

Motinstyčių liūdesys

Moteriškumas, o su juo ir motiniškumas šiais laikais išgyvena atgimimą. Nemažai pasirodo straipsnių ir minčių, teigiančių buvimo motina svarbą, prasmę. Neretai šis etapas piešiamas kaip laimingas, džiaugsmingas ir moterį išpildantis patyrimas. Atrodytų, jog būti motina iš ties vienas džiaugsmas – dažnai yra galimybė nedirbti ir rūpintis mažyliu, aplink pilna pasiūlymų mankštintis, plaukioti, užsiimti joga neštumo metu ir su vaikelio, klausytis paskaitų apie gimdymą, vaikelio auginimą. Egzistuojanti pasiūla ir tai, kaip aktyviai perkamos vaikiškos prekės rodo, kad vienokios ar kitokios galimybės aprūpinti nemažu komfortu savo vaikelį taip pat yra. Tačiau tyrimai atskleidžia, jog beveik 80 proc. moterų po gimdymo patiria nerimą, liūdesį, padidėjusį verksmingumą. Kas atsitinka su mamomis tais pirmaisiais mėnesiais po gimdymo? Kodėl tiek daug mamų, nepaisant jų socialinės, materialinės situacijos išgyvena liūdesį, padidėjusį jautrumą, dirglumą? Ir kas vyksta su moterimi tampa motina?

Truputėlį apie liūdesį.

Ne tik visuomenėje, bet ir tarp specialistų vyrauja nuomonė, jog tokios depresyvos nuotaikos yra besikeičiančių hormonų pasekmė ir neretai įvardinama kaip pogimdyvinė depresija. Šią depresiją tyrinėjusi Paula Nickolson mano, jog tokius jausmus visuomenei reikia patologizuoti tam, kad jie būtų pateisinti, kad moteriai tampa motina būtų leidžiama patirti liūdesį, nuovargį. Moteris lieka tik kaip objektas, kuris egzistuoja, kad užtikrintų laimingą vaikystę savo mažyliams. Kaip jaučiasi pati mama? Kas su ja vyksta tuo svarbiu laikotarpiu, kai ji tampa mama? Ar gali būti patologija tai, ką patiria dauguma moterų? Į šiuos klausimus vis dar mažai atsakymų. O ir mamoms sunku įsisąmoninti savo jausmus ir susivokti, kas iš tiesų vyksta jos vidiniame pasaulyje. Jos taip pat pagautos idėjos, kad motinstyčių yra vien tik gražus patyrimas ir jaučiasi kaltos už kitus jausmus, nes „kaip galiu liūdėti, jei turiu sveiką vaiką, šeimą ir namus“.

Kai mes neleidžiam savo tikrosioms emocijoms iškilti, negalim jų pripažinti tiek sau, tiek kitiems, neturim kam papasakoti apie savo vidinius išgyvenimus, tai pasislepia sąmonėje ir gyvenimas nusispalvina neaiškiu, visa apimančiu liūdesiu, pilkuma, nerimu, beprasmybės jausmu. Dėl to pačios mamos dažnai jaučiasi liūdnos, dirglios, nusivylusios, uždarytos „tarp keturių sienų“. Tuomet laikas bėga tuščiai ir pažvelgus atgal atrodo „jog nieko nenuveikiau“. Tačiau Paula Nickolson teigia, jog šiuo laikotarpiu tokios emocijos yra labai natūralios. Taigi, apie ką liūdi motinos?

Neišlauktas neštumas.

Besilaukiančios mamos psichikoje vyksta persistruktūrizavimas, persiorientavimas. Tai didelis ir labai svarbus darbas, kurį turi atlikti psichika. Ne tik moters kūnas išnešioja ir subrandina naują gyvybę, bet ir moters vidus išgyvena virsmą ir pasiruošimą naujo žmogučio atėjimui. Tuo metu vidinis pasaulis suintensyvėja atnešdamas stiprius ir spalvingus sapnus, naujus, aštresnius vidinius pojūčius, jausmus. Išoriškai matome, jog besilaukianti mama tampa lėtesnė, jautresnė, verksmingesnė, labiau susitelkusi į save, atsiribojanti nuo aplinkos šurmulio. Visų šių savybių jai be galo reikės tiek gimdymo metu, tiek susitikus su savo vaikelio. Analitikė Benig Mauger teigia, jog padidėjęs emocionalumas padeda moteriai tapti emocionalesne ir gebančia jautriau užmegzti ryšį su kitu. Gal pirmą kartą nuo paauglystės, ji patiria kontrolės praradimą ir kartu atsiranda poreikis rūpintis, puoselėti, auginti.

