

Vai un kā bērns veicina vīrieša personības izaugsmi

Autore:
Marta Bormane

Bērna ienākšana ģimenē ir nopietns, atbildīgs un reizē skaists lēmums, kas cilvēkam it kā atver acis uz citu pasauli - bagātu un brīnumu pilnu. Ja jaunais tēvs ir gatavs pārmaiņām un ir motivēts savas personības pilnveidošanai, bērna piedzimšanas notikums viņu bagātina. Stāsta Rīgas Stradiņa universitātes Psihosomatiskās medicīnas un psihoterapijas klinikas ārsts rezidents psihoterapeits Artūrs Miksons.



Bērns patiesi veic korekcijas vīrieša dzīvē – viņam ir jauna iegūtā loma, jaunas izjūtas un pienākumi, kas var rosināt tēva tālāku personības attīstību. Taču, ja vīrietim pašam nebūs vēlmes pilnveidot savu personību, bērna piedzimšana pati par sevi to nepalīdzēs izdarīt.

Personības izaugsme ir process, kurā cilvēks spēj apzināties savas izjūtas, godīgi atbildēt uz jautājumu: „Ko es šobrīd jūtu?”

Vīrietim kā tēvam ar savu piemēru un iedrošinājumu būtu jāpalīdz bērnam attīstīties emocionāli, veidojot veselīgu paštēlu, pietiekami augstu pašapziņu, apzinoties savas jūtas un spēju tikt ar tām galā. Lai to izdarītu, tēvam ir jābūt personībai, kas nepārtraukti pilnveidojas.

• kritiski palūkoties uz situāciju
• no malas un meklēt risinājumu,
• ja tas nepieciešams. Tā ir atbildības uzņemšanās par pieņem-

“ Bērna ienākšana ģimenē ir jaunas atbildības uzņemšanās - mazulim piedzimstot, gan mammai, gan tētim ir jāpalīdz bērnam attīstīties kā emocionāli veselai personībai, un tas ir iespējams, ja paši vecāki turpina izaugsmi kā personības.

• tajiem lēmumiem, rīcību, kā arī
• vēlme attīstīties intelektuāli un nepārtraukti iegūt jaunas iemaņas, kas papildina cilvēka personību. Arī bērna ienākšana ģimenē ir jaunas atbildības uzņemšanās – mazulim piedzimstot, gan mammai, gan tētim ir jāpalīdz viņam attīstīties kā emocionāli veselai personībai, un tas ir iespējams, ja paši vecāki turpina augt kā personības.

Cik labs ir jaunais tētis?

Vīrieša iesaistīšanās bērna dzīvē ir tiešā veidā atkarīga no iegūtās pieredzes ģimenē, kurā viņš ir uzaudzis. Vai tur bija tikai mammai vai tikai tētim, kā vecāki sadalīja pienākumus, kāda bija vecāku savstarpējā komunikācija utt. Ja vīrietis kā dēls nav piedzīvojis, ka viņa tēvs ar viņu spēlējās, kopā priecājas, dzied, aprūpē un uzslavē viņu, tad, visticamāk, šādas tēva-bērna attiecības pāries no paaudzes paaudzē.

• Tas nenotiek apzinātā līmenī, cilvēks vienkārši nav guvis citu pieredzi un nezina, kā rīkoties, kad mazulis raud, kad viņš vēlas samīļoties. Labā ziņa – ja jaunais tēvs apzinās šo lietu kopsakarību un ir gatavs ieguldīt darbu savas personības izaugsmē, ir iespējams pārraut šo saiti, kas līdz šim nodota no paaudzes paaudzē. Vīrietim nepieciešama pašiniciatīva un vēlme iesaistīties bērna dzīvē pilnvērtīgi.

