

## **Išdrįsti susitikti su moteriškąja stichija**

**Psichologė Sigita Valevičienė**

*Žurnalas „Aš ir psichologija“*

*Neseniai draugai susilaukė pirmagimio. Turėjau progos pamatyti tėtį iškart po gimdymo. Akyse mačiau stiprų jaudulį, tramdomas ašaras, nuostabą, baimę. Kalba buvo kapota ir trumpa, matėsi, kad jam reikia laiko suvokti savo patyrimą. Kai susitikus po mėnesio paklausiau, kaip jam atrodė gimdymas, atsakymas buvo lakoniškas ir pilnas pasitikėjimo savimi – „normaliai, nieko ypatingo“.*

Kai likom su jauna mama dviese, pasidomėjau, kaip tėčiui sekėsi dalyvauti gimdyme jos akimis: „nors man buvo labai svarbu, kad jis šalia ir kitą kartą taip pat norėčiau gimdymo metu būti kartu, bet jis buvo toks pasimetęs. Tai mane trikdė. O dabar iš vis atrodo, kad tas gimdymas jam buvo nieko svarbaus.“

Apie vyro dalyvavimą gimdyme atlikta nemažai tyrimų. Neseniai buvo apklaustos moterys, gimdžiusios Didžiojoje Britanijoje, ir pusę jų nurodė, jog vyrai gimdymo metu ne tik nepadėjo, bet dar ir trukdė. Tačiau kiti tyrimai rodo, jog jei šalia moters yra jai artimas žmogus, kuris turi bent minimalų pasiruošimą būti gimdyme, moteris žymiai dažniau gimdo be nuskausminimo priemonių (tiksliau epidūrinio nuskausminimo) ir patiria mažiau nerimo, o gimdymą atsimena kaip gražų patyrimą.

Vyrams dalyvavimas gimdyme yra emociškai stipri ir kartu visiškai nauja patirtis. Nei jų tėvai, nei seneliai, nei proseneliai (aišku, jei jie nebuvo gydytojai) nėra matę naujos gyvybės atėjimo į šį pasaulį. Dėl to nėra aišku, kaip su tuo patyrimu tvarkytis ir kas svarbiausia – dažnai vyrams lieka neaišku, ką gi daryti gimdymo metu. Juk tas mistiškas „būti ir palaikyti savo antrąją pusę“ nelabai ką paaiškina. Taigi, šiame straipsnyje siūlau žvilgtelėti į gimdymą (kalbėsiu apie natūralų ir sklandų gimdymą), kaip į vyro susitikimą su moteriškuoju pradū. Tačiau tikrai neagituoju visų vyrų dalyvauti gimdyme – manau, kad tai kiekvienos poros pasirinkimas ir tik jie žino, kas jiems geriausia. Bet vyrams, pasiryžusiems būti su moterimi gimdymo metu pravartu visų pirma suprasti, kas per procesas yra gimdymas plačiąja prasme, įsisąmoninti savo jausmus ir reakcijas. O tuomet galima panagrinėti, ką konkrečiai galima daryti gimdymo metu.

### **Moteriškojo ir vyriškojo polių susitikimas**

Pradėkime nuo pagrindų. Į šeimą galima žvelgti iš įvairių pozicijų: ekonominės, teisinės saitais, psichologinės, dvasinės. Analitinės srities psichologai teigia, jog kiekviename žmoguje yra du pradai – moteriškasis ir vyriškasis. Moterims pirmasis pradas išreikštas stipriau, tuo tarpu vyrams – antrasis. Viena iš pagrindinių užduočių kiekvienai asmenybei – atrasti ir apjungti visus savo asmenybės aspektus ir tapti visybišku. Taigi, moterims iškyla užduotis atrasti savyje vyriškąjį pradą ir jį įsisąmoninti, kaip ir vyrams moteriškąjį. Būtent santuoka, meilės ryšys su kita lytimi padeda mums keliauti tos pilnatvės link.

Moteris ir vyras, mokydamiesi vienas kitą mylėti, mokosi priimti kitą tokį, koks jis yra, tokiu būdu mokosi savyje atrast paslėptas vyriškas ar moteriškas savo puses. Kaip moteris mokosi kartais įvertinti situaciją racionaliai, nepasiduoti emocijomis, nubrėžti ribą tarp „aš“ ir „kitas“, taip vyras mokosi išdrįsti pažinti emocijas, atsiduoti intymumui, įsitraukti į procesą, o ne tik į tikslą, pajaušti savo kūną. Gimdymas yra vienas iš intensyviausių susitikimų su moteriškuoju pradū.

### **Moteriškoji stichija ir gimdymas**

Akivaizdu, kad gimdymas yra tikrai moteriškas patyrimas. Tačiau pabandykim apibrėžti šiek tiek konkrečiau, kas būdinga tam moteriškajam poliui ir kaip tai atsiskleidžia gimdymo metu.

