, most odafent a magasban, az égben lévő világban találjuk magunkat. A mese pedig azt mutatja, hogy az ott élő emberek égi élete éppolyan, mint bárkié a földi világban: nehézségekkel és döntésekkel teli. A törzsfőnök szeretett lánya ugyanis megbetegedett, és semmiféle gyógyszer nem segít a titokzatos betegségen. Valamitől kibillent a világ a megszokott működési módjából, elveszett a rend, a biztonság. Ami eddig segítség volt, megoldás a nehézségekre, most nem segít. A sok hiábavaló igyekezet után végül egy álom – a szellemi erővel való kapcsolódás sajátos, az indián mesékben nagyon gyakori útja – hoz új reményt és újabb kétséget is egyben. A törzs öreg bölcse azt álmodja, hogy ha a leány az égieket tápláló kukoricafa alá fekszik, s a fát kivágják, úgy meggyógyulhat. Erőteljes az álom üzenete: azt kell kivágni, attól kell elszakadni, ami addig táplálta a leányt – és vele együtt mindenki más is, az egész égi birodalmat. A törzsfőnök nehezen hozza meg a döntést, mert válaszút elé kerül. Ám a fát végül kivágják, miközben alatta az alvó leány. Egy arra járó ifjú a törzsfőnök tette iránti tehetetlen dühében pedig arrébb taszítja a fűvön alvó leányt, aki beleesik a fa helyén keletkezett lyukba. Nehezek a mese kezdő képsorai: az egyensúly utáni nem jól-lét motívumai minden mesehallgatónak ismerősek. Felborult a világ rendje, széttöredezett az egység, az egészség. Mindegy, hogy testileg, lelkileg vagy szellemileg, az eredmény ugyanaz: ijedtség, szomorúság, félelem, elkeseredettség, düh, tehetetlenség, kontrollvesztettség. Kizuhanás az egyensúlyból, az ismertből, a biztonságot adóból.

Ez történik a leánnyal is: beleesik a lyukba, és zuhanni kezd, lefelé, a föld felé, ami helyén akkor még azonban nincs más, csak víz. A zuhanásnak ez az intenzív képe igen szívbe markoló: nincs kapaszkodó, csak a mélység és a mélység rettenete. A mese azonban gyönyörűen vezeti el a zuhanás okozta feszültséget: a mélység valójában nem üres, hanem étellel teli. A vízen mindenütt madarak úszkálnak, akik közül egy vadkacsa észre is veszi a zuhanó leányt. Rákiált a többiekre, mire azok egy helyre úsznak, és a leány a madarak tollkoszorújába hullik. A zuhanás fájdalmát felfogják az erős, ám mégis puha tollak, a madarak tollai. A madarakéi, akik tudják azt, amit a leány nem: tudnak a víz felszínén maradni, a hullámokon ringatózni, nem vesznek bele a habokba. A madarak közlekedni tudnak a világok és a dimenziók között, átjárható számukra a fent és a lent: pontosan annak az erőnek a birtokosai, amire a leánynak

most szüksége van a zuhanás után. Így válnak segítőtívé, és hordozzák őt tovább. Alattuk pedig a végtelen vizek: a végleges elmerülés félelme vagy egy új élet fakadásának reménye. Sokáig tart ez a ringatózás, ott a hullámokon. Azonban egyszer véget kell érnie a ringatózásnak, újra lélegzetet venni, megmozdulni. És a madarak, mindennek tudói fel is teszik a kérdést: Hát most mi történjék veled? Szükségszerűen eljön minden nem-jóllétben ez a pillanat a zuhanás kábulata után, amikor felhangzik a kérdés: innen hova tovább? Van út egyáltalán, és ha van, hát merre vezet? A mesében a leányt egyik vízi állat a másik után hordozza, azonban nehéz a leány teste, egyikük sem bírja el hosszan, elhatározzák hát, hogy állandó lakhelyet készítenek neki, ahol a jövőben élhet. A víz, a maga hullámzásával, változékonyságával erre nem alkalmas, a leány számára nem lakható: a jövő máshol rejtőzik. Emberként szilárd talajra van újra szüksége a talpa alá.

Ennek megszerzéséhez alá kell merülni, mégpedig igen mélyre, olyan helyre, ahol előtte még senki sem járt. Olyan mélyre, hogy még a nagy teknősnek sem sikerül elsőre földet felhozni. Másodszorra is csak egy maroknyit, ám ez a maroknyi épp elég. Egyensúlyvesztett helyzetekben szilárd talajt találni újra a lábunk alá nehéz feladat. Rendkívüli ereje lehet hát ennek a mesei motívumnak, amely megerősíti a próbálkozás bátorságának nagyon is emberi tapasztalatát: rendben van, ha elsőre nem sikerül valami, van lehetőség újra megpróbálni, újra erőt gyűjteni. A kitartás eredményeképp sikerülni fog. A maroknyi földet az állatok a teknős hátára teszik, és a föld magától nőni kezd, növekszik, és akkora lesz, hogy a leány megtelepedhet rajta. Nagyon izgalmas, hogy a mesei segítők immár nem a madarak, sem a vízi állatok, hanem a teknős, aki szintén jól ismeri a vizet, ismeri a mélységeit, közlekedni tud benne, ám az ő ereje a szilárd, kemény páncéljában is megnyilvánul. A leány így lel állandó lakhelyre, lassan meggyógyul, és végül házat épít. Újra otthonra talál.

Látszólagos nyugvópontra jut itt a történet, valójában azonban még korántsem értünk a mese végéhez. Ez még nem lehet a befejezés, hiszen egyelőre üres a világ, amit a teknős a hátán hordoz, és ami nő, növekszik napról napra. Kell, hogy az Élet beáramoljon ebbe a világba, betöltse azt. Ez meg is történik, a tenger hullámai ugyanis két gyermeket sodornak a leány házához, ő pedig elhatározza, hogy felneveli az igencsak különböző fiúcskákat. Nagyon izgalmas, és az indián teremtésmesékben sűrűn előforduló motívum a két mesebeli gyermek, az ikerfiúk alakja (Tokarev, 1988): a teremtő erő két arca, két oldala, két megnyilvánulási formája. Ebben a történetben a szelíd, szófogadó fiúcskát Rügyecske néven nevezik, a rakoncátlan és heves kisfiút pedig Tűznek. A fiúk minden nap eljárnak vadászni, majd mikor felnőnek, egyikük keletre, másikuk nyugatra indul, hogy benépesítsék a földet. Egy év múlva találkoznak, és együtt megnézik, mit teremtett Rügyecske és mit teremtett Tűz. És úgy találják, hogy sehogyan sem jó, ahogyan és amit a másik teremtett: vagy túl sok vagy túl kevés, vagy túl nagy vagy túl kicsi, vagy túl nehéz vagy túl könnyű és édes. És hiába vannak már hegyek, folyók, állatok és növények, ez a világ még nem rendezett. Hiába öltött már formát, alakítani kell, változtatni rajta, egyensúlyba kell hozni mindezt. A folyók nem folyhatnak felfelé is meg lefelé is, a fák nem teremhetnek mindig csupa édes gyümölcsöt, ahogyan a hatalmas szúnyogok sem maradhatnak óriásiak, mert egyik sem segíti az Élet kibontakozását. A változás szükséges, és végbe is mehet: ami túl nagy, kisebbé tehető, ami túl nehéz, megkönnyebbíthető, ami túl sok, az csökkenthető. Így is tesznek a testvérek a mesében egészen addig, míg végleges formát nem ölt kezük alatt a rend egy se túl rossz, se túl jó világ alakjában. És ekkor már semmi sem szab gátat az élet természetes áramlásának, ebben a sok erővel és kitartással újraalkotott világban.

3.5.2. További gondolatok a meséhez

A mesék egyértelmű tanúi annak a közös emberi tapasztalatunknak, hogy nehéz események hatására kizuhanhatunk a saját rendünkből. Megtörténik, hogy eltűnik a lábunk alól a talaj, elveszítjük a belső középpontunkhoz való kapcsolódási képességünket. A történet képei egyértelműen mutatják, milyen rendkívül nehéz megtapasztalni ezt az egyensúlyvesztett állapotot, milyen szélsőséges érzésekkel járhat a biztos pont elvesztése.

