

# Gdy bocian nie nadlatuje...

## Jak się wzajemnie wspierać

**Wiele par o dziecko walczy latami. Przeżywają stres, frustrację, tęsknotę, ból... Trzymając się razem, mają większy wpływ na leczenie i walkę z trudnymi emocjami!**

**B**ogda Pawelec, terapeuta i psycholożka, w książce „Opowieści terapeutyczne o niepłodności”, pisze: „W bloku mieszkalnym, liczącym 50 mieszkań, średnio w mniej więcej dziesięciu ludzi rozpaczają, bo nie mogą się doczekać własnego dziecka...”. Narastająca desperacja, wstyd, strach, żal, poczucie niesprawiedliwości i coraz głębsza depresja to typowe uczucia, które przeżywają walczące o dziecko pary. Ich wrogiem jest także coraz większa izolacja społeczna: znajomi i rodzina często o niczym nie wiedzą! Nieświadomi zadają niedyskretne pytania, narażając bezdzietną parę na jeszcze większy ból. Cierpią zwłaszcza czekające na dziecko kobiety – najczęściej w skrytości ducha, samotnie, w milczeniu. Partner nie zawsze umie je wesprzeć, bo sam czuje się bezsilny...

### We dwoje można zdziałać więcej

Tymczasem wspólne działanie, stworzenie jednego silnego frontu, jest w tym przypadku niezbędne. Jeśli nie umiecie tego zrobić lub napotykanie na jakieś trudności, nie wahajcie się skorzystać z pomocy psychologa! Od niego dowiedziecie się, jak pomóc sobie i jak się wzajemnie wspierać w związku. O tym, ile dobrego mogą przynieść takie spotkania, powiedzą nasi eksperci – Katarzyna Platowska, psycholog i socjoterapeuta oraz Anna Krawczak ze Stowarzyszenia na Rzecz Leczenia Niepłodności i Wspierania Adopcji „Nasz Bocian”.



Szansa na to, żeby trzymać w ramionach własne dziecko się oddała? Nie obarczaj się winą! Zwróć się po pomoc do psychologa.

## To nie jest niczyja wina

**K**iedy co miesiąc na teście ciążowym zamiast dwóch pojawia się jedna kreseczka, kobieta przeżywa rodzaj żaloby. To dla niej trudna próba: wciąż mieć nadzieję, że może za miesiąc się uda... – Wiemy, że po dwóch latach bezskutecznego starania się o ciążę 75 proc. pacjentek doświadcza depresji lub obniżenia nastroju, odczuwa lęk, smutek – mówi Anna Krawczak. Z czasem nadziei jest coraz mniej, a coraz więcej lęku, że los się do nas nie uśmiechnie. Że szansa na to, by trzymać w ramionach własne dziecko, tylko się oddała. Pojawia się coraz więcej negatywnych emocji. Jak sobie z nimi radzić?

### Nie oskarżajcie się wzajemnie

Bardzo długo pary próbują się oszukiwać. Mówią sobie: „To może infekcja, może jesteście przepracowani, może wybraliśmy zły moment”. Powoli zaczyna wkradać się niepokój... – Z czasem, kiedy starania o dziecko nie przynoszą efektów, partnerzy często wpadają w pułapkę wzajemnego oskarżania się – mówi psycholog Katarzyna Platowska. – „To twoja wina” mówi jedno do drugiego, „to przez ciebie”. Tymczasem oboje muszą zobaczyć i zrozumieć, że tu nikt nie jest winny. Winny, odpowiedzialny – te słowa zakładają, że był jakiś proces podejmowania decyzji, że coś wynikało z naszej woli. A przecież

