

Mamomis ir tėčiais gimstame ar tampame

Vienoje knygoje radau labai taikliai ir jautriai atskleistą mamos jausmą pamačius savo tik gimusį vaikelį, turbūt daugelis mamyčių sutiks, kad ir jos jautėsi panašiai, galbūt ne iš karto gimus viukeliui, bet kažkuriuo gyvenimo momentu tėvus apima panašus jausmas: „Niekas jos neįspėjo. Tūkstančiai knygų ir eilėraščių parašyti apie meilę, bet niekur nerasi apie tai, ką jauti žmogučiu, kuris tikrai yra tavo kūnas ir kraujas. Gydytojui pirmą kartą paguldžius sūnelį jai prie krūtinės, ji suprato, kokia menka, kokia netobula, kokia bejėgė visą laiką bus kitokia meilė. Kiekvieną jos kūno dalelę nuo begalinės meilės sopėjo taip, kad ji pamanė, jog bet kurią akimirką jos kūno atomai gali sutraukti jungtis ir šauti į visas puses.“ (A. Geras)

Tapimas tėvais - didelė atsakomybė ir sudėtingas darbas visam gyvenimui. Kiekviena mama ar tėtis kartais su nostalgija prisimena laikus, kai dar neturėjo vaikų ir, rodos, gyveno visiškai laisvai ir nerūpestingai. Ir visgi laiko auginant savo atžalėles nemainytų į tą lengvą gyvenimą be jų. Žmogus sąmoningai supranta, kad be vaikų gyventų daug paprasčiau, bet visgi taip trokšta tų rūpestėlių, kad susilaukia jų net ne po vieną. Bet iš kitos pusės, yra tėvų, kurie nesirūpina savo vaikais, geriausiu atveju palieka juos auginti močiutėms, o būna ir daug blogiau. Taigi diskusija apie tai, ar motinystės ir tėvystės jausmai įgimti ar įgyjami vyksta jau senokai.

Biologinis motinystės instinkto aiškinimas. Apie 1960 m. mokslininkai aptiko tėvystės hormonu vadinamą hipofizės išskiriamą prolaktiną. Šis hormonas stimuliuoja lytinį brendimą, vaisingumą, pieno liaukų vystymąsi ir žadina motinystės instinktą. Tik pastojus prolaktino gamyba suintensyvėja, daug daugiau nei įprastai jo gaminasi viso nėštumo bei žindymo laikotarpiu. Manoma, kad kaip tik dėl jo jau besilaukianti moteris pamilsta savo vaikelį, jį saugo ir intuityviai rūpinasi. Kadangi prolaktinas taip pat reguliuoja pieno gamybą, maitinančios mamos jaučia stiprų ryšį su savo mažyliais, nes jų organizme prolaktino daugiau nei pas nemaitinančias mamas.

O kaip tada vyrai tampa mylinčiais tėčiais? Pasirodo, tas pats prolaktinas labai susijęs su emocijomis. Kai tam tikros emocijos skatinamos, šio hormono taip pat gaminama daugiau. Jei būsiamasis tėvelis rūpinasi būsima mamyte ir vaikelium dar nėštumo metu (glosto pilvelį; kalbina vaikelį), dalyvauja gimdyje, tai jo organizme taip pat pasigamina daugiau prolaktino. Toks tėvelis labiau myli ir rūpinasi savo vaikais nei tie, kurie laukimosi ir gimdymo procese dalyvavo nedaug.

+FB.Pamačiau ir pamilau. Yra mokslininkų (pvz., D. Vinikotas), manančių, kad motinystės jausmas prabunda tada, kai mamos pamato savo mažylius ir pajaučia, kokios jiems yra reikalingos. Mamoms supratęs, kad tik jos geriausiai gali patenkinti savo mažylio poreikius, atsiranda noras jais rūpintis, o auginant mažylius stiprėja ir meilė bei prisirišimas prie jų. Taip gimsta abipusis stiprus ryšys. Gamta mamoms padovanojo puikią intuiciją pajusti, kas geriausia jų mažyliams.

Tyrimai rodo, kad moterys, kurios nesiruošė gimdymui ir vaiko auginimui susilaukusios kūdikio instinktyviai viską atlieka taip, kaip reikia. Juk turbūt daugelis mamyčių prisimena jaudulį prieš gimstant pirmam vaikelium: „Kaip aš pagimdysiu?“, „Kaip žindysiu?“ „Turbūt ir ant rankų

bijosiu paimti, juk toks traputis?“ O tiek pagimdo, tiek vaikeliu rūpinasi kuo puikiausiai. Gal ir jaučia jaudulį, bet tik dėl nepasitikėjimo savo jėgomis ir širdimi. Ir nors patarėjų kiekviena jauna mamytė turi daug, pastebima, kad tik ji pati geriausiai jaučia ir žino, kad tinka jos vaikeliui.

