

(nie) płodność

Nadzieja



ROZMAWIAŁA DOROTA KRZEMIONKA

“

Wiele kobiet nie chce opuścić starań o dziecko ani na miesiąc – boją się, że będzie coraz gorzej. A na płodność wpływa wiele czynników.

Jednym z nich jest poczucie radości, zadbanie o relację z partnerem. Zaś w czasie stresu płodność spada, bo organizm czuje, że coś jest nie tak i nie ma wtedy siły na dodatkowego człowieka.

**Joanna Kwaśniewska,
Justyna Kuczmierowska**





na życie

DOROTA KRZEMIONKA: – Kiedyś problemem było, by nie zajść w ciążę, a teraz co szósta para boryka się z problemem niepłodności. Dlaczego?

JOANNA KWAŚNIEWSKA: – Wśród przyczyn niepłodności możemy wyróżnić czynniki kulturowe, psychologiczne i medyczne. Do tych pierwszych należy odwlekanie ciąży. Kobiety odkładają poczęcie dziecka do czasu, gdy zdobędą wykształcenie, będą miały dobrą pracę i męża, który jest świetny, dużo zarabia...

A w wolnej chwili jeszcze zajmie się dzieckiem...

JUSTYNA KUCZMIEROWSKA: – Oczekiwania wobec ojca dziecka są mocno wyśrubowane. Ostatnie lata dały kobiecie poczucie, że ma kontrolę nad płodnością i wydaje się jej, że może odroczyć czas poczęcia w nadziei, że gdy już będzie gotowa i różne warunki będą spełnione, to spokojnie zajdzie w ciążę.

Czasem ta nadzieja okazuje się daremna.

JOANNA: – Tak, bo jednym z czynników wpływających na płodność jest wiek. Kiedyś ciążę pojawiały się spontanicznie i trzeba było to wyzwanie podjąć. Dziś najczęściej poczęcie dziecka wiąże się z decyzją, świadomym planowaniem. A nigdy nie ma dobrego momentu na tak wielką zmianę w życiu, jaką jest pojawienie się dziecka.

Dr JOANNA KWAŚNIEWSKA

jest psychologiem, pracuje na Uniwersytecie SWPS. Jest specjalistą w zakresie stymulowania kreatywności, zajmuje się też psychologicznymi aspektami płodności.

JUSTYNA KUCZMIEROWSKA

jest psychologiem i psychoterapeutką, specjalizuje się w tematyce niepłodności. Założyła Fundację Instytut Nadziei, jej celem jest wspieranie osób zmagających się z niepłodnością oraz popularyzowanie wiedzy na temat źródeł i konsekwencji niepełnosprawności. Z Agnieszką Doboszyńską napisały książkę *Nadzieja na nowe życie*.

Trudno jest zdecydować, że to właśnie teraz.

JUSTYNA: – Tym bardziej że świat daje dziś złudne poczucie, że na wszystko mamy wpływ. Żyjemy w kulturze instant: nie chcesz – nie masz, chcesz – masz. Co więcej, uważamy, że wszystko nam się należy. Są kultury, w których dziecko jest przywilejem, darem od losu, od Boga. W naszej kulturze jest traktowane jako coś, co nam się należy. Mamy do niego prawo.

A gdy nie mogę się go doczekać, mam poczucie krzywdy...

JOANNA: – Często jest to pierwsza porażka w życiu kobiet, które dotąd odnosiły sukcesy, pierwsza rzecz, z którą nie mogą sobie poradzić.

JUSTYNA: – Co więcej, często sądzą, że im bardziej się przyłożą, postarają, napracują, tym większa szansa na sukces. A w przypadku starań o dziecko takie podejście nie zawsze przynosi owoce.

JOANNA: – Drugą stroną tego podejścia jest brak akceptacji wszystkiego, co jest poza naszą kontrolą, na przykład tego, że ciało zmienia się z wiekiem, odmawia posłuszeństwa, że mamy słabości. Takie tematy schodzą w cień i stają się tabu.

