

Moters kelionė į motinystę

Psichologė Sigita Valevičienė

Žurnalas „Aš ir psichologija“

Kiekviena moteris, tapdama motina, išsirengia į dvasinę kelionę, kurios metu turi atlikti tam tikras užduotis, išmokti jai skirtas pamokas, rasti dvasinių lobių, įgyti vertingų išvalgų bei gyvenimiškos išminties. Motinystės kelionėje moteris turi išmokti pasitikėti savimi, rasti vidinius resursus, vidinę drąsą, tapti aktyvia ir pasiaukojančia. Visa tai taip panašu į pasakų ir mitų herojų kelionese...

Ar prisimenate tą ypatingą jausmą, kuris užplūsta pasinėrus į pasakos pasaulį? Gal šis jausmas užlieja ir dabar, beskaitant pasakas vaikams ar netyčia išgirdus seną istoriją? Pasakos ir mitai mus įtraukia su nepaprastą jėga, juose visada yra paslapties, nežinomybės nuojauta. Mes susitapatiname su herojais ir tai suteikia vertingų išvalgų, atveria naują gyvenimo suvokimą. Kaip teigia žymus mitų tyrinėtojas Josephas Campbellas mums, kaip ir tiems pasakų herojams, nusprendus leistis į kelionę, įvyksta svarbus sąmonės pokytis – netenkame pirminio savęs supratimo, prarandame saugumą, paliekame buvusį gyvenimą ir išsiruošiame ieškoti kito savęs.

Moters gyvenime tapimas motina yra vienas iš esminių virsmo momentų. Motinystės kelionė iš tiesų yra tarsi pasakos herojaus kelionė. Taigi, panagrinėjime, ko pasakos gali, norinčią tapti mama, pamokyti, apie kokius iššūkius jos įspėja ir kokias gaires suteikia.

Dvasinis aktyvumas

Kaip pasakų veikėjai tampa herojais? Ne viena pasaka prasideda taip, jog vaikas paliekamas miške (kaip Lokio pati ar Joniukas ir Grytutė). Tam, kad jie grįžtų iš raganos ar lokio trobelių namo su turtais, jiems reikia tapti aktyviems, imtis iniciatyvos, ieškoti išeičių. Jei jie liktų pasyvūs, pasaka nesibaigtų „gyveno ilgai ir laimingai“. Šis pasakų momentas mums atskleidžia ir kartu įspėja, kad tik tapdami aktyvūs ne tik išoriškai, bet ir savo vidiniame pasaulyje, galime pereiti svarbius savo gyvenimo etapus, sunkias krizes.

Ar žinojote, jog didesnė pusė moterų po gimdymo patiria liūdesio, padidėjusio nerimo, nevilties jausmus? Kai kurie tyrimai rodo, jog taip jaučiasi beveik 80 proc. jaunų mamų. Apie tai mažai kalbama, o pačios mamos dažniausiai tyliai kenčia. Nuolat girdžiu frazes: „Juk viskas mano gyvenime klostosi gerai ir taip jaustis nėra jokios priežasties, esu kvaila ir silpna“. O vis dėlto tokie jausmai kyla, išmuša iš vėžių, apsunkina vaikelio auginimą. Dažniausiai mamai net sunku džiaugtis pirmaisiais savo kūdikio pasiekimais. Kokia tokių jausmų priežastis? Teorijų yra įvairių, pradedant hormoniniais pokyčiais moters organizme po gimdymo ir baigiant motinos reakcija į pasikeitusią savo gyvenimo situaciją. Tam įtakos turi ir moters vidinis pasyvumas neštumo metu. Tenka susidurti su tuo, jog besilaukiančios mamos dažnai visą savo dėmesį sutelkia į „fizinį“ pasiruošimą – rūpinasi vaikelio kraiteliu, ieško informacijos kaip vyksta gimdymas, kokie pirmieji jo požymiai, kokios galimos ligos, komplikacijos. Tuo tarpu dvasinis moters pasiruošimas tapti motina paliekamas savieigai. Būsimoji mama retai savęs paklausia, ką naujo jai sako besikeičiantis kūnas, kokius jausmus, potyrius ji patiria, kokių naujų norų, poreikių, idėjų atranda savyje, ko ji bijo, kas ją gąsdina, slopina, trikdo, išbalansuoja. O juk kaip negalima apleisti sodo, jei juo rūpinamės (nuolat prižiūrėti, ar netrūksta vandens, trąšų, kaip apsaugoti nuo kenkėjų bei piktžolių), taip svarbu neapleisti ir savo vidinio pasaulio - įvertinti ir puoselėti savo stipriąsias savybes, pamatyti vidinius kenkėjus, įvertinti ko mums trūksta, ko mes iš tiesų norim.

