

## „Chcę mieć dziecko” – wywiad z Moniką Szadkowską, coach'em płodności współpracującym z City Clinic

„Chcę mieć dziecko” to życzenie wielu par starających się o potomstwo i tytuł książki Moniki Szadkowskiej coacha płodności współpracującego z City Clinic. Dzisiaj przybliżamy rolę coacha płodności we wsparciu par pragnących powiększyć rodzinę.



– Witam, spotykamy się dzisiaj z Moniką Szadkowską, coachem płodności. Coach płodności – kto to jest? Bo brzmi dość tajemniczo. Czym się zajmuje taka osoba?

– Coach to słowo z języka angielskiego. Oznacza trenera. Jestem więc takim... trenerem płodności. Coaching to stosunkowo nowy rodzaj wsparcia. Polega na rozmowie, w czasie której coach uwiadamia klientowi jego zasoby, mocne strony, możliwości działania. W przypadku osób leczących niepłodność skupiamy się na tym, jak zaplanować działania medyczne, diagnostykę, czy warto zmienić dietę lub tryb życia. Ponieważ przedłużające się starania o dziecko wywołują wiele stresu, złości, frustracji – pokazuję, w jaki sposób można nad nimi zapanować, zmniejszyć ich oddziaływanie na codzienne życie. Rozmawiamy o tym, jak wykorzystywać wiedzę, umiejętności klientki, zwiększyć jej szanse na ciążę! Mówię o kobietach, bo to głównie one zgłaszają się na takie rozmowy. Choć panowie również są mile widziani!

– Skąd pomysł, żeby wykonywać taki zawód, który jest chyba niszowy a na pewno jeszcze nie

## rozpowszechniony?

– Faktycznie. Coaching, zwłaszcza coaching p?odno?ci to nisza. A szkoda! Bo bior?c pod uwag?, jak wielu par dotyczy problem i jak wiele kobiet i m??czyzn musi radzi? sobie z emocjami i stresem zwi?zanym z chorob?, to zarówno coach?w i psycholog?w zajmuj?cych si? p?odno?ci?, jak i par ch?tnych na takie spotkania powinno by? mn?stwo! A sk?d pomys? na taki zaw?d u mnie? C??, po pierwsze sama do?wiadczy?am niep?odno?ci. Moja droga do rodzicielstwa trwa?a 6 d?ugich lat. I mimo tego, ?e teraz jestem szcz??liw? mam?, to doskonale pami?tam siebie z tamtego okresu. Napi?ta, z?a, nieufna, zap?akana... Doktor W?jtcowicz do dzi? si? ?mieje, ?e jak przychodzi?am na wizyty, to min? mia?am tak?, jakbym chcia?a wszystkich zrzuci? ze schod?w! Towarzyszy? mi w tamtym okresie og?lny wielki foch na ?wiat! Poza osobistymi do?wiadczeniami zadzia?a? te? czynnik zawodowy. Jestem terapeutk?, pracuj? z kobietami znajduj?cymi si? w trudnych ?yciowych sytuacjach, pomagam im wychodzi? z kryzys?w i u?o?y? sobie ?ycie na nowo. Dosz?am do wniosku, ?e wiedza psychologiczna i ?wiadomo?? tego, co prze?ywaj? osoby niep?odne to doskona?e po??czenie. Zale?y mi na wspieraniu i pomaganiu tym, kt?rzy za d?ugo czekaj? na dziecko. Ja dzi? wiem, ?e wiele z trudnych chwil towarzyszy?cych niep?odno?ci mo?na zniwelowa?. I wiem, jak to zrobi?! Dlatego pomagam.

## **-Kto powinien uda? si? na spotkanie z coachem p?odno?ci? A mo?e powinnam powiedzie? na terapi?, a mo?e sesj?? Z kim pracujesz? Czy s? to pojedyncze osoby czy pary, a mo?e po kolei. Jedna sesja kobiet? a potem z jej partnerem?**

– Najlepiej na sesj? przyj?? wtedy, kiedy czujemy, ?e starania o ci??? wymykaj? si? spod kontroli. Kiedy trwaj? za d?ugo (a to bardzo indywidualny czynnik). Kiedy zaczyna si? pojawia? uczucie bezsilno?ci, wstydu, niemocy, z?o?ci... Kiedy irytuj? pytania ludzi wok??, rani? ci??? kole?anek. Kiedy jest poczucie, ?e nie radz? sobie z psychik?, emocjami, zachowaniami. Na przyk?ad ?le sypiam, k??c? si? z najbli?szyimi, zajadam stres... Na coaching zg?aszaj? si? g?ównie kobiety, czasem przychodzi? pary. Do tej pory nie zdarzy?o mi si? pracowa? tylko z m??czyzn?. Ale tak naprawd? nie ma znaczenia, kto i w jakiej kolejno?ci przychodzi. Zawsze szukamy sposob?w na to, jak pomóc konkretnej osobie z jej konkretnymi problemami.

