

## Průvodce pro rodinu a přátele

*Autorka eseje, Jody Earle, si zoufale uvědomovala, jak málo dokáže její okolí pochopit strasti, kterými prochází. Jak moc chybí nějaký průvodce, který popisuje boj s neplodností trvající řadu let. Jody bojovala dlouhých jedenáct let. Tři potraty, pokaždé v jiném trimestru a nakonec předčasné porody obou dvou synů. Tím ale její boj s neplodností neskončil, dále pokračuje jako poradce a pomáhá lidem, kteří řeší stejné problémy, jako řešila ona.*

*Tyto řádky sepsala pro všechny, kdo se potýkají se stejným problémem. Věda, technika, postupy, technologie... to vše poskočilo mílovými kroky, naše výsledky hovoří za vše a my věříme, že už žádná žena nebude muset „bojovat“ tak dlouho jako Jody. Přečtěte si její příběh, lépe tak pochopíte pocity žen, kterých se neplodnost týká.*

### Jody: Můj boj

Ráda bych se s vámi podělila o své pocity, které jsem při boji s neplodností zažívala, snad tak lépe porozumíte problému, kterým jsem si prošla. Víím, že pochopit o čem je boj s neplodností, je složité, často mám pocit, že ani já sama tomu nerozumím. Boj s neplodností ve mně vyvolal intenzivní a neznámé pocity a bojím se, že moje reakce na tyto pocity nemusí být správně pochopeny. Doufám, že moje schopnost pocity dobře popsat a vaše schopnost porozumět tomu, co píšu, bude s přibývajícými řádky růst. Chci, abyste to pochopili.

Pokud mě budete chtít vystihnout pár slovy, můžete třeba takhle: posedlá, náladová, bezmocná, depresivní, závistivá, příliš vážná, nepříjemná, agresivní, nepřátelská a cynická. Nejsou to zrovna obdivuhodné vlastnosti, takže se nebudu příliš divit, že pro vás může být obtížnější mě pochopit. Dávám přednost tomuto popisu mé osoby: **zmatená, uspěchaná, netrpělivá, v obavách, izolovaná a osamělá, cítící vinu a stydící se, rozzlobená, smutná a beznadějná, nevyrovnaná.**

Neplodnost způsobila to, že se cítím **zmatená**. Vždycky jsem předpokládala, že jsem plodná. Roky jsem strávila tím, že jsem se zuby nehty bránila otěhotnění a najednou to vypadá – jaká to ironie – že nemohu otěhotnět. Doufám, že je to jen krátkodobý problém s jednoduchým řešením, že jde jen o špatné načasování. Jistě, pokud se budu snažit více a snažit déle a snažit lépe, určitě otěhotním.

Díky své neplodnosti se cítím **uspěchaná a netrpělivá**. To, že jsem neplodná, jsem zjistila až po delší době, kdy jsem se snažila otěhotnět. Můj „životní plán“ má najednou zpoždění. Nejprve jsem čekala, až konečně přijde ta doba, kdy budu zralá na rodičovství a teď musím čekat znovu. Čekám na schůzky s lékařem, čekám na testy, čekám na vyšetření, pak zase na další vyšetření, čekám, až se jednou konečně nedočkám své periody, čekám, až můj partner bude zpátky doma, čekám na to, až otěhotním. A co je nejhorší, mám jen dvanáct příležitostí ročně. Kolik let proboha budu mít, než se konečně dočkám své rodiny?

Neplodnost může za to, že jsem **vyděšená a plná obav**. Neplodnost je množina plná neznámých, a já jsem vyděšená, protože potřebuju jednoznačné odpovědi. Jak dlouho to bude trvat? Co když nikdy

nebudu matkou? Jaké ponížení musím snášet? Jakou bolest musím ještě vytrpět? Proč se po prášcích, které mi mají pomoci, cítím hůř? Proč mé tělo nedělá věci, které moje mysl chce, aby dělalo? Proč mě to tolik zraňuje? Bojím se svých pocitů, bojím se svého těla, na které se nemohu spolehnout, bojím se budoucnosti.