A mesék kevésbé foglalkoznak azzal, mi történt, mi okozta a belső középpontból való kizuhanást: a központi kérdés az, mi lesz velünk a jövőben, azaz mit kezdhetünk a nehéz állapotainkkal. Ezek a helyzetek mesei szempontból hiányállapotokként jelennek meg, amelyekben valami okból elzáródik az életerő szabad áramlása, és megreked az életöröm, a boldogságra való képességünk (Boldizsár, 2010).

Azért választottam harmadikként ezt a mesét, mert a mesei lány zuhanásának képeit kapcsolódónak éreztem egyfelől a női élet normatív kríziseihez, másfelől pedig a kórházi dülai tevékenységben megtapasztalható igen nehéz állapotokhoz.

Fejlődési kríziseinkben, ezekben az életünk folyamán többször is természetes módon bekövetkező életidőkben „valamennyien átéljük a teljes külső és belső átrendeződés összes nehézségét, szépségét és kínját. Ezekben az életszakaszokban korábbi megoldatlan belső életeseményeink, traumáink, kínjaink vagy elhallgatásaink újból előtérbe kerülnek. Lehetőségünk van ezekkel az élményekkel szembenézni, és gyötrelmes, de üdvözítő módon újra rendezni őket” (Molnár J., 2004, old.: 41). Az indián mese képei igen jól mutatják, milyen nehéz lehet egyik életszakaszból átlépni a másikba, megélni testi és lelki szinten is a krízist, kizuhanni egy már ismert világból és megérkezni egy másik, még ismeretlen világba. Az erőteljes testi és lelki események megélése, a folyamatnak való önátadás elengedést is jelent, zuhanást, annak minden érzelmével együtt – megtapasztalható ez a szülés történéseiben is. A mese pedig a remény képeivel folytatódik, annak hitével, hogy a zuhanás utáni megérkezés rendben lesz, mert a leány nincs egyedül, mert van, aki észreveszi a zuhanását, s így puha, ringató fészekbe esik, a víz pedig már ott rejti mélyen magában a lehetőséget a növekedésre és a rend megtalálására. Van a mesének olyan szövegváltozata is, amely szerint a zuhanó leány még az égből apró ágacsokba kapaszkodik a zuhanás előtt (Tokarev, 1988), és azokat a kezében szorítva érkezik meg a lenti világba – ahogy a mese mondja, vendéghez illően nem érkezik üres kézzel az új világba. A gallyacsok pedig kivirágognak a történet végére. Újabb pontos és gyönyörű megfogalmazódása ez annak az általános emberi tapasztalásnak, hogy a kríziseink – bármit is hozunk magunkkal, bármilyen nehéz is az érkezés – a növekedés forrásává válhatnak.

Dülaként, fejlődési krízisben lévő nőket kísérő nőkként nagy jelentősége van annak, hogy saját átrendeződéseink is jól megtörténjenek, hogy törekedjünk saját rendünk kibontására. Bátorító lehet számunkra is annak tudata, hogy korábbi rendezetlenségeinket van mód kisimítani, életkorunktól függetlenül. Mindez hozzásegíthet, hogy saját jól megélt és rendben lévő növekedési kríziseink belső tapasztalatainak fényénél tudatosabban és együttérzőbb módon lehessünk jelen a kísért anya mellett.

Dülaként a kórházi szüléskísérések során igen szélsőséges és nehéz helyzeteket megtapasztalhatunk meg, fájó történések tanúi lehetünk. Minden szüléskísérés élménye teljesen sajátos és egyedi – ahogyan az szülő anya és a születő gyermek megélései is különbözőek. Megtörténhet az is, hogy míg az anya beszámolóiból az derül ki, hogy számára a szülése rendben lévő, pozitív érzéseket hozó történés volt, a dűla nehéz pillanatokot élt meg: akár a kórházi személyzettel, akár saját élettörténete eseményei, emlékeivel való kapcsolódási

nehézségei miatt. Az is előfordulhat, hogy a dúla is traumatizálódik azáltal, amit a szülő anyák és/vagy a születő gyermekek átélnek a kórházban. Nem könnyű ilyenkor önmagunkban helyet találni a törtéteknek, rálelni arra a szilárd talajra, amire újra fel lehet építeni a házat.

A mesék megoldási javaslata minden élethelyzetben a cselekvés, a cselekvővé válás. Azonban rendkívül érzékeny módon azt is tudják a törtétek, hogy bizonyos életállapotokban a cselekvővé válást megelőzik más szempontok: először szükséges a hiánnyal, a veszteséggel való szembenézés, annak elgyászolása, és csak ezután következhet a cselekvés.

A mi indián mesénk is őrzi ezt a fajta mély emberi tapasztalatot az újra jól-levés módjáról, a rend keletkezésének struktúrájáról, ami egyben a teremtéstörtétek forgatókönyve (Boldizsár, 2016). A kezdeti semmi, a zuhanás, a kapaszkodó nélküli állapot után, melyben nincs semmink, illetve csak a semmink van, a káosz állapota következik. A káosz alaktalanságában azután már minden lényeges elem ott van, ami majd még lehet. A vízen való ringatózás a remény és a reménytelenség között jól mutatja ezt: ott van a zuhanás okozta fájdalom és sebzettség, gyász és ott a remény is, a gyógyulás lehetősége, az öröm és a kiteljesedés lehetősége. A káoszból az út a szétválasztás felé visz: a vizet és a földet, a fentet és a lentet szétválasztva lehetőség nyílik megtalálni, minek hol a helye. Fizikai és lelki értelemben is. Mi a múlt, mi a jövő – és ez már határozott elmozdulás a rend felé. A szilárd talaj, amire a jövő építhető, kulcsfontosságú. És miután a három kozmikus zóna egyértelműen kijelölődik, azaz megvan a fent, a lent és a közép, szükséges egy tengely, egy stabil alátámasztó pont. Ebben a mesében a leány háza lesz az, ahol elégedetten édegelhet. Ha mindez elkészült, akkor és csak akkor tölthető meg a tér Élettel, léphet működésbe az Élet, s nyílhatnak új lehetőségek.

Ez a felismerés és tudás sokat segíthet bennünket a rendrakás folyamatában, mert egyértelműen megmutatkozik a cselekvés iránya. Még tovább segíthet, ha történet külső és belső térképének megrajzolásával (Boldizsár, 2016) támogatjuk meg ezt a bennünk zajló folyamatot. „A mesében... a tér és a cselekmény elválaszthatatlan egység. Egyik a másikkal sorsszerűen függ össze” – írja Vámos Ferenc 1941-ben (Vámos, 1941, old.: 19-20), aki a mese térképével, mitikus földrajzával foglalkozva már ekkor felismeri, hogy egyrészt a mesei helyszínek bejárési sorrendje egyetlen történetben sem véletlenszerű, másrészt hogy ezek a helyszínek fejlődési lehetőséget biztosítanak az arra haladóknak, meghatározott megoldandó feladatokkal bírnak. Ez azt jelenti tehát, hogy a mesei helyszínek sorrendjének oka van, és ez rendkívüli jelentőségű a rendeződés útján számunkra, valamint azt is, hogy nem léphetünk tovább egy-egy mesei helyszínről csak akkor, ha elvégeztük a helyszín megkívánta feladatot. Csakis így érhetünk el a mese végén megszülető rendhez – és így kapcsolódhatunk hozzá.

A mese külső térképén megjelenik az összes mesei helyszín, ahol a történet szereplői járnak: a levegő, a madárkoszorú, a víz mélye, a teknős háta, a növekvő föld, a ház és a testvérek által benépesített világ – azzal együtt, ami ott, azokon a helyszíneken történik: a zuhanás, a ringatózás, az elhatározás, a lemerülés, a föld felhozatala, a föld elhelyezése, a föld növekedése, a házépítés, a gyógyulás, a gyermekek érkezése, az újabb elhatározás, az újabb növekedés, a vadászat, a teremtés, az alakítás és formálás. Segítő felismeréseket hozhat számunkra, ha mindezzel együtt azt is átgondoljuk, hogyan is nyilvánul meg a helyszínek sorrendiségében a gyógyulás és a rendrakás bölcsessége. A történet belső térképre való helyezése akkor kezdődik, amikor megjelöljük a külső térképen azt a pontot, ahol magunkat találjuk a történetben. A mesei logika szerint jelentőségteljes a kérdés, honnan jutottunk oda, és onnan hová lehet majd tovább mennünk a fejlődés menete szerint, ahogyan az is, mi azon a mesei helyszínen a teendő. „Múltunk részletei éppúgy feltáruznak e belső térkép segítségével, mint jövőnk lehetséges irányai... A külső térkép „kell”-jei és a belső térkép „lehet”-jei keresztmetszetében pedig nem

áll más, mint a fejlődés/változás/rendeződés/gyógyulás lehetősége” (Boldizsár, 2016, old.: 225).

