



Raffai Jenőre emlékezve – az anya-magzat kapcsolatanalízis tükrében

Interjú Somkövi Ágnessel és Hadházi Évával (2024 január)

Az interjút készítette és szerkesztette: Kelecsényi Dóra

Dr. Raffai Jenő (1954–2015) pszichológus a gyermekpszichiátrián szerzett tapasztalatai – egy skizofrén fiúval történő terápiás folyamat – kapcsán kezdte el behatóbban vizsgálni a perinatális időszak hatásait a személyiségfejlődésre. Arra a következtetésre jutott, hogy a súlyos pszichiátriai megbetegedések háttérében jelentős szerepet játszhatnak a perinatális életidőben átélt érzések (Raffai, 1997; Hidas, Raffai, Vollner, 2002), és a személyiségfejlődés tekintetében kiemelt szerepe lehet a pre- és perinatális időszaknak, így fókusza a megelőzés lehetősége felé irányult. Ezen tapasztalatait analitikusával, Dr. Hidas Györggyel osztotta meg, aki akkor aktív szereplője volt a magyar pszichológiai életnek, és nagy érdeklődést mutatott a pre- és perinatális időszak iránt, s mint Raffai kiképző analitikusa és munkatársa, közösen dolgozták ki az Anya-magzat kapcsolatanalízist. Az analitikus alapokon nyugvó preventív módszer feladata, hogy „átvilágítsa a leendő anya lelkét, segítse várandósságával kapcsolatos esetleges konfliktusait, problematikus viszonyait rendezni. Segítse felvenni, fejleszteni, harmonizálni születendő gyermekével, méhével meglévő természetes kapcsolatát, és segítse lélektani oldalról felkészíteni mind a magzatot, mind az anyát a születésre-szülésre.” (Hidas, 2000)

Dr. Hidas György és tanítványa, munkatársa, Dr. Raffai Jenő megalapozóivá és újító szemléletükkel meghatározó szereplőivé váltak az itthoni pre- és perinatális tudományos életnek. Sajnos a szerzők nem élhették meg korukat meghaladó módszerük kivirágzását. Dr. Raffai Jenő idén lenne hetvenéves. Őrá emlékezve kérdezzük volt feleségét, dr. Somkövi Ágnes orvost, anya-magzat kapcsolatanalitikust és kiképzőt, Dr. Raffai Jenő szellemi hagyatékának örökösét és Dr. Hadházi Éva pszichológust, anya-magzat kapcsolatanalitikust és kiképzőt, Hidas-tanítványt.

Hogyan találkozhatok a módszerrel?

H.É.: A Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság rendszeresen szervezett konferenciákat a kilencvenes évek második felétől, ezeken az első konferenciákon, mint a perinatális témában érdekelt doktorandusz hallgató

hallottam előadni a szerzőket az anya-magzat kapcsolatanalízis módszeréről. Akkoriban a várandósság alatti szülői attitűdök vizsgálatával foglalkoztam, s tapasztalataim szerint nagyon érződött a várandós anyák és apák részéről az az igény, hogy a várandósság során felmerülő, a babára való ráhangolódást nehezítő lelki problémáik, érzelmi bizonytalanságaik leküzdéséhez segítséget kapjanak. Izgalmasnak találtam a lehetőséget, hogy az orvosi szempontok mellett az akkor még Magyarországon meglehetősen újfajta megközelítésnek számító pszichológiai szempontok is megjelenhettek, hiszen ők az anyai megéléseken keresztül, a magzatra fókuszálva dolgoztak ki egy prevenciós eljárást, azzal a szándékkal, hogy akár széles körben is alkalmazni lehessen a várandósgondozásban. Hidas doktor egy MPPPOT Konferencián megkérdezte a résztvevőket, hogy ha lenne rá lehetőség, szeretnék-e megtanulni a kapcsolatanalízist? Nem ígért semmit, de elindított egy jelentkezési lapot. Nagyjából egy év múlva keresett meg telefonon, hogy ha még mindig szándékomban áll, akkor ő vár a képzésre. Nagyon örvendtem, és a mai napig hálás vagyok a lehetőségért.

