

# ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

## FEME Ikon: Jankáné Rácz Marietta - Visszafordult babám ajándéka

Az én történetem 2013-ban kezdődött, ekkor 28 éves voltam. 1 évvel az esküvőnk után a férjemmel elhatároztuk, hogy belevágunk a „babaprojektbe”. Első alkalommal sikerült is, várandós lettem. A 6. héten viszont visszafordult a babánk, elvetéltem. Ezután több, mint 3 év következett, amikor nem sikerült teherbe esnem.

A vetélést követően legelőször mentális oldalról kértem segítséget. Ahogy visszaemlékszem, nem éreztem akkor igazán szükségét. Mégis egy baráti beszélgetés során kaptam egy telefonszámot, amit felhívtam, majd azon kaptam magam, hétről hétre élvezettel járok önismeretbe. Utólag már tudom, ekkor indultam el ellenállás nélkül az áramlással, ami az utamra terelt.

Aztán, ahogy teltek a hónapok, egyre jobban elkezdett nyomasztani, vajon a testemben lehet-e bármilyen elváltozás, működési zavar. Első körben méhpolipot találtak nálam. Ezt eltávolítva nagy reményeim voltak, viszont a babám még ezután sem érkezett meg hozzám. A további vizsgálatoknak köszönhetően fény derült pajzsmirigy alulműködésre, illetve inzulinrezisztenciára.

Érdekes volt, hogy a méhpolip diagnózisa nem viselt meg annyira, mint az utóbbi kettő. Emlékszem, a Fehérvári úton sétáltam haza egy dietetikus tanácsadása után, és kétségbe voltam esve. Azt éreztem, teljes fordulatot kell vennie az életemnek a táplálkozás szempontjából. Mindig vékony, sportos testalkatú voltam, így sosem diétáztam. Sőt, imádom enni, és borzasztó nehéz megvonni magamtól bármit, amit megkívánok. És ott, akkor a Fehérvári úton világossá vált számomra, hogy megkaptam a türelem és önmegtartóztatás leckéket, és ebben valahogy helyt kell állnom. Féltem.

Ekkorra az önismereti terápiának is köszönhetően már volt annyi énerőm, hogy el tudtam indulni az életmódváltás útján mindamelllett, hogy magam felé tisztelettel tudomásul vettem és tartottam a kétségbeesésemet is. Megtaláltam a helyeket, ahonnan be tudtam szerezni mindent, amire szükségem volt, hogy a diétát maximálisan és élvezhetően be tudjam tartani. Ez biztonságot adott. Képes voltam ráhangolódni a testemre, meg tudtam érezni, mi esik jól neki, mire van szüksége. A testem teljesítőképességét is folyamatosan tapasztaltam és növeltem, heti 3-4-szer jártam edzeni.

Fantasztikus volt látnom és éreznem a fejlődésem, hogy mire vagyok képes. Megérkeztem az erőmbe. Pusztító volt viszont a hónapról-hónapra érkező csalódás. A „nemvárt” időpontja: a menstruáció, ami menetrend szerint minden alkalommal eljött.

A környezetemben szinte mindenki tudta, miben vagyok, és volt, aki próbált tanácsot adni: többször is megkaptam a: „Ne görcsölj rá!”, „Amíg nem engeded el ezt a görcsösséget, addig úgysem fog sikerülni!” típusú földbedöngölő, engem akkor befagyasztó és megszégyenítő javaslatokat.

# ADJ ERŐT PÁLYÁZAT

Mindenhol kismamákat láttam. Körülöttem azok is babát kezdtek várni, akikről nem is gondoltam, hogy akkoriban vágnának rá.

Ekkorra már egy éve jártam önismereti beszélgetésre, és egyre erősebb hívást éreztem, hogy kitanuljam a segítői szakmát. Be is iratkoztam az Integrál Akadémia Integrál Pszichológia szakára, és kimondhatatlanul élveztem. A tananyagon kívül 3 évig önismereti csoportba is jártam, itt is rengeteg felismeréssel gazdagodtam kiegészítve az egyéni önismeretet.

A második tanévet befejezve nyáron úgy éreztem, meglétem azt, amitől nagyon féltem mindig: bejelentkezem lombikprogramra. El is kezdődött a konzultáció, aztán néhány kivizsgálás, majd egy ultrahangos vizsgálat során az orvos azt mondta nekem: „Nagyon szép, vastag, felpuhult a nyálkahártya. Ha ügyesek voltak a férjével a hétvégén, ott lesz majd a baba.” Ez a mondat nekem nagyon sokat adott – és a férjemmel már 3 éve nagyon ügyesek voltunk, így azzal sem lehetett probléma –, és láss csodát, a következő „nemvárt” el is maradt. A pocakomban elkezdett nőni a kisfiam.

Boldog voltam és büszke, mindemellett nagyon féltem is. Összességében egy 11-14. hétig vérző hematómán kívül problémamentes volt a várandósságom.

Azóta már egy kislányom is született, így két kicsi gyerek anyukája vagyok.

Közben az Akadémiát is elvégeztem és önismereti segítő lettem. Majd, mikor már dolgozni kezdtem, összeállt bennem, hogy valójában én a sorstársaimnak vagyok hivatott segíteni. Azok a mélypontok és felismerések, melyeket az önismerettel megtámogatott 3 évig tartó sikertelen babavárás alatt átéltem, olyan erőt adtak, mellyel a hozzám fordulókat kísérem tudom ebben a felőrlő helyzetben. Így született meg az Ölemben Várlak programom. Ez az az ajándék, amiért mindig hálás leszek a babának, aki 2013-ban a méhem vendége volt 6 hétre.

A nyertes pályázat hangoskönyv formájában is meghallgatható:

**[FEME Ikon: Jankáné Rácz Marietta - Visszafordult babám ajándéka](#)**