

# Ciąża... w głowie

*Często powtarzamy, że kiedy rodzi się dziecko, rodzi się również matka. Czy jednak zastanawiamy się, co to faktycznie oznacza? Choć na pierwszy plan wysuwają się zmiany fizyczne i emocjonalne, istotniejszy jest proces przemian mentalnych, jakie w okresie ciąży zachodzą w kobiecie.*

*Karolina Isio-Kurpińska*

EKSPERTKA SKALI OCENY ZACHOWANIA NOWORODKA WEDŁUG BRAZELTONA

Jeszcze niedawno nawet psychologowie i psychoterapeuci sądzili, że mentalny aspekt macierzyństwa stanowi jedynie uzupełnienie, rozszerzenie i wzbogacenie „ja” kobiety. Dziś, dzięki przełomowym badaniom Daniela Sterna (psychiatry i psychoanalityka) i Nadii Bruschweiler-Stern (psychologa), opublikowanym w książce *Narodziny matki: Jak doświadczenie macierzyństwa zmienia cię na zawsze*, wiemy już, że macierzyństwo prowadzi do znacznie głębszych zmian osobowości. To nie ewolucja, ale rewolucja prowadząca do zmiany dotychczasowej konstrukcji psychicznej i budowy nowego aspektu tożsamości. Tożsamość matki powoduje, że zmienia się rola kobiety w rodzinie i społeczeństwie – wchodzi ona w zupełnie inne relacje z najbliższymi osobami (własnymi rodzicami, rodzeństwem, partnerem) oraz innymi kobietami. Jej system wartości ulega reorganizacji, pojawiają się nowe priorytety i konieczna jest zmiana jej nastawienia wobec spraw, które dotąd

odgrywały w jej życiu kluczową rolę, jak na przykład kariera akademicka czy zawodowa, życie społeczne i towarzyskie. Kobieta może odnaleźć w sobie i zacząć doceniać cechy dotąd niedostrzegane: emocjonalność, intuicję, nową wrażliwość. Nawet kalendarz ulega zmianie, a narodziny dziecka stanowią punkt zwrotny w życiu kobiety, zaś dziecko i jego rozwój stają się punktem odniesienia dla ważnych wydarzeń – w kolejnych latach będzie wspominać, że skoro w drodze na wakacje do Włoch jej dziecko potrafiło już chodzić, to musiał to być 2012 rok.

## RODZIMY SIĘ OBOJE

Proces rozszerzania tożsamości kobiety, który rozpoczyna się wraz z ciążą i trwa z jej rozwojem, podobnie jak pozostałe aspekty macierzyństwa jest wspaniałą przygodą, ale też wielkim wyzwaniem. Cieszy, ponieważ oznacza wejście w nowy rozdział życia, ale nie jest pozbawiony uczuć trudniejszych, takich jak żal za dotychczasowym życiem,

które musi – przynajmniej na jakiś czas – odsunąć się na drugi plan, lęk przed nowymi zadaniami, o życie i zdrowie dziecka, o to, jak kobieta poradzi sobie w nowej roli. Od jakości procesu stawania się matką w dużej mierze zależy późniejsza relacja między kobietą a jej dzieckiem, budowanie między nimi bezpiecznej więzi, spokojne odnalezienie się w nowej roli. Dlatego tak ważna jest rola innych kobiet w życiu ciężarnej. Tych, które będą ją wspierać w przełomowych chwilach, odpowiadać na trudne pytania, łagodzić lęki, a przede wszystkim przekonywać o tym, że proces, który odbywa się w jej głowie, jest całkowicie normalny, wspólny wszystkim kobietom matkom. Doświadczenie to może być definiujące i wzbogacające na całe życie. Kluczową zaś osobą, posiadającą wiedzę i doświadczenie, a jednocześnie będącą blisko i oferującą wsparcie, staje się położna. Co zatem dzieje się w głowie kobiety w czasie ciąży i jaką rolę może odegrać położna w jej procesie stawania się matką?



