

Išgyvenant nevaisingumą

Statistika byloja, jog kas šešta pora kuriame nors gyvenimo etape susiduria su nevaisingumu, t. y. turėdama reguliarius lytinius santykius, per metus laiko nepastoja. Pradžioje, kai vaikelis planuojamas, būna daug vilties, ateities planų, vaizdinių, kaip pranešiu šią džiugią žinią vyrui, kaip pasidalysime naujiena su tėvais, draugais ir t. t. Apima džiugus nerimas – o kas, jei imsime ir pastosime dabar? Tačiau mėnesiams slenkant, svajonės ir viltys pakeičiamos dvejonėmis, nerimu, baime, vizitais pas gydytojus ir kaskart sudūžtančia viltimi, moters ciklui prasidėjus iš naujo. Kalbinu Kauno krikščioniškųjų gimdymo namų medicinos psichologę Sigitą VALEVIČIENĘ, konsultuojančią nevaisingumą išgyvenančias poras.

– Sigitą, žinau, kad konsultuojate poras / moteris, kurios susiduria su nevaisingumu. Sakykite, kaip nevaisingumas paliečia žmogų?

– Dažniausiai labai skaudžiai ir giliai. Kai esame jauni, neretai įsivaizduojame, koks bus mūsų gyvenimas, t. y. turime planą, kuris priklauso nuo mūsų. Susidūrimas su nevaisingumu žmogui ir porai gali būti vienas pirmųjų patyrimų, jog gyvenimas gali būti kitoks, pasisukti neplanuota linkme. Planas gali subyrėti – ir kas tada? Dažnai tai būna sukrėtimas, verčiantis iš naujo apmąstyti savo gyvenimą. Neretai žmonės išgyvena visas gedėjimo fazes nuo neigimo, pykčio, derybų, depresijos iki susitaikymo, priėmimo.

Moteriai nevaisingumas sujudina moteriškumo supratimą – kokia aš moteris, jei negaliu išnešioti gyvybės? Vyrų psichologinis sielvartas ne ką mažesnis nei moterų. Porai tai būna iššūkis – ar mes liksime kartu, jei nebus vaikelio? Dažnai šių porų laukia nelengvi sunkumai socialinėse situacijose: su artimaisiais, kurie klausinėja, kada gi pagausės jų šeima, tarp draugų, kurie pastoja ir pagimdo vaikelius. Nevaisingumo paliestos poros neretai jaučiasi „iškritusios iš konteksto“, kitokios, mažiau vertingos. Ieškodamos pagalbos, besigydydamos patiria labai daug jausmų. Ypač jei tai yra ilga, daug resursų kainuojanti kelionė.

– Nevaisingumo gydymas reikalauja aibės tyrimų, neretai reikia vartoti nemažai medikamentų, keisti miatybę, gyvenimo būdą – tai reikalauja didelių pastangų, žinių, finansinių išteklių, nusiteikimo ir valios, o įpročių keitimas kelia įtampą. Tarsi patenkame į užburtą ratą, kai stresas gali padaryti įtaką nevaisingumui, o pats nevaisingumas irgi kelia stresą. Kaip išėiti

iš tokio rato? Kaip valdyti savo jausmus ir nuotaikas?

– Taip, iš tiesų poros ar moteris ateina konsultuotis dėl įtampos, galinčios paveikti pastojimą, tačiau jos sunku atsikratyti. Neretai poreikis turėti vaikelį pasiglemžia visą gyvenimą. Tai tampa svajone, lūkesčiu, kad pastojus ir susilaukus gyvenimas pasikeis – atsiras gyvenimo prasmė, daugiau džiaugsmo, juoko namie; tai suartins porą, suteiks jėgų

daryti sprendimus arba tiesiog bus kažkas naujo, nes gyvenimas „dabar“ atrodo įstrigęs. Vaikelis tampa vieninteliu gyvenimo išsigelbėjimu, o sunkumas jo susilaukti – esminė gyvenimo tragedija.

