

Życie na wdechu

Gdy latami staracie się o dziecko, możecie wpaść w stan „zamrożenia”: odkładania marzeń, planów i przyjemności na „po urodzeniu dziecka”. O tym, jak nie zaniedbać w tym czasie siebie, mówią **Joanna Maria Kwaśniewska** i **Justyna Kuczmierowska**, współautorki książki „Nadzieja na nowe życie”



Joanna Maria Kwaśniewska: „Nasza książka powstała w efekcie osobistych doświadczeń, gdy obie, najpierw Justyna, moja siostra, a potem ja starałyśmy się o dziecko. Przeżywałyśmy cierpienia, ale mocno się wspierałyśmy”.



AGNIESZKA FIEDOROWICZ: Jednym z charakterystycznych mechanizmów pojawiających się u osób długo starających się o dziecko jest, jak piszecie w książce „Nadzieja na nowe życie”: „życie na wdechu, przejście w stan tzw. zamrożenia. (...) Osoby takie przekładają wszelkie radości życia na potem, na czas, gdy już będą w ciąży, będą rodzicami. Gdy w ramach relaksu proponujemy takiej osobie wyjazd na narty za dwa miesiące – oburzy się, mówiąc: »Przecież za dwa miesiące mogę już być w ciąży!«”.

JUSTYNA KUCZMIEROWSKA: Życie w takim zamrożeniu jest trudne. Para rezygnuje powoli ze wszystkiego: „nie pojedziemy na te narty, bo mogę być w ciąży”, „nie kupię nowych ubrań, bo zaraz, mam nadzieję, zmieni mi się rozmiar”. Chcesz zbudować dom albo kupić mieszkanie i zastanawiasz się, czy zaplanować te dwa pokoje dla dzieci, czy lepiej nie, bo potem będą stały puste. I co wtedy? Przecież nie będziesz mieć dwóch gabinetów do pracy?

A.F.: To planować te wakacje?

J.K.: Oczywiście! Przecież jeśli kobieta zajdzie w tym czasie w ciążę, to nie musi zjeżdżać na nartach, może

posiedzieć w hotelu, przy kominku, z książką...

A.F.: Ale jeśli zaplanowaliśmy trekking w Afryce, to raczej trzeba będzie z niego zrezygnować.

JOANNA MARIA KWAŚNIEWSKA: Może tak się zdarzyć, że zapłacone za wycieczkę pieniądze przepadną. Tak to już jest, że w życiu podejmujemy pewne decyzje, pewne ryzyko i ponosimy konsekwencje. Chodzi o to, by nie poświęcić staraniu o dziecko wszystkiego, by mimo wszystko cieszyć się życiem. Tymczasem wielu osobom tak bardzo zależy na dziecku, że podporządkowują temu celowi wszystko. Wyobraź sobie, że właśnie dostałaś – po raz kolejny – okres. Potrzebujesz tygodnia, by to przeryczeć, przejść to jak żałobę, bo po raz kolejny straciłaś szansę na zajście w ciążę. Ledwo się jakoś ogarniesz, przychodzi owulacja, zaczynasz się kochać z zegarkiem w rękę, we właściwej pozycji. Potem jest niepokój, czekasz, czy tym razem się uda i zaczynasz ze wszystkiego rezygnować: „sorry, ja nie mogę iść na imprezę, muszę się wyspać”, „nie wypiję wina, bo mogę być w ciąży”.

J.K.: Nie wezmę aspiryny, gdy mnie boli głowa, bo mogę zaszkodzić dziecku, jeśli jestem w ciąży.

J.M.K.: Z tych samych powodów nie będę w tym czasie leczyć zębów (bo znieczulenie!), grzybicy paznokcia (lekarstwa szkodzą), włosów nie pofarbuję. Ale każda rzecz, z której rezygnujesz, sprawia, że czujesz się gorzej, osłabia cię. A potem mija ostatni dzień cyklu i znów okres, a za nim jeszcze większa frustracja, bo ten ogromny koszt, który poniosłaś ty i twój partner, zdaje się bezsensowny. I wyobraź sobie, że to wszystko powtarza się co miesiąc przez rok, dwa, czasem dziesięć lat.

A.F.: Po przeczytaniu waszej książki uświadomiłam sobie, jakie piekło mogą urządzać parze, która bezskutecznie stara się o dziecko, rodzina i znajomi. Jak się bronić przed „cioteczkami, które zachęcają, by »postarać się o dzidziusia, bo potem może być za późno«, i wujkami, którzy »instruują, jak to się robi«”?

