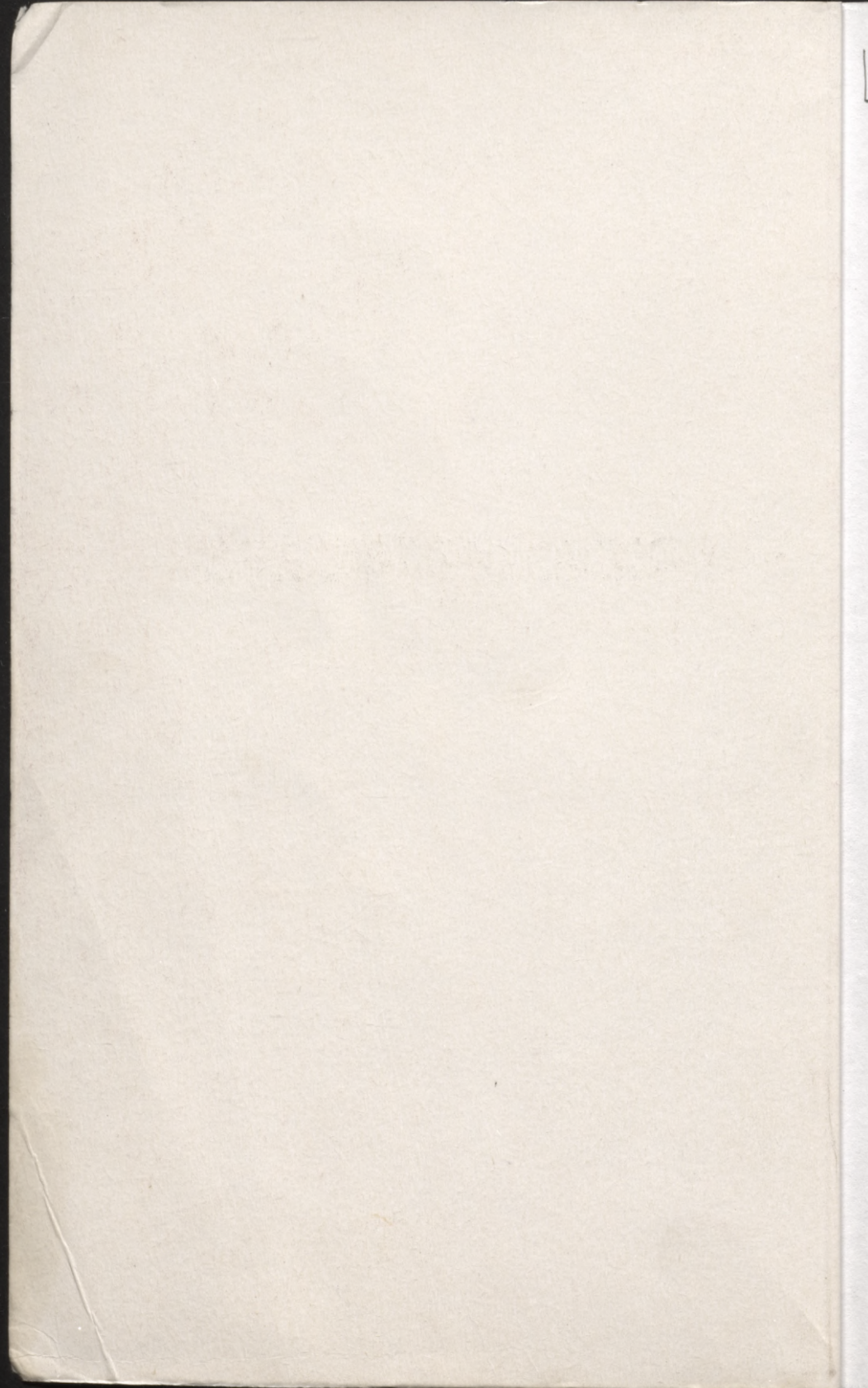


Ārija Karpova



Ģimenes psiholoģija

Psiholoģija
izglītībai



2006-4

L 48

L
316

Ārija Karpova

ĢIMENES PSIHOLOĢIJA

RaKa

0306023095

Grāmata paredzēta dažādu programmu studentiem, kā arī plašākam interesentu lokam – visiem, kam rūp ģimenes un laulības attiecību veidošana, attīstība un ikdienas aprūpe. Autore cer, ka tā ieinteresēs katru, kas vēlas veidot ilgtspējīgas attiecības.

Recenzentes: Dr. habil. paed. DZIDRA MEIKŠĀNE –
Latvijas Universitātes emeritētā profesore
Dr. psych. INĀRA KRŪMIŅA –
Latvijas Universitātes asociētā profesore

Redaktore RITA CIMDIŅA
Datorgrafīķe EVERITA PĻAVNIECE
Vāka dizains BAIBA LAZDIŅA

ISBN 9984-15-775-X

© Ā. Karpova
© “Izdevniecība RaKa”, 2006

SIA “Izdevniecība RaKa” Zvaigžņu ielā 26, Rīgā, LV-1009, tālr. 7312668
E-pasts: pasts@raka.lv, mājaslapa: <http://www.raka.lv>
Izdevējdarbības reģistrācijas apliecība nr. 2-0471
Realizācijas daļas tālr. 7291875
Iespiests SIA “Izdevniecība RaKa” tipogrāfijā

SATURS

Priekšvārds	4
1. lekcija. Ievads ģimenes psiholoģijā	6
2. lekcija. Ģimene kā izpētes objekts	26
3. lekcija. Ģimene kā sistēma, kas virzās un mainās laikā	49
4. lekcija. Personība un dzimumloma	69
5. lekcija. Personības briedums un gatavība laulībai	98
6. lekcija. Ģimenes veidošanās motīvi un pseidomotīvi	121
7. lekcija. Dzīvesbiedra izvēle	151
8. lekcija. Kopdzīves sākums	172
9. lekcija. Jaunās ģimenes kopdzīves veidošanās	197
10. lekcija. Greisirdība	223
11. lekcija. Pirmais bērns	238
12. lekcija. Bērna attīstība	262
13. lekcija. Jaunās ģimenes kopdzīves dinamika	282
14. lekcija. Vidējās ģimenes iezīmes un problēmas	305
15. lekcija. Neuzticība	347
16. lekcija. Padzīvojušas ģimenes iezīmes un problēmas	379
17. lekcija. Šķiršanās: emocionālā, sociālā, juridiskā	407
Nobeigums	436
Bibliogrāfija	443

PRIEKŠVārds

Ir pagājuši pieci gadi kopš mana lekciju kursa "Ģimenes psiholoģija" pirmā izdevuma (2000). Šajā laikā esmu uzklaušījusi jautājumus, piezīmes un ierosinājumus. Turpinu lasīt šo kursu Latvijas Universitātes Medicīnas un Pedagoģijas un psiholoģijas fakultātēs. "Izdevniecības RaKa" vadība neatlaidīgi uzsver, ka izlabotā un papildinātā variantā izdevums jāatkārto, jo tāpat kā iepriekšējos gados mācību literatūras ģimenes psiholoģijā latviešu valodā pietrūkst. Kopaina gan ir ievērojami uzlabojusies. Nozīmīgus zinātniskos pētījumus atsevišķās grāmatās un rakstos publicējusi profesore **Sandra Sebre** ar līdzstrādniekiem, būtiski atspoguļojot piesaistes teorijas plašās izmantošanas iespējas, veicot laulības un ģimenes dzīves dažādu aspektu analīzi, iedziļinoties ģimenes vardarbības ģenēzes problēmās utt. Zinātniskus, zinātniski populārus rakstus un konkrētu ģimenes situāciju risinājumu variantus plaši publicē žurnāli "Psiholoģijas Pasaule", "Psiholoģija Mums" un "Psiholoģija Ģimenei un Skolai". Arī grāmatveikalu piedāvājums ir plašs. Mana lekciju kursa galvenā atšķirība ir mēģinājumā aptvert visas ģimenes dzīves cikla stadijas, īpaši akcentējot ģimenes harmonisko attiecību lomu veselīgas, dzīvespriecīgas un gudras jaunās paaudzes audzināšanā. Kaut arī rakstot galvenokārt kā uz adresātu orientējos uz dažādu programmu studentiem, tomēr pieļāvu plašāka lasītāju loka ieinteresētību. Tādēļ mēģināju apvienot zinātnisko teoriju un pētījumu izklāstu ar beletristiskiem skaidrojumiem, līdz ar to ne visos tematos šis lekciju kurss var pretendēt uz mācību grāmatas precizitāti. Esmu papildinājusi visas 16 lekcijas, pievienojot vēl 17., jo izjutu lielu nepieciešamību akcentēt bērna attīstības aspektus saistībā ar ģimeni. Lekcija par neuzticību galvenajos vilcienos ir psiholoģijas maģistres **Ilvas Ivaskas** veidota, par ko esmu viņai ļoti pateicīga. Vairumā lekciju izmantoti konkrētu klausītāju un klientu stāstījumi. Par to esmu viņus informējusi un saņēmusi piekrišanu. Būšu pateicīga par katru kritisku piezīmi un kons-

truktīvu ierosinājumu kursa pilnveidošanai. Gribu izteikt vislielāko paldies **Ligitai Karpovai** par interesantajām pārrunām un tehnisko palīdzību. Beidzot gribu atvainoties saviem mazbērniem, bērniem un vīram par viņiem atņemto uzmanību un teoretizēšanu tik nepieciešamās prakses vietā.

Ārija Karpova, Latvijas Universitātes profesore, Dr. h. psych.

1. lekcija

IEVADS ĢIMENES PSIHOLOĢIJĀ

- ◆ Ģimene kā dažādu zinātņu pētniecības objekts
- ◆ Īsa ģimenes vēsturiskā attīstība
- ◆ Mūsdienu ģimeņu tipi
- ◆ Ģimene kā sociālā grupa, tās īpašības un funkcijas

Visi cilvēki ir saistīti ar ģimeni – nākt šajā pasaulē, izaugt, attīstīties, realizēties, atdot vai dalīties savā pieredzē un aiziet no šīs pasaules – bez ģimenes tas viss un vēl nenosauktais nemaz nav iespējams. Katrs cilvēks atbilstoši savas kompetences apziņai arī jūtas speciālists ģimenes jautājumos. Plašsaziņas līdzekļos izskan doma, ka “ģimene – tas ir stilīgi”. Diezgan negaidīts vārdu savienojums. Nav pārāk liela tā katras sabiedrības daļa, kas nopietni aizdomājas, cik sarežģīts izpētes un iepazīšanas objekts ir tik labi pazīstamā ģimene. Maz ir to, kuri apzinās, cik daudz mītu, pasaku un pāroptimistisku ilūziju ir saistīts ar šo sociālo institūtu. Var runāt arī par balādiskām un dramatiskām noskaņām šajā ziņā. Kategoriski spriedumi par ģimenes attiecībām izskan banāli, virspusīgi, pārāk viennozīmīgi un līdz ar to izraisa dabisku iekšēju pretestību, jo katram cilvēkam ir sava unikāla un tāpēc atšķirīga pieredze.

Cik vien tālu vēsturē sniedzas skatiens, ģimene nekad nav bijis stabils un no pretrunām brīvs veidojums. Doma, ka “agrāk bija labāk”, nav īsti pamatota, bet var būt pat kaitīga – kā jebkura ilūzija, kas attālina no īstenības.

Ģimenes būtības vai tās īpašību raksturojumam tiek izmantoti dažādi tēli, salīdzinājumi, metaforas, un katram no tiem ir daļa patiesības. Ģimene ir patvērums, laimes saliņa, arī ūdens piliens, kurā atspoguļojas visa ezera vai okeāna (sabiedrības) īpatnības

konkrētajā vēsturiskajā periodā. Tā ir arī pekle, elle vai odžu midzenis. Japānā populārs ir ģimenes salīdzinājums ar tiltu, kas vieno indivīdu un sabiedrību. Kādā Latvijas avīzē lasām, ka ģimene ir neliela firma orgasma iegūšanai (sasniegšanai), nodrošināšanai. Zinātnes pārstāvji patlaban priekšplānā izvirza tādus priekšstatus par ģimeni, ka ļauj to formulēt striktākos, operacionāli precīzākos jēdzienos. Un tad svarīga ir izpratne par jēdzieniem. "Ģimene ir vēsturiski mainīgs sociāls institūts, savstarpējo attiecību vai sadarbības subjekts, sistēma, sociālā grupa, sabiedrības šūniņa." Lietotie jēdzieni ir atkarīgi no pētnieka vai interesenta piederības pie noteiktas nozares, viņa intelektuālās paradigmas, konkrētajiem teorētiskajiem un praktiskajiem mērķiem. Psihoterapeitam K. Vitakeram ģimene ir organisms šī vārda visās nozīmēs. Katrs no šiem jēdzieniem tiek un var tikt pieņemts, daļēji pieņemts, kritizēts un pilnīgi noraidīts. Piemēram, uzskatīt ģimeni par sabiedrības šūniņu varbūt ir kaitīgi no atsevišķā cilvēka attīstības un dzīves loģikas viedokļa; tas drīzāk ir vajadzīgs valsts ideoloģijai, lai tā varētu regulēt ģimeni. Var pastāvēt un reāli pastāv dažādi ģimenes varianti (apmēram 80 minēti Ženēvas kongresa materiālos). Par pilnvērtīgu atzīta ģimene, kurā pārstāvēti visi ģimenes attiecību tipi (vīrs – sieva, vīrs – bērni, sieva – bērni, bērni – vecāki, bērni – bērni, vīrs – vecvecāki, sieva – vecvecāki utt.).