Vīrietis aug līdz ar bērnu

Ir dažādi veidi, kā ģimenē pārtraukt negatīvās pieredzes pārmantojamību no paaudzes paaudzē un nenodot to tālāk saviem bērniem. Tētis var mēģināt saprast savas izjūtas un censties ar tām tikt galā paša spēkiem. Otra iespēja ir doties pie psihoterapeita vismaz uz vienu sarunu. Jebkurā gadījumā ir jāsāk ar to, ka jāapzinās savas izjūtas, kuras piedzīvo brīdī, kad ģimenē ir ienācis bērns. Varbūt tās ir dusmas un aizvainojums, ka sieva vīram nevelta pietiekami daudz uzmanības, jo ir aizņemta ar mazuli. Varbūt ir bail kaut ko izdarīt nepareizi kontaktā ar mazo – ne tā pieskarties, nomest zemē. Varbūt tā ir vainas apziņa, ka vīrietis par daudz strādā un ģimenei sanāk veltīt pārāk maz laika. Lai kāda ir vīrieša iepriekšējā pieredze, viņš var mācīties kļūt

Jautājumi, lai apzinātos savas izjūtas

Lai kļūtu par vēl labāku tēvu un pilnveidotu savu personību, ir jāizprot savas emocijas.

Uzdod sev šos jautājumus un atbildi godīgi!

- 1 Kas ir tas, ko es šobrīd izjūtu? Vai tās ir bailes, kauns, vainas izjūta, greisirdība, skaudība, dusmas? Varbūt kādas citas izjūtas?
- 2 Kas ir veicinājis vai ierosinājis to, ko es šobrīd jūtu? Vai tie ir ārējie faktori, vai kāds ir uzspiedis konkrētu darbību?
- 3 Ko es varu darīt ar šīm izjūtām? Kādas ir manas opcijas?

Šos jautājumus var pārfrāzēt un sev pajautāt: ko man nozīmē sieva, ko nozīmē bērns? Vai tas ir kaut kas „ķeksīša pēc”, vai tas mani papildina, vai arī tas vienkārši ir vajadzīgs, jo tā ir „pareizi”?

par lielisku tēvu, darot to kopā ar savu atvasi. Tas var nebūt viegli, var raisīties dažādas emocijas, tomēr tas ir daudz labāk nekā izvairīšanās no spēlēšanās ar bērnu, kopīgām sarunām vai jaunu piedzīvojumu meklēšanas. Jaunajam tētim, izdzīvojot līdz šim nezināmu pieredzi, uztraukums var būt liels, bet ir jāmēģina. Tas bagātinās viņa personību.

Sieva kā atbalsts un iedrošinājums

Trauksme un bailes no nezināmā, pirmajam bērnam ienākot ģimenē, var būt lielas – nav zināms, kā mazuli turēt, mierināt, kā reaģēt uz viņa zīmēm. Bērna raidītos impulsus mamma, visticamāk, apgūs ātrāk,

taču tas nenozīmē, ka tēvs šo signālu nozīmi nespēs atpazīt. Pavadot vairāk laika kopā ar bērnu un saņemot iedrošinājumu un uzticēšanos no jaunās māmiņas, tētis lieliski varēs saprast, ko mazulis ar ķermeņa kustībām un grimasēm vēlas pateikt.

Ja vīrietis kā dēls nav piedzīvojis to, ka viņa tētis ar viņu spēlējās, kopā priecējās, dzied, aprūpē un uzslavē viņu, tad, visticamāk, šādas tēva-bērna attiecības pāries no paaudzes paaudzē.

Viennozīmīgi sieva spēj iedrošināt vīrieti kā tēvu, taču arī viņas iepriekšējā pieredze ir ļoti svarīga – kādā ģimenē viņa piedzima un uzauga. Ja viņas mamma ir bijusi tāda, kura nav ļāvusi tēvam iesaistīties, darījusi visu viena pati, nekad neko

nav lūgusi, tad, visticamāk, tāda būs arī viņa pati, kura nezinās, kā savam partnerim palūgt palīdzību. Jāuzsver, ka šī rīcība nav apzināta, minētie procesi darbojas zemapziņas līmenī un konkrētā darbība nav ar nolūku neiesaistīt jauno tēti. Tā ir iepriekšējā pieredze, un jaunā māmiņa nav redzējusi citādas darbības.

