

Mes jau trise!
2010'12 „Aš ir psichologija“
SIGITA VALEVIČIENĖ

Vaikelio atėjimas į šeimą - didelis iššūkis. Jis pakeičia visų porų santykius. Deja, daugiau nei pusė sutuoktinių teigia, jog jų santykiai pablogėjo. Kaip pasikeičia poros santykiai, kai atkeliauja mažylis į namus? Kaip išlaikyti meilę ir bendrumo jausmą? Ką daryti, kad šeima gimus vaikeliui dvasiškai praturtėtų?

Nereklaminė istorija

Papasakosiu jums vienos poros istoriją. Nors ji nėra linksma, bet labai tikra. Jei apsižvalgytume aplinkui, pamatytume ne vieną tokios istorijos variantą.

Gyveno kartą du jauni žmonės Judita ir Algirdas. Judita buvo vadybininkė, Algirdas - tinklalapių dizaineris. Abu draugavo jau metus ir jautė, jog myli vienas kitą. Jie turėjo nemažai draugų, mėgo vakarais nueiti į kiną, iškylauti. Jaunuolius siejo tikslai - sukurti laimingą šeimą, kopti karjeros laiptais, turėti savo namus, keliauti. Taigi, nenuostabu, jog po metų jie susituokė, o kai dar po pusmečio sužinojo apie būsimą šeimos pagausėjimą, netvėrė džiaugsmu.

Gyvenimas pradėjo keistis ir Algirdas bei Judita tuo mėgavosi. Vis daugiau minčių sukosi apie vaikelį: koks jis bus, kaip įrengti jo kambarį, kaip pasiruošti. Kartu su šiuo džiaugsmu atplaukdavo ir pirmieji tamsūs debesėliai - Algirdas vis dažniau mąstė apie tai, kaip aprūpinti savo šeimą, ir ta atsakomybė jį pančiojo, buvo sunki. Judita jautė, kad nekontroliuoja savo nuotaikų. Pyko ant savęs, jog nevaldo savo jausmų, darosi vis nejudresnė, dažnai būna pavargusi, jog keičiasi jos kūnas. Kildavo klausimas, ar savo vyrui ji vis dar patraukli. Algirdas taikydavosi su Juditos nuotaikų šuoliais ir galvojo, jog tai hormonai ir viskas praeis. Taigi, šie neramumai praplaukdavo ir neužtemdė artėjančio stebuklo laukimo.

Ir štai atėjo ta diena, kai jie drebančiomis širdimis ir rankomis parsinešė namo tą mažą, silpną, tokį artimą ir mielą naują gyventoją. Ir tada jų gyvenimas pasikeitė iš esmės. Kažkas pradėjo vykti tarp Juditos ir Algirdo, ko jie nebegalėjo suvokti, kontroliuoti. Tiesiog jautė, jog jų santykiai grimzta į liūną ir kiekviena pastanga aiškintis tik dar labiau sunkina situaciją. Vaikelio atėjimas visiškai nebuvo panašus į reklamoje matytus vaizdus, kaip patenkinta mama keičia vaikeliui sauskelnes, ar filmo epizodą, kai abu apsikabinę stebi pirmąją šypseną.

Judita jautėsi išsigandusi, pavargusi ir vieniša. Kiekvieną dieną ji laukdavo namuose grįžtančio Algirdo, tikėdamasi pagalbos ir palaikymo. Ji jautėsi negraži, neįdomi, nereikšminga, jai reikėjo palaikymo. Tačiau Algirdas vis daugiau dėmesio skyrė savo darbui, neretai dirbdavo viršvalandžius, grįždavo namo tikėdamasis pailsėti, o sulaukdavo tik reikalavimo dirbti krūvas buities darbų, turėdavo kęsti nuolatinius priekaištus, santykių aiškinimąsi ir Juditos ašaras. Jie vis labiau jautėsi kaip atskiri žmonės ir vis rečiau atsirasdavo bendrumo jausmas. Judita bandė prasimušti pro

Algirdo šaltą sieną konfliktais, tikėdamasi sukelti jausmus ir parodyti, kaip jaučiasi pati. Bet jie vis tolo vienas nuo kito.

