

LIGETVÁRI ANITA

# FOGANTATÁSRA HANGOLVA

*Együtt a sikeres várandósságig*



LIGETVÁRI ANITA

# FOGANTATÁSRA HANGOLVA

*Együtt a sikeres várandósságig*



Ligetvári Anita  
FOGANTATÁSRA HANGOLVA  
*Együtt a sikeres várandósságig*

Ligetvári Anita:  
Fogantatásra hangolva – Együtt a sikeres várandósságig

© Ligetvári Anita, 2022

Minden jog fenntartva!

Szerkesztő: Fodor László  
Lektor: Dr. Földes László  
Borítóterv és nyomdai előkészítés: Fücsök Krisztina  
Felhasznált illusztrációk: Fodor Tímea

ISBN 978-615-01-6503-5

Nyomdai kivitelezés: A.D. 2001 Kft., Győr  
Felelős vezető: Illés Zoltán igazgató

# TARTALOMJEGYZÉK

<b>ELŐSZÓ</b> .....	11
Betekintő – Meddő határozottság .....	13

## 1. FEJEZET

<b>HOLISZTIKUS SZEMLÉLET</b> .....	17
Az Ajurvédától az immunrendszerig .....	17
Szétszóródott puzzle darabjaink .....	19
A test gyógyuljon, a lélek tűrjön .....	20
Jelzőrendszerünk szintjei .....	21
<i>Gyakorlat</i> – Betegségelőny .....	23
A szakember választás kémiaja .....	23
Betekintő – A segítő és a kliens kémiaja .....	25

## 2. FEJEZET

<b>ENERGETIKAI RENDSZEREINK</b> .....	27
Ég és föld között .....	27
Éltető energiaközpontjaink .....	28
Az első csakra .....	29
Betekintő – Gyenge alapra nem lehet építeni .....	34
A második csakra .....	36
A harmadik csakra .....	39
<i>Gyakorlat</i> – Csakrák harmonizálása rajzolással .....	43
Termékenység támogatása a Hagyományos Kínai Orvoslással .....	43
Külső és belső univerzumunk .....	53
A vérünkben rejlő erőnk .....	53
<i>Gyakorlat</i> – Rejtett anyasági terveink .....	55

A férfi és a nő eredeti tere .....	55
Hold-ciklus-közösség .....	57
A Hold és a női test kapcsolata .....	59
A folliculáris szakasz .....	60
Luteális szakasz .....	62
Betekintő – Mindent kihajtani! .....	65
Az első vérzés a Szűz archetípusának ideje .....	66
<i>Gyakorlat</i> – Első menstruációm emléke .....	70
Gondoskodj és barátkozz! .....	70
Betekintő – Első menstruációs élmény .....	72
A betegség, mint eltolódott egyensúly .....	74
A dinamikus egyensúly megszűnése .....	74
Szabálytalan ciklusok .....	77
Menstruációs görcsök (Dysmenorrhea) .....	78
<i>Gyakorlat</i> – Tisztázó kérdések .....	80
Megerősítő mondatok .....	80
<i>Gyakorlat</i> – A menstruációm és én .....	81
Betekintő – Lilla, akit fiúnak vártak .....	82
Menstruáció előtti tünetcsoport .....	84
PMS – Premenstruációs szindróma .....	84
Évszaktól függő panaszok (ÉFP) és a PMS közötti összefüggés .....	86
<i>Gyakorlat</i> – Tisztázó kérdések .....	89
Hogyan segíthetjük a PMS tünetek csökkenését? .....	89
Betekintő – A menstruáció és a migrén .....	93
<i>Gyakorlat</i> – Tisztázó kérdések .....	95
Megerősítő mondatok .....	96



### 3. FEJEZET

<b>ELŐRE MEGÍRT FORGATÓKÖNYVÜNK</b> .....	97
Életmintázataink .....	97
Betekintő – Két város között születni .....	99
Elveszített ikertestvér .....	101
A születési mátrixok .....	103
Első mátrix – fogantatástól a születés megindulásáig .....	103
A nem tervezett fogantatás .....	104
Második mátrix – a szülés elindulása, a méhszáj kinyílása .....	105
Harmadik mátrix – kitolási szakasz .....	106
Negyedik mátrix – megszületés és placenta (méhlepény) szakasz .....	107
<i>Gyakorlat</i> – Fogantatással és születéssel kapcsolatos kérdések .....	109
Női hierarchia a családban .....	109
Betekintő – Anyánk sérülése, a mi sérülésünk is .....	111
Anya és lánya archetípusok a hétköznapiakban .....	113
Betekintő – Anya túl hosszú karjai .....	114
Perszephoné .....	115
Betekintő – Lány vagy nő vagyok .....	117
Pallasz Athéné .....	118
Betekintő – A gyermekkor romjain növvő virág .....	120

