

Sigita Valevičienė. Išnešioti vidinį kūdikį

Yra toks posakis, jog kiekvienas gimstantis vaikelis kažką atsineša su savimi. Ir tikrai, dauguma mamų paliudija, jog su kiekvienu gimdymu atkeliauja ir kažkas naujo į jų gyvenimus – išsisprendžia neišsprendžiamos situacijos, atsiranda resursų, kurių anksčiau trūko, įvyksta keisti susitikimai, kurie pakeičia gyvenimo kryptį.

Nėštumas – ypatinga būseną, kaip ne kartą esu girdėjęs – tai „rojus žemėje“. Tiek nėščioji, tiek ir ją supantys žmonės jaučia, jog vyksta kažkas nekasdieniško. Ypatingas dėmesys, rūpestis, daugybė prietarų, būrimų ir spėliojimų. Besilaukdama savo vaiku, man kaip niekada anksčiau daugelis žmonių pasakojo savo gimimo istorijas, sutapimus ir stebuklus, keistus nutikimus. Atrodo, jog net ir pragmatiškiems bei racionaliems žmonėms tai tokia tema, kuri leidžia pasinerti į neracionalumą ir į paslaptinę pusę. Besilaukiančiai moteriai dažnai atrodo, jog tas *kitas* pasaulis yra visai šalia. Nauja užsimezgusi gyvybė suteikia moteriai naujų jėgų, naują gyvenimo pajautimą.

Mes esame kūno ir sielos vienovė. Kai moteris laukiasi – jos iščiose užgimsta nauja gyvybė, psichikoje taip pat gimsta kai kas naujo. Ir ne tik nauja motinystė, bet ir aktyvuojasi tam tikras gyvybės centras, kuris analitinėje psichologijoje vadinamas *dieviškojo, amžinojo kūdikio archetipu*.

Apie tai, kas būna pamiršta

Būdami mažais vaikais gyvename magiškame pasaulyje, kur daiktai nėra tik jų išvaizda. Kėdė gali pavirsti sostu, laivu, stalas gali būti ežeras, namas. Vaikus supa pasakos, mitai. O pasaulis – įdomus ir nenuspėjamas, paslaptingas ir pilnas gyvybės. Jie žaidžia simboliais ir istorijomis, kurios iš tiesų juos veikia. Vaikai turi glaudų ryšį su neracionaliu, magišku pasauliu. Su ta erdve, kuri įkvepia gyventi, kurti, mėgautis, fantazuoti, sapnuoti.

Taigi, mūsų psichikoje išskylantis vaiko motyvas, vaizdinys, archetipas siejasi su pirmąkartiniu gyvenimu. Vidinis vaikas skatina norą gyventi. Tai ryšys su amžina gyvenimo esme. Analitikas C. G. Jung šį archetipą pavadino amžinuoju vaiku. Jis egzistuoja dabartyje ir padeda žmogui atrasti ryšį tiek su savo praeitimi, tiek ir su ateitimi, nes vaiko simbolis atspindi gyvenimo potencialą.

Užaugę mes dažnai užmirštame šį pasaulį. Neretai jį nustelbia protas, pragmatizmas, bandymas įsitvirtinti socialinėje sferoje. Mūsų sąmonė puikiai moka diferencijuoti, išskaidyti, palyginti, įvertinti. Tačiau dėl to ji tampa vienpusiška ir ribota. Tada žmogus jaučia, jog fizinis gerbūvis, karjera nebepatenkina. O užgniaužtas vidinis vaikas pasireiškia kaip infantili dalis, kuri griaua, naikina, žaidžia su svarbiais dalykais. Toks žmogus gali mesti savo šeimą ir pasinerti į suaugusiųjų žaidimus arba nuolat verkšlenti dėl ne tokio gyvenimo.

C.G. Jungo manymu, jei mes nukertame ryšį su savo praeitimi, su savo šaknimis, dabartinis gyvenimas nebetenka realumo. Dabartis jaučiama lyg be pagrindo,

atsiranda beprasmybės jausmas. Tokiam procesui reikalingas sąmonės pokytis, kada ji pradeda atrasti, jog vidiniame žmogaus pasaulyje yra daug daugiau nei tai, kas matoma, pažįstama, užčiuopiama, jog žmogaus psichika turi daug paslapčių ir kelių į pirmą pradžią gyvybės šaltinį. O prisiliesdamas prie savo šaknų, prie savo esmės, žmogus save vis atranda ir kuria. Tai ir yra dvasinė kelionė, tikras vidinis pokytis.