Bieži šķiet, ka pašlaik Latvijas sabiedrībā ģimene, īpaši no valdošo aprindu puses, vispār netiek uzskatīta par vērtību. Daudziem vadošiem darbiniekiem, ierēdņiem nav dziļas izpratnes par ģimenes nozīmi demokrātiskas sabiedrības izveidē. Šai ziņā nesen Latvijā nodibinātā Bērnu un ģimenes lietu ministrija, kuru vada A. Baštiks (mācītājs pēc pamatnodarbošanās), vieš gaišas cerības šajā jomā. Nepietiek arī speciālistu, kas varētu kvalificēti strādāt ar ģimeni. Daudziem jēdziens 'ģimene' vēl joprojām un pārāk bieži asociējas ar 19. gadsimta pilsoniskās mazģimenes priekšstatiem: uzticīgi gādīgs tēvs, kas ģimeni reprezentē "uz āru", mīloša māte, kas ģimeni satur emocionāli, un labi audzināti un paēdināti, paklausīgi bērni. Reālā dzīve ļoti atšķiras no šiem

priekšstatiem, un ģimenes portrets atbilst pilnīgi citiem socio-psiholoģiskiem nosacījumiem – mainījušies priekšstati par vīriešu un sieviešu dzimumlomu, izglītības un darba iespējām sievietēm, vienkāršojusies mājturība (mājas uzturēšana) utt. Īpaši diskutējama un pārvarama ir tā sauktā kodolģimenes normalitāte, kas izpaužas apzīmējumos “nepilnā ģimene” vai ģimene ar patēvu/pamāti. Nukleārā jeb kodolģimene – vīrs, sieva, bērni – ir drīzāk vēlama morāles norma, bet ne realitāte. Daudzās valstīs, īpaši Rietumeiropā, bērni nedzīvo nukleārajās ģimenēs, un tādas ģimenes pasludināšana par normu viņiem nozīmē **uztvert sevi kā nepareizu**. 2003. gadā Latvijā 44,2% bērnu piedzimuši kā ārļaulības bērni. Eiropā augstāks % ir tikai Zviedrijā. Daudziem pieaugušajiem nukleārā ģimene ir **greznība**, ko viņi nevar atļauties. Lietišķā pasaule aizvien vairāk dod priekšroku **viena atsevišķā** cilvēka dzīves modelim, jo tad gan vīrietis, gan sieviete var netraucēti rūpēties par savu izglītību, profesionalitāti, personības izaugsmi, realizējot savas universālās tiesības uz laimi un cilvēciskā potenciāla attīstību un iemiesošanu pašam ērtās formās un stilā. Jāņem vērā dzīves objektīvi izvirzītās problēmas, piemēram, konkurences apstākļos sievietei veiksmīgi sabalansēt karjeras veidošanu un ģimenes pienākumus. Darba devēji sievieti nelutina ar pozitīvu attieksmi, ja viņa ir mazgadīgu vai vairāku bērnu māte. Jaunie cilvēki mūsdienu Latvijā aizvien vairāk dod priekšroku partnerim/partnerei dzīvē vispār, bet ne ģimeniskā kopdzīvē. Tā ir vismaz garus agrīnā brieduma gadus. Mūsdienu cilvēks ir iemācījies pārvaldīt un vadīt tuvības izpausmes. Daudzos pētījumos atzīmētas un uzsvērtas ģimenes **krīzes** tendences, kuru konkrētās izpausmes gan katrs autors redz atšķirīgi:

- sociālo priekšstatu par ģimeni pārkārtošanās,
- “pagaidu dzīves” izjūta sakarā ar sabiedriski ekonomiskās formācijas nomainīšanos,
- vērtību dezintegrācija, deformācija, nenoteiktība, īpaši attiecībā uz ģimeni kā vērtību,
- ģimenes (īpaši daudz bērnu) sociāli psiholoģiskā statusa izmaiņas,

- plašsaziņas līdzekļu (īpaši TV) piedāvāto vai uzspiesto individuālisma, savstarpējas partneru ekspluatācijas, dzīves bezjēdzīguma, cietsirdības un misticisma modeļu izraisītās sekas,
- ikdienas saskarsmes un sadzīves situāciju (īpaši neadekvātu) ietekmētas ģimenes uzvedības transformācijas: vecāku bezatbildība, atteikšanās no bērniem, pusaudžu atriebīga cietsirdība utt.

Ja tomēr pieņem, ka mīlestība ir ģimenes veidošanās pamatdzinulis un tās nesēji ir atsevišķi unikāli cilvēki, tad jāatzīst, ka varbūt mīlestības telpai un izpausmēm nav nekādas darišanas par valsts vai nevalstisko grupējumu ideoloģiju. Cilvēku ignorējošā, pazemojošā, melīgā ideoloģija agri vai vēlu tikai iedragā pašu cilvēku radītos institūtus – liek samazināties vai izzust humānismam, maz rūpēties par bērniem, aizmirst vecākus un vecvecākus, veidot atvieglotu attieksmi pret šķiršanos. Izcilais mūsdienu krievu režisors R. Viktjuks izteicis dramatisku domu par to, ka mīlestība uz zemes agonizē un reti atnāk pat pie tiem, kuri ir tai gatavi (iekšēji, garīgi). Šajā pasaulē cilvēks ir diezgan vientuļš indivīds, bet viņam ir dota iespēja iegūt brīvību, kļūt par personību, nobriedušu, pašpietiekamu, savu vērtību izprotošu un pārējo cilvēku attīstību un unikalitāti respektējošu. Un tad mīlestība par savu nesēju izvēlēsies viņu – šo nobriedušo personību. Literatūras un mākslas visas nozares un žanri pamatuzmanību veltī cilvēka kā personības dzimšanai, arī ģimenes un laulības dažādajiem aspektiem.

Ģimenes psiholoģija ir zinātne par to, kā cilvēki apvienojas laulātos pāros, kā veido ģimeni un kā organizē savu kopdzīvi. Tā parāda indivīda piederības stāvokli ģimenei kā veselumam, kurš ietver subjektīvo laiku, personības dzīves darbību, nacionālo kultūru un tradīcijas (*L. Šneidere, 2003*). Salīdzinot ar filozofiju, etnogrāfiju, vēsturi, ģimenes psiholoģiskie pētījumi attiecināmi uz tagadni un nākotni. Tas attiecināms arī uz ģimenes socioloģiju, seksoloģiju, ģimenes pedagogiju, psihoterapiju un konsultēšanu. Pagaidām nevar runāt par metodoloģisku un metodisku vienotību

zinātniskajā pētniecībā, ko varētu izskaidrot gan ar ģimenes kā pētniecības priekšmeta sarežģītību, gan jautājumu daudzveidību.

Ģimenes psiholoģija sāk attīstīties kā atsevišķa nozare no 20. gadsimta 60.–70. gadiem. Pētniecības problēmas pastāv joprojām: eksperiments grūti pielietojams, aptaujai zema ticamība, personīgā pieredze pārāk šaura un maz pārliecinoša.

Praktiski visvairāk attīstās ģimeņu konsultēšana dzīvesbiedru attiecībās un bērnu – vecāku attiecību korekcija. Attīstās arī ģimenes terapija. Ir ļoti aktuāli risināt jautājumus un rast ceļus, kā cilvēkam pārvarēt savu vientulību, izveidot stabilu, noturīgu un harmonisku savienību ar otru cilvēku un visiem, kuri iekļaujami dzimtā.

Kaut šis kurss pamatā veltīts ģimenes psiholoģijai un nedaudz arī psihoterapijai, tomēr jārespektē un daļēji jāizmanto daudzās citās zinātnes nozarēs – vēsturē, demogrāfijā, antropoloģijā, socioloģijā, pedagoģijā, ētikā, bioloģijā, ekonomikā, tiesībzinātnē, etnogrāfijā – iegūtais un akcentētais. Tātad ģimene ir daudzu sociālo zinātņu izpētes objekts.

Katram laikam, katram sabiedriskās attīstības vēsturiskajam periodam ir savas tendences. Piemēram, patlaban Latvijā tiek pārakcentētas ģimenes ekonomiskās, materiālās grūtības (līdz 80% ģimeņu), kuras grūti noliegt, taču noteiktos apstākļos aptuveni 10–15% ģimeņu katrā sabiedrībā šādas grūtības ir skārušas jebkuros laikos. Daudz svarīgāk, manuprāt, tagad ir domāt, runāt un rakstīt, atveidot ģimenes **ekoloģijas** jautājumus. Esmu pārliecināta, ka šobrīd daudzu ģimeņu glābšana ir tikpat aktuāla kā sabojātās un iedragātās dabas atjaunošana, kur tas vēl iespējams. Pirmām kārtām es domāju morāli psiholoģisko aspektu. No ģimenes nākam visi, no turienes nāk arī visi uzvedības asociālie un antisociālie sākumi. Nošķirtība, pārmērīga autonomija, individuālisms, vientulība, depresija, uzticēšanās neiespējamība pārāk bieži tiek izmantota emocionālās pašizjūtas raksturojumā neatkarīgi no vecuma un dzimuma. Ģimenes attiecībās pakāpeniski, dažkārt nemanāmi vai krasi izzudis humānistiskais sākums. Iespēja uzticēties savai ģimenei, vairot pašam un cerēt uz citu rūpēm,

palīdzību, atbalstu utt. ir ļoti dabiski. Patlaban ģimenes pārāk bieži to nevar nodrošināt saviem locekļiem, īpaši cieš mazgadīgie bērni ar attīstības traucējumiem, vecie un slimie cilvēki.

Katrs laika periods var tikt apskatīts arī no ģimenei un laulībai veltīto jautājumu pētniecības, sabiedrības rūpju viedokļa. Ko redzam grāmatu veikalos un uz grāmatu galdiem? Jaunības šovīnisma pierādījumus. Ja tu neesi jauns, vesels, stiprs, skaists un, vēlams, arī bagāts, tevis nav vispār. Apģērbu veikalos dominē jauniešu apģērbi, kaut vismaz ap 25% sabiedrības ir pensionāri un vēl tikpat – brieduma gados. Būt vecam ir “slikts tonis”. Paldies A. Hermaņa iestudējumiem (“Garā dzīve” u. c.) Jaunajā Rīgas teātrī, kas atgādina, ka veca cilvēka dzīve arī ir dzīve. Dominē literatūra, kas veltīta intīmo attiecību tehnoloģijai un jaunajai ģimenei. Cienījamiem jābūt visiem vecumiem un to iespējām. Jaunība nav ģimenes dzīves sastrēgumstunda un pat ne sākums. Pasaules prakse liecina, ka 20. gadsimta beigās laulības kopsdzīvi sāk vidēji 26–33 gadu vecumā, un tie jau ir būtiska personības brieduma gadi. Tātad svarīgākais ir katra ģimenes veidotāja kā personības sociāli psiholoģiskais, morālais un ekonomiskais (profesionālais) briedums. **Ģimene būs stipra, ja stipri būs atsevišķie tās veidotāji.** Jaunajos sociāli ekonomiskajos apstākļos nepieciešams pārskatīt abu dzimumu reālās un iespējamās sociālās lomas, rūpēties par plastiskāku identifikāciju šajā ziņā, attiecību centrā izvirzot rūpes par katra paša un partnera individualitāti. Nav tik svarīgi, kādā nozarē partneris strādā, kurš strādā, kurš “sargā” māju un kurš vairāk pelna. Svarīgāks par īpašumu ir “pašums” – uzsvēris A. Ādleris. Ir svarīgi atbrīvoties no stereotipiem un brīvi veidot, režisēt savu kopsdzīvi kā unikālu, vienīgo pasaulē, ar individuālu dzīves stilu un dzīvesveidu. Būt savas kopsdzīves autoriem. Galvenais, lai pāris vismaz “iekšēji” būtu apmierināts, ja ne laimīgs, un mikrovidei jācenšas netraucēt tam tādām būt.

Sabiedrībā vēl joprojām ir izplatīti stereotipi par labvēlīgu, laimīgu ģimenei kā nekonfliktējošu vai bezkonfliktu – it kā “labs cilvēks” nestrīdas – neizsaka savu tiešo faktu interpretāciju. Jau tas vien, ka sadarbībai ģimenē apvienojas divas individualitātes,

objektīvi paredz nesakritību, atšķirības, lietu un parādību dažādu redzējumu. Drīzāk jābrīnās nekā jāpriecājas par ģimeni bez strīdiem. Cits jautājums – kā, pēc kādām ētikas normām tie notiek un kādi secinājumi tiek izdarīti. Ģimenes vai partneru strīdos nevar būt zaudētāju un uzvarētāju. Pretrunas jārisina tā, lai ieguvēji būtu visi ģimenes locekļi vai ģimene kā veselums.

20. gadsimta 60. gados jaunatne, lai kļūtu neatkarīgāka, “bēga” laulībā. 21. gadsimta sākumā tā vairāk ieņem nogaidošu pozīciju attiecībā pret laulībām un ģimeni, aktīvāk pievēršoties izglītībai un karjeras veidošanai, arī hobiju kopšanai. Laulības bez reģistrācijas, kopdzīve, savstarpēji vienojoties, patstāvīga vientuļnieka dzīve šobrīd ir visbiežāk sastopamās alternatīvas.

Vientuļnieka/-nieces dzīve tiek uzskatīta par vēsturiski jaunu fenomenu, īpaši izplatītu lielajās pilsētās. Tajās ir attīstītāka infrastruktūra ar sadzīves pakalpojumiem un dažāda veida tehnisko palīdzību. Šāda monovarianta dzīves modeļa piekopšanai varētu būt vairāki cēloņi.

1. Sieviešu izglītības un profesionālā līmeņa celšanās, pie kam izteiktāka nekā vīriešiem. Tas rosina jaunu uzskatu veidošanos par pašrealizāciju un dzīves kvalitāti. Minētais prasa tam veltīt garāku dzīves laiku, ieskaitot optimālo veselīgas prokreācijas periodu. Sievietes mazāk ieklausās aicinājumos par mātes misiju.
2. Laulību vecumam atbilstošo sieviešu skaits ir krietni lielāks nekā vīriešu. Mainoties sabiedriski ekonomiskajai formācijai Latvijā, tā saucamie “pārejas laika zaudējumi” vairāk skāruši vīriešus, kuru ir vairāk starp ekonomiskajiem neveiksminiekiem, pašnāvniekiem, “bomžiem”, dažādās avārijās, ekonomisko grupējumu savstarpējās cīņās cietušajiem. Apzināti vai intuitīvi sievietes virzās pa patstāvīgas vientuļnieces ceļu. 30–40 gadu vecuma robežās visbiežāk tiek pieņemts arī lēmums par pašas vai adoptētu bērnu (bērniem).
3. Noteiktos sabiedrības slāņos izplatīts viedoklis, ka “vienam izdzīvot vieglāk”. Daži pētnieki apgalvo, ka sievietes vientuļību panes vieglāk, jo izglītības līmenis, profesionālā

karjera, psihiskā veselība (mazāk kaitīgo ieradumu), prasmīga mājsaimniecība ļauj veidot augstāku dzīves kvalitāti, salīdzinot ar vientuļajiem vīriešiem.