### 4. FEJEZET

<b>SZÜLŐI MINTÁK ÉS KAPCSOLATOK</b> .....	123
A fogantatás mintázatai .....	123
A szülők másnemű gyermeket vártak .....	124
A szülők bizonytalanságot éreznek a gyermekvállalással kapcsolatban .....	125
A szülők közömbösek a gyermekvállalással kapcsolatban .....	126
A szülők egyáltalán nem akarnak gyermeket .....	126
Szaporodási programok .....	126
Betekintő – A megcsókolott lány .....	128

Ellopott gyerekkor .....	130
Az intuitív szülősített ember .....	130
A talpraesett, segítőkész szülősített ember .....	131
A saját felelősség határai .....	132
Betekintő – Terméketlen megfelelési vágy .....	133
<i>Gyakorlat</i> – Tudok-e támaszkodni, vagy csak támaszt adni? .....	135
Segíts magadon, és Isten is megsegít. ....	136
Szülősített ember és a párválasztás .....	137
Az örök gyerek .....	137
Segítségre szoruló partner .....	138
Az örök segítő .....	138
Betekintő – „Apám felesége” vagyok .....	140
<i>Gyakorlat</i> – Neheztelés és harag feldolgozása .....	142
<i>Gyakorlat</i> – Negatív érzés áttranszformálása pozitívra légzéssel .....	142
Megsebzett anyák öröksége .....	143
A patriarchális társadalom nyomása .....	146
A gyógyulás útja .....	147
Traumák és krízisek .....	148
Betekintő – Művészet vagy anyaság? .....	152

## 5. FEJEZET

<b>TRANSZGENERÁCIÓS MINTÁZATOK</b> .....	155
„Harmad- és negyedíziglen” .....	155
Betekintő – A nagymama dühe .....	157
Nagyszülő és unoka közötti kapcsolat .....	159
Betekintő – Örökölt párkapcsolati mintázat .....	160
Transzgenerációs veszteségek .....	163
Betekintő – Az unoka vetélése valójában a nagymama vesztesége? .....	165
A helyettesítő gyerek .....	166
Betekintő – Önkéntes mozdulatlanság .....	169



## 6. FEJEZET

<b>VESZTESÉGEK FÁJDALMAI</b> .....	171
Veszteség, fájdalom, gyász .....	172
Betegség és gyász összefüggései .....	174
Betekintő – A mérnöki gyász .....	176
Pre- és perinatális veszteségek .....	178
Elengedési rítusok .....	182
Betekintő – Agyaggal enyhülő gyászom .....	184
Női és férfi gyász közötti különbség .....	186
A gyász hatása a párkapcsolatra .....	187
<i>Gyakorlat</i> – Párkapcsolat erősítés légzéssel és alkotással .....	188
Betekintő – Üres bölcsők .....	190
Befejezetlen gyászok .....	193
El nem gyászolt embriók .....	194
Betekintő – Elgyászolni a múltat .....	196
Örökölt veszteségek .....	197
Betekintő – Meddő büntudat .....	199
A régi párkapcsolatok ereje és terhe .....	200
<i>Gyakorlat</i> – Megsebzett szerető szívem .....	205

## 7. FEJEZET

<b>FÉLELMEK</b> .....	207
Félelem és sebezhetőség? .....	207
<i>Gyakorlat</i> – Külső és belső arcunk elkészítése .....	209
Félelem a fogantatástól és a várandósságtól .....	210
<i>Gyakorlat</i> – Tükör .....	212
Félelem a szüléstől .....	212
Betekintő – Kompenzáló szaporodás .....	215
Félelem az anyaságtól .....	218
Betekintő – Félelem a rossz anyaságtól .....	220

## 8. FEJEZET

<b>ELENGEDÉS</b> .....	223
Feltételes fogantatás .....	223
Betekintő – A negyedik generáció .....	225
A teljesítmény általi önmegvalósítás .....	227
Betekintő – Menekülés a teljesítménybe .....	229
Mi az életem értelme és célja? .....	231
<i>Gyakorlat</i> – Közös légzés, közös jövő .....	233
Mi lehet a gyermek nélküli párkapcsolat célja? .....	235
<i>Gyakorlat</i> – Ki vagyok én anyaként? Ki vagyok én gyermek nélkül? .....	235
Betekintő – A szürke hétköznaptól a színes festékig .....	237

## 9. FEJEZET

<b>ELEVE ELRENDELT VÁLASZTÁS</b> .....	239
Az orrunknál fogva vezetve .....	239
Párkapcsolati és családi modell .....	242
<i>Gyakorlat</i> – Családi modellem .....	242
Betekintő – Az elveszített apa emléke .....	245
<i>Gyakorlat</i> – Párkapcsolatunk erőállat szobra .....	248
A sikermátrix .....	249
Betekintő – A hiány biztonsága .....	252
Férfi és női együttműködés .....	254
Betekintő – Elvarratlan szálak .....	257
<b>BÚCSÚ</b> .....	259
Köszönet .....	259
Hivatkozások .....	262