Bėgo laikas, vaikelis augo, konfliktų sumažėjo, Judita su Algirdu išmoko dalintis buitinais dalykais. Namuose atsirado tvarka, kas už ką atsakingas, kaip leidžiami savaitgaliai. Pokalbiai sukosi apie draugus, vaikus ir politinius įvykius. Bet tarp jų atsiradusi bedugnė nesumažėjo. Ją užpildė darbai, namai, planai ir maži konfliktai. Tačiau kai jiems bus keturiasdešimt ar penkiasdešimt metų, kai vaikai bus išėję savais keliais, ar beturės vienas kitam ką pasakyti? Ar sugebės atgaivinti tą bendrumo jausmą? O gal patrauks skirtingais keliais, kaip ir daugelis kitų?

Vaikas parodo, kokie esame skirtingi

Kas atsitinka su šia ir kitomis panašiomis šeimomis, kai tas mažas stebuklas atkeliauja į namus ir apverčia visą gyvenimą aukštyn kojomis? Ogi tai, jog pora pirmą kartą pamato ir realiai susiduria su faktu, kad vyras ir moteris yra labai skirtingi. Kol pora draugauja ar gyvena kartu be vaikų, surasti bendrumų yra nesunku, o skirtumai užglaistomi, paslepiami. Juk ir gyvenimas būna panašus - abu eina į darbą, abu rūpinasi buitimi, abu, atrodo, nori panašios ateities. Čia „mes“ egzistuoja be didelių pastangų.

Tačiau iš dviejų žmonių meilės gimęs vaikelis sukelia visiškai skirtingas reakcijas. Vyras negali suprasti, ką moteriai reiškia kūdikis, kaip ir moteris negali suprasti vyro reakcijų. Taip išryškėja esminiai vyro ir moters skirtumai. Taip nutiko Juditai bei Algirdui. Iki gimstant vaikeliiui jie gyveno labai panašų gyvenimą ir jautėsi artimi. Gimus vaikeliiui jų gyvenimai pasikeitė, ir pasidarė sunku suvokti užplūstančius jausmus bei pokyčius.

Brandi meilė atsiranda tik tada, kai išmokstame matyti, priimti ir mylėti kitą. Apsižvalgykime ir pamatysime, jog šimtai porų su tuo susiduria kasdien. Poros sugebėjimas pereiti šį naują gyvenimo etapą priklauso nuo to, ar jai pavyksta subrandinti tikrą bendrumo jausmą.

Statistika nedžiugina. Pavyzdžiui, psichologai Jay Belsky ir Johnas Kelly, atlikę tyrimus nustatė, jog tik 19 proc. šeimų sugeba įveikti šį etapą praturtindamos tarpusavio santykius. Autorių teigimu, vienas pagrindinių dalykų, padedančių porai išlikti artimiems, tai sugebėjimas pamatyti tarpusavio skirtumus, juos priimti ir pastangos padėti vienas kitam patenkinti skirtingus vienas kito poreikius.

Ko nori ji?

Vaikelio atsiradimas moteriai - tai pasaulio centro pasikeitimas. Vaikelis tampa jos pasaulio centru ir visi kiti jai svarbūs dalykai pasitraukia į periferiją. Per ją atėjo nauja gyvybė! Vien ši mintis sukelia emocijų uraganą - džiaugsmą, palaimą, nerimą, nepasitikėjimą savimi, nesaugumą, mirties baimę. O kur dar po gimdymo vykstančios hormonų audros...

Pačiai mmmistaikyti sują gyvenimo etapą, moteriai sunku susitaikyti su savo emocijomis, ką jau kalbėti apie vyrą, kuris, besivadovaudamas logika, nesupranta

ašarų, staiga užplūstančios euforijos ir žiūrėjimo į mažutį vaiko veidelį valandų valandas, aikčiojimo, koks jis gražus, blaškymosi, kai vaikelis verkia.

Šiame etape moteris nori, kad ją priimtų ir tiesiog išklaustų. Jai reikia, kad paklaustų, kaip ji gyvena, kaip jaučiasi, kad vyras pasėdėtų kartu apkabinęs, kai ji verkia ir liūdi nežinia dėl ko. Kad nepamirštų pasakyti, jog jai puikiai sekasi ir ji nuostabi mama.

