ISSN 1734-3801
e-ISSN 2450-081X
MEDIA – KULTURA – KOMUNIKACJA SPOŁECZNA
MEDIA – CULTURE – SOCIAL COMMUNICATION
Nr 22(2026)
141–155
https://czasopisma.uwm.edu.pl/index.php/mkks
DOI: 10.31648/mkks.10835

Data przesłania artykułu: 27.11.2024
Data akceptacji artykułu: 31.01.2026

Marcela Kościańczuk
ORCID: 0000-0001-7677-916X
Uniwersytet im. Adama Mickiewicza w Poznaniu
Alicja Figarska
ORCID: 0009-0006-4762-6897

Postrzeganie relacji z bliskimi ludźmi u kobiet po doświadczeniu poronienia

Słowa kluczowe: poronienie, Instagram, relacje interpersonalne
Keywords: miscarriage, Instagram, interpersonal relations

Wstęp

Celem artykułu jest analiza zmian w relacjach interpersonalnych u kobiet po doświadczeniu poronienia, a także porównanie narracji kobiet, które dzielą się swoimi przeżyciami w wywiadzie i twórczyń profili instagramowych poruszających tę tematykę.

W literaturze przedmiotu temat ten nie jest szeroko zbadany i właściwie ogranicza się do opisu wpływu doświadczenia poronienia na jakość relacji partnerskiej czy małżeńskiej (Swanson i in., 2003; Swanson i in., 2007; Serrano, Lima 2006; Hiefner, 2020). Istnieją także badania powiązane ze wsparciem społecznym, jakie kobiety otrzymują po doświadczeniu poronienia, i część z ich wyników dotyka problematyki zmian w relacjach po takim przeżyciu (Iwanowicz-Palus i in., 2021; Bellhouse i in., 2018; Freedle i Oliveira, 2022). Tematyka ta jest istotna, gdyż poronienie jest stosunkowo częstym wydarzeniem kryzysowym dotykającym nie tylko kobiety, ale także związki partnerskie czy małżeńskie oraz społeczności i rodziny[1].

Analiza relacji partnerskich, a także przyjacielskich czy rodzinnych została przeprowadzona przy użyciu dwóch metod jakościowych: wywiadów pogłębionych z kobietami po doświadczeniu poronienia oraz analizy profili instagramowych zawierających tę tematykę.

[1] Wg danych National Childbirth Trust około 20% ciąż kończy się poronieniem: https://www.nct.org.uk/pregnancy/miscarriage/miscarriage-your-questions-answered [4.02.2024].

Wywiady pogłębione zostały przeprowadzone wśród 21 kobiet, które doświadczyły poronienia przynajmniej 3 miesiące przed udziałem w wywiadzie. Większość kobiet została zrekrutowana na grupach internetowych o tematyce poronień, z tego względu miały one częstokroć w swojej historii życiowej doświadczenie kilku poronień. Pytania zadawane kobietom dotyczyły postrzeganych zmian w ich życiu po doświadczeniu poronienia. Następnie wywiady zostały transkrybowane i przeanalizowane przy użyciu analizy tematycznej. Obszar relacji interpersonalnych był najczęściej pojawiającym się kontekstem w wypowiedziach uczestniczek badania.

Profile instagramowe zostały poddane analizie pod kątem postów i komentarzy dodanych przez kobiety, które doświadczyły poronienia. Instagram jest dobrym miejscem do zebrania materiałów, ponieważ umożliwia gromadzenie danych powiązanych z tematami, które ze względu na społeczne konwencje są trudno dostępne lub minimalizowane w codziennym, zwykłym dyskursie (Laestadius i Witt, 2022), co potwierdza częsta anonimizacja kont poruszających temat poronienia. Zagraniczne badania dotyczące tematyki poronienia w odniesieniu do treści prezentowanych w serwisie Instagram skupiały się na ukazaniu emocji, które odczuwały kobiety w okresie po doświadczeniu straty – także w perspektywie długoterminowej (Mercier i in., 2019; Trioiano i Cozzolino, 2021).

Dobór treści był celowy i podporządkowany przeanalizowaniu zauważanych przez kobiety zmian zachodzących w relacjach. Wykorzystano ręczne przeszukiwanie treści. Dane były utrwalane za pomocą zrzutu ekranu, jako jednej z metod zbierania danych w aplikacji Instagram (Laestadius i Witt, 2022). Posłużenie się wyszukiwarką w aplikacji Instagram umożliwiło wyselekcjonowanie postów, które w opisie pod zdjęciami zawierały hasztagi #poronienie, #życiepostracie lub #niepłodność. Wykorzystanie hasztagów, czyli słów poprzedzonych znakiem #, ułatwiło znalezienie postów o tej samej tematyce oraz sprawdzenie ich trafności pod względem możliwości wykorzystania w badaniach, ponieważ te często budują również kontekst danej publikacji (Kampka, 2020). W głównej części postu nie musiało pojawiać się słowo „poronienie", by opisywaną historię przypisać do związanego z tym doświadczenia. W ten sposób można było dotrzeć do postów dodanych jako „publiczne", czyli treści możliwych do zobaczenia bez „obserwowania" danego konta na Instagramie. Spośród wyszukanych postów i komentarzy pod nimi wybrano 50 wypowiedzi, których autorki opisywały zmiany w relacjach z innymi, pojawiające się jako efekt doświadczenia poronienia.

Zdaniem Linnei Leastadius usunięcie części treści z postu czy zmiana konta na prywatne może sugerować, że publikacja zawiera informacje, które są postrzegane przez ich autora jako wrażliwe i nieprzeznaczone do użytku publicznego. Z tego względu badaczka zaleca zachowanie miesięcznego okresu od momentu opublikowania danych treści, a ich włączenia do badań, jako czasu, w trakcie którego użytkownik ma wystarczająco dużo czasu na zastanowienie się nad opublikowanymi przez siebie treściami (Laestadius i Witt, 2022). W opisywanych badaniach dotyczących zmian w relacjach po doświadczeniu poronienia ten okres został zachowany, a dane pochodzące z aplikacji Instagram były starsze niż miesiąc.