Iš tiesų ir nevaisingumas yra didelė problema, ir vaikelio atėjimas pakeičia gyvenimą, bet ne visiškai taip, kaip gražioje fantazijoje „ilgai ir laimingai“. Tikrovėje vaikas negali įprasminti mūsų gyvenimo (arba jis negalės gyventi savo gyvenimo, o taip irgi dažnai nutinka), negali užpildyti mūsų kasdienybės, nes vaikai užauga ir iškeliauja gyventi savo gyvenimo, ir tuomet vėl kyla klausimas: „Kam aš gyvenu?“ Statistika rodo, jog tik apie 19 proc. porų, susilaukusios vaikelio, savo santykius įvardija kaip pagerėjusius, nes vaikas – didelis iššūkis ir poros išbandymas. Išryškėja žmonių skirtumai, pasimato, kiek galime konfliktuoti, susitarti, paaukoti savo poreikių ir norų. Dėl to nevaisingumo terapijoje kartu kyla gilių egzistencinių klausimų: kokia mano gyvenimo prasmė? Kur ieškoti pilnatvės jausmo? Kaip pakeisti savo gyvenimą, kad jis būtų labiau mano? Kas gyvenime mane išpildo, papildo, prisotina? Pavyzdžiui, viena pora teigė, jog nevaisingumas jai tapo didžiausia dovana, per kurią iš tiesų atrado ryšį su Dievu. Įprasminant tai, kas vyksta mūsų gyvenime, tai tampa nebe problema, o gyvenimo pamoka, iššūkiu, dovana, galinčia atnešti netikėtų atradimų.

Taigi, grįžtant prie klausimo, manyčiau, kad svarbu savo jausmus ir emocijas ne valdyti, o suprasti. Be to, „atkasant“ vis gilesnius sluoksnius, vaizdas prasiplečia, gyvenimas nebebūna „užkabintas“ ant vieno „kabliuko“, nebėra tik vieno takelio. Atsiranda jausmas, kad gyvenimą verta gyventi, o pora gali kurti meilės ryšius ir be vaiko.





Nors tai ir lieka svarbiu momentu, nebėra vienintelė sąlyga nugyventi turiningą, prasmingą gyvenimą.

– Kaip manote, ar psichologinės problemos gali būti nevaisingumo priežastis? Kokios jos? Kaip jas spręsti?

– Mes esame kūnas ir siela viename. Nors ši mintis labai dažnai skamba viešojoje erdvėje, tačiau ne visada ją lengva įsisąmoninti ir suprasti. Tai, kas vyksta mūsų psichikoje, veikia mūsų kūną, ir tai, kas vyksta kūne, veikia psichiką. Mokslas dar negali aiškiai išskirti, kokios gali būti psichologinės nevaisingumo priežastys. Antra vertus, didelė dalis nevaisingų porų neranda fizinės priežasties, be to, istorijos ir pavyzdžiai rodo, kaip žmonės, pakeitę savo gyvenimo būdą, po daugelio nevaisingumo metų susilaukia mažylio, vadina si, nevaisingumas susijęs ne tik su mūsų kūnais. Kadangi pastojimas yra labai gilus kūniškas ir dvasinis moters patyrimas, neretai buvusi trauma (pvz., seksualinio išnaudojimo) gali „užblokuoti“ ją priimti gyvybę, nes jos santykis su savo kūnu yra sutrikęs. Ji negali atsiduoti, nes tai primintų jai buvusią traumą. Moters santykis su moteriškumu, su savo kūniškumu apskritai gali būti priežastis. Jei moteris išmoko savo kūną priimti kaip darbinį arklį, kaip kažką, ką reikia modeliuoti, formuoti, jai sunkiau pajauti save. Turbūt priimti gyvybę tokiu atveju irgi gali būti sunkiau. Bendra įtampa, stresas taip pat gali tapti nevaisingumo priežastimi.

Nesaugumas ir problemos poros santykiuose taip pat gali būti viena iš jo priežasčių. Kartais moteris negali susilaukti vaikelio, kol neišteka. Esu sutikusi šeimą, kuri bandė susilaukti vaiko nesusituokus, ir abiem tokie santykiai buvo priimtinas sprendimas, bet susituokusi ir galiausiai pastojusi moteris išdrįso sau ir savo vyrui pasakyti, kad giliai viduje ji nesijautė saugiai partnerystėje, kad ir kaip tai skamba senamadiškai. Dėl to saugumas, atvirumas vienas kitam – labai svarbūs momentai kalbant nevaisingumo tema.

