

Γυναικεία - Αντρική Ψυχολογία και Υπογονιμότητα



Οι ψυχολογικές αντιδράσεις του κάθε φύλου απέναντι σε προβλήματα υπογονιμότητας, φαίνεται πως *διαφέρουν*. Οι υπογόνιμες γυναίκες φαίνεται να βιώνουν συναισθήματα ενοχής, θυμού, απώλειας στόχων στη ζωή, χαμηλής αυτοεκτίμησης, και κοινωνική απομόνωση. Από την άλλη πλευρά οι άνδρες βιώνουν αισθήματα ενοχής γιατί συσχετίζουν την υπογονιμότητα με την σεξουαλική ανικανότητα.

Γυναικεία Ψυχολογία

Σε γενικές γραμμές φαίνεται, πως οι γυναίκες βιώνουν μεγαλύτερη ψυχολογική πίεση σε σύγκριση με τους άντρες. Υπάρχουν μελέτες, οι οποίες καταδεικνύουν, πως η ψυχική επιβάρυνση, που αισθάνεται μία γυναίκα, όταν το ζευγάρι αντιμετωπίζει πρόβλημα υπογονιμότητας είναι ανάλογη με αυτή, που αισθάνεται μια γυναίκα, η οποία βρίσκεται αντιμέτωπη με ένα σοβαρό πρόβλημα υγείας, όπως ο καρκίνος, ή η ανάρρωση μετά από έμφραγμα του μυοκαρδίου.

Αυτό φαίνεται να εξηγείται από το γεγονός ότι η γυναίκα είναι αρχετυπικά ταυτισμένη με την εγκυμοσύνη λόγω του ότι στο δικό

της σώμα λαμβάνουν χώρα όλες οι διαδικασίες που αφορούν την τεκνοποίηση (σύλληψη, κυοφορία, τοκετός, θηλασμός) και άρα θεωρείται εξ ολοκλήρου υπεύθυνη.

Στην περίπτωση της υπογονιμότητας η γυναίκα φαίνεται αρχικά να «σαστιρίζει» αφού μπαίνει υπό αμφισβήτηση η ταυτότητά της, ο ρόλος της μέσα στη σχέση, καθώς και η θέση της στο κοινωνικό της περιβάλλον. Η γυναικεία της υπόσταση (η οποία επιβεβαιώνεται από τη μητρότητα) κλονίζεται από την αδυναμία της να αποκτήσει παιδί ανεξάρτητα αν το πρόβλημα το έχει η ίδια ή ο σύντροφος της.

Κάποιες γυναίκες αναφέρουν μηνιαίους κύκλους άγχους και αναμονής που περιστρέφονται γύρω από την ωορρηξία, όπου στην περίπτωση μη επίτευξης της εγκυμοσύνης έπεται κατάθλιψη και απογοήτευση. Η τακτική εναλλαγή των συναισθημάτων σε μηνιαία βάση έχει χαρακτηριστεί ως ένα “roller-coaster” ελπίδας και απελπισίας.



Στις περιπτώσεις υπογονιμότητας έχουμε *ματαιώση* της επιθυμίας, γεγονός που μας κάνει να σκεφτούμε ότι η θηλυκή ταυτότητα στις γυναίκες που δεν μπορούν να τεκνοποιήσουν μπαίνει *υπό αμφισβήτηση*, συνήθως σε ασυνείδητο αλλά πολλές φορές και σε συνειδητό επίπεδο. Επίσης, συχνά βλέπουμε να μπαίνει υπό αμφισβήτηση και από τον σύντροφο τους ακόμα και όταν η υπογονιμότητα αφορά τον ίδιο και όχι τη ίδια τη γυναίκα.

Οι γυναίκες πολλές φορές αισθάνονται *θυμό* προς το σώμα τους λόγω αδυναμίας ελέγχου. Για ένα άτομο, συναισθηματικά και οργανικά υγιές, η λήψη φαρμακευτικής αγωγής, οι οργανικές παρενέργειες που ενδέχεται να επιφέρει η θεραπεία και το ενδεχόμενο μιας επέμβασης έρχονται σε αντίθεση με μια ασθένεια που δεν είναι αντιληπτή και συνεπώς λιγότερη κατανοητή.

