

Προβλήματα Αναπαραγωγής και η Ψυχολογία της Γυναίκας

- ✓ "Νιώθω ολοκληρωμένη ως γυναίκα μόνο αν αποκτήσω παιδί"
- ✓ "Δεν αξίζω αφού δεν μπορώ να μείνω έγκυος"
- ✓ "Ο άντρας μου θα με χωρίσει αν δεν του χαρίσω ένα παιδί"
- ✓ "Θα αποκτήσω άραγε ποτέ ένα παιδί;"
- ✓ "Γιατί παντρεύτηκα αν δεν κάνω παιδιά;"



ΔΟΥΚΑ ΜΑΡΙΑ

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια



Βιώνοντας ένα αλλιώτικο πένθος.

Κάθε γυναίκα, που έρχεται αντιμέτωπη με μια αποβολή, παλίνδρομη κύηση, ή μια αποτυχημένη εξωσωματική, βιώνει ένα είδος πένθους, όμοιο με αυτό, που βιώνει κάποιος, που χάνει ένα αγαπημένο του πρόσωπο.

Το πένθος αυτό έρχεται – απότομα – μετά από τη χαρά της αρχής μιας κύησης, πάνω στην οποία, είναι φυσικό, η γυναίκα, αλλά και ο σύντροφός της να έχουν επενδύσει όνειρα και ελπίδες, που μόλις διαφεύστηκαν.

Πως μπορούμε να περιγράψουμε το πένθος;

Για να κατανοήσουμε καλύτερα την έννοια του πένθους μπορούμε να πούμε πως διακρίνουμε τα εξής στάδια στο πένθος της γυναίκας:

- **Άρνηση:** «Δεν μπορεί να συμβαίνει σε εμένα αυτό!». Φαίνεται, πως η πρώτη αυτή αντίδραση είναι ένας «αυτόματος» αμυντικός μηχανισμός, ο οποίος «προστατεύει» τον ψυχισμό του ατόμου.
- **Θυμός**
- **Θλίψη**
- **Αποδοχή:** Η αποδοχή δεν συνεπάγεται και λήθη! Το ότι μια γυναίκα αποδέχθηκε για παράδειγμα την αποβολή δεν σημαίνει, πως ξέχασε. Η ανάμνηση μένει, απλά η οδύνη σταδιακά εκλείπει, ώστε να μπορέσει να συνεχίσει τη ζωή της και να ξαναβρεί την ισορροπία της.

Όλες οι γυναίκες περνάνε από αυτά τα στάδια του πένθους;

Συχνά η μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο είναι αρκετά δυσδιάκριτη. Τα στάδια αυτά δεν αποκλείεται να διαδέχονται το ένα το άλλο με ταχύς ρυθμούς. Συχνά δε, η γυναίκα ενδέχεται να «περνάει» από τα στάδια αυτά ταυτόχρονα. Άλλοτε πάλι, τα στάδια αυτά έρχονται, παρέρχονται και επανέρχονται, έως ότου αποκατασταθεί πάλι η ψυχική ισορροπία.

Ο αντίκτυπος στην ψυχολογία της γυναίκας.

Η γυναίκα αντιμετωπίζει συνεχείς αποτυχίες και ματαιώσεις στην επιθυμία της να κάνει παιδί, και τι πιο λογικό από απογοήτευση, λύπη, θυμό αλλά και χαμηλή αυτοεκτίμηση.