J.K.: Większość par spotyka się z takimi trudnymi społecznie sytuacjami, gdy rodzina czy znajomi, mając dobre intencje, chcą „wesprzeć” parę takimi właśnie „dobrymi radami”. Trzeba się nauczyć na nie reagować.

A.F.: Ale jak? Wydaje się, że jedyną sensowną reakcją jest ucieczka.

J.K.: Im więcej para na początku dostanie ciosów – tych uwag czy rad, tym bardziej się izoluje, buduje mur, ale ten mur jeszcze bardziej prowokuje ciekawość otoczenia: „a czy oni nie mogą, a może nie chcą, może stawiają na karierę?”. Dlatego lepiej postawić sprawę jasno i bez podawania szczegółów wyjaśnić: „Staramy się o dziecko, gdy nam się uda, to wam o tym powiemy”. I dodać może: „Jeśli będziemy chcieli rad czy waszego wsparcia, to o nie poprosimy”.

A.F.: Opisujecie ból i frustrację, jakich często doświadczają osoby niepełne na widok dzieci swoich przyjaciół czy krewnych. Takie osoby wycofują się także z życia towarzyskiego, unikają świeżo upieczonych rodziców, a my, dzieciaci, jeszcze się na nich obrażamy, że nie zachwycają się naszym bobasem! Poczuliśmy się jak pozbawiony empatii potwór!

J.M.K.: Chciałyśmy pokazać ludziom, których temat niepłodności nie dotyczy, tragizm sytuacji, w jakiej są ich znajomi. To, że problemy z płodnością nie są wyizolowaną sferą, ale rozlewają się na wszystkie dziedziny życia: relacje z parterem, rodziną, pracę, z której się np. rezygnuje, bo czas poświęca się na

bieganie do lekarzy. Chodziło o to, by dzieciaci choć trochę wczuli się w sytuację tych, którzy o dziecko się starają.

A.F.: Czy wsparcia szuka się wtedy u innych par, mających podobne problemy?

J.M.K.: Książka „Nadzieja na nowe życie” powstała w efekcie naszych osobistych doświadczeń, gdy obie, najpierw Justyna, moja siostra, a potem ja starałyśmy się o dziecko. To było takie szczęście w nieszczęściu, bo obie przeżywałyśmy cierpienia, ale mocno się wspierałyśmy. Gdy Justyna po pięciu latach starań zaszła w ciążę, poczułam się rozdarta pomiędzy jej szczęściem a swoim osamotnieniem – tym, że nie jesteśmy już razem w tej sytuacji. Zaczęłam pisać pamiętnik, który stał się inspiracją do napisania książki. Każdy z 28 jej rozdziałów, po jednym na każdy dzień cyklu, otwiera pamiętnik Anny, w którym zebrałyśmy doświadczenia swoje, ale i wielu innych, znanych nam kobiet, zmagających się z niepłodnością.

A.F.: W stan zamrożenia wchodzi też życie seksualne. Bohaterka pamiętnika Anna przeprasza męża, że „z miną wypalonej zawodowo

szatniarki sprawdzam temperaturę swojego ciała, (...) dzwonię do twojego błękitnego, strzeżonego przez strażników i karty magnetyczne drapacza chmur i siląc się na dowcip zapraszam cię do wspólnego sadzenia bratków”. Czy seks z zegarkiem i termometrem owulacyjnym w rękę może w ogóle być przyjemny?

J.K.: Może, ale faktycznie ta sytuacja może uprzedmiotawiać i to zarówno kobietę, jak i mężczyznę. Jeden z mężczyzn, który trafił do mnie na konsultację, powiedział partnerce: „Nie chcę być reproduktorem, tylko twoim kochankiem, nie wzięłam ślubu z macicą, tylko z tobą!”.

J.M.K.: Temat trzeba przepracować. Jest taki etap w staraniu się o dziecko, w którym pary faktycznie kochają się z zegarkiem w rękę i w odpowiedniej pozycji, ale po pewnym czasie wiele par dochodzi do wniosku, że trzeba tę kontrolę odpuścić, że to rodzi jeszcze więcej stresu i frustracji i szkodzi więzi, która jest między nami. Bo tak naprawdę, chociaż współczesne narzędzia diagnostyczne dają nam możliwość określenia czasu owulacji, to paradoksalnie sprawiają, że czujemy się jeszcze bardziej pod presją.