## **– Kto potrzebuje bardziej pomocy, kobieta czy m??czyzna? Kto ci??ej prze?ywa niepowodzenia, oczekiwanie?**

– Jak wspomnia?am, na coaching przychodzi? g?ównie kobiety. Ale to wcale nie oznacza, ?e to one potrzebuj? bardziej pomocy! Po prostu maj? w sobie wi?ksz? otwarto?? na szukanie nowych rozwi?za?, na podzielenie si? problemem. M??czyzna ma poczucie, ?e jest m?ski, jak radzi sobie sam. Co niekoniecznie i nie w ka?dej sytuacji jest prawd?. Ka?da p?e? inaczej do?wiadcza niep?odno?ci. Kobiety z racji tego, ?e to one powinny zaj?? w ci???, to one monitoruj? cykl, to one dostaj? co miesi?c miesi?czki, bardziej prze?ywaj? niepowodzenia. Os?awiony instynkt macierzy?ski, je?li mimo pragnie? nie jest zaspokojony, przysparza wielu emocjonalnych cierpie?.

## **-Jak d?ugo para korzysta z Twoich sesji? Co one daj? parom?**

– To jak d?ugo para czy kobieta korzysta z sesji wynika z potrzeby. S? osoby, kt?rym wystarcza kilka spotka?, w czasie kt?rych poznaj? techniki relaksacyjne, ucz? si? rozmawia? o niep?odno?ci z innymi, trenuj? redukcj? stresu, poprawiaj? relacje domowe, zmieniaj? nawyki. I to im wystarcza. Maj? poczucie, ?e ju? nie s? bezsilne w swoim czekaniu na ci???. Wiedz?, co maj? robi? i dzia?aj?! S? te? kobiety, kt?re zaczynaj? traktowa? spotkania jako przyczynek do

samorozwoju. Wtedy rozszerzamy zakres tematów. Zawsze jednak towarzyszy nam cel: poprawi? jako?? ?ycia klientki i zwi?kszy? jej szanse na zaj?cie w ci???

**-Czy pracujesz sama czy masz wsparcie w specjalistach z innych dziedzin jak np. ginekologia ?**

– No có?. Nie znam si? na medycynie, cho? nie s? mi obce terminy chorób, bada? czy leków zwi?zanych z niep?odno?ci?. Dlatego o ile pacjentka nie ma swojego zaufanego lekarza i nie mieszka daleko, a mam klientki Polki mieszkaj?ce za granic?, polecam im **City Clinic**. To tutaj pracuje doktor **Mariusz Wójtowicz** dzi?ki któremu mam swoje dzieci!

**–Jak mo?na skorzysta? z Twoich sesji? Gdzie Ci? mog? znale?? potrzebuj?ce pary?**

– Zapraszam na swoj? stron? [www.chcemieczdiecko.pl](http://www.chcemieczdiecko.pl) ! Tam pary szukaj?ce wsparcia emocjonalnego znajd? potrzebne informacje, newsletter z przydatn? wiedz?, mog? wzi?? udzia? w Bezp?atnym Treningu Twojej P?odno?ci, zajrze? na blog. Mo?na te? kupi? moj? ksi??k? „**Chc? mie? dziecko**” albo warsztat on line „Zwi?ksz swoj? szans? na ci???”. Ten warsztat to ponad 10 godzin nagra?, na którym poruszam najistotniejsze emocjonalne i psychologiczne kwestie towarzyszy?ce niep?odno?ci.

**-Co dzieje si? z parami, które nie mog? doczeka? si? dziecka? Albo nie zachodz? w ci??? albo j? trac?? Czy z nimi te? pracujesz?**

– Tak, oczywi?cie. Moje do?wiadczenie terapeutyczne bardzo si? przydaje w tych trudnych chwilach. To bardzo bolesne i delikatne do?wiadczenia. Tak naprawd? w pracy coacha zale?y mi na tym, ?eby osoby nawet z tak? ci??k? histori? umia?y j? godnie prze?y? i nie straci? wiary w to, ?e ?ycie jest pi?kne. Tylko czasem trzeba co? w sobie zmieni? ?eby to dostrzec.

