

MINI EBOOK STWORZONY PRZEZ ZESPÓŁ
FUNDACJI MEDYCYNY PRENATALNEJ IM. ERNESTA WÓJCICKIEGO

PRZY STOLE

o tym jak rozmawiać



**FUNDACJA MEDYCYNY
PRENATALNEJ**

im. Ernesta Wójcickiego

Te słowa dedykuję nie tylko kobietom

Motywowana wieloma rozmowami przeprowadzonymi z pacjentkami zarówno na czacie, jak i na infolinii postanowiłam podzielić się z Wami moimi przemyśleniami. Łączą się one z problematyką artykułu „Oczekiwanie na dziecko, a presja rodziny”, który miałam przyjemność napisać dla Was jakiś czas temu i do którego lektury zapraszam (dostępny na stronie fundacjaernesta.pl).

Tematyka wspomnianych wyżej rozmów obracała się wokół straty ciąży, niemożności poczęcia potomstwa lub nagłej śmierci dziecka zarówno na wczesnym, jak i na bardzo zaawansowanym etapie ciąży. Wiele z tych rozmów dawało mi poczucie, że nie jest najlepiej w kwestii relacji na linii bliscy – rodzice dziecka lub bliscy – pary starające się o dziecko. O ile para lub kobieta przeżywająca stratę radziła sobie całkiem nieźle (oczywiście na ile było to możliwe), o tyle rodzinom i bliskim często należałoby zwyczajnie wystawić ocenę niedostateczną.



Te słowa dedykuję nie tylko kobietom po stracie oraz ich partnerom czy mężom, ale w głównej mierze wszystkim tym, którzy czują się kompetentni i uprawnieni, by wartościować jakość czy zasadność straty, jaką poniosła bliska im osoba. Wszystkim tym, którzy uważają, że wiedzą, co dla tej kobiety dobre; którzy planują jej życie, nie pytając o zdanie; którzy wiedzą doskonale, kiedy mija czas żałoby i kiedy trzeba już przestać się smucić i płakać lub jaka reakcja jest adekwatna.

Nieraz słyszę od moich rozmówczyń, że jedyne, na co mogą liczyć ze strony swoich bliskich, swoich mam, sióstr, mężów, kuzynek, ojców, babć, to komunikat, że mają przestać w końcu płakać, bo „w sumie przecież nic się nie stało, to jeszcze nawet nie było dziecko, tylko płód, i właściwie to dobrze wyszło, bo może urodziłoby się chore”. Gdy to wszystko słyszę, ja czuję przykrość, złość, frustrację. A teraz zastanówmy się, jak czuje się ta kobieta, te pary?

Te słowa dedykuję nie tylko kobietom po stracie oraz ich partnerom czy mężom, ale w głównej mierze wszystkim tym, którzy czują się kompetentni i uprawnieni, by wartościować jakość czy zasadność straty, jaką poniosła bliska im osoba. Wszystkim tym, którzy uważają, że wiedzą, co dla tej kobiety dobre; którzy planują jej życie, nie pytając o zdanie; którzy wiedzą doskonale, kiedy mija czas żałoby i kiedy trzeba już przestać się smucić i płakać lub jaka reakcja jest adekwatna. Podziwiam taki poziom wszechwiedzy i jednocześnie chylę czoła przed odwagą w wypowiedaniu tych złotych rad: jak zrobić, by mając już synka, teraz urodzić dziewczynkę, bo musi być parka. Spieszę przypomnieć, że dzieci to nie papużki, nie muszą być do pary. Ja, jako psycholożka na co dzień pracująca z kobietami po stracie, nie mam odwagi, by powiedzieć pacjentce, że jej czas na odczuwanie żalu dobiegł końca, że taka postawa



jest niepoważna i już trzeba się ogarnąć. Nie potrafiłabym uświadomić jej, że to wspaniale, że ma jedno dziecko, ale społeczne oczekiwania są takie, że powinna mieć kolejne, bo nie można być takim wygodnym, a i dziecku będzie różnie. Nie umiem sobie wyobrazić zasugerowania pacjentce, że co mnie interesuje, że ona nie chce mieć dzieci; ma je mieć, bo musi się liczyć z tym, że cała rodzina czeka na dzidziusia, a poza tym robi swoim bliskim wstyd i co ludzie powiedzą – że jest jakaś wybrakowana? Albo jej mąż? Że coś z nim nie tak...