Nőként és dúlaként is nagyszerű lehetőséget rejt az ezzel a mesével való önismereti munka ahhoz, hogy megtaláljuk az irányt tájékozódási pontot veszített, nehéz tapasztalatokkal megterhelt élethelyzeteinkben is. Hozzáigazodva a mese bölcsességéhez világosan kirajzolódik a rendezhez való eljutás forgatókönyve, az újjáteremtés sorrendisége, útja, annak állomásai; beazonosíthatóvá válik, hol tartunk éppen ezen az úton, és reménnyel tölthet el, hogy látható az út további része is. A mese külső és belső térképre kerülése lehetőséget ad átgondolni és átkeretezni a velünk és bennünk történeteket.

3.6. A történetekkel való csoportos munkában rejlő lehetőségek

A fenti három mesével perinatális tanulmányaim előtt is foglalkoztam, meséltem is azokat alkotó-fejlesztő meseműhelyek női csoportjain. Már akkor is meglepő volt megtapasztalni, milyen erővel hatottak ezek a történetek az azokat élőszavas mesemondásban meghallgató nőkre, és hogy milyen erőteljesen kapcsolódtak hozzájuk. A mesealkalmak után még hetekkel is kaptam visszajelzéseket arról, milyen mélyen mozogtak a mese képei bennük. Akkor azonban azt gondoltam, mindez talán a mesei képek újszerűségének, az európai mesékhez szokott fülünk számára ismeretlenebb, s ezáltal izgalmasabb történetformálásnak köszönhető.

A dúlai tevékenységemmel párhuzamosan megkezdett perinatális tanulmányaimmal azután új mélységei és dimenziói nyíltak meg e történeteknek. A képzés előre haladtával újra és újra elővettem a meséket. Különleges élmény volt felfedezni, hogy mindaz, ami a nőiséggel, az egészséges, gyümölcsöző és termékeny női lét lehetőségeivel kapcsolatban témaként megjelent tanulmányaimban, a mese különböző rétegeiből képek útján is feltárult: a női létnek az a mély rétege, ahol találkozhatunk a felismeréssel, hogy úgy vagyunk hordozói az életnek, hogy – noha minden nőnek megvan a maga egyedi útja saját termékeny életéhez, és cselekvési lehetőségeink is különbözőek – testünk természetes működése révén bennünket „...az élet a birtokába vett. Erről szól nőnek lenni: életet és táplálékot adni” (Campbell & Moyers, 2019, old.: 144).

Közben meséltem is a történeteket női csoportokban. Végzettségemnél fogva a metamorphoses-meseterápia alkotó-fejlesztő foglalkozásainak módszerével (Boldizsár, 2023) dolgoztam a nőiség különböző dimenzióit körbejáró, egy csoporton belül is igen eltérő életkorú nővel. A két órás időtartamú, három alkalmas meseterápiás foglalkozások célja az volt, hogy a csoport résztvevői az általam előre kiválasztott népmesével való kapcsolódáson keresztül új szempontok alapján nézhessenek rá nőiségükre, s „– éppúgy, mint a mesehősök – szert tegyenek olyan felismerésekre, képességekre, tudásra, amelyekkel nem rendelkeztek a mesével való találkozás előtt” (Boldizsár, 2023, old.: 25). A foglalkozások ráhangolódási szakasza előkészítette az élőszavas mesehallgatást, megsegítve a történethallgatási transzban (Boldizsár, 2010) a történethez való mélyebb kapcsolódást. A feldolgozási részben azután a meséket belső képekké alakítva gondolkodtunk a történet felkínálta lehetőségekről, megnyíló mesei kódokról – megsegítve saját női létükre való rálátásukat, női minőségeik megtapasztalását. Amikor szülés/születés körül tevékenykedő mesehallgatóknak hangzottak el ezek a mesék, különösképpen megtapasztaltam azt a bennük rejlő nagyszerű lehetőséget, hogy egyszerre tudnak saját belső világunk rendjéhez kapcsolni bennünket, női utunkat megsegítve, másfelől képesek megtámogatni a külső világ rendjében egy adott élethelyzet által felkínált lehetőségekhez való legharmonikusabb kapcsolódásunkat. E mesék lehetőséget adtak arra,

hogy „kintről”, távolabbról, objektív szempontból szemügyre vegyük a szülés/születés/újjászületés nagy témáit, miközben segítettek rálátni saját, belső utunkra, megtapasztalásaink motívumaira mindezzel kapcsolatban. A csoportos munka ehhez nagyszerű keretnek bizonyult: a csoporttagok objektív felismerései előrevivőek és ösztönzőek voltak egymás számára, miközben a csoport megtartó ereje megsegítette a szubjektív élmények szavakba foglalását és megosztását.

Tapasztalataim alapján A világ teremtése című mese így tudja feltárni egyszerre a szülés/születés testi oldalával kapcsolatos ismereteinket, gondolatainkat, s azokat a bennünk lezajló folyamatokat, annak útját, állomásait, az ezekhez kapcsolódó érzelmeinket, amikor bennünk megszületik valami új. Az öregasszony haja című történet hozzásegít a női életszakaszok tudatosításához, a női lét ciklikusságának felismeréséhez, a női beavatás témájának megértéséhez, miközben megdolgozhatóvá válnak saját női minőségünk jellemzői, az élet-halál-élet körforgásával kapcsolatos gondolataink, dúlai minőségünket tápláló belső forrásaink, női őseinkkel való kapcsolódásaink. Az égből jött leány meséje nehéz helyzetekben tud támaszt nyújtani, tudatosítva az újjáépítés szükséges lépéseit, miközben felfedezhetjük annak nagyszerű lehetőségét, hogy belső rendrakási folyamatainkban is van lehetőségünk újjászületésre.

Nőként és dúlaként mindez nagyszerű lehetőség arra, hogy a női lét rendezettségének eddig még felfedezetlen lehetőségei feltárujanak számunkra, ezáltal pedig még mélyebb felelősséget tudjunk vállalni önmagunk és a teremtett világ iránt, akár életet hozunk, akár a születő élet kísérőivé szegődünk.

„A föld megtanít emlékezni.
Megtanít a csendre -
ha fűszálak közt a fényt figyelem.”

4. ÖSSZEGZÉS, KITEKINTÉS

Dolgozatom témája személyes indíttatásból, régóta formálódott bennem. Alkotó-fejlesztő metamorphoses-meseterapeutaként a főként varázsmesékkal való intenzív és elmélyült munka során fedeztem fel, hogy mennyire foglalkoztat a szülés/újjászületés nagy témája, és mindaz, amit a mesék tudnak róla. Mélyen érintődve, dúlaként azután lehetőségem nyílt arra, hogy kórházi és otthoni szüléseknél jelen lehessen a szülők és gyermekeik mellett, majd a perinatális szaktanácsadó képzésen megtapasztalt újfajta szemlélet és tudás, mely egyszerre mélyítette és tágította rálátásomat a szülés/születés külső és belső eseményeire, új kérdésekhez vezetett. Tudva és nem csak sejtve immár, hogy a jó szülés/születés élménye rövid és hosszú távon egyaránt meghatározó következményekkel bír, és megtapasztalva, hogy ez az élmény milyen nehezen hozzáférhető a ma kórházban szülő nők és ott születő gyermekek nagy része számára, fontosnak tartottam végiggondolni, miben segítheti a népmesék rendező ereje a látszólag végtelenül egyszerű dúlai jelenléte egy olyan környezetben, mely alapvetően más szemléletmóddal közelít a szülés/születés eseményéhez.