**-Czy cz?sto zdarza si?, ?e pary wypieraj? problem nieradzenia sobie z brakiem czy utrat? ci??y? Jak do nich trafi??**

– To chyba nie tak, ?e wypieraj?. Pary maj? ?wiadomo??, ?e brak ci??y wp?ywa na ich emocje, reakcje, wzajemne relacje. Tylko... nic z tym nie chc? robi?. Mówi? „dam rad?” a potem wybuchaj? niekontrolowan? z?o?ci? lub p?acz? pó? nocy w poduszk?, bo znowu przysza miesi?czka, albo szwagierka jest w ci??y. Z moich obserwacji i rozmów z kobietami wynika, ?e uwa?aj? dbanie o psychik? za rodzaj fanaberii. No i leczenie niep?odno?ci jest kosztowne, wi?c po co wydawa? dodatkowe pieni?dze na coacha? Niestety, t?umiona z?o??, chroniczny stres nie sprzyjaj? poprawie ?ycia i utrudniaj? zaj?cie w ci???. Nie tylko t? idiopatyczn?. Nawet je?li para musi bra? leki czy szykuje si? transferu *in vitro*, to szanse na sukces b?d? wi?ksze, je?li cia?o b?dzie bardziej rozlu?nione, ni? jak wszystkie mo?liwe mi??nie s? napi?te go granic mo?liwo?ci! O wp?ywie psychiki na leczenie w zasadzie wszystkich chorób coraz wi?cej si? mówi. Mam nadziej?, ?e wkrótce tak jak oczywistym jest, ?e trzeba zrobi? badania, b?dzie ?e trzeba zadba? o stany emocjonalne i nauczy? si? panowa? nad stresem.

**–Czy zdarza si? ?e, pary nie doczekuj? upragnionego dziecka i rozstaj? si? ?**

– Ja nie mia?am takiego przypadku, s?dz? jednak, ?e jest to mo?liwe. Niep?odno?? wp?ywa na ca?e ?ycie, na relacje. Jest ogromn? prób? dla zwi?zku!

**-Czy masz kontakt z parami, które prowadzi?a? i doczeka?y si? dziecka? Wiesz ile ich jest?**

– Z niektórymi mam! S? te? osoby, które rok, dwa po zakończonych sesjach przysy?aj? mi zdj?cia swoich nowo narodzonych male?stw! Zawsze mam wtedy ?zy wzruszenia w oczach! Coachingowych dzieci, bo tak je nazywam mam kilkana?cie! Najstarsze s? ju? przedszkolakami. Nie wykluczone, ?e takich Sukcesów mam wi?cej. Nie ka?da para czy kobieta po zakończonym coachingu chce kontaktu.

**–Co by? poradzi?a parom, które nie mog? mie? dziecka, ale maj? barier?, ?eby skorzysta? z pomocy terapeuty, coacha?**

– Proponowa?am zainteresowa? si? coachingiem p?odno?ci: wej?? na stron? [www.chcemiedziecko.pl](http://www.chcemiedziecko.pl), skorzysta? z bezp?atnych materia?ów tam zamieszczonych, przeczyta? ksi??k? „Chc? mie? dziecko”. Takie dzia?ania powinny prze?ama? barier?, pokaza?, ?e to nie ?adne czary mary, ale rzetelna terapeutyczna wiedza.

**-Co by? poradzi?a parom staraj?cym si? o dziecko, które maj? jeszcze sporo drogi przed sob?? Które musz? si? ze sob? i z problemem wzmaga??**

– Wed?ug mnie najwa?niejsze jest, ?eby nie straci? z oczu ?ycia. Kiedy d?ugo czeka si? na dziecko, ?wiat zaczyna kr?ci? si? wokó? bada?, diagnoz. ?ycie toczy si? jak na hu?tawce od pocz?tku cyklu, poprzez wzrost nadziei, ?e tym razem si? uda a? do bólu, który przychodzi wraz z okresem. Stopniowo przestaj? si? liczy? przyja?nie, znajomi, hobby. Zanika motywacja do doceniania ?ycia. „B?d? szcz??liwa dopiero jak zostan? mam?” – zbyt cz?sto s?ysz? takie zdanie! Niestety, swego czasu te? tak my?la?am, jednak wiem, ?e to ?lepa uliczka. Dlatego wa?ne jest, ?eby niep?odno?? nie przys?oni?a ca?ego ?ycia. Warto dostrzega? to, co dobre, mi?e i przyjemne spotyka mnie na co dzie?. Docenia? ?ycie. To daje energi? do stara?!

**-Bardzo optymistyczny akcent na koniec naszej rozmowy. Wierz?, ?e coraz wi?cej osób staraj?cych si? o dziecko b?dzie korzysta?o ze wsparcia coacha p?odno?ci. Bardzo dzi?kuj? za rozmow?.**

**Kinga Biernacka City Clinic**

