



A Pszichológus Szülés Utáni Titkos Naplója: nem hiszel a szemednek, igaz? Pedig valóban megosztom veled a naplóm legmagányosabb, legkiábrándultabb, legőrültebb szülés utáni részeit, mert szeretném, ha nem éreznéd magad egyedül a furá gondolataiddal. Megmutatom neked, milyen bizarr időszakon mentem keresztül én is.



Szerzői jogok

Ez a kis e-könyv a személyes példányod. Semmilyen körülmények között nem kerülhet eladásra vagy ingyenes átadásra más személynek. Ha szeretnéd megosztani másokkal, kérlek, minden egyes személy részére külön példányt vásárolj meg belőle, mint egy nyomtatott könyvnél is. Ha a könyvet úgy olvasod, hogy nem vásároltad meg, akkor kérlek, látogass el az anyakurzus.hu-ra, ahol kapható, és vásárolj meg a saját példányodat. Köszönöm, hogy tiszteletben tartod írói munkásságomat.

Ezekről lesz szó

Gyerektelen életem utolsó napja	4
A hálóingés zombik és a szépséges orvosok	9
Na és mi van akkor, ha undorodom a szoptatás gondolatától? .	9
Belőlem hiányzik az anyagén, vagy mi van?.....	12
Amíg nem hiszed el, nem fog megtörténi	14
Zöldborsófos-bomba robbant a gyerekágyban.....	15
Öklendezve ölelem a fajanszot	19
Hányáskezelés felsőfokon.....	20
Ez itt a zártosztály, kérem szépen	23
Egy átlagos éjszaka, átlagos reggellel	25
Kacsints, ha hallasz... ..	27
Egy tök átlagos délelőtt	30
Csak egy átlagos délután	31
Láthatatlan lettem, egy anyaárnyék	36
Azok az átkozott három patentos rugdalózók	38
A majomlencsibabával verném a fejét vagy a kútba lógatnám .	38

Vasárnap, hát sose érsz véget?.....	42
Papuccsal verni a parkettát, cigarettázni tipikus kismamás? ...	44
Az utolsó csepp a pohárban	47
Én a szaros gyerekkel a karomon, ő frissen borotválva.....	50
Megszívtam: nem fütyivel születtem, hanem anya lettem.....	51
Oké, a szüleim is csak jól akarták csinálni	52
„A férjét most visszük a sürgősségire, biztos akarja tudni”	55
Kanül, csokolédéhegyek és elstutogott ígéretek	62
4 bődületes baromságom, amiket te ne kövess el	63
Mindenképpen szívás, hogy én vagyok itthon a gyerekekkel ..	68
A pulton táncolnék és pezsgőt locsolnék a tomboló tömegre ..	71
Végre buli, de tényleg ezt akarom?.....	72
A nem szült nők a zseniális alakjukkal az nem ér.....	73
Teljesen érthető, miért pánikolnak be a kismamák a héven	74
Mikor tűnik fel nekik, hogy szökött ápolt vagyok?	75
Lengedeznek a cseresznyefa ágak – tök idillikus lenne.....	76
Egy hiba, és máris rossz anyának érzem magam.....	78
Anyabűntudat: senki se csinálja jól	82
Vajon van nekem olyanom, hogy anyai megézés?	83
Pakolás, pakolás, pakolás... pakoláspakoláspakolás	85
Most már a klotyón se lehetek egyedül	86
Első nap a bölcsiben – imádom!.....	87
Én már azt se tudom, mi az a munka	89
Mi van, ha a gyerek a bébiszittert jobban fogja szeretni?	91

Gyerektelen életem utolsó napja

2013. június 17-e, délután 17 óra 59. Gyerektelen életem utolsó perce. Könnyed, felelőtlen, gondtalan és spontán gyerektelen életem utolsó perce. Tisztán emlékszem minden momentumra, mert beleégett a memóriámba, mint azok a traumatikus emlékek, amik aztán végig kísérik az embert egész életében.

Például, ha nagyjából annyi idős vagy, mint én, és a gyerekként nyakukban kulccsal rohangáló X generáció, valamint a digitális készségeket az anyatejjel magukba szívó Y generáció között lebegsz valahol 1977 és 1983 között, akkor pontosan tudod, mit csináltál aznap, amikor megtudtad, hogy Csernobilnak lőttek, hogy kivégezték a Ceaușescu házaspárt vagy bejelentették Antall József halálhírét. Dagobert bácsi éppen dühödten ugrált az asztalon, amikor leállították az adást, emlékszel? Ez a generációnknak olyan súlyos sokkot okozott, hogy a wikipédia külön jegyzékben foglalkozik a villanófényemlékként rögzült traumatikus jelenséggel.

Szóval, mint rendesen, ma reggel is bevonzolom elhízott, bálnatestemet a munkahelyemre. Reggel hófehér vászonnadrágot akarok húzni. Azt, amelyikben összejöttünk a férjemmel. De valami csodálatos oknál fogva egy fekete-sötétlila kavalkádmintás lapszoknyát húzok. Akkor még nem tudom, hogy ezen fog folyni magzatvíz, tehát végül be fog bizonyosodni, hogy jól döntöttem.

Tréninganyagokat rendezgetek, gyakorlatokat keresgélek, laza nap. Ötkor ledobom a lantot és levonzolom magam a

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szülés utáni naplója

szembe lévő kávézóba egy coachingra. 34 fok az átlag napi hőmérséklet, a térdhajlatomból csorog az izzadság.

A fejlesztés jól megy a fiatal John Travolta alteregő ügyfelemmel, akinek vezetői képességfejlesztését támogatom és azt mondom neki, nem tudom, mikor folytatjuk a munkát, mert hát a szülés, meg minden. Normál esetben az agyamban a megszokottól eltérő hullámokat keltene egy ilyen pasival való munka, de most, elefántlábakon, pingvinjárással, elhízva, mint egy mangalica, még ez se tud lázba hozni. Még, ha eszembe is jutna bármilyen pajkos gondolat, akkor is hamvába halna, ha a tükörbe néznék. De még csak eszembe se jut, mert minden gondolat kiszorult onnan.

Mivel van tele a fejem? Fidres-fodros bébirucikkal? Fenéket. Semmivel. A *tökéletes* semmivel. Egy ideje már légüres tér van a fejemben. A terhesség előrehaladtával egyre inkább kitölti a fejemet. S bár tudom, legalább néhány alaplodognak érdekelnie kéne, mint például annak, hogyan osszuk be a pénzt, miket egyek változatosan, vagy miként vágjak értelmes arcot, amikor a férjem a munkájáról beszél, mégsem tudok erőt venni magamon. Ez a terhesség totális beszűkülésének időszaka.

Oké, tehát kezet fogunk, John Travolta villant egy mosolyt, sok sikert kíván, elfordul és ahogy nézem a hátát, akkor valami meleg folyadékot érzek csurogni a lábam közül.

Mivel erre senki nem készített fel előre, nyilván nem tudom, hogy elfolyt a magzatvíz, de abban biztos vagyok, hogy valami rohadtul nincs rendben odalenn. Mozdulatlanul fohászokodok, hogy a jóképű pasas minél gyorsabban

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

hagyja már el a helyszínt. A bokám akkora, mint egy bébielefánté, a hasam, mint egy bálnáé, a puncimon meg kishíján egy gyermek integet kifelé, én pedig éppen most szeretném megőrizni a női büszkeségem, elég abszurd, nem?

Ahogy fixírozom a formás, öltönyös hátát, azon igyekszem, nehogy hisztérikus sikoltozásban törjek ki. Közben azt képzelem, hogy alattam lavórnyi vértócsa gyűlt össze, de lenézni persze nem merek.

Kétféle nő van. Aki szült és aki nem.

Én ebben a pillanatban lépek arra a határmezsgyére, ahonnan nincs visszaút. „Bement a lány, de mint leány // Többé nem jöve ki.” Hogy Shakespeare-t idézzek egy ilyen nemes pillanatban. Bár, szerintem ő nem pont erre a pillanatra gondolt.

Holnap ilyenkorra már minden kétséget kizáróan tudni fogom, mi ez az egész. Előbb is, de nagyjából ilyenkorra kezdek majd el újra összefüggően gondolkozni. Most még fogalmam sincs, mi ez az egész.

Hogy majd vidáman és naivan mindent összelucskolok a klotyón („ez nem is fáj, miért fújják annyira fel ezt a nők?”), aztán a kórházban egyszer csak elkezdődik az igazi, leírhatatlan fájdalom.

Amin senki és semmi nem tud enyhíteni. Amikor úgy érzed, bármit megtennél, hogy csak egy kicsit elviselhetőbb legyen. Amikor majdnem beleőrülsz. Persze, a fájdalomcsillapító biztosan segítene, de azt nem kapok.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szülés utáni naplója

Négy szülésből négyet csinálok majd végig fájdalomcsillapítás nélkül, az átlagnál jóval alacsonyabb fájdalomküszöbvel. De hogy miért nem kapok soha fájdalomcsillapítót, arról gőzöm sincs.

Most még mit sem sejtek, csak gyanakszom, hogy ez a valami nem oké dolog a lábam közt és bezúrok a vécére megnézni, mi van. Az van, hogy enyhén véres folyadék jön ki belőlem. Elég sok. És nem úgy tűnik, mintha abba akarná hagyni.

Elő a mobilomat, hívom a férjemet. Még jó, hogy csajos-girlandos-virágos készüléket választottam, mert most alig látszik meg rajta, hogy összefogdostam véres ujjakkal. A férjem persze nem veszi fel. Miért is venné fel, végül is nem az van, hogy bármikor szülhetek.

Gubbasztok a deszkán és hívom, hívom és hívom. Nem tudom, mi mást tehetnék. Ha nem az első szülés lenne, törcsit tennék az ülésre és a volán mögé dobnám magam, hadd szóljon. Itt még fájások sincsenek, nem úgy, mint a negyediknél.

Innentől kezdve egészen a kiplottyanásig szeretném az egészséget elfelejteni. Szeretnék majd úgy nézni a bébire, hogy ne az a csuszamlós, elviselhetetlen fájdalom jusson eszembe, az a bizonyos utolsó észtvesztő fájás, ami során kitéremkedett a lábaim közül. De még hetekig ezek a traumatikus élmények villannak majd be, ha csak ránézek szegény kis békára.

A férjem 12 perces rekordot állít be a 35 perces úton a kórházig. Pedig nem is használ kéklámpát. Az ügyeletes rám köti a fájásmérőt, majd közli, hogy ezek nem igazí

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

fájások, mert a gép nem mutatja ki őket. Éppen akkor is jön egy fájás, görcsbe rándul a testem, fél perc parciális halál, miközben eltorzult arccal hörgöm, hogy ezt sem mutatja?, hát, nem igazán. Vakargatja a fejét, inkább közömbösen, mint tanácstalanul, hogy akkor megvizsgál. Már semmi, de semmi szégyenlősség nincs bennem. Felőlem akár egy osztály orvostanhallgató is állhatna az érkezési oldalon, csak tartanánk már ott. Abban az idegállapotban vagyok, hogy tökmindegy hogyan, csak legyen már vége.

Le a farmer, le a bugyi, egy kifejlett, elhízott nőstényfóka kecsességével tápázkodom fel a székbe, lábakat szét, tolja be az ujját, hümmög. Na jó, mondja a betoppanó szülésznőnek, szerintem felvesszük. Két és fél óra múlva két szobával arrébb a bébim a szülésznő kezébe plottyan. *Szerintem* még szerencse, hogy felvettek.

Közvetlen a plottyanás előtt, amikor éppen azon vagyok, hogy üvöltve és zokogva befejezzem ezt a szülésnek hívott gyötrelmet, akkor a gyönyörű szép, fiatal, fekete hajú szülésznő rosszállóan megcsóválja a fejét, hogy most ezt miért kell, és hogy mit szólnak ehhez a többiek. Már mint, gondolom, a többi szülő nő, aki a környező szobákban várja mind a megváltást.

Ha éppen nem zsidbadna a fél arcom kőkeményre, biztos megkérdezném tőle, hogy szépségem, a jó kurva anyádat, szültél te már valaha?. És biztosítanám róla, hogy bár a vér gondolatától is padlóra vágódom, az ő szülésén azért szívesen ott lennék, hogy felemeljem a mutatóujjam, hogy nana, azért ezt nem így kéne.

A hálóinges zombik és a szépséges orvosok

A kórházi elbocsátás reggelén nézem magam a tükörben, ahogy egy-egy fekete csíkot varázsolok a szemeim alá. A hajam frissen mosva, egészen nőnek érzem magam. Embernek, nem kócos, elhanyagolt hálóinges zombinak, aki az ormótlan nagyibugijában totyog fél kézzel a falat fogva. Majd féloldalasan leül a székre, miközben az alsótáji fájdalomtól eltorzulnak a vonásai.

A jóképűnek mondható doki feltűnik a folyosó végén. Arra gondolok, vajon észreveszi-e, hogy egy kis csiszolatlan gyémánt vagyok, egy rút kiskacsa, aki tegnap még a hálóinges zombik csapatában játszott, de ma már az egészen helyre nők táborát erősíti.

Aztán legyintek, hiszen még mindig hálóingben vagyok, a metamorfózis még csak részleges. És tényleg: rám se néz, hiszen két másik kaszt tagjai vagyunk. Ő annak a tiszta, erős és szép kasztnak a tagja, aki bejön szülés után hozzám, a meggyötört, felkelni képtelen, lába közül melegen szivárgó roncshoz, akinek nem túl szexi alvadt véres kanül kandikál ki a karjából és megkéri, hadd nézze meg a betétemet. Totál perverz.

Na és mi van akkor, ha undorodom a szoptatás gondolatától is?

Valamikor, egyszer régen azt találtam mondani neked, hogy esetleg írok a szoptatáshoz való viszonyomról. Egy őrült őszinteségi rohamomban. Nos, eljött az idő. Bedobtam egy igazságszérumot és most amíg meg nem

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

gondolom magam, gyorsan felöklendezem ide az egész szarságot, amit érzek.

Oké. Erre nem vagyok büszke és nem hirdetem fennen az interneten. Nem akarom, hogy utánam csináld. Csupán azért írom le neked, hogy, ha esetleg, netalántán, Uram bocsá', te is ilyen kreténül ézenéd magad, mint én, akkor megnyugodj, hogy valójában nem vagy idióta, mert mások is vannak ilyen fura érzésekkel. Érzésekkel márpedig nem vitatkozunk – ezt Végh Józsi túsztárgyalótól tanultam.

Szereztem egy mellszívót, hátha jobb lesz a helyzet, azóta kb. kétszer szopott a ded, de közben grimaszoltam és utáltam az egészet. Már a mellszívást is utálok. Undorító egy dolog, ahogy szopkodom a saját mellem, a bimbó belededeformálódik abba a tölcsérbe és apró kis cseppekben csorog szájalmasan a tej belőlem. Undorító az a hatalmas melltartóbetét is, aminek izzadság szaga lesz, amikor bebüdösödik a tej bele, ronda nagymamás a melltartópántom, ami kilóg a pólómból.

Gusztustalan a cucc is, ami a muffomból csöpög, azt írják, hat hétig ne használjak tampont, hát én egy hét után betoltam, mert egyszerűen undorodtam magamtól. Pillanat, most ordít és karmolja a karomat, kezdi elérni *azt* a bizonyos frekvenciát, megyek, tisztába teszem.

Totál úgy érzem magam, mint Natascha Kampusch: magamra vagyok hagyva, kihasználják a testemet és benne vagyok egy kelepcebén, amiből sejtellem sincs, mikor szabadulok.

És amikor körbe vesszük a gyereket a barátok közt, mint a véres kardot, mindenki ujjong, hogy de cuki és milyen

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

édes, de bassza meg, én fejem a mellem és én hallgatom, amikor deformált arccal ordít és én kelek fel hozzá éjszakánként háromszor.

Megőrülök, a fene egye meg, a legjobb és legegyszerűbb az lett volna, ha semmi tejem nincs, akkor mindenki szánakozott volna, hogy szegény anya, így meg, hogy van, de undorodom a szoptatástól, mindenki megbotránkozva néz rám. A férjem kétnaponta ordít velem egy sort, anyám meg van rökönyödve, hogy:

- ez nem tudom, honnan jött, de nem tőlem, az biztos.
- Miért, mindent tőled kéne örökölnöm?

Ha egyszer undorítótnak tartom, hogy a mellem folyik és gusztustalan tej jön ki belőle, azt meg még inkább, hogy egy kis emberi lényt rácsatlakoztassak, amelyik a szájával ingerli. Na nem, ezt nem, szóval miért nem lehet ezt elfogadni?

A nagy megkönnyebbülést a masszőr hozta nekem. Mielőtt elmentem volna hozzá, a férjem vázolta a kövi néhány hónapomat, ami olyan rózsásra sikeredett neki, hogy egyszerűen képtelen voltam abba hagyni a sírást.

- Majd én előteremtem a pénzt, amiből megélünk, neked csak az a dolgod, hogy itthon legyél, megtanulj rendesen főzni. Hat hónapig a gyereknek otthon kell lennie az anyjával és szopnia.

Na, ez csak fokozta a Prikopil-fílingemet, komolyan, úgy kiakadtam. Másnap elmentem masszírra, ez a nő csodákat tett nemcsak a testemmel, hanem a lelkeimmel is: felmentett, hogy ő is gyűlölte a szoptatást, kb. négy hétig

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

bírta, undorodott az egészről, hogy a gyerek lóg rajta, a melle neki szexuális terület, gusztustalan az anyatej, ráadásul egyáltalán nem nőies, amikor elkezd átnedvedzni a pólódat. Álltai jól esett, hogy végre valaki nem néz totál aberráltnak és betegesnek, meg rossz anyának, meg nem ordítózik velem, meg nem forgatja a szemét, csak mert undorító dolognak tartom a szoptatást, meg most már a mellszívást is.

Egye fene, még szívogatom egy kicsit, de most, hogy végre a kezemben a táp, az hót zihér, hogy egy héten belül már nem is lesz tejem. Utálom a fejés szót is, az elapadást, a tejcit, a cicizést, mindent-mindent, már ha meglátom valahol, hogy igény alapú, kiver a víz.

Azon gondolkodtam, ha a masszőr nem jött volna az életembe, se szoptatnék, mert valami olyan kimondhatatlan undor és ellenállás van bennem, csak mondjuk kicsit megzakkantam volna és sírnék minden nap, hogy engem senki nem ért meg és biztos valami beteges kreatúra vagyok, s nekem élveznem kéne, hogy szopkodja, meg rágicsálja egy kölyök a mellem bimbóját. De szoptatni nem szoptatnék akkor sem.

Belőlem hiányzik az anyagén, vagy mi van?