Šobrīd ģimenes attīstībā ir izteikta tendence veidoties vientuļnieku ģimenēm, t. i., ģimenes locekļu skaits = 1. Tam ir pozitīvā puse: šie cilvēki ir izglītoti, labi profesionāļi, nežēlo laiku darbam, labi atalgoti utt. Negatīvā puse – izvairās no atbildības par tuviniekiem, ieskaitot vecākus, savas intīmās dzīves vajadzības apmierina “kaut kur”, tādējādi zināmā mērā riskējot ar veselību un arī maz uzņemoties atbildību (vīrieši) par sakaru sekām. Bērnu un ģimenes lietu ministrs Ainars Baštiks ierosina atzīmēt tēva dienu – to varētu svinēt katra gada septembra otrajā svētdienā. “To varētu darīt baznīcas, kas vēlas, sabiedriskās organizācijas, ģimenes un masu saziņas līdzekļi. Akcentēsim, ka bērniem ir ne tikai mammas, bet arī tēvi. Viņiem ir atbildība, kas dod drošības izjūtu ģimenē un nodrošina bērnu audzināšanu,” sacīja A. Baštiks. Daudzi vientuļnieki faktiski atrodas laulībā, kuru var apzīmēt par kopdzīves apvienību, pagaidu laulību vai vēl citādi, taču neregistrē to. Mūsu sabiedrībā notikusi krasa pārkārtošanās no totalitāro sabiedrību **stingrajām** ģimenes un laulības attiecību normām uz demokrātisko sabiedrību plastiskajām, saprotošajām normām. Tādas plastiskas normas, piemēram, parādās P. Todo-rovskā filmā “Retro trijatā”(1998), kurā ar vienu sievieti “apvienojas” divi vīrieši. Labi, ka sabiedrība ir gatava nesodīt ar cietumsodu homoseksuālisma izpausmes vai abortu. Pēdējais varētu būt saistīts ar baznīcas un morālo nosodījumu vai attieksmi. Totalitārais režīms var tā sakāpināt cilvēka paškritisko attieksmi pret sevi, bailes būt nepareizam, nobīdīties no kāda centrālā parauga, ka tas kļūst par traucēkli sekmīgai, efektīvai darbībai. Tomēr demokrātiskas sabiedrības veidošanas apstākļos, piemēram, tik ļoti atsaucoties uz ASV paraugu un tam sekojot, būtu ļoti ievērot tur dominējošās vīriešu un sieviešu uzmanības un cieņas pilnās savstarpējās attiecības, katrā ziņā virzību uz to, pietāti pret ģimeni, tās veselīgo dzīvesveidu, arī to, ka vakara un nakts stundās tur nerāda erotiskas filmas pa visiem TV kanāliem!

Īsi uzskaitīsim ģimenes un laulības vēsturiskās formas, īpaši neņemot vērā pastāvīgos zinātnieku strīdus (bija vai nebija konkrētā forma, cik vēsturiski izplatīta un cik saglabājusies mūsu dienās).

Sākotnējā cilvēces attīstības stadija ar nekārtīgiem, mainīgiem un gadījuma sakariem (angļu zinātnieks L. Morgāns "Senā sabiedrība"). Krievu zinātnieks J. Semjonovs to nosauc par promskuitāti. Cits krievu zinātnieks Z. Fainburgs akcentē, ka tas bijis līdz *homo sapiens* (tātad *homo habilis* un *homo erectus* laikā) kvalitātes dzimšanai.

Pirmatnējā kopienā bija grupu ģimenes, arī asinsradnieku ģimenes, kuru ietvaros pakāpeniski sašaurinājās to cilvēku loks, starp kuriem drīkstēja pastāvēt laulāto attiecības (vispirms aizliegums attiecās uz vecākiem un bērniem). Matriarhāta laikā dzimta veidojās pa sieviešu līniju. Pirmie incesta tabu (aizliegumi attiecībā uz asinsradnieku intīmajiem sakariem) jāuzskata par ļoti nozīmīgu ģimenes un sabiedrības evolūcijas faktoru. Kad ražošanas līdzekļi pakāpeniski uzkrājās vīriešu rokās, sākās patriarhāts.

Punuālā ģimene – savstarpēja vīru un sievu kopība noteiktā ģimenes lokā, kurā tomēr neietilpa sievu brāļi un vīru māsas (mežonības laikā). **Pāra laulība, pāra ģimene** izplatījās garā laika periodā un dažādās pasaules zemēs atšķirīgi.

Monogāmā ģimene (kaut arī pēc uzbūves tā vienlaikus ir saliktā) rodas pārejas posmā uz šķiru sabiedrību, lai mantojuma veidā saglabātu īpašumu. No pāra laulības atšķiras ar stabilākām laulības attiecībām. Sākumā monogāmija attiecās tikai uz sievietēm; vergturim, feodālim faktiski pastāvēja atklāta vai slēpta poligāmija.

No vēsturiskā viedokļa var runāt par trim nozīmīgām pārmaiņām ģimenes institūtā Eiropā pēdējo četrusimtdesmit gadu laikā. Pirmās no tām norisinājās apmēram 15.–16. gadsimtā, kad radās modernā **nukleārā ģimene** (tēvs, māte, bērni) ar uzsvaru uz privāto ģimenes dzīvi. Otra lielā pārmaiņa notika 19. gadsimtā, kad industriālā kultūra radīja jaunu ģimeni – **algoto darbinieku ģimeni**. Šeit izšķirošais faktors ir sieviešu aizvien lielāka iesaistīšana darba tirgū (tātad pakāpeniski noslēdzas laiks, kad sieviete praktiski

varēja izdzīvot tikai ģimenē – vecāku vai vīra), un to pavada daudzas citas demogrāfiska, kulturāla un sociāla satura pārmaiņas. Šīs pārmaiņas ved uz mūsdienu *ultramodernās ģimenes* rašanos. Svarīgi šajā sakarībā ir tas, ka tiek izvirzītas jaunas prasības dzīves saturam un līdz ar to arī ģimenei un tam, kas tiek saprasts ar kopību. Īpaša nozīme šajā modernitātes kultūrā ir jaunam uzsvaram uz individualitāti un *intensīvākiem personiskās identitātes meklējumiem*. Tradicionālie ietvari, piemēram, mājas idille vai radu attiecības, vairs nav pietiekami, lai kalpotu par pamatu pašizpratnei, tāpēc ir runa par kritisku attieksmi citstarp pret ģimeni kā “svētu” iestādījumu un nepieciešamību pēc eksperimentiem arī ģimenes un kopdzīves jomā. Šo attīstību var raksturot kā pārejas procesu no “ģimeniskuma” uz “individuālismu”, un ģimene kļūst par vienību, kurai jādarbojas kā ietvariem atsevišķu personu saistībām ārpus ģimenes.

Sabiedrībai attīstoties, vairākpaudžu ģimeņu vietā veidojas galvenokārt **nukleārās** ģimenes, un materiālajām interesēm ir noteicošā loma.

Mūsdienu ģimene izveidojusies 19. gadsimtā, kad līdzās materiālajām interesēm aizvien lielāku vietu ieņēma:

- brīva izvēle,
- personīgās simpātijas,
- emocionāla pieķeršanās un mīlestība.

Mūsdienu ģimenes formas sākas tad, kad dzīves sarežģītība (industrializācija, urbanizācija) pastiprina intīmās dzīves nozīmi un veicina noteiktu – egalitāro – attiecību attīstību. Intīmajā sfērā katrs partneris gaida garīgās attīstības iespējas, cieņu pret individualitāti, psiholoģisko komfortu. Mūsdienu ģimenes ievērojami variē pēc formas ne tikai no viena laikmeta otrā, no vienas kultūras otrā, bet arī laikmeta vai kultūras ietvaros. Ģimenes forma mainās vai izzūd, un šie ģimenes dzīves aspekti veido sociālo izmaiņu ievērojamu daļu. No sociālās psiholoģijas viedokļa pirmais ģimenes analīzes veids ir redzēt tajā **sociālo grupu** kopdarbībā, mājsaimniecībā (*Britu enciklopēdija, 1981, 155.–165. lpp.*) – *householding*. Šo pieeju ņemot par pamatu ģimeņu un dzīvesbiedru apvienībām

(*marital unions*), izdalāmi šādi mūsdienu ģimeņu tipi, kas cits citu savstarpēji neizslēdz un ir savstarpēji saistīti (pārklājas).

Kopība, korporatīvās sadarbības ģimene, kurā ģimenes locekļus apvieno viena galvenā vai vairākas nozīmīgas sadarbības aktivitātes, piemēram, medicīna, lauksaimniecība (zemes apstrādāšana, produktu ražošana), svarīgu rituālu un ceremoniju ievērošana, bērnu audzināšana, dzīves materiālo un garīgo līdzekļu uzkrāšana. Attīstīta sabiedriskā darba dalīšana, industrializācija u. c. tendences izkļiedē ģimenes locekļus pa specialitātēm un dažādām darbavietām, ievērojot kopīgās aktivitātes.

Paplašinātā ģimene – maz saistīta vai bez saistības saimnieciskajā sadarbībā, bet teritoriāli cieši saistīti dzīvo vecāki un bērni, arī jau precētie bērni, viņu dzīvesbiedri un bērni. Uz neilgu laiku šā tipa ģimene var apvienot pat četras paaudzes. Bet nabadzīgās zemēs ar īsu cilvēka mūža ilgumu (Indijā, Šrilankā, iespējams, arī Latvijā) tas mazāk iespējams.

Dzīvesbiedru ģimene – ģimene, kurā nav vai kamēr tajā nav bērnu. Pastāvot incesta tabu, vīrs un sieva nāk no dažādām ģimenēm (dzimtām) un tāpēc ir saistīti kā dzīvesbiedri, nevis kā radnieki.

Nukleārā ģimene sastāv tikai no vecākiem un bērniem. Šis ģimenes tips ir universāls, var pāriet pirmajos divos un veido to serdi. Tā ir maza sociāla grupa, kurā bērni dzimst ar dažu gadu intervālu (vairākumā gadījumu ik pēc diviem) un viņus **patur** ģimenē, kamēr tie sāk sevi aprūpēt. Ja viens no dzīvesbiedriem iet bojā, otrs kļūst par ekstradzīvesbiedru, kurš var un prot (jāvar un jāprot) sarūpēt visu nepieciešamo. Šis tips ir mūsdienās izplatītākā ģimenes forma, pret kuru attieksme periodiski mainās. Citu tipu ģimenēs iekšējā aktivitāte un sadarbība ir kritusies, taču šajā saglabājas augsta. Ja šajā ģimenē ienāk pamāte vai patēvs, angļu valodā tās nosaukums mainās – *stepfamily* (*step* – pēdas; iepriekšējo ģimeņu pēdas).

Eksperimentālā ģimene, piemēram, **vakara ģimene**, kaut arī tai var būt daudz dažādu formu. Šajā gadījumā tiek meklēti jauni ģimenes sakārtojumi atbilstoši izmainītajai sociāli ekonomiskajai situācijai. Piemēram, kibuci Izraēlā, kur kopā sabraukuši

cilvēki, ebreji, bet no 43 dažādām valstīm, ar atšķirīgu izglītību un izcelsmi. Viņi apvienojas, lai kopīgi apstrādātu zemi, apūdeņotu to un rūpētos par ražu. Vairākums sieviešu gatavo ēdienu, mazgā un kārtu apģērbu, rūpējas par bērniem. Sadarbība kibuca ietvaros var ierobežot vai kompensēt sadarbību ģimenē. Tikai vakaros laulātie redz viens otru un bērnus viņiem piederošās privātās telpās. Ģimene kopā ražo un tērē maz vai nemaz. Viņu sadarbību veido sociālie, emocionālie, seksuālie kontakti. Jaunajiem no apvienības (komūnas) jāsaņem atzišana, atbalsts par izvēlētā dzīvesbiedra atbilstību. Citas formas – **ģimenes-grupas** vai **ģimenes-komūnas**, kad moderni jauni cilvēki nodibina savas mazas grupiņas, cik vien var, izolēti no sabiedrības. Viņi cieši sadarbojas, ne visas viņu aktivitātes sabiedrība atbalsta. Parasti pastāv neilgu laiku. Ir vēl citas daudzveidīgas formas, piemēram, vecvecāki un mazbērni, nepilnā ģimene, atraitņa vai atraitnes ģimene, vientuļnieka ģimene. Tiek lietots arī termins – **dislokāla** (ieviesis M. Kosvens) ģimene, ko sauc arī par eiropieisku. Šajā gadījumā ģimenei pieder vairākas mājas vai dzīvokļi, un līdz ar to dzīvesbiedri daudzkārt ilgi un bieži dzīvo atsevišķi, maz risina kopīgas sadzīves jautājumus, galveno uzmanību veltot savstarpējām attiecībām, kas faktiski arī ir ģimenes un laulības pamats. Ar līdzīgu nozīmi lieto jēdzienu “eksteritoriālā ģimene”. Runa var būt par homoseksuāļu un lesbiešu ģimenēm. Bet tad jāvienojas par kritēriju. Iespējams, ka psiholoģiski viņi arī jūtas kā ģimene, taču sabiedrība izvirza noteiktas prasības, bet zinātne – kritērijus. Dzīvesbiedru kopdzīvei jāveicina, jāsekmē reproduktīvas, cilvēces bioloģiskās nepārtrauktības funkcijas nodrošināšana, bērnu audzināšana, sabiedriskās dzīves sakārtošana – dzimumattiecību morālā noregulēšana. Dažu sociologu un demogrāfu pieejā atbilstība šīm prasībām – kritērijiem – ir obligāta, lai šī kopdzīves apvienība varētu tikt pieskaitīta pie ģimenēm. Zinātnieki paredz, ka 21. gadsimtā homoseksuāļu laulību skaits pieaugs. Šo īsumā raksturoto ģimenes formu pamatā ir galvenokārt ģimenes locekļu sadarbības (*householding*) mājas uzturēšanā un kopdarbības īpatnības. Ir arī citas pieejas.

Rietumu socioloģiskajā un sociāli psiholoģiskajā literatūrā īpaša uzmanība tiek pievērsta ģimenes **seksuālajai dzīvei**. Tradicionālajai monogāmijai tiek pretstatītas tai **reālas alternatīvas**:

- bezbērnu ģimene;
- vientuļās mātes ģimene;
- komūnas – tajās seksuālās attiecības variē no “puritāniskām” līdz visatļautībai; tās veido gan jaunieši, gan sirmgalvj;
- juridiski nenoformēta kopdzīve;
- svingings – laiku pa laikam kopdzīve tiek pārtraukta, iespējams sānsolis un atkalatgriešanās;
- grupu sekss – precēti vai neprecēti pāri apvienojas un apmainās ar seksa partneriem;
- paplašinātā ģimene – brīvprātīgi apvienojušies laulātie pāri dzīvo kopā, un viņi nav asinsradinieki;
- grupas laulība – viens vīrs ar vairākām sievietēm vai viena sieva ar vairākiem vīriem; tādā laulībā partneri uzņemas tradicionālās laulības visu veidu morālo atbildību;
- sinergāmā laulība – tuva divvīrbai (divsievībai), kas pieļauj “divkāršu dzīvesbiedru partnerību”;
- atvērta laulība – tajā partneri bez kaunīguma un ar ticību viens otram viens otru bagātina mīlestības spēlē; kopdzīve balstās vienādā vai līdzīgā **brīvības** izpratnē.

