



[Sorozatunk első részében azt vázoltuk](#), hogy a nemzetközi történetek tükrében itthon hogyan szabályozzák a törvények az abortuszra jelentkező anyák jogait, a születésekhez képest hogyan alakul a terhességmegszakítások aránya, illetve milyen egészségügyi következményekkel jár egy ilyen beavatkozás.

Ez alkalommal a téma másik oldalát világítjuk meg, és **Sajgó Réka** pszichológussal arra keressük a választ, hogy milyen lelki előzményei, illetve következményei vannak egy ilyen döntés meghozatalának.



Réka klinikai pszichológus, a székelyudvarhelyi kórházban dolgozott 7 évig, emellett analitikus pszichológiával is foglalkozik. Ez a hagyományos pszichoanalízisből kialakult módszer, amely elsősorban azt a célt szolgálja, hogy segítsen a páciensnek felismerni, átlátni a saját gondolatait és érzéseit, megismerni a mélyebb lelki működéseit, mivel ezek ismeretében megszüntethetők a lelki eredetű problémák.

A klinikai pszichológus feladata, hogy diagnosztizáljon, felmérje a betegek állapotát, illetve rövidebb távú segítséget nyújtson például a kórházban fekvő személyeknek a helyzetük feldolgozásában.

A testet kezelik, a lelket nem

A székelyudvarhelyi kórházban jelenleg nincs klinikai pszichológus, ha valakinek ilyen jellegű segítségre van szüksége, akkor azt önállóan kell megkeresnie, magánrendelőben, családsegítőben, illetve internetes vagy telefonos lelkisegély-szolgálatok jöhetnek még szóba. Egyértelmű tehát, hogy **az abortuszra jelentkező anyák nem számíthatnak automatikusan tanácsadásra.**

Míg néhány európai ország kötelezi az anyákat, hogy tanácsadásra járjanak, és csak bizonyos hosszúságú várakozási idő után végzik el a terhességmegszakítást náluk, addig hazánkban a 16 év felettiek indoklás és szülői beleegyezés nélkül feküdhetnek a nőgyógyász székbe, ahol már visszafordíthatatlanok a történések.

Egyik út sem könnyű

Egy ilyen döntés esetében egyik út sem lesz könnyű – mondja a pszichológus – mindkét választás nehéz a maga módján, ezért azt kell megtalálni, hogy az anyának az adott helyzetben mi a legjobb megoldás.

Talán az első kérdés, ami felmerül, hogy hogyan gondolkodik erről az anya: van, aki személyként gondol a magzatra onnantól kezdve, hogy megfogant. Neki egész mást fog jelenteni ez a döntés, mint annak, aki csak a születése után gondol a gyerekre emberként.

A két véglet között is sok nézőpont elfér: van, aki a magzat idegrendszerének kialakulásától kezdve tekinti önálló életnek a méhben fejlődő gyereket. Ez tehát teljesen gondolkodásmódbeli különbség, amit sokszor nem is fogalmazunk meg magunknak – magyarázza Réka. Ezt végig kell ilyenkor gondolni, mert más lehet a döntés ettől függően, és erre nincs „kívülről beszerezhető” objektív válasz.

Volt idő, hogy tilos volt a fogamzásgátlás, mert az megakadályozza egy ember világra jöttét, [a történelem során](#)

viszont volt olyan is, hogy 3 éves koráig nem adtak nevet egy gyereknek, mert nem nagyon gondoltak rá emberként, mivel nagy volt az esélye, hogy meghal járványok vagy egyéb okok miatt. Manapság nagyjából a fogantatás és a születés pillanata között van az a pont, amikor emberként tekintünk egy megfogant magzatra. Ennek a meghatározása a legelső kérdés, amit jó letisztázni a döntés előtt – fejt ki a szakember.