Kaip teigė psichologas Ralph Metzner, vidinė transformacija gali vykti keliais būdais. Vienas iš jų – dieviškojo kūdikio gimimas. Dieviškojo vaiko simbolis į sąmonę *iškelia* dvasinį pradą, sąmonės ir pasąmonės susjungimo galimybę, sunjunga laiką. Tai yra gydantis, visumą atspindintis vaizdinys. Ir tada kai sąmonė tampa visybiškesnė, žmogus gali kurti. Jis gali patirti savo egzistenciją visiškai naujai – suvokti naujas prasmes.

Vaikystė čia ir dabar

Analitikė M. Woodman teigia, jog kai psichika siekia pilnatvės, dažnai išskyla nuneigtos dalys. Tai gali būti tiek užmirštos aistros, tiek įvairios baimės.

Neštumo metu, taip, kaip ir vaikystėje, labai paaištrėja jauslės. Užduodžiama, jaučiama, girdima stipriau, atviriau. Per įvairius garsus, kvapus atkeliauja ir užmiršti vaikystės prisiminimai. Neščioji pati tampa kartu ir vaiku, ir mama. Ji leidžia sau norėti, ir ne šiaip sau norėti, o aistringai ir neprotingai. Tiesiog norėti. Ji leidžia sau mėgautis poilsiu, vonia, masažu. Ji pradeda atrasti hobius – tapymas, nėrimas, mezgimas. Ji pasidaro jautri – jai labai labai skauda širdį dėl pasaulio neteisybės, dėl liūdno filmo. Ir labai juokas ima iš šokoladą valgančio mažylio, arba net galima krykštauti, kai koks pravažiuojantis vežimėlyje leliukas pamojuoja ar nusišypso. Tas užmirštas vaikystės „Aš“ atkeliauja ir yra įsileidžiamas labiau nei bet kada. Moteris jaučia savyje užgimstančią motiną, kuri turi daug jėgos, nes jai skirta auginti, globoti ir saugoti. Kol vaikelis dar negimęs, ji gali daug labiau pasirūpinti savimi, priimti save visokią, pakovoti už save ir savyje nešiojamą vaikelį.

Kaip teigia Regina Abt, neštumo metu labai dažnai sapnuojama, jog šis vaikas yra pavojuje. Tai rodo, jog tam vaikui neretai gresia pavojus. Ši vidinė dalis yra puolamas išorės racionalumo, pragmatiškumo. Tokie sapnai rodo, jog neštumas reikalauja ne tik švelnaus motiniškumo puoselėjimo, bet ir stiprumo, kuris galėtų apginti tą kūdikį. Taigi neštumo metu tarsi atsiranda daugiau vidinės erdvės, kur užmirštasis vidinis vaikas gali pasirodyti, kartu atsiranda jėgos šią savo dalį apginti ir ją rūpintis.

Sužeistas vaikas

Tvirtas motiniškumas reikalingas ypač tada, kai prisiliečiam prie vaikytyje patirtų žaizdų. Tai, kaip moteris reaguoja į savo neštumą parodo, kaip ji reaguoja į savo vidinį vaiką.

Kuomet moteris pati vaikystėje jautėsi nesaugi (gal mamos nebuvo jai svarbiais momentais), kai jautė emocinio santykio stygių (gal mama buvo depresiška ar labai emociškai šalta), ji gali jausti daug nerimo ir neštumo metu. Dažniausiai šis nerimas susitelkia į rūpinimąsi vaikelio sveikata, į mintis, kas gali nutikti blogo. Ji jaučiasi nesaugi. Dėl to labai atidžiai stebi kiekvieną fizinį negalavimą, dažnai lankos pas gydytojus, jog patvirtinų, kad viskas yra gerai.

Nėštumas kaip motinos-vaiko santykio diada iškelia pačios moters santykio su motina santykį. Jei vaikystėje moteris negavo pakankamai dvasinio palaikymo, kad užaugtų, ji negali atsiskirti nuo savo motinos ir pati tapti motina – kitaip tarinat, ji tapatinasi su savo mama. Tuomet viskas, kas susiję su vaikais, šeima, kelia nepasitikėjimo („aš nesugebėsi“), netikrumo, svetimumo jausmą. Tokia moteris nėštumo metu jaučias labai nesaugi ir netikinti, kad ji pati gali būti mama, užauginti ir pasirūpinti vaiku. Jai atrodo, kad ji turi sukaupti visas žinias, apie vaiko auginimą iš savo mamos, iš knygų ar kitų specialistų. Ji dažniausiai įsivaizduoja, kad motinystė yra išmokstamas dalykas, o ne procesas, kuomet reikia tiesiog būti ir tapti, o kaip tai vyksta padiktuoja vidinis žinojimas.

