

Temat niepłodności jest mi niezwykle bliski. Od ponad 10 lat borykam się z endometriozą, która stanowi źródło moich problemów z niepłodnością wtórną. Mimo rozwoju medycyny akademickiej, przyczyny choroby są wciąż nieznane. Dlatego nieustannie poszukuję ich w kontekście szerszym niż medyczny. Na drodze swoich poszukiwań spotykam wielu wspaniałych, mądrych i wykształconych ludzi, którzy wielokrotnie zwracali uwagę, jaki wpływ mają doświadczenia z dzieciństwa na funkcjonowanie, przekonania w dorosłym życiu, a nawet stan zdrowia. Relacje z rodzicami rzutują na przyszłe relacje w związkach, uczucia, emocje przeżywane w wyniku danych sytuacji. Jest to niezwykle ważny aspekt, który chcę poruszyć na forum publicznym. Nie od dziś wiadomo, jak traumatyczne doświadczenia, stres i napięcia wpływają na procesy chorobotwórcze, w tym problemy związane z płodnością.

Dlatego postanowiłam przeprowadzić rozmowę z psychoterapeutą **Ireneuszem Gawkowskim**, który bardzo dobrze porusza się w tematach relacji interpersonalnych, związków partnerskich oraz niepłodności. Poznaliśmy się podczas tegorocznego I Kongresu Endometriozy w Polsce

Anna Suchecka

Czy problemy w relacjach partnerskich mają związek z naszym domem rodzinnym, a w szczególności z rodzicami?

Zdecydowanie tak. Podpatrujemy swoich rodziców, obserwujemy, jak funkcjonują. Bardzo często powielamy wzorce zachowań któregoś rodzica, do którego nam jakoś bliżej, a tego drugiego nie chcemy naśladować.

Refleksja nad tym tematem rozciąga się na trzy obszary. Pierwszy to uświadomienie sobie, że nasza mama to kobieta. Wydaje się to oczywiste, ale nie do końca. A jak kobieta, to zachowywała się i reagowała jak kobieta. Rzadko kto uświadamia sobie, że mama miała swoje potrzeby egzystencjalne, emocjonalne i seksualne. Dziecko zatem bierze cały ten przekaz pokoleniowy i przyjmuje za oczywiste. Zatem córka uczy się od swojej mamy, jak być kobietą. Zagrożające dla rozwoju i późniejszego funkcjonowania są bardzo bliskie, wręcz symbiotyczne, relacje matki z do-



Więzy, które łączą twoją rodzinę, nie są więzami krwi, ale szacunku i radości, jakie wnosicie nawzajem do swojego życia.

(Richard Bach)

rosłą córką. Z niepokojem słucham, gdy któraś z tych kobiet z nieukrywana dumą stwierdza, że ta druga jest jej najlepszą przyjaciółką. Nie wyobrażają sobie dnia bez kontaktu lub niepodzielenia się tym, co dzieje się np. w małżeństwie córki. Wyraźnie widać tu brak tego naturalnego odseparowania się od matki. Taka dorosła córka będzie bardziej słuchać matki niż swojego męża, który nie może stać głową rodziny, ponieważ teściowa uważa inaczej.

Drugim obszarem do wglądu jest obraz ojca. Co dał mi mój ojciec jako mężczyzna? Jak pokazał świat? Czy był przy mnie, gdy go potrzebowałam/am? Czy można było na niego liczyć i schować się w jego bezpieczne ramiona? A może był gościem w domu, wydawał polecenia i stale krytykował? Spotkałem się w swojej praktyce z wypowiedziami pacjentów: „Nie chcę być jak mój ojciec, obiecałem sobie, że nie będę pił i nie podniosę ręki na moją żonę”. A jednak tak właśnie się dzieje. Mężczyźni ci są szokowani, że naśladują swoich ojców, a nawet używają ich argumentacji czy wręcz konkretnych sformułowań. Doskonale rozumieją, że są to zachowania niewłaściwe. Z braku dobrych wzorców korzystają jednak z tego, co mają. Na pocieszenie chciałbym dodać, że nie zawsze tak jest. Znam przypadek mężczyzny, którego dzieciństwo obfitowało w bardzo trudne momenty, takie jak bieda, alkoholizm, zagrożenie życia. Mimo to został nauczycielem. Można by stwierdzić, że skorzystał z tzw. antywzorca – skoro ojciec pił, to ja nie piję. W tym wypadku zadziałało.

Mówisz o wzorcach w postaci ojca i matki, a czy relacja rodziców – to, jak się do siebie odnosili, też ma na nas wpływ?