Ze względu na publikowane treści wrażliwe zrezygnowano z publikacji danych, które mogłyby umożliwić połączenie prezentowanych wypowiedzi z konkretnymi użytkownikami aplikacji.

Wyniki wywiadów

Wśród 21 kobiet, które brały udział w badaniu jakościowym, związanym z eksploracją zmian w kilku obszarach życia po doświadczeniu poronienia, zmiany w obrębie relacji z najbliższymi ludźmi zajmowały ważną i obszerną część ich narracji. Kobiety wskazywały na zmiany w relacjach nie tylko w odpowiedzi na bezpośrednie pytanie o zmiany w relacjach po doświadczeniu poronienia. O relacjach z mężem/partnerem i najbliższą rodziną oraz przyjaciółmi mówiły także w odpowiedzi na inne pytania, treści te zamieszczały też w opisie doświadczenia poronienia/poronień. Najwięcej miejsca w tych wypowiedziach zajmowały relacje partnerskie. Z części wypowiedzi wynikało, że bardzo trudne dla uczestniczek badania wydarzenie poronienia wpłynęło także na ich sposób postrzegania relacji z ludźmi. Kobiety wskazywały, że wsparcie lub jego brak czy nawet pewnego rodzaju niezrozumienie i mikroagresja, której doświadczyły w okresie żałoby po utracie ciąży, wiązała się z weryfikacją znajomości z wieloma osobami z ich otoczenia, a także ich własnego rozumienia relacji z ludźmi:

> No i mam takie jakieś inne podejście do ludzi, nie wiem po prostu te rzeczy, które mam takie trudne, to dzielę się z tymi osobami kilkoma, a nie ze wszystkim. […] No bo doświadczyłam też różnych komentarzy (w14[2]).

> To chyba taki moment, jak myślę, że tak jak inne też problemy w życiu które nas spotykają, one trochę weryfikują to grono przyjaciół, czy tam rodziny też […] tak staram się nie oceniać bo wiem że to jest trudny temat, ale gdzieś tam te relacje zweryfikowały się i w jedną i w drugą stronę (w21).

> Miałam też taki żal na początku że kurcze że ludzie nie potrafią zrozumieć że wolę zostać w domu, wolę pobyć sama niż gdzieś wyjść i się bawić, a teraz dziękuję Bogu, że wiem to, że te osoby nie są godne mojego zaufania i mojej uwagi (w16).

> Zerwałam kontakt, z ludźmi którzy jakby nie wspierają, to znaczy z jedną osobą, zobaczyłam, że to jest bez sensu, tak naprawdę, nie pomagamy sobie. Bardziej postawiłam na jakość relacji (w11).

> Ja naprawdę nabrałam takiego przekonania że cię ludzie mogą mi pomóc a ja nie muszę tego ukrywać że w moim życiu coś takiego się wydarzyło i zacieśniają się naprawdę zacieśniają się te relacje z innymi ludźmi (w3).

> Myślę, że mam też więcej empatii, w stosunku do kobiet, które przeżyły coś podobnego, ym... yhm. Lepiej umiem wspierać, towarzyszyć ludziom, którzy przeżywają żałobę (w1).

[2] Kolejne oznaczenia w1–w21 odnoszą się do zanonimizowanych numerów wywiadów z uczestniczkami badania.

Kobiety uznają, że refleksja nad ich własnym doświadczeniem, a także nad reakcjami innych osób w sytuacji ich osobistej żałoby, pozwoliła im na zmianę stosunku do relacji z przyjaciółmi i znajomymi czy członkami rodziny. Nastąpiło to poprzez pogłębienie tych relacji, które respondentki uznały za wartościowe, a zarazem poprzez zdystansowanie się do osób, które nie potrafiły wspierać w cierpieniu albo wyrażały obojętność i niezrozumienie procesu żałoby uczestniczek projektu. Jednocześnie część kobiet wskazała, że zwiększyła się ich empatia i gotowość do odpowiedzi na problemy innych ludzi, a także umiejętność tworzenia pełnych zaufania relacji z osobami, które potrafią być w tego typu bliskich relacjach.

Badania wskazują, że poronienie lub urodzenie martwego dziecka jest czynnikiem ryzyka dla trwałości związku (Gold i in., 2010). Jednakże zarazem należy wskazać, że badania pokazują, że wspierający dialog partnerski, który pozwala zrekonstruować sens wydarzenia poronienia, może pogłębić relację między partnerami (Tian i Solomon, 2020). Wiele kobiet, które (po kilku miesiącach od wydarzenia poronienia) brały udział w wywiadzie, wskazywało na pogłębienie relacji partnerskiej, większy wysiłek wkładany we wzajemne zrozumienie, przejście na inny, głębszy poziom relacji w parze. Wydaje się jednak, że bardzo ważnym czynnikiem, który mógł wpłynąć na pogłębienie wzajemnego zrozumienia, było odnalezienie pocieszenia/ukojenia i docenienie bliskości i istotności kontaktu partnerskiego. Dla niektórych kobiet postawa wsparcia ze strony męża była bardzo ważna i pozwoliła docenić wartość relacji małżeńskiej (partnerskiej).

Kobiety opowiadały o roli relacji partnerskiej w procesie poronienia i doświadczeń związanych z utratą ciąży w taki sposób:

> Dziecka nie ma… ale uświadomiłam sobie jakie mam wsparcie w swoim mężu I to było takie bardzo budujące (w16).

> Utwierdziło mnie to, że możemy na sobie polegać, że jesteśmy razem nie tylko wtedy gdy jest fajnie ale też wtedy kiedy wszystko upada w tych trudnych momentach jakoś dajemy radę i po prostu jesteśmy razem (w21).

> Jestem bardzo zadowolona bo to nas umocniło. Ja wiem że to jest mój człowiekpo prostu- że możemy sobie powiedzieć wszystko i po prostu ta druga osoba wspierająca kochająca nie gada tylko przytuli. Tak właśnie się zmieniła nasza relacja. Wcześniej się dużo kłóciliśmy, a teraz pytam go o jego uczucia czy się stresuje No tak jesteśmy sobie dużo bardziej tacy bliscy (w17).