Autoriai moteriškumą apibūdina įvairiai. Viena žymiausių analitikių Marion Woodman siūlo tokius moteriškumo apibūdinimus:

- Moteriškumas teikia pirmenybę procesui, klaidžiojimams ir mėgavimusi pačia kelione. Vyriškam poliui priešingai, būdingas tikslo nustatymas ir judėjimas tiesiai link jo.
- Moteriškumas - tai dėmesio sutelkimas į procesą, į pilną „čia ir dabar“ momento išgyvenimą tiek kūniškai, tiek emociškai. Kartu tai ne tik įsiklausymas į savo kūną, bet ir vadovavimasis kūno pojūčiais.
- Moteriškumas siejamas su priėmimu, tuo tarpui vyriškumas su greitu reagavimu.

Aanalitikė Sukie Colegrave teigia, jog moteriškasis polius priima, leidžia, nusileidžia, ištirpina, sujungia, maitina. Moteriškas polius leidžia individualiam „aš“ atrasti savyje būties esmę – kūno, sielos ir visatos dvasios ryšį. Jis leidžia suvokti savo sąsajas su žeme ir kosmosu, dieviškumu, kuris kvėpuoja kiekviename atskirame visatos elemente: žvaigždėse, žmonėse, planetose. Moteriškasis polius leidžia judėti nuo Aš-Tai santykio, į Aš-Tu ir Aš-Tai-Mes santykį. Jis leidžia mums pakviesti, vertinti ir džiaugtis savo instinktyviomis reakcijomis, sielos ir dvasios atsaku. Moteriškumas moko mus girdėti ir įsiklausyti į spontaniškus kūno ritmus, pajusti ir atpažinti kūno poreikius ir jėgas, kurias kažkada bandėme kontroliuoti. Moteriškume slypi gebėjimas atsipalaiduoti. Marion Woodman teigia, jog moteriškumas įgalina mus priimti gyvenimo skausmą, kuris yra neatsiejama jo dalis, padeda jį atlaikyti ir nelikti abejingam.

Taigi, moteriškasis polius mums padeda susitelkti į procesą ir jo prasmę. Ir net jei tai yra skausminga, kelia kančią, moteriškosios savybės leidžia priimti tą skausmą, jį ramiai išbūti. Suvokimas, jog gyvenime egzistuoja nuo mūsų sąmonės nepriklausantys bet prasmingi dėsniai, padeda patirti savo egzistenciją labai realiai, tikrai ir giliai.

O koks gali būt realesnis gyvenimo patyrimas, nei buvimas gimdymo metu – kur susipina ir kančia, ir palaima, ir nežinomybė, ir stebuklas. Gimdymo metu patiriama tikrai didelis skausmas, tačiau jo prasmė – akivaizdi. Šis skausmas lydi ir labai tikras palaimos išgyvenimas. Gebėjimas atsiverti tam patyrimui, kuris gąsdina savo nenusipėjamumu, intensyvumu, leidžia atsiverti ir meilei bei prasmei, kuri užgimsta su pirmuoju vaikelio riksmu.

Gimdymas yra toks vyksmas, kada procesui vadovauja nebe sąmonė, o gilesni mūsų klodai. Dažnai kuo moteris įsiklausoj savo kūną, pojūčius, kuo ji labiau atsiduoda prigimtiniams vyksmams, sugeba juos priimti ir jaučiasi saugi, tuo gimdymas vyksta sklandžiau ir lengviau. Jai svarbu ne įsitempti, o atsipalaiduoti, girdėti savo kūno impulsus, leisti jiems vykti ir įvykti. Ne vyriškai dominuoti, kontroliuoti, o moteriškai būti ir patirti.

### **Vyras gimdyme – ką daryti?**

Akivaizdu, kad toks moteriškas procesas vyrams sukelia daug emocijų. Ir ne tik dėl to, kad tai labai intensyvus ir gyvenimą apverčiantis aukštyn kojom patyrimas, bet ir dėl to, kad tai visai kitoks, neįprastas patyrimas. Čia nieko nesukontroliuosi, nepadarysi, savo antros pusės neišgelbėsi nuo skausmo, neperimsi jos kančių. Ir tiesa pasakius pastangos padėti iš šono žiūrėti neturi jokio rezultato – moteriai darosi vis sunkiau ir sunkiau. Ji visiškai nenusiteikus dėkoti už nugaros masažą, tačiau gali lengvai aprėkti, jei ką padarysi ne taip. Kartais vyras mato jog jai kažko reikia, bet ji nebegali to pasakyti. Tai ką gi daryti?

Visų pirma vyrui svarbu suvokti ir įsisąmoninti, kad gimdymas yra labiau gamtos, o ne mūsų pačių kontroliuojamas procesas (vėlgi, pabrėžiu, kai tai vyksta sklandžiai ir natūraliai). Vien tik būti yra didelis darbas. tiek, moteriai, tiek vyrui svarbu išdrįsti atsiverti tam patyrimui, o kartu ir savo baimėmis, abejonėmis, ašaroms, džiaugsmui. Laikyti moterį už rankos, žiūrėti jai į akis, matyti tą skausmą ir būti, neatsitraukiant nuo šio sunkaus patyrimo – tai vyrui yra didelis vidinis iššūkis. Pagrindinė vyyoi užduotis gimdymo metu - suteikti moteriai saugumo jausmą, kuris savo ruožtu skatina hormonų, reguliuojančių gimdymo veiklą, gamybą. Kai vyrai užsidaro nuo šio patyrimo, moterims atrodo, jog jie apskritai gimdymo nevertina. Kaip ir minėtoje šeimoje, moteris jaučiasi, lyg vyrui gimdymas nebuvo svarbus.

