

**EL KELL HINNED, HOGY ANYÁNAK, APÁNAK SZÜLETTÉL**

# Képzeld el és megkapod!

A híres szexuálpszichológus, aki számos meddő nőnek segített teherbe esni, dr. Lux Elvira már nyugdíjba vonult, de tanítványai folytatják a tevékenységét: Soponyai-Nagy Krisztina pszichológussal, a Lux Baba Program vezetőjével beszélgettünk arról, hogy a változó nemi szerepek és a fiatal generációra jellemző elköteleződési zavar mennyire befolyásolja a termékenységet.

– **A nemi szerepek tisztázatlansága, a karrier, illetve a gyerekszülés vágya mennyire befolyásolja a funkcionális meddőségben érintett nők számának növekedését?**

– Régen valóban könnyebb volt, mert voltak evidenciák, az élet természetes rendje volt, hogy felnővők, férjhez megyek, gyereket szülök, végül szépen megöregszem. Ebből ma már egyik sem él. Egyál-

talán nem biztos, hogy valaki férjhez akar menni. Sok fiatal lánytól hallom, hogy önállóan akar élni, nem szeretne gyereket. Mire azonban észbe kapnak a nők, már sokkal nehezebb teherbe esni. Az az evi-



dencia pedig, hogy valaki megöregedjen, egyenesen tilos manapság. A nemi szerepek kérdésköre annyiban befolyásolja a meddőséget, hogy oda születnek gyerekek, ott lesz család, ahol biztonság van.

– **Anyagi?**

– Érzelmi biztonság, nem anyagi. Alapvetően az utóbbira törekszenek a párok gyerekvállalás előtt, viszont leginkább arra van szükség, hogy stabilnak érezzék magukat a kapcsolatukban és a saját életükben is. Például akármennyire mondja egy pár, hogy nem zavarja őket, ha a nő többet keres, ez a fajta egyensúlyeltolódás előbb-utóbb problémát okoz. Férfiak, nők egyaránt kergetik a pénzt, a karriert, aztán elérkeznek 35-40 éves korukhoz, és jön a teljes kiégés.

**„A gyermek szempontjából a legfontosabb mégiscsak a rá fordított figyelem. Bölcs barátnőmet idézem: ha van idő, szüljél gyereket, ha nincs idő, ne szüljél. Ilyen egyszerű”**

– **Mi lehetne a megoldás?**

– Van egy elméletem, de egzisztenciális okok miatt illúzió a megvalósulása. Jobb lenne egy olyan fejlődési folyamat, amelynek során húsz és harminc éves kora között mindenki önmagával foglalkozna, elmélyítené az önismertét, kitalálná, milyen utat válasszon, ha sérülései vannak, feldolgozná őket. És harminc éves korában, a krisztusi kor előtt, érett személyiséggel kezdene családot alapítani, nagyobb egységben gondolkodni. Eközben átmenetileg háttérbe helyezni a szakmai karriert. Mert a gyermek szempontjából a legfontosabb mégiscsak a rá fordított figyelem. Bölcs barátnőmet idézem: ha van idő, szüljél gyereket, ha nincs idő, ne szüljél. Ilyen egyszerű.

– **Mindig csak arról van szó, hogy a nők későn vállalnak gyereket. De egy gyereknek apa is kell, márpedig a férfiak általában 35 éves kor alatt hallani sem akarnak erről a témáról.**

– A mostani generáció nagyon nagy bajban van, mert legtöbbször nem tudnak ragaszkodni sem életelvekhez, sem döntésekhez, sem párhoz. Komoly kötődési zavarokkal élnek, amelyek kihatnak a párkapcsolataikra, gátolják az elköteleződést. Ma még kevesebb nő fogja fel önmegvalósításként, hogy szül két-három gyereket és nyolc-tíz évig otthon van, s nem próbál meg egy fenékkal két lovat megülni.