Ir vēl daudz citu ģimenes formu iedalījumu un aprakstu, jo tā ir vēsturiski mainīga. Krievu sociologs A. Siņeļņikovs apgalvo, ka pasaule ieiet 21. gadsimtā ar vairāk nekā 80 ģimenes formām un to kombinācijām (avīze “Ģimene”, nr. 52, 1999, krievu val.).

Laulības formas

Nukleārā ģimene ir monogāma pēc definīcijas, t. i., ģimenē dzīvo tikai viens vīrs un viena sieva. Tomēr dažās kultūrās vīram ir atļauts ņemt vairākas sievas laulībā – **poliginija** (daudzsievība); ja sievietei ļauts apņemt vairākus vīrus, veidojas **poliandrija**. **Poligāmija** ir plašāks jēdziens, kas ietver gan poligīniju, gan poliandriju. Pēc vēsturnieku un dažu antropologu apgalvojumiem, pirmatnējās kultūrās pastāvēja grupu ģimene (laulība),

tātd vienlaikus vairākas sievas un vīri, kas būtu poligāmija. Šī versija vairs netiek plaši pieņemta.

Monogāmija ir Rietumu kultūrām kopēja un visvairāk izplatītā laulības forma. Monogāmā kultūrā par oficiāli reģistrējamām tiek atzītas tikai monogāmas laulības, bet divsievība (divvīrība) un poligāmija tiek uzskatīta par atbilstoši likumam sodāmu noziegumu. Saites starp vīru un sievu monogāmā laulībā ir stīpras un stingras vienā kultūrā un vājas citā. Stīprās saites (attiecības) pretojas šķiršanās procedūrai (piemēram, Itālijā) un atraitņu jaunai laulībai. Vājās saites atvieglo šķiršanos un tā saukto **pēctecīgo** jeb sērijveida **monogāmiju**.

Šajā lekciju kursā par pamatu ņemta tā pati ģimenes izpratne, kas sniegta "Ģimenes enciklopēdijā" (R, 1989) un kuras vairākiem šķirkļiem esmu līdzautore. Tātd **ģimene ir vēsturiski mainīga mazā sociālā grupa, kas dibināta uz laulības vai radniecības sakaru pamata un kuras locekļi saistīti ar sadzīves kopību, ar savstarpēju izpalīdzību un atbildību**. Laulība ir ģimenes kodols un centrs. Precīzāk – **laulība ir vēsturiski mainīga vīrieša un sievietes attiecību sociālā forma, kas rada sabiedrības ataudzei nepieciešamo dzimumu sociālo saikni**.

Laulība iedibina šādas tiesības:

- likumīgu tēvu sievietes bērnam,
- likumīgu māti vīrieša bērnam,
- monopoltiesības vīrietim pār sievietes seksualitāti,
- monopoltiesības sievietei pār vīrieša seksualitāti,
- daļējas vai pilnīgas tiesības vīrietim pār sievietes darba augļiem,
- daļējas vai pilnīgas tiesības sievietei pār vīrieša darba augļiem,
- daļējas vai pilnīgas tiesības vīrietim pār sievietes esošo vai nākotnē iespējami iegūstamo īpašumu,
- daļējas vai pilnīgas tiesības sievietei pār vīrieša esošo vai nākotnē iespējami iegūstamo īpašumu,
- nodibināt kopēju īpašuma fondu vai partnerību vīrieša un sievietes starpā bērnu labklājības nodrošināšanai,
- nodibina sociāli nozīmīgas savstarpējas attiecības starp abu pušu radniekiem un neasinsradniekiem.

Sabiedrība atšķiras no sabiedrības, un katra arī iekšēji mainās, un “nevienā sabiedrībā laulība nenodibina **visas** šīs tiesības vienlaikus, un nevienas no šīm tiesībām netiek nodibinātas **tikai** un vienīgi ar laulību palīdzību” (E. Leach. *Rethinking Anthropology*. – London, 1961, p. 107–108). Laulība stiprina ģimenes materiālās un psiholoģiskās saites.

Ģimene ir unikāla citu sociālo grupu vidū, kuru locekļi mēs visi esam. Unikāla vispirms ar to, ka esam šajā grupā **pievilcīgi**, vismaz tā tam vajadzētu būt, un **dārgi, nozīmīgi** visās savas **individualitātes** izpausmēs. Darbavietā mūs pieprasa parciāli (pa daļām), prasot profesionālu kompetenci, bet partijā vai frakcijā – pārliecību par programmas pareizību vai prasmi aizstāvēt tās mērķi sociālajās aktivitātēs utt., turpretī ģimene pretstāv šiem atsevišķajiem “pieprasījumiem” no sabiedrības puses. Ģimene ir vispusīgi informēta (tā būtu vēlams) par katra savas saimes locekļa apzinātām un neapzinātām vēlmēm un iespējām, patīkamajām un ne visai patīkamajām izpausmēm. Tikai ģimenei ir zināmas mūsu pieķeršanās, mazas un varbūt smieklīgas vājības, mīļi un ne visai mīļi **sīkumi**, kas daudzējādā ziņā veido kopdzīves emocionālo fonu. Sociāli psiholoģiskajos pētījumos labi apzinātas un pietiekami aprakstītas ir šādas sešas ģimenes kā īpašas (unikālas) sociālās grupas īpašības:

- 1) **noslēgtība** (norobežotība), relatīva, protams, un tikai likteņnesoši (dzimšana, nāve, kāzas, šķiršanās) un traģiski, dramatiski notikumi (vardarbība, saslimšana) atver vai maina ģimenes robežas (vērtus). Norobežotība arī ir ģimenes intimitātes, varbūt arī spēka garants – nevar dzīvot caurvējā;
- 2) **mazskaitlīgums**. Ģimenei ir specifisks, viegli kontrolējams sastāvs, jo ģimenes locekļu nevar būt daudz vairāk par 10 cilvēkiem, pat, ja 3–4 paaudzes draudzīgi sadzīvo. Parasti gan 4–5 cilvēki. Mazskaitlīgums neizslēdz daudzveidīgumu pēc vecuma, nodarbošanās, dzimuma utt.;
- 3) **kontrolējamība**, jo ģimene ir pakļauta 3–4 paaudžu sociālajām normām, īpaši paplašinātās un saliktās ģimenes. Kontrolējamības pakāpe ir atkarīga no paaudžu sakaru stipruma, ciešuma;

- 4) **vēsturiskums**, jo salīdzinājumā ar jebkuru citu sociālo grupu ģimenei ir ilgāka pastāvēšanas iespēja pagātnē un nākotnē, par ko liecina dzimtas koku, ģimenes ģeoloģijas pētījumi;
- 5) **polifunkcionālisms**. Ģimenei raksturīgs nesalīdzināmi lielāks darbību, aktivitāšu skaits salīdzinājumā ar citām sociālajām grupām, jo tai jānodrošina izdzīvošana, dzīvesdarbība, attīstība un pilnīgošanās. Ģimēnē attīstās arī emocionāli īpaši intīmas aktivitātes;
- 6) **savstarpēja atkarība** attiecībās ir saistīta ar aprūpes, atbildības nepieciešamību. Totālā atkarībā atrodas tie ģimenes locekļi, kuri ir vēl mazi, bezpalīdzīgi, slimi, veci utt., tātad tie, kam ģimene ir vienīgā un galvenā sociālā grupa. Totālās atkarības izpausmes ir atkarīgas no ģimenes kodola veidotāju, galveno materiālo nodrošinātāju kā personību īpašībām. Jo nepilnīgāki viņi ir kā personības, jo kompensējošāka attieksme izpaudīsies pret atkarīgajiem, piemēram, varaskāre, pavēlnieciskums, uzspiesta kontrole.

Pēdējos gados ģimenes kā īpašās sociālās grupas raksturojumos ieviesti daži papildinājumi (*V. Torohtijs, 2000; L. Šneidere, 2003 u. c.*):

- šīs grupas centrā ir dzīvesbiedru pāris, kura savstarpējās attiecības nozīmīgi ietekmē ģimenes locekļu mijiedarbību;
- dažādu paaudžu pārstāvju iekļautība grupas mijdarbībā un daudz garāks tuvas savstarpējas pazīstamības laiks;
- ģimenes locekļu kā indivīdu un personību īpašā atvērtība un ievainojamība, ko nosaka ilgā (pastāvīgā) fiziskā un psiholoģiskā saistība (laikā un telpā);
- neobligāta kopdarbība (sabiedriskās darba dalīšanas nozīmē) kā ģimenes locekļu attiecību un mijiedarbības pamatne;
- konstatējami vairāki ģimenes mērķi (ne tikai viens), kuri mainās ģimenes attīstības procesā; arī ģimenes locekļu ievirzes un intereses var atšķirties;
- ģimenes attiecību savstarpēja saistība, daudzpusība un nozīmīgums;

- ģimenes saskarsmes unikalitāte, kas parādās komunikatīvajā, interaktīvajā un perceptīvajā aspektā.

Formāli šīs īpašības piemīt visām ģimenēm, tomēr reālajā dzīvē vērojama to izpausmju liela daudzveidība. Īpašību ārējās izpausmes noteiktu attiecību sistēmā var aprakstīt, izmantojot jēdzienu 'funkcija' (latīņu v. *functio* – izpildīšana, izdarīšana).

Nepastāv vienots un pilnīgs ģimenes funkciju uzskaitījums. Psiholoģiskā plānā tiek akcentētas:

- bērna dzimšana un audzināšana,
- vecāku garīga pilnveidošanās,
- emocionālā atbalsta un psiholoģiskās aizsardzības funkcija,
- sociāli ekonomiska statusa sasniegšana,
- pašizpaušanās funkcija.

Atzīmējama ir arī **reģeneratīvā** funkcija (no lat.v. *regeneratio* – atdzimšana, atjaunošana). Tā saistās ar statusa, uzvārda, īpašuma, sociālā stāvokļa, dzimtas vēstures izpēti. Šī funkcija var iekļaut kādu ģimenes dārglietu nodošanu glabāšanā. Šai gadījumā runa nav tikai par juvelierizstrādājumiem (tos var dāvināt arī ārpus ģimenes un dzimtas). Runa ir par piemiņai dārgām lietām – īpaši priekšmeti, albumi ar fotogrāfijām, dienasgrāmatas, arhīvi. Ģimenei raksturīgo polifunkcionālismu konkrētāk var aprakstīt, apskatot šādas astoņas funkcijas:

- 1) **reproduktīvā** jeb **prokreācijas** funkcija, kuras būtība ir apmierināt cilvēka vajadzību pēc pēcnācējiem (vēlēšanos būt mātei, tēvam) un līdz ar to dzimtas turpinājuma vai cilvēces nepārtrauktības nodrošināšana;
- 2) **primārās sociālās kontroles** jeb **socializācijas** funkcija. Ģimene, māte un tēvs veido bērna pirmo sabiedrību un līdz ar to ikdienas uzvedības paraugus, normas, standartus, arī dzimumuzvedības normas tiek apgūtas tādā vai citādā kvalitātē un kvantitātē tieši šajā primārajā sociālajā grupā;
- 3) **audzināšanas** funkcija, kuras plašākā būtība ir cilvēces kultūras nepārtrauktības nodrošināšana, sadarbojoties vairākām paaudzēm. Produktīva un konstruktīva ģimenes

audzināšana ir spēcīgs garants bērnu un citu ģimenes locekļu iekšējās pasaules veseluma, pilnvērtības apziņas, pozitīva pašvērtējuma nodrošināšanai. Ģimene var veicināt humānisma pavedienu nepārtrauktību cilvēku sabiedrībā, nacionālo īpatnību attīstību utt.;

- 4) **sadzīves materiālās nodrošināšanas** funkcijas saturā ietilpst fiziskās aprūpes un izdzīvošanas aspekti: mitekļa – mājas vai dzīvokļa – nodrošinājums, apģērbs, barība, higiēnas prasību ievērošana utt. Pēc statistikas dienesta *Eurostat* datiem, 2004. gadā Eiropas Savienības valstīs noteikta oficiālā minimālā mēnešalga. Viszemākais rādītājs Latvijā – 121 eiro bruto, visaugstākais Luksemburgā – 1403 eiro bruto (bez nodokļiem);
- 5) **rekreatīvā** funkcija – atpūtas un relaksācijas iespējas, noteiktas kārtības, dzīves ritma un organizācijas nodrošināšana, ievērojot ģimenes locekļu individuālās īpatnības, lai atjaunotu fiziskos un garīgos spēkus;
- 6) **komunikatīvā** (garīgās saskarsmes) funkcija, jo ģimenē apvienojas līdzīgi domājošie, jūtošie un darošie. Sevišķu rūpju objekts ir savstarpējo attiecību kultūra, to veidošana, uzturēšana, bagātināšana un izvairīšanās no konfliktiem, jo ģimenes strīdos uzvarētāju nav, visi rezultāti skar kopdzīvi. “Subjektivitātes svētki” – tas varētu būt augstākais sasniegums funkcijas optimizācijā;
- 7) **psihoterapeitiskā** funkcija – sekmīga tad, ja dzīvesbiedri un visi ģimenes locekļi var palīdzēt cits citam nodrošināt garīgo veselību (emocionālo un intelektuālo līdzsvarotību, augstu darbspēju pakāpi, gatavību veidot konstruktīvas attiecības ar citiem cilvēkiem un pārvarēt iespējamās grūtības). Garīgā veselība faktiski ir pastāvīgs mērķis un ideāls, ņemot vērā mūžam mainīgos dzīves apstākļus. Aizraušanās ar apdullināšanos – narkotikām, alkoholu, dažādiem surogātiem utt. – ir ne mazāk bīstama kā hroniska trauksme, depresija vai dusmu uzturēšana. Šai funkcijai ir vismaz divi aspekti: ārstējošais (atvieglojuma rašana) un iedvesmojošais (uz izmaiņām rosinošais);

8) **felicitoloģiskā** funkcija (*felicite* – no itāliešu valodas – laime) ir caurviju izjūta un aktivitāte, jo atkarīga no tā, kā tiek veiktas visas iepriekšējās funkcijas, un ģimene var justies laimīga vai vismaz apmierināta.