niepłodność, jako choroba, jest od nas niezależna – tak więc nie ma tu winnych czy niewinnych. **•Zawrzyjcie sojusz** Walka o dziecko często trwa wiele lat i wymaga od obu stron wielu poświęceń. Partnerzy często mają poczucie, że się nawzajem paskudnie zawiedli lub że zawiodła ich druga strona. Lepiej działać wspólnie, bo razem łatwiej przebrnąć przez trudne emocje. Mówcie sobie nawzajem, czego od siebie oczekujecie w tym trudnym czasie – partner może się nie domyślić, jakie są twoje obawy, pragnienia. Powiedz mu, że oboje jesteście bezsilni! Do tej pory oboje mieliście wpływ na to, co was spotykało, a tu nagle pojawia się sytuacja, w której nie ma łatwego rozwiązania. Pojawia się sprzeciw: „To jest niesprawiedliwe!” Zawsze wtedy pamiętajcie, że macie siebie, jesteście RAZEM.

### Uwolnij się od piętna „wybrakowanej”

Kobieta, która nie może mieć dziecka, bardzo często winą obarcza samą siebie. „Może zrobiłam coś nie tak i teraz Bóg albo los nie daje nam dziecka?”. I widzi siebie jako niepełnowartościową, felearną, wybrakowaną, gorszą...

**•Nie dręcz się bezpodstawnie** Niepłodność to nie kara, tylko choroba, taka sama jak np. cukrzyca. Nie ma nic wspólnego z wybrakowaniem naszej kobiecości! Powtarzaj to sobie jak mantrę. – Niestety kobiety czę-

sto brak dziecka utożsamiają z niedostatkami kobiecości, tym bardziej, że ciągle panuje u nas stereotyp oddanej rodzinie i dzieciom matki-Polki – mówi psycholog. Skoro powołaniem kobiety i miarą jej kobiecości jest zostać matką, jak mają się czuć te z nas, którym to nie wychodzi? Zwłaszcza, jeśli pochodzą ze środowisk, w których dzieci są cennym dobrem, wszyscy je mają i kochają. – Sytuację dodatkowo pogarszają docinki typu „to może ja ci pokażę, jak się robi dzieci” albo „ty nawet dziecka urodzić nie umiesz”. To bardzo trudne brzemie. Tu nie chodzi o to, by szukać winy w sobie, czuć ciężar odpowiedzialności za to, że nie jesteśmy matkami. Zrozum i zaakceptuj samą siebie, naucz się znajdować kobiecość nie w jednej z funkcji twojego organizmu, jaką jest płodność, ale w duszy i sercu.

**•Masz prawo znać przyczynę** – Zdarza się, że partnerzy odmawiają w ogóle zrobienia badań w obawie o to, co mogą usłyszeć – mówi Anna Krawczak. – Kobiety często się z tym godzą. Same badają się, poddają różnym zabiegom, chroniąc jednak partnera i jego samoocenę. Przywoływane są takie argumenty jak męska duma czy poczucie własnej godności. Warto spokojnie porozmawiać i uświadomić partnerowi, że mamy prawo wymagać od niego współdziałania w badaniach, a potem w leczeniu niepłodności. Mamy prawo dowiedzieć się, dlaczego w naszym związku nie ma dzieci!

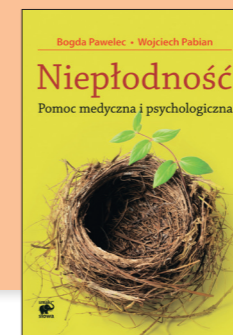
**•Szukaj wsparcia** Poznawaj doświadczenia innych. Zaglądaj na internetowe fora, na których o swoich problemach i walce o dziecko opowiadają inni ludzie. Poszukaj grup wsparcia dla starających się o rodzicielstwo. Każda wysłuchana historia powoduje, że czujesz się mniej osamotniona w swym cierpieniu. Zaczynasz zdawać sobie sprawę, że nie ty jedna marzysz o macierzyństwie.

## Ważna lektura

### „NIEPŁODNOŚĆ”

**B. PAWELEC, W. PABIAN**

Autorzy, psychoterapeuta i ginekolog, pokazują, jak niepłodność wpływa na psychikę i co robić, by bronić się przed jej niszczącym wpływem. Podpowiadają też, jak radzić sobie z problemami, które pojawiają się między partnerami.