Oczywiście. Tu dochodzimy do trzeciego obszaru, nad którym możemy się pochylić. Jest to



Prawdziwy sukces to nie kariera, lecz pozostanie panem swojego losu i możliwość decydowania, co będzie się robić w życiu, za które tylko my odpowiadamy.

(William Wharton)

związek naszych rodziców i wszystko to, czego w dzieciństwie dowiedzieliśmy się od nich na temat bycia z kimś. Lubię posługiwać się obrazami. Dzięki ich wizualizacjom łatwiej nam dostrzec ukryte elementy lub spojrzeć z pewnego dystansu. Wyobraźmy sobie parę zakochaną na zabój. Poznali się gdzieś na studiach w środkowej Europie. Ona, dziewczyna z północy, gdzie śnieg leży przez większość roku, ludzie więcej czasu spędzają w swoich domach, są z pozoru nieco zamknięci w sobie. On z samego południa. Otwarty na ludzi, towarzyski i bardzo spontaniczny, nieco nawet lekkoduch. Każde z nich zostało wyposażone w pewne cechy i rozumienie świata z własnego kraju oraz tego, jak funkcjonowali ich rodzice. Kto zatem staje na ślubnym kobiercu? W moim rozumieniu stają dwa „różne plemiona” z całą swoją kulturą, religią i obyczajowością. Nie twierdzą, że taki związek skazany jest na niepowodzenie. Raczej stawiam otwarte pytanie: gdzie mają zamieszkać nowożeńcy? Na północy, południu, a może tam, gdzie się spotkali? Zro-

zumienie swojej historii, tego, skąd pochodzimy i jakich wydarzeń byliśmy świadkami, ma kolosalne znaczenie w tworzeniu i budowaniu naszych własnych trwałych związków.

Jaki wpływ na problemy związane z płodnością w dorosłym życiu ma funkcjonowanie w rodzinie dysfunkcyjnej?

Nie znam specyficznych badań, które jednoznacznie pokazywałyby, w jaki sposób wychowanie w rodzinie dysfunkcyjnej wpływa na problemy związane z płodnością. Możemy jedynie wnioskować, na podstawie dotychczasowej wiedzy, na temat wpływu trudnych bądź traumatycznych doświadczeń wczesnodziecięcych na płodność. Wiele kobiet doświadczało różnych zaniedbań ze strony rodziców i mając je w swojej pamięci, mogą świadomie nie decydować się na potomstwo. Boją się, że mogłyby „zgotować” podobny los swoim dzieciom. Fakt posiadania dziecka jest społecznie nobilitujący, a nawet oczekiwany. Kobieta niegotowa na macierzyństwo musi podać

jakiś poważny powód bezdzietności, jakim mogą być kłopoty zdrowotne. Mamy zatem coś w rodzaju somatyzacji. Nieuświadomione wewnętrzne konflikty psychiczne objawiają się różnymi schorzeniami.

Gdy mówimy o płodności, nie możemy pominąć roli mężczyzn. Obserwujemy w ostatnim czasie rozkwit ojcostwa. Coraz więcej mężczyzn maszeruje z wózkami. Coraz sprawniej opiekują się dziećmi i świetnie odnajdują się w tych rolach. Nie jest jednak tajemnicą, że większość z nas, mężczyzn, nie dostrzega (albo nie chce dostrzec) swoich możliwości ojcowskich. Zdarza się, że zagrażają one komfortowi i tzw. męskim priorytetom (np. sukces zawodowy lub sportowy), które swoje korzenie mają w przekazie rodzicielskim. Doświadczający (nadmiarowo) od matki troski i opieki chłopiec, mimo swoich trzydziestu paru lat, nadal jest niedojrzały do pełnienia odpowiedzialnych ról społecznych, a do nich należy ojcostwo.

Ta niedojrzałość psychiczna może równoległe spowodować kłopoty ze wzrodem lub wytryskiem. Co, jak się okazuje, nie przeszkadza takiemu mężczyźnie spędzać całych godzin na oglądaniu pornografii i onanizowaniu się. W młodszym wieku wynikać to może z nadmiaru adrenaliny i można być spokojnym, że minie. Gorzej, gdy w dorosłym życiu staje się do zachowaniem redukującym napięcie i stres. Mamy wówczas błędne koło. Partnerka naciska na dziecko, on się tym stresuje, zaspokaja się po kryjomu, a w nocy nie jest w stanie odbyć prawidłowego stosunku. Pracowałem kiedyś z pewnym mężczyzną, młodym, wykształconym, który swoje kłopoty emocjonalne redukował zachowaniami kompulsywnymi. Stwierdził wprost, że on nie chce mieć dzieci, a jeśli już się zdecyduje, to poszuka kobiety, która ma już nieco odchowane dziecko z poprzedniego związku. Tak jakby chciał pominąć trud starań o dziecko i jego wczesnego wychowania, które często wiąże się z jakimś poświęceniem, zmianą priorytetów w życiu.