To, o czym mówimy, wpisuje się trochę w ostatnią kampanię społeczną: „Zdażyłam zrobić specjalizację, być w Paryżu i Tokio... A nie zdażyłam zostać mamą”.

JUSTYNA: – Ta kampania może być krzywdząca. Ukazuje brak dziecka jako wybór kobiety, wręcz jej winę. Nie wszystkie kobiety doświadczające niepłodności odwlekały macierzyństwo. Nie bierze się w niej pod uwagę wielu innych czynników, niezależnych od kobiety, jak trudne doświadczenia z dzieciństwa albo kłopoty natury medycznej.

Przekaz posługuje się stereotypami: kobieta, która odniosła sukces zawodowy, musi za to płacić deficytem w życiu osobistym, a tylko dzieci dadzą jej szczęście.

(nie) płodność

JOANNA: – Tak, pokazuje się macierzyństwo jako konflikt wartości. Bohaterka stawia pracę i pieniądze ponad dziecko i rodzinę. Sukces jest dla niej ważniejszy, co nie zawsze jest prawdą. Wiele kobiet pragnie dziecka, ale chcą mu dać dobry dom i dostatnie życie. Pracują, by mu to zapewnić.

JUSTYNA: – Być może jako dzieci doświadczyły ubóstwa i próbują to sobie zrekompensować. Niewątpliwie w podjęciu decyzji o macierzyństwie nie pomagają wysokie oczekiwania wobec współczesnych kobiet. Trudno jest im spełniać się zarówno zawodowo, jak i w rodzinie.

JOANNA: – Gdy studiowałam psychologię, zastanawiałam się, jak moje życie ma wyglądać. Przeczytałam wywiad z Wojciechem Eichelbergerem, w którym mówił, że dobrze, by kobieta była spełniona, zrealizowała swoje cele, a potem dopiero zajęła się rodzeniem dzieci. Ale tu pojawia się konflikt, bo płodność u kobiety jest największa po 18. roku życia, a ona potrzebuje jeszcze kilku lat, by spełnić swoje ambicje, zdobyć wykształcenie. To mnie przekonało, by nie czekać zbyt długo. Gdy miałam 28 lat, stwierdziłam, że już pora. Myślę, że wiele kobiet tak myśli.

Gdy rodzimy dziecko, uwalniają się bolesne doświadczenia z dzieciństwa.

Wiele się zmieniło w ciągu ostatnich dekad. Kiedy w 1980 roku na V roku studiów poszłam rodić, byłam jedną z pierwszych mam na roku. Na sali porodowej okazało się, że jestem najstarszą pierwiastką. Miałam 23 lata!

JOANNA: – Ja zaś usłyszałam od pani doktor: „oj, pani to jest już starą pierwiastką”. Byłam w szoku. Choć miałam 28 lat, nie myślałam tak o sobie. Tym zdaniem lekarka zaszczepiła we mnie niepokój, że za późno się za to zabieram. To nie ułatwiało sprawy.

JUSTYNA: – Jak wynika z badań, taki permanentny niepokój, lęk nie służą płodności. Wiele zależy od kultury. Miałam okazję konsultować parę mieszaną z Włoch. Ona, 30-letnia Polka, czuła, że jest już stara na pierwsze dziecko. Tę presję czasu wyniosła z Polski, a Włosi mówili jej: „Spokojnie, masz jeszcze czas”.

JOANNA: – Presja czasu rodzi zaś stres. Samuel Wasser, profesor na University of Washington, opisał model, zgodnie z którym organizm w czasie stresu redukuje płodność, odczytuje bowiem, że coś się dzieje nie tak, a w warunkach zagrożenia nie ma siły na dodatkowego człowieka.