Amikor nagy hasam volt, az emberek gondoskodók és kedvesek voltak. Az utcán rám mosolyogtak, minduntalan tapperolni akarták a hasamat, átadták a helyüket a buszon és folyamatosan kérdezték, miben segíthetnek. A végén már rendesen kényelmetlenül éreztem magam a sok törődéstől.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Mindenki várakozásteljes volt. Az idegenek, a barátok, a család, én magam is. A várakozásban csupa idillikus elképzelés szerepelt, amit tovább tetéztek a magazinokban pufókan és elégedetten mosolygó édes kisdedek és kisimult vonásokkal bíró, gyönyörűre sminkelt, áramvonalas alkatú ályanyukák. Persze, hogy én is így képzeltem magamat a jövőben: mint tökéletesen szép és boldog anyuka egy tökéletesen szép és állandóan mosolygó babával.

A várakozás szép volt. A szülés fájdalmas. Az első pár hét gyötrelmes. Az egész egy iszonyat nagy csalódás.

Erről nem írtak a magazinok, erről nem mesélt anyukám. Nem ezt vártam, na.

Nehéz. Embert próbáló. Kilátástalan. Úgy tűnik, sose lesz vége. Úgy tűnik, rajtam kívül mindenki más tökéletes anyuka és bennem lehet valami rossz anyagén. Sokszor képzem, hogy bizonyára nem így kéne éreznem és tuti szörnyeteg vagyok, ha nem élem át az anyaság első heteiben azt a reszkető gyönyört, amit kellene. Ami elő van írva.

Hirtelen a nagy hasra irányuló minden várakozás és figyelem átcsap egyfajta homályos teljesítménykényszerbe, és kimondatlan ítékezésbe, amiben valójában senki nem tudja a szinteket, de mindegy is, hol van a "jó anya" szint, azt elérni soha, senki nem tudja.

Szóval, nagyhasú anyajelöltként sétáltam az utcán (az utolsó időkben inkább vonszoltam magam), s egy kedves, idős hölgy egyszer csak kikapta a kezemből a csomagomat, mondván, hogy öt kilóra vagyok hitelesítve, ne cipekedjek

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

(miközben másik kezével áhítattal simogatta azt a formátlan, nagy hordóhasamat).

Eltelik néhány hónap, szottyadt hassal kiállok a külvilág elé, mert úgy érzem, hogy azt korai terhességnek tűnő hasszerkezetet most már felvállalom, s akkor szembe jön a múltkori fanatikus hassimogató néni. Akire ezennel hálásan tekintek, mert talán ő lesz az az emberi lény, aki rám is odafigyel kicsit, nem csak a gyerekre, mint ahogy mindenki körülöttem.

De tévedek: vádlón rám néz, s köszönés helyett azt találja a szívembe döfni, hogy

- nem kéne sapka erre a gyerekre?

Állok leforrázva, mínusz kettes önbizalommal, mínusz négyes hangulatban. A gyerek pedig ordítani kezd, mintegy bebizonyítva ennek a két lábon járó Spock lexikonnak, hogy inkompetens vagyok gyereknevelésben.

Amíg nem hiszed el, nem fog megtörténi

Életem legeslegbutálisabb, -kontrolvesztettebb és reménytelenebb élménye az első szülésem volt. A másik 3 életem legszarabb napja a további 3 szülésem volt, annyi plusszal, hogy legalább már tudtam, mi fog történni. A negyediknél úgy feküdtem ott terpeszben, hogy azon járt az agyam, hogy bizonyára nem vagyok normális, amiért újra ebbe a képtelen helyzetbe kerültem.

Az elsőnél még nem tudtam, mi vár rám. Néha azt gondolom, jobb volt így, néha azt, hogy rosszabb. A terhesség mindenképp jobb volt, mert nem lebegett a

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

szemem előtt az a rettenetes jövőbeli nap, amit már úgy le akartam tudni.

Az elsónél még meg voltam róla győződve, hogy fizikai képtelenség az, hogy azon a szűk lukon kiférjen egy akkora bébi. Jó, nyilván felfogtam, hogy ennek ez a menete, és hogy előttem már viszonylag sok nő bizonyította, hogy tényleg kifér. De akkor, ott hajnalban két hányás között meg voltam róla győződve, hogy az egy anatómiai képtelenség, hogy az *én* lukamon kitüremkedjen egy méretes csecsemő.

Ha ezt az elején tisztázzuk, akkor a dokinak nem kell belekönyökölnie a hasamba, hogy lendületet adjon a gyerekeknek. Igen, kommunikációval minden könnyebb.

Zöldborsófos-bomba robbant a gyerekágyban

Hajnali 5:25. Férjem ébresztője gyengéd dallamokba fog. Néhány év alatt elértem, hogy ilyen finoman kezdje.

5:35. Megszólal a szívmeállító csörgés. Annak rendje, s módja szerint ki is hagy a szívem, szaporán kapkodom a levegőt. Persze, tíz perce már figyelmeztetett a finom előjelzés, de visszaaludtam, na.

5:45. Megint a szívmeállító. A következő gondolatok jelennek meg nagyjából egyidejűleg az elmémbe:

- kivágom a francba azt a buzi telefont,
- a csukott ablakon át,
- ez a hangzavar fel fogja ébreszteni az egyik gyermeket,
- akihez persze nekem kell majd felkelnem,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- mindegy, melyik gyermek ébred fel előbb, fel fogja ébreszteni a másikat,
- a férjem egyik exe nem aludt együtt vele szolgálati napokon,
- most már megértem az exet.

5:55. Óvatos, majd egyre jelentőségteljesebb oldalbökésekkel, később nem túl kedves szavakkal ráveszem a férjemet, hogy felkeljen végre. Kellemesen elhelyezkedem a melegen hagyott helyén, és félálomban reménykedtem, hogy van még másfél óráam a gyermekek ébredéséig. Talán.

És abban a pillanatban ordít fel a kétéves. Szorosabbra csuktam a szemem. Visszafojtottam a levegőm. Mintha ezzel bármilyen hatással lehetnék rá...

Oké. Bemegyek hozzájuk. Hátha a másik nem ébredt még fel. Hiú remény. A kétéves úgy ordít, mintha nyúznák, az egyéves meg nyitott szemmel mozgolódik. De legalább csöndben van. Még. Ahogy közelebb megyek a kétéveshez, azt veszem észre, hogy valamivel tele van szórva a lepedője.

Ez az a pillanat, amikor a hatodik érzésem megsúgja, hogy valami über gáz dolog történt, de még nem tudom, hogy mi. Mint, amikor terhesen, mezítláb ráléptem a macska által kibelezett gyíkra a fürdőben.

Felkapcsolom a villanyt. És amit látok... nos, arra egyetlen tüneményes babamagazin sem készített fel.

A gyermek ágyában ugyanis szabályos zöldborsófos-bomba robbant. Még el sem jutok a gondolatig, hogy ez fos-e, hányás-e vagy mindkettő keveréke, amikor kikapom

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

a gyereket és ruhástul a kádba cipelem, ahol úgy, ahogy van, vizet engedek rá, s miközben úgy sikoltozik, mint akinek a bőrét tépik, lehámozom a ruháját a fején át, aminek következtében immár tényleg mindent beterít a zöldborsófos.

Fosos a dereka, a háta, a vállai, a nyaka, a haja, a karjai... vidám fosos zöldborsók kergetik egymást körbe a lefolyó körül. Két út látszik csak: hisztérikus sírásba vagy hisztérikus nevetésbe fogok. A sírás áll nyeresre.

Az ordítózó, pucér gyermek csúszik a kezemben, mint az angolna, kiszabadul és persze beveri a fejét a kádba. Apja bedugja a fejét az ajtón és szolidan jelzi, hogy szolgálatba indul. Abban a pillanatban gondolkodás nélkül cserélnék vele. Abban a pillanatban tíz tűzoltóval is cserélnék. Miért nem születtem férfinek?

Viszonylag gyorsan és körülményekhez képest nyugodtan juttattam el a gyereket több állomáspontra át a kisvakond rajzfilm elé. Kisvakond a barátunk: mindig, minden körülmények között megnyugtatja minden gyereket. Gyorsan bevarázsolom az egyévest is a képernyő elé, tápszert csatlakoztatok rá, a nagyobbak valami kevéssé maszatható, szétkenhető, transzírozható és morzsálható ennivalót dugok a kezébe, majd utómunkálatokba fogok.

Mivel az a tervem, hogy a hajnali sokk és a gyors reggeli után visszadugom őket az ágyba, hogy én is közelebb juthassak a soha nem teljesülő, betarthatatlan alvásóráim teljesítéséhez, azonnali mosást indítok. Ami viszont azzal jár, hogy minden, az esetben érintett pamutneműt mosógépkész állapotra kell hoznom: magyarán le kell

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

csapatnom róluk a virgoncan guruló, emésztőrendszeren áthaladt, külsejükben egyáltalán nem, ám szagukban annál inkább megváltozott zöldborsócskákat.

A ruhaneműk még hagyján, de komoly logisztikai kérdést vet fel az ágymatrac fürdőbe juttatása, egészen pontosan abban a fázisban, amikor beszorul a fürdő ajtófélfájába habtestem és a vízszintesbe állított matrac. Ahhoz, hogy beférjen, meg kéne dönteni, a megdöntés pillanatában azonban a mozgékonyabb zöldborsók elindulnak. Amikor ebben a groteszk pózban lemerevedve egészen közeli szagolom a zöldborsófos-bombát, akkor már inkább a nevetés felé hajlok. Szerintem ilyen sztori az emberekkel egyszerűen nem történik.

A megoldás végül az U betűbe hajtott matrac (csak mondom, hátha eszedbe jut majd a te képtelen pillanatodban).

7:10. A teljes mentesítés végére érek. A pelenka külön zacskóban a kukában. A ruhák lecsapatva pörögnek a mosógépben, a lepedővel együtt. A kád lefolyóján letuszkolva a zöldborsó szemek, a kölykök az ágyaikban – csöndben.

Akkor még nem tudom, hogy anyu néhány órával később boldogan és naivan állít be egy adag frissen főzött zöldborsófőzelékkel, amire nem kis undor és émelygés vesz majd erőt rajtam.

Öklendezve ölelem a fajanszot

Igazán jól sikerült a zöldborsófőzelék. Kanalazom, nézem a gyerekeket. Az egyik éppen majonézt ken a hajába. A másik a tányéron kopogtat. Amolyan monoton makacssággal, amiről azt hiszed, nem zavar. És a következő pillanatban ordítva téped ki a kezéből és hajítod el a konyha sarkába azt a kurva kanalat.

- Anyaaaa, akkor most a kezemmel egyek?

A harmadik kiplaccsant kecsapot nyalogat az asztalról, olyan hangeffektekkal, amiket a pornófilmek alá szoktak keverni. A negyediket hála az égnek, letettem már. Néha azt gondolom, a pár éves gyerekek kivétel nélkül mind érzelmileg hiperlabilisak, nárcisztikusak, az impulzuskontroll tökéletes hiányával. És én ilyen kis szociopatákkal élek egy fedél alatt. Elhomályosult tekintettel arra gondolok, milyen jó a nagy család és milyen jó lesz, majd, amikor kicsit nagyobbak lesznek.

Egyébként nem lennék ilyen rohadt nyugodt, ha tudnám, hogy egy órán belül a fajanszon fosva fogok a szemetesbe hányni. Apró, göröngyös kis zöldborsókat. Vagy, hogy két óra múlva túl leszek a negyedik hányáson. Három óra múlva már annyira ki leszek fáradva, hogy csak kapaszkodva jutok el a klotyóig. A negyedik óra végére pedig már nem is marja a torkomat, mert addigra nem lesz semmi, ami a vízen kívül távozna belőlem. Néhány zöldborsódarabkán kívül – persze.

Akkor még nem tudom, micsoda rejtély, hogy az emésztőrendszerem milyen titkos bugyraiból képesek újra, meg újra előbújni ezek a rohadt zöldborsócskák. Akkor

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

még azt sem tudom, hogy újra el fogom hányni magam, amint meglátom az egyik gyerek hányását az előszoba kövön. Sőt, azt sem, milyen segítőkész tud lenni a férjem, ha azt látja, hogy tényleg nem tudok feltápászkodni, nem csak úgy passzióból pihengetek a vécé köré fonódva. Ez azt jelenti, hogy nemcsak letakarja majd papírral a hányást és otthagyja reggelig, hanem fel is törli.

Valamint azt sem sejtem még akkor, milyen rohadt szar érzés anyaként, hogy rohannék, szeretném a gyerek fejét fogni, míg öklendezik, de nem tudom elválasztani a homlokomat a vécédeszktől. Igen, addigra annyira kifáradok majd.

Na igen. Ha ezeket mind-mind tudnám, nem ennék annyit belőle. De egyelőre csak naivan kanalazom a fincsi zöldborsófőzeléket, miközben mit sem sejtök a rémes folytatásról.

Hányáskezelés felsőfokon

Megyünk szülinapozni. Pontosan egy órája készítem össze a kölyköket és igyekszem mindenre gondolni, pedig a pálya nehezített, mivel a hároméves egy röptetés során telibe hányta mindkettőnk elmenős ruháját, de valami olyan mennyiséggel, amit – nem viccelek – húsz percen át itattam fel öklendezve. Nem, nem volt benne répa. A férjemnél már kezd elszakadni a cérna, pedig becsületére legyen mondva, eddig egészen csendben túrte.

Büszke vagyok magamra, amikor mind a négy gyereknek három rend ruhát (!), 4-4 pelenkát készítek be, rágcsát, piát, tápot, még játékot is, sőt, eszembe jut a pelus is. Jól

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

van, hóg vagyok, nekem soha nem kellett senkiről se gondoskodnom, most kezdek csak belejönni.

Végre repülőrajtot veszünk. Feltűnhetne, hogy a hároméves furán nyüszög, de nem foglalkozom vele, próbálok a napsütésre és az elfogyasztott kilométerekre koncentrálni, mert végre kiszabadultam a házi fogságából. Nagyjából tíz perce tart az idillikusnak kevésbé mondható utazás, hiszen az újszülött valami rejtélyes okból kifolyólag ordít és bármennyire is igyekszünk elvonatkoztatni a helyzettől a férjemmel, ilyen kis légtérben azért ez viszonylag nehezen megy.

A hároméves panaszosan rí, hátra nézek, megnyugtató gyanánt a lábára teszem a kezem, mire olyat mond, hogy „bló” és ömlik belőle a barna lötyi. Istenem, bárcsak sose látnám ilyen állapotban a pilóta kecszet. Nem túl bizalomgerjesztő. Kicsit megrándul a kormány a férjem kezében, mondom neki, nyugi, most már mindegy. Az, amire gondol? Ó, sokkal rosszabb, mindjárt meglátja, ha félreáll. De még félre sem kell állnia, máris betölti az orrunkat a hányás savanyú szaga. Én még csak hagyján, kihajolok az ablakon, de attól tartok, férjem sokat szagolt tűzoltóorra most adja le a vészjelzést a tűzoltógyomrának, hogy tolja visszafelé a tartalmát.

Sikerül félreállnia, óvatosan kiemeljük az ordító gyereket úgy, hogy lehetőleg minél kisebb felületen érjünk hozzá, majd én lehámozom a бүdös rucit, férjem meg a gyerekülés mentesítését végzi.

- Van nálunk másik ruha?
- Van – felelem büszkén.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Áthúszom bele a didergő gyereket, miközben férjem anyázik, a hányásos papírhalom egyre növekszik a lábunk mellett. De nem baj, van még zsepi, sőt, nedves törlőlőből se fogyunk ki, mert ezennel nem a tíz darabos csini, áramvonalas verziót hoztam, hanem a dumbó dobozosat, mintha sejtettem volna előre, hogy szükség lesz rá.

Kakizacsiba tömöm a papírokat, mert nálam ilyen is van, hogy kakizacsi, ugye. Férjem közli, hogy gyerekülés kilőve, inkább egy szép, csíkos nátronzacskóra ülteti vissza a gyereket, aki kissé még remegve ül és mukkanni se mer. Megyünk tovább.

Elégedetten törlöm hányás szagú kezem a nedves törlőbe, ami sose fogy ki. Ertelik tíz perc. A tizenegyedikben pedig a hároméves, a drága, szép gyermek megint azt mondja, „blő”, és a fentebb részletezett folyamat kezdődik előlről. Van még tiszta ruhánk? Hát persze, hogy van, rikkantom dagadó kebellet.

A kakizacsi megtelt, a hányásos rucikkal megtömött szemeteszák pedig egyre dagad. Azon tanakodunk, ennyiben marad-e a dolog, vagy a gps-t inkább átállítsuk-e a legközelebbi ügyeletre. Valamit kéne a gyerek ölébe is tenni, hátha az felfogná a következő rohamot. Nem mintha lenne még benne bármi, ami kijöhetne ezek után. De mivel pár napja betettem mosásba a férjem csomagtartóban rejtegetett, lassú bomlásnak induló holmijait („miért kell mindig mindent elpakolni”, „miért kell mindig mindent elől hagyni”), ezért nem találunk mást, csak egy szép, sárkánymintás párnahuzatot, amit csomóra kötünk és a gyerek nyakába vetünk – előke gyanánt.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Férjem indít, hátra sandítok, bátorítóan mosolygok a megszeppent gyerekre, aki mélyen becsúszott a felnőtt ülésbe a nagy nátronzacskón, nyakában egy keleties hangulatú, selyem párnahuzattal. És reménykedem.

Ez itt a zártosztály, kérem szépen

Az egyik gyerek letolt gatyával egyensúlyoz kifelé a fürdőszobából.

- Anya, kaka van az ujjamon.

Ezt olyan tónustalan hangon közli, mint a régi filmek szinkronfelolvasói. Amikor még nem voltak igazi szinkronszínészek, csak egy ember, aki simán aláolvasta a filmek magyar fordítását.

- De hát hogyan került oda?! – rökönyödök meg olyan teátrális mozdulattal, amit egy primadonna is megirigyelne.

Alapjában véve, ha tudtam volna, hogy a kisgyerekes lét nagy része fekália-, vizelet-, orrváladék-, nyál-, és hányástakarításból áll, biztosan hamarabb kezdem el újra szedni a tablettát.

- A popómból – közli nemes egyszerűséggel, felolvasóhangon.

Míg a mentesítést végzem, a másik gyerek a vécében felázott papírmasszát keni rá a vécékefére olyan ördögi ügyességgel, hogy vehetek is új kefét. A következő pillanatban a tisztára sikált gyerek rohan az előszobában fejhangon üvöltve, és veri a fejét. Ezeket a momentumokat meg szoktam örökíteni nekik, mert biztos vagyok benne,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

hogy különben nem hiszik majd el nekem, amikor nagyobbak lesznek. Én se hinném el magamról.

Egyikük inni kér. Jó fej vagyok és megkérdezem, melyik pohárból kéri. Hiba. A kékből. A kékbe töltök neki. Órült ordításban tör ki.

