



Čeprav je v naši družbi manj pritiska na ženske, ki ne morejo biti biološke mame, bi lahko govorili o neplodnosti kot o temi, o kateri se ne govori, in se jo razume

kot zelo intimno. Pri nas je posameznik razumljen kot tisti, ki ima možnost izbire in tudi sam odloča o svojem življenju. V tem kontekstu je tudi starševstvo dojeto kot projekt, ki se ga načrtuje in za katerega si odgovoren sam. To je veliko breme za vse, ki se soočajo z neplodnostjo, saj navkljub velikemu vložku in osebni predanosti ni pričakovanega rezultata – otroka. Ob tem spoznanju se pojavlja cel spekter čutenj, kot so jeza, žalost, nemoč, obup, razočaranje in veliko krivde. Naenkrat se jim življenje spremeni, želeni otrok postane nedosegljiv. Gre za občutek izgube, s katerim se morata partnerja soočiti. Psihološka podpora parom bi morala biti tudi pri nas sestavni in ključni del zdravljenja neplodnosti, meni Alja Stvarnik, specialistka zakonske in družinske terapije. Na vprašanja, kako najti alternative ali udejanjiti življenjsko poslanstvo tudi brez lastnih otrok, pa ni enoznačnega odgovora.

## S KAKŠNIM PSIHOLOŠKIM STRESOM SE SOOČA PAR IN KAKO TO VPLIVA NA MOŽNOST ZANOSITVE?

Stres zaradi neplodnosti označuje posameznikov fiziološki, psihološki in vedenjski odziv na nezmožnost zanositve, ki jo razume kot grožnjo in mu prebuja anksioznost. Dolgoročno to predstavlja kronični stres in vsekakor vpliva na plodnost. Medtem ko medicina odkriva vzroke, zdravi neplodnost in daje upanje, raziskave poročajo, da medikalizacija neplodnosti dodatno povečuje stres in stisko, anksioznost, žalost, ki jo neplodni pacienti že izkušajo zaradi narave neplodnosti. Prav tu je vloga terapevta ključnega pomena.

## KOLIKO JE PO VAŠEM MNENJU NEPLODNOST PSIHOLOŠKE NARAVE ALI FIZIČNEGA VZROKA?

Z izboljšanjem diagnostičnih postopkov odstotek nepojasnjenih neplodnosti upada. Raziskave ugotavljajo, da je okoli 90 % vzrokov mogoče pojasniti in so razlogi organski, samo

10 % in manj je nepojasnjene neplodnosti, pri katerih gre lahko za psihološke razloge.

## KAKO SE SOOČITI Z NEUSPEHI PRI ZANOSITVI OZIROMA KDAJ ODNEHATI?

Pari, ki gredo skozi proces zdravljenja in postopkov umetne oploditve, prehajajo neprestano skozi obdobja upanja in obupa. V fazi ovulacije in priprave so polni pričakovanja, upanja, vere, da bo tokrat uspelo, da se bo na testu pokazal plus, ki pomeni nosečnost. Če test pokaže drugače, sledi obdobje razočaranja, žalosti in obupa. Navkljub čustvenim nihanjem večina parov vztraja.



## KAKO POTEKA SVETOVANJE PAROM, KI SE SOOČAJO Z NEPLODNOSTJO?

Relacijska zakonska terapija ob neplodnosti ni svetovanje, pač pa je terapevtski proces, v katerem partnerja skupaj ob pomoči terapevta spregovorita o svojih stiskah. Pogosto partnerja o svojih stiskah niti med seboj ne govorita več, pač pa jih nosita in predelujeta vsak sam zase. Skozi naša srečanja tako gradimo varnost v odnosu, da se skozi to težko izkušnjo povežeta in ostaneta skupaj.