W jaki sposób osoby niepełne mogą sobie pomóc z trudami przeszłości?

Jeśli chodzi o minione lata, to podobne zadanie do wykonania mają przed sobą zarówno osoby niepełne, jak i pełne. Rozróżnienie polega jednak na tym, że osoby posiadające potomstwo mogą się zaangażować w wychowywanie go, co może ułatwić uniknięcie rozważania swojej historii. Dzieci naprawdę potrafią skutecznie zająć

uwagę dorosłych. W przypadku osób borykających się z niepłodnością sprawa może być bardziej skomplikowana. Na dawne trudności nakładają się bieżące kłopoty z brakiem potomstwa, które frustrują i wpływają dość destabilizująco na te osoby i ich związki.

Nie uważam, aby psychoterapia była lekiem na wszelkie dolegliwości, lecz z pewnością podzielenie się wspólnymi i osobistymi problemami z kimś trzecim, było nie było, obcym człowiekiem, jest uwalniające. Zwykle pytałem swoich pacjentów pod koniec pierwszego spotkania, czy odczuwają jakąś zmianę w swoich emocjach. Czasem jest to ulga. Czasem większe rozdrażnienie, które oznacza, że nie udało mi się podążyć za głębszymi problemami tych osób. Gdybym miał wskazać, w jaki sposób osoby niepełne mogą sobie pomóc z trudami przeszłości, stawiam na psychoterapię. Jest to szansa na obejrzenie z różnych perspektyw problemu, bez oceniania i podejmowania pochopnych decyzji. Jest to okazja do uświadomienia sobie, że sprawy mogą wyglądać inaczej, niż się wydaje, a źródłem stresu może być nieświadomiony lęk i ból emocjonalny. Chodzi też o przełamanie pewnego przekonania, że mąż, żona, a może rodzic, to osoba, która – z racji pokrewieństwa – ma być wsparciem w trudnych chwilach. Gdy nie dostajemy tego od nich, szukamy dalej, gdzieś na zewnątrz, np. flirtując lub zdradzając.

Jaka jest wtedy rola terapeuty?

Terapeuta – z racji całkowitego zakazu wchodzenia w relacje inne niż terapeutyczne – może „przejąć” nieco tych trudnych przeżyć, a dana osoba nie popadnie w dodatkowe tarapaty związane z cichym romanssem. Pamiętajmy również o tym, że nie każdy ma umiejętności z zakresu pomocy psychologicznej. Obwinianie swojej żony lub męża o to, że nie dają należytego wsparcia, może być zbyt pochopne i dość ryzykowne. Rodzi to podwójny stres. Pierwszy – u osoby, która oczekuje wsparcia i go nie otrzymuje, a drugi – u osoby, która nie potrafi, z różnych powodów, tego wsparcia dać. Konflikt mamy murowany. Oczywiście nie musi to być od razu profesjonalista. Może to być ktoś, do kogo mamy duże zaufanie, kto nie ma emocjonalnego interesu, aby nas wysłuchać. Dawniej nazywaliśmy takie osoby autorytetami. Dziś chyba nam ich brakuje, a w każdym razie jest ich bardzo mało. Zawsze jednak należy zachować zdrowy rozsądek. Sposobów pomocy jest wiele. I nikt tego za nas nie robi, ale nie możemy też niestety zrobić tego całkowicie sami. Potrzebujemy drugiego człowieka.



**Ireneusz
Gawkowski**

Certyfikowany psychoterapeuta integracyjny, prowadzi psychoterapię indywidualną, grupową oraz par, specjalista psychoterapii uzależnień, współuzależnień oraz syndromu Dorosłych Dzieci Alkoholików. W swojej praktyce wykorzystuje Program 12 Kroków. Koncentruje się w trudnościach pacjentów, które obejmują doświadczenia związane z cierpieniem w depresji, stany lękowe, zaburzenia osobowości, trudności życiowe, emocjonalne, osobiste oraz problemy w relacjach interpersonalnych, a także w związku z chorobami przewlekłymi, w tym endometriozie, i problemami niepłodności (psychoterapiagawkowski.pl).