Nie potrafię sobie wyobrazić, co czujesz, gdy słyszysz od swojej siostry, że masz się przestać mazać, bo takie rzeczy się zdarzają; od cioci męża, że chyba niepełnowartościowa z Ciebie kobieta, skoro nie potrafisz donosić ciąży; kiedy słyszysz, że mąż oczekiwałby od Ciebie, byś dwa dni po wyjściu ze szpitala była już tą samą Anią, Kasią, Martyną, Basią, która jeszcze tydzień temu planowała, jaki przewijak kupić dla dziecka. Tylko Ty wiesz, co wydarzyło się w trakcie wizyty u lekarza, gdy usłyszałaś: „Bardzo mi przykro, ale serce nie bije”. A później w szpitalu, gdy musiałaś swoje dziecko urodzić, a następnie je pożegnać i pochować, opłakać i z tym wszystkim jeszcze później jakoś żyć. Ja jako psycholożka mogę tylko być z Tobą, wysłuchać Cię, przypomnieć Ci, że masz do tego całego żalu prawo, że to wręcz Twój obowiązek, by w tym wszystkim pamiętać o sobie. Świat się nie zawali, jeśli mąż i dzieci nie zjedzą dziś obiadu. Ale jak Ty masz to zrobić, jak masz postawić siebie na pierwszym miejscu, gdy słyszysz, że to już najwyższy czas, by wziąć się w garść, no bo ile można, i tak w ogóle to trzeba zrobić pranie?!

Jestem zadeklarowaną wyznawczynią zasady mówiącej, by traktować innych tak, jak sami chcielibyśmy być traktowani. Często otrzymuję pytania ze strony tych autentycznie życzliwych i chętnych do udzielenia realnego i wartościowego wsparcia osób, których na szczęście nie brakuje. Pytają oni: „Co ja mogę zrobić dla mojej siostry? Wczoraj poroniła. Jak ją wspierać, co powiedzieć?”. Odpowiadam wówczas: „Proszę zapewnić ją o swojej obecności i otwartości na wsparcie, gdy tylko o to poprosi, ale także proszę jej powiedzieć to, co sama chciałaby pani usłyszeć”. W tej sytuacji trudno jest mi wyobrazić sobie, że kuzynka kuzynce mówi, że dobrze się stało, że poroniła, bo co, jak byłoby chore. Czy ty sama chciałabyś to usłyszeć, gdybyś straciła dziecko? Jeśli właśnie odpowiedziałas „NIE”, dlaczego robisz to innym?

To, co piszę, może wydawać się nacechowane złością. Trochę tak jest, jako psycholożka znam i doceniam rolę bliskich pacjenta zmagającego się z różnymi trudnościami. O ile ogrom pracy i zasobów jest w samym pacjencie, o tyle wsparcie bliskich jest bardzo ważne. To Wy powinniście być lustrem, w którym



może się przejrzeć Wasza córka, siostra, kuzynka i w którym może znaleźć potwierdzenie, że wiecie, co ona czuje, gdy traci ciążę, gdy dowiaduje się, że być może nigdy nie będzie matką, lub gdy musiała pożegnać dziecko, które nosiła przez ostatnie 9 miesięcy. A nawet jeśli nie wiecie, to przynajmniej staracie się zrozumieć. Dlaczego więc czynicie z jej rzeczywistości krzywe zwierciadło? To w Was ona chce widzieć swój filar, gdy wszystko wokół niej właśnie się zawaliło.