- Ez nemjő, ez nemjőnemjőnemjőóóóó! Voáááááá!
- Ne kiabálj. Kérlek, beszélj hozzám, azért tanítóttalak meg beszélni – itt most még viszonylag nyugis vagyok.

Pedig be vagyok zárva négy kis önérvényesítő, empátiára a legritkább esetben képes, tomboló, érzelmileg labilis kis emberkével. És legyen türelmes. Meg nyugodt. És lehetőleg ne kattanjak be. Mert az nem tesz jót nekik. Mert az életük első három évében dől el minden. És a gyerekeim pszichológusai könnyörtelenül rám fogják kenni.

- De hát erről nem maga tehet, kedvesem. Hanem az anyja, aki az első három évében nem volt eléggé odaadó. Se szenzitív. Se figyelmes. Se szeretetteljes.

Utoljára egyetemista koromban volt ilyen bizarr érzésem, amikor a Lipóton tettünk látogatást. A folyosón, ahol ilyenek voltak a falba karcolva, hogy „bűn és bűnhődés”, hogy „visszatérünk valaha?”, meg hogy „Karesz bekattant”, éppen összegeztem az osztályon látott tapasztalataimat, amikor egy fura, kék plüss hálóinges srác leült mellém és megkérdezte:

- Vanda, te vagy az?

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Miközben a takarító néni, vagy a takarító néninek öltözött ápoló, aki a felmosó bottal elhaladt mellettem, s arrébb tolt a lábamat, szomorú mosollyal mondta, hogy:

- még találkozunk.

Annyi aprócska különbséggel, hogy ez most a valóság, az én otthonom, az én gyerekeim, az én életem. Itt most nem tudom becsukni a jegyzetfüzetemet és elsétálni.

Egy átlagos éjszaka, átlagos reggel

Éjjel 11. Elyom az álom a kanapén a tévé előtt. A kölykök alszanak, remélem, reggel látom őket legközelebb. A két nagyobbik a nagymamánál van. Nem hagyom magam, feltápászkodom, hogy az ágyba kerüljek. Szeretnék hozzájuk bemenni, megigazítani a takarójukat, gyönyörködni kicsit a remekműveinkben, de hezitálok. Egy ilyen ártatlannak tűnő akciónál múltkor felébredt az egyik, mire persze a másik is. Úgyhogy legyűröm az ingerenciámat. Lefekszem.

Hajnali 2. Felsír az egyéves Akár alhatna tovább, tök korán van, még sötét. Hátha abbahagyja. Konstatálom, hogy még nincs reggel. Hoppá, akkor viszont azonnal mennem kell, nehogy a másik is felébredjen. Pattanok ki az ágyból. Most legalább kiélhetem a takargató-gyönyörködős vágyamat.

Cumi betol a szájba, betakargat, gyönyörködik, kétévest megsimogat, integet, zenélő teknőcöt indít, nesztelenül kimenekül. Talán megúszom ennyivel.

5:30. Felsír a kétéves. A felsír enyhe kifejezés, tulajdonképpen üvöltve sikoltozik. Pattanok, bár hiú

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

ábránd, hogy a kisebbik ne ébredjen fel. Kétévest ágyból kikap, pelust lecserél, egyévest megsimiz, betakargat, karon a kétévessel ki a konyhába innit keverni. Innivel ágyba bedob, betakargat, megsimiz, integet, kicsit újra betakargat, megsimiz, zenélő teknőcöt indít, menekül. Bedől az ágyba. Macskát ablakon ki, hogy ne szaggassa apró miszlikekre a papírtörlő gurigát.

6:30. Macska alsó fele nyilván befagyni készül, mert eszeveszetten kaparja az ablakot. Háromnegyed órát bír ki a hóban, tehát ennyit sikerült egyhuzamban aludnom. Hurrá.

És valaki felsír. Egyelőre nem tudom, melyik, mozdulatlan reménykedem, hogy abbahagyja. Még a lélegzetemet is visszafojtom. Bár, ez megint hatástalan. Akkor hát kezdődjék a mai nap. Kikászálódok az ágyból, húsz percig félig csukott szemmel ülök a relaxfotelben, az egyéves az ölemben, mert így nem sír. A kétéves mellettem az ágyában, huzogatjuk a pelust, vakargatom a hátát, berántja magához a pelenkázóalátétet, rágcsálja a pelenkázóasztalt, rángatja a függönyt, két kézzel markolja a rácsokat és közben fel-le ugrál, viháncol, lehúzza a zoknijait, kidobja a plüsskutyát, ütlegeli a macskát, rászólok, a macska elmenekül.

Lassan magamhoz térek. Tisztába rakás egy. Addig a kétéves az orrszívóval foglalja le magát. Egészen pontosan szívogatja vele a száját és csorgatja a nyálát, amin én könnyesre röhögöm magam. Az egyévest berakom a tévé elé bölcsőbe, nyomok neki egy rajzfilmet és gyorsan összekeverem a tápiját, hogy lecsillapítsam. Kacarászik,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szülés utáni naplója

amint meglátja a cumisüveget a rázogató kezemben, aztán végre csend.

Tisztába rakás kettő. A kétéves ledobta az orrszívót, ami atomjaira esett szét, úgyhogy amíg pelenkát cserélek, más elfoglaltság után kell nézmem, különben lehetetlenség lesz a hadművelet. Ráncigálni kezdi a függőnyt, apját hívogatja, én pedig kihasználva a pillanatnyi izomernyedtséget, pikk-pakk cserélem a pelenkát.

Mint egy begyakorlott forma 1-es kerékcseré, gondolkodás nélkül, profin, másodpercek alatt. Jobb tépőzár, bal tépőzár, nedves törlő, törcsi, hogy ne pálljon be. Bal kézzel új pelus, jobb kézzel fenék emel, hintőpor, pity-paty, belenyúl, nézi a poros ujját, lenyalja, kínálja nekem is. Pelus fel, tépőzár jobb, tépőzár bal, rugdalózó ruci patent egy-két-há, naci, pontosan olyan, mint egy hadakozó polipot a bevásárlócekkerbe dugni. Zokni, függöny kivarázsol a markából, a vitrázsrúd V betű formát vett fel, úgy lóg lefelé. Hiába na, nem a gyerek csimpaszkodására tervezték. Végre felállunk, táncolunk kicsit a pelenkázóasztalon és máris a karomon ül, irány az etetőszék. Pipa anyának.

Kacsints, ha hallasz...

Már hetek óta el vagyok kényeztetve. Este leteszem a félévest, s amikor a nyaffantására az órára nézek, reggel hét múlt. Hihetetlen. Alig bírom elképzelni, milyen résnyi szemekkel, a falat tapogatva munkára sarkallni az agysejtjeimet. Hamar megszoktam a jót.

Nyaffant a gyerek.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- Hha, bizonyára reggel van. De sötét. Sötét reggel?

Hajnali 2 van. Csak abbahagyja. Most már ordít. Azt hiszi, reggel van? Ez az a frekvencia, amit nem fog abbahagyni. Az ágy oldalára fordulok, mint egy partra vetett bálna és csupasz talppal keresgélem a papucsot.

Botorkálok a gyerekhez. Az agyam helyén tapló - nem forognak a kerekek. Felveszem. Még mindig ordít. Kicszerélem a pelenkáját, hátha. A pelenka félig telt. Ez nem lehet az ordítás oka. Cumit a decibelek visszafogására. Tud ordítani cumival a szájában is.

Akkor csináljunk innivalót. Kicsit nehézkes a hét kiló polipkarú gyerekkel a csípőmön egyensúlyozva a hűtő, majd a mikro fényénél narancslevet higítani felforralt, majd lehűtött vízzel. Hol a cumisüveg zárógyűrűje? Kéne egy cumigumi is. Van még fogantyúja is valahol. Miért nem készítettem össze este a rohadt cumisüveget?

Gyereket vissza az ágyba, máris sírni kezd, úgyhogy gyorsan az innivalót a szájába és jó éjszakát. Ezen elalszik majd szépen, ahogy szokott. Hát persze, hogy felügyelettel iszik, mondom majd a védődnék később.

Vissza gyorsan a meleg paplan alá. Férjem mélyen alszik. Szemét.

Tíz perc és ordítani kezd a gyerek. Elfogyott az innivaló. Az éjszakai felkelésnél csak az a rosszabb, amikor rövid időn belül megismétlődik. Megint kikászálódok az ágyból. Állok a gyerek felett, a decibelorkán eléri azt a frekvenciát, amitől vagy sírni szoktam, vagy a parkettet verni. A másfél éves valami csoda folytán alva maradt.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szülés utáni naplója

Most járkáljak vele a sötét lakás egyik falától a másikig, mint újszülött korában? Miközben néha guggolásokat végzek, meg olyan elnyújtott óriáslépéseket, hogy a térdemmel a padlót érintem. Kívülről kicsit groteszk, de szülés után jó edzés. Adjak neki enni, amikor most ivott meg egy deci folyadékot? Hetek óta nem eszik éjjel.

- Nem tudom, mi a bajod, nincs ötletem, nem, éjjel egyáltalán nem vagyok se kreatív, se jó fej, csak kacsints, ha hallasz engem.

Tudom, hogy közel a kiborulásom, mert az, amikor a kacsintás szóba kerül, az általában már az utolsó előtti lépés. Sebesen kivonulok a konyhába, megelőzve a kiborulást és keverek neki egy lájtos tápszert. Gyorsan a szájába tolom. Mennyei csend.

Vissza a meleg ágyba. Jól van, hát néha én is megéhezek éjszaka. Tíz perc múlva ordít. Elfogyott a tápszer. Hajnali öt. Tehát nem a pelenka volt tele. Nem szomjas volt, nem éhes volt. Akkor mi a szar van?

Tudom, ez már következő szint, az eddig bevált stratégiák után újat kell kitalálnom, hogy teljesítsem a pályát, de mit, de mit, de mit? Tehetetlen és dühös vagyok. Felveszem a gyereket, de akkor is ordít, most már ez se jön be. Meglátom azt a lidokainos kencét, amiből naponta csak egyet szabad az ínyére kenni, mert olyan hatásos. Tehát akkor jön a foga? Nem tudom, de már tépem fel a dobozt és kenem is az ujjamra, onnan meg a gyerek ínyére a gélt.

Visszafektetem és századszorra betakarom. Most hüppög, láthatóan érdemi változás történt. Csak még néhány perc, hogy hasson a cucc.

Egy tök átlagos délelőtt

Az újszülött reggeli után nyűglődik a kanapén, forgolódik, rágcsál, csorgatja a nyálát. Próbálok egy online bevásárlást intézni mellette ülve. Rendelek tíz liter tejet. Az egyéves mellettem az extra méretű járókában, vagyis a dühöngőben szöszmötöl. Aztán ordítani kezd. Adok neki innit. Okos voltam, előre bekészítettem, hogy csak tolni kelljen a szájába. Vissza a bevásárláshoz. A kicsinél végleg elszakad, viszem lerakni. Nincs is jobb, mint egy délelőtti szunya. Fészkelődik az ágyában, nyöszög, sírni kezd. Zenélő teknőc be, sötétítés, reménykedem, hogy abbahagyja.

A nagynál elfogyott az innivaló. Ezt bebuktam. Talán tudok rendelni néhány Túró Rudit, amíg el nem veszti a türelmét. Rángatja a gázcsöveket, amik párhuzamosan futnak fel a falon. Ez biztos nem tesz jót nekik, de talán bírják. A kicsi nem akar aludni, bemegyek, a hátára fordítom, cumi a szájba, kijövök. Hátha. Rendelek néhány macskakaját.

A nagy elunta a gázcsöveket, a közelben maradt papucsomat rángatta be magához és a rajta lévő gumivirágot rágcsálja. Két szirmot már felfalt, mire kiszabadítom. Persze, sírás. Jó, akkor gyere ki, mászkálj. Szandit fel, hajrá. Én vissza a kicsihez, az előbbi mozdulatsor megismétlése. Talán majd most. Rendelek tejfölt.

A nagy közben teásfilterekkel a kezében suhan ki a konyhából. Egy a szájában is van. Visszapakolunk szépen, megkérem, hogy rendesen töltsse az időt, vissza a kanapéra

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születési naplója

a vásárláshoz. Pár perc eltelik, a kisebbik hála az égnek, úgy tűnik, elaludt, de a nagyobb vészjóslóan csendben van. Halk pacsálást hallok és már tudom, hogy a macska vizét ütötte szét teli tenyérrel. A fürdő úszik, a gyerek könyékig vizes és vigyorog. Kiemelem a fürdőből, becsukom az ajtót és újfent megkérem, hogy normálisan foglalja el magát. Rendelek még néhány narancsot is. Jön felém vígan, egy üveg fűszertartót lóbálva. Inkább becsukom a szemem, hátha azzal megállíthatom a megállíthatatlant. Amikor kinyitom, már előttem áll, pont dobásra lendíti a karját. Éppen el tudom kapni. Akkor szakad el nálam, odacsörtetek a szekrényhez és szikszalaggal körbe ragasztom. A gyerek hangosan nevet, szerinte ez roppant mókás.

Hív a férjem. Azt mondja, nyugi, már csak 18 év.

Csak egy átlagos délután

Az egyéves nagymamánál van, a többi bölcsiben, oviban. Akár sorozatokon is csünghetnék, nézhetnék egy eszement Mads Mikkelsen filmet, vagy egy szexi Jason Statham remeket, de nem. Inkább egész délelőtt telephely engedélyek, működési engedélyek, nyilvántartásba vételi kérelmek és bejelentési kötelezettségek kapcsán társalgok különböző hatvan pluszos, szexuálisan 40 éve érintetlen picsákkal. Akik nem nevezhetők éppen együttműködőnek.

- Én nem vagyok rosszindulatú, higgye el asszonyom, de kétszáz százalék, hogy el fogjuk utasítani a kérelmét.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Ráadásul a napok óta szólni nem akaró eső gusztustalan sártengert csinált a lakáson kívül, úgyhogy, ha lehet, ki se nézek az ablakon, nemhogy elhagyjam a meleg és száraz objektumot. Mondtam is a férjemnek, hogyha minket elöntene a sárárvíz, akkor én egy négyzetcentimétert nem takarítanék, hanem egyből elköltöznék. A sár az egyik gyenge pontom.

Idő van, hazahozom a kölköket. A napom egyik fénypontja, amikor értük megyek, meglátnak az ajtóban, és repülnek felém. A másik, amikor reggel leteszem őket az oviban és becsukódik mögöttem az ajtó.

Az utolsó gyereksivalkodás-mentes pár percben az autóban még visszahív egy egészen készségesnek nevezhető hölgyike, aki a segítségemre lehet, ha megírom neki a cégünk paramétereit. Úgyhogy ezzel otthon meg is próbálkozom, mert a kölkök egészen nyugisnak tűnnek. Milyen naiv tudok lenni.

Kedves Tóthné Asztalos Zsuzsa! Mai telefonbeszélgetésünk alapján küldöm írásban a parkolóhelybérleti igényeinket...

A kétévesnek pisilnie kell. Kiabál a fürdőből.

- Anyaaa segítesz?

Amint a mosdóba érek, látom, hogy éppen egy fa tűzoltóautó létrájával kevergeti a vécékagylóba ejtett valamit. Kiküldöm, amire a tűzoltólétrát a szájába veszi és látványosan nevetve beszorul a szemetes, meg a fal közé. Ahogy ki akarom szabadítani, persze beveri a fejét, úgyhogy ordítani kezd. Mielőtt vigasztalásba fogok, kihalászok egy elázott vécépapírgurigát a kagylóból. Persze én vagyok a hibás, minek hagytam elől. A gyerek

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születési naplója

mindeközben olyan pisifoltot engedett a ruházatába, ami okán le kell cserélnem a kigatyát, a harisnyát, na meg a patentos bodyt is. E röpke húsz perces intermezzo után újra elhelyezkedek a relax fotelben, ölemben a laptop.

...gumiszerelés szolgáltatás tevékenység céljából. 2 hónap időtartamban igényelnénk a parkolóhelyeket, és...

A kétévesnek kedve támad az ölemben lenni. Ez összeférhetetlen a laptop használattal, úgyhogy lecsukom a fedelet és elénekeljük néhányszor a Boci boci tarkát. Mindkét versszakával. Végre önkéntes lekászálódási szándékát jelzi, aminek könnyű szívvel engedek, ám, amikor két lábon van (végre tud már járni), nyújtja a kezét, hogy tartsak vele. Állati aranyosnak tartom ezt a szokását, örülök, hogy már kezd kommunikálni. Az előbb így bevezetett a nappaliba, lehuppant a tévé elé, hogy „tomaaaaszt” igényeljen. Aminek eleget is tettem, ráadásul még ittunk is, úgyhogy most nem érzem szükségét annak, hogy vele tartsak. Naivan azt gondolom, gyorsan be tudom fejezni ezt a rohadt emailt.

...saját áramforrásról dolgozunk, tehát nincs áramszerezési igényünk.

De a gyerek torkaszakadtából ordít, miközben átfogja a hokedlin nyugvó lábaimat. Rossz anya vagyok, ez nyilvánvaló. Az üvöltő gyerekemre rá se hederíték, csak nyomkodom a számítógépet.

Műhelyünk több mint hatvan éve működik a XIII. kerületben a Szegedi úton gumiszerelés és gumijavítás profillal állandó helyszínen...

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Gondolom, csak abbahagyja egyszer ezt a szívszaggató ordítást, mert így elég nehéz higgadtan fogalmazni. Azért megtörlöm az arcát, az orrát és a kezét, mert már mindene merő könny és nyál és takony. Laptop lecsuk, felveszem az ölembé. Pechem van, mert a hidegfront, a melegfront, az eső, a szél, a légnymás, a szélgörcsök, a fogmanók, az álomlidércek, a hobbitok, vagy a giccses kerti törpék továbbra sem hagyják megnyugodni életem kis szerelmét.

Megjelenik a hároméves és felmászik az asztalra, ahol néhány talpas poharat koccant egymásnak.

- Gyere le onnan azonnal.

Nem jön.

- Gyere le, kérlek.
- Nem!
- Gyere le, nem gyerekjáték.
- Nem.

És persze vigyorog.

- Gyere le, ne kelljen odamennem!
- Nem!

Itt a gyerek az ölemben, utálom ezeket a pillanatokat. Két lehetőség van: vagy tizenötször elmondom, és persze nem történik semmi (már azon kívül, hogy úgy elszáll az agyam, hogy legszívesebben vörösre pofoznám a gyereket – de persze, hogy nem teszek ilyet), vagy felálllok és leszedem onnan.

Oké, felálllok és leszedem. Hangos nemtetszésének ad hangot olyan frekvencián és hangerővel, hogy a hangorkánba bekapcsoló kétévessel egybekötve komoly

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

fájdalmat érzek a dobhártyámnál. Elrohan. Úgy tűnik, viszonylag könnyedén megúsztam. A kétéves még hüppög egy kicsit az ölemben, ahogy visszaülünk, s hála az égnek, lassanként megnyugszik. A hároméves bejelenti, hogy pisilni megy. Remek hír. Ezennel maradhatok.