Minden eset egyedi, a terhességmegszakításról való döntést rengeteg tényező befolyásolja. Egyik legjelentősebb a párkapcsolat minősége, amelyben a terhesség fogant. Amennyiben egy stabil párkapcsolatban adódik ilyen helyzet, egyértelműen az apának jut a legnagyobb szerep abban, hogy mind a döntésben, mint a továbbiakban segítséget nyújtson.

Ha segíteni akarunk, kulcsszó a nyitottság

A legfontosabb, hogy mindkét fél nyitottsággal kezelje a helyzetet – hangsúlyozza a pszichológus. A döntés, bármelyik legyen is az végül, legnagyobb mértékben az anyát érinti, ezért fontos, hogy ne a környezete nyílt, vagy ki nem mondott elvárásának próbáljon megfelelni. Nagyon sok esetben a nők bátrabban megtartanák a gyereket, ha tudnák, hogy a párjuk aktívan részt vállal majd a gyereknevelésben.



Gyermekeknek gyermeke

Nyilvánvaló, hogy a biológiai és szellemi érés nem egyszerre történik, ez a különbség pedig nehéz helyzeteket produkál, ha például egy 16 éves lány esik nem tervezetten teherbe.

Romániában 16 év fölött nem kell szülői beleegyezés az abortusz elvégzéséhez. Adódik a kérdés: hogyan képes egy tizenéves fiatal felelős döntést hozni ilyen esetben? Mire és kire számíthat?



Atrendézi a párkapcsolatot

Egy ilyen döntés meghozatala mindenre kihat: a párkapcsolatra, munkára, gyerekekhez való viszonyulásra, de mindenre másképp.

A családban vagy a kapcsolatban mindenképp **krízishelyzetet okoz egy abortusz.** Megmozgatja a fájó pontokat, a kapcsolat feldolgozatlan problémáit, és egymás vádolását, felelősségre vonását idézheti elő.

Egy felvállalt és közösen átdolgozott krízis azonban előbbre is vihet, lehet építő jellegű. Ha a pár együtt tud ezzel szembenézni, akkor elképzelhető, hogy még mélyebb és erősebb kapcsolatuk lesz utána.

Ez is lehet gyász

Az abortusz utáni lelkiállapotra döntően hat, hogy mit jelent az anya számára a terhesség megszakítása: egy biológiai folyamat megváltoztatását vagy egy személy megölését. Ez utóbbi esetben gyászfolyamat indul be, de mivel nem egy külső tényező okozta tragédiát kell elfogadni, hanem az anya saját döntésének, vagy egy ránehezedő kényszerhelyzetnek a következményét, ez a gyászfolyamat bonyolultabbá válik.

A veszteség mellett plusz terhet róhatnak az anyákra a párkapcsolati és társadalmi körülmények, ha ezeknek kényszerítő erejük volt a döntésben, ezekkel valamilyen módon mind meg kell birkózni.

Ami jó hír, hogy **el lehet jutni odáig, hogy az abortusz emléke ne legyen felkavaró**, ne legyen fájó, ha valami kapcsán előkerül.

Nyom nélkül megszabadulni az élménytől nem lehet, de nem is feltétlenül szükséges: sokszor éppen a nehéz tapasztalatok azok, amelyek bölcsebbé, elfogadóbbá teszik az embert.

Dobozba zárni, vagy feldolgozni

A fájdalmas élményeket követően jellemzően két megoldás közül választhatunk. Az egyik, amelyik látszólag könnyebbnek tűnik, az az élmények „bedobozolása”. Ilyenkor a fájó dolgokat mintha egy jól lezárt dobozba pakolnánk, és elrejténénk a szekrény mélyére, nem beszélünk róla, nem foglalkozunk vele és igyekszünk úgy tenni, mintha nem is létezne. Ez a látszólag gyors, könnyű megoldás.

Megvan viszont a kockázata, hogy később **egy másik trauma vagy krízis felszínre hozza a régi problémát**. Emellett a rossz élmények elzárása ahhoz vezet, hogy az élet más területein is rugalmatlanabbá válik a gondolkodásmódunk, mivel mindent megteszünk, hogy a fájó pontokat, témákat elkerüljük, ne kelljen velük foglalkozni, ne kelljen a mélyére ásni a problémáknak.

