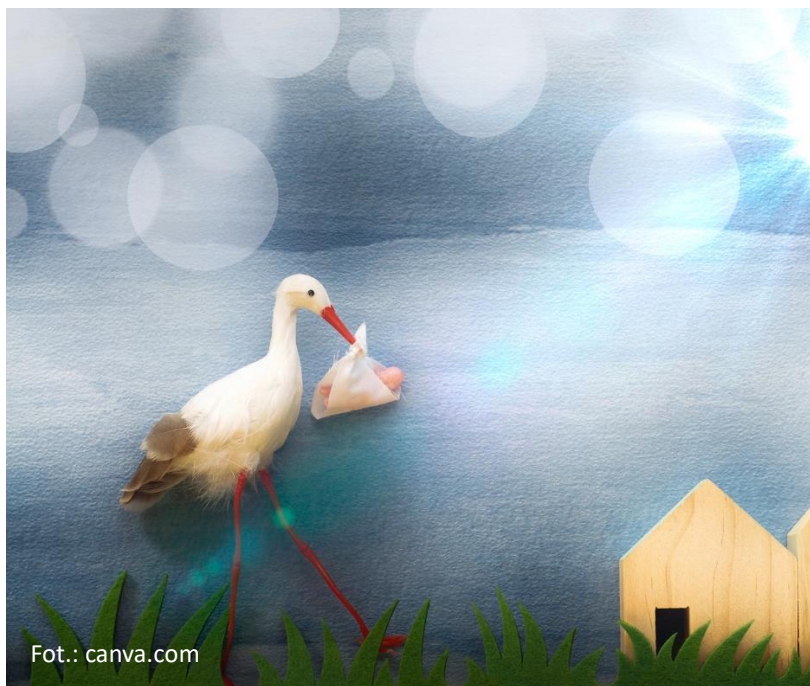


Warszawa, 13 grudnia 2023 r.

Pułapki narodzin



Pojawienie się na świecie nowego członka rodziny, chociaż zwykle budzi wiele pozytywnych emocji, jest generatorem jednego z kryzysów rozwojowych. Dotychczas wypracowane reguły funkcjonowania przestają być adekwatne i konieczne jest ich zaktualizowanie, co pozwoli małżonkom w satysfakcjonujący sposób rozpocząć kolejny etap życia. W trakcie tego procesu należy być jednak bardzo uważnym i omijać potencjalne pułapki, które mogą wystawić na próbę trwałość związku. Jakież? Przyjrzyjmy się najbardziej powszechnym z nich.

- **„Dziecko uleczy relację między nami”.**

Czasami zdarza się tak, że w parach, w których partnerzy są ze sobą mocno skonfliktowani lub, wręcz przeciwnie, żyją w dużym dystansie, pojawia się pomysł na poczęcie dziecka jako antidotum na problemy w relacji. Niestety w większości przypadków, po krótkotrwałym rozejmie i koncentracji na sprawach organizacyjnych, konflikty wracają ze zdwojoną siłą w związku z natłokiem obowiązków i wyzwań rodzicielskich, a niemowlę staje się ich niemy obserwator. W takiej sytuacji pomocne może być skorzystanie ze specjalistycznego wsparcia z zewnątrz i wzięcie odpowiedzialności za pracę nad relacją, bo niezależnie od przyszłości związku, rodzicami pozostaje się na całe życie.

- **„Wszystko będzie jak dawniej”.**

Zagrożeni wpadnięciem w tę pułapkę są przede wszystkim ojcowie, którzy po okresie urlopu okołoporodowego zwykle wracają do rutynowego kursowania na trasie praca – dom. Zanurzenie we własnym świecie może utrudniać dostrzeżenie wyzwań, z którymi mierzy się pozostająca w domu matka i generować oczekiwanie, by życie mogło toczyć się jak dawniej (realizowanie własnego hobby, wyjazdy ze znajomymi, częsty seks, trzydaniowe obiady itp.) Rozbieżność perspektyw może rodzić dużo napięcia i poczucie niezrozumienia. Tymczasem to, że w życiu rodzinnym zachodzi zmiana (i to dla obojwojga rodziców!), jest niepodważalne. Różne możliwości i rytuały mogą powrócić, ale dopiero za jakiś czas.



- **„Sama najlepiej to zrobię”.**

To z kolei pułapka, w którą wpadają przede wszystkim matki (choć czasem zdarzają się też ojcowie, którzy są „ekspertami od wszystkiego”). Objawia się ona tym, że kobieta przejmuje gros obowiązków dotyczących dziecka w przekonaniu, że jej aktywność jest niezastąpiona. Mężczyzna, nawet jeśli się próbuje angażować, zostaje dość szybko odstraszone licznymi krytycznymi uwagami oraz frustracją związaną z tym, że musi się dopasować do jednego „najbardziej właściwego” sposobu działania. Błędne koło się zamyka, kiedy kobieta robi swojemu partnerowi wymówki dotyczące niewielkiej aktywności, przy jednoczesnym braku zmiany własnej postawy. Żeby tego uniknąć, warto pamiętać, że ojciec może być tak samo czułym i odpowiedzialnym opiekunem jak matka, ponieważ jego jedynymi ograniczeniami są: niemożność urodzenia dziecka i karmienia malca piersią. Współdzielenie obowiązków opiekuńczych ma wiele zalet: pozytywnie wpływa na rozwój więzi między ojcem a dzieckiem, daje matce czas na zajęcie się sobą i może budować bliskość w oparciu o współpracę między małżonkami.