Moteriai reikia, kad vyras namuose būtų ne tik pagalbininkas, bet ir jos partneris, t. y. kad ne tik vykdytų jos nurodymus, bet ir pats imtųsi iniciatyvos: bendrautų su vaiku, pakeistų jam sauskelnes, pažiūrėtų, ko trūksta šaldytuve, ir nuvažiuotų į parduotuvę, panešiotų vaikelį po maitinimo, išeitų pasivaikščioti į lauką. Toks vyro dalyvavimas - patvirtinimas, jog jūs esate abu. Tai moteriai suteikia saugumo jausmą, kurio labai reikia jaunai mamai.

Ko nori jis?

Vaikelio atsiradimas taip pat labai didelis įvykis vyrui. Tik jis patiriamas kitaip. Meilė ir ryšys su vaiku atsiranda ne taip greitai, vyrai nepatiria tiek daug euforijos. Dažnai stipriausias vyro patiriamas išgyvenimas yra atsakomybė už šeimą, už jos gerovę.

Vyrui svarbu, kad moteris priimtų jo santūrias reakcijas ir nekaltintų „tu mūsų visai nemyli“, jei jis kas penkias minutes neaikčioja nuo kiekvienos naujos vaikelio mimikos. Patirdamas nerimą ir nuovargį, matydamas, kaip jo antroji pusė įsitraukusi į vaikelio auginimą, jis jaučia poreikį gauti dėmesio sau, išlaikyti aktyvų socialinį gyvenimą, savo hobį bei draugus.

Moteris turi išmokti įveikti savo baimę ir kartais leisti vyrui atsitraukti jo nekaltindama. Bandydamas išlaikyti vyrą kaltinimais tik dar labiau padidina jo norą atsitraukti. Tikriausiai Algirdas dėl to ir praleisdavo vis daugiau laiko darbe: namuose vyraujanti atmosfera jam kėlė nerimą, nuo kurio norėjosi bėgti, o darbas buvo ta vieta, kur jis jautėsi kontroliuojantis situaciją.

Kasdieninės meilės pamokos

Vaikelio atėjimas į šį pasaulį didelė dovana ir svarbus patyrimas bei iššūkis kiekvienam. Žiūrėdami į mažą žmogutį galime pajauti ką tik įvykusį stebuklą. O kartu tai galimybė išmokti, jog labai maži dalykai paskatina didelius pokyčius. Kiekvieną dieną pora, augindama savo atžalą, gali patirti meilę vienas kitam per labai paprastus, mažus, buitiskus ir kartu labai reikšmingus dalykus. Mes galime mokintis mylėti tiesiog nusišypsodami, paliesdami, apkabindami, kai sunku, jausdami ryšį net ir kai pykstame. Mes galime išdrįsti pasitikėti kitu ir leisti jam būti kitokiam, būti savimi. Galime išlaikyti ryšį ne priekaištais, kaltinimais ir bėgdami vienas nuo kito, o kurdami tokią tarpusavio atmosferą, kai norisi būti kartu, kai galima atsiverti, atsiskleisi, išsisakyti, palaikyti vienas kitą.

Kaip iš naujo atrasti „mes“?

Psiכולogai Jay Belsky ir Johnas Kelly, stebėję 250 porų nuo nėštumo iki jų vaikeliai suėjo treji metai, nustatė, kad šeimai vidinę darną padeda sukurti šios savybės:

Sugebėjimas atsisakyti individualių poreikių.

Šeimoje atsiranda daugiau vidinės ramybės, jei vyras sugebės įsisąmoninti, jog išklaudyti, pabūti ir palaikyti savo moterį kartais yra svarbiau nei pažiūrėti žinias, pažaisti kompiuterinę žaidimą ar patenkinti kitą savo poreikį. Vyrai svarbu įsisąmoninti savo baimę vis aktyviau įsitraukti į šeimos gyvenimą ir išbūti kartu net ir sunkius momentus. Moteris turi susikauti su savo noru, kad vyras visada būtų šalia, ir leisti jam patenkinti savo socialinius poreikius. Tai, jog jis nori išeiti su draugais, nereiškia, kad šeima jam nesvarbi, tiesiog jo kiti poreikiai nepasitraukė taip toli į periferiją kaip moters.

Susitarimas dėl buitinių darbų.

