

**Justyna Dąbrowska**

**Życie wewnętrzne kobiety w ciąży, czyli psychoterapia okołoporodowa**

**Prezentacja interaktywna**

W naszej kulturze zwykle się uważa, że ciąża i macierzyństwo to czas radości i spełnienia. Rzeczywistość jest bardziej złożona. Okres okołoporodowy, czyli ciąża i pierwszy rok życia dziecka, to czas znaczących zmian w życiu kobiety i jej rodziny. Radykalnych zmian nie tylko fizycznych i biologicznych, nieznanymi wcześniej wyzwań, tworzenia się nowej tożsamości, odnajdywania się w nowej roli. Ten czas może być okazją do pozytywnego rozwoju osobistego, ale mogą pojawiać się również silne negatywne uczucia, mogą otworzyć się dawne psychiczne blizny i może pogorszyć się samopoczucie. Wielu psychoterapeutów obawia się pracy z kobietą będącą w ciąży. W swoim wystąpieniu omówię możliwości i ograniczenia, jakie wiążą się z ciążą rozumianą jako kryzys rozwojowy, przyjrę się bliżej temu, jak można szerzej rozumieć doświadczenie porodu. Powiem również o tym, jakie wyzwania stoją przed terapeutą, który decyduje się na pracę z kobietą w okresie okołoporodowym. Psychoterapia okołoporodowa to nurt pracy, w którym często pojawiają się następujące pytania:

Jakie znaczenie ma sposób zajścia w ciążę dla relacji w parze, w rodzinie?

Jakie znaczenie ma dla świata wewnętrznego tej konkretnej kobiety fakt, że jest w ciąży? Kim jest dla niej zarodek/plód/dziecko? Jak można doświadczać obecności innego człowieka wewnątrz siebie? Jakie to uczucie: nosić ciało w swoim ciele?

Jakie możliwości ma płód, jeśli chodzi o nawiązywanie relacji z rodzicami?

W jaki sposób wyobrażenia na temat dziecka, które ma się urodzić, wpływają na stosunek do niego i na relację przywiązania?

Czy poród może być doświadczeniem reperującym przeszłe traumy?

Co może być wehikulem zbliżającym matkę do dziecka po porodzie, a co ją od dziecka oddala?

Jakie są najczęstsze nastawienia kobiet do relacji macierzyńskiej?

Co czeka na dziecko w jego dziecięcym pokoju, czyli jak przeszłe doświadczenia matki utrudniają jej zobaczenie, zrozumienie, odzwierciedlenie dziecka?

Jak możemy rozumieć depresję okołoporodową?

W swoim wystąpieniu postaram się zakreślić problemy, przed którymi staje psychoterapeutka zajmująca się okresem okołoporodowym.