WARTO WIEDZIEĆ

## Co mówią badania?

### NAJCZĘSTSZE PRZYCZYNY NIEPŁODNOŚCI

W Polsce co ósma para, czyli blisko trzy miliony osób, nie może doczekać się dziecka. 20-30 proc. przypadków niepłodności jest wynikiem problemów fizjologicznych leżących po stronie męzczyzny (np. niska jakość nasienia – obniżona ilość plemników lub ich zmniejszona ruchliwość). 20-35 proc. wynika z problemów fizjologicznych po stronie kobiety (np. zaburzenia owulacji, nieprawidłowości jajowodów, endometriozę). W 25-40 proc. przypadkach przyczyną leży po obu stronach. W 10-20 proc. nie udało się ustalić przyczyny.

### STRES TO TEŻ GROŹNY WRÓG

Przyczyną może być też stres. Wtedy mówimy o niepłodności spowodowanej przyczynami psychicznymi. Dr Monika Antepowicz, ginekolog, położnik wyjaśnia: „Pod wpływem napięcia organizm produkuje hormony stresu, które negatywnie wpływają na produkcję hormonu luteinizującego LH i innych hormonów, nadzorujących pracę jajnika i wywołujących owulację. Sprawiają, że rośnie poziom prolaktyny, który może powodować cykl bezowulacyjny i niedomogę ciała żółtego.

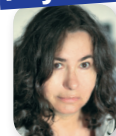


## Czytelniczki pytają

## Czy znajdę siły na zabieg?

Nie mogę zostać mamą w sposób naturalny. Rozważam in vitro. Znajoma ostrzegła mnie, że wymaga to wielkiej siły psychicznej. Kobieta musi np. dwa razy dziennie podawać sobie zastrzyki, regularnie badać poziom hormonów itp. I nikt nie da gwarancji, że się uda. Jak to przetrwać?

## Psycholog odpowiada



KATARZYNA PLATOWSKA  
PSYCHOLOG  
SOCJOTERAPEUTA

## «Skup się przede wszystkim na celu»

Procedura związana z zapłodnieniem in vitro nie jest łatwa – i rzeczywiście najbardziej obciąża kobietę. Warto więc do tej decyzji podejść z rozwagą i najpierw dobrze się zastanowić, czy jesteś na takie trudności gotowa. Warto dokładnie dowiedzieć się, co cię czeka. Dzięki takiemu poznawczemu oswojeniu sytuacji zmniejszy się nieco lęk i unikniesz niespodzianek. Ale cały czas warto też pamiętać, po co to robisz. Właśnie ten cel powinien ci przyświecać. Nie skupiaj się na tym, co jest teraz, ale na tym czemu to służy – masz zrealizować marzenie swego życia! Warto już na samym początku zapewnić sobie wsparcie, np. psychologa. Pomoże ci przejść przez kryzysy, znaleźć siłę, by nie przerwać terapii.

## Jak się wzajemnie wspierać



Starajcie się unikać wzajemnych destrukcyjnych oskarżeń i współpracować.

**N**ieplodność to zawsze problem pary. – Nieważne, czy nie możemy mieć dziecka z powodu mało ruchliwych plemników, czy niedrożnych jajowodów – efekt zawsze uderza w obie strony: partnerkę i partnera – mówi Anna Krawczak. W leczeniu niepłodności równie ważny jak hormonalne stymulacje, jest udany związek i wsparcie partnera. Ciepło, współczucie, wzajemna opieka.

## Zrozumcie siebie nawzajem

Walka o upragnione dziecko to przeżycie tak trudne emocjonalnie, że może prowadzić do rozstania. Wiele zależy od tego, na jakim fundamencie zbudowany był związek i czy partnerzy byli naprawdę dojrzałymi ludźmi, ale nawet dla rozumiejących się i wzajemnie wspierających małżonków jest to trudna sytuacja.

