

mgr Agata Majewska
doktorantka Wydziału Teologicznego
Uniwersytet Opolski

Ciąża jako wyjątkowy czas – potrzeba odpowiedniego wsparcia małżonków w okresie oczekiwania na dziecko

Wprowadzenie – ciąża jako dar i zadanie

Z pewnością oczekiwanie na pojawienie się dziecka jest wyjątkowym okresem w życiu małżonków i rodziny. Mężczyzna i kobieta doświadczają w związku z tym wielu nowych emocji, przemianom ulega relacja małżeńska, zmienia się dotychczasowa sytuacja życiowa pary. Ciąża oddziałuje na funkcjonowanie całego systemu rodzinnego. Jest z jednej strony darem, który jednoczy małżonków i odpowiada na prokreacyjną funkcję rodziny, jest odpowiedzią na małżeńską płodność. Postrzeganie związku małżeńskiego w ramach „procesu osobowego obdarowania się małżonków pozwala zdefiniować płodność małżeńską w znaczeniu szerokim. Oznacza ona nie tylko zdolność małżonków do afirmacji i rozwijania życia własnego oraz współmałżonka, ale faktyczną afirmację i rozwijanie tego życia przez wzajemne bycie osobowym darem dla siebie oraz przyjmowanie tego obdarowania od drugiego” (Wojacek, 2007, s. 163). Wspólne oczekiwanie na urodzenie się dziecka powinno być tym okresem, w którym mąż i żona stają się sobie bliżsi, gdzie powołanie nowego istnienia do życia niezwykle ich jednoczy.

Z drugiej strony ciąża wiąże się z przeżywaniem stresu, obaw, lęków, nasilaniem się rozmaitych wątpliwości czy konfliktów. Jest tym czasem, w którym ścierają się dotychczasowe wyobrażenia na temat macierzyństwa i ojcostwa, konfrontuje się siła przekazów międzypokoleniowych obu rodzin, para małżeńska wchodzi w etap nieuchronnych zmian. Ciąża – określana czasem również stanem błogosławionym czy byciem przy nadziei – stanowi szczególną przemianę przede wszystkim w życiu małżonków, ale i całej rodziny. Nowe życie jest darem, który należy właściwie pielęgnować, nie zapominając jednocześnie o tym, że odpowiedniego zadbania wymaga również relacja małżeńska oraz pojawiające się – czasem, niezwykle rozbieżne potrzeby kobiety i mężczyzny. Dlatego też wyjątkowy czas ciąży, oczekiwanie na upragnione potomstwo jest przede wszystkim tym okresem, w którym małżonkowie powinni udzielać sobie nawzajem wsparcia, jak i doświadczać go z zewnątrz – od osób bliskich i tych, którzy profesjonalnie zajmują

się towarzyszeniem przyszłym i młodym rodzicom w niezwykłych chwilach związanych z rodzicielstwem. Wydaje się, że szczególną troską oraz właściwym wsparciem należy otaczać również małżonków, którzy zmagają się z trudnościami w realizacji swojego marzenia o upragnionym rodzicielstwie. Ważną rolę odgrywa także pozytywne kształtowanie postaw wobec dziecka w łonie matki, gdzie konieczna jest akceptacja nowego życia, odpowiednia atmosfera tworzona w rodzinie, pozytywne uczucia wobec dziecka i tym samym pozytywne skojarzenia z ciążą (Kończewska-Murdzek, 2015, s. 159). Niniejszy artykuł skupia podejmowane rozważania wokół wskazania na potrzebę niesienia integralnego wsparcia małżonkom oczekującym swojego potomstwa i otacza refleksją psychologiczne aspekty doświadczania ciąży i adaptację do macierzyństwa i ojcostwa postrzeganą jako proces (Każmierczak, 2015, s. 38-50).

