

Jak stawiać granice rodzinie i bliskim podczas problemów z niepłodnością?

Często pary utrzymują niepłodność w tajemnicy z powodu lęków, jak to zostanie przyjęte przez najbliższe osoby – rodziców, teściów, rodzeństwo, przyjaciół. Nie wszystkie osoby cechuje wysoki poziom empatii i zrozumienia sytuacji, w której bezdzietność nie jest wyborem, a konsekwencją sytuacji zdrowotnej. Boją się ich odrzucenia i braku zrozumienia. Istnieje jeszcze w społeczeństwie przekonanie, zwłaszcza w starszym pokoleniu, że brak posiadania dzieci jest wynikiem odkładanej decyzji o powiększeniu rodziny, nie uwzględniając sytuacji, że choroba mogła pojawić się kilka lat wcześniej, zanim decyzja o dziecku mogła zostać podjęta. Wielu małżonkom towarzyszy wstyd związany z sytuacją zdrowotną. Dlatego nie podejmują żadnych rozmów na temat niepłodności. Zdarza się, że przeżywają traumę na samą myśl spotkania z rodziną. Nie mają ochoty cieszyć się najbliższymi, boją się konfrontacji i pytań tego typu: „tyle lat po ślubie, kiedy w rodzinie pojawi się potomek”, a także przykrych przytyków w kierunku partnera: „bracie, nie umiesz spółdzić dziecka?”. Kiedy spotykając się z takimi złośliwościami, budzi to w nich ból, a jednocześnie ogromną złość. To wpływa na relacje, ponieważ powoduje napięcie. Osoby doświadczające tego rodzaju cierpienia i niezrozumienia są zagubione, nieobecne, zdystansowane emocjonalnie. Dlatego ten artykuł kieruję do par otoczonych taką ciemnością. Nie mamy wpływu na to, z jakimi komentarzami możemy się spotkać ze strony rodziny, ale mamy możliwość postawić granice. Jest to kluczem do rozwijania pełnych szacunku relacji z innymi ludźmi, usuwania codziennych napięć i redukcji sytuacji stresujących.

Najpierw powinniśmy wyjaśnić sobie, czym są w ogóle granice w relacjach? A zatem to emocjonalna i fizyczna przestrzeń między nami i innymi osobami. To wyznaczona linia, której nie pozwolimy nikomu przekroczyć. To zestaw zdrowych praktyk, służących naszemu dobremu samopoczuciu, które inni muszą uszanować, wchodząc w relacje z nami. To emocjonalna i fizyczna przestrzeń, której potrzebujemy, aby być sobą bez presji ze strony innych. To zdrowy dystans emocjonalny i fizyczny między nami, a innymi, który musimy zachować, by nie dać sobą manipulować i nie stać się zależnym od innych. To odpowiednia, emocjonalna i fizyczna bliskość, którą musimy zachować, abyśmy nie stali się zbyt odizolowani lub całkowicie zależni od innych. Granice to także zrównoważona przestrzeń, ustalona podczas interakcji z innymi, abyśmy mogli tworzyć relacje, nie tracąc swojej tożsamości, wyjątkowości i autonomii. To jasno określony zakaz



nakładania przez innych ograniczeń na nas oraz zakaz rozkazywania jak mamy myśleć, czuć lub działać. Granice to nasza wyjątkowa przestrzeń, to zespół naszych cech, które czynią nas wyjątkowymi, niezależnymi i wolnymi osobami mającymi swobodę bycia sobą, bycia kreatywnymi i specyficznymi ludźmi. Każdy z nas jest wyjątkowy, ma swoją wyjątkową historię życia, ze swoimi problemami. Każdy z nas ma prawo je przeżywać w swój własny sposób. Nasze granice mówią innym czego teraz właśnie potrzebujemy, by czuć się dobrze z poszanowaniem drugiej osoby.

W kontekście problemów z zająciem w ciąży i granic stawianych rodzinie, musimy uświadomić sobie taką prawidłowość, że nie mamy wpływu na to, jakie komentarze, czy krytykę usłyszymy. Ale mamy wpływ na siebie. Mamy wpływ na to, jak zareagujemy, mamy wpływ na to, czy pytania będą bolały czy jedynie irytowały. Mamy wpływ na to, czy rodzina zepsuje nam atmosferę. To zależy tylko od nas.

Granice w relacjach z ludźmi są fizyczne i emocjonalne. Te pierwsze stanowią barierę pomiędzy nami, a innymi osobami jaką wyznacza nasze ciało, poczucie przestrzeni osobistej i prywatności. Przykładem naruszenia granicy fizycznej jest na przykład sytuacja w której nasz rozmówca, dajmy na to ciocia, czy wujek, których widzimy tylko podczas ważnych spotkań rodzinnych, a którzy wchodzą wręcz na nas, wymachując przed nami rękoma. W ten sposób naruszają naszą bezpieczną przestrzeń. Wówczas wycofajmy się lub zmieńmy miejsce, dając w ten sposób niewerbalną wiadomość, że gdy ta osoba jest tak blisko, odczuwamy dyskomfort. Takie granice są łatwiejsze do stawiania i przestrzegania, ponieważ są widoczne.