JUSTYNA: – Wiele kobiet czuje, że nie mogą odpuścić sobie starań o dziecko ani na miesiąc, bo będzie coraz gorzej. Na płodność zaś wpływa wiele czynników, a jednym z nich jest poczucie radości,

zadbanie o relację z partnerem. Współczesny świat traktuje płodność jako zmienną zależną tylko od medycznych uwarunkowań: od hormonów, budowy narządów rodnych, jakości nasienia. Dużo w tym prawdy, ale jesteśmy psychosomatyczną jednością. Jeżeli długi czas żyjemy w napięciu, prowadzi to do braku równowagi hormonalnej.

JOANNA: – Zwiększa się wydzielanie prolaktyny, ta zaś utrudnia zajście w ciążę. Dlatego jej poziom jest często mierzony u kobiet, które starają się o dziecko.

Tylko 50 proc. przypadków niepłodności można wyjaśnić medycznie. Wspomniały Panie o czynnikach psychologicznych. Niektóre kobiety mogą doświadczać konfliktu wewnętrznego: świadomie chcą mieć dziecko, ale nieświadomie obawiają się i bojkotują starania.

JUSTYNA: – Wahania i obawy dotyczą prawie każdej kobiety, która planuje ciążę lub w niej jest. U niektórych konflikty są silniejsze, bo mają w swoim doświadczeniu jakieś historie, na przykład w dzieciństwie nie miały ciepłych, karmiących relacji z rodzicem. Chciałyby zostać mamami, by nakarmić się w relacji z dzieckiem, a zarazem czują wielką obawę, czy im się to uda. Gdy rodzi się nam dziecko, uwalniają się bolesne doświadczenia z czasu, gdy sami byliśmy dziećmi, to, czego nie dostaliśmy lub czego było w nadmiarze w relacji z naszą matką.

Z jednej strony mamy kulturowy obraz błęgiego macierzyństwa, z drugiej zaś pamiętamy opowieści matki, jak ciężko jej było zajmować się nami, gdy byliśmy mali.

JOANNA: – Albo że przy porodzie omal nie umarła. Budzi to w nas od maleńkości olbrzymi lęk, choć nie zdajemy sobie z tego sprawy. Moja przyjaciółka, trzydziestolatka, nie chce mieć dzieci. Kiedyś w rozmowie nagle odkryła, jak straszne rzeczy mama jej opowiadała o ciąży i porodzie. Była zaskoczona, że gdzieś te przekazy w niej tkwią i sprawiają, że nie jest gotowa na macierzyństwo.

JUSTYNA: – To, co słyszymy od małego i czego doświadczamy w relacji z rodzicami, tworzy narrację, czym jest rodzicielstwo. Takie skrypty, wyniesione z domu, są jak znaczki w klaserze. Warto im się przyjrzeć. Osoby, które nie miały wsparcia rodziców, były nadużywane, mogą mieć obawy, czy z takimi wzorcami będą potrafiły być rodzicami.

Gdy we wspomnieniach pozostał im obraz nie-szczęśliwej, wiecznie skrzywionej matki, grającej w „Gdyby nie ty”...

JOANNA: – ...to byłabym szczęśliwa. To wspomnienie nie pomaga zostać rodzicem. Trzeba jednak pamiętać, że różnimy się osobowością, temperamentem. Są ludzie jak dęby i jak osiki. Ci, którzy mają wysoki poziom lęku, te same doświadczenia będą odczuwali ze zdwojoną siłą. Taka osoba, jak



Dekalog dla czekających

Czekasz długo na dziecko? Marzysz tylko o tym, by być w ciąży i... co miesiąc doświadczasz rozczarowania? To trudny czas. Oto kilka wskazówek, jak sobie z nim poradzić.

wynika z badań, często próbuje odnaleźć spokój i bezpieczeństwo poprzez kontrolowanie swego życia. Bardzo stara się być grzeczną dziewczynką, super się uczy, planuje, by najpierw skończyć studia, znaleźć dobrego męża, spełnić się w dobrej pracy, a dopiero potem zająć się prokreacją. A gdy ginekolog mówi, że mogą być kłopoty...