- **„Mama jest niezastąpiona jako pomoc i źródło wiedzy”.**

Korzystanie ze wsparcia rodziców czy teściów bywa przydatne i pomaga budować więź dziecka z dziadkami. Warto jednak zwracać uwagę na to, czy ilość albo rodzaj pomocy nie utrudnia podejmowania rodzicielskich decyzji albo nie zabiera możliwości angażowania się jednemu z rodziców. Jest to szczególnie ważne w pierwszym okresie po narodzinach, kiedy małżonkowie muszą się odnaleźć w nowych rolach. Dobrze jest wtedy ustalić optymalne granice, które umożliwią korzystanie z pomocy rodziny, ale na określonych, zaakceptowanych przez obojwojga małżonków zasadach.

- **„To już nie kobieta / żona, tylko matka”.**

Nowe wydarzenia w życiu rodziny mogą zmienić pryzmat przez jaki partnerzy patrzą na siebie nawzajem. Różnica może się objawiać zarówno w postrzeganiu rzeczywistości związkowej przez męża, jak i w odbieraniu samej siebie przez żonę. Intensywne zajmowanie się dzieckiem, które wiąże się ze zmęczeniem, brakiem czasu dla siebie i częstym noszeniem luźnych domowych ubrań może

powodować, że w męskich oczach na jakiś czas zniknie „atrakcyjna kobieta”, a pojawi się stateczna i często aseksualna „matka dziecka”. Jeśli do tego dołączy niska samoocena kobiety spowodowana zmianami, które zaszły w jej ciele po porodzie, życie intymne pary może znacznie zubożeć (nie tylko w rozumieniu zmniejszenia ilości zbliżeń, ale także np. w obszarze okazywania sobie czułości). Na szczęście nic nie trwa wiecznie, ważne jest by wspólnie przetrwać ten trudny okres i nie ustawać w pracy nad relacją, nawet jeśli będzie się to odbywać w bardziej okrojonej formie niż w czasach przed porodem.

- **„Tylko dziecko mnie potrzebuje”.**

Wejście w rolę rodzicielską przy jednoczesnym dbaniu o angażowanie się w rolę męża/żony na początku może być trudne. Jeżeli dodatkowo między małżonkami już wcześniej pojawiały się dystans lub napięcia, łatwo jest poświęcić się głównie dziecku, które wydaje się być bezpiecznym obiektem uczuć, odpowiadającym na nie wzajemnością. Pułapka ta tyczy się w dużej mierze matek, które mogą odstawić partnera na boczny tor m.in. rezygnując ze wspólnego spania „w imię dobra dziecka” i koncentrując się na zaspokajaniu potrzeb głównie maleństwa. Zdarza się jednak, że również ojcowie w nią wpadają, okazując po powrocie z pracy zainteresowanie głównie dziecku i angażując się emocjonalnie przede wszystkim w zabawę z nim. Zachowania takie potęgują dystans i rywalizację o względy syna/córki. Ponadto obciążają samo dziecko, np. w sytuacji, kiedy wspólne spanie zaczyna się przedłużać lub gdy łaknący uczuć rodzic utrudnia dziecku doświadczanie własnej sprawczości.



- **„O co ci chodzi, przecież wszystko jest w porządku”.**

Poród jest związany z nagłymi zmianami - zarówno tymi, dotyczącymi gospodarki hormonalnej, jak i tymi, odnoszącymi się do nowych obowiązków oraz obrazu siebie jako rodzica. Dlatego właśnie wiele kobiet doświadcza smutku poporodowego (*baby blues*), charakteryzującego się m.in. obniżeniem nastroju, chwiejnością stanów emocjonalnych, drażliwością i spadkiem formy. Objawy te powinny ustąpić do ok.10 dnia po rozwiązaniu. U co ósmej kobiety tak się jednak nie dzieje i mogą się one przekształcić w dużo poważniejszy stan - depresję poporodową. Wiele młodych matek nie zdaje sobie sprawy z tego, że ich przeżycia odbiegają od normy szczególnie, jeśli od swoich najbliższych dostają naciski dotyczące bycia dobrą matką i „brania się w garść”. Takie podejście jest pułapką, której skutki mogą się odbić na dobrostanie całej rodziny. Zamiast windowania w górę oczekiwań, ważne jest by otoczyć matkę opieką i, jeśli obniżony nastrój będzie się utrzymywał, umożliwić jej skorzystanie z pomocy psychoterapeuty.



- **„Musimy być najlepszymi rodzicami”.**

Pojawieniu się pierwszego dziecka zwykle towarzyszą różne dylematy dotyczące tego, co będzie dla niego najbardziej korzystne. Karmienie piersią czy butelką? Pieluchy jednorazowe czy wielorazowe? Domowa zupka z marchewki czy słoiczki ze sklepu? Chaos przekazów tej sprawie płynący z mediów i od rodzin pochodzenia może generować kłótnie w parze rodzicielskiej oraz chęć udowodnienia drugiej stronie „kto tu ma rację”. Łatwo wtedy zapomnieć, że w rodzicielstwie jest niezwykle ważny wymiar emocjonalny, który wpływa na poczucie bezpieczeństwa u dziecka i tworzenie optymalnego środowiska do rozwoju.

(-) Lidia Flis

Lidia Flis – psycholog, psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Wawer, trenerka umiejętności miękkich. Od kilkunastu lat zajmuje się psychoterapią par, rodzin i klientów indywidualnych oraz prowadzi warsztaty rozwoju osobistego.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna w Wawrze jest komórką organizacyjną Centrum Wspierania Rodzin „Rodzinna Warszawa” działającą dla mieszkańców Warszawy.

Zapraszamy do zapoznania się z innymi artykułami w naszej [czytelni!](#)

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98
22 277 11 97



poradniawawer@spr.waw.pl



www.centrumwspieraniarodzin.pl/



@sprwarszawa