

Neplanuotas nėštumas – emocijų audra

Statistika rodo, jog beveik pusė nėštumų yra neplanuoti. Mokslininkai kraipo galvas, negalėdami paaiškinti tokios statistikos. Gal tai galėtų paaiškinti mūsų iracionalioji dalis? Kokių jausmų patiria moteris, pamačiusi netikėtus nėštumo testo rezultatus? Kodėl tie jausmai dažniausiai slepiami? Ir kaip juos valdyti?

Keistoji statistika

Rasti tikslios statistikos, kiek pastojimų įvyksta neplanuotai, yra gana sunku. Tačiau įvairios apklausos ir tyrimai rodo, jog procentai svyruoja nuo 30 iki 50 visų pastojimų. Tai labai didelė dalis, įvertinus tai, jog, mokslininkų teigimu, šiuolaikinė kontracepcija (hormoninės tabletės, įvairūs implantai ir prezervatyvai) veikia labai patikimai. Bandant paaiškinti šį keistą fenomeną, Britanijoje buvo atliktas tyrimas. Jo tikslas – atrasti neplanuotų nėštumų priežastis arba, tiksliau, išsiaiškinti, kodėl nesuveikia kontracepcija, kuri šioje šalyje gaunama beveik nemokamai, o informacijos apie ją labai daug. Tyrimas parodė, jog neplanuotai pastojusios moterys beveik visos buvo gerai informuotos apie įvairius kontracepcijos būdus (žinojo penkis ir daugiau). Didžioji dauguma pastojimo metu naudojosi prezervatyvais arba gėrė hormonines tabletes. Ir šio tyrimo rezultatai rodo, jog didesnė pusė moterų tuo metu, kai pastojė, šiomis priemonėmis laikinai nesinaudojo. Taigi, problema – pats vartotojas.

Įdomus faktas yra tai, jog moterys, paklaustos, kodėl nustojo naudotis apsisaugojimo priemonėmis, teigė, jog turėjo aiškų jausmą, kad „nieko nebus“, „tikrai nepastosisu“. Analitikė E. P. Zoja mano, jog čia akivaizdi sąmonės įtaka. Didžioji dalis netikėtai pastojusių moterų nesąmoningai norėjo pastoti.

Seksualiniai santykiai – iracionalus laukas

Seksualiniai santykiai – tai laukas, kuriame veikia emocijos, jausmai, jutimai, pojūčiai. Tai tokia intymi sfera, kuri iškelia labai gilius mūsų asmenybės sluoksnius. Čia susipina mūsų instinktai, mūsų sąmonės poreikiai. Dėl to ši erdvė nepaklūsta racionalizavimui, ir, kaip teigia minėtoji E. P. Zoja, tai nepasiduoda sukultūrinimui. Seksualinis susijaudinimas – tai impulsyvus atsidasavimas procesui. Tai visiškai priešinga kontracepcijai, kurią reikia planuoti (išgerti kasdien tabletę), sąmoningai kontroliuoti ir kuri nesuteikia jokios rizikos, jokio azarto ir netikėtumo.

Mūsų sąmonė į visa tai, kas vyksta realiame pasaulyje, reaguoja kitaip nei sąmonė. Reikšmingi įvykiai, reiškiniai, objektai įgauna simbolinę prasmę. E. P. Zoja teigia, jog kontraceptinė piliulė įgauna magiškų galių, neleidžiančių pastoti. Diena po dienos, mėnuo po mėnesio, metai po metų jos galia moterį paverčia nevaisinga. Ji paverčia intymų santykį nevaisingu ir nekuriančiu. Ir sąmoningai tai nėra vien tik susiję su fiziniu nevaisingumu. Ta kontraceptinė tabletė tampa nevaisingumo simboliu platesne prasme. Moteris, kuri jaučia, jog jos santykiai „užstrigo“, kad dvasiniu lygmeniu santykiai su vyru nieko nebesukuria naujo, gali nustoti gerti tabletes arba jas gerti nereguliariai. Jos sąmonė nori vaisingo seksualinio akto. Jei jis nėra vaisingas dvasiškai, ji siekia fizinio vaisingumo. Tikriausiai esate girdėję tokių istorijų, kai pašlijus santykiams moteris netikėtai pastoja. Neretai paviršutiniška interpretacija

būna ta, jog moteris taip siekia sąmoningai sustiprinti santykius. Tačiau neretai ji pati nelabai supranta, kaip tai nutiko. Ji neplanavo ir nesitikėjo, kad pastos būtent tokiu netinkamu metu.