Kisvártatva a kétéves lekászálódik az ölemből, s már venném elő a laptopot, amikor baljós csendet konstátálok. Ahogy hegyezem a fülem, pacnálást azonosítok be. Laptop le, minden rosszra felkészülve toppanok a fürdőbe, ahol a hároméves bokáig letolt hóbelevanccal, plafonra meresztett csupasz hátsóval, két tenyérrel pacskol a vécé mellé kifolyt pisiben. Nem tudom eldönteni, sírjak-e vagy nevessek.

A mentesítés után letöröltetek velem egy tükörré mázolt nyálhab foltot. Kiszabadítok egy húszas pénzérmét a szájából, felkapok az előszobából egy plüss szurikátát, egy famozdonyt, egy legó dupló virágot és egy madzagon húzható műanyag teknőt. Ezeket a plüss szurikáta kivételével mind sikerül a gyerekszobába hajítanom. A szurikátára a háromévesnek van éppen égető szüksége.

...most szeretnék a mozgó műhely irányába fejleszteni, ezért kerestem meg Önt...

A hároméves éktelen ordításba kezd. A kétéves menekülő dobogását hallom. Nyilván kitépte a kezéből a szurikátát. Talán szerencsém lesz és megoldódik a dolog nélkülem.

...a szezon előtti időszakban.

Tévedek. Nem fog megoldódni nélkülem. A hároméves sírását egyre közeledni hallom, gyorsan, gyorsan befejezni.

Dr. Ruzsa Dóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Segítségét köszönettel, válaszát várva, üdvözlettel: Dr. Ruzsa Dóra.

Küldés.

Láthatatlan lettem, egy anyaárnyék

Mióta anya lettem, megszűnt az önálló személyiségem, az emberek egyszerűen leszoktak arról, hogy a nevemen szólítsanak. Most már csak „anyuka” vagyok, vagy „édesanya” azon a büntudatébresztő hangon, ami a dokinénik és a védőnők sajátja.

Hónapok óta szervizben van a másik kocsink, mert egy kicsit elhúzódott a javíttatása, tehát hosszú-hosszú ideje élek pelenka-magányomban a kölykökkel. Eltelefonálgatok, semmitmondó mondatokat váltok a szomszéd nagymamikkal és néhány életben maradt nagypapival. Fogadom néhanapján annak a néhány dologtalan járókelőnek a mosolyát, hogy hát milyen aranyosak ezek a gyerekek. Várom haza a férjemet, hogy megpróbáljak kicsikarni belőle néhány empatikus kérdést a hoglétem felől, ami persze vitába torkollik.

- Miért nem kérdezed meg, milyen napom volt, csak egy napot bírnál ki itthon a gyerekekkel, tudnád, miről beszélek, fél hatra ígérted magad, most pedig hat óra, hol voltál.

Legtöbbször viszonylag jól bírom, és a virtuális kommunikáció valamelyest feledtetni, hogy napokig nem vagyok részese semmilyen értelmes, logikus felnőtt

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

beszélgetésnek. De azért néha kifejezetten érzékenyen érint a láthatatlanság.

A minap a szomszédasszonyék parkoltak le a ház előtt. Gondoltam, kibújok a könyvből, ami megmondja, miként legyek elég jó anya, és interakcióba keveredek velük. Ott is van egy kisgyerek, az enyémmel egyidős. És bár állandóan igyekszem másfelé terelni a szót, mint a pörsenéses babahátsó, vagy a nyúlós babafika, most, ebben az elsivárosodott állapotomban még azt sem bánám, ha ezekről esne szó. Csak halljak egy értelmes, magyar, összetett mondatot egy fizikailag jelen lévő személytől. Amire hasonlóképpen tudnék reagálni valami olyasmi mondattal, amiben nemcsak alany és állítmány, meg tárgy van, hanem még jelzők is akár. Úgy áhítozom a felnőtt beszédre, mint az éhező a falat kenyérre.

Ráadásul a szomszédasszony ugyanúgy gyerekkel van itthon. Naivan azt gondolnám, hasonlóképpen számkivetve érzi magát, mint én, de tévedek. Annyi empátia sem szorult belé, hogy amikor éppen pakolgat a ház előtt, és én is éppen kinn vagyok a kertben, ideállna a kapu elé és megkérdezné, hogy s mint. Kiakasztó. Aztán átszól, hogy hol a férjem.

- Ja, hogy szolgálatban. Hát valakinek dolgoznia is kell, nem igaz?

Majd dolga végeztével becsapja a csomagtartót és bemegy a házba. Én meg állok ott leforrázva, hogy hát igen, valójában én nem dolgozom, csak itthon héderelek naphosszat.

Azok az átkozott három patentos rugdalózók

Állok a pelenkázó asztal előtt. Megy fel a pumpa. A gyerek angolnamód csúszkál ki a kezem közül, míg próbálok azt a nyomorult három patentot egymásba nyomkodni a lába között. Nem egyszer, nem tízszer, hanem legalább tízezerszer. A minimum az volna, hogy térden rúgom az összest, aki ilyet tervez és gyárt, de méltó büntetésként még azt is el tudnám képzelni, ha neki kéne naponta tízszer patentolgatnia azt három rohadt patentot a vernyákoló, izgó-mozgó gyereken.

Mert a jobb oldali patent biztos, hogy a középső helyére pattan, a középső meg a baloldali helyére. Vagy a középső marad ki és akkor ott a pukli. És az egész béna. És az egészet kezddhetem előlről, miközben a gyermek türelmét veszti és már éppen süvölteni kezd, amely másodlagos tényező megint csak nem segíti elő az események befejezését.

A majomlencsibabával verném a fejét vagy a kútba lógtatnám

Bevágom a hűtőajtót, tej csorog mindenfelé, sikoltozok, toporzékolok, és két ököllel verem a kamraajtót, aminek a túloldalán az hároméves ordít, mintha nyúznák. Először az villan be a fejembe, hogy azzal a helyes kis majomkinézetű lencsibabával kezdem el ütlegelni a fejét, amit bárhogy lökdösöl, mindig visszabillen egyenesbe, aztán a következő kép az, hogy a bal lábánál fogva belógtatom a kútba. Mire eszembe jut, hogy a kútba kábé a macska nem férne bele, ha amolyan istenesen kitámaszt, nemhogy a

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

gyerek, s akkor jön a bűntudat, hát milyen anya vagyok én, micsoda egy égetni való, hogy gondolhatok ilyeneket. Persze, nem tettem ilyet sose és nem is fogok. De az megnyugtat, ha erre gondolok. Mondom, hogyan jutottunk idáig.

Az ébredés, amivel az egész elcseszett nap indul: ötkor felsír az egyéves, tőlem telhetően gyors ütemben keverek neki egy koktélt (ez nem pont az az időszak, amikor beszámítható vagyok), a remek technikámnak köszönhetően már öt húszkor újra az ágyban vagyok. Persze hiú ábránd, hogy vissza alhatok, ugyanis a férjem öt negyvenkor belefog a szolgálati napokon alkalmazott csörög-a-vekker-hagyom-zenélni-továbbalszom-öt-perc-múlva-újra-csörög-nem-érdekel-aztán-megint-és-megint-és-megint idegtépő játékába. Imádom a férjemet, háromnaponta hat tíz körül mégis hálásan sóhajtok, amikor csukódni hallom végre a kaput.

Öt ötvenkor a macska szteppelni kezd rajtam.

Hatkor az étkezőasztalnál ülünk, a hároméves gordiuszi csomót kötött az asztal alatt a két lábára, ami fülsüketítő hangorkánba torkollik, a kétéves pedig éppen a szájából kiengedett világosbarna Túró Rudi masszát keni szét teli tenyérrel az asztalon. Sose akartam így látni a Túró Rudit, kétséges, hogy egyáltalán képes leszek-e valaha még megkívánni. A totális tragédiától az ment meg minket, hogy eszembe jut egy tök vicces videó három kisgyerekes anyukáról az étkezőasztalnál, akik látszólag teljesen normális beszélgetést folytatnak, miközben csak úgy mellékesen mindhárom leutánoz epizódokat a gyereke evési szokásaiból. Sírtam, amikor végig néztem, most meg

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naploja

nevetésben török ki az emlék hatására. Ez jótékonyan hat a háromévesre is.

Hat negyvenkor már percek óta hallgatom, amint az egyéves levegő vétel nélkül ordít, ráadásul neki valahogy olyan frekvenciája van, amit rosszabbul viselek, mint a két idősebb gyerekét együttvéve. Talán, ahogy sorban születnek, a természet forradalmasítja a hangjukat, hogy egyre rövidüljön a segítségnyújtási időm. A kétéves fél órán belül éppen negyedszerre bukik arccal a konyhakőre, és már megint ordít. Felkapom, hüppög.

Egyre növekedik a hüppögéssel töltött, és rövidül a következő fejnehéz arcra bukásig eltelt idő. Törölgetem a könnyét, a nyálát. A hároméves a sütő ajtajához vágja nagymamám békebeli kézi habverőjét, mivel tegnap rálépett apja, s ezáltal nehezebben lehet tekerni. A gyerekek lassan, tagoltan elmondom (legalább háromszor egymás után), hogy az apja rálépett, eldeformálódtak a lamellák, próbáltam már visszahajlítgatni, de ennyire futotta, nem tudom megcsinálni, na.

Persze miért is hatná meg a hűvös logikám az „azonnal akarom, most add ide” működésmódban funkcionáló elméjét?

Negyed kilenckor éppen ott tartunk, hogy percek óta hallgatom a kormányzati vonal túlterheltsége miatt játszott idegtépő zenei aláfestést. A két helyváltoztatásra képes utódom a kertben homokozik, amire naivan azt gondolom, hogy most lezavarhatok egy zökkenőmentes telefont. És nem a barátnőmmel vitatjuk meg éppen a múlt heti esküvői tanú nevetséges koktélruciját, nem a pedikűrössel

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

egyezettetek a lábkörmömre elhelyezett strasszok számáról, hanem – könyörgöm – éppen, úgymond pénzt keresek.

Abban a szent pillanatban, amikor kapcsolnak az ügyintézőhöz, meghallom az előszobafalról ide-oda visszaverődő „anyaaaaaaaaa” semmi jót nem ígérő dallamát, amit olyan sokat hallok napközben, hogy miután leteszem a kölyköket, kábé még egy órán keresztül ez ismétlődik a fülemben, mint valami makacs dalocska, amitől az ember képtelen szabadulni.

A gyerekek különös érzéke van ahhoz, hogy lehetetlenné tegye a telefonbeszélgetéseimet, de most nem hallhatta meg, hogy beszélek. Hiszen pontosan ugyanabban a pillanatban hallottam meg az ő hangját és az ügyintézőjét is. Bizonyára egyszerűen csak megindult az „anyát ne hagyd telefonálni” hormon kiválasztása. Aminek következtében vélhetően ledobta a homokozó lapátot vagy az apja rugós mérőszalagját.

Persze, miért ne adná neki oda reggel a férjem, hogy majd „ha durván gypálná, vegyem el tőle”. Igen, ez egy olyan rendkívül könnyen kivitelezhető dolog, mint ahogy azt ő gondolja. És beszáll a verdájába és gázt ad, én meg amolyan „szopok, mint a torkosborz, miért nőnek születtem” tekintettel nézek utána macinaciban egy pár hónapos kiseddel a karomon, akinek a gyomortartalma a bal lapockám környékén csordogál.

Szóval a közömbös hangú ügyintézőből eredménytelenül próbálom kiszedni az egyéves után járó segély érkezési időpontját, mire közli, hogy hiába vagyok olyan cirkuszi példány, aki 3 egymást követő nyáron 3 gyereket szült, mégse vagyok jogosult 3 segélyre egyszerre, csak kettőre,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

gyed extra ide vagy oda, az én extraságomra még ezek se készültek. Itt még nem tudom az örömhírt, hogy a negyedik nyáron meg fog születni a negyedik gyerekünk is. Itt még azt sem tudom, hogy az ügyintéző rosszul informált és jár az a halmozott lóvé. Segély, segély hátán.

Éppen azt szeretném megkérdezni attól a mindentudó picsától, hogy mégis, akkor nyomjam vissza a harmadik gyereket, vagy hogy legyen. Vagy legalább annyit, hogy erről miért nem tudtam előre, de közben az átkozott kis hároméves a virágzó dackorszakának ékes bizonyítékaként egy olyan süvöltő hangorkánnal lep meg, hogy a pofám leszakad. Pirulásomban is, meg a decibelek keltette légmozgástól is.

Szóval bemenekülök a kamrába és magamra rántom az ajtót. Mintha bármit is tompítana. Ha lett volna egy csöpp eszem – ami nem volt, mert már percekkel előtte elgurult a gyógyszerem –, akkor futólépésben elhagyom a kecót, sőt, a kertet is. Vagy beugrom az autónkba. De hát utólag már könnyű.

Vasárnap, hát sose érsz véget?

Vasárnap este, 21:56. Végre csend van. Ülök megsemmisülve az ágyon, tegnapi pólóban. Rákenődve egy kis sár, krumplipüré, meg talán túrós süti is, ahogy nézem. Amikor a digitális órára utoljára ránéztem, 6:43-at mutatott. Akkor libbent be ébredező látóterembe a hároméves, hozva magával a makacs tényt, miszerint vége az egyébként elég rövidre sikeredett éjszakámnak. De hogy jutottam idáig? Mondom.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naploja

Újfont megjelenik a hároméves, s nekem az a legelső gondolatom, hogy nem tegnap van-e még.

Meg, hogy:

- jó ég, a szememet se bírom kinyitni.

Valamint:

- hogy lehet az, hogy alvás után pocsékabbul vagyok, mint előtte.

Takony idő van, megint fel kell kelni, itt egy újabb remekbe szabott nap, amelyen megállás nélkül pakolhatok, pelenkát cserélhetek, etethetek, pakolhatok, fürdethetek, vigasztalhatok, innit készíthetek, pakolhatok, takaríthatok, pelenkát cserélhetek, mosogathatok, teregethetek és pakolhatok. Ja, és zöldes-nyúlós váladékot öblögethetek ki az orrszívó csövéből, miközben hallgathatom a gyerek trauma utáni ordítását.

Néha eszembe jut, hogy mi lenne, ha bebújnék a cipőmbe, fognám a kocsikulcsot és csak úgy kísétálnék az életemből. Becsuknám a bejárati ajtót, be a kaput, beülnék a kocsiba, indítanék, csutkára tekerném a hangerőt, hogy még a fülemben állandósult gyereksírást se halljam, bekötném magam és csak mennék, mennék és mennék.

Nem lelépni akarok, semmire nem tartom azokat az anyákat, akik lelépnek, térden tudnám őket rúgni, nem erről van szó. Csak eljátszom a gondolattal, hogy mi lenne, ha néhány órácskára ledobhatnám ezeket a köteleket magamról. És nem úgy lazulnék a takaró alatt egy gőzölgő mentateával a kezemben, hogy bármelyik pillanatban pattannom kell, ha sírva fakad valamelyik. És nem idegesen telefonálnék a kamrában az állami kincstáros

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születés utáni naplója

unott, baszatlan picsával – akinek vagy nincs gyereke vagy már réges-régen elfelejtette, milyen is ez a móka –, hogy ne legyen hallható a gyerekzsivaj, miközben azon rágom magam, vajon a kétéves nem nyomta-e fel a hároméves szemébe az Okoska törp kiálló mutatóujját. És nem suttyomban enném a Nutellát a szekrényajtó mögé bújva. És nem pakolnám el a botmixert, a szeletelőt, meg a motoros kést a szekrény tetejére.

Csak úgy ülnék a kocsiban, és vezetnék. Semmi mást.

Papuccsal verni a parkettát, majd pálinkázva cigarettázni tipikus kismamás?

15:04 óra volt, amikor elszakadt nálam. Úgy indult, hogy hajnali 5-től 10-ig felváltva ismételtem a következő lékelemelő cselekvéssort:

- etetés,
- itatás,
- büfiztetés,
- tisztába rakás,
- hüppögő kiseddel a hátamon, Nyáry Krisztián kötettel a kezemben spéci rugós járkálás faltól-falig,
- elszenderedés,
- felriadás ordításra,
- tisztába tétel,
- etetés,
- rugós járás,
- itatás,
- tanácstalan nézés,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- netes böngészés,
- horkoló férjem vádló bámulása,
- etetés,
- tisztába rakás,
- hányás takarítás a padlóról,
- lehányt pólóm cseréje,
- bűzös gyerekruha beáztatása,
- etetés,
- rugós járás.

Utána volt nagyjából egy óra, amikor a gyermekkel a testemen a kanapén hanyatt fekvé szemléltém a hófehér plafont. S azon járt az eszem, vajon én vagyok-e az oka, hogy a kisedd boldogtalan, vagy amúgy is szenvedésre van kárhóztatva és egyébként is szívás az élet, miért akarnám elhítetni vele az ellenkezőjét.

Aztán kivítem kicsit a szélbe, aminek újabb ordítás lett az eredménye, s az, hogy fél kézzel a babakocsit toltam, fél kézzel meg a gyereket fogtam, mert így valamivel csekélyebb hangorkánt bocsátott ki magából. Néhány szomszéd lesajnálóan nézett, de a nézésen kívül vádló szavakra már nem futotta. Ebből tudtam, hogy tényleg itt a vég, totál lemondtak rólam, és kényszerképzeteimben már láttam, amint a vitrázsok mögött a gyermekjólétiseket tárcsázzák.

A lakásban folytatódott vidám együttlétünk a kiseddel. Minden kreatív és kevésbe kreatív ötletemet végig zongoráztam rajta. Az összes rohadt kismamablogot átböngésztem. Anyukámat, anyósomat faggattam, sőt, még a védőnővel is beszéltem kínomban.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születés utáni naplója

Ő meg, a drága, a pelenkázó asztalon ordít eltorzult arccal. Én az összes türelmemet latba vetve könyörgöm neki, hogy csak egyetlen szót mondjon, mi a baja. Nekem az is jó, ha csak kacsint, míg sorolom a lehetséges okokat.

És ekkor érzem, hogy elerednek a könnyeim, csak úgy, maguktól. Észre sem veszem, csak azt, hogy már áztatják az arcomat. Képtelen vagyok abbahagyni. Kétségbeesésemben letérdelek, miközben a gyerek lábát fogom a pelenkázó asztalon, nehogy leguruljon. A másik kezemmel pedig megragadom azt a jó kis kínai gumipapucsomat, és teljes erőből verni kezdem vele a parkettát.

Végül is, ha lenne ott egy pók, vagy légy, vagy ilyesmi, nem is volna annyira bizarr kívülről nézve.