Jei būsite aktyvi neštumo metu, jei nepamiršite žvilgterėti į savo vidų, pastebėsite daug naujų dalykų, kuriuos svarbu puoselėti. Tikriausiai pamatysite savo kūną kaip nuostabų reiškinių, žinantį kaip išauginti kitą gyvybę savyje. Gal tada kils mažiau pagundų jį koreguoti pagal savo įsivaizdavimą ir atsiras erdvės jį išgirsti, pažinti, iš tikrųjų pajauti ir pamilti tokį, koks jis yra. Gal

atrasite naujų potyrių, tokių kaip meilę tylai, lėtumo džiaugsmą. Kaip sode auga ne vien tik vaismedžiai, bet ir piktžolės, taip ir besilaukianti moteris susiduria su savo „raganomis“ - vidiniai balsai, kurie kelia nerimą ir baimes, kuždėdami, kad nesugebėsite būti gera mama, kad neištersite gimdymo, nesusitvarkysite pasikeitusioje situacijoje. Kaip ir pasakų herojams, teks jiems pasipriešinti, įveikti kliūtis. Bet visų pirma turite išdrįsti leistis į kelionę.

Kelionės pradžia – išgirstas vidinis šauksmas

Pasakų veikėjai į kelionę dažniausiai yra pakviečiami. Kartais toks kvietimas būna nesąmoningas, kada, pavyzdžiui, herojus į nepažįstamas žemes nukeliauja sekdamas žvėrį, arba kaip Eglė žalčių karalienė pasižada tekėti, neįsisąmonindama to pasekmių. O kartais tai būna sąmoningai pasirinkta kelionė ieškoti lobio, atnešti ugnies, išgelbėti mergelę ar devynis brolius (pasakoje Devyni broliai ir jų sesuo Elenytė). Tam, kad pasaka ar mitas prasidėtų ir herojus patrauktų į savo kelionę, jis turi pasiduoti tam šauksmui.

Neretai motinystė taip ir prasideda. Moteris pajunta norą tapti mama – tikrasis noras yra ne sugalvojamas, o pajaučiamas. Herojus nesuplanuoja kelionės, jis į ją leidžiasi, tik tada gali įvykti stebuklas. Toks apsisprendimas nėra racionalus, tai daugiau širdies balso padiktuotas sprendimas. Kaip teigia J. Campbellas, mūsų sąmonė yra tik antrinis organas, nors protas dažnai įsivaizduoja, jog valdo situaciją, tačiau iš tiesų taip nėra. Jei remsimės tik protu, neišmoksime klausytis savo širdies.

Išgirsti savo vidaus šauksmą, jo neišsigąsti ir yra pirmoji motinystei besiruošiančios moters užduotis. Moteris, leisdama į motinystės kelionę turi išmokti leisti pasireikšti savo neracionaliajai pusei.. Toks vidinis kvietimas pasireiškia fantazijomis ar sapnais apie mažus vaikus. Moteris, jaučianti vidinį šauksmą, negali ramiai praeiti pro mažylius gatvėje. Tikriausiai pastebėjote moterų, kurios susitikusios savo draugę su vaiku, visą dėmesį sutelkia į mažylį, negalėdama atitraukti nuo jo akių. Deja, toks vidinis šauksmas ne visada būna išgirstas. Apsisprendimas tapti mama kelia daug nerimo. Nepasitikėjimas savimi gąsdina įvairiais racionaliais argumentais. Dažnai protas „įspėja“, kad nėra pakankamai pinigų, laiko, laukia nebaigti mokslai, įtikinėja, kad nesate tinkama asmenybė būti tobula mama ir panašiai. Kartais ta racionalioji pusė taip įsismarkauja, jog moteris taip ir neišeina į šią savo kelionę, vis ją atidėdama niekada neateinantiems „geresniems laikams“. Svarbu sugebėti girdėti visus šiuos balsus savyje ir pasirinkti tarp jų. Atsirinkti tai, ką jūs norite auginti, puoselėti ir saugoti.