> Dużo dużo bliższy stał się mi mój mąż. On był moim przyjacielem zawsze, ale jak się okazało może być jeszcze bliżej. Wzrosło we mnie poczucie bezpieczeństwa, w sensie przy nim. Wiem, że przy nim zawsze będę miała wsparcie w różnych trudnych sytuacjach, że on nie zostawił mnie i nie powie radź sobie sama (w8).

> Jeszcze bardziej wzmocniła moją moją więź z mężem. Ten pryzmat trudnych doświadczeń jeszcze bardziej zbliża nas. Mój mąż był i zawsze jest bardzo dużym wsparciem dla mnie, myślę że gdyby nie on to bym siadła psychicznie (w9).

> […] i chyba bardziej zaczęłam pielęgnować to co jest między mną a moim mężem tak.

> Jeśli chodzi o męża to każde jedno doświadczenie; czy ciąża pozamaciczna, pierwsze poronienie, drugie poronienie nas bardzo zbliżyło i dało mi takie coś w głowie, że jak mam na kimś polegać, to tylko na mężu. Okazało się że to jest taki najlepszy przyjaciel, partner którego kocham, ale też przyjaciel. Nie krytykuje mnie, wspiera mnie w każdej chwili. Widziałam, że może też nam to bardzo ułatwiło to, że jego też to dotknęło że też to przeżywa i nie wstydzi się powiedzieć tego (w20).

Wskazane cytaty pokazują, że w kilka miesięcy po bardzo trudnym dla związków doświadczeniu uczestniczki projektu badawczego nie tylko doceniają wspólnotę z partnerem życiowym, ale podejmują także świadome wysiłki dla zobaczenia poronienia nie tylko z własnej perspektywy, ale także niejako „oczyma męża". Pokazuje to świadomy wysiłek przyjęcia perspektywy drugiej osoby (umiejętność mentalizacji). We wszystkich wskazywanych przypadkach dzieje się to w połączeniu ze wsparciem ze strony partnera i poczuciem większej wspólnoty z mężem. Ważne jest uwzględnienie faktu, że wskazane kobiety wypowiadały się na temat zmian w relacjach z mężem z perspektywy kilku miesięcy po poronieniu, a część z nich otrzymała wsparcie psychologiczne (także ze strony internetowej samopomocowej grupy wsparcia dedykowanej tematowi poronienia). Jedna z kobiet (w20) wskazała wprost na pomocną rolę obustronnej, otwartej komunikacji, nie tylko werbalnej, ale także związanej z bezpośrednim ujawnianiem trudnych emocji.

Mniejsza liczba kobiet doświadczonych poronieniem wskazywała na pogorszenie się relacji partnerskich po doświadczeniu utraty ciąży:

> Myślę że się trochę oddaliliśmy, tak, myślę, że tak jest. On nie chce rozmawiać na ten temat naprawdę jesteśmy dalej niż byliśmy (w18).

> Czasem mam wrażenie w różnych sytuacjach mam wrażenie że muszę z niego wyciągać żeby powiedział mi o co mu chodzi ale no staram się dać mu taką przestrzeń. Mam takie wrażenie że się mijamy Ja odczuwam to on odczuwa coś innego jakby.

> No ale tak jakby nie wiem relacja z mężem jest kurde taka średnia. Na początku on bardzo przeżywał to na przykład na pogrzebie, bo zrobiliśmy pogrzeb to on popłakał a ja jeszcze byłam taka odcięta. Ja chciałam żeby on dalej tak odczuwał a jak ja odczuwam żal teraz to on potem już tak nie odczuwał tego. Rozważaliśmy wspólnie terapię, ale w końcu nigdzie razem nie poszliśmy (w14).

> Ja się kompletnie oddaliłam od męża nie byłam w stanie przez pierwsze dwa trzy tygodnie pokazać mu się, mówiłam: Wyjdź Ja nie mogę Ja się wstydzę sama siebie się wstydzę Nawet miałam powiedzieć coś na zasadzie: nikt mnie nie rozumie. Mój mąż widział po prostu taką moją załamkę psychiczną, uważałam że ja przeżywam a on nie (w13).

> Jest tak jak było, jednak w szukaniu przyczyn: dlaczego mogło się tak wydarzyć (przyczyna poronienia) powstają konflikty (w12).

Kobiety, które uczestniczyły w badaniu, wykazują dużą świadomość na temat przyczyn osłabienia relacji małżeńskich. Wskazują na brak komunikacji, izolowanie się jednego bądź obojga partnerów. Dużą trudnością we wzajemnym zrozumieniu jest brak wspólnoty sposobu odczuwania, żałoby, cierpienia zwią-

zanego z bolesnymi przeżyciami, które każdy z małżonków przeżywa w nieco inny sposób, a także ma inną ekspresję swoich emocji. Ostatnia cytowana uczestniczka badania wskazuje także na konflikty związane z interpretacją poronienia i ocenie szans na realizację planów prokreacyjnych. Konflikty w różnych obszarach interpretacji poronienia są skutkiem stresu i generują stres. Dzieje się tak ze względu na zwiększone poczucie osamotnienia partnerów oraz (często) uczestniczenie w wyczerpującym procesie dochodzenia do rodzicielstwa (np. poszukiwanie przyczyn niepłodności).

Kobiety biorące udział w projekcie wspominały także o relacjach przyjacielskich i wpływie procesów związanych z poronieniem i żałobą na jakość tych kontaktów. Wyłaniały się tutaj dwie postawy. Jedną z nich było wskazywanie, że przyjaciółki, które miały za sobą poronienie albo inną trudną sytuację życiową, oferowały bardzo dużo wsparcia i nawet jeśli czasem popełniały pewne błędy (mówienie o dzieciach wtedy, gdy ich rozmówczynie nie były na to gotowe), to potrafiły się z nich szybko wycofać; były obecne przy kobietach, które potrzebowały wsparcia i służyły ramieniem (do wypłakania się) w dzień i w nocy. Drugim często poruszanym wątkiem była kwestia ciąż ich znajomych i przyjaciółek. Fakt, że w relacji uczestniczyła osoba, która oczekiwała narodzin, a ciąża przebiegała bezproblemowo, oraz osoba o odwrotnych doświadczeniach powodował dystans i trudność we wzajemnym zrozumieniu i bliskości. Niekiedy bariera była tak duża, że powodowała zerwanie relacji. Trzy pierwsze wypowiedzi są przykładami pozytywnej zmiany w relacjach przyjacielskich, a kolejne trzy wskazują na trudności w relacji z koleżankami czy przyjaciółkami, które spodziewają się dziecka.