A gyermek olyan frekvenciát ér el, mint akinek a bőrét nyúzzák. Én meg azt érzem, hogyha most nem lesz csönd, tényleg bekattanok.

Úgyhogy abban a szent pillanatban felpattanok, a gyermeket finoman a kiságyba helyezem, kimentek a bejárati ajtón, átvágok a kerten, be a sufniába, magamra húzom az ajtót, nehogy valamelyik szomszédal beszédbe kelljen elegyedni, mert nem vagyok éppen abban a pszichológusos-empatikus üzemmódban.

Ülök a félsötétben, végre csend van, találok cigarettát és pálinkát, úgyhogy azonmód fogyasztani kezdem őket. Persze szenvedek, mint a ló, mert a pálinka egyből vissza akar kéredzkedni, a cigarettától pedig felfordulok, olyan bűdös. De elképezelem magam kívülről, hogy ez milyen

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

őrülten kemény és menő és filmbbe illő. Meg kéne nyugodnom, de valahogy mégsem jár át a mennyei béke.

Vizsont csöngetnek, megérkeznek a barátaink. Összeszedem magam.

Pár perc múlva pedig a gyermek arcán idilli mosoly kerül szét, ahogy a másik nőnél elhelyezkedik, s profi modell arckifejezéseket vág a fotózáshoz. Akár érezhetném magam rosszul is, hogy órákig képtelen voltam megnyugtanni, most meg az első nő karjaiban jól érzi magát. De nem érdekel. A lényeg, hogy nem ordít végre.

Imádják és irigyelnek, milyen édes és tüneményes gyeregem van. Azt mondják, mennyire nyugodt és milyen mázlista vagyok, hogy ilyen jó természete van. Hogy most már ők is szeretnének egy ilyet.

Most erre mit mondjak?

Az utolsó csepp a pohárban

Az egyévest tegnap hoztuk haza nagymamától. Bár hulla fáradt volt, éjjel 11-ig hadovált és randalírozott megállás nélkül. Akkor letettem aludni. Két teljes piát lenyomott, háromszor mentem be hozzá megkérni, hogy ne ordítson, mert, ha felébreszti az újszülöttet, akkor lesz igazán nagy baj. 15 perccel 11 után ágyastul vonszoltam ki az előszobába. Nagymama után az átállás nem éppen zökkenőmentes, na.

Éjjel óránként riadtam a mozgolódására. Három óránként keltem az újszülötthöz etetésre. A két nagyobbikhoz

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

kivételesen csak egyszer keltem fel, mert leesett a tűzoltóautó.

Az egyéves mosolyogva ébredt, de ezen kívül semmi örömöm nem volt, hiszen az óra hajnali fél hatot mutatott. Átállás, türelem, nyugalom – mormoltam a varázsszavakat, s reggelizni vittem.

Az újszülöttel persze nappal is folytatódott a háromórás ciklus, miközben a két nagyobb vég nélkül szekálta és ütlegelte egymást. Vélhetően a másnap érkező hidegfront miatt, bár ezt akkor még nem tudtam. Az újszülött is rákezdett a vigasztalhatatlan sírásra. Az idegeim kezdtek rojtossá válni.

Pelenkacsere az újszülöttnél, a termék olyan ütős, hogy egyből rohanok vele a mosdóba lecsapatni. Törölközőt rácsavarom, még hüppög, amikor a fürdőből a gyerekszobába tartva látom, hogy a kétéves azért ordít, mert a hároméves a fején ül. A picit a pelenkázóasztalra fektetem, kibontom a törölközőt, s posványos mocsárszag csapja meg az orromat. Azonnal konstatalom, hogy a fürdőtől idáig tartó nagyjából öt másodperces út során a törölközőbe tolt még egy barnát.

S ezzel egy időben elkezdenek folyni a könnyeim. Egyszerűen képtelen vagyok visszatartani őket.

Ebben a pillanatban érkezik haza a férjem. S toppan be az otthonosnak kevésbé nevezhető hangorkánba. Majd közelebb lépve nagyot szippant a szarszaggból. Amivel azonos másodpercben észleli az elnyűtt arcomat keresztül szántó könnyeket, így egy durvábbnak induló, s közben finomabb tónust kapó

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- mi a franc történik – mondattal rukkol elő. Átölel.
- Szaros lett a törölköző – válaszolom elcsukló hangon.

Zokogok, még mindig nem bírom abbahagyni. Szó nélkül viszi a törölközőt mentesíteni, pedig ő az, aki tűzoltóként annyi szart szagolt már (szó szerint és átvitt értelemben is), hogy kritikusan érzékenyvé vált, ergo ne számítsak rá sose a pelenkázóasztal környékén. Az ő pelenkázása a következő forгатókönyvből áll:

- a hóna alatt fogva, orrától minél nagyobb távolságot tartva eljuttatja a gyereket a pelenkázóasztalig,
- kibontja a ruhát, meglazítja a pelenkát, bekukkant alá,
- innen két variáció lehetséges:
 - A. ha a pelenka tartalma csupán pisi, akkor orrát továbbra is a lehető legtávolabb tartva az események sodrásától, kicseréli a pelenkát,
 - B. ha a pelenka tartalma barna, akkor egy hirtelen mozdulattal visszazárja és ordít nekem, hogy „ciccus, a gyerek bekakált!”.

Egy szó, mint száz, az újszülött megnyugodott a tiszta pelenkától, a két nagyobbbat megnyugtatta az apjuk, az egyévesnek pedig minden figyelmét leköti, hogy kiömlött szörpít törölget a földről.

A férjem vigyorogva hozza a töröcsit, hogy „folt nincs”, idézve valami ősrégi, őrjítő reklámot. Amiből szokás szerint süt, hogy anya élete kiteljesedik, amikor a makacs foltokat eltünteti, sőt, tulajdonképpen más boldogságforrásra nincs is szüksége.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Eltelt nagyjából húsz perc a teljes összeomlás óta, én egy gözölgő mentateával a kezemben ringatózom a függőágyban és megint arra jutok, hogy felesleges ledobni a láncot, amikor olyan hamar és könnyen megnyugszik mindenki, ha én is nyugodt vagyok.

Az alváshiány, a vigasztalhatatlan sírás hallgatása, a fárasztó igénybevétel eredményeképpen néha eljön a teljes összeomlás, amikor úgy érzem, csapdába estem, nincs kiút a szaros pelenkákból, s olyankor csak a sírás segít. De aztán eltelik néhány perc, abbamarad a sírás, megjelenik a mosoly, kisüt a nap és megy minden tovább.

Én a szaros gyerekekkel a karomon, ő frissen borotválva, illatosan

A férjem – a mázlista – indul el itthonról, futtában még egy gyors csókot dob a számra. Frissen van borotválva, érzem az arcszesz illatát, nemrég zuhanyzott, a bugyi-ledobó tusfürdő illata keveredik a fűszeres parfümjével. Zselés a haja, csini a farmerja, feszül rajta a pólója.

Na. Ehhez képest én éppen a csap fölé görnyedek a karomba csimpaszkodó pucér gyerekekkel, akinek mosom a fenekét. Székletminta darabkák köröznek vidáman a szappanhabban. Öklendezek a felszabaduló szagtól. Belepillantok a tükörbe: a hajam lestrapált kisgyerekes anya frizurába rendeződött, a szemem kicsi és kifejezéstelen festék nélkül, pólóm a tegnapi.

Mit mondhatnék? Megszívtam, na.

Megszívtam: nem füttyivel születtem, hanem anya lettem

Apu vitt minket bevásárolni: nagymamám kölnije belengte a verdát, mellettem az újszülött szuszogott elégedetten, kaja után. Azt a bizarr fejtartást alkalmazta, amit múltkor a pizzériás pincérnő rosszallóan szóvá tett, hogy talán meg kéne igazítani a gyerek fejét, mert annyira kényelmetlen lehet neki. Mondtam neki, ha ő vállalja, hogy visszaaltatja, felőlem megigazíthatja a gyereket, de én biztosan nem nyúlok hozzá – örülök, hogy alszik és nyugodtan pizzázhatunk.

Szóval a gyermek édesdeden szuszogott mellettem az autósülésben, miközben újfent arra a megállapításra jutottam, milyen szívás, hogy nőnek születtem. Révetegen elmerengtem a hátsó ülésen azon, hogy apunak a volánnál sejtelve sincs, micsoda örült kötöttség kisgyerekekkel megszervezni az életem. És akkor még csak egy gyerekünk volt, nem négy.

Ahhoz, hogy elmenjek egy masszírozásra vagy bedobjak egy kapucsínót a barátnőmmel, plusz két ember életét kell átszerveznem, hiszen a gyerekre vigyázni kell, s általában, aki vigyáz rá, ahhoz valahogy el is kell juttatni őket.

Apu gondol egyet, fogja a slusszkulcsot és addig megy, amíg van nafta a verdában, s annyi útszéi lángososnál áll meg, amennyi csak az útjába kerül. Esményi.

Nagymamám egész nap, egész héten, egész hónapban otthon van, várja a fagyasztott cuccost, hogy mélyhűtött zöldborsót, meg rántott sajtot vegyen, összehasonlítja a reklámújságok árait, s ünnepnapokon kifesti magát,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

felveszi a szép ruháját, beül jobb előre apu mellé, hogy bevásároljanak.

Én dettó ugyanezt csináltam, tettem fekete csíkot a szemeim alá, fújtam egy pumpányi illatanyagot a nyakamra és felvettem egy valamivel civilizáltabb holmit, mint a macinaci, hogy vásárolni menjünk.

Mikor már eléggé szánalmasnak érzem magam és túljutotok anyu, apu és az összes lehető istenség szidalmazásán, amiért fütyi helyett puncit adtak nekem, rájövök, hogy voltaképpen micsoda irigylésre méltó, mázlista helyzetben vagyok. Hiszen kit érdekel a kötöttség, amikor a gyerek édesen elnyúlva fekszik rajtam, vagy hangos nevetéssel és heves hadonászással jelzi, mennyire örül nekem, esetleg, amikor az apja büszkén mutogatja a szomszédoknak, hogy a gyermek pacsit tud adni, nekem meg dagad a szívem, mert ezt én tanítottam neki.

Az anyja vagyok, az első és legfontosabb az életében. Senkivel nem cserélnék semmi pénzért.

Oké, a szüleim is csak jól akarták csinálni

Ülök a kecses lábú fotelben, amiben Karinthy is ülhetett és nézem azt a csodás kristálycsillárt, amit ő is nézhetett. Ha betenném a nappalimba, más bútor már nem is kéne bele, lelógna a földig. A gyerekeim pedig megállás nélkül basztatnák a kis kristálykákat. Nem telne bele sok idő, itt-ott máris hiányozna néhány darab. Eltűnedeznének a gyerekeim szájában, mint a karácsonyfáról a szaloncukrok.

- Majd vacsi után eszünk szaloncukrot.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- Jó, de csak egyet.
- Nem, ma már ettél egyet.

Aput várom. Arra gondolok, jó lesz kicsit idegenben látni. Jó lesz kicsit ledobni a megrögzött szokásokat. Oké, már nem lakunk együtt, de még így is többet látjuk egymást macinaciban, mint csinosban.

Az együttélés 22-es csapdája. Együtt élsz vele, mert a családok együtt élnek. Viszont. Ott van, amikor szellentesz, amikor öleled a fajanszot, amikor zöldes trutymót harákolysz fel. Látja a csipádat, a serkenő szőrszálát az álladon, de még a hanyagul szennyesbe hajított sárga hónaljú pólódat is.

Késik. Azt mondta, 20-25 perc. Ez előtt 40 percccel. Aput ismerve, még az sem biztos, hogy egyáltalán ideér.

Meghallom a hangját. Nem egyedül érkezett. A bátyámmal.

Sokáig meg voltam róla győződve, hogy nekem vannak a világon a legjobb szüleim. Viszonylag későn jöttem rá, hogy *nem*.

Aztán volt némi durcáskodás, hogy miért *nem*. Majd a gyerekeim születése után jött a hibáztatás és ujjal mutogatás, meg a:

- *nem* hiszem el, hogy *nem* tudtátok jobban csinálni.

Ne higgyem, hogy mindent jobban tudok, csak mert 4 gyerekem van. *Nem hiszem, tudom*. Hát, ő *nem* így csinálná, mint én. De én *nem* akarom úgy csinálni, mint ő. Aztán pedig rájöttem, hogy ők is jól akarták csinálni ezt a szülő-dolgot.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születés utáni naplója

Lányos zavaromban céges dolgokra terelem a szót. Adózásról beszélgetünk. Bátyám a szalvétát morzsolja. Majd csak eltelik a szűk egy óra. Utána mennem kell megbeszélésre.

Utoljára akkor voltunk így együtt, amikor az egyik gyerekem született. Előtte meg nagymamám temetésén. Ki tudja, mi lesz a következő alkalom.

Én meg adózásról beszélgetek. Ahelyett, hogy gyerekkori témákat dobnék be. Elvégre ők azok, akik emlékeznek a múltamra. Az ő agyukban van a kulcsa annak, miért vagyok ma ilyen, amilyen. Onnan indultam, az volt az alap. Mindennek az alapja. Lehet durcáskodni, de kétségtelen tény, hogy miattuk vagyok ma ilyen, amilyen.

Bátyám kérdezi aput, emlékszik-e, mit mondott neki a Dunánál. Nem. Hogy azt ott a világ vége.

- Néztük a túlpartot és te nem azt mondtad, hogy ott van Csepel, hanem, hogy az ott a világ vége. Sokáig nem mertem arra biciklizni.

Húsz perc múlva kezdődik a megbeszélésem. Csinálunk néhány szelfit. Pár komolyat és egy vicceset. Elküldöm anyunak. Virtuálisan együtt a család. Búcsúzkodom.

Az örökségem, a múltam ott van mögöttem néhány méterre. Nem mondhatom, hogy semmi közöm hozzá, mert akkor is közöm van hozzá, ha ezer kilométerre van. Akkor is, ha fél évig nem beszélünk.

A kilincs a kezemben, visszanézek. Látom őket a kecses lábú fotelekben. Ez a helyem, innen jövök, miattuk vagyok ma az, aki. Ők a családom. Jó lenne visszazaladni, tovább

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

nosztalgiázni. Helyrehozni, megbocsátani. Elölről kezdeni. Jobban csinálni.

Elfordulok. Nyitom az ajtót. Kilépek a havas járdára. El innen, minél gyorsabban, minél messzebb. Pillogok hátra. Mintha meglenne a veszélye, hogy utánam jönnek. És akkor mit mondanék nekik?

Miért zokogok?

Megállok a pirosnál, gyerünk, gyerünk, gyerünk, váltsál már. Tényleg, miért zokogok? Mert hálás vagyok. Mert haragszom. Mert ott vannak mögöttem, ha tetszik, ha nem. Mert ez életre szóló kötelék. Nem hívhatom fel az ügyvédet, hogy kezdje írni a válási papírokat.

A lábam elé nézek. Ott hever a szívem az úttesten, a lefolyó mellett. Apró, pici darabokban pulzál szanaszét szórva.

„A férjét most visszük a sürgősségire, gondoltam, akarja tudni”

Augusztus 21., vasárnap, hajnali negyed öt. *Elég* pontosan emlékszem, mert beleégett a memóriámba. A négy gyerek alszik. Csöng a telefon. A férjem az. Legalábbis őt jelzi ki a mobilom.

- Legénybúcsú után hazaért. Nem találja a kulcsát és azért hív – ez suhan át az agyamon, amikor felveszem.

Az idegen hang azonban azt mondja, hogy ő a mentős, aki a férjemmel most indul a sürgősségire.

Tik-tak,-tik-tak.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születés utáni naplója

Néhány néma másodperc. Tudod, pontosan olyan néhány néma másodperc, amikor azt akarod mondani, hogy:

- melyik hülye szórakozik, elég rossz vicc, srácok.

De nem szólalsz meg. És a vonal túlfelén lévő sem. És akkor egyszer csak ráeszmélsz. Hogy ez itt most komoly. Ez itt most kurvára komoly. Olyan, mint a filmekben, basszus, amikor a mit sem sejtő csipkés hálóinges, sminkelt díva teátrálisan a szája elé kapja a kezét és hosszan a kamerába néz. Na.

Neked is a szád előtt a kezed, csak annyi a különbség, hogy varkocsban van a hajad, nagyibugyiban és a tegnapi pólódban feszítesz és nyilván nem vagy kisminkelve.

Ez egyike azon ominózus pillanatoknak, amikor néhány másodperc alatt megváltozik mindaz, ami eddig volt. És sose lesz már ugyanolyan, mint előtte. Amikor tótágast áll a világ és hirtelen lenn lesz, ami fenn volt és fenn, ami lenn. Pedig te mozdulatlan vagy. Vagyis dermedt. Kővé vált.

A kezem tényleg a szám előtt van, de nem azért, hogy hozzam a kötelezőt az elképzelt filmvászonon, hanem hogy a velőtrázó sikolyommal fel ne ébresszem a négy alvó gyerekeket. A legkisebb háromhetes.

Hála az égnek, van annyi lélekjelenlétem, hogy a telefonhoz kérem, megkérdezzem, jól van-e, majd egy papírfecni-re felírjam gyorsan, hova viszik. „Baleseti...” diktálja a mentős, s „traumafolyosó...”. Hm. A traumák folyosója. Ígéretes.

Hívom a két jóra való barátot, akiknek sikerült szem elől téveszteniük őt buli közben. Ha már ilyen ügyesek voltak,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születés utáni naplója

akkor most jöjjenek át vigyázni az alvó gyerekeinkre, míg bemegyek a kórházba.

Azt hiszik, viccelek. Elég beteges móka lenne. Azért nem állom meg elmondani nekik, hogy minek az embernek ellenség, ha ilyen barátai vannak. De hát, de hát, de hát. Olcsó kifogásáradat. Nekem aztán rohadtul mindegy, mert te itt vagy épségben, míg a férjemet most viszik a sürgősségre. Dugd fel magadnak a kifogásaidat.

Míg odafelé vezetek, azon jár az eszem, sajnáljam, vagy lecsesszem-e. Hogy az aggódó, vagy az orrát saját ürülékébe nyomó dumával álljak-e elő.

Ez egy szempillantás alatt eldől, amint meglátom. A sürgősségi okkerszínű folyosóján, tikkelő neoncsövek alatt megpillantom életem szerelmét, a Marlboro pasimat, a rendíthetetlen tűzoltómat... mm, hát, kerekesszékekben, jobb oldalt széttört arccsonttal, nagyjából, mint Hulk. Félhulk. Csak nem zöld a bőre.

Szeme alatt lila sáv, akkorára dagadva, mint egy megtermett narancscikkely. A szeme fehérje piros. Az ölében kicsit régebben összevázott, mostanra barnás-sötétvörös ujjlenyomatossá vált papírok odavetve. A lába előtt a padloponon véres hányás.

