

## **Pszichológiai módszerekkel a gyermekáldásért**

### *Szekcióbeszámoló*

A szekcióban három különböző nézőpontból néztünk közösen rá arra, hogyan lehet támogatni a meddőséggel küzdő *házaspárokat*.

A módszerek közül kettő az Apor Vilmos Katolikus Főiskola Anna–Joachim-programjához kötődik, a 3. módszer pedig a GyereBaba Program bemutatása.

A szekcióban rádöbbenhattünk, hogy milyen sok közös vonás van a két program között.

Mindegyik program több egymást követő hétvégén zajlik (Anna–Joachim 3, GyereBaba Program 4 hétvége). A programba elsősorban *házaspárokat* várnak. Hiszen ugyanaz a tapasztalatunk: a probléma és a megoldáshoz vezető út közös. Illetve a meddőség a párkapcsolatot vagy megerősíti, vagy meggyengíti, ha nem kapnak segítséget, rossz kommunikációs mintáik vannak vagy izolálódnak...

Fontos közös célkitűzés volt a sortársközösség teremtése is. Mindegyik előadásban megjelent a támogató csoport meglétének fontossága, mindegyik módszer csoportosan (is) dolgozik.

Leszögeztük, hogy a csoportos élmény a stigmatizáció ellenszere lehet, amivel sajnos minden meddőséggel küzdő pár találkozhat.

Szintén közös a programok célkitűzése: nem gyermeket ígérnek elsősorban a házaspároknak, hanem azt, hogy megkönnyítik a meddőséggel való megküzdést, illetve erősítik a párkapcsolatot a hétvégék során.

Érdekes, hogy mindkét program hasonlóan épül fel, a jelentkezők szűrését, a hétvégéket, az anonim visszajelzéseket, utánkövetést, majd online zárt csoportok alakítását is tekintve.

A GyereBaba Programot dr. Lux Elvira és tanítványai hívták életre. Bár kezdetekben kétségek merültek fel a csoportos munka hatékonyságáról, hiszen – mint mondták – a meddőség még nagyobb tabu, mint a szexualitás, de az eredmények megcáfolták e feltételezést.

A program négy nagy témát ölel fel. A meddőség pszichoszomatikai háttere, stressz és kezelése, párkapcsolat erősítése (kommunikációt, intimitást segítő gyakorlatok), életmódbeli tanácsok (táplálkozás, alternatív lehetőségek).

A programba jelentkező házaspárokat interjúztatják, pszichológiai tesztek töltenek ki. A hétvégék után több módon is kérnek visszajelzést tőlük a program értékelésére, majd utánkövetések és zárt csoportok alakításával fejeződik be a folyamat.

A programsorozatban már 166 pár vett részt, akiket kvalitatív és kvantitatív módon is vizsgáltak. Soponyai-Nagy Krisztina elmondta, hogy 89 nőből 49-nél történt foganás a csoportokban, és a pszichológiai tesztek eredményei szerint csökkent a szorongás, a depresszió és a reménytelenség szintje is a résztvevők között. Fontos eredmény, hogy a nők megküzdési stratégiái elmozdultak az érzelem fókuszú felől a problémacentrikus felé.

Nagy Réka Anna biblioterápiás alkalmakat vezetett 2020 tavaszán a II. Anna–Joachim-hétvégesorozatban, két alkalommal zárt csoportban dolgozott a házaspárokkal.

Az emberiség évszázadok óta tudja és használja a mesék, történetek testet-lelket gyógyító hatását. Az irodalomterápia célja a szöveg személyre szóló üzenetének megkeresése, a történet saját élettörténetbe illesztése. Nincs jó vagy rossz megoldás, ez nem irodalomóra, hanem a szöveg az egyéni továbbgondolásra, személyes reflexióra hív. A csoportokon való részvételnek különösebb előfeltétele nincs.

Az Anna–Joachim-hétvégén tartott biblioterápiás alkalmakon a csoportkohéziót elősegítette az a gyakorlat, amelyben közös kreatív írásos feladatot kaptak külön a férfiak és a feleségek: előre megadott szavakból kellett novellát írni. A két történet így két különböző irányba ment, majd közösen felolvasták az eredeti történetet (Vathy Zsuzsa: *Paradicsommadár*). A két új történetet a nagy körben olvasták fel. Mindenkinek közös feladat volt a sorokra vágott vers összerakása, mely értelmet nyert akkor is, ha nem az eredeti sorrendben rakták össze. Végül pihenésképp szerelmes verseket olvastak, amelyeket szerelmes pár költők írtak. A második alkalom a vágyakról s a hiányokról szólt. A *Tíz kívánságról* szóló novella kapcsán a párok bakancslistát írtak. Ezáltal megkülönböztették kívánsá-

gaikat a legmélyebb vágyaiktól. Örkeny *Meddig él egy fa?* című novellája kapcsán a legmélyebb kérdésekre adhattak saját választ a párok: mi marad utánunk? hogyan lehet hiányainkkal együtt élni? Végül Lázár Ervin *Foci* című novelláján keresztül egy-egy Isten-élményüket oszthatták meg a résztvevők.

A harmadik szekcióelőadás a plenáris előadáson már ismertetett Anna–Joachim-hétvégesorozatokra jelentkező párok motivációit igyekezett bemutatni egy kvalitatív kutatással.

A programra való jelentkezés feltételeként a párok motivációs levelet írtak, melyekben a programra jelentkezésük okát, reményeiket és eddigi útjukat osztották meg. Volt lehetőségük rajzolni is. A beérkezett negyven motivációs levél tartomelemzése során a következő témák emelkedtek ki: A hit megélése, az Isten-kapcsolat erősödésének vágya; A párkapcsolat erősítése; Új nézőpont, szemléletváltás iránti igény; Sorstársközösség, stresszkezelés, kognitív technikák keresése, érzelmi támasz keresése; Önismeret, pszichés gátak oldása; Megbékélés, elfogadás: gyermektelen életpályával megbarátkozni, más életcélokat keresni.

Már húsz éve tudjuk, hogy pozitív hatású a meddő párok megsegítése egyéni pszichológiai konzultációkkal és csoportban is, de a statisztikák szerint eddig sajnos csak a párok kb. 15%-a vette azt igénybe. Mostanra talán javul a helyzet, aminek oka lehet az is, hogy a legjobb szándék mellett is esetleg stigmatizáló pszichogén modellt, mely az ismeretlen eredetű meddőségekre a személy tudatlan elfojtásaiban keresi az okokat, kezdi felváltani az a cirkuláris modellt, mely nem hibáztatja az áldozatot.

A szekcióban elhangzott előadások közül Soponyai-Nagy Krisztina *Az integratív csoportos kezelés hatása a termékenységre. A GyereBaba Program hatásvizsgálata* című előadásának írott változata kötetünkben olvasható.