To wpada w popłoch.

JOANNA: – Niektóre osoby wpadają w popłoch, nim pojawią się pierwsze sygnały, że mogą mieć jakiś problem z płodnością. Jedna z kobiet przysłała nam list: „*Od czerwca planuję zajść w ciążę, ale już się tego boję*”. Diagnoza, że jest z tym jakiś problem, wtórnie zwiększa napięcie. I pojawia się mechanizm błędnego koła: kłopoty z płodnością są źródłem wielkiego stresu i różnych problemów, co wtórnie może tę płodność obniżać.

JUSTYNA: – Płodność zależy od wielu czynników. Nasuwa się metafora ognia w kominku. Kiedyś u znajomych zasnąłem przy kominku, ogień przygasał, a nad ranem zbudziłam się przerażona, bo buchnął płomień. Podobnie płodność w zależności od różnych czynników może przygasać i wydaje się, że para ma małe szanse na dziecko. A zdarza się, że po latach starań coś zmieniają w swoim życiu i udaje się począć dziecko.

Niektórym parom udaje się to, gdy rezygnują ze starań i decydują się na adopcję. Mit?

JUSTYNA: – Znamy takie przypadki, choć nie zawsze tak się zdarza. A jeśli, to pytanie: dlaczego?

Być może ktoś obawiał się roli rodzica, a adoptując dziecko, siłą rzeczy wchodzi w rolę mamy lub ojca, czuje się wtedy pewniej, obawy słabną...

JOANNA: – Może tak być. Inna hipoteza jest taka, że osoba, która decyduje się na adopcję, przebolewała to, że nie będzie mieć biologicznego dziecka. Porzuciła potrzebę kontroli. Dojrzała i dopuściła możliwość, że różne rzeczy mogą się dziać niekoniecznie tak, jak sobie wymarzyła, a mimo to mogą być dobre. I to pozwala jej zająć w ciążę.

Nie wszyscy to potrafią. Jak ludzie reagują na doświadczenie niepłodności?

JOANNA: – To doświadczenie wkracza w każdy obszar życia osoby i pary. Niezwykle intensywnie wpływa na emocje, jakich doświadcza kobieta. Co miesiąc przeżywa huśtawkę od nadziei, poprzez niepewność i obawy, po rozpacz. Do dnia owulacji odbudowuje się po poprzedniej porażce. Od tego dnia nie pije alkoholu, wcześniej chodzi spać, bada śluz, kocha się z mężem, gdy trzeba. Całe życie jest temu podporządkowane i potem bach, mniej więcej w 28. dniu cyklu okazuje się, że wszystko stracone. A potem cykl się powtarza, znów trzeba odbudować w sobie nadzieję, wykonać wielką pracę psychiczną.