Herojaus kelionė visada yra nepažįstama, nenuspėjama. Ji veda į teritorijas, kuriose niekada nebuvai ir kur laukia užduotys, išbandymai, sunkumai. Jei pasakų veikėjai remtųsi vien logika, daugelis iš jų būtų neįmanomos – Elenytė nerastų savo devynių brolių (juk ne taip paprasta rasti prieš devynerius metus kažkur prapuolusius brolius), trečias brolis kvailėlis nesusituoktų su gražuo (juk jis nepastatys skrendančio laivo ir nerastų kur nulėkė strėlė). Pasikeisti, atrasti save iš naujo įmanoma tik išdrįsus iškeliauti ir pasiryžus patirti kelionėje sunkumų. Todėl, jau pats apsisprendimas tapti mama gali jus padrasinti – atskleisti, jog esate stipri ir nebijote susidurti su iššūkiais, nežinomybe, jog sugebate girdėti savo vidinį balsą.

Mokėjimas aukotis

O dabar grįžkime prie temos apie netikėtai užklumpantį liūdesį kūdikiui gimus. Kas sunkiausia į šį pasaulį atėjus naujam žmogui? Kam mažiausiai mamos pasiruošia nėštumo metu? Viena iš sunkiausių užduočių mamai yra išmokti aukotis. Įžengus į motinystę greičiausiai teks paaugoti savo paaugliškas kūno formas, sugebėjimą valdyti laiką, dalį savo laisvalaikio, ramų miegą, atsainų požiūrį į savo savijautą ir vidines būsenas (vaikelis labai jautriai reaguos į kiekvieną jūsų nuotaikos pasikeitimą, jis mokysis iš jūsų kaip išgyventi įvairius jausmus).

Aukojimasis prasideda jau nėštumo metu – svarbu tai įsisąmoninti ir pamatyti, priimti kaip pamokas, o ne „nemalonumus“. Pirmąsias pamokas suteikia besikeičiantis kūnas – jums sunku rasti patogią padėtį, kūnas darosi sunkesnis, reiklesnis, jums sunkiau judėti, miegoti. Besilaukiančiosios

psichika taip pat lėtėja, tarsi skatindama atsisakyti „veiklios moters“ įvaizdžio. Atsiranda nemažai „tuščio“ laiko, kurį reikia išmokti užpildyti ramiu buvimu (tokio buvimo labai daug bus susilaukus vaikelio). Tenka iš dalies paaukoti ir savęs, kaip viliojančios moters supratimą ir daugiau vietos savyje skirti moteriai-motinai.

Aukoti – tai ne tik atiduoti kažką, kas tau priklauso, bet ir gebėti suvokti šio veiksmo prasmingumą. Be to, aukojimasis yra svarbi savarankiškumo sąlyga. Kaip teigia psichoterapeutė G.Gudaitė, jei moteris neišmoksta aukotis ir atsiskirti nuo tėvų (autoritetų), ji įstringa šiame vystymosi etape, ir jos patyrimui būdinga padidinta skausmo, praradimo, o kartu ir nežinomybės baimė. Baisu aukotis, baisu atsiverti, baisu situacijų, kurių negali kontroliuoti. Neretai išryškėja ir didelis poreikis kontroliuoti kitą. Moteris patiria daug nerimo ir sumaišties, bandydama sukontroliuoti tai, kas neįmanoma, pavyzdžiui, savo kūną nėštumo metu, gimdymo eigą, vaikelio poreikius. Ji nebemoka girdėti savęs, jaučiasi nevykėlė (kad nepavyksta taip, kaip ji planavo) ir pervargusi (nes nuolatos įdeda labai daug bevaisių pastangų kontrolei).