Ένα καίριο ζήτημα λοιπόν στα ζευγάρια που καταφεύγουν στην υποβοηθούμενη αναπαραγωγή είναι οι ψυχολογικές επιπτώσεις της προσωρινής *αποδόμησης της γυναικείας ταυτότητας* (και της ανδρικής αντίστοιχα) και οι πιθανές επιπτώσεις αυτής της κρίσης ταυτότητας στη συζυγική/συντροφική σχέση.

Οι γυναίκες βιώνουν υψηλότερα επίπεδα *ψυχοκοινωνικής δυσφορίας* και *κατάθλιψης*, αναφέρουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση από τη ζωή, τάση αυτομομφής, θεωρούν την υπογονιμότητα μη αποδεκτή και βιώνουν εντονότερα τις κοινωνικές συνέπειες, όπως υψηλότερο αίσθημα κοινωνικού στιγματισμού.

Διάφοροι ερευνητές υπογραμμίζουν τα κοινά μεταξύ της εμπειρίας της υπογονιμότητας και της διαδικασίας πένθους. Σε αντίθεση με την διαδικασία πένθους, όπου έπεται της φυσικής απώλειας, το προερχόμενο εκ της υπογονιμότητας πένθος όχι μόνο δεν ακολουθεί ένα συγκεκριμένο μοτίβο αλληλουχιών αλλά

πολλές φορές *υπενθυμίζεται* και *προκαλείται* από γεγονότα της καθημερινότητας όπως η γέννηση άλλων παιδιών ή λόγω της περιοδικότητας του εμμηνορροϊκού κύκλου.

Αντρική Ψυχολογία

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της υπογονιμότητας στους άνδρες φαίνεται να διαφέρουν από τις γυναίκες. Διάφορες έρευνες όμως έχουν καταλήξει πως οι επιπτώσεις στον άνδρα εξαρτώνται από το αν το οργανικό αίτιο της υπογονιμότητας έχει αποδοθεί στον ανδρικό ή στο γυναικείο παράγοντα.

Όταν το πρόβλημα έχει αποδοθεί στο γυναικείο παράγοντα, οι άνδρες δεν φαίνεται να βιώνουν το ίδιο ψυχολογικό βάρος, που αισθάνονται οι γυναίκες. Όταν το οργανικό πρόβλημα αποδίδεται στον άνδρα, οι ψυχολογικές αντιδράσεις φαίνεται να είναι ανάλογες με τις αντιδράσεις της γυναίκας.



Οι άνδρες τείνουν να εκδηλώνουν φόβο ως προς την χρήση των φαρμάκων που χρησιμοποιούνται και κατά συνέπεια να φέρουν αντιστάσεις ως προς τη θεραπεία.

Επίσης, σπανιότερα αναφέρεται καταθλιπτική διάθεση λόγω της υπογονιμότητας και της δυσκολίας τεκνοποίησης.

Ψυχολογικές και Συναισθηματικές Επιπτώσεις της Υπογονιμότητας στο Ζευγάρι

Παρόλο που οι επιπτώσεις στο ζευγάρι είναι σε ανάλογη σχέση με το χρόνο θεραπείας και τον αριθμό αποτυχιών, (με την κορύφωση των επιπέδων ανησυχίας να εντοπίζεται μεταξύ του 2ου και 3ου έτους), στην πραγματικότητα ο ψυχολογικός παράγοντας εμφανίζεται τη στιγμή της συνειδητοποίησης της υπογονιμότητας.

Η υπογονιμότητα έχει ιεραρχηθεί ως μια από τις πιο αγχογόνες καταστάσεις στη ζωή ενός ατόμου, συγκρινόμενη με το διαζύγιο ή τον θάνατο οικογενειακού μέλους, ακόμα και με σωματικές ασθένειες όπως ο καρκίνος. Αν και δεν βιώνουν όλοι οι άνθρωποι την υπογονιμότητα σαν κρίση, η βιβλιογραφία καταδεικνύει ότι η υπογονιμότητα αντιπροσωπεύει μια δύσκολη και κάποιες φορές οδυνηρή διαδικασία, η οποία επηρεάζει σημαντικά την ποιότητα της ζωής του ζευγαριού.