Tai, ko reikės mažam žmogui nebus perteikiama žodžiais. Tai bus intuityvus, emocinis santykis, kuriame svarbiausia liesti, matyti, jausti, nujausti, girdėti, stebėti. Toks buvimas pilnas tikro buvimo, be tikslo, be kontrolės, planų ir rezultatų. Tai kūniškas, intuityvus santykis. Tam, kad moteris galėtų įeiti į tokį santykį, jai reikia išbūti neštumą, leisti savo vidiniam pasauliui pasikeisti. Kaip teigia žymus psichoanalitikas D.W.Winnicottas, moteris paskutiniiais neštumo mėnesiais turi rimtą užduotį – jų psichika pasikeičia po gimdymo tam, kad jos galėtų susitapatinti su savo vaiku ir jį pajauti. Tokiu būdu motina gali išpildyti esminius vaiko poreikius, tiek fiziologinius, tiek psichologinius.

Šiam procesui reikia laiko ir erdvės bei vidinio susitelkimo. Tačiau modernus pasaulis labiau vertina darymą, nei buvimą. Tai reiškia, jog jis nuvertina sielos darbą kaip neveiklumą ir polėkio nebuvimą. Neretai besilaukianti mama net nespėja stabtelėti prie savęs, bedirbdama ir besirūpindama vaikelio kraiteliu. Juk sustoti – tai nieko neveikti! Dėl to sugebėti išgirsti savo vidinį balsą nėra paprasta. Kaip teigia analitikė Naomi Ruth Lowinsky, šiais laikais moteris turi pereiti per gėdos, kančios sluoksnius tam, kad pati sugebėtų įvertinti tai, ką sako jos kūnas, kas su juo vyksta. Mes vis dar gyvenam „tėvo“ gyvenimą ir vadovaujamės vyriškomis vertybėmis. Tačiau kaina yra ta, kad palikome savo pačių labai svarbias dalis tamsoje. Juk šiame etape moteriai nebereikia eiti ir nugalėti pasaulio. Jos darbas - moteriškai būti, rūpintis ir auginti. Ir mums pačioms sunku pamatyti tokio buvimo vertę. Kuriant santykį su vaikiu, pasidaro sunku remtis savo vidine intuicija, žinojimu ir motiniškumu. Iš čia ateina liūdesys, beprasmybės ir silpnumo jausmas. Iš čia ateina nuovargis – nes neįmanoma susigaudyti tarp begalės pasiūlymų kaip auginti vaikelį, jei nėra vidinio jausmo, kas tinka mūsų santykiui.

Gimdymo trauma.

Tikriausiai esat girdėję tokį terminą. Jis dažniausiai naudojamas kalbant apie vaikus. Tačiau daugelis mamų taip pat savyje nešiojasi gimdymo metu patirtas dvasines žaizdas, kartais apie jas pačios nežinodamos, kartais tiesiog neturėdamos kam apie jas papasakoti. Pats gimdymas netraumuoja psichikos. Sužeistą sielą palieką tai, kaip jis patiriamas.

Analitikės Benig Mauger patirtis liudija - moteris sąmoningai ar nesąmoningai tikisi gimdymą patirti kaip svarbų, jas išpildantį, džiaugsmingą ir kūrybišką procesą. Deja, dažnai to nepavyksta pajusti, nes psichologiniai ir dvasiniai aspektai gimdymo procese vis dar yra ignoruojami. Mūsų pasaulis kenčia dėl to, kad atskyrė dvasiškumą nuo gamtos, prigimties ir kūną nuo psichikos. Tai reiškia, jog mes pradėjome žvelgti į instinktyvius veiksmus (seksualumą, gimdymą), kaip grynai fizinius procesus be dvasios ir sielos. Medicinos mokslas išgelbsti begales mamų ir naujagimių, tačiau technologiniai pasiekimai reikalauja savo kainos. Jie atskiria žmones nuo jų minčių, jausmų. Kūniškuose procesuose nebematome sielos.

Toks santykis sukelia kelias problemas. Visų pirma, kaip teigia D.W.Winnicottas, medicina ir ligoninės personalas tapdami autoritetu skatina motinos baimę ir nesaugumą. O motinos natūralus instinktas būti motina negali iškilti, jei ji yra išsigandusi. Gimdymas suvokiamas nebe kaip natūralus procesas, o daugiau medicininis įvykis. Moteris ligoninėje patenka į sistemą, kuri žino geriausiai. Ji neturi tikėjimo, jog gali pagimdyti pati. Jai reikalinga medicininė pagalba. Dėl to atsiranda įsivaizdavimas, jog gydytojai ar kiti protingesni turi pasakyti ir kaip bendrauti su savo vaiku, kaip kurti su juo santykį. Toks sužeistas tikėjimas savimi, sutrikdytas natūralumas, instinktyvumas kelia nerimo, nesaugumo, dirglumo, vidinės tuštumos jausmus.

