

PŁODNOŚĆ TO STAN UMYSŁU

PRZEDŁUŻAJĄCY SIĘ MOMENT OCZEKIWANIA NA DZIECKO MOŻE DZIAŁAĆ DESTRUKCYJNIE NA PSYCHIKĘ KOBIETY. Czym charakteryzuje się ten specyficzny czas? Jak wpływa na postrzeganie siebie, jaką lekcję może stanowić? Jak odzyskać w takiej sytuacji nadzieję, opowiada psycholog **dr Joanna Kwaśniewska**

ROZMAWIA ALEKSANDRA STRÓJWĄS



pokochaj życie
sens

Niepłodność to dla wielu kobiet stan, który może prowadzić do depresji.

Stan niepłodności wpływa na wiele obszarów życia kobiety – na relacje z mężem lub partnerem, z bliższymi i dalszymi znajomymi oraz rodziną, na życie seksualne, poczucie własnej kobiecości itp. Dla kobiet, które mają taki problem, bardzo często jest to pierwsze doświadczenie wielkiej bezradności i braku kontroli. Do tej pory odhaczały kolejne cele w życiu – ukończenie studiów, znalezienie pracy, wyjście za mąż, zakup mieszkania – a tutaj nagle pojawia się bariera nie do przejścia! Moje własne ciało mnie zawodzi, tak bardzo chcę i nie wychodzi mi cały czas, mam poczucie, że stoję przed jakąś ścianą. Badania psychologiczne pokazują, że tzw. wyuczona bezradność, czyli przekonanie o braku związku przyczynowego między własnym działaniem a jego konsekwencjami, jest w zasadzie pierwszym krokiem do obniżonego nastroju, a co za tym idzie – do depresji.

Jak taki stan wpływa na postrzeganie swojej kobiecości, na poczucie własnej wartości?

To jest kluczowa sprawa, dlatego że kobiety bardzo często moment zajścia w ciążę postrzegają jako ostateczne potwierdzenie swojej kobiecości. Jest to zresztą kulturowo tak oceniane i w pewien sposób nam narzucane. W związku z tym pojawia się poczucie porażki i pytanie: czy jestem pełnowartościową kobietą, skoro nie mogę zajść w ciążę, urodzić dziecka? Co więcej, zalecenia, które kobiety dostają w tym okresie od lekarzy, bardzo często sprowadzają się do tego, że trzeba wyzbyć się swoich potrzeb i instynktów – kochać się w określonej pozycji, w określone dni, robić sobie zastrzyki, żeby osiągnąć równowagę hormonalną itp. – w związku z tym to naturalne odczuwanie kobiecości jest mocno zaburzone. Kobiety bardzo różnie sobie z tym radzą. Niektóre, żeby zapomnieć, rzucają się w wir pracy i wtedy wpędzają się w błędne koło, bo jest to próba ucieczki od jednej roli poprzez sprowadzenie siebie do innej.

Zwiększa się chyba również poziom stresu?

Trzeba sobie zdać sprawę z tego, że właściwie cała energia życiowa idzie wtedy w jednym kierunku, dlatego że kobieta bardzo mocno chce dziecka, ale okazuje się, że to się nie udaje, w związku z czym rodzi się poczucie wielkiej frustracji. Pojawiają się skrajne, trudne uczucia – zawiść w stosunku do innych, zazdrość, złość, wściekłość. Kobieta czuje się z tym niekomfortowo, doświadcza ambiwalencji, bo wie, że to jest po prostu irracjonalne, np. zazdrości koleżankom, że mają dzieci, że są w ciąży, a jednocześnie to właśnie czuje. Kobiety

w takiej sytuacji często zaprzeczają swoim uczuciom. A przecież uczucia same w sobie są neutralne pod względem moralnym, więc nie ma niczego złego w tym, że np. odczuwamy złość. Wartościować możemy to, co potem zrobimy z tą złością.

Czy to nie jest tak, że kobiety częściej niż mężczyźni mają problemy z emocjami?

Myszę, że w ogóle współczesny człowiek ma problem z emocjami, i to niezależnie od płci. Często tak prowadzimy życie, jakbyśmy byli istotami rozpostartymi pomiędzy zwierzęciem a robotem, trudno nam się przyznać do tej swojej zwierzęcej natury i trochę byśmy chcieli funkcjonować jak roboty, czyli właśnie bez uczuć. Utrudniają nam przecież wykonywanie pracy, zaburzają analityczne myślenie, przez nie popełniamy błędy. A przecież wszystko to, co związane ze sferą emocjonalną, jest nieodłącznym elementem ludzkiej natury. Emocje pozwalają nam lepiej siebie zrozumieć, zbliżyć się do innych, stanowią informację zwrotną, która nam pokazuje, czego tak naprawdę potrzebujemy, co się z nami dzieje. Zaakceptowanie w sobie niewygodnych uczuć jest jedynym sposobem na to, żeby je opanować. Trzeba je przeżyć, żeby się z nimi pożegnać.

Jest pani zwolenniczką terapeutycznej mocy płaczu.

Tak, i to niezwykle, że taka, wydawałoby się, czysto fizjologiczna czynność jak płkanie może być bardzo odblokowująca. Oczywiście, pod pewnymi warunkami – ten płacz powinien być połączony z poznawczą oceną tego, co się dzieje, czy też rozmową z kimś, kto da wsparcie, i odpowiednim potraktowaniem siebie. Wiele badań pokazuje, że pomocne jest współczucie wobec siebie samego i aktywne radzenie sobie ze stresem czy smutkiem, czyli próba nie tyle zaprzeczania, że coś takiego odczuwamy, ile przeformułowania tego, zastanawiania się, jaki to ma sens.

„Nadzieja na nowe życie”, książka, którą pani współtworzyła, traktuje o problemie niepłodności.

Można ją jednak też odczytać jako praktyczny poradnik dla wszystkich osób, które chcą zająć się rozwojem wewnętrznym. Niepłodność jest tu punktem wyjścia do pracy nad sobą?

Ta książka początkowo miała być formą autoekspresji, wyrażeniem siebie. Jej pierwsza wersja to owoc bólu, smutku i dużego poczucia bezradności. Sama przez dwa lata starałam się o dziecko i to był dla mnie czas, kiedy przeżyłam poronienie i różne sytuacje, z którymi czułam się bardzo źle. Stąd zrodził >

WARTO
PRZECZYTAĆ



Joanna
Kwaśniewska,
Justyna
Kuczmierowska,
Agnieszka
Doboszyńska
Nadzieja
na nowe życie
Znak 2015,
www.nadzieja-
nanowezycie.pl