# ELŐSZÓ

A kamaszkorba, a virágzás időszakába lépve, a környezetünk arra int minket, termékenységünk bimbóit bontogató fiatal nőket, nehogy idő előtt teherbe essünk. De ahhoz, hogy majd később gyümölcsöt tudjunk hozni, előbb virágoznunk kell! Ekkor még fel sem merül bennünk, hogy termékenységünk szempontjából olyannyira fontos kamaszkorunk megélésének hiányai, sérülései, vagy traumatikus emlékei okozhatják a későbbi gyermekáldás nehézségeit. Magyarországon körülbelül kétszázezer pár küzd fogantatási nehézséggel. A mai fejlett orvoslás sok esetben már képes a régen megoldhatatlannak látszó betegségek és problémák gyógyítására, a tapasztalatok viszont egyértelműen azt mutatják, hogy a fogantatásnak nemcsak testi, hanem lelki eredetű gátjai is lehetnek.

A sikeres gyermekáldás érdekében nyitnunk kell önmagunk felé. Más nézőpontból, az érzelmek és a lélek oldaláról is szükséges közelíteni. A termékenységhez és az anyává váláshoz nem elég csak biológiai értelemben megérni. Fontos, hogy a személyiség mindhárom fő összetevője – testi, lelki, szellemi síkon – alakuljon, fejlődjön.

Több, mint tizenöt éve foglalkozom nőkkel, kísérem őket a nehézségeiken, kríziseiken keresztül, valódi önmaguk felé, a transzlélgzés, a művészet-terápia és a gyászcsoporthoz vezető eszközeivel.

Idővel egyre több hölgy keresett meg fogantatási nehézségeivel. Együtt dolgoztunk a problémák érzelmi és mélyebb lelki okain, valamint a várandóssággal kapcsolatos veszteségeken. Az újabb esetek és élettörténetek mindig több tanulásra, tudásom bővítésére ösztönöztek. Az idő előrehaladtával és a tapasztalataim növekedésével kirajzolódott egy-egy visszatérő témakör, ezzel együtt kialakult egy jól működő problémamegoldási séma. Ez a későbbiekben megoldást hozott a fogantatási nehézségek esetében.

Ennek az útnak a tapasztalatait összegeztem a könyvben.

A könyv első két fejezetében azokat a kevésbé ismert területeket igyekszem bemutatni, melyek a gyermekáldáshoz vezető úton a segítségünkre lehetnek.

A könyvben húsz, otthon is végezhető gyakorlat található, amelyek segítséget nyújtanak önismeretünk elmélyítéséhez, belső világunk jobb, megismeréséhez, feltáráshoz, és párkapcsolatunk megerősítéséhez.

Ez a belső munka nagyon fontos és hasznos, de emellett érdemes szakember támogatását kérni, akinek segítségével feldolgozhatóvá válnak a fogantatást akadályozó mélyebb lelki tartalmak.

A „Betekintő”-ben a nálam járt emberek fejlődésének útját, saját hangjuk megtalálásának folyamatát mutatom be. A neveket minden esetben megváltoztattam, és több valódi történetet is összegyűrtam egygyé, hogy a felismerhetetlenség védelme megmaradjon.

A nők életében a termékenység nem csak gyermekáldásban jelenhet meg, testet ölthet kreativitásban, alkotásban, művészi kiteljesedésben is.

A könyv elsősorban a várandósság elmaradásnak érzelmi és lelki okait, azok feldolgozásának lehetőségeit igyekszik feltárni az olvasó előtt.

Mindazonáltal szívesen ajánlom a könyvet azoknak a nőtársaimnak is (és a női lelket ismerni kívánó férfiaknak), akik életüket önazonosan, képességeiket a maguk teljességében szeretnék megélni, és ennek eléréshez nyitottak a belső munkára, önismeretük fejlesztésére.