Granica emocjonalna natomiast to przestrzeń pomiędzy nami, a innymi ludźmi, to znak „Stop”, który ustalamy, aby bronić się przed manipulacją, zranieniem czy wykorzystaniem. Jest wyrazem naszej wartości, który pomaga zrozumieć ludziom, kim jesteśmy, co myślimy i czujemy. Granice pomagają chronić nasze zdrowie psychiczne, poczucie własnej wartości i oddzielić nasze uczucia od uczuć innych.

Wiemy już czym są granice oraz czego dotyczą. Teraz spróbujmy odnaleźć sposoby na ich stawianie. Chodzi o to, żeby ochronić siebie przed zranieniem, naruszeniem, zaburzeniem braku poczucia bezpieczeństwa czy po prostu zwykłym dyskomfortem tak ze strony każdego człowieka w różnych okolicznościach życia codziennego, jak również ze strony naszych bliskich w omawianym tutaj temacie trudności w poczęciu dziecka. Jest to sytuacja kryzysu dla kobiet i mężczyzn, którzy pragną mieć dzieci, a mają trudności żeby to osiągnąć. Rodzina bardzo często zamiast wspierać, jeszcze bardziej pogłębia ten stan cierpienia. Nie potrafimy również przewidzieć okoliczności, w jakich zostaniemy zaskoczeni pytaniem. Jednak warto opracować sobie prosty i skuteczny schemat dzięki któremu wyjdziemy bez szwanku z tej opresji. Na początek, po usłyszeniu pytania dobrze jest je powtórzyć, sparafrazować swoimi słowami. Następnie odpowiedzieć na nie tak, jak tylko my chcemy. Pomoże nam w tym wcześniej wspomniane powtórzenie pytania, które daje czas na zastanowienie się nad tym, co odpowiedzieć. To my decydujemy, czy będziemy szczerzy, asertywni, uszczypliwi, czy żartobliwi. Kolejnym elementem naszej strategii obronnej jest odwrócenie uwagi. Jeżeli nie będziemy w stanie odpowiedzieć na pytanie, to możemy zadać swoje. Najlepiej, żeby to było coś, o czym nasz rozmówca nie chce rozmawiać. Postarajmy się znaleźć swoje wcześniej przemyślane pytania dla członków rodziny. Tak, żebyśmy nie dali się zaskoczyć i mieli kontrolę nad pytaniami o dziecko. Możemy na przykład zapisać na kartce pytania, jakie słyszeliśmy do tej pory i takie, których możemy się spodziewać. Bądźmy twórczy i zapiszmy sobie kilka ciekawych ripost. Dzięki nim możemy poczuć się silni, to doda nam odwagi i już nie będziemy czuli się bezbronni.

Na koniec chciałbym podzielić się znalezionymi sugestiami, dotyczącymi ustalania solidnych granic, których autorką jest Margarita Tartakovsky. Mówi ona tak. **Po pierwsze:** skoncentruj się na swoich wartościach. Wiemy sami o tym, jakie są nasze pragnienia, marzenia, jak bardzo pragniemy dziecka. To jest dla nas wartość, tym jest macierzyństwo, czy ojcostwo, do tego dążymy i pragniemy ochronić. Jest to silniejsze niż potrzeba życia zgodnie z opiniami innych ludzi, z ich wyborami. Nasza droga życia jest inna, jest jedyna, czasami trudna, ale nasza. **Po drugie:** doceniaj siebie. Jeżeli mamy problem w miłości do siebie, jeżeli nasz kryzys zaślania nam docenienie siebie to przejmijmy perspektywę ukochanej osoby. Traktujmy siebie tak jak traktujemy osoby, które kochamy. **Po trzecie:** niech za słowami idą czyny. Jeżeli po raz kolejny jesteśmy na spotkaniu rodzinnym, gdzie wujek zaczyna temat „robienia dzieci”, odpowiemy mu swoją przygotowaną ripostą. Jeżeli nadal nie przestanie to podejmijmy jakiś czyn, np. wstańmy i wyjdźmy z tego spotkania. **Po czwarte:** bądźmy konkretni. Jeżeli ktoś przekroczy naszą granicę to udzielmy mu jasnej i szczegółowej informacji o tym, co myślimy, co to nam robi, jak jest to dla nas ważne i trudne. Tak, żeby ta osoba wiedziała, że to nas boli i sprawia nam cierpienie.

Pamiętajmy o tym, że jeżeli w towarzystwie jakiś osób czujemy się źle, mamy dyskomfort, jesteśmy zdenerwowani to prawdopodobnie sygnał, że musimy wyznaczyć granice. Jeżeli je postavimy, to nie mamy odpowiedzialności za reakcję drugiej osoby. Ważne, żebyśmy ochronili siebie. I tak będąc w kryzysie jest nam ciężko. Nie musimy pozwolić na to, żeby inne osoby, czasami rodzina dokładali nam jeszcze cierpienia. Pamiętajmy o tym.



Sfinansowano przez Narodowy Instytut
Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa
Obywatelskiego ze środków Programu Rozwoju
Organizacji Obywatelskich na lata 2018-2030