Tuti azért padloponoznak és nem csempéznek, mert a sík felületről sokkal könnyebb letörölni a vért. Meg a hányást, meg a vizeletet, meg a fost.

Mondjuk, amikor átszellemülten az „igent” rebegtem, nem pont erre gondoltam. Oké, ez most a „jóban-rosszban” szakasz „rosszban” része. De azért az se lett volna baj, ha nem kell átélnem.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Főleg az elkövetkező hét órát. Még jó, hogy a sürgősségin ülünk. Gondolom, ha nem lenne sürgős, akár 77 órát is ülhetnénk itt.

Amely szívderítő hét órában vannak olyan időszakok, amikor a hozzáértő nővérke a leletek alapján finoman válogatva a szavakat a tudtomra adja, hogy ez bizony többszörös koponyatörés.

Aminél nem lehet biztosan tudni, hogy az agynak mely részei sérültek és pontosan milyen mértékben, de várjuk meg az orvosi szakvéleményt, hiszen ő csak egy nővérke, ráadásul tanuló. Az orvos viszont csak reggel hétkor kezd. És nem biztos, hogy pont velünk, na.

Én meg ülök a finoman vibráló, hidegfényű neoncső alatt, a kezembe temetem az arcom és csendben sírok. Mert nem tudom, hogy a mellettem öntudatlan állapotban ücsörgő orrvérző, nevetséges parittyakötést kapó, majd azt letépő, félig eltorzult arcú pasi, akinek mindkét karja törött, kicsoda.

Szóval, hogy ez az itt ücsörgő valaki, akit a kerekesszéssel úgy fordítottam, hogy a másik irányba billenjen a feje, ne kelljen látnom az eltorzult vonásokat a törött jobbfelén, ez lesz-e még valaha az a félisten, akire úgy felnézek, vagy szobanövénnyé vált-e.

Cirka húszpercenként tartom a szája elé a nejlonzacskót, mert rájövök, hogy amikor hadonászni kezd a kezeivel, akkor néhány másodpercen belül hányni kezd. Ó egek, bárcsak ne átlátszó volna a nejlonzacskó.

És akkor jön egy érzelemnélküli, nemét és életkorát illetően besorolhatatlan illető és azt javasolja, tartsak velem, hogy

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

átvegyem a férjem személyes holmiját. De nem akarom őt otthagyni öntudatlanul egy szál kigatyában az egyre népesedő folyosón, mindkét kezén száradó gipszszel.

Csak, mert egy ilyen ébredés során nekem is lenne pár kérdésem. És megnyugtató lenne a házastársamat fölém borulva látni, nem vadidegen, kötözésre váró zombikat a folyosón elszórva.

Ne aggódjak, csak pár perc, addig úgysem tér magához. És tételesen alá kell írnom, hány darab fémpénzt és papírpénzt veszek át. Hány bankkártyát és egyéb plasztikkártyát. Azoknak stimmel-e a számuk. És karórát. És horpadt cigisdobozt. De öngyújtó nincs. És mobilt.

És vadul jár az agyam, hogy összerakjam a sztorit, vajon mi a jó franc történt. Ha tudnám, hogy soha nem derül majd ki, hogy ez egy tökéletes vakfolt marad a férjem elméjében, nem is pörgetném magam rajta feleslegesen. Egy agyi Bermuda-háromszög. Egy „mi történt valójában Marilyn Monroe-val” sztori.

De akkor ezt még nem tudom, csak azt hiszem, hogy minél keményebben logikázom, annál nagyobb a valószínűsége, hogy rájövök az éjszaka nyitjára.

És keserédes mosollyal a nyakamba veszem a láncát. Részint, mert ott nagyobb biztonságban van, mint a zsebemben. Részint pedig, mert ez jelképezi azt, hogy most átveszem a férjem szerepét egy időre. Remélem, igen rövid időre. És otthon majd megkérdezi a gyerek:

- hol van apa?
- De anyaaa, miért van apa lánca a nyakadban?

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Mire kicsit megszakad majd a szívem, de azért elmondom majd, hogy apa kórházban van, mert elesett és fáj neki és meggyógyítják, meg ilyenek. Mert nem vagyok híve annak, hogy hímezzek-hámozzak a gyerekeknek.

Mondjam, hogy apa dolgozik, miközben majd zokogok némán a vécén? Naiv dolog lenne azt képzelni, hogy be lehet így csapni a gyerekeket. Még a háromhetes bébim is rájönne, hogy kamuzok.

Már azt hiszem, minden cuccát megkaptam. Mennék vissza a folyosóra megnézni, nem csorog-e hányás a nyakán, kinyitotta-e a szemét, vagy egyáltalán, emelkedik és süllyed-e a mellkasa. Amikor a nemtelen lény a kezembe nyomja a férjem levetett ruháit. Azt hiszem, talán inkább nő.

Ott van az a puncibizsergető parfümmel szórt póló, az a jószabású, tintaszínű farmer. Bevillan a buli előtti búcsúzás, amikor az egyik gyerek kiakadt, hogy apa elmegy. És nem adott pusztit.

- Nem adott pusziit, anyaanya – igazi, tízből kilences erősségű hasra vetődős, ököllel földet ütős, rúgkapálós hisztéria közepette.

Szóltam a férjemnek, hogy jöjjön már vissza, mert nem akarom a következő fél órát azzal tölteni, hogy ezt hallgatom. Visszajött, a szép és jóképű pasi (a férjem), felemelte a szép és imádnivaló gyereket (a közös gyerekünket) és megpuszilgatta. Olvadtam. Büszke voltam. Aztán végre szent volt a béke és a gyerek nevetve rohant is be a házba. Arcán még könnyek csillogtak.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születés utáni naplója

Eszembe jut ez a kép, kezemben a zacskóba tett ruháival, és arra gondolok, hogy valami kurva nagy gebasz van. Hogy az valahogy totál nonszensz, hogy a nővérke által lehámozott, szakadt és véres ruháit fogom a kezemben egy nejlonba gyűrve.

Akkor még nem tudom, hogy hosszú-hosszú hónapokkal később is görcsbe rándul majd a gyomrom a szennyestartó előtt, amikor a kezembe kerül ez a póló, vagy meglátom ezen a farmeren a felfesléseket.

Majd, amikor már lehetek gyenge. De most még nem engedhetem meg magamnak ezt az úri huncutságot. Most még erősnek, higgadtnak, józannak és döntésképesnek kell lennem. Vagy legalábbis ezt a látszatot keltenem. Ami tők igazságtalan, mert ezek egyike sem vagyok. A legkevésbé sem.

Visszasietek a folyosóra, aminek a falai láttak már nem egy súlyos drámát. Épp időben, mert akkor kezdi nyitogatni a szemeit és próbálja mozgatni a könyékig gipszelt kezeit.

Rám néz azokkal a rémisztő piros szemekkel. És a szemében meglátom őt. És engem. Magunkat. Az életünket. A gyerekeket. A szerelmünket. Hogy mi összetartozunk. És abban a pillanatban *tudom*, hogy ez most már ő és nincs vész. Nem lett szobanövény. És lassan kinyitja cserepesre száradt száját és akadozva kérdezi:

- Mi történt, Cicus?

Kanül, csokolédéhegyek és elsuttogott ígéreték

Ne hozzak semmit. Van minden. De azért üres kézzel mégsem megyek. Szóval a harmadik csomag banánt, almát és második kiló csokit pakolom a hatszor mázolt vasszekrénykébe.

Kanálka, villácska, pohárka, szalvéta. Fogkefe. Guriga vécépapír. Nedves törlő. A kórházi cucc. Ezeket tegnap hoztam.

Most nincsenek határidők. Nem szaladunk ügyfélhez, nem vitázunk a műhely miatt. Szüneteltetem az online hirdetések is. Még jó, hogy nincs szezon. Nincsenek beszorult sérültek sem, nem szólal meg a riasztás „tűzesethez-tűzesethez”. Nem megy az „e-gyes fecskendő, e-gyes fecskendő”. Nem hangoskodnak körülöttünk a gyerekek se. Nem nyivákolnak, nincs „enyéééém”, „add-visszaaaaa”, „voááááá”.

Csak mi vagyunk. Csak ő, meg én. Mint a legelején. Csak most nem a fehér Golfban bújunk egymáshoz, hanem a fehér kórházi ágyon. Még egy falat csoki és mindketten kidobjuk a taccsot. Ezen már a grapefruitlé sem segít. Csepeg az infúzió.

És tervezünk. És ígérünk. És mostantól minden másképp lesz. És kamasz módjára szorítjuk egymást, mintha nem lenne holnap.

De miért kell ehhez kórházi ágy, meg infúzió?

4 bödületes baromságom, amiket te ne kövess el

Közeleg az anyák napja, rövidke anyaságom negyedik ilyen jeles napja. Észrevettem magamon, ahogy egyre közelebb és közelebb kerülünk a vasárnaphoz, úgy leszek egyre szorongóbb és parásabb. Sokkal inkább rám ült a rossz-anya-vagyok para, mint húsvétkor vagy karácsonykor. A karácsonyi érzelemsokkot vártam előre, fel voltam rá készülve. És a húsvétit is kezeltem, a kisebb testvérét.

De ez az anyák napi para olyan, amikor számot kell vetni. Ez alól nem lehet kibújni. Tompultan bámulom az anyáknapi reklámokat és azon merengek, mi a jó égért volna tökéletes ajándék anyukámnak egy csoda szőrtelenítő-trimmelő cucc. Vagy egy doboz mogyorós csoki, ami hót zicher, hogy nem gluténmentes, ergo lőnék egy szép nagy öngólt, már megint nem tudtam rendesen kifejezni, mennyire becsülöm, hogy megszült és felnevelt. Vagy egy anya-lánya karkötő, amiből tuti be kéne vetetni, mert lötyögne rajta, ja, és biztosra veszem, hogy nem találánám el az ízlését.

Vajon jó anya vagyok? Jobb vagyok-e, mint ő, vagy mint nagymamám? Kell-e egyáltalán jobbnak lenni? Vagy bőven szuper már az is, hogy igyekszem?

Mivel ezek a kérdések úgyis messzire vinnének, gondoltam, inkább összeszedem neked röpke anyai tapasztalataimból a legnagyobb bakijaimat, hogy kicsit jobb kedvre derítselek. Hogy lásd, én se vagyok tökéletes – dacára a klafa posztjaimnak és szelfijeimnek. Hogy belazulj kicsit, hogy elengedd a gyepelőt és azt mondd a lista végére:

- basszus, ha ez a pszichológus ilyen zakkant, akkor én még egész jó vagyok.

1 A settenkedős piros tojás projekt

Anyósom degenerált szomszédja húsvét hétfőn össze pacsulizta a hajamat, rohannom kellett haját mosni. Hozott ráadásképpen egy csomó vaj-kiütéses csokitojást a kölyköknek, amik kis részét fondorlattel el tudtam szedni tőlük. A nagy részüket sajnos azonmód betolták az arcukba.

És hozott még a felesége által festett főtt tojásokat is. Amit azért kifejezetten jó ötlet három év alatti kölyköknek adni, mert vagy összepréselik a kezükkel és mindenhol szétkenik, vagy pedig meg akarják enni, aminek az lesz a következménye, hogy a foguk alatt hallod majd recsegni-ropogni a tojáshéjat és sikoltozva veszed észre, hogy csupa kék-sárga-piros lett a nyelvük a jó minőségű tojásfestéktől.

Egy kivétellel sikerült mindet likvidálnom. Az az egy sajnos a homokozóban maradt. (Ne kérdezd, hogy került oda, szerinted tudom?) Épp mentünk aludni, úgyhogy gyorsan ráhúztam a homokozó tetejét, hogy majd kidobom a kukába azt a rohadt piros tojást, amikor alszanak. Akkor majd kisettenkedek a kertbe nagy titokban. Ami persze valahogy kiment a fejemből. A settenkedős piros tojás projekt.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születés utáni naplója

Egy hét múlva viszont eszembe jutott, amikor a gyerekek mind megették a tojást nagy örömmel. Piros héjastul, homokostul, szalmonella-gyanúval együtt.

2 Paprikás krumpli harmadszorra – tejföl nélkül

Három napos ünnep második napja. Minden zárva. Én éppen odaégetem a paprikás krumplit, mert elfelejték vizet önteni rá. Pedig a paprikás krumpli nem tartozik a túlon túl bonyolult ételek közé. Jó, de ha közben egy gyerek ordít a klotyón, mert éppen készen van, a másik a karodban végez erőmutatványokat, mindjárt leszakad a kezed, a második pedig éppen szakálja a harmadikat, akkor szerintem, tök normális, ha ilyen apróságok kimaradnak, mint víz a paprikás krumplira.

Másnap volt még annyi krumpli, hogy újult erővel újra próbáljam. Ezennel annyira elsóztam, hogy gyakorlatilag ehetetlen lett. Pár nap múlva önérzetből harmadszorra is nekiduráltam magam. Harmadszorra meglepő módon kifogástalanra sikerült. Viszont a hűtőben lévő bontott tejföl tetején halovány sárga lé lötyögött és az egész csípős szagot árasztott. Este, négy gyerekkel itthon egyedül, férjem szolgálatban. Akkor mi legyen? Volt paprikás krumpli – tejföl nélkül.

3 Skalpoltam a gyerek ujját

Ha néhány mondatban össze kéne foglalni az intelmeimet leendő anyukák számára, az egyik pont bizonyára így szólna:

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születés utáni naplója

- sose vágd körömcsipesszel a pici baba körmeit.

Ugyanis nekem egy jól irányzott csippentésre sikerült a gyerek mutatójából kimetszeni egy darabkát.

Nem tudom, mások milyen eszemet trükköket vetnek be, nálam a körömvágás általában felér egy közelharccal.

Miközben a kisvakond rohangászik előtünk a monitoron, anyu próbálja a telefonom kijelzőjén integetve felhívni magára a gyerek figyelmét, én meg a témára görcsölve igyekszem finom lenni, nehogy traumatizáljam szegényt. Ez azt jelenti a gyakorlatban, hogy nem fogom le, hanem naivan arra várok, hogy önként és dalolva helyezze a kezembe a kezét, s hagyja is ott a művelet végéig. Nos, ilyen még sose fordult elő.

Sajnos olyan gyorsan nő a gyerek körme, hogy ezt a mókát nagyjából hetente végig játsszuk. Néha napokig nem szánom rá magam, aztán amikor vékony, piros karmoláscsíkok jelennek meg az arcán, az a végső jel, ami cselekvésre késztet.

Most kivittem a szabadba, hogy jobban lássam azokat az apró kis ujjakat, no meg azzal a reménytelen gondolattal, hogy hátha a kutyák, a csicsergő madarak, a hulló, elsárgult levelek, a sugárhajtású repülők, a kihalt dinoszauruszok... bármi, bármi elvonja a figyelmét arra a pár percre, míg vágom a körmét.

Gondoltam, a körömcsipesz jobban beválik majd, mint a kisolló, mert nem szurkálom vele össze a gyereket, meg talán gyorsabb is lesz: csak egy pattintás és kész. Nos, valóban egy pattintás, de azt az érzést senkinek nem

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos születés utáni naplója

kívánom, amit én éreztem az ujjaimban, amikor lepattintottam a gyerek ujjáról a bőrt.

Három ujjával már megvoltam, számoltam neki hangosan, figyelj, mondtam, túl vagyunk a 30%-on, már csak 70% van hátra. A mutatóujja következett. Bemértem, elrántotta, bemértem, hadonászott, bemértem, árnyékharcolt, bemértem, pillanatra nyugiban volt, pattintottam, amivel azonos pillanatban elrántotta.

Az érzés előbb tudatosult bennem, mint a látvány: a bőr, amit átvágtam, vastagabb volt, mint a köröm, szóval azonnal tudtam, hogy hibáztam. Erősen összeszorítottam a szemem. Ez volt az a pillanat, amikor történik valami borzalmas, valami rémes, valami visszafordíthatatlan, s egy pillanatra becsukom a szemem és arra gondolok, talán meg se történt valójában. Ez a technika egyébként sose vált még be.

Amikor kinyitottam a szemem, az még ugyanaz a pillanat volt, amiben egyszerre rá tudtam fókuszálni a gyerek megskalpolt ujjacskájára és a kerekre nyílt szájára, amin keresztül levegőt vett egy olyan velőtrázó sikoltáshoz, amelyet még nem hallottam szegénytől. A földöntúli frekvencia decibelorkánjával egyidőben pedig a vérzés is megindult, ami a gyerek hadonászásának köszönhetően másodpercek alatt drámai összhatást keltett.

Alig mertem elmondani a férjemnek, nehogy végig kelljen hallgatnom, hogy most ez, múlt héten meg a citrompótlós víz. Napokig olyan büntudatom volt, amikor csak ránéztem szegény, ártatlan gyerekekre, akit az anyja megvagdalt. Aztán elmeséltem gyorsan anyunak, nagymamámnak, a barátnőmnek, a barátnőmnek, a szomszédasszonynak, a

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

boltban a pénztárosnak, s lassanként oldódott a bűntudat, mint ahogy hamar begyógyult az a pici vágás is.

4 Citrompótlóval ízesítettem a gyerek esti italát

Anyu azt tanácsolta, hogy ecet helyett citrompótlóval oldjam fel a vízforráló vízköveit, mert nincs olyan maró szaga, de ugyanolyan fényesre varázsolja a belsejét. Kipróbáltam. Tényleg nincs semmilyen szaga. Olyannyira nincs, hogy simán elfelejtkeztem róla és abból csináltam a gyerekeknek az esti italát. Ühüm. Én, a mintaanya.

Egész délután nyűgös volt, de a zokszó nélkül benyomott citrompótlós tápi után édesdeden aludt. Lehet, hogy azért nem tudott kiabálni, mert a sav összehúzta szegényke száját.

Mindenképpen szívás, hogy én vagyok itthon a gyerekekkel

Über zúzószombat este van, fél hét óta vagyok egyedül a négy köhögős, hőemelkedéses és taknyos gyerekekkel, mert apjuk szolgálatban van. Kifejezéstelen arccal meredek a VGA türkiz-lila, 1984-es kiadású Sokoban nevezetű logikai játékra, és próbálok rájönni, hogyan toljam be a helyére az összes rohadt ládát.

Eszembe jut, hogy pár éve nem pont így néztek ki a szombat estéim. Aztán arra gondolok, hogy holnap könnyebb lesz, mert reggel hazaér az apjuk. De nem is lesz könnyebb, mert egész nap aludni fog. Akkor talán majd hétfőn jobb lesz. Erre eszembe jut egy remek grafika a hétfő

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

reggeli munkába indulásról, ahol a gyerektelen csajszi le van sújtva, hogy:

- na ne, már megint hétfő.

A kisgyerekes anyuka pedig ujjong:

- hurrá, végre hétfő van.