*Od jakości procesu stawania się matką w dużej mierze zależy późniejsza relacja między kobietą a jej dzieckiem, budowanie między nimi bezpiecznej więzi, spokojne odnalezienie się w nowej roli.*

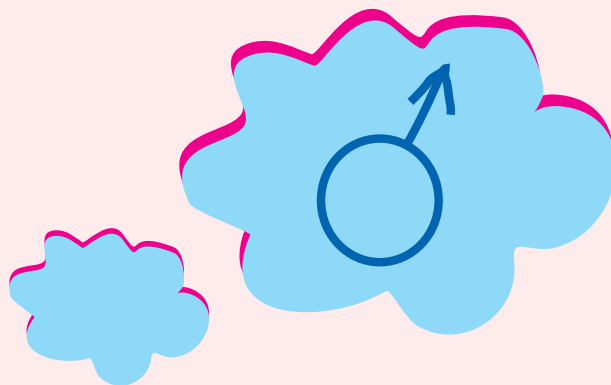
### **O, MAMO! CZY SOBIE PORADZĘ?**

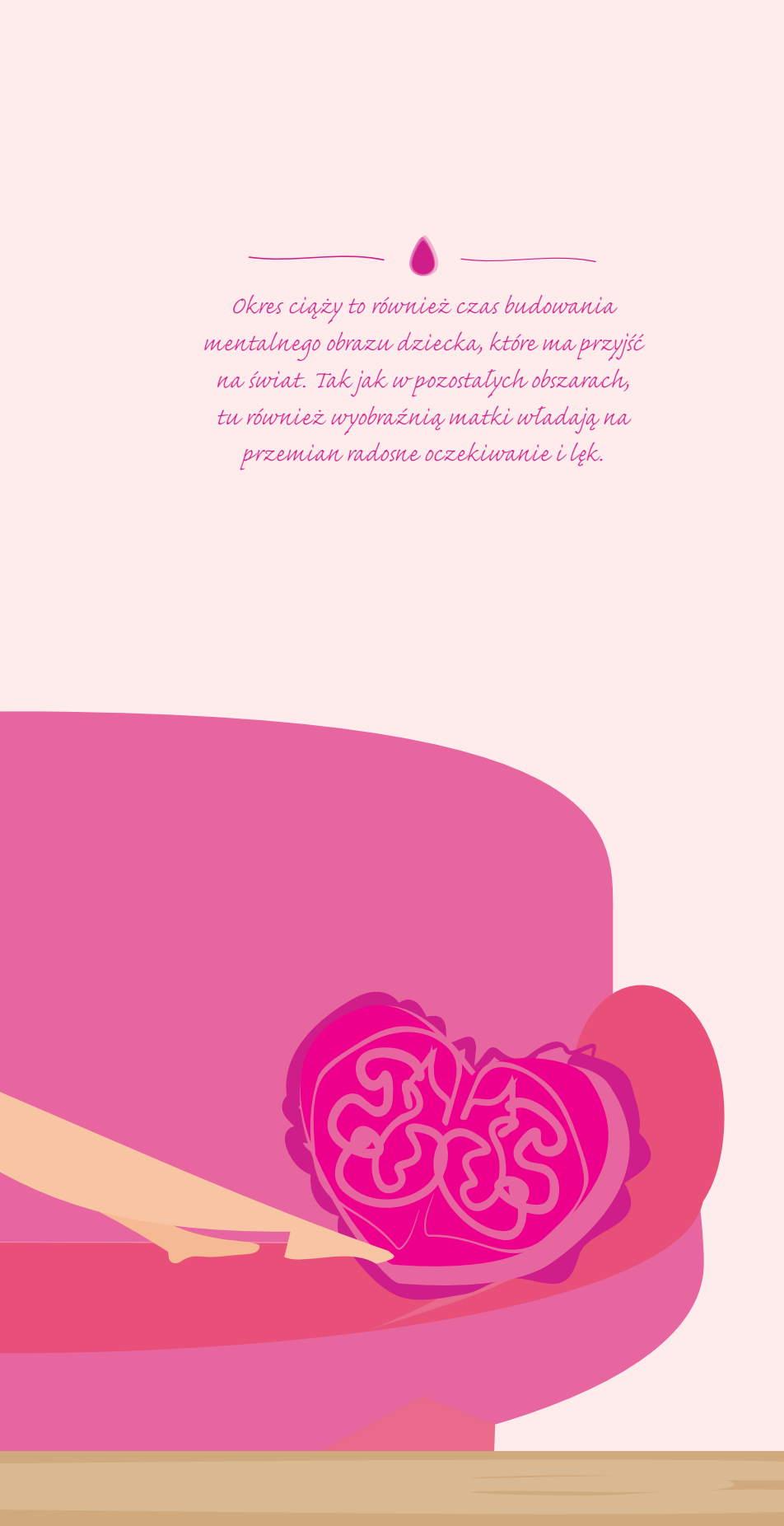
Psychologiczne przygotowanie do bycia matką nie rozpoczyna się z chwilą narodzin dziecka ani nawet w momencie zajścia w ciążę: jest to proces, który trwa już od dzieciństwa, od czasu, kiedy zaczynamy obserwować własnych rodziców i doświadczamy ich opieki, a także od chwili pierwszych wyobrażeń siebie jako matki i swojego przyszłego dziecka. Jednak prawdziwym „wewnętrznym laboratorium” staje się umysł kobiety w czasie dziewięciomiesięcznego oczekiwania na narodziny. Podczas gdy w jej łonie dziecko nabiera fizycznej formy, wyobraźnia matki pracuje z ogromnym zaangażowaniem nad różnymi alternatywnymi wizjami przyszłości. Buduje więc obrazy siebie jako matki i swojego partnera jako ojca, na które składają się doświadczenia jej dotychczasowego życia: własnych rodziców i teściów, ale również modele rodzicielstwa prezentowane przez literaturę i sztukę, media i reklamę czy też napotykanne w codziennym życiu wśród znajomych i przyjaciół. Obraz ten będzie wypadkową wzorowania się na modelach, które zrobiły na kobiecie pozytywne wrażenie, oraz opozycją wobec tych, które ją zraniły, przstraszyły czy zawiodły. Dwa główne obszary, które budzą niepokój i lęk przyszłej matki, to całkowita odpowiedzialność za życie i zdrowie dziecka, które w pierwszych latach życia będzie zupełnie zależne od niej, oraz budowanie relacji z dzieckiem, które będzie jedną z naj-