Taigi, auka leidžia peržengti savo ribas, atsisakyti seno savęs įvaizdžio, sulaužyti nusistovėjusias normas ir sudaro sąlygas kūrybai. Juk tam, kad kažkas gimtų, kas nors turi mirti. Toks yra ir fizinio pasaulio ratas, ir dvasinio pasaulio fenomenas. O atsinaujinti herojus mokosi atlikdamas jam skirtas užduotis.

Apsivalymas ir gyvybės vanduo (arba tiesiog: Vandens reikšmė)

Aukojimasis vyksta kartu su vidiniu apsivalymu. Pagrindiniam pasakos herojui paprastai tenka atlikti užduotis, kurias dažniausiai užduoda raganos, slibinai, meškos (pavyzdžiui, pasakose „Eglė Žalčių karalienė“, „Meškos trobelė“, „Meškos pati“). Pasakos veikėjams tenka įminti mįslę, sutvarkyti namus, išvirti valgyti, atrinkti kruopas, sudėvėti klumpes... Tokios užduotys, kaip rūbų skalbimas ar vandens atnešimas – taip pat dažnai pasitaikantys pasakų motyvai (pasakos „Vasilisa“, „Gyvybės Vanduo“).

Ne viena nėščia moteris yra pastebėjusi, jog nėštumo metu atsiranda stiprus noras tvarkytis. Atrodo, besilaukianti mama turėtų tik sėdėti užkėlusį kojas ir ilsėtis bei kitus varinėti, be ne, šioji sukasi, šluoja, visus kampus aptvarko. Kartais toks elgesys vadinamas „lizdo sukimo“ sindromu. Moteris tuo metu ne tik tvarkosi, bet ir pasineria į savitą meditaciją. Jos sieloje vyksta „apsivalymas“ – ji permąsto svarbius gyvenimo aspektus, mintyse kalbasi su reikšmingais žmonėmis, pasako jiems, ką norėjo ir neišdrįso pasakyti, peržiūri svarbius įvykius. Kai moteris plauna ir skalbia, jos viduje taip pat kažkas keičiasi, ji lyg atsinaujina, apivalo. Fizinis veiksmas atsikartoja ir vidiniame pasaulyje. Kaip teigia psichoterapeutė C.P.Estes, „skalbimas – tai vienas iš amžinųjų apsivalymo ritualų. [...] Atnaujinama, atgaivinama vandeniui, tada iš naujo atrandama tai, kas mums iš tiesų atrodo teisinga bei šventa ir svarbu“.

Pasakos veikėjai gavę užduotį išskalbti ar išvalyti, mums perduoda žinią, jog kelionėje svarbu išmokti atsinaujinti. Moteris, tapdama motina, keičiasi. Tam, kad pasikeistų, ji turi leisti „numirti“ seniems, nusidėvėjusiems savęs aspektams. Kai kurioms moterims reikia leisti numirti vidinei paauglei, kurios savęs vaizdas susijęs su kūno įvaizdžiu, o save ji suvokia per kitų požiūrį; kitoms – atsiskirti nuo autoritetų (kai nusprendžiate gyventi savo, o ne mamos, tėčio, mokytojo ar kitų „didelių ir svarbių“ žmonių padiktuotą gyvenimą); dar kitoms – tai leidimas socialiai aktyvios moters vaidmeniui atitraukti ir užleisti vietą namų židinio sergėtojai bei motinai.

Dar viena užduotis, motinystės keliu keliaujančiai moteriai – tai atnešti vandens, atrasti gyvybės šaltinį. Tokia užduotis simbolizuoja tai, jog moteriai labai svarbu neprarasti ryšio su savo giliausiais dvasios klodais, kuriuose glūdi jos energija, jėgos, kūrybinis potencialas.