A nehezebb és hosszabb út pedig az, ha végiggondoljuk a történeteket, elfogadjuk, hogy már ez is része az életünknek. Ha sem feldolgozni, sem „bedobozolni” nem sikerül egy abortuszt, azt különböző pszichés tünetek jelezhetik, személyfüggő, hogy szorongás, alvásprobléma, nyugtalanság, ingerlékenység, vagy más tünet jelentkezik.

Ki mondja meg, hogy mit gondoljunk?

Az abortuszról vallott nézeteinket nem tudatosan alakítjuk, egy ideig legalábbis. Sokkal inkább összeszedgetjük a környezetünk elejtett megjegyzéseit, viszonyulását – tudjuk meg a

szakembertől.

Ha valaki tagja egy olyan közösségnek, amelyik egy határozottan felvállalt álláspontot képvisel ezügyben, akkor nagy az esély arra, hogy az egyén automatikusan csatlakozik ehhez a vélekedéshez. Ez a közösség lehet család, vallási csoportosulás vagy tágabb környezet is.

Legtöbb esetben azonban nem is kell nyíltan beszélnünk erről, elejtett mondatokkal, véleményformálással már befolyásoljuk egymás értékrendjét. Ez a családban kezdődik a leghamarabb, ha például a hírekben előkerül az abortusz témája, a gyerekek a szülei reakcióját, megjegyzéseit észleli, ha nyílt társalgás és érvelés nem is hangzik el.

Szerencsére ez a nem tudatosan kialakított attitűd formálható, ha az ember időről időre végiggondolja és mérlegre teszi az értékrendjét.

Miért tabu?

Az ítélezéstől való félelem hozzájárul ahhoz, hogy tabuként kezeljük az abortuszt. Mivel kényes kérdés, nehéz nyíltan véleményt formálni róla. A pszichológus szerint elsősorban a szélsőséges álláspontot képviselő személyek, csoportok azok, akik számára nem tabu ez a téma, harsogva, óriásplakátokon képesek hirdetni igaznak, helyesnek hitt véleményüket.



Szabadságkorlátozásnak tekinthető-e, ha törvény tiltja a magzatelhajtást?

Ha valamit törvény ír elő, akkor az a kényszerdöntés fele fog terelni, ilyen értelemben korlátozhatja a nők, családok szabadságát egy ország kormánya.

Természetesen lehet a gyerek jogait szem előtt tartva, az élet védelmében tiltani az abortuszt, de következményei is vannak, ha valaki úgy szül meg egy gyereket, hogy azt nem akarja.

Amikor még Romániában is tilos volt a terhességmegszakítás, lehetett hallani olyan gyerekekről, akiket Decretel-nek neveztek el a tiltó dekrétum után. Elhinni is nehéz, de ha történt ilyen, ez mindennél szemléletesebb példa arra, hogy milyen mértékben csapódhat le egy kényszerből szült gyerekre az anya elutasítása, haragja – meséli Sajgó Réka.

Pozitív és érthető gondolat az, hogy ha egy gyerek megfogant, akkor születhessen is meg, de ehhez elsősorban segítségre, nem pedig tiltásra, kényszerre van szükség.

A témához kapcsolódik az örökbeadás kérdése is

Egy már megszületett gyerekről lemondani bizonyos szempontból nagyobb veszteség, de az ide vezető okok nagyon hasonlóak az abortuszhoz vezetőkhöz, a különbség javarészt abban áll, hogy az anya úgy gondolja, megadja az esélyt a gyerekének az életre, de felnevelni már nem tudja, sok esetben azért, mert nem kap megfelelő támogatást a családjától, környezetétől.

Ilyenkor a gyerek érdekét szolgálja, ha van egy határozott, felvállalt döntés, mert ha a szülő hivatalosan lemond a gyerekről, akkor kerülhet a legkönnyebben és leghamarabb örökbefogadó szülőkhöz.