Ένα ζευγάρι όταν έρχεται αντιμέτωπο με την υπογονιμότητα φαίνεται να την βιώνει ως μια απροσδόκητη αλλαγή, ως μια προσωπική αποτυχία, ως μια εμπειρία βαρυσήμαντης απώλειας, επιφέροντας αποπροσανατολισμό, αναστάτωση στους

ρόλους του ζευγαριού, κρίση στην αυτοεκτίμηση, στην σεξουαλικότητα και στις αξίες του ατόμου. Ενδεικτικά αναφέρονται κάποιες από τις γενικότερες ψυχο-συναισθηματικές επιπτώσεις της υπογονιμότητας στη ζωή των ζευγαριών.

Απώλεια Υγείας και Σεξουαλικής Ικανοποίησης

Η ικανότητα κυοφορίας και η δημιουργία ζωής συνδέεται άμεσα με τη σεξουαλική ικανότητα του ζευγαριού, συνεπώς, τα υπογόνιμα ζευγάρια μεταφέρουν την αποτυχία της σύλληψης στην σεξουαλική τους ζωή.

Τα ζευγάρια συχνά αναφέρουν μειωμένη σεξουαλική επιθυμία, ικανοποίηση και αυθορμητισμό. Γενικότερα αισθάνονται πως παραβιάζεται η ιδιωτική τους ζωή καθώς πολλές φορές αναπόφευκτα παρεμβαίνει σε αυτή ο θεράπων ιατρός και ο προγραμματισμός που ακολουθεί ακόμη και για τις πιο προσωπικές επαφές του ζευγαριού. Ως αποτέλεσμα, οι σεξουαλικές συνενυρέσεις είναι γεμάτες άγχος, αντί ευχαρίστησης.

Κατάθλιψη

Κλινικές μελέτες έχουν αποδείξει την συσχέτιση μεταξύ της υπογονιμότητας και της κατάθλιψης. Τα ποσοστά κατάθλιψης είναι σημαντικά υψηλότερα μεταξύ των ζευγαριών, που αντιμετωπίζουν πρόβλημα υπογονιμότητας σε σχέση με τα «γόνιμα» ζευγάρια. Υπάρχουν διάφορες μελέτες, που έχουν διερευνήσει το φαινόμενο αυτό και κατέγραψαν ποσοστά κατάθλιψης τα οποία κυμαίνονται μεταξύ του 15% και του 54%.

Αίσθηση Απώλειας Ελέγχου

Πολλά ζευγάρια, τα οποία όμως κατάφεραν να εκπληρώσουν του στόχους, η αδυναμία τους να συλλάβουν έχει αναφερθεί ως «η

πρώτη φορά, που έχασαν τον έλεγχο της ζωής τους». Συχνά τα ζευγάρια αυτά έρχονται σε αντιπαράθεση με τον ιατρό προσπαθώντας να αντισταθμίσουν την αδυναμία, που νιώθουν, με το να πάρουν τον έλεγχο της θεραπείας τους. Η αντίδρασή τους αυτή είναι απολύτως ανθρώπινη και φυσιολογική καθώς ερμηνεύεται ως μια έκφραση της αδυναμίας που ενδόμυχα τους κατατρώει.

Άγχος

Πολλές έρευνες τονίζουν ότι οι θεραπείες υποβοηθούμενης γονιμοποίησης, αποτελούν πηγή άγχους για το ζευγάρι το οποίο επενδύει συναισθηματικά και σε πολύ σημαντικό βαθμό πάνω σε αυτές. Το άγχος κατά την θεραπεία υπογονιμότητας εκδηλώνεται ως ανησυχία, νευρικότητα, αδυναμία συγκέντρωσης και κόπωση.

Η συναισθηματική δυσφορία και το άγχος κορυφώνεται κατά την ωορρηξία, την αναμονή των αποτελεσμάτων της θεραπείας, στην περίπτωση αρνητικών αποτελεσμάτων, στο μεσοδιάστημα των προσπαθειών και στους θεραπευτικούς κύκλους που ακολουθούν μετά την πρώτη άκαρπη προσπάθεια.

Θυμός και Αρνητικά Συναισθήματα

Ένα αίσθημα που συχνά βιώνουν τα υπογόνιμα ζευγάρια είναι ο θυμός. Ο θυμός αυτός πηγάζει από αίσθημα αδικίας, το οποίο εκφράζεται πολλές φορές με τη φράση «γιατί συμβαίνει σε εμένα αυτό;»

Επίσης, δεν είναι λίγες οι φορές που ο θυμός στρέφεται προς τη γυναίκα. Ενώ άλλες φορές το αντικείμενο του θυμού μπορεί να είναι και ο στενός περίγυρος. Κάποια υπογόνιμα ζευγάρια εκφράζουν δυσαρέσκεια απέναντι στους οικείους τους, οι οποίοι φαίνεται να μην δείχνουν την απαραίτητη ευαισθησία ως προς το πρόβλημα τους.