Kaip atrasti tą vidinį šaltinį? Visų pirma reikia stebėti ne tik aplink jus vykstantį gyvenimą, bet nepamiršti žvilgtelėti į savo vidų. Paklauskite savęs, kaip jūs jaučiatės, kas jūmyse vyksta, ko jūs norite, ko ilgitės. Jei būsite kantri ir atidi, pastebėsite kur slypi jūsų galių šaltinis. Nėštumo metu moteris dažnai savyje atranda visokių keistų ir netikėtų norų – ji staiga užsimano pagaminti kokį nors eksperimentinį patiekalą, pradėti megzti, austi, tapyti, lipdyti, siuvinėti, keisti namus,

auginti gėles, rašyti, skaityti. Ar moteris sugeba šiuos vidinius impulsus išgirsti, juos įvertinti, įgyvendinti ir taip atrasti savyje gyvybę? O gal ji patiki vidiniais kenkėjais, kartojančiais, kad tai kvaila, kad vis vien nieko neišeis, kad tai neekonomiška, užima daug laiko, energijos ir yra nepraktiška? Tokiu atveju vidinis šaltinis pasislepia giliai „po žeme“ ir moteris atsiduria dvasinėje dykumoje. Ji nebežino kaip atsigauti po varginančios dienos, neišmano kaip kūrybingai išspręsti problemas, neranda vidinės išminties, yra pasimetusi, nenuosekli, nekantri ir pervargusi. Kuo mama vis labiau sugeba iš savęs pačios semtis energijos ir jėgų, gali remtis savimi ir žino, kur jos gyvybės šaltintinis, tuo ji tampa brandesne.

Grįžimas

Pasakų ir mitų veikėjai, po savo ilgų kelionių grįžta namo. Tačiau jie nebe tokie, kokie iškeliavo: jie parsineša iš kelionės kokį nors eliksyra, lobį, naują žinojimą, kelionės metu susituokia su savo mylimuoju. Dažniausiai toks herojus įgauna vidinės pusiausvyros, suderinęs vidinį ir išorinį pasaulį tampa patenkintas ir laimingas. Kaip teigia J. Campbellas, galutinis herojaus grįžimas reiškia tai, jog jis įveikė mirties baimę ir taip atrado laisvę gyventi, jis sugeba gyventi dabartyje, nesibaimindamas ateities ir nesigailėdamas praeities.

Motinytė – tik vienas moters tapsmo etapų. Intensyvus jos periodas pasibaigia, vaikai užauga ir moteris dažniausiai grįžta į socialinį pasaulį. Tačiau iš šios kelionės grįžta pasikeitusi. Jei moteris, tapdama mama išmoks aktyviai stebėti save, ji bus jautresnė savo ir kitų dvasiniam pasauliui, jausmams, pojūčiams, vertins gamtos dėsnius, puoselės gyvybę, meilę, augimą. Savyje atradusi motiniškąją pusę, moteris moka atpažinti savo vidinius „kenkėjus“ slopinančius kūrybinį potencialą, norus, impulsus, gyvybingumą, džiaugsmą. Ji žino, kam laikas gyventi, o kam leisti numirti. Ji moka ir nebijo aukotis taip, kad aukodamasi pati tampa turtingesne. Ji moka atsinaujinti ir atsigauti, įpūsti gyvybės, atrasti mažus norų, poreikių, idėjų daigelius ir juos užauginti. Tokia moteris turi savyje tą gyvenimo eliksyra, kurio kiekvienas ieško.

Citatos:

„Herojus – tai, kas atiduoda savo gyvenimą kažkam, kas yra didesnis nei jis pats“ Joseph Campbell

„Kalbant apie moters dvasinę raidą, visi šie „namų ruošos“ veiksmai – valgio virimas, skalbimas, šlavimas – reiškia kur kas daugiau nei įprastus ūkio darbus. Visa tai – metaforos, padedančios apmąstyti, išmatuoti, pasotinti, sustiprinti, ištaisyti, išvalyti ir sutvarkyti dvasinį mūsų gyvenimą“ Clarisa Pinkola Estes „Bėgančios su vilkais“