Nagrinėjant motinystės prigimtį, pastebėta, jog moteryse gamtos užkoduotas siekis tapti motinomis ir pasiaukojančiais rūpintis savo vaikais pradeda ilgą mažylio laukimosi periodą, gimdymu ir maitinimu. Visgi socialinė aplinka gali padaryti daug žalos motiniškai prigimčiai. Jei moteris supranta, kad jų motinystė nepageidaujama, gali ryžtis bet kam, kad vaikelis negimtų.

Žmogaus evoliucijos tyrėjai mano, kad ne be reikalo visi mažyliai yra tokios mielos išvaizdos. Gamtoje taip sutvarkyta, kad tokia patraukli išorė kūdikiams suteikta tam, jog tėveliai pamiltų savo mažylius ir norėtų jais rūpintis.

Įdomu ir tai, kad žmogus gali mylėti ne tik savo biologinį vaiką. Juk nemažai pavyzdžių, kaip mylimi įsivaikinti ar globojami vaikai – lygiai vienodai kaip ir savi. Jau įrodyta, jog prierašumas, stiprios emocijos yra daug stipresnės už biologinį ryšį. Ir tai ypač būdinga vyrams, kurie gali būti puikiais patėviais tiems vaikams, kurių mamą myli.

Tėvystės instinktas istorijos bėgyje. Nuo seniausių laikų daugelyje kultūrų motinystė buvo labai gerbiama. Vis dėlto mokslininkė E. Badinter, tyrinėjusi įvairius motinystės aspektus per keturis šimtmečius (XVII-XX am.), priėjo išvados, kad motinystės instinktas – tai mitas. Ji neaptiko nei vieno dalyko, kas būtų būdinga visoms mamoms visais laikais. Priešingai, pastebėtas visiškas mamų jausmų permainingumas, priklausantis nuo jos kultūrinės aplinkos, ambicijų, baimių ir pan. Mokslininkė tyrė tris pagrindinius moters vaidmenis: mamos, žmonos ir laisvai save realizuojančios moters. Skirtingomis epochomis vienas iš šių vaidmenų būdavo svarbiausias. Pavyzdžiui, iki XVIII a. pabaigos daugelyje šalių moters meilė vaikui buvo visiškai individualus, tik nuo jos priklausantis dalykas. Svarbiausia moters pareiga buvo – pagimdyti. O meilė vaikui dažnai priklausydavo nuo jo lyties, gimimo eiliškumo (mylimiausi būdavo pirmagimiai berniukai). Tėvai gana nesunkiai išgyvendavo vaikų netektis, tą pagrindžia posakis: „Dievas davė, Dievas ir paėmė“. Dažnai būdavo atliekami abortai ar paliekami nepageidaujami vaikai. Visuomenė šalta reaguodavo į vaikų dingimą, ligas ar žūtis. Tik vėlesniu laikmečiu meilė vaikui pasikeitė ir darėsi panašesnė į šiądien mums suprantamą ir priimtą.

Gerais tėvais tampama. Taigi instinktas daugintis – tikrai įgimtas, tačiau būti gera ir rūpestinga mama – išmokstama. Motinystės instinktas ir motiniški jausmai ne tas pats. Jie papildo vienas kitą, tačiau dauginimosi instinktas gali skleisti ir be motiniškų jausmų (juk taip ir gimsta nelaukiami vaikai). O motiniški jausmai, tokie kaip meilė, nuoširdus rūpestis, šiluma, sugebėjimas suprasti ir tenkinti mažylio poreikius, kad ir laikinas savo interesų bei komforto atsisakymas vardan vaiko dažniausiai įskiepijami šeimoje, palankioje šeimai visuomenėje bei kultūroje. Tik gimusi mergaitė dažniausiai pirmiausia susitinka su mama. Su kokiomis emocijomis mama dukrą pasitinka, tokios dukrelei į pašamonę ir įsirežia. Ar tai džiaugsmas, šiluma, palaima? O gal baimė, dirglumas, abejingumas? Motiniški jausmai ugdomi mergaitei nuo pat gimimo.

