

Laukimosi išmintis  
2009'12 „Aš ir psichologija“  
SIGITA VALEVIČIENĖ

Laukimosi procesas yra svarbus virsmo etapas. Neužtenka tik šį tarpsnį prabūti, prakentėti ar „prastumti laiką“. Mokėti lauktis - tai menas, iššūkis, reikalaujantis sąmoningo ir aktyvaus dalyvavimo.

Kaip teigia Joan Raphael-Leff savo knygoje „Nėštumas. Vidinė istorija“, nėštumo metu gyvenimo faktai kinta labai greitai ir dažnai mūsų vidus nespėja su jais. Šiuo metu visuomenėje daugiausia dėmesio skiriama biologiniams ir fiziniams nėštumo aspektams, nuošalyje paliekamas emocinis gyvenimas, asmeninis augimas ir kiti vidiniai išgyvenimai.

Šis straipsnis apie nėštumą, tačiau jis skirtas ne tik besilaukiančioms ar motinystę besidominčiomis moterimis. Nėštumas - tai fizinė būseną, labai konkreti ir akivaizdi, tai trumpas laikotarpis moters gyvenime, kai ji ruošiasi tapti motina. Tačiau vidinė prasme nėštumą, t. y. tam tikrą inkubacinį periodą, besilaukiant virsmo, išgyvename kiekvienas. Peržvelkite savo gyvenimą - tikriausiai jame aptiksite tokį periodą, kai visas organizmas ir psichika lyg sustojo, atsidūrė dvasinėje dykumoje ir laukė bei kaupėsi kažkokiam svarbiam įvykiui. Pagrindiniai nėštumo požymiai mūsų psichikoje - tai vidinis sulėtėjimas, kartais noras atsiriboti, apimti, sustoti, įsigilinti į save, tai sustiprėjusios jauslės, jutimai ir sumažėjęs gebėjimas racionaliai vertinti užduotis, aktyviai dalyvauti socialiniame gyvenime, tai vidinė rintis ir susikaupimas, tai dvasinis Adventas, kartais - dykumos patyrimas. Šis etapas - pokyčio pradžia. Dažnai nesuvokdami ir neįsisąmonindami, kas vyksta, slopiname šį procesą. Kaip nekliudyti vykti tam, kas turi vykti? Ką daryti su baimėmis ir nerimu, dažniais šio etapo palydovais? Ko reikia išmokti per šį laikotarpį? Štai esminiai klausimai. Taigi, šįkart kalbėsime apie tai, kokia yra vidinė nėščios moters istorija, ko reikalauja nėštumo laikotarpis, ką svarbu įsisąmoninti, išmokti.

### ***Besikeičiantis kūnas***

Akivaizdu, jog nėštumas visų pirma yra didelis fizinis pokytis. Moters kūnas tampa naujos gyvybės namais. Tai didelis stebuklas, kurio mistikos negali paneigti net kartais visagaliu besijaučiantis mokslas. Moters organizmui tai šokas, iššūkis ir nemažas stresas. Pačiai moteriai tai virsmas iš seksualios moters į gimdančią, auginančią, globojančią motiną.

Pokytį savo organizme moteris aptinka labai greitai. Kūnas tampa sunkesnis, formos - apvalesnės, atsiranda keistų jutimų, potyrių, norų. Suaktyvėja jauslės. Kūnas pradeda diktuoti savo norus kaip niekada aiškiai: norisi vieno ar kito maisto, į kažką negali net pažiūrėti, kartais būni baisiai nuvargusi ir gali miegoti ištisą parą, o kartais užpuola tokios energijos bangos, kad tik spėti suktis. Besilaukiant kūnas pradeda darytis nepatogus: sunku judėti, vaikščioti, miegoti, labai gali dirbti, sunku susikaupti ir mąstyti.