● **Poznajcie swoje potrzeby** – Kobieta i mężczyzna często przeżywają problem inaczej, poruszają się po innych emocjo-

nalnych orbitach – mówi Platowska. Kobiety potrzebują, by ktoś z nimi po prostu był, wysłuchał i starał się je zrozumieć – i tego oczekują. Są też blisko swego ciała i dla nich każda miesiączka to utrata nadziei, rodzaj pogrzebu. Mężczyźni zaś potrzebują poczucia, że są sprawczy i panują nad sytuacją, potrzebują zadań do wykonania – więc rzucają się w wir szukania rozwiązań i często nie umieją po prostu towarzyszyć partnerkom w trudnych chwilach. Lęk przed bezradnością powoduje, że zaczynają w ogóle uciekać z sytuacji, przez co ich partnerki czują się opuszczone. Warto zdać sobie z tego sprawę.

● **Proś o pomoc** Przeważnie to kobieta musi przejść gros badań i zabiegów podczas wspomaganego zapłodnienia, ale partner powinien być cały czas wspierający! Wymagaj od niego, by uczestniczył z tobą w badaniach, by był zawsze pod ręką, byś mogła się wyplakać na jego ramieniu, gdy zajdzie taka potrzeba.

● **Pomagaj partnerowi** Jemu też jest ciężko! Wśród mężczyzn bardzo silny jest stereotyp, że nieplodny mężczyzna to impotent. To jedna z najgorszych rzeczy, jakie mogą ich spotkać. „Mężczyźni przeżywają to jeszcze silniej niż kobiety. Nie należą do rzadkości żarty ich kolegów na temat oferowania pomocy w poczęciu dziecka. To sieje spustoszenie w samoocenie mężczyzny. Wtedy potrzebne jest wsparcie kobiety”, pisze Bogda Pawelec. Pomóż mu odnaleźć siłę, by stawić czoła trudnej prawdzie. Powiedz mu, że ilość plemników w nasieniu nie jest wyznacznikiem jego męskości. I tak będziesz go kochać.

● **Dbajcie o intymną więź** To trudne, ale starajcie się, żeby seks nie został całkowicie podporządkowany zajściu w ciążę. – „Seks na gwizdek” jest mało skutecznym sposobem na doczekanie się dziecka, a para z czasem przestaje mieć ochotę w ogóle ze sobą sypiać – pisze w swej książce Bogda Pawelec.

## W czym pomoże wam psycholog

**B**ardzo wiele par nie umie ze sobą rozmawiać, prosić o to, czego potrzebują, przyznawać się do trudnych uczuć – zwłaszcza, gdy dzieje się źle i każdej ze stron jest ciężko. Dlatego pomoc „emocjonalnego tłumacza”, jakim jest psycholog, bywa często bardzo potrzebna. Pomoże on także uporać się z trudnymi uczuciami: wstydem, strachem, poczuciem winy, zazdrością.

## Nauczycie się radzić sobie ze stresem

– Nie bez powodu w dobrych, leczących niepłodność klinikach obok ginekologów i endokrynologów pracują także psychoterapeuci – podkreśla Anna Krawczak. – Obecnie stowarzyszenie Nasz Bocian zabiega o włączenie do programu in vitro konsultacji psychologicznych, traktując ten obszar jako nierozwal-

ną część terapii. Niektóre prywatne kliniki już realizują te zalecenia oferując nawet specjalne warsztaty dla par. Dlaczego to takie ważne? Ginekolog pomaga borykać się z fizycznymi powodami niepłodności. Psycholog zaś wesprze w nierównej walce z trudnymi emocjami i stresem. A im dłużej nie udaje się zająć w ciążę, tym większy stres i napięcie zaczynają towarzyszyć każdej kolejnej próbie.