Ja sākotnēji ģimenei bija aktuālas saimnieciskā, ekonomiskā, reproduktīvā un audzināšanas funkcija, tad mūsu dienās pieaug psihoterapeitiskā, emocionālā atbalsta funkcija. Laulība, dzīvesbiedru būšana mūsdienās tiek vērtēta no **eksistenciālās jēgas** sasniegšanas viedokļa, kas izpaužas arī kā attiecības starp dzīvesbiedriem. Jūtām tiek ierādīta nozīmīga vieta, pat tik izplatītajās aprēķina laulībās. Katrs cilvēks ir unikāls un neatkārtojams – to apzināties un ar to lepojamies. Vienlaikus tas nozīmē arī fatālas vientulības sākumu. Cilvēks cer, ka mīlēt un kļūt kādam vajadzīgam – ir ceļš uz vientulības pārvarēšanu. Un tas varētu notikt laulībā un ģimenē.

Daļēji, protams, šīs funkcijas tiek “iznestas” arī ārpus ģimenes, draugu kompānijā, kolēģu vidū utt., tomēr pamatslodze ir saistīta ar ģimeni. Funkciju piepildītības līmenis atspoguļojas īpašā ģimenes atmosfērā, kas kļūst pievilcīga svešākiem un vientuļākiem cilvēkiem, kam nav paveicies ģimenes dzīves ziņā. Siltums, prieks, laipnība, subjektīva labsajūta, viesmīlība, dzīves stabilitāte un izjūta, ka tas “nekad nebeigsies”, ir pievilcīga katram cilvēkam. Pēdējā desmitgadē šai ziņā gan vērojamas pārmaiņas. Aktīvi tiek rosināts jauns dzīves modelis. Realitātes šovi, šokšovi, “logi”, “Privātā dzīve”... iejaucas arī ģimenes dzīves visintīmākajās norisēs, kad noslēpties nav kur. Zīmīgus vārdus saka S. Radzobe (sakarā ar M. Gorkija “Tālāk” iestudējumu Jaunajā Rīgas teātrī), ka, viņasprāt, režisors visu mūsu dzīvi traktē kā lūriķu un ekshibicionistu darbības lauku, kur cilvēkiem ne tikai atņemts, bet kur viņi **paši ar baudu atdevuši vispārējai aplūkošanai visu privāto, intīmo un slēpto...** Tomēr pašsaglabāšanās vajadzība, bagātīgi un niansēti izjust alkstošā normāli attīstīta cilvēka daba tam pretojas. Un atkal manis dziļi cienītās kritiķes vārdi: “Tu amizējies par ironiķiem, garlaikojies uzspēlētās atklātības seansos, bet **burtiski saspringsti, samanot ko**

personīgu, caur kautrību izlauztu, pūlim, to skaitā **tev uzticētu**" (*Forums, Nr. 3(85), 2004. g. 16.–23. janv., 8. lpp.*). Laižot pasaulē dzīvību, kas ir tavs turpinājums, nav iespējams nedomāt, kā tas vai cits dzīves modelis skars bērnu.

Neapšaubāmi, bērniem labākā dzimšanas vieta ir mīlošu laulāto ģimenē. Ģimene ir bērna pirmā sabiedrība un primārās socializācijas institūts. Tā ir cilvēciskuma, altruisma dzimšanas vieta. Vai tā būs, ir atkarīgs no tās ģimenes sociālās situācijas, kurā bērns piedzimst un dzīvo, attīstās visjūtīgākajā vecumā. Nelabvēlīgos apstākļos "dīgst" attīstības atkāpes, kurām jau agri vajadzīga korekcija. Un tad ar indivīda veselo saprātu un bagātu pieredzi ģimenes psiholoģijā ir par maz, jo šīm zināšanām ir gadījuma raksturs, tām piemīt intuitīvisms un nesistemātiskums, atkarība no situatīvā konteksta. Var palīdzēt ģimenes psiholoģija kā **zinātne** par cilvēku savstarpējām attiecībām ģimenē; arī kā kopdzīves enciklopēdija; arī rakstītu un nerakstītu likumu kopums – to likumu, kurus iedibina, respektē vai pārkāpj ģimenes locekļi.

Otrajā ģimenes kongresā (Ženēva, 1999) secināts, ka mūsdienų ģimene tomēr neatrodas krīzes situācijā un sekmīgi modernizējas. Neraugoties uz daudzajām cilvēciski saprotamajām kombinācijām, 21. gadsimtā dominēs trīs cilvēku ģimene: tēvs, māte un bērns.

Ģimene ir primārā vide, kur cilvēks dzīvo, veidojas viņa personība un viņš iemācās dažādus uzvedības veidus. Katrs cilvēks nāk no ģimenes, taču tās ir ļoti atšķirīgas. Tā kā ģimene ir mainīga sistēma, tad arī ģimenes struktūra var mainīties laika gaitā. Fiziski un garīgi vesela ģimene ir tautas, valsts dzīves un nākotnes stiprais pamats.

2. lekcija

ĢIMENE KĀ IZPĒTES OBJEKTS

◆ Dažādie izpētes virzieni:

- interakcionisms
- tehnoloģiskais determinisms
- sistēmiskā pieeja

◆ Ģenealoģija

◆ Psihoterapija

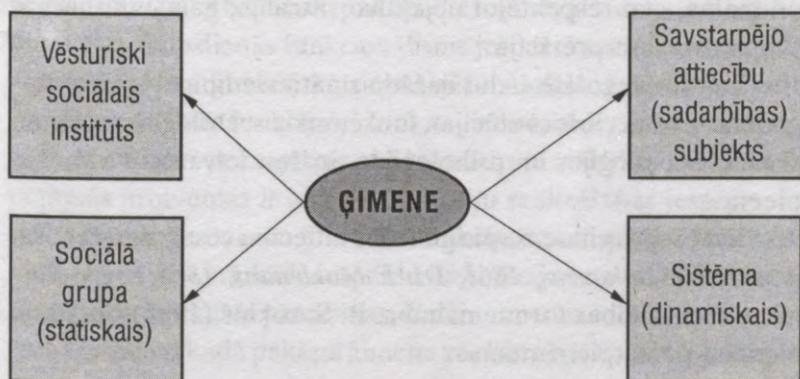
Ģimene ir sarežģīts veidojums, kaut tam ir it kā nedaudz sastāvdaļu (mazskaitlīgums), bet kopdarbība (mijiedarbība) notiek pēc dažādiem un īpatnējiem likumiem. Kāpēc? Tāpēc, ka katra sastāvdaļa ir personība, turklāt dinamiskā, un izmaiņas tajā izraisa izmaiņas visā kopdarbības subjektā (sistēmā), lai līdzsvarotos, kompensētos. Tātad katras sastāvdaļas ierosinātās izmaiņas turpinās citās sastāvdaļās – līdz sistēmas nosacītajām robežām. Ģimene ir nosacīti slēgta, un pat apzinātas nepieciešamības gadījumā tai ir grūti tikt klāt, jo tā iekļauj dažāda satura un stipruma saiknes (attiecības), katra individuālās īpatnības un citiem “piemērošanās konstrukcijas”. Ģimeni dara noslēgtu arī tās piederība pie atšķirīgas kultūras, vides, tradīcijām. Atšķirīgais sociāli ekonomiskais līmenis un ar tiem saistītie stereotipi arī liedz unificēt, ātri un vienkārši izprast ģimeni. Šo un vēl citu iemeslu dēļ arī nav vienotas pieejas ģimenei, vienotas sapratnes par tās būtību.

1. shēmā parādītie ģimenes pētīšanas iespējamie aspekti tā vai citādi tiek skatīti vairākumā pētījumu un praksē. Saskarsme, sadarbība, attiecības ir pamatjēdzieni. **Attiecības** ir saiknes, sakari starp cilvēkiem kā ģimenes locekļiem, kurās būtiska ir alternatīvu **izvēle, emocionāla atraktivitāte un nosacīts noturīgums**. Šiem

sakariem ir subjektīva un objektīva nozīme, tie var būt vertikāli un horizontāli. Sakaru saturs un forma ir ļoti variējoši – no ciešas, mīlestības pilnas sadarbības līdz destruktīvai rīcībai un iznīcināšanai (“*Kill my wife!*” amerikāņu filmā izteiksmīgi saka Hopkins). Socializācijas procesā cilvēkam ir jāiemācās iesaistīties dažādu līmeņu jau eksistējošo attiecību sistēmā, veidot jaunas attiecības un pastāvīgi rūpēties par tām, uzturēt (“barot”). Daudzi cilvēki apprecoties aizmirst, ka **attiecības ir process, nevis fakts**. Attiecības patiesībā ir process, kam ir vairāki posmi. Katram no tiem ir raksturīgas savas krīzes un izaicinājumi – norisinās ārējās pārmaiņas, un no tā, vai pāris ir gatavs šīm pārmaiņām pielāgoties un mainīties iekšēji, pārvērtēt savas attiecības un atrast tajās jaunu jēgu, ir atkarīgs, vai savstarpējās attiecības kļūs vēl ciešākas vai gluži pretēji – izjuks.

Ģimenes attiecībās svarīgākās ir laulības partneru saiknes, kuru pamatā ir pastāvīgs (citādi kopdzīve nav iedomājama) formālo un neformālo tiesību un pienākumu kopums, kā arī intīmi specifisku normu un ekspektāciju (gaidu) izveidošana. **Savstarpēja pieņemšana**, atbalsts, uzticēšanās, palīdzība utt. un ar šīm kvalitātēm saistītas ekspektācijas dzīvesbiedru attiecībās ir norma. Personiskās mijattiecības tiek **subjektīvi pārdzīvotas un objektīvi izpaužas sadarbībā, uzvedībā un saskarsmē**.

1. shēma. Iespējamie ģimenes pētīšanas aspekti



Ģimenes attiecības ir *d u ā l a s*, ko nosaka dzimumu dimorfisms, no vienas puses, un, no otras puses, laulības dabīgais mērķis – veikt reprodiktīvo funkciju un dzīvot atbals-tošas, draudzīgas mīlestības apgarotas ģimenes kopdzīvē.

K. Jungs nelielajā rakstā “Laulība kā psiholoģiska attieksme” (1995) akcentē būtiskas šādas attieksmes nianses:

- laulības mērķis un saturs iekļauj neapzinātu motīvu un ietekmju apzināšanos,
- laimīgas laulības veidošanā jārespektē nepieciešamība neapzinātos motīvus vērst apzināmos,
- iespējams, ka laulība kā psiholoģiska attieksme izveidosies tikai dzīves otrajā pusē,
- jāmacās izprast (jāpieņem) konfliktpilnu ģimenes atmosfēru kā attieksmes apzināšanās priekšnosacījumu.

Čečenu psihologs V. Kan-Kaļiks (1988) uzsvēris, ka savstarpējo attiecību veidošana un uzturēšana ir svarīgākā saskarsmes funkcija, kas ietver:

- sevis apzināšanos,
- stihisku attiecību nepieņemšanu,
- interesi par otru cilvēku,
- centienus veidot patikamu saskarsmi,
- rūpēties par ietekmes sekām vienam uz otru: kādas tās ir un varētu būt.

Pēc visa teiktā var secināt, ka **ģimenes realitāte** ir kaut kas tāds, ko cilvēki konstruē subjektīvi. Ģimenes dzīvi cilvēki organizē un maina, gan respektējot objektīvo situāciju, gan šīs situācijas subjektīvo interpretāciju.

Šobrīd var izdalīt šādus dažādu zinātņu iedibinātus virzienus ģimenes pētniecībā: evolūcijas, funkcionālais, etoloģiskais, empīriskais. Socioloģijas un psiholoģijas zinātņu ietvaros ir vairākas pieejas.

Evolūcijas virziens veic ģimenes attiecību vēsturisko rekonstrukciju (*I. Bahovens, 1861; Dž. F. Maklenans, 1865 u. c.*). Tiek akcentēta laulības formu mainība. P. Sorokins (1998) norāda šī virziena pamatpieņēmumus:

- 1) gandrīz visām tautām radniecības noteikšana pa mātes līniju bijusi pirms radniecības noteikšanas pa tēva līniju;
- 2) dzimumu attiecību primārajā stadijā līdzās pagaidu dzimumsakariem pastāv laulību saikņu plaša brīvība;
- 3) laulības evolūcija nozīmē dzimumdzīves plašās brīvības pakāpenisku ierobežošanu;
- 4) ģimenes evolūcija nozīmē pāreju no grupas laulības uz monogāmiju.

Šis virziens akcentē, ka ģimenes attiecības attīstās progresa virzienā: no zemākām uz augstākām, kas ir sociāli ekonomiski un vēsturiski determinēts. Analītiskās psiholoģijas pārstāvji šādu progresu skaidro kā arhetipiskā pirmsākuma izpausmi (*A. Hugenbils – Kreigs, 1997*).

Funkcionālo virzienu iezīmējis E. Dirgeims, pievēršoties ģimenes vienotības mehānismiem, katra ģimenes locekļa lomām kopdzīvē, šķiršanās un pašnāvību savstarpējiem sakariem. Jau viņš pamanīja, ka urbanizācijas iespaidā dažas ģimenes funkcijas pavājinās un pat izzūd. Tātad ģimenes funkcijas pakāpeniski pāriet citiem sociālajiem institūtiem. Šī virziena ietvaros (*V. Ogborns*) pirmo reizi fiksēta pāreja no ģimenes, kas orientēta uz sociokulturāliem priekšrakstiem, uz ģimeni, kuras pamatā ir starppersoniskās attiecības – no ģimenes-institūta uz ģimeni-partnerapvienību vai draugu apvienību. Tātad mainās ģimenes veidošanas orientieri, kuriem dodama priekšroka, psiholoģiskie motīvi. Citā terminoloģijā – funkcionālisms akcentē atbildības problēmu, jo atbildības pakāpe ietekmē ģimenes attiecību dinamiku. Mūsdienās funkcionālisms jeb strukturāli funkcionālā pieeja apskata ģimeni kā organizētu sociālo grupu, kas veic noteiktas sociālās funkcijas, kuras nepieciešamas gan sabiedrības, gan atsevišķas personības eksistencei un attīstībai. Galvenās pētāmās problēmas ir ģimenes funkciju realizēšanas iespējas, to realizēšanas līmenis un līdz ar to funkciju savstarpējās attiecības. Šis virziens pētī arī, kādu iespaidu uz funkciju saturu līmeni atstāj sabiedrībā notikušās pārmaiņas, kādi ir ģimenes sociālie kontroles mehānismi un kādā pakāpē ģimene var būt un ir absolūti savrupa.

Funkcionālisma pieeja lielā mērā balstās uz T. Pārsona (1902–1979) kontroles hierarhijas teoriju, kurā radniecība tiek uzskatīta par kontroles nesēju un iemiesotāju. Individīds, stājoties laulībā, apvieno savu vecāku ģimeni ar pašveidojamo, un tās kopā veido “iekšējo radniecības struktūras apli” – pirmo paaudzi, kuru saista solidaritātes jūtas ar citiem radiem. Pārējie radi veido apļa ārējo daļu, un ar tiem attiecības slāņojas diezgan haotiski. Ģimenes izolētība rada integratīvo un solidāro saišu samazināšanos, kas izpaužas gan apzināti, gan stihiski. T. Pārsona (1949) un M. Goldrikas (1994) pētījumi liecina, ka amerikāņu sabiedrību veido diezgan izolētas laulāto ģimenes.