Díky neplodnosti se cítím **izolovaně a opuštěně**. Věci, které mi připomínají děti, jsou naprosto všude kolem mne, jsem jimi obklopena. Proč zrovna já musím být postižena touto neviditelnou kletbou? Držím se dál od ostatních, protože všechno a všichni mě zraňují. Nikdo jiný neví, jak strašně velká ta bolest doopravdy je. Přestože jsem osoba pragmatická, nechala jsem se lákat pověrami a planými sliby. Myslím, že ztrácím nadhled. Cítím se tak strašně sama a netuším, jak tohle zvládnou.

Neplodnost způsobila, že se cítím **provinile a stydím se**. Často zapomínám, že neplodnost je zdravotní problém a měla by být brána a léčena jako zdravotní problém. Neplodnost ničí mou sebeúctu a vnímám ji jako osobní selhání. Je to trest? A pokud ano, za co? Co jsem udělala tak špatného, že si zasloužím procházet tímhle peklem? Nejsem hodna dítěte? Pokud nejsem schopná otěhotnět, zůstane můj partner se mnou? Je tohle konec naší rodiny, mé rodiny? Bude se má rodina za mě stydět? Je to tak jednoduché, člověk pod tlakem obav ze selhání lehce ztratí sebedůvěru a stydí se za sebe...

Díky neplodnosti jsem **naštvaná**. Všechno mě rozčiluje, a já svůj hněv cílím nesprávným směrem. Jsem naštvaná na své tělo, protože mě zradilo, ačkoliv jsem se o něho vždy hezky starala. Jsem naštvaná na mého partnera, protože nevnímá ty stejné problémy spojené s neplodností ve stejnou dobu a stejně intenzivně jako já. Pořád potřebuji někoho, aby mě chránil a podporoval. Jsem naštvaná na svou rodinu, protože mě vždy ochraňovali před jakoukoliv velkou bolestí, a já nejsem připravena to zvládnout sama. Moje mladší sestra je těhotná, má matka chce pořádat rodinné sešlosti a předvádět vnoučata a mí prarodiče touží předat dědictví dalšímu pokolení. Jsem naštvaná na všechny lékařský personál, protože to vypadá, že mají nadvládu nad mou budoucností. Ponižují mě, způsobují mi bolest, strkají nos do mého soukromí, občas se chovají povýšeně, až z toho všeho občas zapomínám, kdo doopravdy jsem. Jak jim mám vysvětlit, jak moc je pro mě rodičovství důležité?? Jsem naštvaná na sebe, protože moc utrácím, léčba neplodnosti je opravdu velmi nákladná. Rodinný rozpočet není neomezený. Moje pojišťovna nic moc neproplácí a já se musím opravdu snažit, abych uhradila všechny výdaje spojené s léčbou. Nemůžu si dovolit chtít víc volna v práci, nebo o ni přijdu. Nemůžu jít k dalšímu a dalšímu specialistovi, protože to znamená další volno v práci, další daleké cesty a další velká vydání. Když to tak vezmu kolem a kolem, jsem naštvaná na všechno a na všechny. Každý má nějaký názor na mou neschopnost stát se matkou. Každý zná jednoduché řešení. Každý má velké množství neúčinných rad a tak málo pochopení.

Neplodnost vnáší do mého života **smutek a beznaděj**. Cítím se, jako bych přišla o budoucnost a nikdo nechápe příčinu mého smutku. Cítím se tak strašně beznadějně, neplodnost ze mě vysála všechnu energii. Nikdy v životě jsem neplakala tak často a kvůli všemu jako teď. Jsem smutná, že díky neplodnosti je naše manželství vystaveno velkému tlaku a napětí. Je mi smutno z toho, jak jsem díky všemu tomu stresu spojenému s neplodností sobecká, je mi smutno z toho, jak díky boji s neplodností ignoruji tolik svých přátel, protože už prostě nemám sílu a energii se jim věnovat. Přátelé, kteří mají děti, preferují návštěvy jiných rodin s dětmi. Ať se podívám, kam se podívám, děti jsou všude kolem mě, není úniku, jsou na dětských hřištích, ulicích, v obchodech, na narozeninových oslavách, v televizi, v parku, prostě všude. Cítím se tak moc smutně a beznadějně.