1. Znaczenie komunikacji interpersonalnej małżonków oczekujących potomstwa

Nieocenioną rolę w budowaniu relacji, podtrzymywaniu wzajemnej więzi i poczucia bliskości ma komunikacja interpersonalna małżonków. Kobieta spodziewająca się dziecka przeżywa wiele zmian związanych z ciałem, w tym z gospodarką hormonalną. Towarzyszą jej stany radości, smutku, często gniewu, które nazywane są huśtawką nastrojów. Kobieta wymaga w tym czasie zrozumienia, co dla mężczyzny nie zawsze jest proste, gdyż on też ma potrzebę bycia wysłuchanym i zrozumianym. Ciąża może więc okazać się momentem próby w życiu małżonków, którzy zdecydowali się na zostanie rodzicami. Warto też podkreślić, że małżonkom, którzy świadomie i odpowiedzialnie podjęli decyzję o rodzicielstwie może być łatwiej okazywać sobie niezbędną wyrozumiałość w określonych chwilach, konkretne uczucia, troskę i wsparcie w odpowiedni dla siebie sposób.

Zaznacza się, że komunikacja międzyosobowa zachodzi przy uwzględnieniu szerszego tła relacji interpersonalnych w rodzinie, co warunkowane jest następującymi czynnikami: „wspólnym zamieszkiwaniem i codziennym współżyciem, istnieniem więzi emocjonalnej między członkami rodziny, która sprzyja zdolności odczytywania komunikatów niewerbalnych, spontanicznych, przekazywanych przez gesty, mimikę, pantomimikę, trudniej (niż werbalne) podlegających kontroli” (Harwas-Napierała, 2014, s. 48). Mając więc na uwadze złożoność procesów, jakie związane są z komunikacją interpersonalną w rodzinie, należy podkreślać znaczenie fundamentu, którym jest jakość komunikacji pomiędzy samymi małżonkami. Trwałość ich relacji, która również wynika ze sposobu komunikowania się ze sobą, jest podstawą budowania rodziny, w której pojawia się nowa osoba – dziecko. W literaturze przedmiotu zwraca się przy tym uwagę, iż

„w systemowo ujmowanej rodzinie małżeństwo stanowi podsystem podstawowy. Od niego bowiem zależy powstanie i trwanie rodziny oraz jakość relacji w innych podsystemach, kiedy już powstaną. W ujęciu tym małżeństwo nie jest tylko sumą dwóch elementów, ale całością tworzącą nową jakość, w ramach której małżonkowie oddziałują na siebie wzajemnie (na zasadzie sprzężeń zwrotnych), co powoduje, że zmiany dotyczące jednego z małżonków wpływają na drugiego z nich i na charakter relacji” (tamże, s. 59).

Niestety nie zawsze jest tak, że okres ciąży spełnia wszystkie pragnienia, oczekiwania czy wcześniejsze wyobrażenia. Kobieta i mężczyzna mogą zmagać się z różnymi trudnościami, począwszy od problemów zdrowotnych (kłopoty z zajściem w ciążę, z jej utrzymaniem, choroby dziecka, niepełnosprawność, choroby małżonków i członków rodziny, uzależnienia), materialnych (kłopoty finansowe, związane ze znalezieniem stałej pracy, przerastające zobowiązania, niespodziewane wydatki, nieodpowiednie warunki mieszkaniowe) czy chociażby ogólnie nazwane problemy rodzinne (kłopoty z komunikacją wewnątrzrodzinną, niewyjaśnione spory między członkami rodziny, narastające konflikty, agresja, przemoc). Oczywiście można mnożyć sytuacje, które utrudniają radosne spodziewanie się dziecka – nowego członka rodziny. Stąd też w obliczu sytuacji problemowych, konfliktowych czy kryzysowych, ważne jest porozumienie między małżonkami, otwarcie się na rozmawianie o problemach, dzielenie się swoimi przeżyciami.