> Moja przyjaciółka tylko może raz się mnie zapytała jak się czuję, ale ona już kiedyś mi powiedziała że nie wie jak ma ze mną rozmawiać, że nie wie co ma mi powiedzieć natomiast jej bliskość się też przejawiała innych jakiś tam aspektach, może nie w rozmowie, ale w tym, że była, gdzieś mnie wyciągała, nie odwracała się i nie udawała że się nic nie stało (w21).

> Jeśli chodzi o drugą taką naprawdę blisko mi przyjaciółkę to ona była pełna współczucia, takiego wsparcia, mogę po powiedzieć, że to też mi bardzo pomogło, że mnie wspierała, zawsze mogłam też na nią liczyć, nawet w środku nocy mogłam zadzwonić jak źle się czułam, napisać. To na pewno nas zbliżyło (w6).

> Zjednoczyłam się bardziej z przyjaciółką która już była po dwukrotnych takich poronieniach (w19).

> Moja przyjaciółka odkąd zaszła w ciążę, nie utrzymujemy kontaktu, bardzo się ode mnie odsunęła. Mam wrażenie, że boi się, że jakbym jej mogła zabrać to dziecko czy ciążę, nie wiem... (w18).

> Ciąże innych kobiet są ciężkim tematem dla mnie, bardzo ciężkim. No i teraz to jest ciężkie. To jest to takie gorzko słodkie, jak się dowiaduję, że na przykład moja koleżanka, moja przyjaciółka jest w ciąży. Staram się jakby nie pokazywać im, że im zazdroszczę chociaż cholernie im zazdroszczę, zazdroszczę im… (w17).

> Mam przyjaciółkę, która aktualnie jest w ciąży to jest takie trudne. To jest dla mnie jakieś takie uderzenie, mimo że to nie jest tak że ja tego chcę. Chcę się

cieszyć, ale dla kogo jak nie dla mnie to jest tak bolesne, jak ktoś z bliskiego otoczenia ma to, o czym ja marzyłam od zawsze – o córeczce, zwłaszcza jak dowiaduje się że ktoś będzie miał córkę (w9).

Analiza wybranych treści z serwisu Instagram

Analiza 50 wyselekcjonowanych wypowiedzi opublikowanych w aplikacji Instagram pozwoliła wysunąć wnioski odnośnie do przestrzeni i specyfiki zmian zachodzących w relacjach kobiet, które poroniły. W zebranych i przeanalizowanych postach i komentarzach do nich kobiety dzieliły się swoim doświadczeniem poronienia, zwracając uwagę na swoje emocje oraz zachowanie innych ludzi. W większości wypowiedzi wskazywały na zmiany zachodzące w relacjach przy okazji innych informacji dotyczących na przykład zachowania lekarzy, liczby poronień, długości starań o dziecko czy słów, których nie chciały usłyszeć od innych po poronieniu.

Użytkowniczki zwracały uwagę na brak zrozumienia ze strony innych, udzielanie nieproszonych rad i nieudolne sposoby pocieszania, który mogły ranić jeszcze bardziej. Ranienie to może wynikać z faktu, że rozmówcy często sami nie wiedzą, jak się zachować. We wpisach pojawiały się sugestie, że sytuacji kobiety po poronieniu nie może zrozumieć nikt, kto sam tego nie doświadczył. Niektóre z nich wspominały, że czuły się, jakby mówiły w obcym języku. Kobiety wspominały o tym, że dużo większe znaczenie i wartość miało dla nich wyrażenie przez inne kobiety gotowości do wsparcia i stworzenie przestrzeni do podzielenia się trudnymi emocjami.

> […] czasami jak się żaliłam koleżankom dostawałam zamiast po prostu „dziękuję że mi powiedziałaś jak Ci ciężko, trzymam kciuki, możesz przyjść zawsze jak będziesz chciała się wygadać", człowiek dostaje złote rady i znowu zostaje sam ze sobą… próbowałam kilka razy się komuś wygadać i zaprzestałam […] czułam się czasami jakbym mówiła w obcym języku… (w18[3]).

> Ja początkowo miałam potrzebę, żeby o niepłodności rozmawiać […] mi się odechciało rozmów… Mam wrażenie, że syty głodnego nie zrozumie […] (w21).

> Ludzie nie wiedzą jak się zachować, gadają takie głupoty, że słabo się robi (w2).

> Nie zrozumie nikt, kto tego nie przeżył… (w6).

> Kiedy straciłam ciążę miałam bardzo dużo wsparcia i bardzo mało zrozumienia. […] Nie miałam nikogo, kto wiedział co czuję. Miałam za to sporo osób, których słowa pocieszenia raniły jeszcze bardziej (w8).

Sposób reakcji na poronienie był uważany przez niektóre z kobiet za wyznacznik prawdziwości relacji. Poczucie niezrozumienia sprawiało, że rezygnowały z niektórych kontaktów. Doskwierało im poczucie osamotnienia. Niektóre same

[3] W tej części artykułu oznaczenia w1–w50 oznaczają wypowiedzi z profili instagramowych.

odsuwały się od znajomych, by nie dochodziło do kłopotliwych, krępujących dla obu stron sytuacji.

> Właśnie w takich momentach okazuje się ilu mamy prawdziwych przyjaciół. Ile razy usłyszysz „wiem, że jest źle, ale jestem z Tobą zawsze, bo Cię kocham" a ile razy „nie dramatyzuj, nie ty jedna, oj tam jeszcze będziesz miała dzieci" (w26).

> Czasami czułam się ogromnie samotna w grupie znajomych. Rozmowa toczyła się na temat dzieci, a ja nie miałam nic do powiedzenia. No może oprócz tego, że parę tygodni wcześniej straciłam swoją pierwszą ciążę, ale o tym raczej nikt by nie chciał słuchać. […] Samotność, bo większość ludzi z mojego otoczenia nie rozumie z czym musiałam się mierzyć. Wiedzą, ale nigdy do końca nie rozumieją (w10).