Υπάρχουν περιπτώσεις, που ο θυμός υποβόσκει μέσα σε αυτό καθαυτό το ζευγάρι. Ο ένας σύντροφος ενδέχεται να κατηγορήσει τον άλλο, πως δεν αισθάνεται τον ίδιο πόνο για το πρόβλημα και δεν έχει την ίδια έντονη επιθυμία, για να αποκτήσει παιδί (δεδομένου του διαφορετικού τρόπου που αντιδρούν οι άνδρες και οι γυναίκες).

Αυξημένα είναι τα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων πέρα του θυμού, όπως:

- της δυσανασχέτησης προς τον σύντροφο,
- ενοχής του ίδιου του ατόμου για το πρόβλημα της υπογονιμότητας,
- ελλιπούς κατανόησης και ενσυναίσθησης από τον σύντροφο λόγω ανισομερούς δέσμευσης ως προς τα θέλω μεταξύ των δύο συντρόφων ως προς την τεκνοποίηση.



Απώλεια Αυτοεκτίμησης και Αυτοπεποίθησης

Η αυτοεκτίμηση ενός ατόμου τροφοδοτείται από προσωπικές, ακαδημαϊκές, επαγγελματικές επιτυχίες καθώς και από την εικόνα που έχουν διαμορφώσει οι άλλοι για αυτό. Το πρόβλημα της υπογονιμότητας, συχνά οδηγεί σε απώλεια της αυτοεκτίμησης ειδικά στο άτομο, που εμφανίζει το πρόβλημα. Τα υπογόνιμα ζευγάρια πολλές φορές αισθάνονται μη φυσιολογικά και μη αποδεκτά από τους άλλους, το οποίο κλονίζει την πεποίθηση της αυτοαξίας τους. Φαίνεται πως η υπογονιμότητα από τη

στιγμή που θέτει την ταυτότητα του ατόμου υπό αμφισβήτηση, παύει να αποτελεί μόνο μια ιατρική κατάσταση, αλλά μια κατάσταση αυτό-προσδιορισμού του ατόμου.

Απώλεια Ασφάλειας (επαγγελματική, οικονομική, κοινωνική ή πολιτισμική)

Καθώς η υπογονιμότητα επηρεάζει πολλούς τομείς της ζωής ενός ζευγαριού, δεν είναι λίγες οι φορές που επηρεάζει και μέρος της επαγγελματικής δραστηριότητας του ατόμου. Η εργασιακή απόδοση, οι συναδελφικές σχέσεις, η ικανότητα συγκέντρωσης, αποφάσεις παραίτησης ή αλλαγή εργασίας, η αποδοχή μιας προαγωγής ή όχι, είναι ενδεικτικά κάποιοι από τους τομείς που επιβαρύνονται κατά την διάρκεια της θεραπείας στην οποία υποβάλλεται το ζευγάρι.

Η πίεση, που αισθάνεται το υπογόνιμο ζευγάρι, όταν θα απευθυνθεί σε ειδικό για την υπογονιμότητα, είναι συνδεδεμένη και με το *οικονομικό βάρος*, στο οποίο χρειάζεται να ανταποκριθεί, αφού οι διάφορες μέθοδοι υποβοηθούμενης αναπαραγωγής επιφέρουν σημαντικό οικονομικό κόστος.

Απώλεια Ελπίδας

Σε κάποιες περιπτώσεις παρατηρείται κλονισμός και αμφισβήτηση ακόμα και των θρησκευτικών πεποιθήσεων, που μέχρι τότε αποτελούσαν ακρογωνιαίο λίθο στην ζωή τους.

Απόσυρση από την Κοινωνική Ζωή

Η υπογονιμότητα συχνά οδηγεί το ζευγάρι σε απόσυρση από την κοινωνική ζωή και διάρρηξη των κοινωνικών σχέσεων. Δεν είναι λίγα τα ζευγάρια τα οποία στρέφονται σε δυσλειτουργικές στρατηγικές όπως η απομόνωση, η άρνηση, η απόκρυψη, η

σύγκρουση και η έμμονη σκέψη επί του φλέγοντος ζητήματος. Ο θυμός των ατόμων με δυσκολία τεκνοποίησης πολλές φορές στρέφεται προς τον σύντροφο, στον εαυτό τους, σε μέλη της οικογένειας ή φίλους, σε άλλα ζευγάρια με παιδιά, το γιατρό τους ή ακόμα και προς την κοινωνία.