Ahogy látjuk, a természetes szülés/születés testi-lelki folyamatában megmutatkozó rendnek – mely a kapcsolódásban és az összehangoltságban jut kifejezésre, s amelynek bölcsességébe való belesimulás a mindenkori dúlai tevékenység alapját képezi – a kórházakban általában a medikalizált szülésmodellre jellemző tagoltság, részekre bontás ad külső keretet. A dúlak különösképp megtapasztalják ezekben a nehezített helyzetekben, hogy egyfelől kiváltságos dolog jelen lenni egy gyermek, egy anya, egy apa, egy család születésénél, s ilyen módon részesülni és részt venni az élet áramlásában, másfelől nagyfokú felelősséggel teli, belső rendezettséget igénylő. Ehhez a rendben levéshez a népek hagyományaiban megőrzött, képpé formált tapasztalatok, a népmesék belső lehetőségmezőt tudnak mutatni, finom és mégis hatékony módon. Úgy gondolom, az általam bemutatott indián mesék szép példái lettek annak, hogy miként a szülő nő és a születő gyermek bátran rábízhatja magát a szülés/születés folyamatára, mi, kísérők is bátran rábízhatjuk magukat a népmesék által megmutatott rendezettség forgatókönyveire, használhatjuk őket iránytűként, igazíthatjuk hozzájuk gondolatainkat, cselekedeteinket. Bízom benne, hogy tapasztalataimmal hozzájárulhatok ahhoz, hogy a jövőben egyre több dúla élhessen majd a népmesék támogató, megerősítő és összerendező erejével saját női útjain és szüléskíséréseinek alkalmaival.

Hiszem, hogy dúlaként minél több erőfeszítést teszünk annak érdekében, hogy jobban értsük és egyre mélyebben kapcsolódjunk a természet erejéhez, a természet azon működési módjához, mely a szülés/születés eseményeiben is megmutatkozik, annál közelebb kerülhetünk ahhoz, hogy a családok és önmagunk számára is jól legyünk jelen ezekben a történetekben. Így válik egyre inkább megtapasztalhatóvá, hogy születéskor az új világra feltároló kapu valóban aranykapu – miközben ez a tapasztalás minden jelenlévő épülésére, gyógyulására és szépülésére szolgál.

IRODALOMJEGYZÉK

- Andrek, A. (2019). Az interaktivitás kezdete: kommunikáció és kapcsolat a magzattal. In K. Varga, A. Andrek, & E. J. Molnár (szerk.), *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében* (old.: 93-102). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Andrek, A. (2021). A kontaktus és az érintés szerepe és fájdalomcsillapító hatása a perinatális időszakban. In K. Varga (szerk.), *A szülési fájdalom kezelése nem farmakológiai eszközökkel* (old.: 191-205). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Bálint, S. (1991). A természetes szülés hipotézise. *Lege Artis Medicinae*, 1(3), old.: 174-179.
- Berze Nagy, J. (1958). *Égigérő fa. Magyar mitológiai tanulmányok*. TIT Baranya megyei Szervezete.
- Boldizsár, I. (2010). *Meseterápia. Mesék a gyógyításban és a hétköznapi életben*. Budapest: Magvető Kiadó.
- Boldizsár, I. (2013). *Mesekalauz úton lévőknek. Életfordulók meséi*. Budapest: Magvető.
- Boldizsár, I. (2016). *Életválságok meséi*. Budapest: Magvető.
- Boldizsár, I. (2018). *Hamupipőke Facebook-profilja*. Budapest: Jelenkor.
- Boldizsár, I. (szerk.). (2019). *Mesék a csodakertről - Az egyetlen földért*. Budapest: Magvető Kiadó.
- Boldizsár, I. (szerk.). (2022a). *Mese: összművészeti folyóirat*. 2.
- Boldizsár, I. (2022b). Rendben lenni. (I. Boldizsár, Szerk.) *Mese: összművészeti folyóirat*, 4, old.: 11-13.
- Boldizsár, I. (2023). "Hogyan segítek én terajtd?" *Segítő kapcsolatok a mesékben*. Budapest: Magvető.
- Bödecs, P. (2019). A perinatális tudomány kialakulása, története, főbb fejezetei. In K. Varga, A. Andrek, & J. E. Molnár (szerk.), *A szülés technokrata, humanisztikus és holisztikus szemlélete* (old.: 12-20). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Campbell, J. (2010). *Az ezerarcú hős*. Budapest: Édesvíz Kiadó.
- Campbell, J., & Moyers, B. (2019). *A mítosz hatalma*. Budapest: Helikon Kiadó.
- Eliade, M. (1999). *Misztikus születések*. Budapest: Európa Kiadó.
- Estés, P. C. (2004). *Farkasokkal futó asszonyok. Beavatás a nőiség őseredetének titkaiba*. Budapest: Édesvíz Kiadó.
- Fekete, A., & Szántai, Z. (szerk.). (2001). *Felhőnéző: indián dalok, imák, versek*. Szeged: Szukits Kiadó.
- Frigyes, J. (2022). Születés, szülés, trauma és traumaterápia - a gyógyulás lehetséges útjai. *Imago Budapest*, 11/4, old.: 43-53.
- Grof, S. (2008). *A jövő pszichológiája, a pszichológia jövője*. Budapest: Pilis-Print.

- Gutmann, O. (2021). Gyakorlati útmutató a szintetikus szerek szülés körüli használatának elkerülésére - nem farmakológiai fájdalommenedzselési stratégiák. In K. Varga (Szerk.), *A szülési fájdalom kezelése nem farmakológiai eszközökkel* (old.: 389-416). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Héjja-Nagy, K. (2019). Anyai élmények, módosult tudatállapotok a várandósság és szülés-születés körül. In K. Varga, A. Andrek, & J. E. Molnár (szerk.), *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében* (old.: 114-124). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Héjja-Nagy, K., & Varga, K. (2017). A SzülésSzületés minősége - a szülés az élmény tükrében. In H. Sz. Makó, & B. Veszprémi (szerk.), *A párkapcsolattól a gyermekágyig - A várandósság, a szülés és a gyermekágy időszakának pszichológiája és pszichoszomatikája* (old.: 293-313). Pécs: Octoport Nonprofit Kft.
- Kisdi, B. (2019). A modern szülészeti gyakorlat kulturális antropológiai elemzése. In K. Varga, A. Andrek, & J. E. Molnár (szerk.), *A szülés és a születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében* (old.: 74-89). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Kisdi, B. (2022). A dúlaválasztás motivációi és reflexiói. *Imago Budapest*, 54-74.
- Kitzinger, S. (2008). *A szülés árnyékában. Katarzisz vagy krízis?* Alternatal Alapítvány.
- Lőrincz, K. (2021/b). A vajúdstámogatás és nem gyógyszeres fájdalomcsillapítás módszerei - áttekintés a tudományos bizonyítékok szemüvegén keresztül. In K. Varga (Szerk.), *A szülési fájdalom kezelése nem farmakológiai eszközökkel* (old.: 91-126). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Lőrincz, K. (2021a). A női testben rejlő vajúdstámogató erők. In K. Varga (Szerk.), *A szülési fájdalom kezelése nem farmakológiai eszközökkel* (old.: 61-74). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Mezei, T. (2011/1). Az embergép. *Nagyerdei Almanach*. Letöltés dátuma: 2022.02.28., forrás: http://www.nagyalma.hu/container/volume/2011/2_2011.1_MT.pdf
- Mills, A. (Szerk.). (2016). *Mitológia: mítoszok, mondák és legendák*. Budapest: Kossuth Kiadó.
- Molnár, J. (2004). Világra hozni, világra jönni. In T. Régheny (Szerk.), *Szellemi ösvények az új évezredben* (old.: 41-50). Budapest: Cédrus.
- Novák, J. (2015). Normális szülés Magyarországon a 20. század elejétől napjainkig. In B. Kisdi (Szerk.), *Létkérdések a születés körül* (old.: 149-183). Budapest: L'Harmattan Kiadó.
- Novák, J. (2019). Szülés/születés Magyarországon a 20. századtól napjainkig. In K. Varga, A. Andrek, & J. E. Molnár (szerk.), *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében* (old.: 200-214). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Novák, J. (2021). A társas támasz szerepe, a dúlával kísért szülés előnyei. In K. Varga (Szerk.), *A szülési fájdalom kezelése nem farmakológiai eszközökkel* (old.: 241-263). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Nyitrai, E. (Szerk.). (2021.). Dúlatanulmány. Letöltés dátuma: 2023.01.12., forrás: http://masallapotot.hu/wp-content/uploads/2021/02/Dulatanulmany_2021.pdf
- Odent, M. (2003). *A szeretet tudományosítása*. Budapest: Napvilág Születésház Bt.
- Odent, M. (2021). *Születés és evolúció*. Jaffa Kiadó.
- Orosz, K., & S. Nagy, Z. (2017). *A sorsformáló 9+1 hónap*. Kulcslyuk Kiadó.