S.Á.: 1993-ban ismerkedtem meg Raffai Jenővel, aki akkor egy hatalmas álmat dédelgetett. Egy olyan szülőotthon, ahol a kismamák nemcsak orvosi, hanem lelki támogatást is kérhettek, kaphattak, illetve a gyengéd születés lehetősége is adott lett volna. Akkor én kórházi orvosként dolgoztam, fel sem fogtam az ötlet jelentőségét, de elvarázsolt az ember, aki ilyen elkötelezettséggel küzdött. Fél év múlva összeköltöztünk, egy év múlva már házasok voltunk.

Ági, Raffai Jenő mellett lehetőség adódott végigkövetni a módszer kidolgozását és annak későbbi útját. Hogyan emlékszel vissza erre az időszakra? Hogyan indult és hogyan fejlődött a módszer?

S.Á.: A szülőotthon alapításának álma álom is maradt, de a támogató módszer kidolgozása egyre nagyobb szerepet kapott Jenő tudományos érdeklődésében. Hidas György kiképző pszichoanalitikusával mind a sajátélményeket, mind a terápiás munka során szerzett tapasztalatokat közösen el tudták mélyíteni, és egy jól használható, a későbbiekben jól tanítható módszert dolgoztak ki. Jenő munkájára a külföldi kollégák is nagy hatással voltak. Elsősorban Ludwig Janus, aki a '90-es években az ISPPM (International Society for Prenatal and Perinatal Psychology and Medicine) elnöke volt. A nemzetközi kongresszusokon előadások, workshop keretében egyre többen ismerhették meg a módszert. 1996-ban az ISPPM mintájára Hidas György és Raffai Jenő megalapította a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaságot (MPPPOT), amely lehetőséget adott a különböző szakterületeken dolgozó, a várandósság és szülés körüli idő különböző aspektusait kutató kollégák együttműködésére. 1998-ban jelent meg Raffai Jenő *Megfogantam, tehát vagyok* című könyve, mely a program tudományos háttérét foglalta össze. A magánéletünkben is kiemelkedő volt ez az év: megfogantak ikergyermekünk. Teljesen természetes volt, hogy a kapcsolatanalízis alkalmazásának lehetőségét semmiképpen nem akarom kihagyni. Kapcsolatanalitikusom Hidas György lett. Így, amit eddig elméletben hallottam, gyakorlatban is megtapasztalhattam. A kapcsolatanalízisben résztvevő

kismamáktól számos visszajelzés érkezett, amelyeket a módszer kidolgozói érdekesnek találtak a programba való beépítésre, hiszen a kismamák általános érzésvilágát tükrözték. A folyamat fejlődéséhez másodszor is hozzájárulhattam, amikor harmadik gyermekünkkel, Lilivel lettem várandós. Nagy élmény volt Hidas doktorral ismételten együtt dolgozni. A kapcsolatanalízis ebben az időszakban a kismama és magzata közti élményvilágra koncentrált, a leendő apukák otthoni feladatokat kaptak. Jenő mindkét várandósságom alatt csodálatos apaként kapcsolódott gyermekeihez. 2002-ben megjelent a *Leiki köldökzsinór* című könyv (Hidas, Raffai, Vollner, 2002), melyben a perinatális tudományok mellett a kapcsolatanalízisben részt vett édesanyák élményeit is olvashattuk.

Hogyan emlékeztek vissza Raffai Jenőre, mi jellemezte a munkáját?