– **Az idősebbik lánya kerekesszékekben él. Anyaként hogyan élte meg ezt a helyzetet?**

– Nagy életfeladat volt. 22 évesen szültem, akkor derült ki a genetikai betegsége, amikor fel kellett volna állnia. Azt hittem, összedől a világ. Miért pont én, miért velünk történik ez, mit csináltam, hogy ezt kaptam? Utólag már nagy ajándéknak tekintem. A lányom erős személyiség, azt szoktam mondani, elrepülne, ha nem lenne tolószékekben, annyira intenzívek, pörgősek a napjai. Bejárta a fél világot, könyvet írt, rengeteg barátja van, önállóan él. Nem szereti, ha sajnálják.

– **Ha 22 évesként szült először, akkor az anyaság mellett épített karriert.**

– Akkor született a nagylányom, amikor ötödéves voltam magyar tanári szakon. Otthon voltam vele két évig, és utána kezdtem félállásban tanítani. Édesanyám sokat segített. Amikor a kisebbik lányom született, pszichológiát tanultam, ez már nehezebb történet volt, ő hiányol is. Újévi fogadalom, hogy több időt szánok rá.

– **A funkcionális meddőség azt jelenti, hogy a terméketlenségnek nincs szervi oka, csupán pszichés tényezők vannak a háttérben. Beszámolóik szerint sok esetben az a baj, hogy valaki akarja, de nem szeretné a gyereket. Mit jelent ez?**

– Ez doktor Lux Elvirától ered. Az akarást tudatos döntés. Például az illető társadalmi elvárásoknak igyekszik megfelelni, mindenki azt mondja neki, hogy ideje lenne gyereket vállalni, s végül elszánja magát. De nem a fejünkkel, hanem a szívünkkel vágyakozunk valami után. Csak tiszta szívből, teljes odaadással működik ez. Csak akkor jön a baba.

– **Általában ez a leggyakoribb probléma?**

– Azok, akik hozzám fordulnak, már nagy kálváriát jártak be. A gyermekáldás elmaradását kudarcént élik meg, és közben a babakérdés elkezd projektte válni a számukra. Csak ovuláláskor szeretkeznek, egészségesen táplálkoznak, vitaminokat szednek. Sokuk több lombikprogramon is túl van. Amikor a fókusz beszűkül, egyre erőteljesebb lesz a görcsös akarást. Ez olyan, mint a homok a tenyérben: mikor marad több, ha összeszorítom a markom vagy ha ég felé emelem a kezem, nyitott tenyérrel? Azon dolgozunk, hogy segítsük ezt a görcsöt oldani, el kell ezt engedni, hogy sokkal több maradjon. Annyiszor hallani olyan sikertörténeteket, amikor a pár végül örökbe fogadott egy gyereket, és ezután teljesen spontán babája fogant. Vagy lemondtak az egészről, új perspektívában gondolkodtak és egyszer csak megfogant a baba. A másik probléma a párkapcsolat. A sikertelenség nagyon megterhelő a nőknek és a férfiaknak egyaránt, és ilyenkor elkezdnek távolodni egymástól. Érzelmileg, szexuálisan, intimitásban is. Pedig egy baba intimitásban érkezik. A kutatások szerint a második-harmadik év a mélypont a depresszió szempontjából. A férfiak számára az is teher, hogy nem tudnak segíteni a párjukon. Látják a nő szomorúságát, a hónapról hónapra bekövetkező csalódást, és tehetetlenek. Nagyon fontos feladat ilyenkor, hogy a párkapcsolatot helyrebillentsük, a közelséget visszaállítsuk, hogy megértsék egymás érzelmeit, késztetéseit.

– **Léteznek-e férfiak esetében is funkcionális meddőség?**

– Általában a meddőség harminc százalékban a női, harminc százalékban férfi, húsz százalékban közös és húsz százalékban ismeretlen eredetű. Tehát a meddőség sem pusztán női probléma, csak mi

nők hajlamosak vagyunk elvinni ennek a terheit. Pedig megoldás is ugyanúgy van a férfiak számára. Ha egy nő képes beállítani a tudati működés segítségével a menstruáció pontos időpontját, a férfi is tudja befolyásolni például a sperma minőségét, mennyiségét.