– Kaip neprarasti ryšio poroje ir auginti dviejų bendrystę šeimoje, kai suvoki, kad šeima galbūt bus kitokia nei svajota iki šiol?

– Jei situacija porą suvienija, jei ji jaučia, kad šioje kelionėje keliauja kartu, gali išsišnekėti, pasipasakoti savo jausmus, baimes, lūkesčius, tada iškilę sunkumai gali labai suartinti. Tačiau neretai atėjusi į terapiją moteris sako: „Viskas mūsų santykiuose gerai, mes pasikalbame.“ O po kelių susitikimų, iškilus tikriesiems jausmams, paaiškėja, kad „pasikalbėjimas“ būdavo paviršutiniškas. At-

Kai paskutinį kartą Laura lankėsi poliklinikoje, gydytoja pasakė: „Pabandykite dar kartą.“ Laura pagalvojo – vėl tas pats scenarijus. Nejaugi nėra jokios išeities, niekas negali padėti? Nejaugi vėl tiesiog bandyti ir bandyti? Devyneri laukimo ir vis augančio nerimo metai, trys nesėkmingi nėštumai, neviltis ir depresija...

Dabar Laura džiaugiasi, kad tąkart nepavyko pastoti. Pora jautėsi nuleidusi rankas, tačiau iš draugų sužinojo apie NaPro Technologiją (NPT). Moteris sako neturėjusi entuziazmo kažką daryti, bet vyras įkvėpė pabandyti, argumentuodamas, kad tai nekainuoja dešimčių tūkstančių (tada dar litų) kaip pagalbinis apvaisinimas, kuris porai ir šiaip nebuvo priimtinas. Laura prisimena, kad labai nenoriai ir nedrąsiai paskambino moteriai, kuri jau laukėsi NaPro pagalbos dėka, ir iš jos sužinojo, ką toliau daryti.

– Laura, kodėl patyrėte daugybinius persileidimus?

– Po pirmojo nesėkmingo nėštumo apsilankiau privačiai pas vieną nuostabią gydytoją, ir ji man pasiūlė pasidaryti antifosfolipidinio sindromo tyrimą. Retai šį tyrimą atlieka patyrus vieną persileidimą. Mane labai nedraugiškai sutiko klinikoje, tačiau padarė tyrimą, ir paaiškėjo, kad šis sindromas yra. Antras nėštumas baigėsi nesėkmingai, nors ir vartojau specialius vaistus. Trečiasis taip pat nutrūko ankstyvoje stadijoje. Buvo be galo skaudu. Jau tada supratau, kad yra kažkas daugiau, bet, kaip minėjau, man pasiūlė tiesiog dar kartą pabandyti.

– Ir po trečio persileidimo, sužinojusi apie NPT, pasukote šiuo gydymo keliu, ir jis baigėsi sėkmingai. Pasidalykite šia patirtimi.

– Paaikškėjo, kad turiu skydliaukės problemų. Pirmą kartą kreipėmės į NaPro gydytoją birželio mėnesį, praėjus keturių mėnesių skydliaukės gydymo kursą; man pavyko pastoti kitų metų balandžio pradžioje. Dėl

siverti giliau reikia drąsos ir ryžto. Poros bijo kalbėtis, nes nevaisingumas – skaudi tema, atverianti vidines žaizdas, kelianti klausimų.

Svarbu kalbėtis, išdrįsti apsinuoginti vienam prieš kitą ir keliauti šią kelionę drauge, ieškoti kartu, nekaltinti vienam kito. Gali padėti tokie klausimai: kas mus sieja? Kada mes jaučiamės arčiausiai vienas kito? Kur mes gyvenime norime judėti kaip pora? Kas mums abiem svarbu? Kaip mes galime sukurti erdvę giliam atsivėrimui?

Santykiuose svarbu gyvybė, energija: kartu žaisti, šėlti, šokti, dainuoti, skaityti, kurti, dalytis idėjomis, keliauti, atrasti, pažinti, patirti, stebinti, dovanoti, mėgautis, verksti, klysti ir atsiprašyti, liesti, tikėti...