És mélyen együtt érzek a kisgyerekes sorstársammal. Sőt, még nála is sanyarúbbnak érzem az életemet. Hiszen hiába lesz hétfő, hiába viszem el a három nagyobbat bölcsibe, rohanhatok vissza a kisebbhez, aki tegnap óta szintén olyan kehesen köhög, mint egy 81 éves asztmás láncdohányos. És folytathatom az orrszívás harcot, moshatom a sárgás-zöld váladékot a csőből, öklendezhetek pelenkacsere közben, hallgathatom, ahogy álmában felsír, amire megszakad majd a szívem.

Teát főzök majd, kenem a hátát eukaliptuszos kenőccsel, próbálom leszedni az ujjamról az eukaliptuszos kenőcsöt, bébipapit robotmixelek, folyós cucmák babaszájba tolásával küzdök (kábé ugyanannyi folyik majd ki oldalt, mint amennyit a kanállal bejuttattam). Ruhát cserélek, lepedőt cserélek, pelenkát cserélek, innit készítek, megint orrot szívok, megint kimosom a csőből a trutyit. És ez a monoton cselekvéssorozat ismétlődik egész nap, míg nem eljön a fél 4, amikor is kocsiba vetem magam, hogy hazahozzam a többieket.

És mindezt ugyanabban a környezetben, amiben tegnap voltam, meg múlt héten, múlt hónapban, múlt évben. Ugyanabban a macinaciban, ugyanolyan slampos összefogott hajjal, ugyanolyan szőrös hónaljjal és ugyanolyan formátlan, lenőtt körmökkel. Ugyanazok között

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus titkos szüles utáni naplója

a macskalábnyomos falak között, ugyanazokon a cseppfoltos padlólapokon, ugyan amellet a kajafoltos konyhaasztal mellett. Hiába törölöm le mindennap többször azt a drapp pöttyös viaszosvászon abroszt alkoholos mosószerrel, még így is vannak olyan foltok, amik már sose halványulnak el.

És várom haza a férjem, mint a megváltót, hátha hoz némi változást monoton kis életembe. Hoz egy kis színt, egy kis idegen szagot, néhány érdekes sztorit, ami *más* emberekről szól, *más* sorsokról, *mások* gyerekeiről, *mások* abroszairól. Titkon reménykedem, hátha eggyel kevesebb bűzös pelenka jut nekem, hátha megúszok egy orrszívást. Ott tartok, hogy már attól boldog vagyok, ha csak egyetlen ilyen testváladékos sztorit is átpasszolhatok bárki másnak.

Én kis naiv. Hazajön majd és ledől a kanapéra, utána meg bealszik, mint minden normális ember, aki pihenni jár haza. Nem úgy, mint én, aki itt pihenek, itt dolgozom, itt nevelek, itt robotolok és itt álmodozom arról, hogy egyszer vége lesz ennek a száműzetésnek, ennek a furcsa magánynak.

Sehogy se jó. Ő azt gondolja, hazajön pihenni, feltöltődni, nem pedig házimunkázni, meg gyereket abajgatni.

Én meg azt gondolom, jön végre valaki, aki majd házimunkázik, meg gyereket abajgat helyettem.

Ő azt gondolja, nem az ő dolga, hanem az enyé, mert amikor nincs itthon, akkor is én csinálom.

Én azt gondolom, nem az én dolgom, hanem az övé, mert amikor végre itthon van, ennyit legalább besegíthetne,

Dr. Ruzsa Dóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

amikor máskor mindent én csinállok. Nincs ennek megoldása, mindenhogy rossz.

A pulton táncolnék és pezsgőt locsolnék a tomboló tömegre

Most már a nap túlnyomó részében élvezek anya lenni. Korán reggel nem. Bár, korán reggel semmit sem élvezek. Azonban 2-3 hetente van egy kis hullámvölgy, amikor az egyik végig ordítja a napot, a másik nyöszörög, a harmadik ütlegeli a negyediket, a macskák leverik a kaspót, söprögetem a cserepeket és a földet a parkettáról, miközben a kutya öklendezni kezd és a legnagyobb meglepetésemre vért hány.

A férjem hazaér, üres a hűtő, mondja vádlón, mintha nekem bármi közöm lenne ehhez a tényhez, amúgy pedig szellőztetni kéne, közli olyan hangnemben, hogy érzem, egy pillanat múlva úgy fogok káromkodni, mint egy kamionos, amivel egy időben hisztérikus sikoltozásban török ki.

És akkor megkérdezi, van-e tiszta egyenruhája holnapra. Miért, mondom, a szennyesben volt? Nem, a fotel karfáján. Na, hát akkor nincs. De miért nem vettem észre, hogy bűdös. De nem fogok izzadt zubbony-hónaljakat szagolgatni, pláne egy ilyen napon. Háde.

És ilyen napokon eljátszom a gondolattal, hogy szó nélkül lezuhanyzok, felhúszom a vad, csini minirucit, kifestem magam, parfümfelhőbe burkolózom, felveszem a fekete túsarkúm, amiben mondjuk járni nem, de illegetni kiválóan lehet, taxit rendelek, megfogom a tárcám, azt mondom a

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

férjemnek, majd jövök, fektesd le a kölyköket és elmegyek valami bárba, vállalhatatlanul részegre iszom magam és a pulton táncolok, miközben a tomboló tömegre sprickolom a pezsgőt.

Csakhogy a dolognak van néhány szépséghibája. A legszánalmasabb, hogy a terhességek alatt annyira elszoktam az alkoholtól, hogy egy fél pohár kávélikórtól is megfájdul a fejem. Aztán az is elég nagy bökkenő, hogy az anyasággal úgy elszakadtam a külvilágtól, hogy nincs egyetlen ember sem, akit felhívhatnék, ugorjon már el velem meginni valamit. Talán egy van. És ami a pezsgős locsolkodást illeti: még életemben nem merem egy pezsgőt sem kibontani. Úgyhogy maradjunk annyiban, hogy a nagy ajándék az lesz, amikor fél óra múlva mind a négy kölyök az ágyában fekszik. Némán.

Vége buli, de tényleg ezt akarom?

Két héttel szüles után lánybúcsúra megyek. Egy teljes órán át illegetem magam a tükör előtt, hogy számba vegyem az elmúlt 9 hónap pusztításait. Meg a két héttel ezelőtti őszrobbanás nyomait a lábam között. Elégedetten megállapítom, hogy összességében a végeredmény egészen biztató. Jó, az érettségis farmerom még nem jön rám, de ügyes ruhaválasztással egy egészen áramvonalas nő illúzióját keltem.

A piros nadrágtartós pincérsrác, aki hosszan néz, persze csodálkozna, ha tudná, hogy egy szolidabb nagyibetétet rejtettem a tanga bugyimba (nem volt könnyű), mert néha még meleg vér szivárog a lábam közül (amolyan szülesi

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szülés utáni naplója

utóhatásként), de tampont még nem tudok viselni, mert harangozik bennem, vagy, hogy bizonyos ingerekre (gyereksírás, babakocsi, ilyesmik) lassú cseppekben szívárogni kezd a mellemről a tej.

Belemegyek az éjszakába, van vodkabodza, mojito, van pesti éjszakában sikoltozós, körömcipőben kilométereket gyaloglás, idegeneket leszólító, van minden.

Aztán, ahogy hazafelé tartok, mégsem azt érzem, hogy ez volt, amire 9 hónapig áhítoztam, és hogy ezt aztán megérdemeltem a hosszú bálnatestes hónapok és a szülés tortúrája után (bár tényleg megérdemeltem). Hanem azt, hogy mennyire üresnek és felszínesnek látom ezt az egészet.

Alig várom, hogy hazaérjek a hintőporszagú, ordítózó kis mini békámhoz. És nem azért, mert be vagyok szűkülve, mert túl sokat voltam a négy fal között egy válaszolni nem tudó csecsemővel, nem azért, mert elszoktam a kinti világtól, vagy bűdösnek találok az embereket a buszon (ami egyébként tényleg így van), vagy pánikrohamom lenne sok vadidegen között, hanem egyszerűen valami másra vágyom, valami többre.

A nem szült nők a zseniális alakjukkal az nem ér

Szülés után három héttel esküvőn vagyunk. Úgy érzem, tök jól nézek ki. Mármint ahhoz képest tök jól, hogy három hete még 12 kiló plusz volt rajtam.

Van itt egy huszonéves, pehelysúlyú bombázó. Isteni hosszú combok, olyan fenék, hogy ki tudna vele nyitni egy

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szülés utáni naplója

sörösüveget, olyan mellet, hogyha neki menne velük egy ablaküvegnek, apró szilánkokra törné. Olyan mini ruci, hogy azt fontolgom, vajon elfelejtett-e szoknyát felvenni a pólójához szegény.

A nem szült nők a zseniális alakjukkal az nem ér, mert az egy izzadtság nélküli ajándék.

Az a nő már döfi, akinek menyei teste van szülés *után*. Mert az biztos, hogy nem véletlen, hanem kemény munka eredménye.

Teljesen érthető, miért pánikolnak be a kismamák a héven

El is tudom hinni, hogy a baba mellől visszatérő anyukák totál beparáznak a héven. Nincs ezen mit csodálkozni, hiszen már nemcsak magukért felelősek, hanem másért is. Egy kezemen meg tudom számolni, hányszor héveztem a gyerekekkel, mert hála az égnek, autóval járunk.

Egyszer pánikszerűen ugráltak le az utasok a mögöttünk lévő szerelvényből, mert örült füst áramlott ki belőle. Azt gondoltam:

- szerencsére csak egy gyerekkel vagyok éppen és nem négygel.
- Oké, és hogyan menekítem meg magunkat?
- Azon a húszcentis ablakon kipasszírozom őt, majd az aszfaltra ejtem? Én meg valahogy kipasszírozódom utána? Mit fog addig csinálni egyedül a peronon a megvadult emberek között?

A négy fal után a világ olyan ijesztő és kiszámíthatatlan helynek tűnik. Ja, és rendkívül bűdösnek

Mikor tűnik fel nekik, hogy szökött ápolt vagyok?

Ülök a nézőtéren csiniben, illatosan. Anyuval színházban vagyunk. Pár perc és kezdődik a darab. Néhány közepen ülő érkezik, aki felállítja az egész sort. Körös-körül további csinos és illatos emberek. *Felnőtt* emberek. Valószínűleg a büfénél egyikük sem potyogtatott a szájából a padlóra nyállal tapasztott kenyérbél galaccsinokat. Bizonyára nem hullott ki a ruhájából néhány reggelről maradt banánmassza darabka a ruhatárnál. Vagy nem nyalta végig a ruhatár melletti nagytükröt körkörös nyelvcsapásokkal, vihogva. És nem hiszem, hogy itt a nézőtéren bármelyikük is szellentene egyet, majd leküzdhetetlen készletében hangosan a tudunkra adná, hogy

- pukiztaaaaam.

És biztosan semelyikük sem fog a ruhámat tépve innivalót követelni tőlem.

Laza két órának nézek tehát elébe.

Az a bizonyos nem összenyalt tükör a ruhatárnál egész helyre kis képet mutatott rólam. Megtévesztően hasonlítok egy normális, fiatal nőre. Vékony derék, magas sarkú („anya, csinosba öltöztél?”), lógó fülbevaló („nem, ne vedd a szádba, különben is csak nézni szabad, igen, ha megrántod, az fáj”). Festék a szemre („mit csinálsz anyaaaa?”).

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Elsőre nem rossz. De vannak nyomok, amiket nem tudok eltüntetni. A szám szélén például ott egy vékony piros csík. Igen. Imádnivaló a gyerek, amikor az öledben „fújja szél a fákat”-ot játszik, de kemény a feje. Eszetlenül fáj, amikor dob egy állast neked. A bal vállam alatt meg egy tízforintosnyi kék-zöld-lila folt váltogatja a színét. Igen. A zenélő-villogó kukásautó nagyot tud ütni a polc tetejéről. A jobb sípcsontomon pedig van egy sötétvörös, ék alakú bemélyedés. Igen, amikor a Kövér Ellenőr (én) sivalkodva rohan a vihogó Thomas (a gyerek) után, hogy álljon meg, álljon meg, álljon meg, akkor bizony a fűtőház (a gyerekszoba) ajtaja durva sérülést tud okozni.

Úgy érzem magam, mint egy lipótmezei ápolat, aki talált a nővérkék szekrényében valami vállalható hacukát és meglógott a vacsora előtt. Mintha bármelyik pillanatban lebukhatnék. És kiderülne, hogy nekem valójában nem itt van a helyem. Aggódva tekintek körbe, mikor jönnek értem és kérnek meg igen kedvesen bár, de ellentmondást nem tűrően, hogy a lehető legrövidebb időn belül térjek vissza állandó lakcímemre.

Lengedeznek a cseresznyefa ágak – tök idillikus *lenne*

Letettem a két gyereket, fekszem a napon kiterítve, mint egy béka és nézem a cseresznyefát. A másik kettő bölcsiben. Jól megérdemelt sziesztámat töltöm. Fohászok, hogy legyen két röpke óra magamra, mert ötödik órája a következőket vittem véghez megállás nélkül:

- gyermeki sikoltozásra ébredtem félig eszméletlenül, a falba kapaszkodva, sípcsontomat

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- beverve érkeztem a gyerekszobába, ahol nem volt se kaki, se nyáladzó szörny, se lebegő, kalapos szellem, csupán csak egy rosszul ébredt gyermek, aki vinnyogásra készítette a másikat,
- pelenkát cseréltem
 - a félévest, kivittem az etetőszékbe, kezébe nyomtam valamit, ami leköti, amíg
 - tápszert kevertem neki,
 - tisztába tettem a másfélévest, a tápszert rázva a kezemben bevittem apjához a hálószobába,
 - a tápszert odaadtam a közben felhergelődött félévesnek, aki ettől hála az égnek azonnal néma üzemmódba kapcsolt,
 - legurultam friss kenyérért, dekkoltam a pénztárnál, nem ment a terminál,
 - visszaértem, kávéfőztem, tejet melegítettem, kenyeret felvágtam, kentem, zöldséget aprítottam,
 - a gyerekek apjával beszélgetést folytattam gyerekmentes témákról,
 - megmutattam neki, hogy szerintem már majdnem előbújt a másféléves első foga,
 - leszedtem az asztalt, húsz percig hajkurásztam az alul pucér másfélévest, aki éppen a bilire csüccsenést gyakorolja,
 - tisztába tettem a félévest, mert apja jelezte, hogy a szoba végéből érzi, hogy ez szükségessé vált,
 - visszaöltöztettem a sikeresen produkáló másfélévest, majd hajkurásztam kicsit a lakásban, hogy rávegyem, ne hadonásszon a fakanállal,
 - felöltöztettem a két nagyobbbat, mert a férjem csodák csodájára felajánlotta, hogy elviszi őket, azonban arra már nem volt idő, hogy amolyan Jane

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- Nelsen-féle pozitív fegyelmezés szemléletben kívárjam, hogy maguk felöltözzenek,
- betettem egy mosást, leszedtem a szárítóról a tegnapi ruhákat,
 - kivittem a félévest a napra,
 - megnyugtattam a süvöltő másfélévest, mert elment az apja,
 - letöröltem a port a virágok alól,
 - bevettem a félévest a napról,
 - átvettem a postát,
 - letöröltem az etetőszéket, kiöblítettem az előkéket
 - kivettem a fűre a félévest, mert kajabált,
 - kergettem a fűvön a félévest, igyekeztem rávenni a másfélévest, hogy ne játsszon vele pankráción, mert
 - előkészítettem az ebédet,
 - bujkáltam a szomszédasszony elől,
 - kivittem a szemetet,
 - megettettem őket,
 - pelenkát cseréltem rajtuk,
 - és végül leraktam őket.

Lágyan fújdogál a szél, borzolja a hajamat, kellemesen melegíti a nap a lábamat, de a fejem árnyékban, lengedeznek a cseresznyefaágak – szóval idillikus.

Idillikus *lehetne*. De felsír a féléves.

Egy hiba, és máris rossz anyának érzem magam

Pénteken a kolléganőim lelkesen kíváncsiak „kellemes hétvégét” és „jó pihenést”. Olyan arccal nézek rájuk, mintha ufók lennének. Jó pihenést!?

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Két teljes napig összezárva 4 mini magasfeszültség-átjátós állomással? Két teljes napon keresztül, amire esőt mondanak? S amiből az egyiken szolgálatban van a férjem, a rohadt mázlista? Már most a hétfőt várom.

Szombat reggel. A férjemmel naivan azt képzeljük, ha nem moccanunk az ágyban, akkor valami csoda folytán magától abbamarad az „anyaszomjasvagyok”, „apakakilnomkell”, „addvisszaenyém”, „áááááááááááááááá”, „deadjálinni”, „holvananyuszim”, „anyapisilnikell”, „áááááááááááááááá”, „nematomasztakaromnézni”, „hanematúzóltótsat”, „ááááá”, „kapcsoldatomaszra”, „áááááááááááá”, „deeznembeszéltóstomaszeztneakarom”.

A hangorkán kellős közepén, amikor Thomas a bátorságról énekel, az egyik gyerekem monoton hangon gagyog, a másik pedig tíz centire a fülemtől azt a taktust ismételteti robotikus hangon, hogy „kérekinnikérekinnikérekinni”, egy helyre sikoltásra leszek figyelmes. Makacsul csukott szemmel próbálom szétfésülni a hanghullámokat egymástól, amikor a gyerekem, amelyik éppen ebben a pillanatban forrázta le magát, az ágy mellett terem.

A férjem úgy pattan ki a „leforrázta magát” szókombinációra az ágyból, mintha éppen riasztása lenne. Hogy ő ettől félt, mióta gyerekeink vannak. Hogy az égési sérülés sose múlik el teljesen. És csúfolni fogják egész életében.

Én meg rángatom lefelé a gyerekről a ruhát, miközben azon kattog az agyam...

- hogy a kurva életbe öntötte le magát forró teával,
- miért akart inni a termoszból,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- miért nem töltött abból a kibaszott termoszból,
- mi a francért csináltam teát kora reggel,
- és mi a fenéért tettem termoszba,
- és a termoszt mi a fészkes fenéért nem dugtam el jól,
- hogy lehetett még mindig olyan forró a tea, hogy leégesse a bőrét,
- hiszen én ittam belőle,
- különben meg ritka szar tea volt.

A férjem tumbol. És miért kellett ott hagyni a termoszt a konyhapulton. És hogy nem gondoltam rá, hogy ez veszélyes. És ez örök stigma. És megkülönböztetés. És a strandon mi lesz. Egyébként ezek a mondatok pont segítenek, hogy ne érezzem magam a világ legszarabb anyjának.

Mindeközben a gyereken kulcscsonttól köldökig vörös égésfolt alakul, s a bőre máris hámlásnak indul két-három tízforintosnyi helyen.

