

Kai sužinome apie nėštumą, nudžiungame, svajojame, kaip pranešime žinią. Mintyse ruošiamės žavingai motinystės patirčiai.

Mama, nors ir angeliuko

Freepick.com nuotrauka



Asociacijos „Angelių mamos“ bendrąkurė

Audronė Kuisytė-Zubkaitienė

Tik ne kiekviena motinystė tokia. Esama moterų, kurių motinystė randuota, nes jos kūdikėlio neteko. Kartais net ne vieno. O kūdikio netektis yra trauminė patirtis, kuri ypač stipriai paveikia psichologinę būseną ir kartu visą gyvenimą. Netektį patyrusiosios dažnai jaučiasi esančios vienišos ir nesuprastos. Visuomenėje vis

dar įprasta manyti, jog skausmo stiprumas priklauso nuo nutrūkusio nėštumo trukmės. Kartais net pačios kūdikio netekusios moterys save guodžia mintimi – „buvo vos kelios savaitės, tai nieko, būna ir blogiau...“ Ir apsigaua, kliaudamosi šiuo stereotipu. Esmė – požiūrio pokytis. Kiekviena nėštumą patirianti moteris jau yra mama, visai nesvarbu, kiek laiko vaikelis gyvena. O jo netekus skausmo stiprumas visiškai nepriklauso nei nuo vaikelio laukimo, nei nuo jo gyvenimo trukmės.

Ar nesėkmė reikia nutylėti?

Gyvename laikais, kai socialinės medijos mums diktuoja, kokie turėtume būti sėkmingi ir laimingi. Nėra daug kalbama apie tuos pojūčius, kurie sukelia slogias būsenas. Netektį patyrusioms ir patyrusiesiems net drašų prasitarti, kad skausminga matyti nėsčiųjų fotosesijas, laimingus vaikus, šeimas bei kitiems įprastą gyvenimo kasdienybę su vaikais.

Dažnu atveju susidaro įspūdis, kad taip atsitiko tik jiems.

Deja, tačiau Lietuvoje kalbėti apie kūdikio netektį, persileidimo, negimdinio, prieššlaikinio nėštumo metu prarastus kūdikius yra nepriimtina ir kartais net smerktina. Apie tai dažnai nutylima, netektį išgyvenantys asmenys perspėjami nesidalinti „nesėkme“ ir gyventi žvelgiant į ateities perspektyvas, mamos – susilaukti kito vaiko, nes neva tai yra natūralu, tai esą padeda pamiršti. Tema nepatogi, todėl vyrauja nuomonė, jog nereikia apie tai kalbėti garsiai, juk tai tik šeimos reikalas. Aplinkiniai dažnai nesupranta, kaip galima gėdėti to, kuris „negyveno“, ir netektį išgyvenančias mamas apibėria skaudinančiomis frazėmis: „gerai, kad viskas anksti baigėsi“, „viskas bus gerai“, „suprantu, kaip jautiesi“, „jūs dar jauni“, „natūralus atrankos procesas“...

Kodėl mes linkę neigti gedėjimo procesą

Ko gero, kiekvienas šį straipsnį skaitantis asmuo pratęstų lakių šabloniškų frazių sąrašą be didelių pastangų. Ir tai ženklas, kokie gajūs stereotipai, kaip gali, turi, privalo gyventi tas žmogus, kuris vylėsi būti mama ar tėtis, senelis ar močiutė, sesuo ar brolis. Visų nė neišvardysi... Skaudu, ir tai labai ap sunkina netektį išgyvenančių žmonių gedėjimo procesą, dažnu atveju mamos užgniaužia viską savyje, o tai tik dar pablogina psichologinę būseną ir fizinę savijautą. Visuomenė negali ir nemoka palaikyti gedėtojų, net jeigu to nori, nes paprasčiausiai neturi tinkamų žinių, nesupranta, ką tokiu atveju sakyti, o ko geriau nereikėtų.