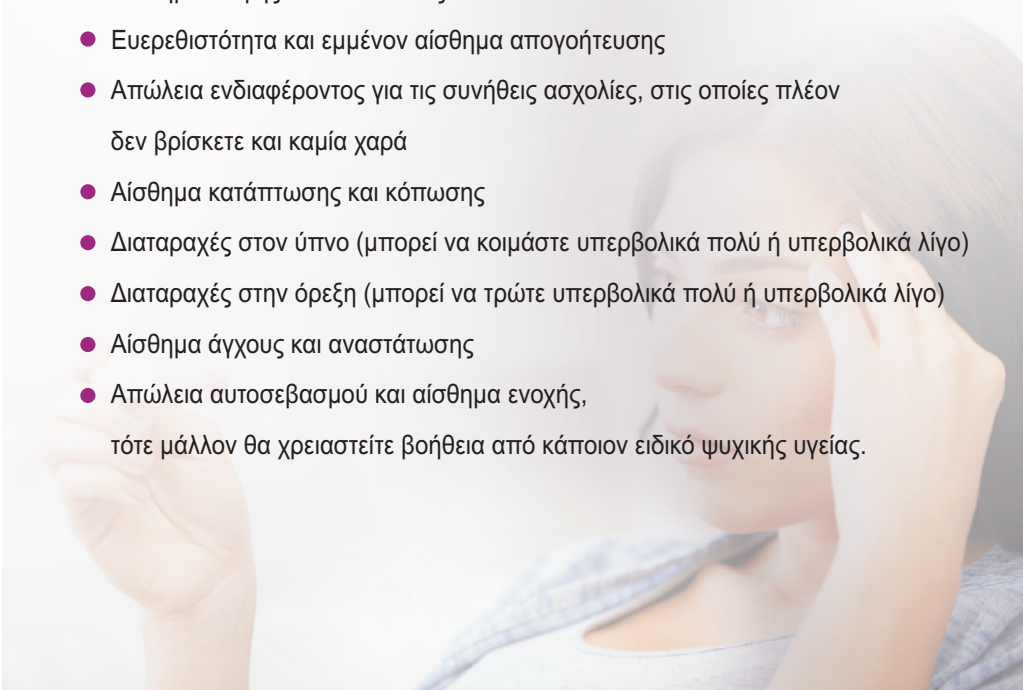
Βιώνει ένα αίσθημα απαξίωσης του εαυτού και αμφισβήτηση του εν δυνάμει μητρικού της ρόλου. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε όχι απλά την ματαιώση που βιώνει η γυναίκα, αλλά και τη φύση της επιθυμίας που ματαιώνεται. Ενωώντας ότι η γέννηση ενός παιδιού αποτελεί συχνά βασικό σημείο αυτοπροσδιορισμού της γυναικείας φύσης και του ρόλου της. Η μη δυνατότητα πραγμάτωσής της μπορεί να γίνει ιδιαίτερος επιβαρυντική για την ίδια και για τον τρόπο που αντιλαμβάνεται κι αισθάνεται τον εαυτό της.

Πότε πρέπει να απευθυνθεί μια γυναίκα σε ειδικό;

Η θλίψη είναι φυσιολογικό ψυχικό επακόλουθο.

Αν βιώνετε όμως έντονα

- Αίσθημα θλίψης και απελπισίας
 - Ευερεθιστότητα και εμμένον αίσθημα απογοήτευσης
 - Απώλεια ενδιαφέροντος για τις συνήθειες ασχολίες, στις οποίες πλέον δεν βρίσκετε και καμία χαρά
 - Αίσθημα κατάπτωσης και κόπωσης
 - Διαταραχές στον ύπνο (μπορεί να κοιμάστε υπερβολικά πολύ ή υπερβολικά λίγο)
 - Διαταραχές στην όρεξη (μπορεί να τρώτε υπερβολικά πολύ ή υπερβολικά λίγο)
 - Αίσθημα άγχους και αναστάτωσης
 - Απώλεια αυτοσεβασμού και αίσθημα ενοχής,
- τότε μάλλον θα χρειαστείτε βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.

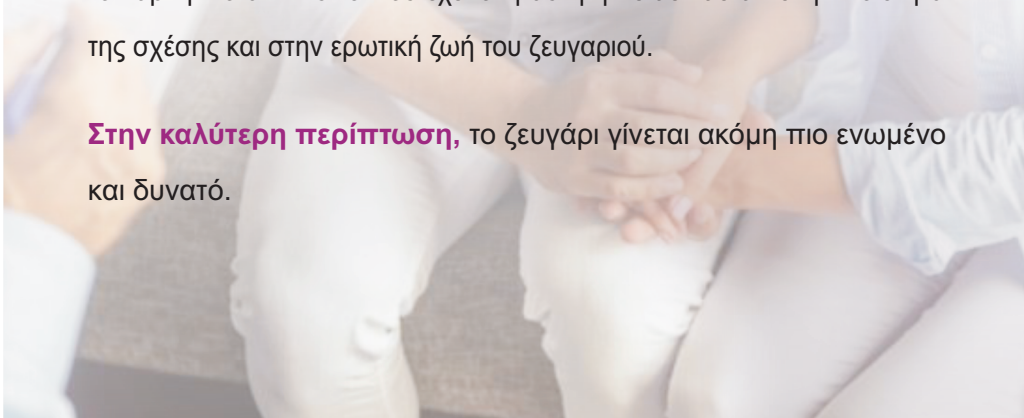


Πως επηρεάζεται η σχέση του ζευγαριού;