● **Zrozumiesz bariery, które są w twojej duszy** Gdy nie możesz zająć w ciążę, ale znasz fizjologiczne przyczyny, walka o upragnione dziecko jest łatwiejsza. Ale gdy się okazuje, że jesteśmy zupełnie zdrowi, a dziecka nie ma, nie mamy się czego uchwycić. – Wiele przypadków niepłodności spowodowanych jest przyczynami psychicznymi – mówi Platowska. Lęk przed zmianami, jakie przyniesie

dziecko; strach, że ze wszystkim będę musiała radzić sobie sama; podświadoma obawa, że dziecko obrabuje mnie z życia i świata – to tylko niektóre powody, mogące skutecznie blokować płodność. W takich przypadkach pomoc nam może tylko specjalista od zakrętów ludzkiej duszy.

● **Psycholog pomoże wam znaleźć siłę do walki** Tęsknota za upragnionym potomstwem i desperacka walka o nie to proces trudny, długotrwały, nierzadko bolesny. Psycholog pomoże się nań przygotować, pomoże ci znaleźć wytrwałość i cierpliwość i widzieć rzeczy we właściwych proporcjach.

## Pomoże wam wyjść z izolacji

Sporo par coraz bardziej izoluje się od otoczenia. Są zazdrośni o cudze dzieci, ale tej zazdrości się wstydzą. Zatem uśmiechają się, gratulują, ale w domu płaczą i zlorzczą na los.

● **Podpowie, jak rozmawiać o problemie** Kobieta, która nie może mieć dzieci, często zagłada do wózków, czując się coraz bardziej oszukana przez życie. Gorknieje i odsuwa się od innych. Zdarza się także, że hormonalne leczenie powoduje takie wahania nastroju, że od kobiety odsuwają się nie podświadomie, ale naprawdę. Sądzą, że jest zwyczajnie humorzysta. Dobry psycholog podpowie, jak rozmawiać o problemie i jak od-

## Wskazówki specjalisty

- **Mówcie otwarcie** o tym, że nie możecie mieć dzieci. Uprzedzajcie pytania rodziny i znajomych.
- **Proście znajomych**, żeby nie zadawali zbędnych pytań, bo to dla was trudne. Powiedzcie przyjaciółom, aby trzymali kciuki i nie udzielali rad, bo sami wiecie, jak się leczyć.
- **Nie zamykajcie się** w czterech ścianach. Nie wstydzcie się mówić innym, że cierpicie dlatego, że nie macie dzieci.
- **Nie ustawiajcie całego życia** pod potrzeby leczenia – niech ono będzie jedynie jego częścią, a nie treścią.
- **Rozmawiajcie** o tym, czego od siebie oczekujecie w tym trudnym czasie.

Źródło: www.bogdapawelec.pl

powiadać na nagabywania rodziny o dziecko. – Warto to robić wesoło, dowcipnie i bez emocji, które – gdy wymkną się spod kontroli – spotęgują tylko plotki i szepcane za plecami. Odpowiedz np.: „Obiecuję, że będziesz pierwszą osobą, której powiem, jeśli mi się uda” czy „kibicuj nam, potrzebujemy tego!”.

Agata Domańska

## Specjalna linia pomocy



ANNA KRAWCZAK  
Stowarzyszenie  
na Rzecz Leczenia  
Niepłodności  
i Wspierania Adopcji  
Nasz Bocian

W ramach Stowarzyszenia powstała specjalna Linia Pomocy „Pacjent dla Pacjenta” pod hasłem „Niepłodność boli. Porozmawiajmy”. W linii pracują

wolontariusze, którzy sami doświadczyli problemu niepłodności, przeszli cały proces leczenia, znają go i rozumieją związane z nim trudności. Pracują pod superwizją psychologa. Rozmowy są anonimowe i poufne! Wejdź na: [www.nasz-bocian.pl](http://www.nasz-bocian.pl) lub [www.nieplodnoscboli.pl](http://www.nieplodnoscboli.pl).

Fot.: Fotochannels/Corbis, Masterfile/EN, S. Zawadzki, arch. prywatne, mat. prasowe

REKLAMA

Booking: 40788  
Special title:  
Mutation: x  
Page: 83  
Issue: Świat Kobiety 2013/10  
Size: 210.000 x 70.000 mm  
Bleed: 5.000 mm x 5.000 mm

REKLAMA