Līdzīgas dzīvē iemiesojamās vērtības nodrošina uzvedības motīvu integrāciju, kas realizējas arī savstarpējās ģimenes lomu gaidās. Ir formulētas **funkcionālās** prasības radniecīgo ģimeņu sistēmai:

- 1) **adaptācija** attiecībās ar ārējo sistēmu;
- 2) **mērķa sasniegšana** kā kopēja orientācija sistēmas elementiem;
- 3) **integrācija** kā noteikta solidaritātes līmeņa sasniegšanas veids;
- 4) **atbalsta** latento modeļu **veidošana** – paradumi, rituāli, tradīcijas, kas veicina integrācijas nostiprināšanu, kopīgā mērķa sasniegšanas panākumus, aktualizē adaptāciju sociālai sistēmai.

Ģimenes evolūcijas vēsturiskās analīzes mērķis – noteikt **kopīgo un atšķirīgo**, kas piemīt dažādu sabiedrību ģimenēm, un arī tā būtībā ir ģimenes funkciju pētišana, kurā tiek akcentētas funkcijas no pagātnes uz nākotni – progresīva attīstība, ievērojot, protams, izmaiņas gan funkcijas realizēšanas saturā, gan formā.

Etoloģiskais virziens. Etologi noliedz promiskuitāti vai mainīgos un gadījuma sakarus kā sākotnēju dzimumattiecību formu, jo tā ir pretrunā bērnu instinktīvai vajadzībai pēc vecākiem, kā arī pieaugušo vecāku (mātes) instinktām. Tomēr mūsdienās ir sastopamas četras laulības attiecību sistēmas: grupas laulības, poliginija, poliandrija un monogāmija. Pēdējā varētu

būt pāra dzīves laika ilgumā, kā arī pieļauj šķiršanos. No vienas puses, šīs sistēmas ir dabiskas, no otras – tomēr tāda daudzveidība ir bioloģiski apbrīnojams fakts, jo laulības kā sugas pazīme ir konstanta. Šī pieeja akcentējusi dzimumu laulības uzvedībā lielas atšķirības bioloģiskajos motīvos, piemēram, dominēšanas inversija un pārmērīga cilvēka hiperseksualitāte. Cilvēks lielā mērā ir atbrīvojies no dabiskās izlases principa darbības, jo svarīgāka kļuvusi ārpusģenētiskā informācija, socializācijas rezultāti.

Empīriskais virziens apskata ģimeni kā mazo sociālo grupu ar savu rašanās, funkcionēšanas un norieta vēsturi. Ģimenes attiecības balstās emocionālā tuvībā, ģimenes locekļu vajadzībās un sliekšmēs. Šī virziena autoritāte ir F. Le Plē, kurš akcentē ģimenes spontāno stabilitāti, kas, mainoties paaudzēm, balstīta tieksmē uz solidaritāti un saliedētību. Ģimenes budžeta analīze šajā pieejā ir galvenā empīriskā metode, kas skaitliski atspoguļo ģimenes funkcionēšanas daudzveidību.

Interakcionisms – savstarpēja mijiedarbība – kā ģimenes izpētes pieeja socioloģijā un psiholoģijā priekšplānā izvirza ģimenes iekšējo kopdarbību, respektējot, protams, ārējo faktoru ietekmi, noskaidro tos darbības veidus un aktivitātes, kuri par tādu kopdarbību, līdz ar to arī kopīgu domu un kopīgu jūtu pamatu uzskatāmi. Tālākie uzdevumi – noskaidrot personību savstarpējo pielāgošanos: gan vīra un sievas, gan citu līderpozīcijas pretendentu pielāgošanos vai tādas pielāgošanās pilnīgu trūkumu. Minētais tiek noskaidrots plašā ģimenes saimniecības (*householding*) sfērā – sākot ar mājokļa uzturēšanu, finansēm un beidzot ar vīra un sievas savstarpējo pielāgošanos seksuālajā uzvedībā.

Šajā pieejā galvenais nav “ārējie spēki”, kuri, protams, ir svarīgi un objektīvi ietekmē ģimenes pastāvēšanu. Tomēr akcents tiek likts uz “iekšējām iespējām un rezervēm” – ģimenes locekļu iekšējo sadarbību. Noteikt konkrētās aktivitātes un darbības, ar kuru starpniecību tad arī raksturot vadošo mijiedarbību, kas savukārt ļauj izdarīt secinājumus par ģimenes **dzīvesveidu**, ir galvenais izpētes procesā un datu interpretācijā. Stress un citi stāvokļi var būt kādas mijiedarbības pastāvīgs (hronisks) rezultāts.

Arī krīzes, to cēloņi un sekas saistībā ar mijiedarbības veidiem un konkrētām formām ir šīs pieejas izpētes intereses objekti.

Tehnoloģiskais determinisms ieviešas kopš 20. gadsimta divdesmitajiem gadiem ar Torsteina Veblena (1857–1929) tehniskā faktora vadošās lomas ideju vēsturē. Industrializācija maina sabiedrību, tāpat to maina arī urbanizācija. Sākotnēji sociologos un daļēji arī sociālpsihologos zinātniski tehniskā revolūcija radīja vēsturisko optimismu, ka tieši tā var izvest sabiedrību no krīzēm. Sākās tā sauktā lietošanas (patērniecības) ēra, kamēr A. Toflers ("Futūršoks", 1970) nenodemonstrēja zinātniski tehniskās revolūcijas sociālās sekas – tehniskais progress var iznīcināt vidi un cilvēku. Tehniskais progress patiesi ir visvarens, tas radījis visus tos civilizācijas brīnumus, tagad jau ierastos līdzekļus, ko lietojam ikdienā. Tragiskākais ir cilvēka adaptācijas spēju krīze. Futūršoks izraisa indivīda saslimšanu vai atkāpes saistībā ar bailēm par ātrajām ražošanas un sociālajām izmaiņām un nespēju tām piemēroties. Indivīds ir izvēles priekšā – ar kādu subkultūru identificēties. Cilvēks mācās apzināti veidot un arī izveido individuālo dzīves stilu, ja mikrovide pārāk neiejaucas un netraucē. Tā arī ir atbilde, piemērošanās instruments straujajām pārmaiņām. **Psiholoģiski šoks** izpaužas sociālajā dezorientācijā, paaugstinātā uzbudināmībā, apātijā, emocionālā "izslēgtībā", izvairoties no iesaistīšanās dažādos procesos. Tas mazina cilvēka aktivitāti, tātad arī **patības** attīstību, traucē pašrealizāciju, sekmējot patoloģijas, asociālu rīcību, pašnāvības mēģinājumus, padziļinātas depresijas formas. Dzīve tajā pašā laikā prasa lielāku atbildību par sevi un ģimeni.

Sociologi **kultūršoku** apraksta arī kā cilvēka mākslīgu atraušānu no sakariem ar tām **vērtībām**, kas bijušas viņa audzināšanas un socializācijas pamats. Kā izeja no sasprindzinātības veidojas **piespiedu uzvedības** modeļi:

- orientēšanās uz principu "pasaulē nekas nemainās",
- orientēšanās uz noslēgšanos šaura profesionālisma (hobija) ietvaros,
- orientēšanās uz dzīves gaitā zaudētajām vērtībām,

- orientēšanās uz vienkāršu sociālo sakaru un objektu mākslīgi veidotām sistēmām.

Pirmie divi modeļi varētu būt stipro, neatkarīgo, domājošo cilvēku dzīvesdarbības pamatā.

Pēdējiem diviem modeļiem pakļaujas vairākums, kas vai nu neapzinās situāciju, vai, to apzinoties, cieš.

Līdzīgi domājis arī I. Iljičs (*"Tools for Conviviality"*), uzsverot, ka mūsu laikmetā mašīnas vairs nepalīdz cilvēkam, bet pakļauj tos, piemēram, nereti vīrs vairāk "mīl" mašīnu nekā sievu. Cilvēku pārāk pakļauj mašīnas un birokrātija, viņš nepieder sev. Mašīnu (dažādu rūcošu palīgierīču) absolutizēšana ikdienā veicina cilvēka bioloģisko degradāciju (novērojams ekoloģiskā līdzsvara zudums); "kam mašīna, tam vara"; ģimenes budžetā jāievēro arī mašīnu morālā novecošanās. Ģimenes sadzīve kļūst aprūtināta, jo cilvēki neredz iespēju, kā atteikties no "mašīnu varas", kaut gan vairākums atzīst, ka sabiedrības interešu centrā jābūt efektīvu personību dzīves nosacījumu radīšanai, respektējot galvenās vērtības – dzīves daudzpusību un pilnvērtīgumu, sociālo taisnīgumu un personības pašapliecināšanās iespējas.

Ģimenes izpētē dominējošā ir **sistēmiskā pieeja**. Ģimene nav vienkāršs ģimenes locekļu kopskaits, bet galvenokārt noteikts savstarpējo attiecību tīkls starp viņiem. Lai izprastu ģimenes stāvokli, vajadzīgs kaut kas vairāk nekā katra atsevišķā ģimenes locekļa izjūtu (stāvokļu) analīze. Nepieciešams izpētīt visu ģimenes sistēmu kā veselumu (*D. Levi, 1993*). Ģimene ir atvērta sistēma, kas pakļaujas ārējām iedarbībām. Tāpēc, lai sekmīgi funkcionētu, tai savā celtniecībā jārespektē viss dažādo ietekmju kopums un jācenšas panākt noteiktu iekšējo līdzsvaru (*V. Stoļins, 1989*).

Ģimenes pētījumos sistēmas jēdziens ieviešas ar amerikāņu psihoterapeita M. Bovena (1913–1990) teorētiskajiem un praktiskajiem pētījumiem mūsu gadsimta piecdesmitajos un sešdesmitajos gados. Viņš sākotnēji izmantoja psihoanalīzi, īpaši darbā ar psihiski slimo ģimenēm. Svarīgs ir **pašdiferenciācijas** jēdziens – atdalīt, norobežot sevi no ģimenes locekļiem, rīkoties patstāvīgi kā autonomai, neatkarīgai personībai, kas gan pazīst

savas vēlmes, gan spēj tās piepildīt. M. Boveni ietekmēja psihoanalīzes jēdzieni – ‘separācija’ un ‘individuācija’. To turpina D. Frīmens, R. Ričardsons un citi. Saliedētu un uzvedībā koordinētu ģimenes locekļu grupu vai kopu ir lietderīgi aplūkot kā atvērtu, dinamisku un pašregulējošu sociālo sistēmu. Tāpat kā citas sociālās sistēmas, arī ģimene kā sistēma ietver sociālajā pieredzē izstrādātu (apgūtu) programmu, kas nodrošina sistēmas optimālu, t. i., mērķtiecīgu un stabilu, funkcionēšanu, kā arī noteiktus mehānismus un verbālās un neverbālās uzvedības stereotipus, kuri, atsaucoties uz ietekmēm, kas sistēmai liktu novirzīties no sākotnējās mērķtiecīgās ģimenes locekļu sadarbības, koriģē sistēmas darbību un atgriež to optimuma režīmā. Izveidotie un pārbaudītie stereotipi liek realizēt situācijai atbilstošos pasākumus, kas veicina virzību uz saskaņu, kompromisu meklējumiem un savstarpējo attiecību harmonizāciju.

Sistēma ir organizēts elementu sakārtojums, kam ir robežas un **funkcionāla** vienotība, un šīs robežas var būt vai nu izteiktas, vai izplūdušas. Ģimene kā sistēma darbojas vienotībā, tā sastāv no savstarpēji saistītiem elementiem – ģimenes locekļiem – individualitātēm. Šie elementi tiek šķirti vai izolēti ārēju vai iekšēju faktoru ietekmē, sistēma var tikt iznīcināta vai atrasties disfunkcionālā, agonizējošā stāvoklī.

Amerikāņu zinātnieks P. Paps (*P. Papp, 1984*) ģimenes terapijā postulē trīs uzskatus.

1. Ģimene ir **pašregulējoša** sistēma.
2. **Problēmas** ir **pašregulācijas mehānismi** ģimenes sistēmā.
3. Paredzama sistemātiska **pretošanās** izmaiņām, jo, neitralizējot vai apzinoties problēmas, ģimenes sistēmā tiek izjaukta **ierastā** kārtība, kas rada tai draudus.

Ģimene parasti grib izmaiņas bez sistēmas izmaiņām, kas radījušas šīs problēmas. Ieklausoties ģimenes sarunā, uzskatīs un problēmās (simptomos), psihoterapeits atspoguļo (vai palīdz atspoguļot) klientam viņa ģimenes vai atsevišķo locekļu uzvedības paraugu, tā mēģinot to mainīt. Klientam rodas iespēja savu dzīves situāciju skatīt virzienā no negatīvā uz pozitīvo.

Ģimene ir sistēma, kas izveidojusies uz laulības vai radniecības pamata. Ģimenes locekļi šajā sistēmā ir kā elementi, kur katram ģimenes loceklim ir sava loma. Sociālā darba teorētiķi izšķir divus ģimeņu sistēmu veidus:

1. Labvēlīgas un veselīgas ģimenes – **funkcionālas**.
2. Nelabvēlīgas un neveselīgas – **disfunkcionālas**.

Funkcionālā ģimene ir elastīga, ar atklātām brīvām savstarpējām attiecībām, ar iespējamām lomu maiņām, skaidri formulētiem ģimenes likumiem. Veselīga ģimene ir vieta, kur izpaužas tuvība un mīlestība. “Mēs” izjūta, kas valda ģimenē, nenorobežo laulātos no ārējās pasaules, tajā brīvi tiek uzņemti draugi un kaimiņi. Harmoniskā ģimenē dzīvesbiedri uztver viens otru bez aizspriedumiem, taču tajā pašā laikā cenšas nostiprināt otra labākās iezīmes, priecājas par otra panākumiem, kā arī labvēlīgi un iecietīgi izturas gan pret viņa trūkumiem, gan nepilnībām. Daudz ko piedodami, dzīvesbiedri apzinās, ka **nav jācenšas pārveidot pieaugušu cilvēku**, ka kaut ko izmainīt dzīvesbiedrā var, vienīgi pamatojoties uz **mīlestību, labvēlīgu attieksmi un vispirms pilnveidojot pašam sevi**. Viens no galvenajiem komponentiem labi funkcionējošā ģimenes struktūrā ir vecāku solidaritāte attiecībās ar bērniem. Vecāki veido it kā ģimenes mugurkaulu, kas nodrošina bērniem drošības izjūtu. Ģimene balstās nevis uz vecāku varas dominēšanu pār bērniem, bet gan uz to, ka vecāku vara nodrošina bērnu drošību.