- Propp, V. J. (2005). *A varázsmese történeti gyökerei*. Budapest: L'Harmattan.
- Purosné, N. M. (2016). Dúlának lenni Magyarországon. Helyzetkép a dúláság pályafejlődési lehetőségeiről saját tapasztalatok tükrében. *Szakkolgozat*. Budapest: ELTE PPK.
- Rados, M. (2021a). A fiziológiai szülés: a szülés természetes hormonjainak a szülésre és az egyes pszichés funkciókra kifejtett hatásai. In K. Varga (Szerk.), *A szülési fájdalom kezelése nem farmakológiai módszerekkel* (old.: 45-57). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Rados, M. (2021b). A szülési fájdalom a stressz szemszögéből. In K. Varga (Szerk.), *A szülési fájdalom kezelése nem farmakológiai eszközökkel* (old.: 75-90). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Rados, M. (2021c). A szülést támogató fizikai környezet és a privát szféra jelentősége. In K. Varga (Szerk.), *A szülési fájdalom kezelése nem farmakológiai eszközökkel* (old.: 157-169). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Renggli, F. (2016). *Aranykapu az életbe. Gyógyulás a magzati lét és a születés traumáiból*. Budapest: Ursus Libris.
- Stadelman, I. (2007). *A bába válaszol*. Budapest: Katalizátor Könyvkiadó.
- Székely, Z. (2022. 12 20). "Egymás-állapot" Szülésznők-bábák-dúlák tapasztalatai a segítő kapcsolatról: interpretatív fenomenológiai analízis. Letöltés dátuma: 2022.01.15., forrás: <https://pea.lib.pte.hu/bitstream/handle/pea/18020/szekely-zsofia-phd-2018.pdf>
- Tokarev, A. S. (Szerk.). (1988). *Mitológiai Enciklopédia* (I. kötet). Budapest: Gondolat.
- Vámos, F. (1941). *Kozmosz a magyar mesében: a térelképzelés*. Nemzeti Örökség Könyvkiadó.
- Varga, K., & Diószeghy, C. (2001). *Hútésbefizetés, avagy a szuggesztiók szerepe a mindennapi orvosi gyakorlatban*. Budapest: Pólya Kiadó.
- Varga, K. (2018. 09 02). *A centrális oxitocin és gyakorlati jelentősége*. Letöltés dátuma: 2022. 10 08, forrás: Szoptatás Portál: <https://szoptatasportal.hu/fejezetek-a-laktacios-szaktanacsado-kepzes-torzanyagahoz/a-centralis-oxitocin-es-gyakorlati-jelentosege/>
- Varga, K. (2019). A szülés/születés módjának távolra nyúló hatásai. In K. Varga, A. Andrek, & J. E. Molnár (szerk.), *A szülés és születés minősége a perinatális tudományok megközelítésében* (old.: 276-284). Budapest: Medicina Könyvkiadó Zrt.
- Varga, K. (2022). *A szülés is lehetne olyan természetes és szeretetteljes, mint a fogantatás*. Letöltés dátuma: 2022. 02 20, forrás: <https://24.hu/belfold/2022/02/03/reformok-a-szuleszetben-termeszetes-szules-kiseres-varga-katalin/>
- Varga, K., & Suhai, G. (2010). *Szülés és születés lélektanon innen és túl*. Budapest: Pólya Kiadó.
- Versluis, A. (2001). *Indián hagyományok*. Budapest: Édesvíz Kiadó.
- Wagner, M. (2010). *Amerikából jöttem, mesterségem címere szülész-nőgyógyász: könyv a változásért*. Budapest: Alternatal.
- Zimmerman, L. J. (2003). *Észak-amerikai indiánok. Hitvilág és szertartások. Földi és égi szellemek*. Budapest: Magyar Könyvklub.

MELLÉKLETEK

A dolgozatban felhasznált mesék

A világ kezdete

Amikor a Nagy Szellem elhatározta, hogy emberekkel népesíti be a Földet, a minden indiánokat teremtette meg először. Egy földalatti barlangba helyezte őket, hogy ne fázzanak a Szomorú Hold idején, és ne legyen túlságosan melegük a Délre Repülő Madarak Holdjakor.

A barlang közepén már az első naptól kezdve egy növény nőtt. Amikor már több évszak is eltelt, a növény olyan magas lett, hogy lassan elérte a barlang tetejét.

Holdat Néző a törzs egyik fiatal harcosa volt. Azért kapta ezt a nevet, mert nem tett semmi mást, csak azt figyelte, hogyan nő a növény. Orrát reggeltől estig felfelé tartotta, mivel nem tudta levenni róla a szemét. Száz éven át figyelte a növekedését.

A fiatal férfi anyját Száraz Levélnek hívták. Az egész törzs rajta nevetett. Ahányszor csak találkoztak vele, mindenki azt mondta neki:

- Nézd a fiadat, öregasszony, csak arra jó, hogy azt a növényt vizslassa. Nem tud vadászni, vagy mondjuk csontocskákkal játszani?

Száraz Levél azonban nem törődött a gúnyolódásokkal. A májában elbújt féreg azt súgta neki, hogy Holdat néző nagy ember lesz.

Amikor a növény elérte a barlang tetejét, egy lyukat fúrt rajta. Minthogy a lyukon át tovább nőtt, Holdat Néző azon gondolkodott, hogy vajon hova nőhet még. Egy nap összegyűjtötte a barátait és így szólt hozzájuk:

- Azt hiszem, ez a növény mutatja az utat, amit követnünk kell. Felmászom rá, hogy megbizonyosodjam felőle. Aki akar, kövessen!

Jelentkezett is vagy egy tucatnyi minden, hogy részt vegyenek a kalandban, fiatal férfiak és nők, fele-fele arányban.

- Hukahe! – kiáltott fel Holdat Néző. – Mindnyájan nagyon bátrak vagytok. Készítsetek útravalót! Az út hosszú lesz és bizonyára nehézségekkel teli. Vegyétek magatokhoz íjaitokat, lándzsáitokat és pajzsaitokat!

Ekkoriban még élt O-Kee-Hee-De, a varázsló első felesége. Egy gonosz lélek lakozott benne, ezért a törzsben mindenki csak Rossz Szellemnek nevezte. Amikor a csapat indulásra készen állt, Rossz Szellem odalépett Holdat Nézőhöz, és így szólt hozzá:

- Vigyél magaddal, én is szerencsét akarok próbálni!

Az ifjú harcos nem tudta elfojtani a nevetését.

- Bolond vagy te, Rossz Szellem? Túl kövér vagy! A növény nem bírná el a súlyodat. A lábikrád zsírja a lábfejedre lóg, hasad meg háromszor körbeéri a derekadat. Egyedül a legügyesebbeknek sikerülhet feljutni a csúcsra.

Rossz Szellem úgy tett, mintha nem vette volna fel a sértést, de magában megfogadta, hogy bosszút áll.

Az indulás reggelén a fiatalokat a szülei biztatták. Száraz Levél azt mondta fiának:

- Ha segítségre lenne szükséged, kiabálj le, én a növény lábánál maradok mindaddig, amíg vissza nem térsz.

Az ifjú megköszönte anyjának, majd barátaival útnak indult. Négy évszakon át másztak felfelé. Holdat Néző minden este egy pillantást vetett hátra az egyre kisebbedő foltra a növény

lábánál, ami az anyja volt. Így mérte fel a távolságot, amit naponta megtettek. Ám egy este Holdat Néző már nem látta az apró foltot. Ekkor azt mondta a barátainak:

- Anyám nagyon messze van, ha baj ér minket, már nem tud segíteni. Így mostantól csak a bátorságunkra támaszkodhatunk.

Az út fárasztó volt, a növény szúrós tüskéi feltörték a kezüket. Minél magasabbra jutottak az ifjú mendenek, a lomb annál terebélyesebb lett, a mászás pedig egyre gyötrelmesebbé vált. Egy reggel olyan részhez értek, ahol a növény törzse sima volt, mint a lándzsa nyele. Az egyik minden panaszkodni kezdett:

- Folyton vissza fogunk csúszni, és soha nem érjük el a növény tetejét!

Ezt épp akkor mondta, amikor Holdat Néző észrevett egy hangyát. Megszólította:

- Köszöntelek, hangyalány! Csak annyit kérek tőled, mondd meg nekünk, hogyan tudsz ilyen könnyedén szaladgálni ezen a fatörzsön anélkül, hogy leesnél?

A rovar huncutul elmosolyodott.

- Látod, ezért vannak kampók a lábamon. Ezekkel bele tudok kapaszkodni a fa rostjaiba.
- Nekünk, mendeneknek nincsenek kapaszkodóink – mondta Holdat Néző. – Kölcsönadnád őket, hogy megtehessük ezt a fárasztó utat?