Budzi we mnie frustrację każdy sygnał, mówiący o krzywdzącej postawie rodziny i otoczenia rodziców po stracie lub rodziców starających się o dziecko, ponieważ wiem, jaki potencjał tkwi w tym unikalnym wsparciu, jakie możecie ofiarować. Macie tak dużo do zaoferowania – pomocy, obecności, dobrego słowa czy nawet wspólnego milczenia, jeśli nie potraficie rozmawiać. I możecie to dać swojej córce, która poroniła; swojemu synowi, który stara się wspierać żonę, ale czuje się bezsilny i może tylko patrzeć na jej ból i jeszcze czuć swój własny; swojej koleżance z pracy, która popłakuje po kątach. Widzicie to, wiecie, jaki jest tego powód, dlaczego tego nie robicie? Boicie się? Nie macie odwagi? Nie wiecie, co powiedzieć? Dlaczego zatem z łatwością przychodzi człowiekowi wypowiedzenie tych słów, które nie są dobre i wspierające? Zawsze wydawało mi się, że to właśnie one wymagają więcej odwagi, że trzeba mieć tupet, by powiedzieć komuś w momencie, gdy stracił coś, co było dla niego najcenniejsze, że to dobrze, że tak się stało, bo widocznie TAK MIAŁO BYĆ.

Spieszę zapewnić, że człowiek jest silny, kobieta po stracie zapewne dojdzie w końcu do siebie, będzie w stanie jakoś z tym wszystkim żyć, lepiej lub gorzej – to często pokazuje przyszłość i upływający czas. Albo sobie nie poradzi, bo mimo że przywdziała maskę szczęśliwej i spełnionej, pogodziła się ze stratą, to w środku jej ból jest taki sam jak w tamtym dniu i wtedy bardzo by się przydało, aby ktoś ją przytulił. Tak! Tak po prostu. Ostatnio od pani, która była rozczarowana brakiem wsparcia ze strony mamy, usłyszałam, że ona potrzebuje, by jej mama ją przytuliła, pogłaskała po głowie i powiedziała: „Jestem przy tobie”. Tylko tyle, szokująco niewiele, prawda?

Rodzice, którzy bezskutecznie starali się wiele lat o dziecko, w końcu poukładają swoją rzeczywistość i zrobią to najlepiej jak potrafią. Nie będą traktowali siebie jak parę, która nie może mieć dzieci, tylko jak pełnowartościowych, szczęśliwych ludzi, którzy musieli zmienić swój pierwotny plan na życie, ale



nie czują się już z tym tak źle jak na początku. Albo nie, albo cały czas czują się niekompletni, czują, że ponieśli porażkę życiową, czują się niepełnowartościowi i pytają: „Dlaczego innym się udaje, a nam nie? Co zrobiliśmy takiego, że nie jest nam dane być rodzicami?”

Nikt nie wie, ile przeżyli ci wszyscy wyżej opisani ludzie. Wyobrażam sobie jednak dumę, jaka rozpiera ich rodziny czy znajomych, przekonanych, że to dzięki ich „wsparciu” i uświadomieniu, że opłakiwanie 12-tygodniowej ciąży to absurd. A po motywującej rozmowie ich córka czy kuzynka wzięła się w garść i żyje jakby nic się nie stało. Chciałam Wam uświadomić, że ta rozmowa z nią nie pomogła, ona nadal płacze, tylko tak, aby nikt tego nie widział.

Tak, mój dzisiejszy tekst jest powodowany złością.



Sandra

Świąteczna atmosfera

PRZY ŚWIĄTECZNYM STOLE OTWIERAJĄ NAM SIĘ USTA –
TO DOBRZE W KWESTII PIEROGÓW
I CZERWONEGO BARSZCZU, CZASAMI GORZEJ,
JEŚLI CHODZI O BLISKICH.