*„Felelősek vagyunk életünkért  
és annak irányításáért.”*

EDWARD BACH

## MEDDŐ HATÁROZOTTSÁG

A csatába indulás rendíthetetlenségét láttam a belépő fiatal hölgyön. Egyértelmű volt, hogy a sokadik szakember vagyok, akitől segítséget kér, és az is, hogy valójában nem sok reményt fűz a találkozásunk sikerességéhez. Klienseimnél általában az első találkozás során, az új helyzet okozta feszültséget értő figyelemmel és kedvességgel próbálom oldani, mintha vendégségbe érkeznének, de ez Ildikót nem érdekelte. Önvédő határozottsággal, valamint hatékony problémamegoldási igénnyel foglalt helyet, és lendületesen tette le vaskos mappáját az asztalomra. Több évnyi laboreredmények, valamint orvosi diagnózisok gyűjteményét rejtette a dosszié. Amíg átlapoztam, addig sztoikus nyugalommal, velem és a mappához való kapcsolódás nélkül, szinte kívülállóként ült mellettem. Az eredmények fehéren-feketén mutatták, hogy sok testi probléma akadályozza a sikeres fogantatást. Leraktam a vaskos papírhalmazt, ránéztem, és a következőt kérdeztem: Szerinted mióta nem tudod magad szeretni? Miért viszonyulsz úgy magadhoz, mint egy rosszul működő testhez, aminek a hibaüzeneteit ez a mappa tárolja?

Ahogy számítottam rá, a kérdésem meglepte és kibillentette az énvédő viselkedéséből. Nem akartam a sérült védelmi rendszerét erősíteni azzal, hogy továbbra is hárman legyünk jelen, a segítő szakember, a beteg teste és ő maga. Az én feladatom abból állt, hogy élő kapcsolatot teremtsék az utóbbi kettő között.

Őszintén elmondta, hogy nem fűz sok reményt hozzám és a módszereimhez, de az egyik barátnője a segítségével vált anyává, csakis az ő többszöri ajánlása (inkább nógatása) miatt keresett meg. Szerinte, ha egy orvos nem tudja megoldani a problémáját, akkor nincs több lehetősége a gyógyulásra. Kértem, hogy adjon egy esélyt az általam használt módszereknek és önmagának is. Mivel folyamatosan többfajta gyógyszert szedett, azt javasoltam,

hogy az orvosával együttműködve, először a légzését tegyük rendbe, mert megfigyeltem, hogy erős szájlélegző. Ez a berögzült rossz szokás, hosszútávon több biokémiai folyamatot, többek között a női hormonális működést is felborítja, és alacsony energiaszintet okoz a szervezetben, márpedig alacsony szinten csak a létfenntartás működik a teremtés, a szaporodás nem. Ildikó esetében azért is tartottam kezdésként ezt a módszert hatásosnak, mert mérhetőségével, valamint az adatok utánkövetésével ellenőrizhette a közös munkánk hatékonyságát, illetve így nem ugrottunk azonnal fejest a megfoghatatlannak tűnő tudatalatti tartalmakba, vagyis a lélek területeire. Majdnem két hónapig gyakorolta a helyes légzést és a mérései adataiból láthatta a fejlődését. Szervezetének jobb működésén, valamint az életkedvének növekedésén pedig érezte a javulást. Hat hét kirtartó gyakorlás után az orvosának csökkentenie kellett a gyógyszeradagján, a teste jobb működése már mutatta a gyakorlásba fektetett idő eredményességét. Három hónap közös munka és a nehezen kiérdemelt bizalom kialakulása után Ildikó jelezte, hogy nyitottnak érzi magát a mélyebb lelki munkára. Visszafogtam a bennem tettekre kész belső lovaimat, és egyelőre csak a szelídebb, lassabb haladást adó módszerekhez nyúltam. A művészet-terápia és a mesék indirekt világába engedtem elmerülni őt. Kiderült, hogy a feszes, önmagát állandó keretek közé szorító Ildikó a színek és szimbólumok hatására kapcsolódni képes a régen elveszített kreatív és teremtő énjével. Egyre nagyobb bátorsággal születtek a papírra az élénk színek és a határozottabb formák, illetve gyakrabban döntötte le a saját maga által felállított határokat. Több hónapig tartó lassú kinyílás után, most valami nagy volt születőben! A gyógyszeradagját újra csökkentette az orvosa, és ezzel párhuzamosan mi is elérkeztünk a következő állomáshoz, és végre bevethettem a „nehéztüzérségemet”, a transzlégzést. Az önszigorúsága pozitív mederbe terelte az otthoni feladatok kirtartó gyakorlásával, ami egyre nagyobb könnyebbséget csempészet a hétköznapjaiba. A testi problémái ritkábban jelentkeztek, orvosa minimálisra csökkenthette a gyógyszeradagjait. Ezzel párhuzamosan pedig láthatóvá vált Ildikó védelemmentes, igazi, lágy

és kreatív személyisége. A test működésének jobbításában a szakember tudása erős támaszt adhat, de ennek ellenére sem kerülhetjük ki a legfontosabb utat, az önmagunkkal, vagyis egész mivoltunkkal való szembenézést.

Ahhoz, hogy megértsük, hogy testünk működése mennyire függ érzelmeinktől és gondolatainktól, röviden tekintsük át, hogyan épült fel a holisztikus szemlélet!