Pasąmonė ir nėštumas

Taigi, vienas iš sąmonės poreikių patirti vaisingą ir kūrybingą santykį yra realus pastojimas. Pasak E. P. Zoja, jei santykiai yra ilgalaikiai ir suteikiantys dvasinės pilnatvės, netikėtas nėštumas yra daug retesnis. Tačiau tai nėra vienintelė priežastis, dėl kurios sąmonė siekia vaisingo lytinio akto.

Nėštumas kaip įrodymas, jog gali pastoti

Senosiose kultūrose tiek mergaičių, tiek berniukų perėjimas į suaugusiojo pasaulį vykdavo per iniciacijas. Visuomenėje būdavo atliekami tam tikri ritualai, kurie padėdavo patiriant svarbius gyvenimo įvykius. Pavyzdžiui, vaiko tapimas suaugusiuoju. Atėjus naujesiems amžiams, Vakarų pasaulis didžiąją dalį šių ritualų prarado, nuvertindamas juos kaip neprasmingus ir nereikalingus.

Mergaičių iniciacija dažniausiai vyksta kartu su pirmosiomis mėnesinėmis. Atliekant ritualą simboline prasme mergaitė tapdavo moterimi. Pavyzdžiui, ji turėdavo praplėsti indą dengiantį lapą ir ištraukti jame esančius daiktus, kad iš jų sužinotų, kiek turės vaikų. Tai simbolinis veiksmas, kuris suteikia ne tik žinojimą, bet ir gilesnį suvokimą bei patyrimą. Mergaitė suvokia: jos kūnas subrendo tam, kad galėtų išnešioti naują gyvybę. Ji tapo kuriančia moterimi. Tačiau tai, ką šiuolaikinė mergaitė žino apie savo kūną, dažniau yra informacija, o ne patirtas žinojimas. Vaisingumo supratimas yra tik paviršutiniškas faktas, kuriam trūksta giluminio patyrimo. Moteriai sunku save jausti kaip vaisingą, jei ji dar nebuvo pastojusi.

Štai dėl ko neretai jauna moteris, besijaučianti išprausta gyvenimo aplinkybių į kampą, negalinti rasti išeities, nerandanti jėgų pakeisti situaciją, sužino, jog ji laukiasi. Ji įrodė sau, kad yra vaisinga ir kad joje gali susikurti nauja gyvybė. Ji patiria save kaip kuriančią platesne prasme. Šitoks savęs suvokimas gali visiškai pakeisti gyvenimą, padėti rasti išeitis ten, kur, rodos, jų nebuvo. Dažnai moterys liudija, jog susilaukus netikėto vaikelio buvę sunkumai praeina ir atsiranda išteklių (tiek vidinių, tiek išorinių), kurių anksčiau nebuvo.

Nauja gyvybė – naujas savęs pajautimas

Kai moteris pastoja, susijungia jos kūnas ir siela, joje užgimsta naujas žmogus. Ir net jei moteris apie tai nėra niekada susimąsčiusi, sąmoningai ji patiria savyje vykstantį procesą kaip stebuklą, kaip kažką ypatingo. Tai leidžia patirti kūniškumo stebuklą, patirti savo motiniškąjį polių, prisiliesti prie archajiško gilaus moteriškumo. Tai veda į naują savęs suvokimą. Nėštumas gali būti kaip sąmoningas siekis patirti asmeninę iniciaciją. „Moteris gali norėti nėštumo ne dėl to, kad ji nori vaiko, o dėl to, kad ji nori pasijausti esanti geresnė, stipresnė, moteriškesnė, visybiška, pasijausti priimta labiau savimi“ (E. P. Zoja).

Taigi, jei moters gyvenimas yra labai komplikotas, jei ji jaučia, jog visko vyksta daug ir viskas sudėtinga ir painu, jei ji suvokia, kad kažkas turi keistis, tik neaišku

kas, jei jai sunku susitaikyti su savo kūnu, patirti savo kūniškumą, tokia moteris gali taip pat netikėtai pastoti, nes pasąmonė siekia gilesnio savęs pajautimo, geresnio savęs įsisąmoninimo ir priėmimo.