Neplodnost může za mou **nevyrovnanost**. Můj život je v troskách. Nejsem schopna dělat rozhodnutí, která by se týkala blízké budoucnosti. Nemůžu se rozhodnout, jestli pokračovat ve vzdělávání, jak moc se soustředit na kariéru, jak moc se věnovat zařizování domu, zálibám, jestli si pořídit domácího mazlíčka, jak naložit s dovolenou, pracovními cestami... Čím více času a energie věnuji boji s neplodností, tím méně ji mám pod kontrolou. Boj nemá žádný časový plán, léčba nedává žádné záruky. Jediná jistá věc je, že v období ovulace se musím zdržovat se svým partnerem a v období léčby se svým lékařem. Mám pokračovat v adopci? Mám užívat drahé léky? Mám se objednat na další specializovanější pracoviště a užívat dražší, lepší léky? Znepokojuje mě, že nemám žádné jasné odpovědi a žádné záruky.

Občas mám pocit, že panika, která mě šíří, musí přestat a zmizí. Učím se, jak se s ní vypořádat a jsem přesvědčená, že to zvládnu. Učím se naslouchat svému tělu a zvládat své potřeby ne agresivní cestou, ale asertivní. Uvědomila jsem si, že dobrou lékařskou péčí a emocionální pomoc nemusím hledat na jednom místě. Snažím se nebýt jen neplodnou ženou, ale hlavně ženou plnou nadšení, radosti a chuti do života.

Můžeš mi pomoci. Víím, že o mne máš starost a víím, že můj problém s plodností narušil náš vztah. Jsi smutný z mého smutku, bolí tě, když vidíš mou bolest, věřím, že si můžeme navzájem pomoci překonat toto těžké smutné období. Každý zvlášť nezmůžeme nic, ale dohromady to spolu můžeme zvládnout.

Potřebuji, abys mi naslouchal. Díky tomu, že s tebou mohu o svých problémech hovořit, můžu se lépe rozhodnout. Dej mi občas najevo, že tu jsi jen pro mě. Je pro mne velice těžké mluvit o těchto věcech a svěřovat se ti se svými pocity, pokud víím, že na mě nemá čas. Prosím, neříkej mi všechny ty hrůzy, co se staly ostatním lidem, ani jak někdo jiný problém s neplodností lehce a rychle vyřešil. Každý jsme jiný, každý případ je jiný. Nepotřebuji po tobě rady a odpovědi, radši mi prosím dávej otázky, které mě mohou nasměrovat. Prosím, buď mým důvěrníkem a poslouvej mě s otevřenou myslí.

Potřebuji, abys mi byl oporou. Abys pochopil, že má rozhodnutí nebyla náhodná. Stála mě hodně sil. Prosím připomínej mi, že má rozhodnutí respektuješ, i když s nimi třeba zcela nesouhlasíš a neptej se mě: „Jsi si jistá?“ Připomínej mi, že mě miluješ, ať se děje, co se děje. Tak moc to potřebuji slyšet. Pomož mi si uvědomit, že na to nestačím sama a že možná budu potřebovat další pomoc od profesionálů. Možná máš nějaké návrhy. Ani pro tebe to není snadné a i ty můžeš potřebovat pomoc, a já víím, že zrovna teď ti nejsem moc velkou oporou, prosím, ani ji teď ode mne nečekej. Pomoz mi vydržet až do konce.

Potřebuji, aby ses se mnou cítil dobře, pak i já se budu dobře cítit s tebou. Občas se cítíme trapně, když máme mluvit o neplodnosti. Bojíš se, že řekneš něco špatně? Neboj se, a klidně své pocity se mnou sdílej. Zeptej se mě, jestli s tebou chci zrovna teď hovořit. Může se stát, že nebudu chtít, ale budu ti vděčná za to, že víím, že ti na mně záleží.

Potřebuji, abyste byli citliví. Ačkoliv občas udělám nějaký vtípek či narážku na svou neplodnost, protože se snažím celou situaci zlehčit, neznamená to, že stejně lehce dokážu brát žertování ostatních. Prosím, neškádlte mě poznámkami typu „Nezdá se, že bys věděla jak na to.“ Nebagatelizujte můj problém větou „Jak rád bych ti dal jedno ze svých dětí.“ Není mi vůbec příjemné poslouchat planá ujištění „Příští rok touhle dobou už určitě budeš těhotná.“ Nezlehčujte a nezraňujte mé city poznámkami „Neměla by ses tak trápit.“ Nevystavujte mě prosím už všem těm dětským

setkáním, rodinným srazům, oslavám. I bez toho se cítím provinile a smutně, prosím nevyčítejte mi to a nevydírejte mě tím, že pokud nepřijdu, zklamám vás.

