

Gdy Twoja partnerka choruje... Jakie czynniki wpływają na jakość relacji między partnerami?

Wiadomość o rozpoznaniu choroby ginekologicznej, takiej jak mięśniaki macicy, może przyczynić się do pojawienia się nieprzyjemnych uczuć i myśli, a w konsekwencji doprowadzić do kryzysu w życiu kobiety. Jednocześnie wpływa ona także na partnera, wywołuje niepokój o zdrowie bliskiej osoby, o to czy będzie on umiał wspierać swoją partnerkę w poszczególnych etapach walki z chorobą, co może powiedzieć, jak się zachowywać.

Choroba jednego z partnerów to sytuacja trudna również dla związku, ponieważ często wymaga przeorganizowania dotychczasowego trybu życia. Pojawiają się nowe oczekiwania i tematy często wcześniej nieporuszane. Najlepszym sposobem na poznanie wzajemnych potrzeb i dostosowanie zachowania czy wypowiedzanych słów jest rozmowa, którą szczegółowo omawiam w innym materiale. Tutaj chcę opowiedzieć o czynnikach wpływających na zachowania każdego z partnerów, a tym samym na ich relację oraz o tym, dlaczego obecność bliskiej osoby jest tak ważna dla kobiety z dolegliwościami ginekologicznymi.



Dorota Gromnicka,
psycholog, ekspert
programu „Zdrowa ONA”

Jakie czynniki wpływają na zachowanie dobrej relacji między partnerami?

Ze strony partnerki:

- **Umiejętność komunikowania** – to partnerka powinna zrobić pierwszy krok w celu rozpoczęcia rozmowy na temat choroby. Szczególnie, jeżeli tak jak w przypadku mięśniaków macicy, choroba dotyczy intymnej sfery zdrowia kobiety. Im bardziej jasny sposób komunikacji ze strony kobiety, tym mniej miejsca na domysły ze strony partnera, a także mniej frustracji, rozczarowań, niepotrzebnych zranień.
- **Wycucie czasu i miejsca na rozmowę** – czasami kobieta chce coś z siebie „wyrzucić” tu i teraz. Warto poczekać na moment, w którym będzie odpowiednio dużo czasu na rozmowę, odczytanie wzajemnych emocji i opracowanie wspólnego planu działania.
- **Przyjmowanie wsparcia mężczyzny**, nawet jeśli nie zawsze jest takie, jak kobieta tego oczekuje. Docenianie starań mężczyzny i podkreślanie zachowań, które stanowią największe wsparcie dla partnerki, daje partnerowi poczucie, że jest on potrzebny, wzmacnia jego zaangażowanie. Dzięki temu czuje się pewniej w tej delikatnej sytuacji.
- **Umiejętność mówienia o swoich potrzebach i oczekiwaniach** – dzięki temu mężczyzna będzie mógł dostosować system wsparcia do aktualnego stanu partnerki.
- **Branie odpowiedzialności za swoje emocje i zachowania** – to świadomość, że wybuchy płaczu czy złości mogą nie być zrozumiałe dla partnera. Warto wytłumaczyć, co miało wpływ na takie reakcje,

podzielić się trudnymi emocjami, a niekiedy nawet przeprosić, jeżeli reakcja była zbyt gwałtowna.

Ze strony partnera:

- **Poziom empatii** – umiejętność rozumienia stanów emocjonalnych i sposobu myślenia partnerki bardzo ułatwia komunikację. Jeżeli ta umiejętność nie jest silnie rozwinięta, konieczne jest bardzo jasne komunikowanie się, w tym mówienie wprost o swoich emocjach i obawach.
- **Umiejętność słuchania** – bardzo dużą ulgę może przynieść „wygadanie się”, dlatego tak ważne jest samo wysłuchanie, bez oceniania czy natychmiastowego radzenia. Warto też pamiętać o zadawaniu pytań lub parafrazowaniu słów partnerki. Milczenie może być nieopatrzenie odebrane jako niechęć do rozmowy.
- **Wcześniejsze doświadczenia towarzyszące komuś w chorobie** – partner już wie, jakich emocji i lęków doświadcza zarówno osoba chora, jak i on sam. Dzięki temu potrafi szybciej zareagować i dać odpowiednie wsparcie swojej partnerce.
- **Otwartość na potrzeby osoby bliskiej** – jeżeli mężczyzna wykazuje zainteresowanie potrzebami swojej partnerki, łatwiej jej będzie prosić o ewentualną pomoc.
- **Wyniesiony z domu sposób komunikacji** – jeżeli w rodzinie partnera o problemach nigdy się nie rozmawiało, będzie miał przekonanie, że tak powinno być, że nikt nie chce albo nawet nie ma potrzeby dzielenia się swoimi trudnymi myślami i emocjami.