Jausmų audra

Planuotas ar neplanuotas, pirmas, antras ar trečias nėštumas yra didelis įvykis moters gyvenime. Jis reiškia buvusio gyvenimo pabaigą ir naujo pradžia. Ir sukelia labai skirtingų jausmų. Dažnai moteris gali pajauti džiaugsmą ir pojūtį, kad pasaulis įgavo centrą. Kita vertus, apima nerimas, neužtikrintumo, nesaugumo jausmas. Kyla daug minčių ir fantazijų apie tai, kaip bus. Bandoma mintyse sudėlioti savo gyvenimą iš naujo. Moters nerimas labiausiai priklauso nuo to, ar aplinkiniai ją palaiko, ar ji turi galimybę išnešioti vaikėlį ir ar geba būti atvira naujai gyvybei.

Jeigu anksčiau aprašyti pasąmoniniai poreikiai pastoti išlieka neišsąmoninti, toks netikėtas nėštumas gali atrodyti kaip likimo išdaiga ar bausmė. Kada žinia apie nėštumą atkeliauja „tada, kai mažiausiai to tikėjaisi“, tai sukelia nesaugumo jausmą, jausmą, kad praradai savo gyvenimo kontrolę, kad gyvenimo pagrindas slysta iš po kojų. Tai gali sukelti pyktį ant savęs ir ant savo partnerio, jog prastai buvo saugotasi. Tai gali būti pyktis ant likimo, Dievo. Ir kartais moteris bando sugrąžinti savo gyvenimą į buvusias vėžes, vėl pasijausti savo gyvenimo šeimininke, pasidarydama abortą. Tačiau pastojimas pakeičia moterį ir jos gyvenimas niekada nebebūna toks, koks buvo, net jei ji nusprendžia neišnešioti vaikelio.

Susitaikymas su netikėtu nėštumu (kai nusprendžiama išnešioti vaikėlį) dažnai panašus į gedėjimo procesą. Moteris gedi savo buvusio gyvenimo, savęs tokios, kokia buvo ir kokia daugiau nebebus. Pradžioje neretai būna vienoks ar kitoks neigimas, nenoras patikėti. Ji darosi ne vieną nėštumo testą, eina pas kelis gydytojus, kol galiausiai patiki, jog iš tiesų laukiasi. Kitas etapas jau aprašytas pykčio etapas, kai žinia sutinkama su vidiniu pykčiu tiek ant savęs, tiek ant savo partnerio, tiek, galbūt, ant kontracepcijos, Dievo, likimo, gyvenimo. Mintys apie tai, kad „jei būčiau dariusi... jei nebūčiau leidusi... jei būčiau jo (vyro) nesutikusi... jei būčiau geriau galvojusi...“, būdingos derybų fazei. Tai noras atgauti kontrolę mintimis apie tai, ką buvo galima daryt kitaip. Toliau – liūdesio etapas. Apima niūrios, melancholiškos nuotaikos, bejėgiškumo jausmas, apatija, padidėja jautrumas, verksmingumas. Liūdesys pats savaime nėra blogas jausmas. Kartais mums reikia išliūdėti ir atsisveikinti su tam tikrais gyvenimo momentais. Pavyzdžiui, atsisveikinti su vaikiška grandioziška fantazija, jog gyvenimas paklūsta vien tik mūsų valiai. Tikriausiai čia svarbu tai, ar apėmus liūdesiui atrandamos naujos galimybės priimti gyvenimą tokį, koks jis yra. Tada ateina ir paskutinė fazė – priėmimo. Ji nebūtinai turi būti emociškai pakili. Kartais tai yra ramus vidinis susitaikymas su tuo, kaip yra, atrasta vidinė drąsa susidurti su tuo, kas nenuspėjama, su laukiančiais iššūkiais ir išbandymais. Tai tikėjimas savimi, kuris atveria duris į gražius nėštumo patyrimus – naujo savo kūno pojūčius, naujo ryšio su kitu patyrimą, gimdymą kaip virsmo išgyvenimą ir meilę vaikui, kurios negalima sulyginti su niekuo kitu.

Dažnai moteris šiame procese išbūna viena. Šiuos permainingus jausmus išgyvena pati susigėdusi ir išsigandusi. Neretai moteriai sunku susitaikyti su tuo, jog naują gyvybę sutinka su neigiamais jausmais. Ji pradeda nerimauti dėl vaikelio: „Ar jam nepakenksiu, ar neatsilieps jam tai, kad jo nenorėjau?“ Ir tada apima kaltės jausmas:

„Kaip aš galiu taip galvoti ir jausti? Kaip aš galiu nenorėti vaikelio?“ Gėda ir kaltė gali paslėpti šiuos ne visai pakilius, bet svarbius jausmus nuo aplinkos.