H.É.: Raffai Jenő nagyon elkötelezett híve volt a perinatális pszichológiának, rengeteg szakirodalmat olvasott, ismeretterjesztőnek szánt könyveket írt, előadásokat tartott. Emlékeim szerint az előadásait gyakran felolvasta, ami egyáltalán nem volt meglepő, hiszen meglehetősen szokatlan nyelvezetet használt, a pszichoanalitikus fogalmak mellett saját fogalomrendszert vezettek be Hidas Györggyel. Raffai esetismertetéseire meglehetősen gondolati virtuozitás volt jellemző, amivel nagy érdeklődést váltott ki, különösen a nemzetközi konferenciákon. Előfordult, hogy nem tudott személyesen megjelenni egy-egy konferencián, például 2000 júniusában Cagliariiban, így az ISPPM akkori elnöke, Ludwig Janus fontosnak tartotta, hogy felolvassa az előadását. Elsősorban Németországban zseniális felfedezésnek tartották a kapcsolatanalízist, lefordították és kiadták a *Leiki köldökzsinór* című könyvet, s Raffai vezetésével nagyon hamar megkezdték a kapcsolatanalitikus képzéseket is.

S.Á.: Feleségeként nagyon nehéz külön beszélni a férjről, társról, oktatóról és apáról. A legmélyebb tudományos érdeklődése a skizofrénia pszichoterápiás kezelése volt. Ennek a betegségnek a kutatása során szembesült a perinatális életidő kiemelkedő fontosságával, és bár beépítette kezelési módszerei közé az úgynevezett perinatális pszichoterápiát, végleges gyógyulást nem tudott elérni. A megoldást a prevencióban látta, a magzat lelki fejlődésének támogatásával remélte a skizofrénia előfordulásának csökkenését. Ebből is láthatjuk, hogy mindig hatalmas célokat tűzött maga elé, nagy elkötelezettséggel, munkabírással és soha nem múló kíváncsisággal kereste a „lélek születését”.

Sajnos ezt már egyik szerző sem érthette meg, de a többéves gyakorlati tapasztalat tükrében hogyan látjátok: mikortól és miben tud segíteni a kapcsolatanalízis egy nőnek, leendő anyának, kismamának?

S.Á.: A kapcsolatanalízis módszerében az időnek nagyon fontos szerepe van. A cél, hogy a kismama és magzata (időnként az édesapa) között a természetesen is létrejövő kapcsolódás el tudjon mélyülni. Ehhez mindenkinek más és más időre van szüksége. A

módszer kidolgozói egyértelműen azt javasolták, hogy a 20. héttől mindenképpen kezdődjön el a program. Ez nem jelenti azt, hogy korábban vagy később nem kezdhető el. Az időfaktor a kitűzhető célt tudja módosítani. Egy általános cél lehet, különösen az első várandósság esetén, hogy az anyává válás folyamatát segítse. Különös hangsúlyt helyezünk azoknak az erőforrások felkutatására, amelyekre a kismama a várandóssága alatt, a szülés folyamán, illetve a kisbaba időszakban támaszkodhat. A kapcsolatanalízis testérzésekkel dolgozik. Ezek az érzések visszaröplíthetik a múltba, akár saját magzati létükbe, de ezeknek az érzéseknek a megélése közelebb viheti saját testük aktuális valóságához is, mely a szülés során igen nagy segítséget jelenthet.

H.É.: A szülővé válás nagyon egyedi folyamat, ahogy a magzathoz való viszonyulás is. Nem független az anya, a pár aktuális élethelyzetétől, a családi rendszertől, történetétől, a kulturális, társadalmi beágyazottságtól. A kapcsolatanalízis során az egyéni motivációkhoz, szükségletekhez igazítjuk a folyamatot, a várandóssággal járó természetes, de igen sokrétű változások során felmerülő feladatok, az esetleges elakadások, megoldandó problémák mentén haladunk. A vezetett imagináció teret ad a kismamának, hogy álomernyőjén (Lewin, 1946)¹ fogadja a tudattalanból és a magzattól származó információkat. A kapcsolatanalitikus nyújtotta biztonságban létrehozott relaxált állapot aktiválhatja az anya saját perinatális élményeit is, valamint lehetőséget teremthet a várandóssággal, az anyasággal, a magzattal kapcsolatos tudatos és tudattalan, ambivalens vagy éppen negatív érzések és fantáziák megjelenésének. Az átélt érzések megosztásával, a szabad gondolattársítással, az egyéni jelentésadással a tartalmak kibonthatóvá és feldolgozhatóvá válnak. Az élmények átélése, a lelki összefüggések felismerése, tudatosítása változást idézhet elő, facilitálva a személyiségfejlődést, szabadabbá téve a kapcsolódást a magzathoz, anyai kompetenciákhoz.

