

## Ko si želiš otroka, a izveš, da ga ne moreš imeti

Kako se soočiti z neplodnostjo? Nedavna ameriška raziskava je pokazala, da je bilo za polovico žensk spopadanje z neplodnostjo najbolj stresen dogodek v njihovem življenju, pove psihoterapevtka dr. Andreja Pšeničny, univ. dipl. psih. "Anksioznost in depresivnost neplodnih žensk, ki si želijo otroka, lahko primerjamo s tisto, ki se pojavlja ob rakavih obolenjih."



Čustva, ki se pojavijo ob novici o neplodnosti, so lahko zelo huda. (Foto: Thinkstock)

Moški novico o neplodnosti načeloma prenašajo bolje kot ženske, nadaljuje psihoterapevtka dr. **Andreja Pšeničny**, univ. dipl. psih. "*Vendar le takrat, kadar sami niso razlog zanjo.*"

Starševstvo je kljub poznejšem odločanju za otroke še vedno pomemben del življenja. "*Le do 5 odstotkov ljudi v zahodnem svetu ne želi imeti otrok,*" pravi psihoterapevtka. "*In grožnja izgube tega dela identitete lahko povzroči, da občutno upade človekovo samovrednotenje.*"

### Kako se soočiti s to močno željo po zanositvi?

"*Ko se iz meseca v mesec najprej budita pričakovanje in upanje, ki jima sledi razočaranje, se sčasoma pojavi občutek frustriranosti. Negotovost začne preraščati v nelagodje in tesnobo, upanje je vse bolj pomešano s strahom pred novim razočaranjem.*" A zakaj so naša čustva na tem področju življenja tako močna? "*Nezavedna evolucijska želja po prenosu svojih genov na potomce je v ozadju tistega, čemur pravimo biološka ura,*" odgovori Andreja Pšeničny. "*Biološka nuja se navzven kaže skozi psihološko nujo, da bi sebe uresničili skozi starševstvo.*"

*Temu se pridružijo še večji ali manjši pritiski okolja. Biti starš velja za vrednoto, zato izguba te vloge nezavedno ali zavedno budi občutke manjvrednosti v primerjavi s tistimi, ki otroke imajo." Pojavijo se občutki krivde, jeze, sramu. "Temu se pridruži še strah, da bi izgubili partnerja ali – bolj ali manj nezavedna – jeza na partnerja, ki je neploden. Zelo pogosto je zaradi teh težav prizadet tudi občutek spolne identitete. Ljudje, ki se soočajo z neplodnostjo, se večkrat počutijo manjvredne tudi kot ženske ali moški."*

Zlasti težko se z novico o neplodnosti soočajo tisti, ki iščejo v starševstvu smisel svojega življenja. *"In tak občutek se lahko pojavi celo pri ljudeh, ki so imeli pred temi težavami vrsto drugih ciljev – denimo v svojem poklicu, v drugih interesih ..."* Če je tak človek še nagnjen k perfekcionizmu, bo že zaradi tega začutil manjvrednost. To pa se včasih prevesi tudi v obsesivno potrebo, da svojo vrednost sedaj dokaže prav skozi starševstvo, doda psihoterapevtka. S takšnimi občutki se je seveda še težje soočiti, ko na par z vprašanji, kdaj bosta imela otroke, ves čas pritiska okolica. Težave v partnerstvu se lahko pojavijo, če je želja po otroku pri enem od partnerjev močnejša. *"Ali pa, če ta postane obsesija, ki ji je podrejeno vse življenje para. Zdi se, da vsi ostali vidiki partnerstva postanejo nepomembni, če ne moreta postati starša. Takrat se lahko začne rušiti odnos med partnerjema."* Čeprav je razlog za neplodnost večinoma fiziološki, takšen stres vseeno še poslabšuje možnost zanositve. Številnim parom danes pomaga do otroka medicina. *"Vendar se je pomembno vnaprej psihološko pripraviti tudi na vse težave in stiske, ki jih prinašajo ti postopki."*



**Soočanje z neplodnostjo vedno vpliva na partnerski odnos. (Foto: Thinkstock)**

**Kako se psihološko pripraviti na zdravljenje neplodnosti?**

*"Prvi nujen korak je soočanje z vsemi možnimi potmi in možnostmi pa tudi realnimi težavami, ki jih vsaka določena možnost prinaša s seboj. Ljudje z izredno močno željo po otroku neredko hote ali nehoče vnaprej mižijo pred možnimi težavami in zapletmi, zato znajo biti razočaranja še hujša."*

*"Postopek umetne oploditve, ki je za večino neplodnih parov v našem okolju skorajda edina možnost, je dolgotrajen in naporen. Hormonske terapije pogosto ženskam sprožajo močna čustvena nihanja, povzročajo tudi določena zdravstvena tveganja, pri mnogih parih jih je potrebno večkrat ponavljati. Cikel upanja in razočaranj se začne tako vsakič od začetka, pri čemer so čustva še intenzivnejša, saj je število postopkov vnaprej omejeno. Z vsako menstruacijo se povečuje strah, lahko celo do groze in panike, povečuje se tudi občutek brezupa, ponovno se zmanjšuje občutek lastne vrednosti."*

Nekateri teh psihičnih pritiskov enostavno ne morejo več zdržati. Sprijaznijo se s tem, da na ta način ne bodo dobili otroka. *"Čeprav je sprejeti tako izgubo težko, pa je lahko to prvi korak k iskanju novih možnosti ali morda drugih življenjskih ciljev. Ne glede na to, ali se človek ali par sam odloči, da ne bo nadaljeval s postopki umetne oploditve, ali se ta pot izkaže kot neuspešna, se je potrebno nekako soočiti z dokončnostjo izgube. Najkasneje takrat se začne proces žalovanja, ki korak po koraku pomaga sprejeti izgubo, jo predelati in živeti naprej."*

A to niso edini občutki, s katerimi se je treba soočiti. *"Če smo sami plodni, partner pa ne, se začne pojavljati vprašanje, ali ostati s partnerjem, ki je neploden. Če smo sami neplodni, pa se začnemo soočati s strahom, ali bomo zaradi tega izgubili partnerja. Neplodnost močno vpliva na odnos in za vedno spremeni par, ne glede na to, ali ostaneta skupaj ali se razideta."*

Nekateri pari se z vsemi temi občutki borijo sami. Drugi poiščejo pomoč psihoterapevta. *"Del parov si poišče, skupaj ali vsak posebej, nove, drugačne cilje v življenju, drugi iščejo nove poti, da bi se uresničili kot starši."* Pomembno je, da pri vsem tem ne podcenjujemo občutkov, ki jih lahko doživljamo, in da poiščemo pomoč, če začutimo, da se sami z njimi več ne moremo spopasti.



Eno od čustev, ki se pojavi, ko ne more pomagati niti medicina, je tudi žalovanje. Par mora sprejeti izgubo in začeti živeti naprej. (Foto: Thinkstock)