A várandósság és a szülés nyomán tapasztalható ragaszkodást, gondoskodást ösztönző hormonális hatások azonban ilyen esetben megnehezíthetik a gyerektől való megválást. Sokszor hallani olyan esetekről, hogy az anya, aki tervezte örökbe adni a gyermekét, **megmondolja magát**, miután megszülte és a kezében tartotta a csecsemőt.

Érzelmi köldökzsinór

Általában a terhesség 22-24-ik hete előtt végeznek abortuszt, de ez a határ változik az országok törvénykezésétől függően, biológiailag innentől kezdve tekintik önálló életnek a magzatot. Hogy van-e ilyen határ érzelmi szempontból, azt nagyon nehéz megmondani.

Azt tudjuk, hogy a gyerek és az anya közti érzelmi kötődés már a terhesség alatt elkezdődhet, de ennek a kezdetét nem lehet pontosan meghatározni. A szakemberek általában az idegrendszer kialakulását veszik támpontnak, amikor a magzat már képes ingereket fogadni a külvilágból, de a tudomány mai állása szerint nem tudjuk megállapítani, hogy mikortól kezdenek érzések kialakulni a méhen belüli élet során.

Belefér még egy gyerek?

Összegezve az eddig tárgyalt tényezőket, a nők erőforrásai és teherbírása határozza meg, hogy hogyan döntenek a megfogant gyermekeikről. A saját fizikai és lelki állapotuk, a kapcsolat és a család teherbírása is befolyásolja a döntés kimenetelét, de ide tartozik még a jövőről alkotott kép, a jövőbeli tervek rugalmassága is.

Választ kell találni arra a kérdésre, hogy mennyire fér bele az illető nő életébe adott pillanatban

a gyereknevelés, háttérbe tudja-e helyezni ideiglenesen a munkát, karriert, és ha igen, lesz-e anyagi forrása, hogy fenntartsa magát és a gyereket? Nem hagyhatjuk figyelmen kívül azt sem, hogy a gyerekvállalás átalakítja a nők testét. **Ezt is el kell tudni fogadni**, felkészülni a változásokra.

Nagy a nyomás

Manapság pedig különösen nagy a médiából áramló ilyen jellegű nyomás a nőkön, mert azt sugallja, hogy csak tökéletes testben lehet jól élni, minden más vállalhatatlan.

Réka elmondása szerint nagyon ritka, hogy valaki szakszerű segítséget kérjen abortusz után. Abortusz előtt pedig mondhatni soha.

Ahhoz, hogy ez változzon, úgy gondolja, elérhetőbbé kellene tenni a pszichológusokat, jó lenne, ha lenne egyszerűen elérhető, ingyenes lelkipozítás, akár kórházakban, akár független intézményként. Emellett az is jellemző, hogy az emberek elzárkóznak a segítségkéréstől, **még mindig ott tartunk, hogy szégyen pszichológushoz járni**.

Nincs univerzális helyesség

Az ilyen nehéz kérdésekről, mint az abortusz témájáról való beszélgetés során az a probléma, hogy nem azt kérdezzük egymástól, hogy te hogy tartanád helyesnek a saját életedben, hanem csak azt: hogy helyes? **Mintha dönthetnénk a másik ember helyett**.

Univerzális megoldást akarunk találni személyre szabott problémákra, holott ez lehetetlen, mert mindenkinek személyre szabott segítségre van szüksége. Az viszont minden esetben igaz, hogy fel kell állítani egy hierarchiát, sorba kell rendezni az értékeket és szempontokat ahhoz, hogy egy olyan döntést tudjunk hozni, amivel együtt lehet élni.

A nők merjenek gondolkodni és beszélni róla, merjék meghatározni a vágyaikat, és merjenek segítséget kérni hozzá, hogy minél kevesebb kényszerdöntés szülessen. Mert külső szemlélőként megmondani, hogy kinek, mikor mi lesz a legjobb, lehetetlen, megpróbálni pedig káros.