> […] początki są mroczne. Jest dużo łez, ale wypłakiwanych w samotności, żeby od nikogo nie usłyszeć, że to przecież dopiero 6/12/18 tydzień, albo że masz już jedno dziecko, że inni mają gorzej […] (w23).

Użytkowniczki sygnalizowały również dystansowanie się znajomych, którzy nie wiedzieli, jak zachować się w tej sytuacji. Kontakt się urywał lub zmieniał się zakres poruszanych w trakcie rozmowy tematów, aby uniknąć rozmawiania o stracie dziecka. Przyczyną była również obawa przed emocjami i reakcjami takimi jak płacz. U użytkowniczek pojawiało się również poczucie wyobcowania, a nawet zawstydzenie.

> Straciłam synka w 17 tyg. […] Przyjaciele przestali się odzywać lub zaczęli unikać tematu, także się okazało, że pomimo to, że cierpisz wystarczająco i przeżywasz traumę to ludzie kopią leżącego. W cierpieniu jesteś sam (w3).

> […] odizolowałam się od ludzi… czemu nikt mnie nie zapyta jak idzie leczenie? Czy mój lekarz jest dobry i czy jestem zadowolona? Czasami od tak chciałabym, żeby ktoś mnie zapytał jak sobie radzimy jako małżeństwo z tym wszystkim… Niestety, ale ludzie nie chcą o tym z nami rozmawiać by uniknąć naszego niechcianego płaczu… (w35).

> Chciałam wyrzucać z siebie emocje, opowiadać o pobycie w szpitalu i całym tym bałaganie w mojej głowie […] Marzyłam o towarzystwie osób, które nie uciekałyby od tematu, dając mi szansę na swobodne poczucie się jak normalna kobieta po stracie […] Tracąc ciążę poczułam się w tym wszystkim sama, wyobcowana, nawet trochę zawstydzona. Nie wpisywałam się w piękny obrazek ciężarnej z brzuszkiem, z którą można porozmawiać o kocykach, a tak bardzo potrzebowałam rozmowy (w15).

Wśród analizowanych wypowiedzi pojawiły się takie, które jako przyczynę zakończenia relacji podają przeciągające się poczucia niezrozumienia, izolacji od społeczeństwa, problemy z odnalezieniem się w nowej sytuacji i ograniczenie interakcji.

> Przeleżałam trzy miesiące. Straciłam wielu „przyjaciół". Rzuciłam pracę w szkole i nie potrafię znaleźć dla siebie miejsca na ziemi (w17).

> […] dzisiaj mija rok odkąd cię nie ma […] ROK utraty znajomych nierozumiejących naszej sytuacji […] (w16).

> W tym roku straciłam dwie ciąże, zmagam się z depresją i stanami lękowymi, jestem w terapii […] Tracę ludzi, bo boję się wychodzić, nie wiem o czym rozmawiać, czuję się inną osobą, więc wolę się zamknąć w domu (w9).

Pisząc o powrocie do normalnego, codziennego funkcjonowania, kobiety nawiązywały niekiedy do aspektu powrotu do pracy, a więc wyjścia z domowego otoczenia i zetknięcia (zazwyczaj w stosunkowo krótkim okresie po poronieniu) z osobami, z którymi łączą je więzi zawodowe. Użytkowniczki wskazywały, że bały się wrócić do pracy. Część zwracała uwagę na nieporadność w zachowaniu współpracowników. Pojawiły się nawet przykłady unikania osoby doświadczonej poronieniem.

> Pamiętam mój powrót do pracy po poronieniu i jedna z dziewczyn z pełnym uśmiechem na twarzy: „No Karolinka to co u Ciebie słychać? Dawno się nie widziałyśmy" (w20).

> Pamiętam, gdy wróciłam do pracy po 4 tygodniach od straty… przechodząc przez dział customer service, senior menager'ka na całe biuro powiedziała do mnie „Nie martw się Jess, zrobisz sobie kolejne"… zrobiło mi się słabo i niedobrze za razem… jak można coś takiego powiedzieć kobiecie po stracie… (w5).

> Jak wróciłam do pracy po poronieniu nikt nie chciał ze mną rozmawiać. Wszyscy mnie unikali, nie patrzyli na mnie. To było straszne. Przepłakałam cały dzień, a potem im powiedziałam, że to moja prywatna sprawa i chciałabym, żeby traktowali mnie tak jak do tej pory, jak koleżankę z pracy, z którą można normalnie pogadać (w29).

Ponownie pojawił się wątek dotyczący tego, że czasami krótkie „przykro mi" wiązało się z większym wsparciem niż próby pocieszania. Autorki postów i komentarzy chciały oddzielić sprawy osobiste od zawodowych, tak by nie wpływały one na ich postrzeganie w oczach współpracowników.

> Pamiętam jak bardzo bałam się wrócić do pracy po stracie… i paradoksalnie najmniej przychylna osoba zachowała się najlepiej, mówiąc krótko, przykro mi. Znaczyło więcej niż właśnie próby pocieszania mnie (w31).

> Po martwym porodzie w 30 tc otrzymałam taki ogrom wsparcia w pracy, że moja wdzięczność nie ma końca. Koleżanki i szefowe były na pogrzebie Wiktorii, a gdy wróciłam do biura zachowywały się normalnie. Mogłam skupić się na swoich zadaniach, ale wiedziałam, że zawsze mogę na nie liczyć. Swoją żałobę zostawiałam w domu (w24).

Kolejnym aspektem był wątek relacji z osobami, które spodziewają się dziecka. Zarówno kobiety publikujące posty, jak i użytkowniczki komentujące wspominały o trudnościach z tym związanych, objawiających się w relacjach koleżeńskich/przyjacielskich i rodzinnych (siostra, bratowa). Kobiety wskazywały na odczuwaną zazdrość i myślenie w kategoriach: „dlaczego nie ja?", „dlaczego mi się nie udało". W zamieszczanych postach/komentarzach przyznawały, że sytuacja ciąży doświadczanej w bliskim im otoczeniu jest trudna. Ze względu na poronienie oraz problemy związane z zajściem w ciążę jest to obciążające psychicznie. Czują się w obowiązku ukrywać swoje prawdziwe emocje.