A hangya sajnálkozott:

- Örömmel tenném, de sajnos lehetetlen. Állandóan viselnem kell őket, hogy elmenekülhessek a méhek támadásai elől. Ezek a hitványak, ahogy meglátnak, üldözőbe vesznek, és csak a kampómmal tudom megvédeni magam.
- Ezt bízd rám! – nyugtatta Holdat Néző. – Mutasd meg, hol laknak a méhek, és majd én móresre tanítom őket!

A hangya csápjával egy levélcsomóra mutatott:

- Ott ni, egy kaptárban a fa elágazásának öblében.

Holdat Néző megkérte a barátai, hogy várjanak, és elfutott a mutatott irányba. Amikor odaért, öklével ütni kezdte a kaptárt, és így kiáltott:

- Hej! Senki sincs ebben a kunyhóban?

Egy méh harcos lépett ki:

- Mit akarsz, idegen? Össze akarod törni a házunkat?
- A királynőddel akarok beszélni! – vágott vissza Holdat Néző. – Menj, és keresd meg rögvest, mert sietek!
- Alszik. – válaszolt a méh.
- Akkor keltsd fel! – kiáltotta az ifjú harcos. – Mondd meg neki, hogy sürgős elintéznivalóm van vele!

Az álmából hirtelen felriadt királynő kilépett a kaptárból, és a méh harcos felé fordult:

- Ki lármázik itt? Ez az ember csinálja ezt a felfordulást?
- Igen, én – felelte Holdat Néző. – Hallom, hogy zaklatod a barátomat, a hangyát. Azért jöttem, hogy megmondjam neked, hagyd békén!
- Tudod, hogy most agyonszurkálhatnálak? – fenyegette a királynő.

Holdat Néző elnevette magát.

- Nem tudnál ártani nekem, viselem a pajzsom! Esküdj meg, hogy soha többé nem bántod a hangyát! Ha nem így teszel, a lándzsámmal levágom ezt az ágat, és a méhkasod alázuhan a semmibe.

A királynő elgondolkozott egy pipaszívásnyi időt, majd így felelt:

- Jó, rendben van. Elfogadom az ajánlatodat, békét kötök a pártfogoltaddal. Tudasd vele, nagy ünnepséget rendezünk, hogy együtt örvendezzünk az ellenségeskedés végének.

Még aznap este megtartották a mulatságot. Bőségesen megrakott tálak várták őket. A fiatal mendenek sokat ettek, hogy erőre kapjanak. A méh harcos és a hangya megajándékozták egymást, és barátok lettek. Holdat Néző és a hangya elszívták a pipát, majd Holdat Néző kölcsönkapta a hangya kampóit. Ő a mokaszinjára erősítette, és így szólt a társaihoz:

- Másszatok fel a vállamra! Átviszlek benneteket a csúszós részen!

Így történt, hiszen Holdat Néző nagyon erős volt. Átjutva a sikamlós szakaszon, az ifjú harcos egy hollóra bízta a kampókat, hogy vigye vissza azokat a hangyának. Az út folytatódott felfelé. Amikor elérték azt a helyet, ahol a növény átfúrta a boltív tetejét, az egyik fiatal lány panaszkodni kezdett:

- Fenn vagyunk a barlang tetejénél, innen hogyan tovább?

Vezetőjük megvizsgálta a lyukat:

- Látok egy kis rést a szikla és a növény kérge között. Ott talán beférünk, és tovább tudunk mászni.

Három holdfelkeltén át folytatták keserves útjukat. A rés, amelyen előreküzdötték magukat, olyan szűk volt, hogy a sziklás fal felsebezte a hátukon a bőrt. Végül a negyedik holdfelkeltekor kijutottak a szabad levegőre. A föld felszínén gyönyörű látvány tárult eléjük: gránithegyek, széles völgyek, amelyek közepén ezüstfényű folyók kanyarogtak.

Amikor tágra nyílt szemük jóllakott a látvánnyal, Holdat Néző megjegyezte:

- Nagyon szép ez a vidék, de itt nem lehet élni. Nyoma sincs növényeknek.

A fiatal lány ismét panaszkodni kezdett:

- Éhen fogunk halni! Hogyan élhetnének ezen a tájon bölények, mikor itt még fű sem terem!

Holdat Néző is kiábrándult volt:

- Most lepihenünk, és utána visszaereszkedünk a törzsünkhöz.

Rossz Szellem a barlang mélyén épp ekkor döntött úgy, hogy mégis követi a kis csapatot. A növény egyik alacsony ágát megragadva elindult felfelé. Ám Rossz Szellem olyan kövér és nehéz volt, hogy a fa minden egyes mozdulatától recsegett-ropogott. Minél magasabbra ért, a növény annál jobban meghajlott és baljóslatú hangokat hallatott. Félúton tartott, amikor a súlya alatt a növény kettétört, Rossz Szellem pedig lebukfencezett. Nem halt meg az eséstől, de a homlokán egy hatalmas púp nőtt. A törzsfőnök nagyon megharagudott rá, mert többé egyetlen menden sem tudott találkozni a fiatal kalandvágyókkal, akik felmásztak a felszínre.

Holdat Néző észrevette, mi történt. Felkiáltott:

- Átkozott legyen ez a kövér nőszemély! Így nem tudunk többé visszatérni családjainkhoz.

A fiatal lány felsírt:

- Itt még egy bogyót sem találunk majd. Sehol nem látni erdei szamócát. Nincsenek gyümölcsfák sem. Éhen fogunk halni!
- Elhallgass! – parancsolt rá Holdat Néző. – Talán azok, akik lent maradtak, tudnak segíteni.

A lyuk fölé hajolt és lekiáltott:

- Hej, anyám! Hallasz engem?

Száraz Levél még mindig ott állt a növény lábánál. Felismerte fia hangját, és teli torokból a lyuk irányába kiáltott:

- Itt vagyok, Holdat Néző, mi történt?
- Eltört a növény. Többé nem tudunk találkozni.
- Akkor nincs más választásotok: fent kell élnetek!
- Anyám, az lehetetlen. Idefenn nincs semmiféle növényzet.
- Nyugodj meg! Egyik napról a másikra fű bújik majd ki a földből, látom a barlang mennyezetéből kilógó gyökereket.

Az ifjú harcos társaihoz fordult:

- Szóljatok ti is anyáitokhoz! Lehetetlen, hogy ne tegyenek valamit értünk...

A fiatal mendenek a lyuk köré álltak, és együtt kiáltották:

- Anyáink, segítsetek rajtunk! Szánjatok meg minket! Nélkületek semmik vagyunk!

Ezeket a kiáltásokat minden anya hallotta odalenn a barlangban. Meghatódottan gyűltek össze Száraz Levél köré, aki azt mondta nekik:

- Egyedül semmit sem tehetünk, de ha összefogunk, ha mindegyikünk a szájába vesz egy-egy gyökérvéget, és teljes erőből belefúj, megmenthetjük gyermekeinket.

Ezután az anyák együtt fújták a gyökérvégeket, hogy így juttassanak nedvet a magasba. Az eredményre nem kellett sokáig várni. Holdat Néző és barátai csodálkozó szemei előtt a földből kis hajtások bújtak elő.

- Anyáink fújjátok még! – kiáltották. – Fújjátok még erősebben, már látjuk a rügyeket!

Lent a barlangban a menden nők olyan erősen fújták a gyökereket, hogy kinőttek a fák és a virágok és a bokrok. A madarak fészket raktak a fák koronáin, és a hatalmas síkságon legelésző bölények sokasága tűnt fel. A szél ágak leveleit ringatva dallamokat írt. Holdat Néző elbűvölten hallgatta, és elhatározta, hogy falut épít egy hatalmas juharfa alá. A fiatal harcos lett a törzs főnöke, akire minden menden tisztelettel tekintett.

Ennek a falunak a főterén még ma is látható a híres lyuk. Minden évben, a szomorú Hold végén, egy ifjú a lyuk fölé hajol és lekiált:

- Segíts, anyám! Fújd lélegzeted a földre!

Válasz nem érkezik, de az elkövetkező napokon kizöldül a síkság, és a természet ünnepel.

Ezért van az, hogy ha a mendenek a földről beszélnek, azt mondják:

“Anyánk.”