Megfigyeléseink, az anyák beszámolóí és vizsgálati tapasztalataink szerint is, a folyamat során az anyák érzékenysége fokozódik a magzat jelzései iránt, ezáltal erősödhet mentalizációs képességük, anyai kompetenciaérzésük, mely a születés követő kötődést támogathatja. Az átélt élménymintázatokban leginkább a magzattal kapcsolatos összhang, harmónia dominál, de emellett erőteljesen jelen van az intimitás és játékoság, valamint egy bizonyos szintű izgalom, feszültség is. Az anyai narratívákban gyakran elhangzik, hogy az ülések során nagyban csökken a szorongás, biztonságos tér nyílik az anyai és magzati érzések megosztására, feldolgozására, ezáltal a kölcsönös kapcsolódás megélése.

Hogyan segíti a módszer a kismamát és gyermekét a szülésre, születésre?

S.Á.: Gyakori motivációja a kapcsolatanalízisre való jelentkezésnek, hogy a szülés könnyebb legyen. Már egy mélyebb rétegben felmerül az is, hogy a kisbaba születése legyen optimális. Természetesen arra nem tudunk szerződni, hogy a szülés, születés minősége a kismama elvárásának megfelelő lesz. Minden kliensünk a saját önismereti útját járja be. Mondhatjuk, hogy biztosan fejlődni fog, másképp fogja látni önmagát,

¹ Álomernyő (*dream screen*): Bertman D. Lewin fogalma, az a felület, amire az álom kivetül.

babáját, környezetét. De ennek e fejlődési ívnek a magassága nagyon sok tényezőtől függ, a belső önismereti út mellett a külső hatások, a várandósgondozás, a jelenlegi szülészeti eljárási rend nagyon befolyásolja a kisbaba születését, anyukájának szülésélményét.

H.É.: A kapcsolatanalízis nem egy szülésfelkészítő tanfolyam, de része a szülésre való felkészülés is. Az édesanyák a természetes módon jelenlévő kapcsolatot fokozatosan mélyítik, egyre jobban érzik és értik a magzatok jelzéseit, reakcióit, elkülönítik a saját szükségleteiket a magzattól, önálló individuusként tekintenek rá és már egy kialakulóban levő, vagy éppen megerősödött anyai kompetenciaérzéssel várják a szülést-születést. A szülés során is van egy törekvés a részükről, hogy a már bevált módon kapcsolódjanak, kommunikáljanak a magzatukkal, aki ilyen módon nincs „magára hagyva” a folyamatban. Az anyák a saját intenzív testérzéseik mellett igyekeznek a magzatra figyelni, a fókuszban a közös munka, az együttesség van. Mondhatjuk, hogy a pozitív szülésélményt nagyban előmozdítja, ha megélhető az együttműködés és összehangoltság a szülés-születés folyamatában.

Szorongás, hangulatzavar, illetve más pszichiátriai problémák esetén is jelentkezhethet egy kismama kapcsolatanalízisre?

