

KÖZÖSSÉGBEN A VÁRVA VÁRT KISBABÁKÉRT

EGYEDÜLÁLLÓ PÁRTERÁPIA

A terméketlenség problémáját nem pusztán orvosi, de pszichoterápiás támogatással is lehet kezelni. Az idén elhunyt dr. Lux Elvira szexuálpszichológusnak körülbelül ötszáz kisbaba köszönheti a fogantatását, és a szakember közvetve még halála után is sok párnak segít. A nevét viselő Lux Baba Program ugyanis továbbviszi, újabb elemekkel bővíti a módszereit, és Európában is egyedi, csoportos tréninggel próbál megoldást adni a gyermekért küzdő pároknak.

SZÉLES-HORVÁTH ANNA ÍRÁSA

„Elvirától ered az alapkonceptió, amely a program sarkpontját jelenti: a test, a gondolat és az érzelem szoros összefüggésben áll egymással, ebből következően a testi működéseinket mi magunk is befolyásolni tudjuk. Azonban míg ő egyéni vagy néha párterápia keretében foglalkozott a páciensekkel, addig mi csoportban dolgozunk, amelyre egyelőre még kevés a példa” – mondja dr. Kéri Ibolya, a Lux Baba Program szakmai vezetője, aki Svédországban praktizáló pszichológusként kint sem találkozott hasonló módszerrel. Pedig kolléganőjével, Soponyai-Nagy Krisztinával egyértelműen azt tapasztalják, hogy a csoportos forma nagymértékben növeli a hatékonyságot.

„Négy hónapon át egy-egy hétvégén találkozunk a párokkal. Úgy látjuk, hogy ez a fajta módszer (az intenzitásnak és a közös munkának köszönhetően) az egyéni terápiához képest sokkal előbb hozhat eredményt az önismereti folyamat során, és ezzel együtt a babakérdés megoldásában is. Ahányan ideérkeznek, annyiféle problémával jönnek, de a különböző

technikák segítségével, amelyeket elsajátítanak a résztvevők, mindenki megtalálhatja azt, ami számára a legjobb” – hangsúlyozza Krisztina.

Ötleteket kapnak egymástól

Számos esetben a termékenységet akadályozó legfőbb tényező a stressz, ennek kezelésére például relaxációs, imaginációs (képzelti képeken alapuló) gyakorlatokat tanulnak. Emellett mozgásos gyakorlatok, Aviva-torna és hipnoterápiás szorongásoldó technikák is részei a segítségadásnak. A program során nagyon fontos a gyakorlás, az a cél, hogy a gyakorlatok a mindennapi élet részévé váljanak, így a csoporttagok folyamatosan kapnak házi feladatokat is.

Ahogy Ibolya és Krisztina mesélik, kezdetben dr. Lux Elvira is kétségekkel fogadta, hogy a világ egyik leginkább tabuként kezelt témáját, a terméketlenséget csoportban kezelik. Később nagy örömmel fogadta a hírt, hogy igenis vannak párok, akik a félelmek ellenére meg tudnak nyílni mások előtt.



**A LEGTÖBBSZÖR
A NŐRŐL ESIK SZÓ,
PEDIG A FÉRFI IS
UGYANÚGY ÉRINTETT:
FRUSZTRÁLT, KÉTSÉG-
BEESETT VAGY ÉPP
ELKESEREDETT.**

„Nyilván a csoportba belépni nehéz döntés. Sokakban munkál a szégyen, a szorongás, többen attól tartanak, hogyan fognak tudni beszélni idegen emberek előtt a legmélyebb érzéseikről, másrészt azt gondolják, hogy elég a saját terhüket cipelni, nem kell még a másé is. Csodálatos azonban látni, hogy ezek a félelmek néhány együtt töltött óra után szertefoszlanak, alaptalanná válnak” – magyarázza Krisztina. „Az emberek többsége pozitívan csalódik, hiszen ráébred, ugyanolyan normális, átlagos emberek vannak itt, mint ő. Erős hozadéka a közös munkának a probléma megosztása, az együttes teherviselés és az ösztönzés: a párok gyakran konstruktív ötleteket is kapnak egymástól” – fűzi hozzá Ibolya.