> […] skupiłam się na tym co tu i teraz… Aż do wczoraj… męża siostra urodziła córeczkę. Całą jej ciążę się do tego dystansowałam, bo podświadomie chyba sama się stresowałam jak będzie […] prosiłam tego na górze, aby nie przeżywała tego co ja i aby było wszystko dobrze. A wczoraj gdy dowiedziałam się że urodziła to oprócz szczęścia, że ma to już za sobą, że dzieciątko zdrowe to – coś we mnie pękło… Płakałam pół nocy (w12).

> Gdy byłam po dwóch poronieniach nie było łatwo słuchać o kolejnych ciążach moich koleżanek, nie chciałam słuchać co chwilę opowieści o ciąży, ich dolegliwościach i jaki wózek wybierają, czułam niesamowity ból, po prostu zazdrościłam ale to nie znaczyło, że o ich ciążach chciałam się dowiedzieć już po narodzinach, po prostu musiałam te informacje przetrawić, ale w głębi serca cieszyłam się razem z nimi […] (w28).

> Okropnie przeżywałam ciąże koleżanek, odwiedziny w pracy z noworodkami były strasznie bolesne. Nie pokazywałam tego starałam się pogratulować szczerze i dyskretnie udać się do innego pomieszczenia. Nie wszyscy musieli wiedzieć o moich traumach […] (w7).

> […] ten temat jest dla nas tak ciężki, że trudno nam sobie czasami z tym poradzić. Frustracja, złość, smutek, a czasami nawet zerwane kontakty. Kiedy dowiadujemy się o tym, że ktoś właśnie czeka na swoją pociechę, staramy się zrobić dobrą minę do złej gry i gratulujemy przez ściśnięte zęby […] (w4).

Przekłada się to na relacje z najbliższymi. Autorki cytowanych wypowiedzi sugerują, że zdają sobie sprawę z tego, że ich postawa może spotkać się z niezrozumieniem. Ich emocje, również negatywne, nie są wymierzone w daną kobietę w ciąży, ale wyrażają poczucie niesprawiedliwości w związku z trudnościami na drodze do stania się matką. Stany emocjonalne mogą wpływać na tematy poruszane z bliskimi; pojawia się niechęć do kontaktu z kobietami w ciąży, chęć ograniczenia relacji lub jej zerwanie.

> Ja przechodzę ciąże w rodzinie bardzo ciężko. Zwykle albo udaje, że się cieszę, albo kompletnie mam gdzieś co sobie pomyślą i unikam kontaktu. W środku bardzo cierpię i zawsze mam myśli, dlaczego ona ma dziecko, a ja nie mogę (w40).

> W kwietniu urodziłam martwego synka, przyjaciółka przepraszała że nie będzie na pogrzebie bo ma jelitówkę… po dwóch miesiącach powiedziała że jest w ciąży... do dzisiaj czuję ten ból, że ona będzie miała dziecko a ja nie […] Nie potrafiłam się z nią spotkać kilka miesięcy […] (w46).

> […] ja widzę istotę problemu w tym, że jednocześnie chciałabym rozmawiać normalnie i o moich staraniach i o ciążach i dzieciach innych ale nie chcę żeby to tak bolało […] Ciężko jest przez kilka ciężarowych miesięcy unikać kontaktu i liczyć, że relacja na tym nie ucierpi (w19).

Doświadczenia związane z poronieniem wpływały również na to, jak kobiety były traktowane przez kobiety ze swojego otoczenia (np. czy były informowane o ciąży bliskich). W tej sytuacji często uznawały, że zostają źle zrozumiane, ponieważ przyczyną ich cierpienia nie był fakt zajścia w ciążę i jej utrzymania przez inną kobietę, tylko to, że im samym to nie było dane. Prowadziło to do pojawienia się poczucia wyobcowania – pojawiło się nawet określenie osoby

„trędowatej". Wyrażane były opinie, że nie wynika to ze złej woli, ale braku umiejętności odnalezienia się w danej sytuacji.

> […] niby wiem, że intencje były dobre ale bardzo zabolało, że bliska osoba ukrywała przede mną ciążę, poczułam się dokładnie jak trędowata, choć myślałam sama o sobie, że jestem ogromnym ciężarem dla moich bliskich. Rzeczywiście pierwszych kilka dni po takich newsach i po tym jak rodzi się dzidziuś są dla mnie ciężkie, ale potem już potrafię się tym cieszyć, być super ever ciocią. Zawsze też powtarzam, że nie boli mnie czyjeś szczęście tylko moje własne nieszczęście w tym temacie (w1).

> Nie chciałam Ci mówić, żeby nie było Ci przykro… Nie, wcale nie było mi przykro, jak brzuszka nie dało się już ukryć i sama się domyśliłam. Nie, wcale nie było mi przykro, kiedy wszyscy wiedzieli, tylko nie ja. Nie, wcale nie czułam się wykluczona przez rodzinę i znajomych. Nie wcale (w11).

Jedna z użytkowniczek zasugerowała nawet, że uczestnictwo w rozmowach dotyczących szykowania się mamy na przyjście dziecka może być rodzajem terapii dla kobiety, która doświadczyła straty.

> […] nie ignoruj mnie zapytaj jak ja się czuję po stracie. Opowiedz mi o planach kupowania ciuszków czy wybrania imienia. Jest mi z tym źle, ale to może być forma terapii i nie rozumiem ludzi, którzy unikają tych tematów albo w ogóle unikają Ciebie […] (w22).

Kobiety poruszały również temat relacji z partnerem. Autorki dzieliły się nie tylko doświadczeniem poronienia, ale także niepłodności i powiązanej z tym długiej walki o zajście w ciążę i szczęśliwe narodziny dziecka. Wskazywały swoich partnerów jako osoby, które razem z nimi zmagają się z tym problemem – na równi przejmując się sytuacją, choć nie zawsze okazując to w tak ekspresyjny sposób.

> […] Mąż na szczęście jest moją ostoją, stracił tyle samo co ja i będziemy żyć nosząc w sercu syna do końca (w14).