– Sigita, ar psichologiniu požiūriu tikėjimas į Dievą, tikėjimas Jo gailestingumu ir besąlygiška meile padeda poroms? O gal kaip tik kyla pyktis, kodėl Dievas neįteikia tos santuokinės dovanos?

– Tikėjimas į Dievą labai skiriasi priklausomai nuo žmonių. Ir pačioje gyvenimo kelionėje tikėjimas yra gy-

antifosfolipidinio sindromo leidausi vaistus. NaPro klinikoje juos skyrė daug anksčiau nei teko vartoti praeitų nėštumų metu.

NPT apima fizinę sveikatą, visapusišką ištyrimą ir problemų pašalinimą. Svarbu ir Kreitono metodas, net jei jį kai kas ir vadina viduramžių metodu. Bet kodėl nepasinaudoti tuo geru ir naudingu „viduramžių“ metodu? Tiesiog tai natūralus būdas, mažiau sukeliantis ir fizinio, ir psichologinio streso. NaPro – tai ne bandymas bet kokių būdu ir kuo greičiau gauti rezultatą, bet holistinis požiūris į moters ir vyro sveikatą, santykius, vaikelio atėjimą neskubinant rezultato. Keista, tačiau rezultato daugeliu atvejų sulaukiama daug greičiau, nei tikimės.

– Norėčiau pagvildinti psichologinį nevaisingumo aspektą. Kai nusprendėte, kad norite susilaukti vaiku, kada sunerimote vis nepastodama?

– Susituokėme gana vėlai – man buvo 36-eri. Po poros metų supratome, kad nebereikia laukti, dar po pusantrų metų jau darėsi neramu, kad negaliu pastoti. Tuomet gydytoja padarė kai kuriuos tyrimus, bet konkrečios diagnozės nebuvo. Pirmąkart pastojau 40-ties, dar po metų – antras nesėkmingas nėštumas.

– Kokius jausmus kėlė nevaisingumas, žinia, kad negalite išnešioti kūdikio?

– Anksčiau tai buvo teiginys, nuosprendis, kurio nenorėjau taikyti sau. Dabar tai kažkodėl labiau asocijuojasi su negalavimu, kurį daugeliu atvejų galima išgydyti, diagnoze. Juk daug žmonių turi sveikatos problemų. Vieni serga astma, kiti bronchitu, cukralige...

vas, kintantis procesas. Būna etapų, kai kyla pyktis, kodėl Dievas ar gyvenimas nedavė to, ką taip lengvai davė kitiems. Ir būna gilių suvokimo bei priėmimo patyrimų, kai su meile priimamas savas gyvenimas su visomis jo duotybėmis ir galimybėmis. Iš savo praktikos žinau, kad jei su nevaisingumu susidurianti pora ieško ryšio su Dievu, tai padeda jai paliesti dvasinį lygmenį, kuriame atsiveria daug kelių.

Dėkoju už pokalbį Kauno krikščioniškųjų gimdymo namų medicinos psichologei Sigitai Valevičienei. Kitos pašnekovės – LAUROS – paprašiau pasidalinti, kaip ji išgyveno tą laikotarpį, kuomet negalėjo susilaukti vaikelio ir kas jai padėjo pastoti, išnešioti ir pagimdyti kūdikį.



– Pastojote įžengusi į penktą dešimtį. Kaip vertinate brandžių motinystę?

– Kai pastojau, man jau buvo 45 metai, bet nėštumas buvo net lengvesnis negu mano pažįstamų jaunesnių moterų, ir vaikelį auginti – vien džiaugsmas. Jaučiuosi net geriau negu iki tol. Žinoma, metai bėga tik į priekį, ne atgal, nors draugai sako, kad man turbūt ritasi atgal. Brandi motinystė šiuo metu jau nėra neįprasta, o privatumą ji irgi turi: mažiau aistros, ramesnis protas, nebereikia rūpintis, kaip baigti studijas, gauti gerą darbą, siekti karjeros. Daugiau gyvenimo patirties, kantrybės. Gali atiduoti visą savo rūpestį ir dėmesį vaikučiumi.

Kalbino Ingrida VUOSAITYTĖ