Disfunkcionālajās ģimenēs valda **zema pašpalāvība** ģimenes locekļu vidū, ģimene nenodrošina **personības augšanu** katram tās loceklim, reti ir arī laulāto savstarpējie kontakti, biežāk vērojama **noslēgtība**. Problēmas eksistēšana tiek noliegta, jūtams intimitātes trūkums. Individuālā identitāte tiek upurēta ģimenes identitātei, individuālās vajadzības – ģimenes vajadzībām. Humors, optimisms un dzīvesprieks ir reta parādība disfunkcionālā ģimenē.

Izmantojot sistēmisko pieeju, iespējams palīdzēt gan disfunkcionālai, gan funkcionālai ģimenei tās kopdarbības pilnīgošanā. Piemēram, mazs vienkāršots eksperiments, ko savā ģimenē veica sociālās pedagoģijas speciāliste L. P.:

2. lekcija

Pirmdiena, 05.04. Uz galda vāzē ielikti svaigi ziedi. Bērni nereaģē. Vīrs pajautā, vai kādam ir jubileja.

Otrdiena, 06.04. Vīrs paslavē ziedus. Bērni pavaicā, kāpēc tās nav tulpes.

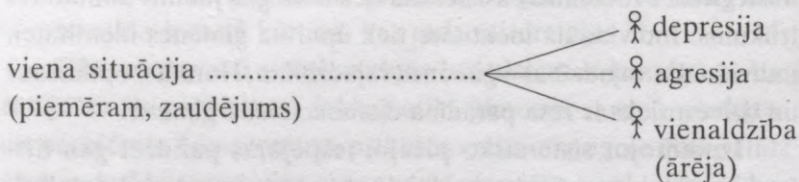
Trešdiena, 07.04. – svētdiena, 11.04. Bērni jautā un gaida, vai es vāzē ielikšu jaunus ziedus. Vīrs maigi uzsmaida.

Pirmdiena, 12.04. – ceturtdiena, 15.04. Bērni palīdz sagādāt ziedus. Vīrs izsaka domu, ka šī tradīcija varētu turpināties visu laiku.

Piektdiena, 16.04. – pirmdiena, 19.04. Vīrs nomaina ziediem ūdeni un paprasa, ar ko varētu vēl šajā ziņā palīdzēt. Bērni sagādā ziedus, uzskatot, ka tā jau ir tradīcija; bez īpašām emocijām, lietišķi.

Tā neliels impulss no viena ģimenes locekļa puses “iedarbināja” izmaiņas, kas visiem ir patīkamas. Lai veiktu globālākas izmaiņas, jāzina un jāievēro noteikti **principi**. Ģimenes kā sistēmas darbība pakļaujas vairākiem principiem.

- **Veseluma princips** – izmaiņas vienā elementā rada rezonansi visā sistēmā. Atsevišķais ģimenes loceklis atrodas mijiedarbībā ar citiem ģimenes locekļiem, jo tam ir svarīgas visas ģimenes funkcijas, to augsts izpildes vai realizācijas līmenis. Vienlaikus ir svarīgi uzsvērt, ka ģimene kā veselums nav tā daļu summa, bet ir kaut kas vairāk. Katra ģimenes locekļa problēmas jāapskata kā kopuma sastāvdaļa, kam ir arī sava funkcionēšanas vēsture. Ģimenes funkcionēšanas vēsture nav vienlīdzīga ģimenes locekļu dzīves stāstu kopumam.
- **Ekvifinalitātes princips** – viens un tas pats notikums (ārējais vai iekšējais faktors) var atšķirīgi ietekmēt ģimenes locekļus, to dažādas sadarbības formas un, protams, dažādas ģimenes.



$X = ABC$

(X – rezultāts; A – konkrētais notikums ģimenē; B – nozīme, kuru tam piešķir konkrētais ģimenes loceklis; C – šīs ģimenes resursi)

- **Mērķtiecīgums** – izsaka ģimenes kā sistēmas virzību uz noteiktu mērķi. Ja ir kopīgi izvēlēts vai vismaz apjausts mērķis, tas piešķir ģimenes kopdzīvei noteiktu virzību. Mērķi ir atšķirīgi dažādās ģimenes attīstības stadijās, piemēram, sākot kopdzīvi un veidojot attiecības ar dzimtu, bērna gaidīšanas posmā. Jārūpējas par mērķu sabalansētību visas ģimenes – dzimtas attiecību kontekstā.
- **Savstarpējo attiecību noteikts ritmiskums** – runa ir par noteiktiem izturēšanās veidiem, rituāliem, tradīcijām, kas atkārtojas. Tās var būt saistītas ar gadalaikiem, svētkiem, īpašiem notikumiem, sestdienu, svētdienu, kopīgiem kultūras pasākumiem, kuru traucējumi ietekmē ģimēni, izjauc ritmiskumu. Ģimene to īpaši pamana, kad ritms nojūk.
- **Cirkulārā kauzalitāte** – savstarpējās ietekmes starp ģimenes locekļiem. Piemēram, māte raizējas par bērna vai sieva – par vīra veselības traucējumiem, tas savukārt satrauc bērnu vai vīru pašu, un veidojas atgriezeniskais jeb slēgtais loks. Ja ģimene ir **paplašinātā**, var pastāvēt vairākas apakšsistēmas vai emocionālie trijstūri, kuros ģimenes locekļi cits citu ietekmē pēc atgriezeniskās saites principa. Šī atgriezeniskā saite var būt gan pozitīva, gan negatīva ar visiem starpstāvokļiem. Pozitīvā saite uzlabo sistēmas darbību, stabilizē to. Ja viena puse nosoda otru, pārmet, negatīvi novērtē, bet otrai no tā “emocijas kāpinās kvadrātā”, birst vai izraisās konflikts līdz pat krīzei, kuras risināšanā jāiejaucas trešajai personai. Jauna negatīvā atgriezeniskā saite var izraisīt eskalāciju – nesaskaņas ģimēnē vērsas plašumā. Biežāk ģimēnē vērojamas sarežģītākas un pretrunīgākas saites. Kāda ģimenes locekļa neveiksme vai greisirdības jūtas var izraisīt pozitīvo atgriezenisko saiti, kas atkal iezīmē virzienu uz stabilitāti.
- **Līdzsvara vai homeostāzes princips** – kā katrai sistēmai, arī ģimenei piemīt tendence saglabāt sākotnējo stāvokli. Atbildot uz ģimenei svarīgu notikumu vai to sēriju (slimība, hronisks alkoholisms, nāve u. c.), ģimene pārstrukturizējas, tā mainot ģimenes funkcionēšanas modeli. Ar homeostāzi saprot

dažādu ietekmju un spēku līdzsvaru. Piemēram, viens ģimenes loceklis grib uzvelt vainu otram vai izvairīties no pašapkalpošanās darbiem. Iejaucas pārējie ģimenes locekļi, un taisnīgums uzvar. Ģimene veltī speciālu laiku taisnīguma ieviešanai. Homeostāzes būtība – apzināta un neapzināta ģimenes kā sistēmas galveno mērķu uzturēšana, dažādu notikumu secības ievērošana, pamatojoties uz derīgo pieredzi. Homeostāze palīdz ģimeni kā sistēmu atgriezt līdzsvara, stabilitātes stāvoklī. Elastīgākās ģimenēs arī homeostāze realizējas elastīgāk, līdzsvara atjaunošanās notiek elastīgāk un ātrāk. Izdzīvo tā ģimene, kura ir gatavāka mainīties, pārkārtoties, pārvērsties, piemēroties, meklēt kompromisus, ziedoties sikumos, attiecībās saglabājot nozīmīgāko.

Genealogija Latvijas atjaunotās neatkarības gados ir izraisījusi jaunu interesi, ko veicinājuši arī Melānija Vanaga, Zigmunds Skujiņš (“Dvēseļu pulcēšanās”, “Gulta ar zelta kāju”) un citi. Genealogija ir vēstures palīgnozare, kas pēti radurakstus, dzimtu, atsevišķu ģimeņu un personu (arī uzvārdu) izcelšanos.

Valdnieku un mitoloģijas varoņu radurakstu izklāsti bija jau sirmā senatnē. Tajos tika izmantotas arī dažādas leģendas. Tomēr sevišķu nozīmi raduraksti ieguvuši viduslaikos, rodoties un paplašinoties, dažās vietās arī sašaurinoties privileģētākajām šķirām, īpaši muižniecībai. Šajā laikā tika sastādītas dažādas genealogijas rokasgrāmatas **ciltskoka** vai genealogiskās tabulas veidā, kurās tika norādīta dzimtas izcelšanās un katra atzarojuma vieta. Sevišķi svarīgi bija tiešie priekšteči un pēcnācēji gan attiecībā uz radiniekiem taisnā līnijā, gan uz radiem blakuslīnijās. Īpaša vieta tika ierādīta noslēgtajām laulībām, ar ko saradojušies, to dižciltības pierādījumi.

Sākumā genealogija bija praktiska zinību nozare, kuras galvenais uzdevums bija pierādīt atsevišķu dzimtu izcelšanās **senumu** un **dižciltīgumu**, piemēram, Anglijā noteikt mantošanas kārtību valdnieku amatos un namos. 14. gadsimtā Anglijā iekārtoja īpašu iestādi – **heroldiju**, kas sastādīja dižciltīgu dzimtu sarakstus valsts

interesēs, lai izveidotu lordu palātu. Piederība pie senām dzimtām deva lielas priekšrocības, un tāpēc bieži bija arī ciltskoka viltošanas gadījumi.

Krievijā senākā valdnieku dzimts grāmata sastādīta 1555. gadā, dižciltīgāko dzimtu saraksts – 17. gadsimtā.

Genealoģija kļuva par vēstures palīgozari 17. un 18. gadsimtā. 19. un 20. gadsimtā radās Krievijas un Ukrainas dzimtu grāmatas. 19. gadsimta beigās tādas parādījās arī Latvijā un attiecās galvenokārt uz privileģēto kārtu un garīdzniecību. Īpaša uzmanība tika veltīta izcilu cilvēku dzimtām. Tādu uzmanību Latvijā guvuši Juris Alunāns, Krišjānis Barons, Rūdolfis Blaumanis, Eduards Smilģis, Andrejs Upīts, Zigmunds Skujiņš un citi. Šobrīd dzimtskokus veido **ļoti daudzi** cilvēki, piemēram, Jānis Plūksna jau 15 gadus veido Vecpiebalgas kultūras darbinieku radurakstus. Dzimtskoku veidošanu māca skolā, apgūstot vēsturi, ģimenes un veselības mācību, citos mācību priekšmetos*.

Ir arī cita genealoģijas izpratne, un tā saistīta ar iedzimtības izpēti.

Genealoģija saistībā ar cilvēka ģenētiku ir dati par noteiktu normālu vai patoloģisku pazīmju iedzimtību. Genealoģija pētī kādas pazīmes vai slimības pārmantojamību. Genealoģiskā metode ir viena no galvenajām cilvēka iedzimtības pētīšanas metodēm, kas dod iespēju ar noteiktu varbūtību paredzēt konkrētas pazīmes vai slimības parādīšanos ģimenē. Šajā ziņā svarīga nozīme ir medicīniski ģenētiskajām konsultācijām.

Ģimenes psihoterapija ir psihoterapijas (ārstnieciska sistēma, ar kuru tiek veikta iedarbība uz psihi un “caur” psihi uz klienta veselību) daļa, kas iekļauj ģimenes izpēti, iedarbību uz to gan profilakses, gan dažādu atkāpju un slimības ārstēšanas nolūkā un sociālo rehabilitāciju. Ģimenes psihoterapijas **speciālās** problēmas ir

- normāli funkcionējoša ģimene;
- ģimenes dzīves traucējumu veidi un to profilakse;

*Arī D. Brauna grāmatu “Da Vinči kods” (2003) un H. Golda “Da Vinči koda noslēpums” (2005) lielā popularitāte varētu būt saistīta ar interesi par genealoģiju.

2. lekcija

- šo traucējumu ietekme uz ģimenes locekļu psihisko un somatisko veselību;
- ģimenes attiecību traucējumu diagnostika.

Ģimenes psihoterapijas **metodika** jeb tehnika ir noteikts, daudzkārt aprobēts tādu darbību kopums, ar kuriem psihoterapeits risina noteiktu psihoterapeitisku uzdevumu. Piemēram, apmaiņšanās ar ģimenes lomām, ģimenes diskusija, ģimenes situācijas skulptūra utt. Jebkura psihoterapeitiska iejaukšanās ģimenes lietās ir pieļaujama tikai tādā gadījumā, ja

- ģimene ir ļoti rūpīgi izpētīta (iepažīta),
- psihoterapeitam ir autoritāte šajā ģimenē,
- psihoterapeita darbība kalpo kā paraugs saskarsmē un sadarbībā ar ģimeni.

Ģimenes psihoterapijā parasti izdala četrus posmus:

1. Diagnostiskais.
2. Ģimenes problēmas (konflikta) neitralizēšana vai likvidēšana.
3. Rekonstruktīvais.
4. Atbalstošais.

Ģimenes problēma ir tāda situācija, kurā ģimenei nepieciešams pieņemt noteiktu lēmumu un šā lēmuma pieņemšanā vai arī iemiestošanās rodas grūtības. Šis vienkāršais formulējums ietver neaptverami plašu situāciju dažādību un pārdzīvojumu intensitāti. Speciālists var veicināt gan ģimeni reintegrējošus (atjaunot kopību), gan dezintegrējošus konkrētas problēmas risinājumus.

Parasti primārais uzdevums, ko sev izvirza praktiskais ģimenes psihologs (arī sociālais darbinieks) vai psihoterapeits, ir **palīdzēt** ģimenes locekļiem apzināties un izmainīt tos uzvedības ieradumus, kas veidojušies agrīnajā bērnībā. Šajā gadījumā situācijas izpratnē dominē psihoanalītiskā (psihodinamiskā) pieeja.

Daudz grūtāks uzdevums ir tad, ja psihoterapeits kā elements pievienojas ģimenei kā sistēmai ar savu enerģiju, informāciju un gribu. Tad it kā “no iekšpuses” viņš rosina ģimenes locekļus vērtēt un analizēt tos noteikumus, kārtību, robežas, “gruپیņas” vai apakšsistēmas, kuras bijis kopdzīvē jāievēro, un mudina **mainīties** konstruktīvi.