Kita neatsiskyrimo nuo motinos apraiška – to, kas yra motiniška, neigimas. Tokia moteris gali tiesiog nenorėti vaikų, jausti, jog nėštumas griauna jos karjerą ir ateities planus. Arba ji gali labai stipriai stengtis būti kitokia mama savo vaikams: griežtesne ar kaip tik liberalesne, anksti grįžtančia į darbą ir puikiai suderinančia karjerą ir vaikų auginimą. C. G. Jungas teigia, jog tai gali sąlygoti poreikį išlaikyti save intelektualiniame lygmenyje – tai, ko nesugebėjo padaryti motina. Visa tai daroma ne iš vidinio poreikio, bet iš pasipriešinimo. Tokiu atveju vidinis motiniškumas dar nėra atrastas.

Tiek motiniškumas, tiek platesne prasme moteriškumas, labai reikiasi per kūną. Menstruacijos, nėštumas, gimdymas, žindymas – tai patirtys, kurios įžemina išmintį. Ją paveldime iš savo artimų moterų – mamų, močiūčių, tetų.

Kai moters santykiai su savo mama yra pažeisti, moteris gali sunkiai priimti joje vykstančius kūniškus procesus ir atsiverti motriškajai išminčiai. Nėštumo metu moteris gali labai stengtis gyventi kaip ankščiau, net jei ir jaučia poreikį elgtis kitaip, nuvertinti savo jautrumą, kaip „bobišką verksmingumą“, susitelkimą į vidinius dalykus ir negebėjimo taip aiškiai vertinti aplinkos, kaip „sukvailėjimą“. Tuomet irgi jai sunku priimti savyje užgimstančią dieviško kūdikio motyvą.

M. Woodman teigia, moteris jaučia pasipriešinimą nėštumui, jei ji linkusi tiek išorėje, tiek viduje nuneigti gimstančią vaikiškumą. Moteris gali baimintis, kad vaikas tik trukdys atskleisti jos kūrybiškumą. Tačiau užduotis yra ne tik išnešioti savo kūdikį, bet ir priimti jį kaip kūrybišką likimą

Matyti save – tai atrasti save

Kadangi nėštumas ir vidinio vaiko užgimimas yra susiję, tai moteris dažnai šių procesų neatskiria. Ji jaučias pakylėta, besirūpinanti savimi (ar tiksliau joje augančiu vaikelio). Gimus vaikelio ji mėgaujasi rūpeščiu, artumu su tuo mažu žmogeliuku. Glostydamą, niūnuodamą, ramindamą, pildydama jo poreikius moteris kartu atlieka ir vidinį darbą – ji augina savo vidinį vaiką.

Tačiau vaikelis auga ir jis vis labiau pradeda skirtis nuo to vidinio vaiko. Moteriai svarbu atskirti šias dviejų dimensijų – realybės ir savo vidinio pasaulio – vaizdinius. Antraip kyla pavojus, jog realus vaikas turės „nešti“ vidinio vaiko emocinį krūvį. Moteris gali siekti, skatinti, kad vaikas išpildytų jos vidinius lūkeščius – būtų visada šalia, būtų guodžiantis, linskinantis, būtų meilus ir norintis jos. Tokiu atveju mama tampa sunkiai paleidžianti, sunkiai toleruojanti vaiko augimą, jo asmenybės

formavimąsi. Tokia mama bus perdėm globojanti ir pririšanti, ji nesąmoningai bandys įtikinti, jog vaikas vis dar be jos negali nieko padaryti. Jai skaudu, jei vaikas jos nenori, jei atstumia, jei nori pažaisti vienas, jei pyksta, jei nori viską daryti pats.

Jei moteriai pavyksta suvokti savo jausmus, jų šaknis. Jei ji sugeba pasakyti sau: „man neramu, nes jaučiuosi nesaugi“, „bijau būti mama, nes sunku patikėti, jog aš galiu ja būti“, „mane gąsdina motinystė, nes galiu tapti tokia, kaip mano mama“ – tai svarbus žingsnis. Gebėjimas matyti yra gydanti galia. Kai nustojame dangstyti savo žązdas, o išdrįstame į jas pasižiūrėti, pamatome, jog neretai pats gyvenimas pakužda gydymą. Pripažinus savo baimes, ateina suvokimas „aš esu aš“ ir tokios mamos, kokia esu aš, pasaulyje daugiau nėra. Šis suvokimas vyksta palaispniui – jis paslaptingas ir nensupėjamas, nes kiekviena mama išties yra vienintelė ir nepakartojama.