Diviem cilvēkiem esot kopā un veidojot ģimeni, jāsaprot, ka katram ir sava bērniecības pieredze. Tie ir dažādi priekšstati par sadzīves pienākumiem, bērnu audzināšanu un ģimeni. Būtisks ir jautājums, vai jaunie vecāki spēs savstarpēji vie-

noties un atrast kompromisu konfliktsituācijās. Nobriedusi personība ir tā, kura nebaidīsies izteikt savu viedokli, arī savas bailes un bažas par notiekošo. Savukārt otram cilvēkam nav tiesību pārnest vai nosodīt.

Raugoties no vīrieša prizmas, parādoties ģimenē bērnam, jaunajam tētim nevajadzētu būt problēmām pateikt, ka viņam nesanāk, ka ir bail, neizdodas. Taču, ja, piemēram, jaunajam tētim, kad viņš bija bērns, vecāki regulāri ir teikuši, ka viņam kaut kas neizdosies vai nesanāks, tad tas ir iesakņojies zemapziņā un atspoguļosies arī viņa kā tēva rīcībā pret bērnu. Tomēr vēlreiz jāatgādina, ka to ir iespējams mainīt, ja vien

pašiem vecākiem ir motivācija mainīties.

Tēvu interesē tikai televizors un dators...

Dažkārt, kad dzīve uzņēmusi labi iestaigātu rutīnas taciņu, sievas mēdz žēloties, ka vīri, pārnākot no darba, atkrīt divānā pie televizora un neiesaistās ne mājas darbos, ne bērna aprūpē un rotaļās ar viņu. Nav nekā slikta reizi pa reizei paskatīties televīziju vai uzzināt ko jaunu internetā, atpūtināt ķermeni un prātu, bet, ja tas notiek regulāri un attaisnojoši racionalizētais iemesls ir – „esmu noguris”, tad būtu jāsāk analizēt savas darbības. Televīzijas skatīšanās ļauj atslēgties

Atbildība par jaundzimušo jāuzņemas abiem vecākiem. Sieva nevar kļūt vīram par mammu, kura regulāri dod konkrētus norādījumus – tagad tu vari spēlēties, tagad turi, tagad pārgērb, izej pastaigāties utt. Vīrietim jāapzinās, ka viņš var izrādīt savu iniciatīvu un iesaistīties bērna dzīvē, cik viņš var un spēj, un nav jāgaida sievas akcepts vai atbalsts – „Jā, tagad tu vari!”.

no realitātes, un, ja šāda vēlme ir teju katru dienu, tad tam ir kāds iemesls. Jautājums: kas šajā realitātē ir tāds, ar ko nav vēlmes saskarties? Varbūt attiecības ar sievu nav vairs tik labas? Varbūt ir aktualizējies kas tāds, kas pirms bērna piedzimšanas nebija nozīmīgs? Lai notiekošo izprastu un mainītu, ir vajadzīga motivācija.

Kā rast motivāciju mainīties?

Ja ir motivācija kaut ko mainīt, ir svarīgi „pārkāpt sev pāri” un pamēģināt vismaz vienu reizi. Piemēram, vīrieši, kuri auguši bez tēva, var pamēģināt, kā tas ir spēlēties ar bērnu. Gandrīz vienmēr šāds mēģinājums beidzas ar secinājumu – „Man izdodas, un ar bērnu spēlēties ir aizraujoši”. Var pamēģināt paņemt rokās raudošu bērnu, censties viņu nomierināt, un, visticamāk, vīrietis piedzīvos, ka viņam izdodas tikpat labi kā mazuļa mammai. Šādā brīdī jaunais tētis iegūst pozitīvu pieredzi, kas kalpos kā liels iedrošinājums turpināt iesākto komunikāciju ar savu atvasi un kļūt par vēl labāku tēvu. **M**