Kaip į tai reaguoja pati moteris? Įvairiai. Tačiau šiuolaikiniame pasaulyje, kai esame įpratę diktuoti savo kūnui, formuoti jį pagal savo užgaidas, kai patys geriau žinome,

ko jam reikia, kai vyrauja paaugliško kūno kultas, tokie vidiniai fiziniai pokyčiai neretai būsimai mamai sukelia daug nerimo. Dažnai moteris pirmą kartą savo gyvenime taip ryškiai patiria jausmą, jog ne ji vadovauja savo kūnui, jog mūsų organizmas turi tokį gilų vidinį žinojimą, kad prieš jį sąmonė atrodo tik menkas pradinukas. Moters kūnas augina kitą gyvybę, tai vyksta be mūsų aktyvaus kišimosi ar sąmoningo dalyvavimo tame. Visa, ko reikia šiuo metu, tai tik leisti ir padėti savo kūnui atlikti šį nuostabų darbą. Reikia įsiklausyti ir išgirsti jo siunčiamus signalus. Gal tai skamba ir paprastai, tačiau iš tiesų yra didelis iššūkis kiekvienam. Tai padeda praplėsti savo kaip asmenybės ribas, suvokti save ne tik kaip sąmoningą ir viską kontroliuojančią būtybę, bet taip pat ir tai, jog dalyvaujame gyvenimo misterijoje, kurios negalime suprasti, tačiau galime išgyventi ir pajauti. Kaip teigia Clarissa Pinkola Estes, santykių su laukine savo prigimtimi išplėtojimas - svarbiausia moters tapimo individualybe dalis.

Šitokio savęs suvokimo labai prireiks gimdymo metu. Juk tada nebūtina visko suprasti, kas su jumis darosi, bet būtina girdėti savo kūną, nes būtent jis diktuos, kaip vyks procesas. O gimęs vaikelis žodžiais nepasakys, ko jis nori, ko jam reikia. Jūs bendrausit nebylia kūno kalba. Tiek, kiek sugebate priimti savo organizmą, tiek sugebėsite intuityviai pajauti ir ko reikia jūsų mažyliui. Nėštumas tai metas, kada motina gali išmokti girdėti save labiau nei bet kada, o tam reikia, kad ji būtų atvira vykstantiems pokyčiams (kūniškiems taip pat). Šis gebėjimas gyvybiškai būtinas jos mažam vaikeliiui. Motina yra vaiko poreikių atspindys. Jei ji blokuoja savo poreikius, nesugebės susigaudyti ir kas vyksta su jos vaikeliiu.

### ***Baimės ir nerimas***

Nėštumas išprovokuoja begales baimių. Vien tik pasiklausius nėščiąjų pokalbių tarpusavyje ar stebint, su kokių aktyvumu besilaukiančios mamos naršo internete, klausia ir dalinasi įvairia patirtimi bei nuogastavimais, rodo, kad šis periodas labai dažnai viduje sukelia baimės jausmą. Ir tai nėra kažkas keisto, kažkas, ko neturėtų būti. Jei tokias baimes aptinkate savyje, tai svarbu suprasti, jog baimė yra natūralus jausmas. Tai rodo, kad jūs gyvai reaguojate į besikeičiančią savo gyvenimo situaciją, kad jums rūpi jūsų gyvenimas ir jame vykstantis svarbus lūžis.

Kai neigiame baimes (dažniausiai už to slypi mintis, jog „to bijoti nelogiška“, „būsiu bailė, jei tai pripažinsiu“), jos pavirsta bendru nerimu ir nesaugumu, atsiranda noras viską kontroliuoti, viską suprasti, kyla fantazijos, kaip bus blogai, noras viską sužinoti. Kontrolė ir žinių gausa užslopina intuityvą, gebėjimą remtis savo vidiniais pojūčiais, sunaikina pasitikėjimą bei atvirumą kūno ir psichikos signalams. Tokia neįsąmoninta baimė sutrukdo tinkamai pasiruošti gimdymui, jį išgyventi kaip svarbų, esminį savo pačios ir savo vaikelio gyvenimo įvykį. Sutrukdo tai patirti kaip jus keičiantį išbandymą. Baimė neleidžia atsiverti patirčiai, gimdymas išlieka sąmonėje tik kaip skausmas, kurį reikia iškentėti, ir tada išbraukti tą dieną iš savo gyvenimo. O kūdikis gali tapti vienu dideliu stresu, nes nebus aišku, kaip su juo elgtis (juk motinystė yra lygiai taip pat menas atrasti savyje išmintį ir vidinį žinojimą).