(Menden indián legenda)

Forrás: Boldizsár, I. (Szerk.). (2019). *Mesék a csodakertről - Az egyetlen földrét.* (old:13-19). Budapest: Magvető Kiadó.

Az öregasszony haja

Egyszer régen egy öregasszony utazott át az unokájával az indiánok földjén. Senki nem tudta, honnan jönnek, hová tartanak, talán ezért is történt, hogy hosszú útjuk során sehol sem kaptak szállást, sem pedig élelmet. Nehéz idők jártak akkoriban az indiánokra: a törzsek kiásták a csatabárdot, és folyton-folyvást harcban álltak egymással.

Ám az öregasszony nem csüggedt egykönnyen.

- Meglásd – mondta az unokájának –, előbb vagy utóbb majdcsak találunk valakit, aki gondjaiba vesz bennünket.

Hosszú ideig vándoroltak hegyeken, mezőkön keresztül, mígnem egyszer elértek az Aligátorok törzsének táborhelyéhez. Ebben a faluban szegény, de jószívű emberek laktak. Vezérük, Aligátorfog így szólt a fáradt vándorokhoz:

- Pihenjete meg nálunk! Alhattok a sátrainkban, és megmelegedhettek a tűzünknel, de ennivalóval sajnos nem szolgálhatunk. A vadászmezők errefelé nem dúskálnak a vadban, a legértékesebb zsákmányt pedig az aligátorok számára kell feláldoznunk, akik cserébe megvédenek bennünket.
- Boldogok vagyunk, hogy osztozhatunk a sorsotokban, bármi történjék is – felelte az öregasszony. – Hálából, amiért ilyen kedvesek vagytok, őrzöm majd a gyermekeiteket.

Aligátorfog egy üres sátorhoz vezette a két vándort, és az öregasszony, miután köszönetet mondott neki, berendezte a szálláshelyüket. Egy sötét sarokba letette egyetlen csomagját, egy bölénybőrből készült zsákot.

Másnap hajnalban a vadászok zsákmány után indultak, az asszonyok pedig gyökerekért és gyógynövényekért mentek a mezőre. A faluban csak a gyermekek maradtak, akik, ahogy mindig, most is játszani kezdtek, hátha megfelelnek korgó gyomrukról, míg szüleik haza nem térnek valami ennivalóval. Mindennap ugyanazt játszották, s éhesen bizony lassan vánszorogtak az órák. Azon a napon azonban valami egészen új dolog történt. Az öregasszony kilépett a sátorból, és megkérdezte a gyerekeket:

- Szeretnétek, ha mesét mondanék nektek?
- Igen, igen! – vágta rá az apróságok.

Az öregasszony akkor elmesélte, hogyan születtek a fák.

- Réges-régen csakis fű meg virág nőtt a földön, egyetlenegy fa sem létezett. Egy napon a Nagy Manitu lepillantott a felhők közül, és körülnézett. Szerette volna megsimogatni a virágokat, amelyek vékony száron ringtak a szélben. Ezért aztán megparancsolta a száraznak, hogy nőjenek, növekedjenek, egyre nagyobbra és nagyobbra, míg csak el nem éri őket a kezével. A száraz engedelmesen növekedni, vastagodni kezdtek, fenyők és juharfák nőttek a virágok helyén, egyre magasabbra és magasabbra kapaszkodtak. A Nagy Manitu csak kinyújtotta a kezét, és már el is érte a zöld lombokat, s az ágak között futkározó szellőt.

Amikor a történet véget ért, az öregasszony a gyermekekre nézett, és látta, hogy bár tetszett nekik a mese, az éhséget mégsem tudta elfeledtetni velük.

Az öregasszony bement a sátorba, és egy óriási fazék körül kezdett sürgölődni. Kisvártatva finom, ínycsiklandó illatok szálltak ki a sátor bejáratán.

Az asszony újra kijött, és minden gyerekeknek egy tál könnyű, arany színű, ízletes és tápláló kását adott.

- Ez kukoricakása – mondta. – Ha szeretnétek, mindennap kaphattok belőle.

Így is lett. A férfiak minden hajnalban vadászni indultak, az asszonyok a mezőre mentek gyökereket és gyógynövényeket gyűjteni, az öregasszony pedig mindennap szép mesét mondott az apróságoknak, aztán nagy tál kukoricakását adott nekik enni.

Így telt el az év, annak is az utolsó hónapja, a Hosszú Éj hava.

Az öregasszony mindvégig kukoricakásával táplálta az éhes gyermekeket. Egy napon azonban gyengülni kezdett, lesóványodott, mintha lassan elillanna belőle az élet, akár az üstből a füst. Egy reggelen már az ágyból sem tudott felkelni.

Akkor odahívta magához az unokáját, és azt mondta neki:

- Gyermekem, hamarosan itt hagyom ezt a világot, ám az Aligátorok törzse akkor is emlékezni fog rám, amikor én már nem leszek itt. Elvettem egy kukoricamagot egy kis földterületre, itt, nem messze a sátorhelytől. A magok már gyökeret eresztettek, tavaszra rügy is fakad majd belőlük. Én megtettem, amit meg kellett tennem, most a gyermekeken a sor: gondozniuk, öntözniük, kapálniuk kell a földet, ha jó termést akarnak, és ha azt kívánják, hogy egyszer s mindenkorra vége szakadjon az éhezésnek.

Az öregasszony hamarosan az unokájára hagyta az óriási, gőzölgő kukoricakásával teli üstöt, megkérte, hogy ossza szét ő az ételt a gyermekek között. Amikor a sátorhely közelében elterülő mezőn megérett az első kukoricacső, a bölcs öregasszony eltűnt, mintha soha nem is létezett volna.

Keresték égen-földön, de hiába.

- Nem látjuk többé ezt a kedves asszonyt – szólta végül Aligátorfog, a törzsfőnök –, de emlékezetünkben és szívünkben örökké élni fog. – Aztán a nagyra és erősre nőtt kukoricára mutatott, és így folytatta:
- Nézzétek! A bölcs asszony növényé változott. Nekünk ajándékozta magát, hogy soha többé ne kelljen éhezniük!

Így hálálta meg a titokzatos öregasszony az Aligátorok törzsének nagylelkűségét. Attól a naptól fogva az indiánok nagy örömmel vetették be a földjeiket kukoricával, és amikor a fehér kukoricahaj fel-felbukkant a levelek alatt, a szeretett öregasszony ősz haját látták benne.

Sohasem felejtették el őt.

(Indián népmese)

Forrás: Boldizsár, I. (Szerk.). (2019). *Mesék a csodakertről - Az egyetlen földért.* (old:110-113). Budapest: Magvető Kiadó.

Az égből jött leány

Amikor a világ még fiatal volt, akkoriban az emberek fenn éltek az égből. Volt ott egy híres-nevezetes törzsfőnök. Egyszer ennek a törzsfőnöknek a lánya megbetegedett. Az emberek nagyon aggódtak érte. Mindenféle orvosságot megpróbáltak, de egyiknek sem volt hatalma meggyógyítani a titokzatos betegséget.

A törzsfőnök kunyhója mellett nagy fa állott, ezen a fán kukorica nőtt, és ezt ették az égből lakó emberek. Egyszer a törzs öreg bölcse azt álmodta, hogy a leány csak akkor gyógyul meg, ha a kukoricát termő fa alá fektetik, és kivágják a fát.

Bánkódott ezen a törzsfőnök eléggé, de mert jobban szerette a leányát mindenkinél, hallgatott az álombeli parancsra, és kivágatta a fát. Ott aludt hát a leány a földön, ahol az álombeli parancs meghagyta. Arra jött egy ifjú ember, és haragosan mondta:

– Lehet, hogy a leányod meggyógyul, törzsfőnök, lehet, hogy nem, de az biztos, hogy az égieknek nem lesz mit enni, hiszen e fa gyümölcse táplált minket mostanáig.

Mérgében arrább taszította a leányt, aki megcsúszott a fűvön, és beleesett a kivágott fa helyén keletkezett lyukba. Ez a lyuk a földre vezetett: de akkor a föld helyén még nem volt más, csak víz.

A vízben mindenféle víziszárnyas úszkált. Így történt, hogy egy vadkacsa meglátta, amikor a leány lefelé zuhant, és odakiáltott a többieknek:

– Gyertek, segítsetek, nehogy vízbe fulladjon az a leány.