> My również […] usłyszeliśmy najgorszą wiadomość, a mieliśmy zobaczyć serduszko. Dziękowałam wtedy w duszy za męża, partnera życiowego, że jest taki właśnie i, że go mam! Już trochę czasu minęło, kolejne cztery nieudane próby i w końcu od 21 tygodni oddychamy pełną piersią, choć nieśmiale i pełni strachu, że jeszcze tyle przed nami to szczęśliwi i razem! (w37).

W analizowanych wpisach partnerzy postrzegani są jako wsparcie, bez którego wszystko byłoby trudniejsze. Są nazywani ostoją, najpiękniejszym, co je spotkało. Jedna z kobiet napisała, że bez męża nie byłaby w stanie przez to wszystko przejść.

> Ja też bez mojego Męża nie byłabym w stanie przejść przez to wszystko. Jest moim wsparciem i najpiękniejszym co mnie spotkało. Jeśli nie będzie nam dane być rodzicami (chociaż bardzo w to wierzę, że się w końcu uda) to cieszę się, że On jest (w13).

> […] kolejny rok za nami… nie ukrywam, że był trudny. Zaczęliśmy go zaraz po stracie, potem przeprowadzka, zawirowań nie było końca… ale jesteśmy, jeste-

śmy razem i idziemy dalej przez życie. Bez niego wszystko byłoby trudniejsze […] (w43).

[…] ja podniosłam się z traumy tylko dzięki mojemu narzeczonemu, dał mi wsparcie jakiego potrzebowałam […] (w32).

Użytkowniczki przedstawiały niepłodność oraz poronienia jako sytuacje wystawiające związki na próbę. Według nich strata dziecka i niepłodność są ciężką próbą dla związku. Wpływ na to mają takie aspekty jak długotrwałe procedury medyczne, oczekiwanie, poniesione koszty finansowe, ogromne obciążenie psychiczne. Skupienie na celu, jakim jest posiadanie dziecka, prowadzi do problemów z porozumiewaniem się.

Niepłodność bardzo wystawia nas na próbę. Daje nam w kość co miesiąc. Często przez chorobę nie wiem co powiedzieć tej drugiej osobie, żeby jej nie skrzywdzić. Niestety czasem nam się to nie udaje. Niepłodność to paskuda, która nie ma serca i wystawia nasz związek na próbę od 10 lat (w47).

Dążenie do tego, aby w końcu przytulić swoje ukochane dziecko, sprawiło że w pewnym momencie naszego wspólnego życia, nie potrafiliśmy nawet rozmawiać ze sobą. Nie ma chyba nic gorszego, niż cisza między dwójką młodych ludzi, którzy kochają się na zabój (w38).

Zwracano także uwagę na fakt, że jest to próba, z której można wyjść silniejszym – także w aspekcie relacji z partnerem. Jedna z kobiet napisała, że jest z partnerem bliżej niż kiedykolwiek.

Mam wokół ogromne wsparcie i dzięki rodzinie szybko doszłam do siebie. […] To co przeszliśmy tylko utwierdziło nas w przekonaniu, że jesteśmy gotowi, żeby zostać rodzicami, i że nasza relacja przetrwa największe przeciwności (w49).

Doświadczyliśmy tego czego większość nie musi. Wymierzono mocne działa – strata dziecka i niepłodność. Przetestowano nasz związek na wszystkie możliwe sposoby: złamano serca, wiarę, poddano najcięższym próbom, ale jesteśmy! Jestem ja, jest on i razem idziemy przez ten mrok. Jest moim światłem w ciemnym tunelu, ma wszystko to czego mi brakuje: uśmiech, spokój (w34).

[…] my się nie poddajemy, jesteśmy silniejsi, lepsi i łączy nas coś, co nie łączyło nigdy wcześniej, jesteśmy bliżej niż kiedykolwiek (w50).

Doświadczenie poronienia może także wpływać na chęć nawiązania nowych relacji, także w przestrzeni internetowej, czego przykładem są profile zakładane w aplikacji Instagram. Znajdują się tu zarówno posty związane z poronieniem, dodawane przez użytkowniczki, które prowadzą regularną, niezwiązaną z tą tematyką działalność, oraz materiały publikowane na kontach, które zostały utworzone w celu opowiedzenia historii związanej z walką z niepłodnością i konsekwencjami poronień. W publikowanych tekstach przeczytać można o chęci podzielenia się z innymi użytkowniczkami swoimi emocjami, a także o otwartości na rady i doświadczenie innych kobiet, które zmagały się z podobnym problemem. Niektóre z użytkowniczek zachęcają także do kontaktu kobiety, które tak jak one potrzebują wsparcia.

Czasem jednak myślę, że wszystko w życiu dzieje się PO COŚ. Może moim CZYMŚ jest właśnie mówienie o tym głośno? Byłam w tym bólu, dziś jestem w nim znów. Wiem już, że można z nim żyć. Śmiać się. Kochać. Wiem, że po poronieniu można rodzić zdrowe i piękne dzieci. Dlatego chcę o tym mówić głośno, także Tobie, jeśli potrzebujesz to usłyszeć (w44).

Nie zawsze jest i będzie kolorowo, ale postaram się pokazać Wam nasze kroki by upragnione szczęście w końcu się pojawiło. Mając świadomość, że takich par jak my jest setki tysięcy, może pojawi się tutaj ktoś kto znajdzie u nas coś dla siebie i zostanie by wspierać dobrym słowem i trzymać kciuki (w39).

Zniknęłam, ale powoli zaczynam się odgrzebywać. Wiem, że kobiet takich jak ja jest wiele. Zapewne czytają ten post i widzą w nim siebie. Łączę się z Wami w żalu. Łączę się w miłości do naszych małych latających Aniołów, które czuwają nad naszym życiem (w25).

[…] Nie ma to znaczenia czy straciłyście dzieciątko w 7, 12 czy 35 tc. To zawsze boli… Mamy prawo do godnego przeżycia żałoby […] Na koniec mam taką prośbę do mam, które tracą nadzieję… Możecie do mnie napisać. Jestem „weteranką" w tych sprawach. Być może będę mogła jakoś pomóc. Jeśli nie, to zawsze wysłucham […] (w41).

