

Marzenie o dziecku – psychoterapia pary leczącej niepłodność

Niepłodność jest chorobą społeczną i dotyka, co piątą parę w Polsce. Często problemy z zajściem w ciążę mają podłoże w czynnikach natury psychicznej głęboko nieświadomych i powodujących blokadę na poziomie fizjologicznym. Niepłodność przenika na całe życie pary - wpływa na stosunek do siebie, do partnera, do seksu i do swojego ciała. Niepłodność najczęściej spada na parę niespodziewanie. Dwoje szczęśliwych ludzi ustala termin ślubu, planuje, jak urządzi swoje mieszkanie i wierzy, że w odpowiedniej chwili pojawi się dziecko. Nagle okazuje się, że nie wszystko idzie zgodnie z planem. Mijają miesiące, czasem lata, a upragnione dziecko się nie pojawia. Z obawą, ale i z ogromną nadzieją para kieruje kroki do kliniki leczenia niepłodności. Wierzy, że oddając się w ręce lekarzy, którzy dysponują specjalistycznym sprzętem i nowoczesnymi technologiami osiągną upragniony cel. Często rozpoczęcie leczenia przynosi ulgę: ktoś inny w pewien sposób przejmuje odpowiedzialność za „naprawienie natury”. W małżonkach wzrasta nadzieja, że i oni wkrótce będą szczęśliwi. Większość z nich nie widzi lub nie chce widzieć, że nie wszystkim się udaje. Stopniowo gaśnie nadzieja. Pojawia się myśl: skoro leczenie ciała nie przynosi efektów, prawdopodobnie istnieje jakaś blokada psychiczna. Wtedy niektóre osoby pragnące dziecka zwracają się o pomoc do psychoterapeuty.

W około 30 proc. przypadków przyczyna niepłodności pozostaje niewyjaśniona, a jej skutki przenikają wszystkie dziedziny życia. Na podstawie moich doświadczeń w pracy z parami mogę ułożyć listę trudności wywołanych niepłodnością. Do najczęstszych należy poczucie niskiej wartości, a nawet pewnej inności czy niepełnosprawności. Następuje także spadek poczucia sprawstwa, kontroli na skutek konieczności całkowitego zawierzenia lekarzom, aparaturze i lekom. Kobiety skarżą się często na utratę kontaktu z własnym ciałem. Nieskuteczne leczenie prowadzi do poczucia bezradności i beznadziei. Kolejna miesięczka łączy się czasami z wybuchem rozpacz i rezygnacji, a po kilku przeplakanych dniach znowu przemienia się w nerwowe wyczekiwanie i badanie oznak nadchodzącej owulacji. Taka huśtawka nastrojów jest wyniszczająca emocjonalnie. Życie traci sens samo w sobie. W chwilach największej potrzeby wsparcia i bliskości innych ludzi wiele par leczących niepłodność izoluje się od kontaktów towarzyskich. Obawiają się niewygodnych pytań, niezrozumienia, wścibstwa. Szczególnie bolesne są naciski rodziców czy teściów, by wreszcie „dali im wnuka”. Wzbudza to poczucie winy i prowadzi do różnego rodzaju gier rodzinnych oraz udawania, że „wszystko jest w porządku”. Napięcie udziela się małżonkom. Zaczyna się obwinianie siebie lub partnera, ujawniają się różnice w oczekiwaniach i stosunku do leczenia. Mogą się także pojawić zaburzenia seksualne, takie jak brak satysfakcji z seksu, brak orgazmu czy trudności z erekcją, seks często staje się obowiązkiem. Ponieważ to kobiety kontrolują cykl owulacyjny, ich partnerzy czują się odrzuceni albo traktowani instrumentalnie, odmawiają kochania się na rozkaz. Życie osoby, która wpadła w wir walki z niepłodnością, przypomina błędne koło: frustracja i niepowodzenie prowadzą do prób działania, a gdy te kończą się porażką, wzrasta presja, by wreszcie osiągnąć cel. Do tego dochodzą negatywne skutki procedury medycznej: utrata zaufania do lekarzy, uboczne efekty przyjmowania leków hormonalnych, a także poniesione nakłady finansowe na zabiegi, leki i dojazdy. Niepłodność jako choroba jest bardzo obciążająca psychicznie oboje partnerów i może powodować problemy

małżeńskie. Kobiety niespokojne o brak dziecka odwracają uwagę od dobrych relacji w małżeństwie i żyją wyłącznie myślą o zajściu w ciążę. Mężczyźni czują presję opiekowania się nimi, a jednocześnie czują rodzaj odrzucenia. Niepłodność często rujnuje samoocenę obojga małżonków. Czują się bezwartościowi, wstydzą się braku dziecka, mają wrażenie, że są gorsi od osób, które mają dzieci. U kobiet często pojawiają się objawy depresyjne, brak sensu życia, złość agresja, a także objawy lęku. Mężczyźni uciekają w pracę zawodową. Wszystkie te objawy i zachowania nie pomagają w leczeniu, a wręcz je utrudniają. Znane jest zjawisko blokady psychicznej przeszkadzającej poczęcie dziecka wynikające ze zbytnej koncentracji na problemie. Pomoc psychologiczna osobom borykającym się z niepłodnością może umożliwić uwolnienie się od negatywnego sposobu myślenia, dostrzec pozytywne wartości w tym, co jest tu i teraz, a nie tylko w tym, co będzie. Może pomóc w rozładowaniu napięcia i odwróceniu uwagi, znalezieniu sposobów na adaptację do sytuacji i lepszego znoszenia samego leczenia, a zlikwidowanie objawów daje większą szansę na pomyślne zakończenie. Psychoterapia jest w takich przypadkach pomocna i stosowana równocześnie z dobrą opieką medyczną daje w wielu przypadkach oczekiwany efekt w postaci zajścia w ciążę. Niepłodność może stać się lekcją życia, która choć trudna i bolesna otwiera nieznane dotąd obszary możliwości tkwiące w psychice.

Małgorzata Remlein
psycholog