Dlatego „kształtowanie prawidłowej komunikacji musi zatem obejmować zabiegi sprzyjające tworzeniu (wzmacnianiu) wymiaru osobowości, w tym przede wszystkim pracę nad podnoszeniem poczucia własnej wartości, poprawą obrazu Ja małżonków (podwyższaniem samooceny) oraz nad zwiększaniem ich poczucia bezpieczeństwa w rodzinie, sprzyjającego większej otwartości” (tamże, s. 68). Człowiek uczy się przez całe życie rozwiązywać różnego rodzaju problemy czy trudności i w jak najlepszy dla siebie, możliwy w danym czasie sposób podejmuje codzienne wyzwania. Wobec tego warto, by małżonkowie potrafili wspólnie dzielić nie tylko radości, ale i chwile zwątpienia, smutku, rozterki, gdzie tak naprawdę empatia spełnia tu ogromną rolę w adaptacji do rodzicielstwa. Dzięki niej „ułatwiona staje się otwarta ekspresja emocji, zwiększająca szanse na wzajemne zrozumienie i akceptację” (Kaźmierczak, 2015, s. 109).

Nauka wzajemnego słuchania się, odczytywania potrzeb, empatia czy otwarte wyrażanie siebie z pewnością pomagają w konstruktywnym podejściu do rozwiązywania pojawiających się konfliktów. Przede wszystkim jednak budują one jedność między małżonkami, czyniąc ich związek trwalszym. Poczucie bliskości i bezpieczeństwa, wspólnota dążeń i celów ułatwiają parze małżeńskiej kroczenie drogą rodzicielstwa. Ciąża jest tym okresem, który scala kobietę i mężczyznę, mogących zobaczyć w sobie nawzajem „przyszłą” matkę i „przyszłego” ojca.

2. Potrzeba właściwego wsparcia „przyszłych” rodziców

Niektórzy małżonkowie określają siebie jako przyszłych rodziców, osoby spodziewające się dziecka, a więc i spodziewające się wejścia w rolę matki i ojca. Niektórzy już od momentu powzięcia wiadomości o ciąży nazywają siebie rodzicami. W końcu kobieta uczy się bycia matką już od pierwszych chwil, kiedy wie, że w jej łonie rozwija się nowe życie. Zmianie najczęściej ulega jej dotychczasowy tryb życia, musi zadbać o zdrowie, przeprowadza szereg badań kontrolnych, pilnuje odpowiedniej diety, by dostarczać niezbędnych składników odżywczych dziecku. Kobieta w okresie ciąży, jak już wcześniej podkreślano, przeżywa na nowo swój świat emocji i uczuć, zmagając się niejednokrotnie z różnymi trudnościami, doświadcza widocznych zmian w ciele, które obserwuje i uczy się nowej strony swojej kobiecości. Mężczyzna również doświadcza wielu zmian i uczy się swojej męskości na nowo. Być może ma on więcej obowiązków domowych i w różnych czynnościach wyręcza, a raczej należałoby napisać – pomaga żonie. Stara się być wyrozumiałym, troskliwym, opiekuńczym. Niektórzy mężowie odczuwają zachodzące zmiany wcześniej, inni dojrzewają w swym ojcostwie dopiero po urodzeniu się dziecka, inni potrzebują jeszcze więcej czasu na pełne przeżywanie swojego rodzicielstwa. Zdaniem autorki rodzicami małżonkowie stają się od początku ciąży – mimo pozostawania dziecka w łonie matki, kobieta i mężczyzna podejmują odpowiedzialność za nowe życie oraz najwcześniejsze zobowiązania, które wynikają właśnie z faktu rodzicielstwa. Z jednej strony małżonkowie są jeszcze we dwoje, jednak zachodzące zmiany wynikają z bycia już we troje.