CZEŚĆ Z NAS, ZAMIAST CIESZYĆ SIĘ
PIĘKNYMI TRADYCJAMI, BLISKOŚCIĄ I –
WARTO POWTÓRZYĆ – PIEROGAMI,
MYŚLI ZE STRESEM O TYCH PYTANIACH I SĄDACH,
KTÓRE PADNĄ Z UST RODZINY.

CORAZ CZĘŚCIEJ NA NASZYCH KANAŁACH
POMOCOWYCH POJAWIAJĄ SIĘ PYTANIA
I WĄTPLIWOŚCI DOTYCZĄCE REAKCJI
NA PORUSZANIE PRZEZ RODZINĘ TEMATU DZIECI.

CO ODPOWIADAĆ?

CZY WYPADA?

CZY NIKT SIĘ NIE OBRAZI?

CZY TO NORMALNE, ŻE MI PRZYKRO?



Może to ja?

Może nie powinniśmy się tym przejmować?
Może rzeczywiście przesadzamy, jesteśmy
przewrażliwione, nie znamy się na żartach?
Przecież to tylko słowa, wypowiedane
na dodatek często pod pozorem troski.
Może nasze przeżycia z tym związane są
niewłaściwe, a reakcje nadmierne?

Zawsze, absolutnie zawsze masz prawo czuć to, co czujesz. Jeśli coś sprawia Ci przykrość, budzi złość, wywołuje łzy, to tak jest, i koniec. A dopuszczenie tego do siebie, przyjęcie, że to się dzieje, zrozumienie w reakcji na co się pojawia jest kluczowe, żeby coś z tym zrobić.

To w porządku, że z jedną osobą w rodzinie chcesz podzielić się wszystkim, a z inną nie masz ochoty rozmawiać na temat tego, co się wydarzyło, czy z czym właśnie się mierzysz. Nie ma też nic złego w tym, że na co dzień jesteś z kimś dość blisko, ale nie wyobrażasz sobie poruszania danej kwestii przy stole, w większym gronie. Tylko i wyłącznie do Ciebie należy decyzja, z kim i w jakich warunkach dzielisz się tym, co w sobie nosisz i co dzieje się w Twoim życiu.



Weronika

Jak reagować?

Im dłużej pracuję z kobietami w tych trudnych sytuacjach, tym częściej w mojej głowie klaruje się jedna prosta odpowiedź:

|

Mów to, co czujesz!

Jesteśmy nauczeni filtrować to, co pojawia się w naszym umyśle, przez normy społeczne, kulturowe czy „dobre wychowanie”. Oczywiście nic w tym złego, dzięki temu świat, który nas otacza, jest dla nas zrozumiały i rozumie nas.

Są jednak takie sytuacje, kiedy te filtry można wyłączyć. Moment, w którym ktoś sprawia nam przykrość, kiedy czujemy się przytłoczeni komentarzami dotyczącymi tak wrażliwych i prywatnych dla nas kwestii, jest chwilą, w której mamy pełne prawo właśnie to zrobić



Jak to zrobić?

Często proszę osoby, z którymi rozmawiam, żeby podzieliły się ze mną tym, co powiedziałyby tej „ciekawskiej ciotce”, gdyby tych ograniczeń nie było. Okazuje się wtedy, że dobrze wiemy, jak chcielibyśmy zareagować, że ta odpowiedź jest bliżej, niż nam się wydaje.

Oprócz znalezienia tej odpowiedzi, warto zadać sobie również pytanie o to, czego tak naprawdę się boimy, co sprawia, że przeraża nas myśl o tej rozmowie. Pełen wyrzutu wzrok mamy? Oburzenie babci? Czy to, że przy stole przecież nie wypada?

Tylko czy którakolwiek z tych rzeczy warta jest kolejnych przepłakanych wieczorów lub żalu do siebie, że nic nie zrobiliśmy? Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”, to też w porządku! Nie musisz w tej chwili być na to gotowa. Ale jestem pewna, że dzięki temu ćwiczeniu będziesz o krok bliżej od poradzenia sobie z taką sytuacją.