Στην χειρότερη περίπτωση, η αυτοεκτίμηση του ενός ή και των δύο συντρόφων πλήττεται σοβαρά και συχνά νοιώθουν θυμό, μοναξιά, θλίψη. Οι ψυχικές εντάσεις αλλά και οι συγκρούσεις στην καθημερινότητα μέσα στη σχέση του ζευγαριού, συχνά γίνονται δυσβάσταχτες. Όλες αυτές οι αλλαγές στη δυναμική του ζεύγους μπορούν να οδηγήσουν σε σοβαρή απομάκρυνση, καθώς οι σύντροφοι απομονώνονται συναισθηματικά. Αυτή η αποτυχία πυροδοτεί στο ζευγάρι διάφορες συναισθηματικές αντιδράσεις, αφού βρίσκεται αντιμέτωπο με τη ματαίωση της εικόνας του μ' ένα παιδί, με την ψυχολογική κούραση που συνοδεύει μια στρεσογόνα θεραπεία, με ενοχές και αισθήματα ανεπάρκειας, με απόγνωση και με τον αρνητικό αντίκτυπο που έχει όλη αυτή η «διαδικασία» στην ποιότητα της σχέσης και στην ερωτική ζωή του ζευγαριού.

Στην καλύτερη περίπτωση, το ζευγάρι γίνεται ακόμη πιο ενωμένο και δυνατό.



**Άραγε η σχέση αποκτά ουσία
μόνο μέσα από την απόκτηση
ενός παιδιού;**



Αν ως ζευγάρι ή ως πρόσωπα μεμονωμένα υπερ επενδύετε στην απόκτηση ενός παιδιού ως συνέχεια και απόδειξη της σχέσης σας, η ματαιώση θα είναι πολύ μεγάλη.



Πώς μπορώ να βοηθήσω ένα δικό μου πρόσωπο που αντιμετωπίζει θέματα υπογονιμότητας;

- Σεβασμός στον πόνο τους
- Το πρόβλημά τους δεν μειώνεται με εκφράσεις όπως «θα τα καταφέρετε την επόμενη φορά, νέοι είστε ακόμα». Συμπαρασταθείτε του, λοιπόν, με τον τρόπο που το ίδιο επιθυμεί και έχει ανάγκη.
- Εκφράστε τη λύπη σας, αν νιώθετε λυπημένοι. Δεν χρειάζεται να κρύβετε τα συναισθήματά σας.
- Μην επιμένετε να σας πουν πώς αισθάνονται. Στηρίξτε τους χωρίς να γίνεστε φορτικοί!

Πώς μπορώ να βοηθηθώ αν αντιμετωπίζω ο ίδιος πρόβλημα;

Το ζευγάρι μπορεί να <<ακουμπήσει>> σε κάποιον ειδικό Ψυχικής Υγείας (ψυχολόγος/ψυχίατρος ψυχοθεραπευτής). Ο ειδικός οφείλει να προφυλάξει το ζευγάρι από «ρήγματα» που μπορούν να φέρουν στο γάμο οι απογοητεύσεις και τα υπονοούμενα... για την ευθύνη της αποτυχίας της θεραπείας. Σκοπός είναι η μείωση του άγχους και των όποιων συμπτωμάτων κατάθλιψης.



ΔΟΥΚΑ ΜΑΡΙΑ

Ψυχολόγος - Ψυχοθεραπεύτρια

Λαγκαδά 205, Σταυρούπολη, Θεσσαλονίκη
Μ. Αλεξάνδρου 11, Λαγκαδάς
Τηλ. 6984 88 14 85