W cyklu rozwoju rodziny wyróżnia się charakterystyczne etapy, nazywane również fazami życia rodzinnego. Autorzy podkreślają, że „cykl życia rodziny bywa też przedstawiany jako sekwencja faz: od utworzenia rodziny przez dwie osoby (kobietę i mężczyznę), aż do śmierci co najmniej jednej z nich lub rozpadu rodziny (w wyniku rozstania, rozwodu)” (Liberska, 2014, s. 225). Celem podejmowanych rozważań nie jest jednak wymienianie i opisywanie poszczególnych etapów, lecz warto tylko zaznaczyć, jakim momentem jest ciąża w życiu małżonków – szczególnie tych ze stosunkowo młodym stażem. Z jednej strony mieszczą się oni w fazie tzw. wicia własnego gniazda, tym samym konfrontacji wyniesionych ze swoich domów rodzinnych przekazów międzypokoleniowych, tzw. transmisji wartości, tradycji, zasad, sposobów postępowania w określonych sytuacjach. Z drugiej strony w życiu dwojga osób pojawia się nowe życie, trzecia osoba – dziecko, które spaja kobietę i mężczyznę. W przechodzeniu do fazy małżeństwa z małym dzieckiem „głównym wyzwaniem stojącym przed młodą rodziną jest stworzenie miejsca (nie tylko fizycznie), ale przede wszystkim mentalnie i emocjonalnie) dla nowego członka systemu – dziecka (dzieci). Małżonkowie muszą zaakceptować fakt obecności nowej osoby wraz z jej potrzebami i problemami, czyli muszą podjąć role rodziców,

a jednocześnie ich rodzice muszą zaakceptować siebie w rolach dziadków” (Świętochowski, 2014, s. 42-43).

Warto w tym miejscu podkreślić, że – jeśli to tylko możliwe – małżonkowie powinni od pierwszych chwil ciąży starać się wspólnie chodzić na wizyty lekarskie, rozmawiać o zachodzących przemianach, wspólnie angażować się w przygotowywanie ich dotychczasowego życia, domu rodzinnego na przyjście nowego członka rodziny, ich dziecka. Kobięcie zazwyczaj pomaga to w doświadczanych nieraz dotkliwie dolegliwościach czy wahaniach nastroju. Czuje się ona otoczona opieką i troską, co zapewnia jej poczucie bezpieczeństwa. Jest to niezwykle istotne w prawidłowym przebiegu okresu ciąży. Mężczyzna dzięki temu, że aktywnie uczestniczy w ciąży swojej żony, uczy się doświadczać i radzić sobie z nowymi emocjami. Poznaje swoje dziecko – jeszcze w łonie żony – od najwcześniejszych momentów i nawiązuje z nim relację, będąc przy swojej żonie, wspierając ją w trudnych momentach, np. czule dotykając brzucha żony, mówiąc do dziecka, czytając mu bajki czy śpiewając piosenki. W ten sposób nawiązują się więzi, które wzmacniane na kolejnych etapach rozwoju rodziny, stanowią nieoceniony fundament dla kształtowania się jej tożsamości. Oczywiście charakterystyka przeżyć kobiet i mężczyzn w zakresie doświadczania ciąży jest zróżnicowana z uwagi na wielorakie czynniki. Wśród nich można wymienić np. wiek, relacje z mężem lub żoną, sytuację ekonomiczną czy chociażby style radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi (Szymona-Pałkowska, 2005, s. 20-67).

Współcześnie mówi się coraz więcej o potrzebie integralnego wsparcia rodziny w okresie spodziewania się potomstwa, o interdyscyplinarnym podejściu przy udzielaniu pomocy kobiecie będącej w ciąży, o nieocenionym udziale mężczyzny w procesie oczekiwania na dziecko. Zauważa się, że „wpływ wsparcia zależy od tego, kto go udziela i jaki ma ono charakter. Zadowolenie ze wsparcia emocjonalnego i instrumentalnego oraz ich pozytywne efekty zależą od liczby osób, które wsparcia dostarczają, ich dostępności i zróżnicowanych form pomocy możliwej do zaoferowania oraz siły więzi emocjonalnej łączącej ich z osobą, której wsparcie jest udzielane” (Kornas-Biela, 2009, s. 110). Wiele więc zależy od zaangażowania osób, które powołane są do udzielania wsparcia czy też fachowej pomocy małżonkom oczekującym dziecka. Można jednak dziś zauważyć, iż pojawia się coraz więcej ofert warsztatów dla młodych rodziców na temat pielęgnacji, bezpieczeństwa czy aspektów związanych z wychowaniem dziecka, kręgów kobiet dla pań będących w ciąży czy zajęć angażujących do udziału aktywnymi formami parę małżeńską. Szkoły rodzenia również wzbogacają swoje oferty o ciekawsze programy prowadzenia zajęć. Małżonkowie mają więc szeroki wybór w zakresie przygotowywania się na pojawienie się w ich domu dziecka.