❏ ważniejszych i najbliższych osób w jej życiu. W głowie kobiety rodzą się setki kluczowych pytań: Czy odnajdę się w roli matki? Czy będę umiała kochać swoje dziecko? Czy ono pokocha mnie? Czy będę potrafiła się nim zaopiekować? Jak się z nim porozumiem? Czy będę wiedziała, czego potrzebuje? Kolejnym obszarem, który w okresie ciąży musi ulec całkowitej reorganizacji, jest kwestia życia zawodowego kobiety: tu również czekają na nią lęki i niepokoje związane ze stabilnością zatrudnienia, bezpieczeństwem ekonomicznym, własną satysfakcją i karierą. Rodzą się kolejne pytania: Czy będę miała do czego wracać po ciąży? Czy będę chciała wracać? Czy możliwe jest pogodzenie macierzyństwa z pracą zawodową? Czy nie będzie mi brakować wyzwań zawodowych? Czy tęskniąc za pracą, nie krzywdzę swojego dziecka i czy nie jestem złą matką?

### TO BĘDZIE SYN...

Okres ciąży to również czas budowania mentalnego obrazu dziecka, które ma przyjść na świat. Tak jak w pozostałych obszarach, tu również wyobraźnią matki władają na przemian radosne oczekiwanie i lęk. Tworzy więc ona obraz wymarzonego, upragnionego dziecka, nierzadko wyidealizowany, będący składową najlepszych cech jej i partnera oraz pozostałych członków rodziny. Marzy ona o określonej płci, pulchnych policzkach z dołeczkami, czarnych loczkach lub błękitnych oczach, ale także określonych cechach charakteru: odwadze, wrażliwości, mądrości czy poczuciu humoru. We wspomnianej książce Daniel Stern przywołuje przykład kobiety, która zdradziła mu, że stworzyła w marzeniach wizję swojego syna, która stanowiła nieprawdopodobne połączenie Mela Gibsona z Albertem Einsteinem. Z drugiej zaś strony wyobraźnia podsuwa jej wizje, których się obawia: dziecka słabego, chorego, z wadami genetycznymi, agresywnego lub podatnego na uzależnienia. Obrazy te bywają bardzo szczegółowe, ale w miarę zbliżania się terminu porodu tracą na wyrazistości, pozwalając kobiecie na przygotowanie się do spotkania z realnym, rzeczywistym dzieckiem, które przyjdzie na świat.





*Okres ciąży to również czas budowania mentalnego obrazu dziecka, które ma przyjść na świat. Tak jak w pozostałych obszarach, tu również wyobraźnią matki władają na przemian radosne oczekiwanie i lęk.*

## POŁOŻNA – PRZYJACIEL I PRZEWODNIK

Jaka zatem jest rola położnej w tym czasie? Na pewno posiada ona ogromny autorytet w oczach przyszłej matki i jest tą osobą, z którą jednocześnie łatwo znaleźć nić porozumienia. Lekarz zazwyczaj koncentruje się na aspektach fizycznych: wynikach badań, dobrostanie płodu, ewentualnych niepokojących objawach; położna natomiast, choć również postrzegana jako ekspertka i specjalistka w dziedzinie położnictwa, jest znacznie bardziej dostępna i zachęca do dzielenia się niepokojami, nawet tymi, które przyszła matka uważa za niemądre lub nieistotne. Rolą położnej zatem jest przede wszystkim spokojne towarzyszenie kobiecie w przeżywaniu „mentalnej ciąży”. Najważniejszym przekazem, jaki powinna otrzymać przyszła matka, jest informacja, że to, co dzieje się w jej głowie, jest najzupełniej normalne i powszechne. Świadomość, że podobne doświadczenia są udziałem setek kobiet, może działać uspokajająco i wyciszająco, pomóc w skupieniu się na pozytywach i nietraktowaniu koszmarnych wizji jako proroczych. Położna nie może i nie powinna rozwiewać wszystkich wątpliwości rodzących się w głowie przyszłej matki, aby kobieta uznała te odpowiedzi za swoje, musi dojść do nich sama. Od położnej może jednak otrzymać porcję solidnej wiedzy teoretycznej, przykładów z życia, praktycznych wskazówek, które będzie mogła wypróbować, kiedy dziecko przyjdzie na świat. Spotkanie z położną to szkoła macierzyństwa – ważne, aby nie koncentrowała się wyłącznie na aspektach fizycznych, ale wspierała kobietę również w niezwykle ważnych i głębokich przemianach mentalnych. Nadia Bruschweiler-Stern w artykule *Psychologiczny kontekst NBAS* pisze: *reprezentacja nowej matki i jej następane zachowania są w dużej mierze kształtowane przez połączenie trzech składowych: jej wcześniejszych doświadczeń (pozytywnych i negatywnych), zachowania jej niemowlęcia oraz nastawienia osób, które ją otaczają. (...) Jako specjaliści jesteśmy również ludźmi w ich otoczeniu. Możemy pomóc im stać się dobrymi rodzicami, którymi chcą być, pomóc im lepiej zrozumieć niemowlę oraz pomóc im odkryć i uświadomić sobie, co już robią dobrze jako rodzice. To jest zadanie wczesnej interwencji.* ■