Μεταξύ των συναισθηματικών αντιδράσεων που εμφανίζουν τα άτομα που αντιμετωπίζουν την υπογονιμότητα είναι η θλίψη, η ενοχή, η δυσφορία, ο φθόνος ή ζήλια προς άλλα ζευγάρια που έχουν αποκτήσει παιδιά. Πρόσφατες μελέτες αναφέρουν ότι μια από τις δυσκολότερες καταστάσεις που έχουν να αντιμετωπίσουν οι γυναίκες με υπογονιμότητα είναι η διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων, όπως η ζήλια ή ο φθόνος, κατά την πληροφόρηση εγκυμοσύνης ή την παρουσία παιδιών από το οικείο περιβάλλον τους

Απώλεια μιας Συμβολικής Αξίας

Διάφοροι ερευνητές αναφέρουν πως το άτεκνο ζευγάρι, που ποθεί ένα παιδί το οποίο δεν πρόκειται να έλθει, ουσιαστικά θρηνεί ένα παιδί που ποτέ δεν υπήρξε. Η απώλεια του παιδιού που βιώνεται από το άτεκνο ζευγάρι, είναι σαν να είχε γεννηθεί, ζήσει και τελικά να απεβίωσε.



Η θλίψη που απορρέει από την υπογονιμότητα είναι παρόμοια της θλίψης που προκαλεί ο φυσικός θάνατος ενός

παιδιού, ενώ διαφοροποιείται μόνο στην απουσία του σταδίου της κήδευσης. Σε κάποια ζευγάρια η συμβολική απώλεια θα τους ακολουθεί δια βίου. Η απώλεια αυτή δεν είναι εύκολα κατανοητή από την οικογένεια και τους φίλους του ζευγαριού, καθώς δεν υπάρχει η αίσθηση του τέλους, όπως σε ένα διαζύγιο ή στον θάνατο, με αποτέλεσμα να δυσκολεύει την έκφραση ειλικρινούς συμπόνιας από την πλευρά τους.

Η υπογονιμότητα φαίνεται να χαρακτηρίζεται ως ένα μοντέλο «χρόνιας θλίψης» και ως μια απώλεια δίχως το κοινωνικά αποδεκτό δικαίωμα πένθους.

Θετικά Συναισθήματα

Όταν τα ζευγάρια μπαίνουν στη διαδικασία εξωσωματικής γονιμοποίησης ουσιαστικά νιώθουν ότι γίνεται το πρώτο βήμα προς της επίλυση του προβλήματος και προς την ανάκτηση του ελέγχου για την υλοποίηση ενός σημαντικού στόχου, αποκαθιστώντας έτσι την συναισθηματική επιβάρυνση.

Στην περίπτωση θετικών αποτελεσμάτων φαίνεται να υπάρχει άμεση εξάλειψη των αρνητικών συναισθημάτων, επιβεβαιώνοντας ότι το στρες κατά τη διάρκεια της θεραπείας είναι συνδεδεμένο με την απειλή της ενδεχόμενης αποτυχίας.



Τα ζευγάρια φαίνεται να αντιμετωπίζουν καλύτερα το γεγονός της δυσκολίας της τεκνοποίησης όταν έχουν μια καλή

ενημέρωση τόσο για τις συναισθηματικές εκφάνσεις του προβλήματος όσο και μια εμπειριστατωμένη ενημέρωση για τις θεραπευτικές τους επιλογές.

Επίσης, διάφορες έρευνες αναφέρουν ότι κάποια ζευγάρια κατά την κρίσιμη περίοδο της υπογονιμότητας εκδηλώνουν εγγύτητα, αγάπη και συναισθηματική υποστήριξη. Κατά συνέπεια αυτά τα ζευγάρια βιώνουν την υπογονιμότητα ως μια κρίση ζωής που παρόλα αυτά καταφέρνει να φέρνει το ζευγάρι πιο κοντά, χωρίς αντίκτυπο στη σχέση τους.