Pokalbiai šia tema dažnai nedvelkia romantika, tačiau jie būtini. Atsiradus vaikeliai buitis užima didžiąją dalį gyvenimo ir po metų daugybę kartų patirsite, jog jūsų požiūriai, kas už ką atsakingas, labai skiriasi. O tai veda į nuolatinį nepasitenkinimo jausmą ir konfliktus. Kalbėti ir tartis būtina ir dėl to, jog mātai, kuriais vyrai ir moterys matuoja savo pagalbą, skiriasi: moteris matuoja pagal tai, kiek ji darbų padarė apskritai, o vyras savo indėlių vertina, lygindamas savo dalyvavimą vaiko auginime su savo tėvo (praeityje) ar draugų dalyvavimu jų vaikų auginime. Dėl to moteriai gali atrodyti, jog jis dirba labai mažai namie, o vyrui atrodo, jog dirba daugiau nei turėtų.

Sugebėjimas valdyti stresą taip, kad tai nesukeltų dar daugiau įtampos.

Vaikelio auginimas kelia daug streso. Tačiau tėvai, kurie savo dėmesį sugeba sutelkti į tai, kas pozityvu, į geras patirtis, sumažina bendrą susijaudinimo lygį. Galite pasidžiaugti puodeliu arbatos dviese, kai vaikelis ramiai užsnūdo, nors ir nemiegojot naktį, arba pasidžiaugti, koks jis gražus su nauju kombinezonu, nors ir po penkių minučių teks perrengti, kad pakeistumėte sauskelnes. Tai padės išvengti grimzdimo į konfliktų liūną, kurį patyrė minėtieji Judita ir Algirdas. Tos poros, kurios mato ir nepraranda jas jungiančių ir vienijančių dalykų, dažniausiai sugeba šį pereinamąjį laikotarpį išnaudoti taip, kad ir jie patys, ir jų ryšys taptų stipresnis, artimesnis, gilesnis ir prasmingesnis.

Sugebėjimas konfliktą nukreipti sprendimo link

Konfliktuoti yra normalu. Tyrimai rodo, jog konfliktų, gimus vaikui, padaugėja nuo 30 iki 92 proc. Dažniausiai tėvai konfliktuoja dėl buitinių darbų (kas ką turi daryti), pinigų, darbo, tarpusavio santykių ir socialinio gyvenimo (santykių su draugais ir artimaisiais). Konstruktyviai konfliktuojančios poros ne visada gauna tai, ko nori, bet jos sugeba konflikto metu girdėti vienas kitą ir gerbti vienas kito jausmus, mintis ir norus. Konstruktyvūs kovotojai žino, kaip pasiekti, kad konfliktas nesutrukdytų šeimos laimei. Nors tokių porų konfliktai dažniausiai atrodo taip pat, kaip ir kitų, jie žino kelias gudrybes. Visų pirma suteikia vienas kitam pakankamai erdvės, kad galėtų išreikšti savo mintis, jausmus ir norus. Taip pat jie nepraranda meilės jausmo ir sugeba

konflikto metu matyti ne tik save, bet ir savo partnerį. Kaip tai atrodo? Jie žino tam tikrus ženklus, kurie rodo, jog partneris pradeda jaustis labai įskaudintas. Vyrams tai dažniausiai pasireiškia noru pabėgti, pasitraukti (žvilgsnis durų link). Moterys pradeda rodyti didelį liūdesį ir baimę. Jei pastebėjote, kad partneris pradeda jaustis labai įskaudintas, šiek tiek atsitraukite ir leiskite jam išsakyti.

Suvokimas, jog santykiai niekada nebebus tokie, kaip anksčiau.

Atsiradus vaikeliui jūs turėsite mažiau laiko vienas kitam, jausite, jog mažiau dalykų jus jungia, mažiau galimybių išgirsti ir suprasti kitą bei patirti intymumą. Visų pirma, svarbu neišsigąsti - su pokyčiais susiduria didžioji dauguma jaunų tėvų ir tai nerodo, jog kažkas ne taip. Antra, reikia sąmoningai stengtis rasti laiko vienas kitam. Išeikite tik dviese vakare pasivaikščioti, pažiūrėkite filmą, išgerkite arbatos drauge. Ir dar - kuo daugiau šeima kalba apie savo santykius prieš gimstant vaikeliui, tuo labiau tikėtina, kad jie nebijos to daryti ir jam gimus. Be to, kuo laimingesnė šeima, tuo daugiau jie kalba. Taigi, būkite, dalinkitės, kalbėkite, pažinkite vienas kitą.