1. Bądź dla siebie dobra. Dbaj o siebie, swoje potrzeby, swoje ciało.
2. Wspieraj się odpowiednim myśleniem. Pamiętaj, nie jesteś osobą nieplodną, ale doświadczasz kłopotów z płodnością. Ta drobna zmiana myślenia ma duże znaczenie.
3. Pozwól sobie czuć, co czujesz. To, że zazdrościsz innym, którzy mają dzieci, i płaczesz, jest normalne. Inne kobiety w tej sytuacji reagują podobnie. Nie gań się za to, co przeżywasz. I tak jest ci ciężko, nie dokładaj sobie poczucia winy.
4. Pamiętaj jednak, że przedłużające się negatywne emocje i stres obniżają płodność. Im bardziej się zamartwiasz i obawiasz, że nigdy się nie doczekasz, tym mniejsze szanse, że nadzieja się spełni. Przerwij błędne koło, znajdując sposoby na redukcję stresu!
5. Wspieraj się swym myśleniem. Przypomnij sobie swoje mocne strony, atuty, to wszystko, co potrafisz robić. Skup się na tym, co możesz zrobić, a nie na tym, czego ci brak.
6. Nie bój się stawiać granic, odmawiać, nawet gdyby to miało rozczarować innych. Gdy zgadzasz się na coś na siłę, będziesz sfrustrowana, zła, a to nie przysłuży się ani relacjom, ani Twemu samopoczuciu.
7. Nie zawieszaj swego życia, nie odkładaj marzeń i pragnień na potem. To właśnie teraz potrzebujesz robić to, co daje Ci siłę, radość i energię!
8. Starając się o dziecko, szczególnie zadbaj o swoją relację z mężem lub partnerem! Pamiętaj, że dla niego to też jest trudna sytuacja, choć może inaczej na nią reaguje. Szukaj tego, co obojgu wam sprawia radość.
9. Na płodność wpływa wiele czynników, m.in. emocje, styl życia, stres, dieta, waga ciała i inne. Przyjrzyj się, czy jest coś, co możesz zmienić, by zwiększyć płodność!
10. Nie zamykaj się w sobie, szukaj pomocy i wsparcia u innych. Powiedz o waszym czekaniu ważnym dla Ciebie osobom – staną się bardziej delikatne.

A jednocześnie pojawia się złość – na los, na Boga, na tych, którzy mają dzieci...

JUSTYNA: – Niepłodność rzutuje na intymne życie partnerów, podważa poczucie kobiecości, utrudnia relacje z przyjaciółmi, którzy mają dzieci. Powoduje kryzys wiary. Pojawia się pytanie o sens życia i wątpliwość: dlaczego tak się dzieje? Kobiety tracą zaufanie do swego ciała, swoich możliwości. Brak im pewności siebie i poczucia bezpieczeństwa, nasila się drażliwość.

JOANNA: – Na co wpływ może mieć też leczenie hormonalne. Kobiety biorą silne pigułki, są poddawane różnym zabiegom.

(nie) płodność

Mówimy głównie o kobietach, a jak sytuację starań o dziecko znoszą mężczyźni?

JOANNA: – Jeden z panów napisał, że przed każdą imprezą dzwonił do znajomych, których zapraszał, i prosił, by nie pytali żony, kiedy ich synek będzie miał rodzeństwo. Od pięciu lat starali się o drugie dziecko. Sprawdzał, czy któraś z koleżanek przypadkiem nie jest w ciąży; osoby z małymi dziećmi nie były zapraszane. Mężczyźni chcą chronić swoje partnerki, bo widzą, jak one cierpią.

JUSTYNA: – Doświadczają bezradności w obliczu smutku i rozpacz partnerki. Chcą dać jej wsparcie, choć sami też czują stres. Wiele się dla nich zmienia, partnerka nie jest tak radosna, jak kiedyś, a seks należy wykonać na gwizdek. Mogą się więc czuć jak reproduktorzy, dawcy nasienia.

JOANNA: – Mają wrażenie, że są traktowani przedmiotowo, a wiadomo, że poprzez intymne relacje mężczyźni ładują akumulatory. Trudno jest im poruszyć ten temat z kolegami przy piwie. Uciekają więc w pracoholizm, w hobby. W relacji z partnerką wszystko sprowadza się do starań o dziecko, a oni potrzebują radości, wyjścia gdzieś, porozmawiania o czymś innym. Zachęcamy, by przywrócić proporcje i nie zapominać, że jest też inne życie niż to planowane, które na razie się nie pojawia.

By nie zamrozić wszystkiego w oczekiwaniu na dziecko, tylko żyć...