Nawet jeżeli jeszcze nie umiesz głośno powiedzieć tego, co chcesz, to samo przywołanie tych słów w głowie jest czymś, co może dać chociaż odrobinę spokoju.



Luga



A co, jeśli tak nie potrafię?

Możesz też ograniczyć kontakt z niektórymi osobami (tak, również w święta). Możesz spróbować przewidzieć, co może się podczas takiego spotkania stać i przygotować się do tego – pomyśleć, co chciałabyś powiedzieć, jakie masz opcje wycofania się, ustalić plan działania. Możesz uprzedzić i poprosić partnera, aby słysząc określony komunikat, zareagował w dany sposób. Porozmawiajcie o tym wcześniej. Możesz zareagować unikiem – wyjść na zewnątrz, do toalety, zadzwonić do kogoś zaufanego, ochłonać.



A jeśli kogoś obrażę?

A co, jeśli w odpowiedzi na Twoje zachowanie jakiś członek rodziny poczuje się urażony, Twoja ciocia obrazi się, że tak wcześnie wyszłaś albo byłaś „opryskliwa” dla wujka? No właśnie – co? Działasz po to, aby ratować swoje samopoczucie i zdrowie psychiczne. Reagujesz na krzywdę w sposób bardziej lub mniej stanowczy. Z tobą wszystko jest w porządku – to osoba pytająca czy osądzająca nie potrafi przyswoić, że są tematy, dla których nie ma miejsca w określonych sytuacjach. Kto wie – może Twoja reakcja będzie dla tej osoby ważną lekcją?

Jeśli straciłaś dziecko, nie możesz zajść w ciążę, Twój maluch jest chory – mierzysz się już z wystarczająco wieloma wyzwaniem. Starcie z niesympatycznym człowiekiem lub niewrażliwymi ludźmi, którym brakuje wyczuć, nie musi być kolejną górą, na sam widok której brakuje sił.



Weronika



Dlaczego pytania o dzieci są nie na miejscu?

„Kiedy dziecko?”, „Kiedy drugie?”, „Tyle czasu po ślubie, a wy dalej bez dziecka?”. Nikt nie wie, nawet nie pomyśli, jak bardzo te słowa ranią... Stają się bolesne, bo każdy z powodów braku dziecka jest ważny dla danej pary. Może to być problem niepłodności; wtedy para czuje bezsilność, bo tak bardzo chciałyby mieć dziecko, a mimo starań – nic nie zależy od nich. Para, która postanawia nie mieć dzieci z różnych, ważnych dla niej powodów, musi mierzyć się z rozczarowaniem bliskich, spowodowanym niespełnieniem ich oczekiwań. Te pytania wskazują na to, że te oczekiwania są, i to duże. Pojawia się również problem wielu par, które mierzą się z niepłodnością wtórną. Większość myśli przecież: „Mają już jedno dziecko, żaden problem, żeby mieć drugie” – okazuje się, że jednak jest to problem. Wszystkie te pary muszą mierzyć się z oczekiwaniami. Dlaczego tak łatwo osądzamy? Dlaczego tak łatwo zadajemy tak bardzo osobiste pytania, przy stole pełnym ludzi niekoniecznie bliskich, i oczekujemy odpowiedzi? Dlaczego próbujemy swoją wizję idealnego świata i życia wcisnąć komuś na siłę? Dlaczego z taką łatwością udzielamy „cennych” rad?

Jeśli to kwestia rzeczywistej troski o bliskie nam osoby, jeśli martwimy się o nie i chcemy dla nich po prostu jak najlepiej, pragniemy, aby były szczęśliwe i spełnione – są inne sposoby, aby o to zadbać. Zapytaj, czy ten ktoś chce porozmawiać, czy potrzebuje wsparcia, co możesz dla niego zrobić. Będzie to znacznie lepsze niż udzielanie rad, krytyka i poruszanie newralgicznych tematów, dla których świąteczny stół nie zawsze jest najlepszym miejscem.



Pamela



Weronika

Jak wyrażać troskę inaczej?