Ze strony związku (charakter dotychczasowej relacji):

- **Stopień bliskości i zażyłości między partnerami** – jak się przy sobie czują, czy mają do siebie zaufanie, ile czasu spędzają razem, dlaczego są ze sobą oraz na ile znają i rozumieją siebie nawzajem.
- **Przyzwolenie obu stron na okazywanie „słabości”, „gorszej formy”** – partnerzy często wchodzą w rolę „siłaczy”, którzy ze wszystkim muszą poradzić sobie sami, nie chcą nikomu sprawiać problemów. Prawo do bycia w „gorszej formie” jest bardzo ważne dla poczucia bezpieczeństwa i akceptacji człowieka jako całości a nie tylko jego silnej strony.
- **Istnienie tematów tabu** – jeżeli w ramach niepisanej zasady partnerzy nie rozmawiają np. o wzajemnych słabościach, problemach seksualnych (które są bardzo częste np. w przypadku mięśniaków macicy), choroba może stać się w pewnym sensie tajemnicą, co oznacza, że każdy z partnerów będzie przeżywał ją osobno, często w samotności.
- **Wcześniejsze wspólne doświadczenia rozmów na trudne tematy** – jeżeli choroba nie jest pierwszym krytycznym tematem, jaki pojawia się w ich związku, na pewno łatwiej im będzie podjąć rozmowę na ten temat.

Dlaczego obecność partnera jest tak ważna dla chorej partnerki?

Bliska relacja z partnerem, będąca źródłem wsparcia to jeden z najważniejszych czynników warunkujących dobrostan psychiczny kobiety doświadczającej choroby, szczególnie jeśli ta choroba jest związana z tym, co określamy jako „kobiece”,

utożsamiamy z macierzyństwem, atrakcyjnością seksualną – mówi Dorota Gromnicka. Mężczyźni mogą nie zdawać sobie sprawy z tego, jak ważna jest ich obecność, jak silne daje poczucie bezpieczeństwa i akceptacji, jak może motywować do walki z chorobą, ile daje siły, szczególnie, gdy choroba wymaga podjęcia radykalnych kroków, np. usunięcia macicy, rezygnacji z planowania ciąży na długi czas itp. Co daje kobiecie poczucie, że jej mężczyzna jest przy niej?

- **Świadomość, że ktoś się nią opiekuje.** Kobieta może w chwilach kryzysowych pozwolić sobie na wyrażenie swoich obaw, na chwile słabości i zajmowanie się swoim zdrowiem, bo wie, że jest ktoś, kto się o nią troszczy i kto ją rozumie.
- **Poczucie, że jest ważna i potrzebna.** Dzięki temu kobieta czuje swoją wartość, ma motywację do podjęcia leczenia i konfrontacji z trudnym tematem.
- **Poczucie, że jest bezpieczna.** Partnerka wie, że nie zostanie porzucona, nawet jeżeli nie jest zdrowa i potrzebuje pomocy.
- **Świadomość, że może liczyć na pomoc w codziennych sytuacjach.** Partnerka wie, że w przypadku złego samopoczucia „dom nie legnie w gruzach”, bo jest ktoś, kto przejmie część obowiązków i zadba o najważniejsze sprawy.
- **Możliwość podzielenia się z kimś swoimi emocjami, myślami, obawami.** Wypowiedzenie ich na głos pozwala oczyścić umysł i dopuszcza pozytywne myśli o skutkach leczenia i dalszym funkcjonowaniu.