Obecnie – również dzięki rozwojowi technologicznemu, upowszechnianiu informacji za pośrednictwem mediów – podkreśla się potrzeby, wątpliwości czy

niepokoje młodych rodziców oczekujących na urodzenie się potomstwa oraz stara się na nie we właściwy sposób odpowiedzieć. Coraz częściej mówi się również o tzw. standardach opieki psychologicznej świadczonej przede wszystkim kobietom w sytuacji straty (Czarnecka, Łuczak-Wawrzyniak, Bukowska i in., 2012, s. 166-168), czy też w ogóle – o psychologii prokreacji, gdzie w centrum zainteresowania znajdują się procesy psychiczne związane z ciążą i porodem (Bielawska-Batorowicz, 2006, s. 66). Należy pamiętać, że „im więcej osób, im bardziej dyspozycyjnych do wspierania w różnorodny sposób, i im większa międzyosobowa bliskość i siła uczuć, tym większe jest pozytywne znaczenie wsparcia” (tamże).

Zakończenie

Bycie rodzicem jest zdaniem niektórych autorów jednym z najodpowiedzialniejszych wyzwań w życiu człowieka. Na poszczególnych etapach rodzicielstwa pojawiają się nowe zadania, z którymi małżonkowie powinni sobie wspólnie radzić. Każdy z tych etapów jest wyjątkowy, jednak możliwość dzielenia ze sobą chwil z okresu oczekiwania na potomstwo jest szczególna. Kobieta i mężczyzna inaczej przeżywają okres ciąży, lecz przeżywając go wspólnie, budują między sobą nową jakość łączącej ich relacji, stwarzając tym samym odpowiednie środowisko do przyjęcia i wychowania ich dziecka. Warto, żeby małżonkowie dbali o komunikację między sobą, znajdowali czas na bycie ze sobą – nie obok siebie.

Tak jak dla rozwoju rodziny charakterystyczne są kolejne etapy, fazy czy też cykle, tak miłość małżeńska zawiera w sobie niezwykłą złożoność i sposób jej przeżywania podlega zmianom. Miłość – w tym właśnie miłość małżeńska, miłość kobiety i mężczyzny spodziewających się dziecka – „to nie tylko pożądanie, nie tylko więź rodzinna, nie tylko uczucie, nie tylko podziw, nie tylko braterstwo dusz. Miłość ma po trochu z każdego z tych elementów, a oprócz tego coś więcej: nadrzędną jedność, obejmującą zarówno różnorakie aspekty i przejawy przeżywania cudownej bliskości osób, jak też integrującą doświadczenie osoby kochanej i siebie samego właśnie, a więc w całym bogactwie i złożoności owego specyficznego ludzkiego sposobu bycia” (Wieczorek, 2007, s. 14). Nowe życie, nowy członek rodziny wyzwala nowe, nieznane dotąd pokłady miłości, która obejmuje małżonków i jednocześnie w nich samych się rodzi, by móc obdarowywać nią kolejne pokolenia. Zaznacza się, że „podstawą wszystkich prawidłowych kontaktów z ludźmi jest zdolność kochania. Polega ona na umiejętności i chęci zrozumienia drugiego człowieka i na aktywnym działaniu dla jego dobra. Taka postawa w stosunku do innych ludzi wymaga dojrzałości i nabycie jej jest procesem” (Jankowska, 2015, s. 22).