Kaip nepasiklysti audroje?

Gražius jausmus jausti yra paprasčiau. Tačiau ką daryti tada, kai su netikėtu nėštumu vidų užplūsta ne tokie mieli jausmai, kaip norėtusi?

Visų pirma – nerimas. Šis jausmas dažniausiai kyla dėl to, jog nebegalime sukontroliuoti ateities. O mintyse vis tik bandome suvaldyti viską apgalvodami: „Ką aš darysiu, kai vyras dirbs, o man reikės vienai būti su verkiančiu vaiku?“, „O kas bus, jei aš susirgsiu ir turėsiu gultis į ligoninę?“, „Iš kur aš gausiu pinigų vežimėliui?“ ir panašiai. Nerimas – tai jausmas, kuris mėgsta neapibrėžtumą. Tam, kad jo sumažėtų, galima surašyti konkrečiai, kas yra baisu, dėl ko labiausiai nerimaujama. Kai tampa aišku, kas kelia daugiausia nerimo, galima ieškoti būdų, kaip tai išspręsti. Jei neaišku, ką daryti su mokslais, vertėtų išsiaiškinti galimybę derinti mokslus ir motinystę, išeiti atostogų, atidėti mokslus. Jei baisu, kad neužteks pinigų vaikelio reikmenims, paieškoti labdaros organizacijų, paklausinėti aplinkinių, gal gali atiduoti ar paskolinti. Aišku, visų baimių vienu prisėdimu neišspręsite. Kartais tenka palaukti, kol atsiranda būdų ir priemonių, padedančių įveikti iškilusius sunkumus. Jei baimės užgriūna kaip didelė lavina, patartina nebandyti išspręsti visko iškart. Vertėtų pradėti po vieną mažą žingsniuką.

Jei kyla nerimas, kaip reikės susitvarkyti su naujagimi, kaip tai pakeis jūsų gyvenimą, santykius, verta pasikalbėti su draugėmis, pažįstamomis, kurios jau turi vaikų. Toks pokalbis gali ne tik padėti geriau suvokti, kas yra motinystė. Jis suteikia ryšio jausmą. Pojūtį, jog esate ne viena, jog panašius jausmus išgyveno daugelis besilaukiančių mamų. Ir tai, jog nėštumas nesukėlė vien euforijos, yra labai natūralu ir tikra. Ir jūs nesate koks monstras, jei jaučiate viduje pasipriešinimą naujai gyvybei, sumišimą, pyktį. Vienintelis būdas išgedėti tai yra išbūti šį procesą. Leisti sau jausti tai, ką jaučiate, ir suteikti tiems jausmams prasmę. Jei pikta, tai pykti ir bandyti išsiaiškinti, kas už to pykčio slypi. Jei liūdna – liūdėti ir klausti savęs, ko labiausiai gaila. Galėjimas pasidalinti savo jausmais su kitu – artimu – žmogumi yra tikra dovana šiame procese.

Neretai kyla susirūpinimas, klausimas, o kokių pasekmių turės vaikeliai tai, jog jis buvo neplanuotas ar pradžioje nelauktas, tai, kad jo atsiradimas sukėlė tiek daug nemalonių jausmų? Mūsų gyvenimui tiek dalykų turi įtakos, kad aiškiai pasakyti, kas priklauso nuo ko, yra sunku. Didžiausią žalą daro ne patys jausmai, o tai, kaip mes sugebame juos išjausti. Gražu, bet nerealu norėti savo vaikams tobulo gyvenimo – nuo pradėjimo iki pabaigos. Bet gyvenimo esmė yra ne jo tobulumas, o prasmė. Jei moteris atvira savo jausmams, jie gali įgauti prasmę. Pavyzdžiui, viena moteris labai liūdėjo ir pyko, jog netikėtas nėštumas sugriovė jos karjeros planus. Tačiau išjautusi šį liūdesį ji suprato, jog gyvenime jai svarbu ne tik karjera, bet ir naujai atsiradusi šeima. Anksčiau ji negalėjo pagalvoti, kad įmanoma aukoti savo ambicijas dėl kito. O dabar ji suvokia, kad jos gyvenimas yra kur kas daugiau nei darbas. „Aš tikiu, kad mano vaikas kartu su manimi patyrė šituos pokyčius manyje. Ir aš manau, kad tai didelė dovana ne tik man, bet ir jam.“