Potřebuju, abyste ke mně byli upřímní. Dejte mi vědět, když budete potřebovat čas, abyste se srovnali s některým z mých rozhodnutí. Taky jsem potřebovala čas. Pokud nějakým věcem nerozumíte, ozvěte se. Prosím, buďte ohleduplní, když se mi budete snažit radit, jsou věci, které změnit nemůžu, jako například věk, některé lékařské podmínky, finanční možnosti, pracovní povinnosti. Nezatajujte mi informace o našich těhotných přátelích. Ačkoliv z toho asi budu smutná, daleko smutnější budu, když mě vyloučíte ze svého středu.

Potřebuji, abyste mě informovali. Pokud mi dáváte jen rady, které nejsou založeny na skutečnosti a podloženy fakty, může to být pro mě velice frustrující. Zjišťujte si informace, abyste mohli vyvracet fámy a mýty, které ostatní šíří. Nenechte nikoho, aby vás přesvědčoval, že pokud budu přijímat a relaxovat, má neplodnost se tak sama vyléčí. Neříkejte mi, že je to Boží vůle. Nechtějte po mně, abych zdůvodňovala a obhajovala potřebu být matkou. Nekritizujte můj postup ani výběr lékaře, ani i když já sama si tím nejsem jistá. Nebudte nervózní, že toho víte o neplodnosti tak málo, strávila jsem dny a týdny hledáním informací, které mně pomohly při rozhodování co dál a jaké mám možnosti.

Potřebuji, abyste byli trpěliví. Pamatujte, že poprat se s neplodností je dlouhodobý proces. A potřebuje čas. Nejsou zde žádné jistoty, žádné výhodné nabídky, žádné extra super sady, žádné „správné“ odpovědi a nejde to nijak urychlit. Moje potřeby se mění, moje rozhodnutí a volby se mění s nimi. Včera jsem vyžadovala soukromí, dnes však potřebuji vás, abyste mi dodali sílu. Prosím, tolerujte můj hněv, mou radost, smutek a naději. Neshazujte mé pocity a nehodnoťte je. Jen mi dovoluňte to prožívat po svém a dejte mi čas.

Potřebuji vás, potřebuji, abyste posílili mé sebevědomí. Pocit bezcennosti mi brání převzít odpovědnost. Mé soukromí bylo opakovaně napadeno. Byli jsme vystaveni všem možným vyšetřením zkoumajícím naši schopnost reprodukce, odběru spermatu, testům jaké jsem si ani neuměla představit. Pomozte mi cítit se normálně a vezměte mě někam na nákupy, na výlet, na oběd, do muzea, prostě někam, kde se budu cítit příjemně a normálně.

Pomozte mi udržet si smysl pro humor, ukazujte mi věci, ze kterých budu mít radost, pomozte mi najít cestu zpět do světa veselých. Oslavujte se mnou mé malé úspěchy, dokonce i tak banální jako zvládnutí další návštěvy lékaře bez pláče. Připomeňte mi, že jsem přeci jen něco víc, než jen neplodná žena. Pomozte mi a dejte mi trochu své síly.

Jednou se přes to přenesu. Víím, že strašák jménem neplodnost nikdy nezmizí, protože od základu změnila můj život. Nebudu už nikdy ženou, kterou jsem byla dřív, před stanovením diagnózy, ale ani už nebude ženou, která je bojem s neplodností zničena a neví co dál. Tahle bolestivá zkušenost bude jednou za mnou a já víím, že mě posune dál, že už dnes jsem více empatická, trpělivá, odolná, rozhodnější, vážím si víc sebe sama a umím odpouštět. Jsem vám vděčná, že mi pomáháte najít cestu přes všechny překážky, které s sebou neplodnost přinesla. Jsem vděčná za vaše porozumění a pochopení.