

3. Felkészülés a VBAC-re

Ha belegondolunk, tulajdonképpen abszurd dolog, hogy a szülésre egészen komolyan fel kell készülni, s hogy egy élettani folyamat nagy valószínűséggel gördülékenyebben fog lezajlani, ha előre „tanulunk róla” – nemcsak oly módon, ahogy (akár csak pár generációval korábban élt) ősaink tették, vagyis az élet természetes, mindennapi folyamatában, egymás szülését segítve, hallva, történetét meghallgatva. Az utóbbi évszázadokban az ember ösztönös viselkedése az élet számos területén olyan mértékben az értelem uralma alá került, ami már-már az adott viselkedés adaptív voltát veszélyezteti. (Meglepő módon ilyen terület a gyermekgondozás és -nevelés is. Ki ne hallott volna már frissen szült édesanyárról, akinek a szülés után a kórházban azért kell harcolnia, hogy egészséges párnapos újszülöttjét ne kezdjék el tápszerrel etetni? Vagy olyan anyárról, aki szinte megőrül, de nem veszi fel síró, 3 óránál gyakrabban éhes vagy egyedül aludni nem akaró babáját, mert a „szakemberek” szerint ezzel már idejekorán elkényeztetni...)

Pedig az ösztönös tudás ott van a testünkben: sejtjeinkben, génjeinkben, kitörölhetetlenül. Mégis, sok-sok mai várandós könyveket olvas, idegenektől szerez elméleti információt a szülésről, próbálja megtanulni, hogy majd, ha eljön az idő, miképpen lazítsa el testét-lelkét... A legtöbb ma élő „civilizált” nőben nem él sziklaszilárdan a bizonyosság, hogy testében megvan a szüléshez szükséges minden tudás, s kénytelen a szülésre „készülni”, akár egy vizsgára. Az igazsághoz azonban az is hozzátartozik, hogy valójában sok esetben azért, illetve arra kell felkészülni, hogy a természetestől, az évezredekben át megszokottól olyannyira különböző környezetben is – fényben, zajban, idegenek között, a nőt mozgásában, éhsége és szomjúsága csillapításában akadályozó emberek, férfiak között – képesek legyünk valahogy előcsalogatni, kiengedni létünk mélyéről az ősanját, s lélekből és testben egy rövid időre visszatalálni egyszerű emlősállati működésünkhöz.²⁵

Ma Magyarországon egy átlagos anyának nemigen adódik több három-négy lehetőség-nél a szülés megtapasztalására, illetve arra, hogy „legközelebb jobban csinálja”. A közép- és felsőfokú végzettségű párok többsége általában legfeljebb két-három gyermeket vállal, ezért egy (esetleg indokolatlanul elszenvedett) császármetszés után különös jelentőséget kap a következő szülésre való felkészülés.

*Szöggjal Rinpocse: Őnéletrajz öt tételben*²⁶

1. fejezet

Sétálok az utcán.

Van egy mély gödör a járdán.

Beleesem.

²⁵ Akit e téma bővebben érdekel, annak meleg szívvel ajánlom Jean Liedloff *Az elveszett boldogság nyomában* – A kontinuum-elv című könyvét.

²⁶ Szöggjal Rinpocse: *Tibeti könyv életről és halálról*. Ford. Sárközi Alice, 1995, Magyar Könyvklub, 49. oldal