H.É.: Fontos hangsúlyoznunk, hogy a kapcsolatanalitikus foglalkozás mentálhigiénés, önismereti és pszichoedukatív eljárás, mely a prevenciót szolgálja, és nem helyettesít orvosi, pszichiátriai és/vagy pszichoterápiás kezelést. A várandósság egy normatív krízis időszaknak tekinthető, mely sokrétű, átfogó alkalmazkodást követel, ami érzelmi ambivalencia és bizonyos mértékű szorongás megélésével járhat, erre a kapcsolatanalízis igen jótékonyan hathat. Azonban ha a szorongás túlzott, meghaladja az egészséges mértéket, illetve ha valaki aktuálisan vagy korábban – még a várandósságot megelőzően diagnosztizált – pszichiátriai problémával küzdött, az feltétlen olyan kapcsolatanalitikus szakembert válasszon, akinek a szakmai kompetenciája (klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta, pszichiáter) lehetővé teszi annak eldöntését, hogy a kapcsolatanalízissel járó megváltozott tudatállapot, amit a relaxáció idéz elő, alkalmazható-e az ő esetében.

Hogyan alakult a kapcsolatanalízis helyzete itthon és külföldön?

H.É.: A magyarországi képzést 2008-ban Hidas György és Müller Zsófia indította el, ahol Raffai Jenő vendégelőadóként volt jelen. Hidas György halála után, 2012-ben egy időre megszűnt a hazai képzés, ami 2018-ban indult újra, az MPPPOT égisze alatt, Somkövi Ágnes és jómagam vezetésével. Azóta két csoport hallgatói szereztek kapcsolatanalitikus tanúsítványt, a harmadik csoport is elvégezte a kétéves akkreditált képzést, és a szupervíziós fázisban van.

Müller Zsófia kezdeményezésére 2015-ben megalakult a Kapcsolatanalitikus Munkacsoport, a már végzett kapcsolatanalitikusokból. A Munkacsoport vezetését

2018-ban rám bízta. Célunk az arra igényt tartó kapcsolatanalitikus szakemberek szakmai fejlődésének támogatása a gyakorlati tapasztalataink megosztásával, szemináriumok, műhelybeszélgetések, intervízió szervezésével. Fontosnak tartjuk a nemzetközi kapcsolattartást, együttműködést, a külföldi és hazai konferenciákon való megjelenést.

S.Á.: Hidas György és Raffai Jenő halála után az anya-magzat kapcsolatanalízis képzés mind Magyarországon, mind külföldön mélypontra került. Az a hatalmas tudás, ami évtizedek alatt forrott ki a módszer kidolgozása közben, a tanítványokra nagy súlyt helyezett. A személyes gyászunk mellett a szakma elismerését is ki kellett érdemelnünk. Magyarországon az MPPPOT szakmai támogatása segítette, hogy újraindulhasson a képzés, melyet eddig minden szemeszterben a Semmelweis Egyetem akkreditált. Külföldön Raffai Jenő munkásságát nagyon magasra értékelték, és mindent megtettek, hogy ez a tudás ne vesszen el. Egy négyfős grémium (Ludwig Janus, Helga Blazy, Ursula Volz-Boers és Gerhard Schrott) vette át a szakmai vezetést, akiktől 2017-ben kiképzői státuszt kaptam. Magyarországon mind csoportos, mind egyéni szupervíziós lehetőség is van. Örömmel tölt el, hogy sok kapcsolatanalitikus szerepel szakmai összejöveteleken, kongresszusokon, illetve ismeretterjesztő műsorokban.

Raffai Jenő álma volt, hogy a módszer egyre jobban elterjedjen, egyre több kismama alkalmazhassa mint prevenció eljárást. Ebben az évben lenne hetvenéves, remélem, megfeleltünk ennek a vágyának.

Felhasznált irodalom

Hidas Gy. (2000). Anya-magzat kapcsolatanalízis. Előadás a Magyar Pszichoanalitikus Egyesület Konferenciáján, 2000. október 27-28.

Hidas Gy. – Raffai J. – Vollner J. (2002). *Lelki köldökzsinór*. Budapest: Helikon.

Lewin, B. D. (1946). Sleep, the Mouth, and the Dream Screen. *The Psychoanalytic Quarterly*, 15(4): 419-434. <https://doi.org/10.1080/21674086.1946.11925652>.

Raffai, J. (1997). *Megfogantam, tehát vagyok. Párbeszéd a babával az anyaméhben*. Budapest: Útmutató Kiadó.