Išnešioti neišnešiotą

Visų pirma tam, jog vyktų vidiniai procesai, reikalinga atsiverti užgimstančiai naujai savęs daliai. Tai reiškia leisti sau būti taip, kaip šiuo metu norisi. Mėgautis nėštumo suteikiamomis „atostogomis“, kurios leidžia nusimesti dalį įsipareigojimų, įvaizdžių ir tiesiog būti *su savimi*. Stebėti, kas kyla viduje, kokie norai, poreikiai, ką norisi veikti, daryti, kaip ir su kuo norisi būti.

Nėštumo metu, ypač jo antroje pusėje nemažai moterų išsako kylantį norą atsiriboti nuo aplinkos. Kai kada toks poreikis gąsdina, ypač jei anksčiau moteris save suvokė kaip labai aktyvią ir komunikabilią. O be to ir mūsų aplinka skatina ekstraversiją. Tačiau poreikis atsitraukti reiškia poreikį įsiklausyti į save. Tai būtina vidiniam augimui. Dvasinės kelionės dažnai vyksta tik tada, kai turime laiko susikaupti, susitelkti ir patirti ramybę. Kartais tas vidinis procesas toks stiprus, jog net nesinori išeiti iš namų. Ne viena besilaukianti moteris išsako suintensyvėjusį norą būti tarp savo daiktų, savo erdvėje, su jai artimais žmonėmis. Ji yra ta, kuri išnešioja, ir kartu ji yra ta, kurią *reikia išnešioti*.

Jei moters *santykis su kūnu* buvo pažeistas, reikalinga nemažai pastangų, kad ryšys atsirastų. Kad kūniški procesai atsivertų. Kad užgimtų vidinis vaikas. Minėtoji analitikė M. Woodman rašo, jog moters viduje turi vykti paslaptingas gyjimo procesas tarp vidinio motiniškumo ir vidinio vaiko. Tas vidinis motiniškumas kyla iš sąsąmonės klodų, kuriuose slypi kartų patirtis. Dėl to sąsąmonei, arba ego, svarbu patikėti, jog egzistuoja gydanti galia, jog kūnas turi savo išgyvenimus. Mums belieka patikėti tuo ir atsiduoti šiam procesui. Tai, ką galime sąmoningai padaryti – tai prisijungti prie šios įkrautos „baterijos“. Nėštumas būtent ir yra tokia patirtis – kai kūnas atlieka stebuklą, jame užsimezga ir auga naujas žmogus, o mes stebim ir patiriam šį nuostabų virsmą. „Tam, kad moteris pajustų ryšį su pirmąpradžiu motiniškumu, su Didžiąja Motina, ji turi pajauti meilę. Mylėti savyje užgimstančią gyvybę. Tiek realioje fizinėje plotmėje, tiek ir savo dvasiniame pasaulyje“. (M. Woodman)

IŠNAŠA

Psichologė Regina Abt teigia, jog tyrinėjant neščių moterų vaizdnius, sapnus, piešinius, ryškiai matosi vidinės transformacijos simbolika. Nėštumas tai ne tik nauja

gyvybė gimdoje, jis skatina ir vidinį augimą naujo sąmoningumo link. Kaip pastebėti užgimstantį vidinį, dievišką kūdikį:

- Vaizdiniai, kaip antai fantazavimas apie vaikelį, koks jis bus, kaip juo rūpintis, kokius jausmus jis iššauks. Išskylantys savo vaikystės prisiminimai.

- Sapnai - jog atranda sunkiai pasiekiamą lobį, perlą, auksinį kiaušinį, susitinka ar gelbsti vaiką, laukiasi ar gimdo.

- Atsiradę nauji potyriai – jautrumas savo jausmams (kvapams, skoniams, garsams), pamatymas kažko, ko anksčiau nepasebėdavo, emocionalus reagavimas į tai, kas vyksta „čia ir dabar“, kūrybinių idėjų antplūdis, keisti ir tikri norai.

- Ryšio ir bendrumo su vyru jausmas, stebuklo laukimas ir pilnatvės pajautimas, nes tai poros santykio potencialas. Kai susitinka du žmonės ir įsitraukia į intymų santykį, jie pradeda atspindėti vienas kito potencialias dalis. Iš jų santykio užsimezgasioje naujoje gyvybėje glūdi visas tas potencialas, kurį vyras ir moteris jaučia.