Jei jau motinystės instinktas nevaidina didelio vaidmens tampant rūpestinga mama, tai vyrams dar sudėtingiau, juk jie nenešioja savo vaikelių, jų negimdo ir nemaitina. Taip, vyruose užkoduotas siekis daugintis ir dar kuo plačiau, bet jis neturi nieko bendra su noru rūpintis vaikais. Berniukų tėviški jausmai taip pat ugdomi. Jei berniukai auga šeimose, kuriose vaikais rūpinasi abu tėvai, o ypač tėtis pakankamai daug laiko skiria savo atžaloms, užaugusiems sūnums natūralu mylėti ir rūpintis savo vaikais. Šalyse, kuriose daug dėmesio skiriama tėvų švietimui ir pabrėžiama tėvo vaidmens reikšmė vaikų auklėjime, vyrai natūraliai tampa puikiais ir atsakingais tėvais, nevengiančiais išeiti net vaiko auginimo atostogų.

Motinystė šiandien. Kaip matome, hormonas prolaktinas nėra visagalis ir šiuo metu tėvais būti nėra taip lengva, kaip gali atrodyti. Iš vienos pusės, tėvystė laikoma pozityviu dalyku, šeimos skatinamos susilaukti vaikų, butis tampa vis lengvesnė, tėvai šviečiami įvairiais vaikų auginimo klausimais ir pakankamai lengvai gali susilaukti pagalbos. Taip pat vis dažniau skatinamas natūralus gimdymas ir maitinimas, sudaromos sąlygos mamai kuo ilgiau auginti savo vaikelį. Bet iš kitos pusės, gyvenimas diktuoja labai greitą kasdieninį tempą. Moterys nebepasitenkina tik žmonomis ir mamos vaidmeniu. Gana paplitęs požiūris, kad vaikų auginimas ir namų ruošą – nekoks užsiėmimas „normaliai“ moteriai. Jos išsilavinusios, siekia karjeros, bet tuo pačiu daugelis nori būti mamomis. Todėl šiuolaikinė moteris turi nelengvą užduotį – suderinti motinystę bei darbą ir dar abiejose srityse būti tobula. Sunku. Kaip tai atsiliepia mūsų vaikams tik patys ir galime nuspręsti. Bet ar šiandieninė mama būtų laiminga būdama tik mama. Daugeliu atveju, vargu. O jei nelaiminga mama – nelaimingi ir vaikai.

„Gera pradžia pusę darbo“ – byloja patarlė. Kad nerimo vaikelio laukimosi metu ir jam gimus būtų kuo mažiau, svarbu tinkamai pasiruošti jo atėjimui. Tada ir tėvelių susitikimas su vaikiu – būsimu mama ir tėčiu - bus kupinas džiaugsmo ir palimos. Pačios svarbiausios žinios apie tai, kas Jūsų laukia padės nurimti ir mėgautis mažylio laukimu. Būtina žinoti:

Nėštumas – kas tai? Kaip ir kada pastojama? (Apie tai verta kalbėtis su jau paaugusiomis dukrelėmis)

Kaip vaikelis vystosi nėštumo metu? Kaip mažylis jaučiasi įvairiais nėštumo etapais ir įvairiose situacijose?

Kaip elgtis nėštumo metu?

Kaip bendrauti su mažyliu ir su partneriu nėštumo metu?

Kas yra gimdymas ir kaip jis prasideda? Kokie gimdymo etapai? Kaip ilgai gali tęstis gimdymas?

Kaip jaučiasi mažylis gimdymo metu?

Pogimdyminis laikotarpis – kas tai?

Kas yra laktacija ir nuo ko ji priklauso?

Natūralus maitinimas mamos pienu – kas tai? Ką svarbu žinoti norint maitinti natūraliai?

Kaip save prižiūrėti nėštumo metu?

Kaip save prižiūrėti po gimdymo?

Kaip bendrauti su partneriu gimus vaikeliiui?

Kaip pasikeičia santykiai su artimaisiais bei draugais gimus vaikeliiui?

Kas jums gali padėti bet kokioje nėštumo, gimdymo situacijoje bei auginant vaikelį?

Kai kurie klausimai galbūt skamba per paprastai ir primityviai, jie visi lyg ir aiškūs, bet ar galite nuoširdžiai pasakyti, kad turite išsamius atsakymus į kiekvieną iš jų. Jei taip, puiku, jūs pasiruošusi susilaukti vaikelio. Jei ne, niekada nevėlu ieškoti atsakymų. Tų klausimų yra daug daugiau, kiekviena planuojanti nėštumą ar besilaukianti moteris turi pati rasti visus jai svarbius atsakymus. Ir svarbu tik gimus vaikelui per anksti nekaltinti savęs, kad per mažai mylite savo vaikelį ar kad ne visada suprantate jo poreikius, nes mamos auga kartu su savo vaikais ir jų meilė kasdien stiprėja, turbūt ne viena mama sutiktų su mintimi: „Kiekvieną dieną tave myliu vis labiau... šiandien labiau nei vakar... „ (R. Gerard).