Dyskusja

Dane zebrane przy wykorzystaniu dwóch metodologii oraz dwóch różnych źródeł proweniencji danych wykazują dużą zbieżność. Zarówno uczestniczki wywiadów, jak i twórczynie instagramowych profili, na których zamieszczane są treści związane z poronieniem, wykazują chęć dzielenia się swoimi doświadczeniami i wyrażają sprzeciw wobec ich tabuizowania. Chcą tworzyć własne narracje, nad którymi mają kontrolę, bardziej cenią głosy osób doświadczonych podobnym problemem niż próby doradzania i rozwiązywania problemów. Wśród twórczyń profili instagramowych widoczne jest większe nastawienie na relacje towarzyskie, znajomości i relacje w pracy. Kobiety, które udzielały wywiadów, były bardziej skoncentrowane na relacjach rodzinnych. Być może indywidualny wywiad bardziej skłaniał do rozmów na temat bliskich relacji, które są bardziej chronione w wypowiedziach publicznych, w mediach społecznościowych. Wspólne jest jednak dostrzeganie przede wszystkim pozytywnej roli relacji partnerskiej/małżeńskiej oraz wdzięczność, jaką kobiety wyrażały wobec wspierających ich małżonków/partnerów. Jednocześnie zarówno kobiety biorące udział w wywiadach, jak i opisujące swoje doświadczenia na profilach instagramowych zwracały uwagę na to, że poronienie jest poważną próbą dla związku. Badania na dużych grupach par, które mają w swojej historii poronienie, wskazują, że jest ono powiązane ze zwiększonym ryzykiem rozpadu związku (Shreffler i in., 2012). Jednakże prezentowane badania pokazują odwrotny trend. Może to mieć związek z tym, że ogólne tendencje populacyjne nie muszą odzwierciedlać się w grupach osób, które są bardziej otwarte na mówienie o swoim doświadczeniu, wyrażającym się

w udziale w projekcie badawczym o charakterze narracyjnym czy poprzez tworzenie własnej narracji instagramowej. Wydaje się, że należałoby podjąć dalsze badania nad możliwą zależnością między otwartą komunikacją i tworzeniem narracji na temat poronienia i jej pozytywnym wpływem na doświadczenia relacyjne w związku oraz wobec innych osób po doświadczeniu poronienia.

Bibliografia

Bellhouse, Clare; Temple-Smith, Meredith J. and Bilardi, Jade E. (2018). "It's just one of those things people don't seem to talk about..." women's experiences of social support following miscarriage: a qualitative study. *BMC Womens Health*, 18(1), 176. DOI: 10.1186/s12905-018-0672-3.

Freedle, Agata and Oliveira, Emily (2022). The relationship between disclosure, social reactions, rumination and posttraumatic growth following miscarriage. *Traumatology,* 28(4), 445–457. DOI: 10.1037/trm0000360.

Gold, Katherine J.; Ananda, Sen and Rodney, Hayward A. (2010). Marriage and cohabitation outcomes after pregnancy loss. *Pediatrics*, 125(5), e1202-e1207.

Hiefner, Angela R. (2020). Dyadic coping and couple resilience after miscarriage. *Family Relations*, 70(1), 59–76. DOI: 10.1111/fare.12475.

Iwanowicz-Palus, Grażyna; Mróz, Mariola and Bień, Agnieszka (2021). Quality of life, social support and self-efficacy in women after a miscarriage. *Health Qual Life Outcomes,* 19(16). DOI: 10.1186/s12955-020-01662-z.

Kampka, Agnieszka (2020). Wizualna analiza dyskursu na Instagramie – możliwości i ograniczenia. *Przegląd Socjologii Jakościowej*, 16(4), 86–103. DOI: 10.18778/1733-8069.16.4.05.

Laestadius, Linnea and Witt, Alice (2022). Instagram Revisited. In: Sloan, Luke and Quan-Haase, Anabel (Eds.). *SAGE Handbook of Social Media Research Methods*. 2nd ed. Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, 581–597. Access: https://ssrn.com/abstract=4497926

Mercier, Rebecca; Senter, Katherine; Webster, Rachel and Riley, Amy (2019). Instagram Users' Experiences of Miscarriage. *Obstetrics & Gynecology*, 135(1), 166–173. DOI: 10.1097/AOG.0000000000003621.

Shreffler, Karina M.; Hill, Patricia and Cacciatore, Joanne (2012). Exploring the increased odds of divorce following miscarriage or stillbirth. *Journal of Divorce & Remarriage*, 53(2), 91–107. DOI: 10.1080/10502556.2012.651963.

Swanson, Kristen M.; Karmali, Zahra A.; Powell, Suzanne H. and Pulvermakher, Faina (2003). Miscarriage effects on couples' interpersonal and sexual relationships during the first year after loss: women's perceptions. *Psychosom Med.*, 65(5), 902–910. DOI: 10.1097/01.psy.0000079381.58810.84.

Swanson, Kristen M.; Connor, Sherri; Jolley, Sandra N.; Pettinato, Maria and Wang, Tsae-Jyy (2007). Contexts and evolution of women's responses to miscarriage during the first year after loss. *Res. Nurs. Health*, 30, 2–16. DOI: 10.1002/nur.20175.

Tian, Xi and Solomon, Denise Haunani (2020). Grief and post-traumatic growth following miscarriage: The role of meaning reconstruction and partner supportive communication. *Death Studies,* 44(4), 237–247.

Troiano, Gianmarco and Cozzolino, Mauro (2021). Miscarriage: A social networks users' point of view. *Italian Journal of Gynaecology and Obstetrics*, 33(1), 4–10. DOI: 10.36129/jog.33.01.01.

Streszczenie

Artykuł analizuje zmiany w relacjach interpersonalnych u kobiet po doświadczeniu poronienia. Jednocześnie stanowi porównanie wyników zebranych dwoma różnymi metodami jakościowymi (analiza treści publikowanych na profilach Instagram oraz analiza tematyczna ustnych wywiadów).

Perception of Relationships with Close People in Women After Experiencing a Miscarriage

Summary

This article analyses changes in interpersonal relationships in women after experiencing a miscarriage. It also compares the results from two different qualitative methods (content analysis of Instagram profiles and thematic analysis of oral interviews).