Kita tokio mechanistinio požiūrio pasekmė ta, kad moteris patiria gimdymą kaip medicininę procedūrą, kuri kelia didelį skausmą. Gimdymo pozityvūs dvasiniai aspektai nuneigiami. N. R. Lowinsky teigia - kaip mes gimdome, taip ir gyvename. Gimti, reiškias priimti gyvenimo džiaugsmą ir skausmą, kurie neatsiejami nuo mūsų žemiškosios būties. Gimdyme ir gyvenime neigiame dvasinį aspektą, nuskausminame, nujautriname save, dėl to patiriame save ir savo būtį tik iš dalies. Gyvenimas bijant tamsiosios jo pusės yra tik dalinis gyvenimas, kuris verčia nuolat sau ir kitiems įrodinėti, jog esame idealūs. Mums sunku būti savimi. Atsitraukdami nuo gilaus ir pilno gyvenimiško patyrimo, tapome depresyviais ir silpnais. Tai reiškia, jog mūsų dvasinis susvetimėjimas gilėja ir mūsų sielos žaizdos vis didėja (N. R. Lowinsky). Bijanti skausmo mama tą baimę dažnai perkels į savo santykį su vaiku. Atsiranda visagališkas noras išgelbėti savo mažylį nuo gyvenimiškos kančios ir iš čia kyla gilus kaltės jausmas – nes to neįmanoma pasiekti.

Visagalybė ir kaltės jausmas.

Apsizvalgius aplinkui tiek parduotuvėse, tiek internete, tiek knygynuose, seminaruose pamatysit pilną rekomendacijų mamoms, kaip auginti savo vaikus, kaip juos maitinti, kad būtų sveiki, kaip rengti, kokius žaislus pirkti, kaip juos lavinti ir galiausiai šimtai pasiūlymų, kaip juos auklėti, kad būtų laimingi. Visuomenėje susikūrusi psichologinė fantazija, jog egzistuoja kažkokia ideali vaikystė. Kaip teigia N.R. Lowinsky, tai dar viena visuomenės gynyba nuo gyvenimiškos kančios, nuo kurios neįmanoma pabėgti. Atrodo, jog motinų klaidos, o ne gyvenimo dėsnai ir prigimtis, sukelia sunkumus ir būtent jos daugiausiai kaltos dėl patiriamo skausmo. Tačiau žmogiškos kančios priežastys yra kur kas daugiau nei tik prastas auklėjimas.

Šiuolaikinės mamos yra „pagautos“ populiarus mito apie motinystę, kuri romantizuojama ir idealizuojama, kuri pilna meilės, atlaidumo, nesavanaudiškumo. Tačiau realybėje tokia mama negali egzistuoti. Motinos visada nuvils savo vaikus. Mes tikrai kažkurioje srityje suklysim, suteikdami per daug, ar per mažai kontrolės, disciplinos, meilės palaikymo, dėmesio, pinigų. Deja, bet esame pasmerkti nuvilti tuos, kuriuos mylime labiausiai, dėl to, kad esame žmonės ir esame riboti. Toks susidūrimas su realybe motinai būna šokas. Motina, kurios vaikas jaučiasi piktas, nesuprastas pati jaučiasi kaip nevykėlė – juk jei ji būtų atlikus geriau savo pareigas, jos vaikas augtų laimingas, sėkmingas ir gerai prisitaikęs. Tačiau tėvų klaidos yra dalis mūsų istorijos, jos taip pat neatsiejamos nuo gyvenimo, kaip ir mirtis (N.R. Lowinsky). Ta iliuzija apie motinų visagalybę sukelia kaltės ir nepilnavertiškumo jausmus.

Taip, žmonės klysta ir natūrali motiniška globa nėra apsaugota nuo nesėkmių. Tokia yra realybė ir pasak D.W.Winnicotto, šios klaidos yra reikšmingas santykių aspektas. Toks nesėkmių ir sėkmių patyrimas galiausiai pereina į bendravimą. Tam, kad vaikas suvoktų sėkmę, jis turi žinoti, kas yra nesėkmė. Šis psichoanalitikas teigia, jog vaikui nereik idealios mamos, jam reik pakankamai geros mamos. Būtent pastangos, klaidų ir sėkmių patyrimas virsta į supratimą, kas tai yra žmogiškas bendravimas ir tikra meilė.

Gedėjimas.