Galima daryti išvadą, jog dauginimosi instinktas tiek moteryse, tiek vyruose užkoduotas gamtos, bet jis neturi ypatingos reikšmės mums tampant gerais tėvais. Svarbiausia žmogaus asmenybė ir jo auklėjimas bei aplinka. Taigi esamų rūpestingų tėvelių užduotis – užauginti būsimus gerus tėvelius.

Nežinau, ar jums tiks, bet įdėjau

Mamos ir tėčiai apie tėvystę

„Auginti vaiką pasirenkame sąmoningai. Motinystės instinktas įgimtas, bet sunkus auginimo laikotarpis neturi su tuo nieko bendro. Tik sąmoningo pasirinkimo ir kantrybės dėka, sugebame nepalūžti ir rūpintis vaikais, kai atrodo, jog tam nebeturime nei jėgų, nei ištvermės.“ (Rosita, augina sūnų)

„Motinystės ir tėvystės instinktas turi biologinį pagrindą, geną, kuris sąlygoja oksitocino hormono kiekį žmogaus organizme. Tie individai, kurie neturi to geno, savo mažylius pasmerkia žūčiai visai dėl to nesijaudindami. Atlikti bandymai su dar neturėjusiomis vaikų pelėms parodė, jog sušvirktus oksitocino, jų elgesys pasikeisdavo ir jos imdavo elgtis kaip „motinos“ su svetimais mažyLIAIS. Kita vertus, gal mes išmokstame būti motina ar tėvu? Perimdami modelius iš savo šeimų, socialinio sąlygojimo dėka gali būti, jog mokėmės ir mokomės būti tėvais ar motinomis visame žmonijos evoliucijos bėgyje.“ (Roma, augina dvi dukras)

„Motinystės ir tėvystės instinktai yra įgimti, nes žmonės dauginasi nuo tada, kai atsirado ir rūpinasi vaikais, tik kai kurie daugiau, kai kurie mažiau. O gimus vaikams atsiranda tėvystės įgūdžiai ir jie tobulinami, kol vaikai leidžiasi būti auklėjami, globojami, mokomi, nes mamos amžius yra toks pat, kaip ir pirmo vaiko. Ji kasdien tobulėja.“ (Ilona, augina sūnų)

„Turime įgimtą instinktą pratęsti giminę arba susilaukti vaikų. Meilė, kurią jaučia mama ar tėtis savo vaikui, poreikis rūpintis vaiku, globoti ir auginti galbūt jau yra ir įgimtas, ir įgytas. Motinystės ar tėvystės instinktui turi įtakos socialinė aplinka. Pvz., noras susilaukti vaikų ir pageidautinas vaikų skaičius šeimoje yra nulemtas socialinių normų. Viena, pagimdyti dešimtį vaikų kokioje besivystančioje šalyje, ir pageidautina berniukų, ir kita - išsivysčiusioje Vakarų šalyje, kur tau idealiausiu atveju palinkėtų susilaukti dviejų vaikų, berniuko ir mergaitės.“ (Jolanta, augina dukrą)

„Susilaukti vaikų - įgimtas dalykas, o būti mama arba tėčiu išmokstama, juk motinystė arba tėvystė reikalauja įgūdžių, pastangų. (Liutauras, augina dukrą)

„Vyrų tėvystės jausmas yra išugdomas. Augdamas šeimoje berniukas mato, kaip tėvas elgiasi su juo, broliukais, sesutėmis, jų mama, savo paties tėvais. Geras pavyzdys užkrečiamas. Berniukui, norinčiam būti panašiu į tėvą, daug lengviau ir maloniau sekti teigiamu pavyzdžiu. Taigi vystosi ne tik nuostatos į šeimos narius, bet ir įgūdžiai, tam tikras elgesys, mąstymo būdas, bendravimo tipas, kurių visumą galima vadinti tėvystės jausmu. Pavyzdžiui, krikščioniškame pasaulyje kunigai vadinami „Tėvais“, nors vaikų neturi, bet jie atlieka funkcijas, kurio būdingos, tiems, kurie su meile ugdo, moko, užtaria, gina ir aprūpina. Reprodukcijos funkcija įgimta.“ (Aidas, augina dukrą ir sūnų)

Parengė psichologė Sonata Vizgaudienė