A tudattalan háritások feloldása

A csoport egyik résztvevője és párja hat éve fogalmazta meg először, hogy gyermeket szeretnének. A kismama, aki öszre várja első gyermekét, azt mondja, ez idő alatt mindent kipróbáltak. Táplálkozási, életmódbeli változásokat tettek a hétköznapokban, sőt még pszichológust is felkerestek, végül ez a módszer hozta meg a megnyugvást és a sikert. A babát váró szülőpár, annak ellenére, hogy már megvalósult a vágyuk, a mai napig használja azokat a technikákat, amelyeket a csoportban elsajátított. Főleg a relaxációt és a stresszkezelést. A kismamának, aki az utolsó alkalomra már várandósan érkezett, az egyik legmeghatározóbb emléke az az

imaginációs gyakorlat, amelyet különösen mélyen meg tudott élni.

„Belefeküdtem egy nagy fűbe, ami biztonságosan elringatott. Szinte éreztem az állapotot, amelyet az anyaméhben tapasztalhattam magzatkoromban.

Annyira kellemes, biztonságos élményt jelentett, hogy akkor kimondtam magamnak: ezt én is szeretném valakinek megadni” – idézi fel, mely momentumok segítettek leginkább számára a nehézségek elengedését. Ahogy mondja, a múltjában is talált történeteket, amelyek korábban gátolhatták. Ezeket a mozaikdarabokat azonban már a terhesség ideje alatt rendezte egy képpé. Abban az időszakban ugyanis, amikor elkezdték tervezni a babát, több vetelés, sikertelen teherbe esés, illetve csecsemőhalálozás történt a környezetükben, amely gyermekkori emlékeket is felidézett. Nem elképzelhetetlen, hogy a tudatalattiban élő ezzel kapcsolatos félelmek is akadályozták, hogy előbb megfogadjon a várva várt gyermek.

Jó lenne felszabadultan dönteni

A meddőségnek persze számos oka lehet, akad, aki hasonlóan sokrétű történetet cipel, más főként a stresszel, a napi műsikeréssel küzd. Ahogy a szakértők mondják: a lélekből fakadó gátakkal elsősorban az értelmiségi nők harcolnak. Főként azok a maximalista fiatal nők, akik a munkájukban addigra már megszokták: az azonnali teljesítés a siker. Ezért amikor nem fogan meg elsőre a baba, megijednek.

»

„A PROBLÉMA KÖZÖS, ÍGY A MEGOLDÁST IS EGYÜTT LEHET LEGHATÉKONYABBAN MEGTALÁLNI.”

„Előfordult már, hogy kiderült a program végére: a nő nagyon akarta a babát, de valójában nem szeretne volna. Azaz az érzelmi és intellektuális szándék eltért egymástól. Ez nem feltétlenül tudatos. Lehet, hogy otthonról folyton azt hallja: szülnie kell, de ő maga még nincs kész rá. Ekkor hiába a lombik, a gyógyszerek, az érintett érzelmi élete folyamatosan a fogantatás ellen dolgozik – magyarázza Krisztina. – A legfőbb és talán leginkább általános probléma, hogy mára nem jelent egyértelmű élményt az anyaság. Régen a nőnek a fontossági sorrendben a gyermekszülés volt az első. Ez nem azt jelenti, hogy most is csak anyának kellene lenni, vagy nem lenne szabad dolgozni. A hangsúly azon van, hogy jó lenne felszabadultan dönteni. Egyszerűen csak teret kellene adni az ösztönösen vágyott szerepeknek. A szüleink generációjában még fel sem merült, hogy előfeltétel a lakás vagy a csúcsos lévő karrier a gyermekvállaláshoz. Nyilván ez összetett társadalmi probléma. Azon az érzésen pedig, hogy meg kell felelni a világnak, nem könnyű túlélni.”