Iš kitos pusės, gebėjimas įveikti savo baimes padės gimdymo procese: kuo labiau būsite atsipalaidavusi ir kartu pasirengusi, tuo sveikiau, natūraliau ir lengviau viskas vyks. Toks gebėjimas pažinti ir nepasiduoti baimėms padės jums ir vaikelio auginimo

procesu, kai iš tiesų bus dėl ko nerimauti: kad kas neatsitiktų, kad neužsigautų, kad nesusirgtų, kad nepasimestų, kad nepakliūtų blogon įtakon.

Taigi, nėštumo metu gali mokytis sukurti tinkamą santykį su savo baime. Visų pirma reikia leisti sau įsisąmoninti, ko iš tikrųjų bijote. Galite tiesiog surašyti savo baimes ant popieriaus lapo. Dažniausiai nėštumo metu kyla tokios baimės: baimė dėl vaikelio sveikatos, skausmo baimė, nerimas dėl savo gebėjimo būti motina, baimė, ar pavyks užtikrinti vaikui gerovę, baimė „iškristi“ iš darbo, karjeros ir tapti „namų šeimininke“. Dar viena baimė - tai gimdymas. Paprastai moterys sako bijančios skausmo ir paties gimdymo proceso, jo nenusipėjamumo bei svarbos.

Kodėl yra svarbu įsisąmoninti savo baimes? Be jau minėtos priežasties, jog negalime kovoti su tuo, kas neturi vardo, yra dar kitas šio įsisąmoninimo aspektas - baimė svarbus signalas, kad mūsų laukia išbandymas, krizė, pokytis, ir tam reikia pasiruošti. Tai nėra tas pasiruošimas, kai, pavyzdžiui, puolama skaityti viską apie gimdymo komplikacijas. Pasiruošimas šiuo atveju būtų toks: būsimoji mama atidžiai stebi save, įsigilina į savo jautimus, mokosi jais pasitikėti, taip pat pasitikėti gamtos dėsniais, kurie išties daugeliu atveju stipresni nei mūsų išankstinės žinios. Taigi, pasitikėjimas savimi ir savo organizmu svarbus momentas, kuris leis susitikti su baime ir tikėti, jog galėsite ją įveikti.

Svarbu pasakyti, kad nėštumo pradžioje neverta savęs gąsdinti mintimis apie gimdymą ir fantazijomis, kaip ten bus. Ne viena moteris yra paliudijusi, jog tiek pats organizmas, tiek ir visa moters psichika pasiruošia gimdymui. Kai šis artėja, baimė sumažėja, atsiranda galimybė susikaupti ir laukti. Vienas dalykų, padedančių nugalėti šią baimę, yra vis didėjantis ryšys su savo vaikiu. Juk nėštumo pradžioje sunku net įsisąmoninti, jog tame dar mažame pilve kažkas gyvena. Tačiau laikui bėgant, kai mažylis auga ir vis aktyviau bendrauja bei dalyvauja jūsų gyvenime, atsiranda gilesnis ryšys. Šis ryšys tampa toks stiprus, kad būsimą mama dėl savo vaiko jau gali ryžtis iškęsti skausmą, atsiduoti gimdymo procesui, aukotis dėl naujos gyvybės. Lėtėjantis laikas - proga išmokti būti

Mūsų gyvenimas lekia pašėlusiu ritmu. Neretai didžiuojamės ir slapta mėgaujamės savo nusiskundimais, kaip nieko nespėjam, kokie esam aktyvūs ir užimti. Ir štai nėštumas palengva paspaudžia stabdį ir sulėtina gyvenimo ritmą. Pirmiausia tai įvyksta per kūną - dėl augančio pilvo, didėjančio nuovargio natūraliai sulėtėja tempas. Moteris nebegali taip lakstyti, kaip anksčiau. Gerai įsiklausiusi į savo vidinį ritmą moterys pastebi, jog ne tik kūnas nebegali, bet ir vidus nebenori bėgioti. Neretai moterys liudija apie aiškų poreikį sulėtėti, pasidaro sunku greitai, logiškai mąstyti, nėštumo pabaigoje nėščioji natūraliai atsitraukia nuo socialinio gyvenimo, net nuo kitų žmonių, įprastos veiklos. Norisi tiesiog išjungti telefoną ir visas kitas ryšio priemones ir būti su savimi bei laukti. Svarbu leisti sau pasinerti į šį buvimą, nepasiduoti pagundai būti „supernėščiąja“, kuri iki pat gimdymo laksto ir pluša.