**– Hogyan működik ez a Lux Elvira által kifejlesztett módszer, hogy a rendszertelenül menstruáló nőknek be tudta állítani a 28 napos ciklust?**

– Nem Elvira állította be, éppen ez a lényeg, megtanította a pácienseknek, hogyan tudják tudati szinten befolyásolni a testi működést. Nemrég a kislányom látta a Játékkészítő című darabot. Az a leglényegesebb mondata: „Képzeld el és megkapod!” Kiválasztjuk a napot és a napszakot, amikor a ciklusnak kezdődnie kell. És akkor mindennap gondolnia kell az illetőnek a dátumra, illetve elképzelni a körülményeket, a fényeket, amelyek azt a napszakot jellemzik, mit szokott akkor csinálni, hol szokott lenni és hasonlók. A szülés időpontját is ugyanígy be lehet állítani. Én mindkét babámat a barát-nőim születésnapján szültem. Cisztákat is el lehet mulasztani. Elképzelni, aztán eltüntetni, összenyomni vagy meseszerűen átalakítani. Tehát képesek vagyunk tudatosan irányítani a szervezetünket. És ez nem spirituális vagy ezoterikus kérdés, nincs benne semmi misztikum. Amikor gondolkodunk, az fejben történik. Viszont amikor a képi világban működünk, imaginálunk, az érzelmek szintjén dolgozhatunk, és ennek óriási ereje van. Ugyanis sok esetben az érzelmek okoznak testi tüneteket.

**– Milyen konkrét okokkal találkozok?**

– Nagyon sokszor okoz funkcionális meddőséget valami gyermekkori trauma, sérülés. Volt olyan hölgy, akit szexuálisan bántalmazott az édesapja gyerekkorában. Ő azért nem tudott megfoganni, mert félt, hogy lányt szül, és ezzel ilyesmink teszi ki őt is. Nem volt ennek realitása, de érzelmi szinten ott volt egy blokk, egy gát. Vannak tudattalan tiltások és háritások. Például egy férfi arról mesélt, hogy a nagymamája mindig azt mondta neki: csajozhatsz, fiam, de vigyázz, senkit ne ejts teherbe! Ez valahogy megtapadt a tudatában, és valóban engedelmeskedett a teste.

**– A férfiak mennyire nyitottak e kezelési módszerekre? Általában ők elzárkóznak az érzelmi kitarulkozástól, képzeldéstől.**

– A Lux Baba Programban főleg csoportban dolgozunk. Nem muszáj párban

érkezni, de általában eljönnek a férfiak is. Persze eleinte csak a nők kedvéért, különösebben nem hisznek abban, hogy ez hasznos lesz a számukra. Idővel aztán nagyon lelkesé válnak, hiszen az eddigi lombikprogramos vagy egyéb beavatkozásokkal szemben végre van terük, végre ők is látják, mi történik, megértik, mi zajlik a párujukban. A nők pedig végre megérthetik, hogy nem magukra hagyottak ebben a kérdésben. Négy hétvégéből áll a program, amelynek elemei egymásra épülnek. Az első a pszichoszomatikáról szól, arról, hogyan lehet a testet a tudat erejével befolyásolni. A második hétvége középpontjában a stressz és annak kezelése áll. Ez az egyik legfontosabb tényező, ha a funkcionális meddőség okait keressük, és ebben a kérdésben nagyon sokan érintettek. Számtalan módszert mutatunk és tanítunk, hogy ki-ki megtalálhassa a számára legmegfelelőbb stresszkezelési technikát. A harmadik hétvége témája a párkapcsolat és a szexualitás, ami megint közös ügy. A negyedik pedig az életmódé. A program nemcsak témáiban, de módszereiben, munkamódjait tekintve is sokszínű: az előadások mellett tréningelemekkel, hipnoterápiás eszközökkel dolgozunk, sőt a résztvevők a testüket is megdolgoztatják, például az Aviva-torna során.