Podsumowując, wydaje się, iż należy zwracać uwagę – szczególnie na kursach przedmałżeńskich – na umiejętność spędzania wspólnych chwil i czerpania z nich radości, na otwarte rozmowy, również a może przede wszystkim o mogących

pojawić się problemach i sposobach ich rozwiązywania. Warto, aby małżonkowie angażowali się w poszczególne grupy wsparcia, jeżeli w ich życiu zachodzi taka potrzeba. Natomiast profesjonaliści niosący pomoc rodzinie powinni skupiać się na działaniach zorientowanych na siły rodziny, tzw. pozytywnej interwencji, rozumianej również w kategorii terapii czy po prostu wzbudzaniu pozytywnych zachowań czy uczuć (Lachowska, 2014, s. 550). Zbudowanie odpowiednich fundamentów pomaga parom małżeńskim przetrwać sytuacje kryzysowe, które są nieodłącznie wpisane w prawidłowy rozwój człowieka. To z pewnością stanowi najlepszy przykład dla oczekiwanego potomstwa.

Bibliografia:

- Bielawska-Batorowicz E., (2006), *Psychologiczne aspekty prokreacji*, Katowice: Wydawnictwo Naukowe „Śląsk”.
- Czarnecka M., Łuczak-Wawrzyniak J., Bukowska A. i in., (2012), *Wokół standardów opieki psychologicznej świadczonej kobietom w sytuacji straty w okresie perinatalnym w ginekologiczno-położniczym Szpitalu Klinicznym Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu*, (w:) *Przebrane narodziny. Strata ciąży w aspekcie psychologicznym, socjologicznym, medycznym i etycznym*, E. Dmoch-Gajzlerska, I. Barton-Smoczyńska (red.), (s. 166-175), Warszawa: Oficyna Wydawnicza Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.
- Harwas-Napierała B., (2014), *Specyfika komunikacji interpersonalnej w rodzinie ujmowanej jako system*, (w:) *Psychologia rodziny*, I. Janicka, H. Liberska (red.), (s. 48-72), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Jankowska M., (2015), *Dar życia w aspekcie odkrywania prawdy o sobie i pogłębiania godności*, (w:) *Dylematy dotyczące ludzkiej płodności*, M. Ryś (red.), (s. 9-23), Warszawa: Instytut Papieża Jana Pawła II.
- Każmierczak M., (2015), *Oblicza empatii w procesie adaptacji do rodzicielstwa*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.
- Kończewska-Murdek Z., (2015), *Jak kształtować pozytywne, pełne afirmacji i miłości postawy wobec dziecka w łonie matki?*, (w:) *Dylematy dotyczące ludzkiej płodności*, M. Ryś (red.), (s. 125-163), Warszawa: Instytut Papieża Jana Pawła II.
- Kornas Biela D., (2009), *Pedagogika prenatalna. Nowy obszar nauk o wychowaniu*, Lublin: Wydawnictwo KUL.
- Lachowska B., (2014), *Pozytywna psychologia rodziny – w teorii i praktyce*, (w:) *Psychologia rodziny*, I. Janicka, H. Liberska (red.), (s. 539-565), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Liberska H., (2014), *Rozwój rodziny i rozwój w rodzinie*, (w:) *Psychologia rodziny*, I. Janicka, H. Liberska (red.), (s. 224-240), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.

- Szymona-Pałkowska K., (2005), *Psychologiczna analiza doświadczeń rodziców w sytuacji ciąży wysokiego ryzyka*, Lublin: Towarzystwo Naukowe Katolickiego Uniwersytetu Lubelskiego.
- Świętochowski W., (2014), *Rodzina w ujęciu systemowym*, (w:) *Psychologia rodziny*, I. Janicka, H. Liberska (red.), (s. 22-245), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.
- Wieczorek K., (2007), *Miłość jako dar i tajemnica. Od Miłości i odpowiedzialności do Deus caritas est*, (w:) *Miłość, płciowość, płodność*, P. Morciniec (red.), (s. 11-25), Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.
- Wojaczek K., (2007), *Mażeńskie obdarowanie – kontekst usytuowania i prawidłowego rozwoju prokreacyjnej funkcji rodziny*, (w:) *Miłość, płciowość płodność*, P. Morciniec (red.), (s. 161-190), Opole: Redakcja Wydawnictw Wydziału Teologicznego Uniwersytetu Opolskiego.