Su laidotuvėmis ar be jų

Gydytojų bei slaugytojų bendruomenė irgi dažniausiai nėra mokyta, kaip kalbėti su motina ar tėvu, patyrusiais kūdikio netektį. Itin skaudi yra vaikelio laidojimo

tema: ilgą laiką buvo taip, jog iki 23 nėštumo savaitės vaisius net nebuvo laikomas žmogumi, todėl jo laidoti apskritai nebuvo įmanoma. Nuo 2018 m. įsigalioję teisės aktai keičia situaciją teisiškai, tačiau kiek tai pavyksta realizuoti realybėje, – sunku pasakyti. Kodėl? Nėra aiškaus kūdikio laidojimo algoritmo, netektį išgyvenančioms šeimoms nėra suteikiama informacijos, ką daryti, kaip kūdikį pagarbiai palaidoti. Nevyriausybinių organizacijų jungiasi į iniciatyvas, siekdamos pralaužti šios temos tylos sieną.

Šalia esančiųjų palaikymas

Svarbiausia – palaikyti netektį išgyvenančiuosius ir jiems padėti. Egzistuoja mitas, kad padėti gali tik psichologas. O tiesa ta, kad psichologo

pagalba netektį išgyvenančiam žmogui gali būti lyginama su medicinos pagalba fizinę traumą patyrusiam. Ar visada medikas yra netoliese? O psichologas? Tačiau veikiausiai neatsirastų

tokių brandžiai mąstančių žmonių, kurie teigtų, kad nereikia pirmosios pagalbos žinių.

Būtent šalia esantys žmonės yra labai reikšmingi ir gali suteikti veiksmingą pagalbą gedinčiam mamai ir tėčiui. Arba pakenkti. Bandykime įsivaizduoti, kad fizinę traumą patyrusiam asmeniui skuba pagelbėti tas, kuris neturi jokių pirmosios pagalbos žinių... Tokia emocinė, dvasinė „pagalba“ kūdikio netekusiam žmogui gali būti tokia pat pražūtinga, kaip ne vietoje ar per stipriai užveržtas tvarstis. Todėl visuomenei svarbios žinios apie kūdikio netektį išgyvenančių žmonių patirtis, kiekvienas iš mūsų gali prisidėti padėdamas ir kurdamas palaikančią terpę. Todėl vertinga turėti galimybę užtektinai kūdikio netekties temos informaci-

jos, palaikymo literatūros, nuorodų į pagalbos šaltinius rasti vienoje vietoje, o atviri pokalbiai višai gali padėti mažinti stigmą, skatinti apie tai kalbėti ir nebijoti būti nesuprastiems. Lietuva tikrai gali būti stipri palaikanti bendruomenė, kalbanti šia tema.

Įprasminimas tų, kurie neišgyveno

Spalio 15-ąją pasaulyje minima Nėštumo ir kūdikio netekties atminimo diena. Šią dieną prisimenami vaikeliai, kurie neišgyveno, pagerbiamos šeimų netektys, patirtos dėl persileidimo, negimdinio nėštumo, gimus negyvam kūdikiui ar mirus gimusiajam. Ši diena ne tik primena apie netektis, bet ir atkreipia dėmesį į vis dar nepatogią temą, kuri pabrėžia itin skaudų faktą – 1 iš 4 nėštumų baigia-

Šią dieną prisimenami vaikeliai, kurie neišgyveno, pagerbiamos šeimų netektys, patirtos dėl persileidimo, negimdinio nėštumo, gimus negyvam kūdikiui ar mirus gimusiajam.

si netektimi. Kasdien 6 vaikeliai gimsta be galimybės gyventi. O tai reiškia, jog už kiekvieno skaičiaus slypi žmonių istorijos ir jausmai. Asociacija „Angelų mamos“ siekia, kad kiekviena nėštumą paty-

rusi ir netektį išgyvenanti mama rastų reikiamą informaciją ir būtų tinkamai palaikoma.

Asociacijos interneto puslapyje www.angelumamos.lt galima rasti naudingos, palaikymo kultūrą formuojančios informacijos apie pagalbą netektį išgyvenančiam mamai. Taip pat gaires, ką sakyti ir ko nesakyti jai ir kitiems artimiesiems, kaip apie broliuko ar sesutės netektį kalbėti su vaikais bei kaip nėščiosios galėtų pranešti džiugią savo gyvenimo žinią netektį išgyvenančioms draugėms ar kitoms artimoms moterims. Angelų mamos yra kviečiamos pagerbti savo vaikelį pasodindamos medelį simboliniame atminimo sodelyje bei papasakoti savo istoriją. Nes kiekviena netektis yra svarbi ir reikšminga.