**– Milyen szexuális problémák szoktak felbukkanni a kezeléseik során?**

– A férfiak esetében a fiatal korosztályt általában egyre jobban érinti a vágy hiánya. Ennek oka például a pornó. Ha arra szocializálódnak a férfiak, hogy a maszturbáció pornóval történik, az ingerküszöbük megemelkedik. Ráadásul csak megnyomok egy gombot, bármikor elérem, amit akarok. Lehet, az élvezet foka más, de minnek kockáztassak, ha a kudarc lehetőségét elkerülhetem? Sokszor szoronganak a férfiak a szex miatt. Azt gondolják, hogy ők okozzák a női orgazmust, ezért valami roppant nagy felelősség nyomja a vállukat. Pedig nem. A női orgazmushoz szüksége van a nőnek tapasztalatokra saját magáról, szüksége van fantáziára, és érzelmekre a férfi iránt. Ezek a recept fő összetevői, a többi mellékes. Női oldalról pedig például az a gyakori probléma, hogy ha a férfiak vágya csökken, azt hiszik, nem elég jó nők, ami tovább rombolja az amúgy is alacsony önértékelést.

**– Mennyire sikeres a program?**

– Több szempontból mérjük a sikert. Objektív eszközökkel, tudományos kutatás keretében a program elején és a

végén a depresszió mértékét, a reménytelenség fokát, a megküzdési módokat. Ezenkívül az utókövetést is fontosnak tartjuk: hat és tizenkét hónap múlva találkozunk újra a párokkal. Volt, akire például nem ismertünk rá, annyira megváltozott a külseje. Egy alapvetően fiús karakterű lány úgy jelent meg, mint egy valódi dáma, kivirult, nőiesen öltözött, sminkelt. Vagy egy szorongó alkatú csoporttag, aki alig tudott megszólalni az első foglalkozáson, felszabadult, és nemcsak itt, hanem a külső kapcsolataiban is. Sok esetben változtattak a résztvevők például az életvitelükön. Az egyikőjük a saját vállalkozásában elkezdett egyre kevesebbet dolgozni, először csak egyre később kelt fel, aztán már pénteken sem járt be, mert mérlegre tette, hogy mi a fontosabb. Szokták mondani, hogy ha majd terhes leszek, kevesebbet dolgozom. Nem. Ez fordítva működik. Először helyet keresünk az életünkben a gyerekek, és azután jöhet a gyerek. És persze a legfőbb sikermutató a baba. Ezek a csoportos foglalkozások nem régóta zajlanak, az első csoportba járt az a pár, amelyiknél sokévnnyi sikertelen próbálkozás után spontán megfogant egy ikerpár. A mi programunk ugyanakkor nem a mesterséges beavatkozások ellen van. Vannak olyan résztvevők, akik számára csak ez érhető el szervi okokból. Ilyenkor ennek a folyamataknak a sikerét támogatjuk.

**– Vannak olyan csodálatos történeteik is, amikor nem funkcionális meddőséget gyógyítottak, hanem komoly egészségügyi akadályokat sikerült leküzdenie a pácienseknek?**

– Sok csodás történetről tudunk, van olyan, akinek csonkolták a méhét, és most szülte meg az ötödik gyermekét.

**– Ön mit tanult doktor Lux Elvirától?**

– A program szakmai vezetőjével, doktor Kéri Ibolyával együtt Elvira tanítványai voltunk. Mindig csodáltam. Kristálytiszta a logikája. Többek között azt tanultam tőle, hogy a testünk, ahogy ő mondja, nagyon okos szakszervezet, pontosan tudja, mikor mit kell csinálnia, és logikailag meg lehet fogni, értelmileg, érzelmileg át lehet dolgozni azt, ahol elakadás van. Kökeményen és szigorúan fogalmaz, azt is megmondja, ha egy párkapcsolatban nincs perspektíva. Ha nem tudod rábízni magad a párodra, akkor ne szülj gyereket. A másik dolog: hogy fontos a hit. El kell hinned, hogy anyának, apának születted.

**Fehérvári Krisztina**