JUSTYNA: – Nie wpaść w pułapkę, że wszystkie swoje marzenia i pragnienia odkładamy na moment, gdy to największe pragnienie się spełni. Jedna z kobiet starających się o dziecko postanowiła nie kupować sobie żadnych ubrań, bo wierzyła, że już od przyszłego miesiąca będzie mogła nosić ciążowe ubrania. Przez pięć lat chodziła zaniehbana i nieszczęśliwa. Mąż proponował, by za miesiąc wyjechać na narty. Była na niego zła, przecież za miesiąc ona może być już w ciąży, nie może więc jechać na narty. Pojawia się tendencja do odkładania życia.

JOANNA: – Inna kobieta napisała, że chce prowadzić blog, ale zrobi to, dopiero gdy zajdzie w ciążę. A blog miał dotyczyć właśnie starań o ciążę.

Nie chciała zapeszyć? A może tak się karała?

JUSTYNA: – Albo postanowiła, że da sobie nagrodę, gdy już zajdzie w ciążę. A powinno być na odwrót – warto dawać sobie maksymalnie dużo wsparcia i nagród za wytrwałość w tej trudnej sytuacji.

Czy jest moment, gdy w staraniach o dziecko osoba czuje, że już dość?

JOANNA: – Brytyjska terapeutka G. B. Syme określiła kilka etapów doświadczania niepłodności. Na początku pojawia się poczucie odrętwienia, spadek nastroju i pytania: czy to możliwe, że to my, dlaczego my? Kolejny to etap tęsknoty, kiedy osoba odczuwa złość i zazdrość w stosunku do



Pracujemy nad tym

Czy masz już dzieci? – słyszysz kolejny raz od różnych osób i czujesz złość. Jak odpowiadać na podobnie kłopotliwe pytania?

Oto kilka sugestii: „Jeszcze nie”, „Pracujemy nad tym”, „Nie mam ochoty o tym rozmawiać”. Można też posłużyć się humorem: „Ostatnim razem, gdy sprawdzałam, jeszcze nie mieliśmy”.

osób, które mają dzieci. Następnie dochodzi do dezorganizacji i rozpacz. Taki stan trwa minimum sześć miesięcy i cechuje go głębokie cierpienie, żaloba, przeplakiwanie, często towarzyszy temu depresja, poczucie beznadziei i bezradności. Ostatni etap to reorganizacja, gdy pojawia się akceptacja tego, że nie mogą mieć dziecka, i chęć ułożenia sobie życia na nowo. Z badań wynika, że powrót do równowagi zajmuje partnerom kilka lat.

JUSTYNA: – Dopuszczają wtedy i tę możliwość, że może nie doczekają się dziecka.

JOANNA: – Warto spojrzeć na macierzyństwo z innej perspektywy. Zobaczyc, że to nie tylko wydanie na świat dziecka i zajmowanie się nim, ale też szczególna postawa wobec świata, obejmująca akceptację słabości i chęć opieki nad tymi, którzy tej opieki potrzebują. A jeśli tak zdefiniujemy macierzyństwo, to jest ono dostępne dla każdego. By osoby daremnie starające się o dziecko tak spojrzęły, muszą przejść żalobę po wyobrażeniu, że urodzą dziecko, które mają od najmłodszych lat.

JUSTYNA: – Pragnienie dziecka może się wiązać z innymi pragnieniami, warto się im przyjrzeć. Czasami marzy nam się dziecko, bo mamy potrzebę uczenia, bycia dla kogoś ważnym, przytulania. Jeśli uda się wyłuskać z wielkiego pragnienia bycia mamą te mniejsze potrzeby, to być może znajdzie się droga do ich spełnienia. Znamy osoby, które czekając na dziecko, zaczęły pracować w domu dziecka, uczyć dzieciaki, więcej uwagi poświęcać swoim chrześniakom albo kupiły sobie zwierzę

Nadzieja na nowe życie nie gaśnie nigdy...

JUSTYNA: – Tak, bo moje nowe życie to może być nie tylko dziecko. ■

Jeśli chcesz podzielić się opinią na temat artykułu, napisz do nas (redakcja@charaktery.com.pl).