Motinystė moters gyvenime yra vienas iš svarbiausių įvykių. Tai didelis pokytis, nes paliečia visas asmenybės ir gyvenimo sritis. Pasikeičia jos autonomiškumo ir identiteto jausmas, gebėjimas kontroliuoti savo laiką, santykiai su draugais, artimaisiais, su vyru, keičiasi kūno pojūčiai, seksualumas, komforto jausmas. Motinystė – tai transformacijos etapas. Kada tai, kas aš buvau dingsta ir atsiranda

naujas savęs supratimas ir pajautimas. Pokytis, kada jis išgyvenamas produktyviai, reiškia augimą. Tai didelė galimybė bręsti kaip asmenybei.

Transformacijos, vidinio pokyčio metu kaž kurios savęs pusės miršta, tam, kad atsirastų erdvės naujoms. Viduje tai išgyvenama kaip netektis. Šį etapą reikia išgedėti, išliūdėti. Peter Marris teigė, jog netektis ir reintegracija yra natūrali žmogaus pokyčio ir brendimo dalis. Jis mano, kad depresija po vaikelio gimimo yra pilnai suprantama, o gedėjimas yra normalus ir sveikas reiškinys, lydintis į psichologinę reintegraciją. Gedėjimas reikalingas kūrybiškumui ir augimui. Tačiau jei mes neleidžiame sau gedėti ir neigiame šį procesą viduje jaučiame skausmą, neaiškų liūdesį ir sumišimą.

Patriarchaliniu požiūriu normali moteris negali neigiamai reaguoti į motinystę. Gedinti savo buvusio „Aš“ moteris nėra suprantama mūsų visuomenėje. Šiame etape esantis gedėjimas kaip psichologinė reintegracija yra neigiama ir iš to kylantys jausmai įvardinami kaip patologija. Toks požiūris, jausmas, jog nebus suprasta, paskatina moterį užsidaryti ir natūraliai kylančius jausmus paslėpti nuo kitų ir savęs. Darosi sunku pereiti į motinystės būvį. Vidinį pasaulį užplūsta neaiškus liūdesys, neviltis. Moteris, kuri turi gerus santykius su vyru ir sveiką vaiką, jaučiasi kalta ir prislėgta dėl šių jausmų. O negalėdama išlipti iš šio užburto rato jaučiasi silpna ir bejėgė.

Taigi, kaip išbūti liūdesį?

- Leisti sau jaustis taip, kaip jaučiatės. Įvardinti visų pirma sau, kas yra sunku, dėl ko liūdna, pikta, savęs už tai nekritikuojant.
- Leiskite sau paliūdėti, su nostalgija prisiminti nerūpestingą jaunystę. Tai nereiškia, jog nesidžiaugiate atėjusiu nauju etapu ar savo vaikiu. Tiesiog vidiniams pokyčiams reikia laiko, vidinės erdvės. Tam, kad galėtumėte pasveikinti naujus savo gyvenimo aspektus, turit atsisveikinti su tam tikrais senais, kuriems šiuo metu laikas pasitraukti.
- Pasidalinti savo išgyvenimais, jausmais, mintimis su artimu ir atviru žmogumi. Įvardindami savo skaudulius, mes tam tikra prasme išsivaduojame nuo jų. Kalbėdami galime pamatyti savo situacijos laikinumą, prasmingumą, reikšmingumą.
- Bendrauti su kitomis moterimis, kurios padeda susisieti su savo moteriškumu, motiniškumu. Tai padeda sustiprinti viduje savo moteriškąją pusę, aktyvuoti gilią vidinę išmintį. Galiausiai tai padeda atrasti, jog nesi vieniša, ir kad yra normalu būti pavargusiai, dirgliai, jausmingai, kartais nusivylusiai. Tai leidžia priimti savo ribotumą ir žmogiškumą.
- Nebijoti prašyti pagalbos ir sugebėti rasti būtų patenkinti savo poreikius.

Pabaigai norisi palinkėti kiekvienai mamai skirti laiko sau, savo vidiniam pasauliui. Stebėkite jį ir nebijokite susitikti su visais jausmais. Kartais jie nėra džiaugsmingi ar malonūs. Tačiau tai jūsų pasaulis, kuriame vyksta virsmas. Jį svarbu mylėti, priimti ir puoselėti. Buvimas mama iš tiesų mus apdovanoja nauju požiūriu į pasaulį, naujais pojūčiais, išvalgomis. Tai gali suteikti ryšio su visata patyrimą, atrasti dvasinį ir gamtiškąjį pasaulį. Tačiau kaip ir pasaulis yra gražus savo pokyčiais – žiema ir vasara, naktim ir diena, saule ir lietum, muzika ir tylą. Taip ir motinystė atneša mums ir begalinio džiaugsmo išgyvenimą ir gyvenimo trapumo suvokimą, ir naują savęs supratimą ir liūdesį dėl bėgančio laiko. Ta visa jausmų, minčių, patyrimų gama sukuria gyvenimo simfoniją, kuri yra gili, prasminga ir graži.