Šis laikas yra jūsų laikas. Tai metas, kai turite prikaupyti daug energijos, nes jos pareikalaus ir gimdymas, ir jūsų mažylis. Metas, kai galite mokytis tiesiog būti ir vertinti tokį buvimą, nes auginant savo vaikelį tokio „neefektyvaus“ gyvenimo bus daug. Taip pat galite ieškoti, kas jums patinka, kas suteikia jėgų, atgaivina, padeda atrasti prasmės ir vertės jausmą. Kai auginsite mažąjį savo žmogutį, didžioji dalis jūsų gyvenimo priklausys jam, ir labai svarbu, kad tas valandas, kai namie ramu,

galėtumėte skirti sau. Neretai matau, jog mamos, kurios nėra atradusios to, kas joms patinka, dažniausiai laisvą laiką nuo vaikų ir buities prasiblaško nežinodamos, ko griebtis. Ir galiausiai atkeliauja liūdesys, nerimas, beprasmybės jausmas. Taigi, leiskite sau įlįsti į olą ir sulėtinti laiką.

### ***Besikeičiantys santykiai su vyru***

Kada susikuria šeima, ji tampa vienu ir džiaugsme, ir varge. Vaikelio laukimasis ir jo atėjimas - didelis įvykis visai šeimai. Tai virsmas, kada pora tampa šeima. Akivaizdu, jog tai smarkiai pakeičia tarpusavio santykius. Visų pirma, jūs mažiau laiko turėsite vienas kitam ir romantiški momentai užleis vietą buičiai. Naujos pareigos, nuovargis bei emocinė įtampa sukels konfliktinių situacijų, pareikalaus iš jūsų daug meilės, pakantumo, atlaidumo ir kantrybės vienas kitam. Šių sunkumų neišvengsite, tačiau jiems galima pasiruošti.

Pirmiausia pasikalbėkite ir įsisąmoninkite, jog artėja naujas gyvenimo etapas ir tai, kas laukia jūsų santykių, bus iššūkiai, kurie padės sukurti brandesnę tarpusavio ryšį. Besilaukdami naujo šeimos nario išnaudokite laiką paieškoms, kas atgaivina tą ryšį: gal pasivaikščiojimas, gal rytinis arbatos gėrimas, o galbūt muzikos klausymasis. Tokios akimirkos padės jūsų santykiams nepaskęsti buityje ir rūpesčiuose, nepamiršti vienas kito.

Baigdama straipsnį, norėčiau palinkėti visoms būsimoms mamoms tikrai išgyventi šį ypatingą laikotarpį. Atmerkite akis ir stebėkite gamtos stebuklą jūsų kūne ir sieloje, patirkite tai, ką jis suteikia. Atraskite tokius savyje slypinčius klodus, apie kuriuos anksčiau nė neįtarėte. Kaip teigia psichoterapeutė Gražina Gudaitė, santykių su laukine savo prigimtimi išplėtojimas - svarbiausia moters tapimo individualybe dalis.

### ***Kaip įveikti baimes:***

Įsivardinkite, ko konkrečiai bijote.

Priminkite sau, jog drąsus yra ne tas, kuris nebijo, o tas, kuris bijodamas vis vien eina į priekį.

Pasikalbėkite apie savo baimes su artimaisiais, su jus palaikančiais žmonėmis. Jei, pavyzdžiui, bijote gimdymo, paieškokite pažįstamų gimdžusių moterų, kurios gali apie jį papasakoti gera ir parodyti, jog gimdymas nėra vien skausmas.

Mokykitės atsipalaiduoti, ieškokite, kas suteikia jums drąsos ir vidinės stiprybės.

Stenkitės pastebėti ir toleruoti gyvenimo netikrumą, įsisąmoninkite, jog mūsų gyvenimo nuspėjamumas ir saugumas - tik iliuzija, tačiau tokį jį galime gyventi.

Jei labai bijote skausmo gimdymo metu, dažniausiai meilė savo kūdikiui, galvojimas apie jį padeda tą baimę sumažinti ir įveikti kitas savo baimes.