„Az is megesik, hogy a párkapcsolat nem megfelelő egy gyermek érzéséhez. A program éppen azért hasznos, mert a közös részvétellel és az otthoni feladatokkal egy fajta intenzív párterápiaként működik – hangsúlyozza Iboya. – Érdekes, hogy korábban nemcsak az anyaság, de a párválasztás is egyértelműbb, ösztönösebb volt. Emellett probléma a külön-külön kialakított stabil egzisztencia, amelyet a harmincas éveiben már senki sem ad fel szívesen. Így azonban nehéz teret engedni az intimitás egy mélyebb fokának. Ez pedig nyilván nem a legjobb terep egy baba érzéséhez.”

A férfinak sem könnyebb

A terméketlenség lelki tényezői kapesán legtöbbször a nőről esik szó, pedig a férfi is ugyanúgy érintett: frusztrált, kétségbeesett vagy épp elkéseredett. Az erősebb nemről az a kép él, hogy nehezebben beszél az érzelmeiről, ennek ellenére a szakemberek úgy tapasztalják, a férfiaknak is nagy élményt jelent a csoportos tréning.

„Nekük általában erős támaszként kell állniuk a nő mögött a hétköznapiakban. A férfiúi büszkeségnek igazán fontos a visszaigazolás, hogy nem a férfiasságban van a hiba. Nem »selejtes« valaki attól, hogy nehezen jön össze a fogantatás – mondja Iboya. – Az említett okok mellett a szex projekté válása is okozhatja a sikertelenséget. Ez a fajta szorongás pedig elsősorban éppen a férfiakat érinti. Esetükben a szex egyébként is sokszor teljesítménypálya. Amikor újabb feladat érkezik, azaz hogy már nemcsak örömet, de gyereket is kell



Dr. Kéri Iboya, dr. Lux Elvira és Szepényi Nagy Krisztina

HITT A PSZICHOSZOMATIKÁBAN

Dr. Lux Elvira az első magyar pszichológus volt, aki szülészetben kezdett gyógyító munkába 1969-ben. A SOTE I. Számú Nőgyógyászati és Szülészeti Klinikán indult a pályája, ahol saját bevétele szerint akkoriban még sem a Kórház vezetősége, sem ő nem tudta, mi is pontosan egy pszichológus feladata a nőgyógyászatban. Kezdetben egyedül, szinte úttörőként hitt a pszichoszomatikában (test és lélek együttállása). Amikor az általa kezelt betegek orvosi problémái sorban megoldódtak, a pszichológus és orvosok is felhívták rá. Műveivel ismeretterjesztő munkája nem csupán itthon, hanem világszerte is ismertté tették. 2016. július 20-án, 87 évesen hunyt el.

produkálni, szintén okozhat bennük görcsöket, melyek akár szexuális gondokhoz is vezethetnek. Sökféle tünet létezik tehát, amely összefügghet a meddőséggel.”

„Nagyon fontos, hogy a pár mindkét tagja jelen legyen, hiszen a probléma közös, így a megoldást is együtt lehet leghatékonyabban megtalálni – folytatja Krisztina. – Egyik kedves páciensem azt mondta a férjének, amikor a programra kapacitálta: na, látod, ez a te lombikod. Mi a csoportban valóban azt tapasztaljuk, hogy a nőknek, akik általában egyedül kénytelenek megélni az injekciókat, a beültetéseket, a vizsgálatokat, hatalmas könnyebbséget jelent, hogy a tanfolyamon végre közösen cipelik a felelősséget, közösen dolgoznak a babaért.” A sikerek ellenére azonban él még egy fontos, hosszú távú cél a program megálmodójában.

„Bár a közbeszédben már nyiltabban, többet hallani arról, hogy a meddőség lelki okokra is visszavezethető, a pszichológusi és orvosi szakma együttműködése nem sokat változott az 1960-as évek vége óta. Hol a tájékozatlanság, hol az elfogadás hiánya, hol a meddőségi kezeléseknél rejlő üzlet, amely meggátolja a szakembereket abban, hogy pszichológushoz irányítsák a sok éve küzdő párokat. Ezért szeretnénk ösztönözni a közös munkát a jövőben nyitott gondolkodású orvosokkal, meddőségi központokkal” – mondják. ☺

BŐVEBBEN A TÉMÁRÓL:

luxbabaprogram.com