Hogy fogok ezek után a szemébe nézni? Mit fogok neki mondani, amikor húszévesen, nulla önbizalommal, a hatvanhatodik kinevetés, hát mögött susmusolás és ujjal mutogatás után ledobja nekem a táskáját a konyhakőre, hogy:

- Anya, miért hagytad elöl azt a kibaszott termoszt!?

Majd azt mondom neki:

- ne beszélj csúnyán, édes fiam!?

Túl pár tubus égéskrémen, éjszakai önvádló hánykolódáson és óvónéni rosszalló pillantáson még

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naploja

mindig nem enyhül a bűntudatom. Amit nem könnyít meg az sem, amikor a kis sebes gyerek elém áll és azt mondja:

- De ugye anya, megígéred, hogy többé nem hagyod elöl a forró teát.

És úgy néz, hogy a szívem darabokra török. Jobb anyát érdemelne. Olyat, aki nem hagyja, hogy egy életre megbélyegezzék.

Arra gondolok, miért van az, hogy nem veregetem meg a vállam minden áldott nap után. Amikor lekoordináltam négy gyerek napját úgy, hogy mind evett, ivott, nem maradt csík a körme alatt, sem a bugyijában. Sőt, fejlesztettem a kombinációs képességüket némi sínépítéssel és mozdonytologatással, erősítettem a testvéri összetartásukat, ott voltam nekik támaszul, hozzám bújtak, megnyugodtak. De még arra is jutott energiám, hogy elmagyarázzam, butaság köpködni.

Miért nem érzek órákig, sőt, napokig tartó eufóriát, hogy mindezt ilyen karakánul megoldom? Miért nem ünneplem magam naphosszat? Ellenben miért érzem magam a világ legszarabb anyjának, mert egyszer hibázok? Hibáztam, igen. Nagyt, igen. Ordas nagyt. De a nagy kérdés nem az, hibáztam-e, hanem az, hogy miért természetes, hogy jó anya vagyok és miért dől össze ez a kép bennem egyetlen rohadt pillanat alatt?

Nevelem, óvom, szeretem, fejlesztem a gyereket több mint négy éve, ha a terhesség bálnahónapjait is bele vesszük. Éjszaka és nappal, 0-24-ben azon vagyok, hogy a kis testének és a lelkének jó legyen. Figyelem, terelgetem, utána olvasok, megbeszélem, hallgatok az intuíciómra.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Igyekszem. Jól akarom csinálni. Vagyis „nem akarom, szeret-ném”, mondogatom neki naphosszat.

És eddig fenn vagyunk a vízfelszín felett, hisz a visszajelzések alapján a gyerek életrevaló, talpraesett, nyitott és vidám. S akkor van egy figyelmetlenség, egy perces kis máshova nézés, elfáradás, bealvás.

Erre nem azt mondom magamnak, hogy jó anya vagyok, aki hibázott. Nem. Egyből az jut eszembe, hogy piszok rossz anya vagyok, akinek az örökös léhasága billogot égetett a gyerekekbe, amit egész életében viselni kényszerül. Micsoda hülyeség.

Anyabűntudat: senki se csinálja jól

Az érdekes az, hogy bármi voltam az anyaság előtt, bármilyen sikeres, ügyes nő, aki mások életét segíti, az anyaság kezdetével egy tudatlan, béna kezdő lettem, akinek még a legegyszerűbb dolgot is a szájába kell rágni. Erről tanúskodik legalábbis a védőnő, az orvos, az eladó, de még a cekkeres nejlon otthonkás mama szánakozó tekintete és lesajnáló hangja is, ahogy a tudtomra adják, mit kéne csinálnom a gyerekekkel, hogy ne legyen sanyarú gyerekkora.

Rájöttem, anyaként akkor se csinálom jól, ha jól csinálom. Az egyetemes anyabűntudat elültette bennem a szorongást, hogy nem vagyok jó anya, így ha bármi van, megkérdezem Google mestert, anyut vagy anyósomat, esetleg a szomszédasszonyt, de semmiképpen sem merek a saját megérzéseimre hallgatni.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Miért, vannak egyáltalán nekem olyanok? Mivel sír a gyerekem, nem lehetek más, csak pocsek anyja. Ennyi. Az, hogy a gyereksírás tök normális, hogy ha nem lenne, az volna az igazán nagy baj, csak később jut el a tudatomig.

Nem, nekem a gyerek első hat hónapjában semmi, de semmi bájos vagy csodálatos nincs. Egyszerűen ez olyan időszak, ami úgy szar, ahogy van. A lényeg csak annyi, hogy valahogy ép ésszel túl kell rajta lenni.

Vajon van nekem olyanom, hogy anyai megézés?

A gyermek éppen nyűgösködik. Még nem érte el azt a *bizonyos* frekvenciát, amitől a tíz körömmel mély árkokat vések a falba, de nem is szeretném megvárni. Jobbra-balra-jobbra-balra-jobbra-balra hintázva nyöszörög, s miközben figyelem a mozgását, a következő gondolatbetörések cikáznak át a fejemen néhány másodperc leforgása alatt:

- a gyors szemmozgásaim, amivel követem a bébi hintáját, ellazítanak és relaxálnak, mint az EMDR, a poszt traumatikus stressz tünetek speciális oldási technikája,
- nemrég tettem tisztába, ez nem lehet ok,
- fél órája evett,
- azóta ivott,
- biztos tömve van a hasa a sok folyadékkal, valahol azt olvastam, hogy egy tápi után kábé olyan neki, mintha én meginnék egy ültő helyemben két liter sört,
- kéne egy sör,
- fel kéne venni,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- a bébiszitter nem venné fel,
- anyu már rég felvette volna,
- mit csinálna anyósom,
- nem érdekel, mit csinálna anyósom, én vagyok az anyja,
- az anyjának tudnia kell, mi baja a gyerekének,
- gőzöm sincs, mi baja a gyerekemnek,
- meg kéne kérdezni Google mestert
- utálok keresni,
- Google mester elmehet a francba, férfi,
- Google mester hogy lehet férfi, amikor nem is élő ember,
- akkor is férfi,
- Isten is férfi.

A gyümölcsöző gondolatmenetet férjem szakítja félbe, aki idegesítő stílusban közli, hogy a gyermek nyilvánvalóan szomjas.

Ahelyett, hogy hosszasan ecsetelném, hogy nem ért hozzá, hiszen csak egy férfi, és attól a három perces intenzív koncentrációtól eltekintve túl nagy munkája nincs ebben a gyerekdologban, szemben az én kilenc hónapommal, mély levegőt veszek, azt is hasba, mert úgy sokkal jobban ellazít, s miközben F betűt formálva kifújom a levegőt, ahogy Bagdy Emőkéktől tanultam, elengedem a görcsösséget, s hagyom, hogy kreatív gondolatok rohanjanak meg.

- Én vagyok az anyja,
- egymásra hangolódtunk 9 hónapig, most csak intuitívnek kell lennem,
- intuitív vagyok,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- mi a szar baja lehet,
- mit csináljak,
- mindegy, mit csinállok, mert én vagyok az anyja, bármit teszek, az lesz a legjobb neki,
- és ha hagyom órákig hintázni, mint múltkor, aztán pisibe fagyva talállok rá, az is a legjobb neki, csak mert én csináltam?

S abban a pillanatban kikapom a hintából, mert rájövök, hogy pelenkát kell rajta cserélni. Mégis csak ráéreztem. Megint ráéreztem.

Pakolás, pakolás, pakolás... pakoláspakoláspakolás

Ha néhány szóval kéne jellemeznem a kisgyerekes anyuka mivoltomat, a „pakolás” szó biztosan benne lenne. Elég előkelő helyen. Én a folyamatos, ámde idegőrlő formáját választottam, amikor is jobb kézben egy legókutya, balkézben egy izabellaszínű pelus összefogva két kajamaradékos pólóval, a zsebemben meg egy felhúzható krokodil és egy szivacskocka utaznak a helyükre. A legókutya a nappaliba való, a pelust rádobom a hokedlire, kéznél kell legyen, de ne a földön, a pólók mehetnek a szennyesbe, a kroki fürdőjáték, a szivacskocka a hálóba tartozik. Olyan vagyok, mint egy agyonhajszolt futár, csak kicsiben, egész nap hurcolom a cuccokat.

Izabellaszínű... nagymamám mesélte, hogy Izabella királyné megígérte az urának, addig nem mossa ki a bugyiját, amíg az haza nem ér a háborúból. A pasas hét évig volt távol. Gondolj bele, hét év ugyanabban a bugyiban. Egyébként nem a felesége, hanem a lánya volt,

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

és nem a bugyiját, hanem az ingét, de a 7 év mosás nélkül az igaz, most utána olvastam. A nagymamám verziója ütősebb.

Amikor ilyen végeleáthatatlan pakolásban vagyok, mindig arra gondolok, a gyerekek szemszögéből legalább olyan bosszantó lehetek én, mint ők nekem. Épphogy tud járni, nagy energiával és hosszas kutatómunkával feltár néhány szuper cuccot. A konyhai szekrények mélyéről, a vécékagyló mögül, a mosdó alól, a cipős szekrényből, a gyerekágy alól. Ezeket a mesés tárgyakat csodálja, hurcolja, majd elhelyezi szem előtt, hogy tanulmányozásukhoz vissza-visszatérhessen. De hiába, mert a túl aktív anyja enyhe hurrikánt kavarva, fáradhatatlanul, sorra tünteti el őket. Szívás.

Most már a klotyón se lehetek egyedül

Reggel van. Utálom a reggeleket. Reggel semminek semmi értelme. Éppen próbálok valamiféle magánszférát megteremteni a klotyón. A kétévest sikeresen elhajtom a gurulós fakutyával, mire megjelenik a négyéves és a hároméves (még jó, hogy az egyéves még helyhez kötött).

- Menj, nézd meg apát.
- Nem akarsz mesét nézni?
- Eszel kiflit?
- Apa bekapcsolja neked a mesét.
- Hol a kék doboz?
- Hozol nekem egy tölcsért?
- Miért nem akarsz mesét nézni?
- Szeretnék egy kicsit egyedül lenni a vécén.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

- Igen pisilek.
- Igen kaka.
- Büdös kaka.
- Neked is pisilned kell?

Ezek sorjáznak a számból, s itt veszem el a türelmem, amikor egy kétévesnek próbálom elmagyarázni, miért szeretnék egy kicsit egyedül maradni reggel a klotyón. A feje pont egy vonalban van a szeméremcsontommal, s ahogy feltápászkodom a kagylóról, viháncolva ordítózik, hogy „nununinuni”. Úgy ítélem meg, ez nem hat jótékonyan a lelkivilága fejlődésére, így most már a privát szférám védelme mellett a gyerek egészséges mentális fejlődését is fel tudom sorakoztatni, ütős érvként. Ezért magabiztosan rávivallok, majd kitessekelem a fürdőből. A csukott ajtót persze ordítva veri kívülről.

Első nap a bölcsiben – imádom!

Szép, napsütéses hétfő délelőtt. Nem mintha követném a napokat, tűzoltófeleséggként pláne zavarba lehet hozni azzal a kérdéssel, milyen nap van, vagy hányadika. Tudom is én. Tegnap is macinaci, ma is macinaci, valamelyik nap a férjem elment szolgálatba, másnap műhelybe, úgyhogy csak este láttam csak legközelebb, ja, és elvitték a kukások a szemetet tegnap. Vagy tegnapelőtt.

Mindegy, lényeg az, hogy ma tuti hétfő délelőtt van, mert ma hoztam először bölcsibe. Sütkérezek egy padon és mélán elnézem a kétévest, ahogy egy gyerekméretű fűnyírót tologat. Végre nem az igazít tologatja, ami örült veszedelem egy gyereknek, ergo már rég ordítóznék és már

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

fel is kellett volna tápáskodnom. De nem, most egy direkt nyálcsorgató, vandál kis kölyköknek gyártott, strapa, műanyag fűnyírót tologat. Elégedetten megigazítom a napszemüvegemet.

Most csúszdázik, és láthatóan pizsokmód élvezi. Amikor leér az aljára, vihog és már fut is a következő körre. Elesik. Elkámpicsorodik, rám néz, mosolygok, bíztatom, a bölcsis néni kézen fogja és már hasít is újra. Elégedetten sóhajtok.

Most meghallom, hogy „anyaaaaaaa, inniinniinniiiiiiiiiiii”, és a bölcsis néni már megy is innivalót keríteni neki. Kinyújtóztatom a lábam, ez az érzés isteni.

Két éve 0-24-ben készenlétben voltam és ugrottam, amint nyafogott, sírt, felém szaladt, inni kért, enni kért, pelenkát kellett cserélni vagy elesett.

Négyből három etetést elvisznek, innentől fogva nem nekem kell a gyerek hajából szedegetnem a káposztástésztát. Nem nekem kell törölgetnem a paradicsomos gombóc nyomait az etetőszékről. Nem én fogom megtalálni a hangszóró mögé rejtett rothadó répát. Más fogja hajkurászni a kanál zöldborsófőzelékkel. Hát ez mesés lesz!

Itt ez a két földre szállt angyal, akiknek *konkrétan* az a dolguk, hogy a gyerekeket gondozzák. Anélkül, hogy nekem bármilyen rossz érzésem lenne ezzel kapcsolatban. Hogy halványan felrémlene valamiféle kellemetlen érzés, miszerint az *én* feladatokat végzik éppen. Már hogy végeznék? Ők nem az anyukám vagy az anyósom, akik besegítenek, mert szeretik az unokáikat, vagy

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

megsajnálnak engem. Nem a férjem, aki besegít, hogy ne ordítózzak vele tovább...

- Vedd már fel a gyereket, ordít.
- Ne kiabálj velem.
- Te kiabálsz.
- Erre kell hazajönnöm hulla fáradtan.
- Isten hozott a világomban.
- Ne gondold, hogy nekem olyan baromi könnyű.
- Szerinted nem cserélnék szívesen veled?
- Mert azt hiszed, hogy én egész nap vakarom a tükömet.
- Te meg azt, hogy én itthon sorozatokat nézek?

Nem a szomszéd, akitől már nem akarok több szívességet kérni. De nem is a bébiszitter, akinél aggódhatok, jön-e egyáltalán legközelebb, ha nem adok elég borralalót.

Őket azért fizetik, hogy a gyerekekkel legyenek. Nekik ez a hivatásuk. Én megtettem két évig a magamét, most pedig átadom a stafétát. Juhé!

Én már azt se tudom, mi az a munka

Kérdezi múltkor a szomszédasszony, hol a férjem. Hol lenne, dolgozik.

- Ja, hát valakinek azt is kell, ugye?

És vidáman mosolyog hozzá. Majd utána, amikor köpni-nyelni nem tudok, még megfejeli azzal, hogy te már azt se tudod, mi az a munka, ugye?

Ugye.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Állok leforrázva, elnémulva, földbe gyökerezett lábbal. Az elmúlt négy évben négy gyereket szültem, és nevelek, vezetem a háztartást, felépítettem három weboldalt, írtam egy könyvet. Csomó tréninget fejlesztettem és tartottam. Ja, és ledoktoráltam. Szóval én aztán tudom, mi az a munka.

A legrosszabb az egészben az, hogy mélyen, legbelül, én is úgy érzem, mintha léhűtő lennék az állam pénzén. Mintha a társadalom azt ültette volna a fejembe, hogy itthon lenni és gyereket nevelni kevésbé magasztos és anyagilag elismerendő cselekedet, mint egy irodában dekkolni egy szép céges laptop előtt, preziket gyártva.

Az, hogy milyen remek kis krapekokat nevelek a jövő számára (ha már gazdasági kérdést csinálunk az egészből), persze elhanyagolható, a lényeg az, hogy nekem könnyű, mert egész nap itthon lógok és senki nem szól be, ha kócos a hajam vagy bolyhos a macinacim.

Az persze senkinek nem jut eszébe, hogy ha engem ki kéne váltani itthon, az súlyosan megtépázná a pénztárcánkat.

Ha korán visszamegyek dolgozni, az a baj, mert a társadalom szemében rideg, karrierista nőszemély vagyok, aki nem foglalkozik a saját vére kis formálódó lelkével, hanem idegenekre bízva. Ha soká megyek vissza dolgozni, akkor elkényeztetem a kölykömet, aki képtelen lesz majd bárminemű önállóságra, ráadásul az állam pénzén élősködöm. Nem jó sehogy se. Ebből már nem tudok jól kijönni. Nem értem, miért ne lehetne egyszer vállon veregetni, és azt mondani:

Dr. Ruzsa Dóra: Pszichológus tithos szüles utáni naploja

- Dóra, hű, de király, hogy otthon vagy a gyerekekkel és ilyen embert próbáló melót végzel velük nap mint nap. Meg is látszik rajtuk, milyen jófejek.

Vagy, miért ne hallhatnám azt, hogy:

- Ez igen, milyen szépen balanszírozol a munkád és a gyerekeid között, elismerésre méltó, hasznos tagja vagy a társadalomnak - mondaná a Kövér Ellenőr a Thomasban.

Mi van, ha a gyerek a bÉbiszittert jobban fogja szeretni, mint engem?

A gyerek először marad egyedül otthon a bÉbiszitterrel. Ölelgetem. Nem akarom elengedni. Mindjárt indulok. Mindjárt. Szorongok. Nem kicsit. Mi van, ha túleteti? Ha rá se néz és végig a tévét nyomkodja majd? Mi van, ha sírni hagyja? Mi van, ha felkapkodja? És ha elrabolja és váltságdíjat követel majd? Vagy, ha a lábánál fogva lógatja majd lefelé?

Odaadom neki a gyereket. Összemosolyognak. És ha jobban fogja őt szeretni, mint engem? És ha megtetszik a férjemnek is? És ha délután arra jövök haza, hogy egyszerűen lecseréltek, mert a bÉbiszitter mindkettőjüknek jobban bejön, mint a zilált, macinacis anyu?

Bár, most egész jól nézek ki. Megyek dolgozni. Hallgatok néhány kerek, egész mondatot, felnőttek szájából. Meghallgatom kicsit mások problémáit. Kikapcsolódom, na.

Dr. Ruzsa Jóra: Pszichológus tithos szüles utáni naplója

Kilincs a kezemben. El kéne indulni. Óvatosan kinyitom. Hátra nézek. Viháncolnak. Kilépek. Becsukom az ajtót. Kilincs a kezemben megint. Csak most a másik oldalról.

Legszívesebben feltépném az ajtót és azt mondanám:

- Figyelj, meggondoltam magam, menj el, inkább főzők, mosok, takarítok, maradok itthon a gyerekekkel tíz évig, s mint a háziasszony leszek.

Most vagy elengedem azt az átkozott kilincset, vagy porszívózhatok életem végéig. Fakanállal a kezemben, helyes, kis cseresznyemintás köténykében.