Jestem mamą skrajnego wcześniaka i neurologopedką. Z perspektywy mamy i specjalistki chciałabym Wam pokazać, jak możecie wspierać rodziców dzieci urodzonych przedwcześnie oraz rodziców dzieci z różnymi wyzwaniami rozwojowymi.

1. **Pamiętaj, że krytykując i podważając decyzje rodzica, możesz go zranić** bądź sprawić, że poczuje się niekompetentny w swojej roli.
2. **Nie dawaj złotych rad. Zapytaj, czy możesz w jakiś sposób pomóc.**
3. **Nie porównuj dzieci do siebie.** Podczas świąt bardzo często odwiedza nas rodzina ze swoimi pociechami, niejednokrotnie porównując postępy w rozwoju dzieci. Pamiętaj, każde dziecko to inna historia, inny bagaż doświadczeń i przeżyć. Nie sprawiaj bólu rodzicom, którzy z pewnością wystarczająco martwią się o rozwój swojego dziecka.
4. **Nie diagnozuj!** Jeśli zauważasz jakieś trudności u maluszka, coś Cię martwi, z pewnością nie mów tego rodzicom przy świątecznym stole. Powstrzymaj się od komentarzy: „Czy on reaguje na swoje imię?”, „Dlaczego on jeszcze nie chodzi? Mój syn w tym wieku już biegał”, „Nieładnie, taki duży chłopak, a jeszcze nosi pieluszkę”.



5. **Jeśli maluszek nadal przebywa w szpitalu, to z pewnością będzie ogromnie trudny czas dla rodziców. Postaraj się otoczyć ich ciepłem i zrozumieniem.** Nie pytaj, kiedy maluszek wyjdzie ze szpitala, z pewnością rodzice poinformują bliskich o tym wielkim wydarzeniu.
6. **Zapytaj, czy rodzice potrzebują jakiegoś wsparcia, rozmowy.** Często zwykła pomoc w codziennych obowiązkach daje rodzicom wcześniaków poczucie, że nie są sami w tych trudnych chwilach.
7. **Myślę, że obdarowywanie prezentami przeznaczonymi dla maluszka to nie jest dobre rozwiązanie. Postaraj się zatrzymać je na czas, aż dziecko wyjdzie ze szpitala.** Rodzice w odpowiednim czasie będą chcieli zapoznać nowego członka rodziny z bliskimi.
8. **Jeśli rodzice nie będą chcieli uczestniczyć w spotkaniu rodzinnym z uwagi na zdrowie maluszka, postaraj się zrozumieć i uszanować te decyzje.** Nie bagatelizuj ich obaw. Układ odpornościowy dziecka urodzonego przedwcześnie jest bardzo wrażliwy. Pamiętaj, że zdrowie maluszka jest dla rodziców najważniejsze.

Bycie rodzicem wcześniaka i maluszka z wyzwaniami rozwojowymi to często trudna droga. Postarajmy się, by ten świąteczny czas był dla nich wytchnieniem przepełnionym wyłącznie miłymi wspomnieniami. Bądźmy wyrozumiali, słuchajmy i dajmy przestrzeń na różne trudności maluszków, które mogą pojawić się przy świątecznym stole.



NIEBAWEM SPOTKAMY SIĘ WSZYSCY
W MNIEJSZYM LUB WIĘKSZYM
RODZINNYM GRONIE.

POSTARAJMY SIĘ, BY TEN CZAS
BYŁ PEŁEN CIEPŁA, ZROZUMIENIA
I WSPARCIA.

PAMIĘTAJ, ŻE SŁOWA MAJĄ MOC.
MOGĄ DAWAĆ SIŁĘ, WSPARCIE,
POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA,
ALE MOGĄ RÓWNIEŻ SPRAWIAĆ BÓL.

ZASTANÓW SIĘ, JAK MOŻESZ
I CHCESZ WYKORZYSTAĆ
TĘ OGROMNĄ MOC.



Angelika