Erre a víziszárnyasok egymás mellé úsztak, és a leány a vízimadár-koszorúra esett. A madarak egy ideig a hátukon vitték magukkal, azután megkérdezték:

– Hát most mi történjék veled? Végül is a nagy teknősbéka vette a hátára, és hordozta-hurcolta a vízen, amerre járt. De azután ő is elfáradt, és kérte, venné át valaki a helyét. Egyik víziállat a másik után hordozta a leányt, végül úgy határoztak, hogy állandó lakhelyet készítenek neki, ahol a jövőben élhet. Ehhez azonban a tenger mélyéről földet kellett felhozni.

Szó szót követett, végül a teknősbéka leszállt a tengermélyére földet keresni. Amikor először nekirugaszkodott, nem talált földet. Amikor másodszor is lebukott a tengerbe, egy maroknyi földet hozott fel a tenger mélyéből. Ezt a hátára tették, és a föld egyszerre nőni, növekedni kezdett.

Ezen a szárazföldön lakott ezentúl az égből jött leány. Mikor meggyógyult, épített magának egy kunyhócskát, ahol elégedetten éldegélt. Egy idő után két kisfiút sodortak oda a tenger hullámai. Megörült a leány a gyermekeknek, és elhatározta, felneveli őket. Az egyik arca a fénytől lángolt, és Tűznek hívták, a másik sápadt arcú volt, Rügyecske. Az égből jött lány jobban kedvelte Rügyecskét, mert kedves, engedelmes volt. Tűz pedig rakoncátlan és erőszakos.

A fiúk minden reggel elindultak vadászni, s minden este hazatértek nevelőanyjukhoz. Így telt-múlt az idő. Amikor megnőttek, és férfivá értek, elhatározták, hogy útnak indulnak, és benépesítik a földet. Tűz nyugatnak ment, Rügyecske keletnek. Abban azonban megállapodtak, hogy hosszú útjukról visszatérve nevelőanyjuknál találkoznak, és mindegyik megnézi, mit teremtett közben a másik.

Hogy újból találkoztak, nyugatra indultak megnézni, mit csinált Tűz. Az ő vidéke tele volt irdatlan sziklával, félelmetes szakadékokkal és hatalmas szúnyogokkal. Rügyecske kíváncsi volt, mit csinálnak ezek a hatalmas szúnyogok. Az egyik éppen agyonszúrt egy frissen zöldellő falevelet.

Azt mondta erre Rügyecske:

– Nem lesz az jó, ha ekkora a vérengző szúnyog, mert megöli az embereket, akiket majd teremtünk.

Megfogta hát a szúnyogot, s addig dörzsölte az ujjával, míg egészen kicsi lett. Akkor ráfúj, és a szúnyog elrepült.

Rügyecske más állatokat is megváltoztatott, azokat, amelyek az emberek ellenségei voltak.

Másnap nekivágtak az útnak kelet felé, hogy megnézzék, mit teremtett Rügyecske. Ahogy mentek, mendégéltek keletnek, Tűz egyre inkább úgy találta, hogy Rügyecske igen sok ehető húsú állatot teremtett; olyan kövérek voltak, hogy alig bírtak mozogni. A juharfát pedig úgy alkotta meg Rügyecske, hogy abból naphosszat édes lé csöpögött. A platánfáról finom gyümölcs lógott, a folyókban a víz egyik része fölfelé, a másik része pedig lefelé folyt, hogy az emberek könnyen hajózzanak rajta.

Ez meg a lángoló arcú fivérnek nem tetszett. Úgy gondolta, hogy az emberek, akik majd megjelennek a földön, túl könnyen és túl boldogan fognak élni, és nem ismerik meg a küzdelmet. Megrázta hát az ehető húsú állatokat – a medvéket, szarvasokat, pulykákat –, s a nagy, kövér állatokból kis, sovány állatok lettek, utódaik pedig ilyenek is maradtak.

Megváltoztatta a juharfát is, amelyből édes szirup helyett csak édeskés lé folyt ezentúl. A platán gyümölcse kicsi lett, és ehető. Végül úgy alakította a folyókat, hogy csak egy irányba folyjanak, mert Rügyecske terve szerint túl könnyű lett volna a folyamon hajózni. A két fivér így vizsgálgatta, bírálgatta egymás alkotását, s mind a ketten addig változtattak, csiszoltak rajta, amíg a világ olyan nem lett, mint amilyen ma: se túl rossz, se túl jó.

(Szeneka indián mese)

Forrás: Boldizsár, I. (2016). *Életválságok meséi*. (old.:302-305). Budapest: Magvető.

A föld megtanít... (feketeláb indián vers)

A föld megtanít emlékezni.
Megtanít a csendre -
ha fűszálak közt a fényt nézem.

A föld megtanít szenvedni.
Megtanít a kínra -
ha gondolok a kövek álmaira.

A föld megtanít az alázatra.
Megtanít a tiszteletre -
legyek olyan, mint a fák rügye.

A föld megtanít törődni.
Megtanít a szeretetre –
adjak úgy, ahogy ő ad életet.

A föld megtanít a bátorságra,
megtanít a kitartásra -
amikor fákat mutat a villámlásban.

A föld megmutatja: meghalhatok.
Megmutatja, vége lesz erőmnek,
mint a hangya, kicsi vagyok.

A föld megtanít a szabadságra,
milyen is az, megláthatom,
ha felhők között szárnyal a sas.

A föld megtanít az elmúlásra.
Milyen a halál, megláthatom,
ha csendben lépkedek az avaron.

A föld megtanít az elfogadásra.
Megmutatja, fogadjam el,
mint tavasszal a hópihe.

A föld megtanít a hálára.
Megmutatja, hogy sóhajt
a száraz föld, amikor végre ihat.

Forrás: Fekete, A., & Szántai, Z. (szerk.). (2001). *Felhőnéző: indián dalok, imák, versek*. (old.: 53-54). Szeged: Szukits Kiadó.



elte | ppk

Eötvös Loránd Tudományegyetem
Pedagógiai és Pszichológiai Kar

Tanulmányi Hivatal

1075 Budapest, Kazinczy utca 23–27./113.
+36-1-461-4568; +36-1-461-4500/3832
fax: +36-1-461-4586
th@ppk.elte.hu
<http://www.ppk.elte.hu>

EREDETISÉGNYILATKOZAT

Alulírott **Sólyom Andrea** az ELTE PPK Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés hallgatója fegyelmi felelősségem tudatában nyilatkozom, és aláírásommal igazolom, hogy a(z)

Népmeséssel a dúlaság útján

című szakdolgozat saját, önálló szellemi munkám, az abban hivatkozott, nyomtatott és elektronikus szakirodalom felhasználása a szerzői jogok szabályainak megfelelően történt.

Tudomásul veszem, hogy szakdolgozat esetén plágiumnak számít:

- a szó szerinti idézet vagy fordítás közlése idézőjel és hivatkozás megjelölése nélkül;
- a tartalmi idézet hivatkozás megjelölése nélkül;
- más publikált gondolatainak saját gondolatként való feltüntetése.

Alulírott kijelentem, hogy a plágium fogalmát, valamint a HKR 74/A–C. §-aiban foglalt rendelkezéseket megismertem, és tudomásul veszem, hogy

- a szakdolgozatom/diplomamunkám szövege a benyújtása után plágiumellenőrző szoftverrel vizsgálható,
- plágium esetén szakdolgozatom/diplomamunkám értékelés nélkül visszautasításra kerül,
- plágiumvétség esetén fegyelmi eljárás indítható.

Budapest, 2023. 04. 12.



a hallgató aláírása







SAKDOLGOZATI KONZULTÁCIÓ IGAZOLÓLAPJA

A hallgató neve: Sólyom Andrea

A hallgató szakja: Perinatális szaktanácsadó szakirányú továbbképzés

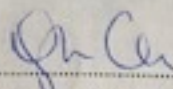
A szakdolgozat bejelentett témája: Népmesékkel a dúláság útján

A témavezető neve: Ördögh Csilla

a konzultáció időpontja	a konzultáció témája, megjegyzések, javaslatok	a témavezető aláírása
2022. 09.11.	Témaválasztás átbeszélése, téma szűkítése	
2022. 10.21.	Szakirodalmak konzultációja	
2023.02.23.	Mítosz és mese – fogalmak körbejárása	
2023.03.05.	Mesék perinatális elemzésének bemutatása	
2023.04.07.	Mesék továbbgondolása	
2023.04.13.	Elkészült dolgozat átbeszélése	

A szakdolgozat benyújtásához hozzájárulok.

Budapest, 2023. 04. 14.



a témavezető aláírása