Antroji svarbi vyro užduotis – padėti moteriai pasitikėti savo kūnu bei jame vykstančiu procesu. Tai reiškia ne tik sakyti jai, kad ji tai gali padaryti, kad ji ištvėrs, bet ir iš tikrųjų pasitikėti

organizmu, kuris gimdo naują gyvybę. Mūsų visuomenėje nemažai vyriško požiūrio į kūną – stengiamės jį valdyti, formuoti pagal savo poreikius. Tačiau gimdyme reikalingas moteriškas požiūris į organizmą, tikėjimas jo galiomis ir išmintimi. Patikėti, jog kūnas turi savo žinojimą, kuriuo reikia tiesiog sekti, yra nemenka užduotis tiek pačioms moterims, tiek vyrams.

Kuo daugiau moteris leidžia prigimčiai „dirbti savo darbą“, tuo viskas vyksta sklandžiau. Taigi, kuo moteris gimdymo metu mažiau skatinama būti racionalia, tuo ji geriau galės pajusti savo organizmą. Kai gimdymas tampa intensyvus, svarbu leisti moteriai nekalbėti, nes tai skatina racionalumą. Kai kurios poros sėkmingai naudojami pirštų kalba (pavyzdžiui, prieš gimdymą sutardami, jog piršto iškėlimas reiškia „taip“). Taip pat svarbu klausimus užduoti tokia forma, į kuriuos būtų galima atsakyti „taip“, arba „ne“. Ne skatinti rinktis, o dažniau siūlyti (pavyzdžiui, „nori vandens?“ o ne „ar nori sulčių, ar vandens?“)

Dar viena užduotis vyrui – atlikti visus darbus, kurie reikalauja santykio su aplinka. Tokiu būdu moteriai nereikės priimti sprendimų, vesti pokalbius ir ji galės susitelkti į save. O vyras tuo metu gali bendrauti su personalu, aiškintis situaciją, jei reikia kažkokių intervencijų, tartis su gydytojais, sužinoti rizikas, priežastis, taip pat rūpintis, kad gimdančios moters poreikiai būtų kiek galima labiau patenkinti.

Pabaigai noriu pasakyti, jog išbuvę emociškai atvirai gimdymo procesą tiek moterys, tiek ir vyrai patiria stiprų pokytį. Vyro gyvenime toks susitikimas su moteriškąja stichija gali padėti tapti jautresniu, atviresniu pasauliui, geriau matyti jo prasmę, dažniau mėgautis buvimu, priimti gyvenimiškąją kančią ir su ja išbūti, pamatyti aplink mus vykstančius stebuklus, naujai suvokti savo kūną, įvertinti jo poreikius, impulsus. Toks patyrimas gali suartinti santykius su moterimi, geriau ją suprasti, kartu tai padeda asmenybei tapti brandesne, pilnesne, visybiškesne.

## IŠNAŠA

### **Rekomendacijos vyrams, besiruošiantiems dalyvauti gimdyme**

#### **Būtkite savimi**

Nesistenkite įsprausti savęs į kažkokių rėmus, įsivaizduojamą savęs vaizdą. Būkite taip, kaip jums pavyksta.

#### **Užtikrinkite saugumą**

Padėkite moteriai jaustis saugiai, globokiti ją, rūpinkitės jos poreikiais.

#### **Bendraukite su personalu.**

Moteriai gali stigti energijos situacijos aptarimui, šios užduoties imkitės jūs.

#### **Nepriimkite asmeniškai** moters reakcijų.

Moteriai gali kilti pykčio, ją gali suezinti tam tikras jūsų pasakymas ar veiksmas. Tai yra normalu, priimkite tai neteisdamas ir neišsigąskite.

#### **Mažiau šnekėkite**

Moteris gimdymo metu gali sunkiai suprasti, ką jūs kalbate. Bendraukite daugiau fiziniiais signalais, tačiau svarbu, kad aiškiai pasakytumėte, kas vyksta.

#### **Siūlykite, neklauskite**

Siūlykite vieną variantą: klauskite, pavyzdžiui, ne „ko nori gerti?“ o „ar nori sulčių?“.

#### **Palaikykite emociškai**

Nekartokite tokių pasakymų, kaip „nusiramink“, „atsipalaiduok“. Gimdymas yra sunkus darbas ir tokios replikos moterį gali susierzinti. Geriau sakykite: „tu esi stipri“, „aš tavimi džiaugiuosi“, „skausmas stiprus, bet tu esi stipresnė“, „mes tuoj turėsime mūsų džiaugsmą savo rankose“.