Ģimeņu terapija ir relatīvi jauns virziens. Ģimeņu problēmu risināšanā to izmanto kopš 20. gadsimta sešdesmitajiem gadiem, un tai ir dažādas un atšķirīgas teorētiskās pozīcijas, kaut visi virzieni ir radušies no psihoanalīzes.

Viens no pirmajiem, kas pievērsās ģimenes psihoterapijai un kura savstarpējo attiecību funkcionēšanas modelis ir ietekmējis daudzus mūsdienu teorētiķus, bija N. Akermanis (*N. Ackerman*) ar darbu "Ģimenes dzīves psihodinamika" (1958). Viņš uzskata, ka darbs ar ģimeni ir speciāla emocionālo traucējumu ārstēšanas metode, kas balstās uz dinamiski orientētām intervijām ar visu ģimeni. Ģimene viņa skatījumā ir dabiski pastāvoša vienība, kuru veido vairākas personas, kas cita citu ietekmē emocionāli. Risinot bērnības konfliktus, var atrisināt ģimenes problēmu, bet tas jādara, pārkāpjot individuālās terapijas rāmjus. Jēdzienu 'pacients' no maina 'ģimene un tās traucējumi'. Ģimene ir savstarpēja atbalsta sniedzēja, kas var tikt bloķēts, ja rodas saskarsmes grūtības un naidis ģimenes locekļu vidū. Tādējādi tiek traucēta ģimenes normāla funkcionēšana, un tai ir vajadzīga palīdzība.

Ģimenes terapeita funkcijas šajā gadījumā ir

- nodibināt labvēlīgu gaisotni, empātiski emocionālo kontaktu starp ģimenes locekļiem un terapeitu;
- noskaidrot konflikta cēloņus, atbrīvojot no barjerām, aizsargmaskām, samulsuma un pārpratumiem;
- neitralizēt nepiemērotus konflikta risinājumus;
- atklāt apslēptus savstarpējus konfliktus;
- neitralizēt procesu, kurā viena puse apsūdz otru;
- atrast laulātā drauga iekšējos konfliktus;
- iepazīstināt ar citām lomām, funkcijām, saskarsmes veidu, kas būtu jāveic katram ģimenes loceklim;
- izprast pretestību no laulātā puses, samazināt konflikta intensitāti, izmantojot salīdzināšanu un interpretāciju;
- veikt ģimenes testēšanu;
- darboties kā izglītotājam, izmantojot ģimenes terapijas modeļus.

N. Akermanis ir bijis izcils psihoanalītiskās pieejas pārstāvis, kaut arī atšķirībā no Z. Freida uzskatījis, ka ģimene ir **ļoti** mainīga, jo ir iesaistīta daudzskaitlīgos ārējos sakaros ar mikrovidi. Viņš viens no pirmajiem izmanto grupas (komandas, brigādes) darbu, lai palīdzētu ģimenei, piemēram, N. Akermanis strādā ar bērnu, sociālais darbinieks – ar māti.

Objektattiecību teorija (M. Kleina, M. Mālere, H. Salivans, J. Ramo un citi) psihoanalīzi saista ar ģimenes terapiju. Kopīgais mērķis ir **atbrīvot** klientu no pagātnes neapzinātajiem regulējošajiem tēliem, kas radušies agrajā bērnībā, un veicināt “šeit un tagad” ģimenes situācijai un vajadzībām atbilstošu uzvedības formu veidošanos, turklāt īpaši ievērojot starppersonisko attiecību aspektu, ja vecāku ģimenes intrapsihiskie konflikti piesaka sevi, veidojot arī jaunās ģimenes attiecības. Katrs indivīds meklē sev **atbilstošu objektu**, lai nodrošinātu vēlamās vajadzības un emocijas. Lielākā uzmanība tiek pievērsta **projekcijām** un **internalizācijām**, kas piemīt **mātēm**. Māte ir pirmais objekts bērnam. Saskarsmē bērns – māte viņas tēls tiek internalizēts (P. Žanē un Ļ. Vigotska lietotajai “interiorizācijai” ir līdzīga nozīme).

Biheivioristiskās pieejas (R. Veiss, H. Hops, G. Patersons, 1973; R. Libermanis, E. Vīlrodevaizers, 1980; u. c.) pamatprincips – uzvedību pastiprina tās sekas. Noteikts uzvedības paterns pretosies jebkurām izmaiņām, izņemot tās, kas sola apbalvojumu (pozitīvo pastiprinājumu). Pamatinterese saistās ar uzvedības aktu konsekvences (pēctecīguma) analīzi. Labas ģimenes attiecības ir tās, kurās notiek savstarpēji patīkamas uzvedības apmaiņa, bet nepatīkamas uzvedības ir ļoti maz. Ģimenes locekļu individuālās īpatnības un ģimenes vēsture šajā pieejā ir mazāk svarīga.

Komunikatīvās psihoterapijas (sākumi saistās ar V. Satiru) būtību precīzi izteicis P. Vatslaviks (P. Watzlawik, 1967). Tā ir apzināta darbošanās, lai mainītu slikti funkcionējošo interakciju tēlus. Interakcija ir komunikācijas sinonīms, un tiek strādāts (mainīti komunikācijas paņēmieni), analizējot to sintaktiskos, semantiskos un pragmatiskos komponentus.

Komunikatīvā pieeja ir cieši saistīta ar **interaktīvo** pieeju, kurā

īpaši akcentējama "divkāršu saikņu" koncepcija (G. Beitsons, Dž. Heilijs, 1963). "Divkāršas saiknes" ir izkropļots komunikācijas veids, kad indivīds saņem divus pretrunīgus informatīvos ziņojumus (sūtījumus), kuru pretrunīgumu viņam (īpaši bērnam) ir grūti atšifrēt, taču reakcija (uzvedība) ir strikti noteikta (nolemta). Šī koncepcija padara saprotamāku šizofrēnijas sociālo ģenēzi.

Ģimenes stratēģiskās psihoterapijas terminu ieviesis Dž. Heilijs (J. Haley, 1963), kura uzskatus ietekmējis Ē. Eriksons. Pieeja izmanto sistēmas principu un izvirza mērķi – atrisināt konkrētu problēmu, rosinot izmaiņas ģimenē kā sistēmā. Šo virzienu mazāk interesē ģimenes locekļu individuālās īpatnības, pieredzes vai traucējumu apzināšanās. Tāpēc to sauc arī par "īsterapiju" jeb problēmrisināšanas terapiju.

Uz pieredzi balstītās **eklektiskās** (humānistiski eksistenciālā orientācija) pieejas pārstāvju ir ļoti daudz. Izcilākie ir A. Napē (A. Napier) un K. Veitekera (C. Whitaker). Šajā pieejā liela loma ir personīgajai pieredzei, veselajam saprātam, spējai mainīties un attīstīties pašam psihoterapeitam kā personībai. Pamatjēdzieni: vērtības, pašvērtība, emocionālais briedums, saskarsmes īpatnības u. c.

Dž. Bells (J. E. Bell, 1961; 1962) izstrādājis **ģimeņu grupu terapiju**. Tā ir sociāli psiholoģiska ārstējoša metode, kas palīdz ģimenei kā grupai risināt problēmas un turpināt funkcionēt daudz efektīvāk. Dž. Bells piedāvā piecas tēzes, kuras var izmantot kā vadlīnijas grupu terapijā.

1. Visās sociālajās grupās, sevišķi ģimenē, saskarsme un mijiedarbība veidojas noteiktu darbību ietvaros, kas izraisa dažādus uzvedības stereotipus, ierobežojot katra atsevišķa indivīda izpausmes iespējas.
2. Vairākums bērnu un arī vecāku ārpus mājas izmanto citus uzvedības modeļus, pieskaņojoties sabiedrības prasībām vai gaidām.
3. Terapeits ir sabiedrības loceklis, tāpēc saskarsmē ar terapeitu vismaz viens no ģimenes locekļiem izmanto sabiedrības uzvedības modeļus, tādā veidā ieviešot tos ģimenes attiecībās.

4. Pārējie ģimenes locekļi ir spiesti pieņemt jauno modeli, veidot citu attieksmi un uzvedību.
5. Ja ģimene veiksmīgi veido jaunās attiecības un tās nostiprina, tā var pilnvērtīgi funkcionēt nākotnē.

Parastā grupu terapijā piedalās vairāki indivīdi, kam ir līdzīgas problēmas. Grupa ir kā instruments šo problēmu risināšanā, un terapijas beigās tā dabiski izjūk.

Psihoterapija ar pāriem. Viens no tās populārākajiem praktizētājiem ir amerikāņu psihoterapeits S. Kratohvils (*S. Kratochvil, 1985*). Individuālā psihoterapija neļauj līdz galam izprast sava pacienta attiecības ar viņa tuvāko partneri, ierobežo pilnīgu situācijas izprašanu, jo redzama tikai vienas puses nostāja, vajadzības un izjūtas. Līdz ar to tiek ierobežots psihoterapeita ieguldījums laulāto pāru problēmu risināšanā.

Ja būtu iespējams iesaistīt terapijā abus partnerus, pāru terapija varētu kļūt par populāru ārstniecības veidu (populārāku nekā līdz šim Latvijā).

Strukturālā ģimenes psihoterapija saistāma ar S. Minuhina (*S. Minuchin, 1974*) vārdu, kurš tāpat kā M. Bovens daudz strādājis ar atkāpēm, patoloģiju. Pamatjēdziens ir 'robežas' – attiecību, emocionālo saišu strikta šķirtne. Ģimene ir struktūra, atvērta sociokulturāla sistēma, kas atrodas pastāvīgā pārvērtību procesā. Ģimenes struktūru, tās funkcionēšanu regulē vajadzības, prasības, kas piemīt katram ģimenes loceklim, un svarīgi noskaidrot, kā viņi cits citu apmierina, kā mijiedarbojas. Ģimenei ir attīstības fāzes, kurās veidojas vai izirst apakšsistēmas (māte – dēls, tēvs – meita, vectēvs – vecmāmiņa utt.), starp kurām ir svarīgi noskaidrot robežas. Ja ģimenēs pārāk cieši funkcionē kāda apakšsistēma (sakarū frigiditāte, pārmērīga aprūpe u. c.), ģimenes funkciju veikšana ir apgrūtināta. S. Minuhina tehnikas bija oriģinālas, piemēram, viņš pievienojas, **mēģinot dzīvot kopā** ar problemātisko ģimeni, to vērojot, rosinot iespēju kādam ieaukt jaunā lomā, un tā mainīt ģimenes struktūru. Viņš strādājis galvenokārt ar nabadzīgajām ģimenēm (nacionālajām minoritātēm), kam bija lielas problēmu apzināšanās un verbalizācijas grūtības.

Terapijas mērķis ir palīdzēt ģimenei identificēt savas ģimenes modeli nolūkā saprast, vai tā viņu sasaista, ierobežo vai apspiež. Robežas starp ģimenes locekļiem bieži ir nenoteiktas, trauslas, reizēm saplūstošas. Domas un jūtas nav diferencētas. Piemēram, bērns apgalvo, ka viņš ir noskumis un nelaimīgs. Māte atbild, ka viss ir labi, viņš ir paēdis un apkopts. Tātad bērna jūtas netiek ņemtas vērā. Bērni tiek iekļauti ģimenes Ego masā, bet svarīgi diferencēties un **just savas robežas**. Saplūstošā (saplūdušā) stāvoklī ģimenes locekļi nezina, ko viņi īsti jūt. Savukārt diferencējamiem piemīt spēcīga identifikācijas izjūta. Pārstrukturēšanās ģimenes attiecībās sekmīgāk noris, ja balstās tieši uz šiem ģimenes locekļiem. Tragiski notikumi (slimība, nāve, traumas u. c.) var veicināt tādu pārstrukturēšanos pašu par sevi, bez psihoterapeita. Terapeiti izvairās no tiešiem padomiem un rekomendācijām, veicina laulāto pašiniciatīvu savu problēmu risināšanā. L. A. Brauna (*Linda Abrams Braun*), Dž. K. Koplona (*Jennifer Kane Coplon*) un F. K. Sannanšeins (*Phyllis Cokin Sannashein*) apraksta trīs grupu modeļus (sk. 1. tabulu 46. lpp.).

Paralēli ģimenes psihoterapijai attīstās un tiek izmantota ģimenes konsultēšana (*S. Minuhins, 1989*), kuras mērķis ir ar konsultanta palīdzību izpētīt ģimenes problēmas (vai atsevišķa ģimenes locekļa problēmu). Parasti ģimene vai kāds tās loceklis paši to vēlas. Turpmākajā sadarbībā ar konsultantu šīs izpētes rezultāti tiek izmantoti, lai izmainītu un paaugstinātu lomu mijiedarbības līmeni, veicinātu katras personības izaugsmes iespējas.

Ģimenes konsultēšana nav saistīta ar slimību diagnosticēšanu un ārstēšanu. Tiek akcentēta **lomu mijiedarbība** ģimenē, personības **resursu** meklējumi, situatīvu problēmu risinājumu meklējumi. Šādas konsultēšanas daudzveidība saistās ar atšķirīgajām teorētiskajām pamatnostādnēm (kognitīvi biheivioristiska, sistēmiska, racionāli emotīva, empīriskā u. c.).

Latvijas sabiedrība pēdējos desmit gados ir ievērojami mainījusies – cilvēki (īpaši jaunatne) kļuvuši atvērtāki, pieaugusi interese par sevi (lielais studēt gribošo skaits psiholoģijas

specialitātēs!) un savu dzīvi, arī ģimeni. Tas paver ceļu plašākiem ģimenes pētījumiem. Attiecībā uz sociālo un psiholoģisko (psihoterapeitisko) palīdzību ģimeņu psiholoģiskā barjera lielā mērā ir pārvarēta, taču finansiāli šķēršļi saglabājas.

1. tabula

Terapijas grupu darbības trīs modeļi

Tradicionālā terapijas grupa	Izglītojošā grupa	Dažādu mērķu pašpalīdzības grupa
Vadītājs		
Profesionāli sagatavots	Profesionāli sagatavots	Nav profesionāla vadītāja
Grupās dalībnieku mērķi		
Atkarībā no terapeitiska skatījuma mērķis var būt: <ul style="list-style-type: none"> • iedziļināties uzvedībā un izjūtās, • izmantot nepiemērotu vai sliktu uzvedību, uzlabot attiecības, • sekmēt adekvātu pašvērtējumu 	Apgūt zināšanas un veidot prasmes. Sniegt un saņemt palīdzību	Savstarpēji palīdzēt tikt galā ar problēmām. Sniegt un saņemt palīdzību un atbalstu
Grupās darbs vērst uz		
<ul style="list-style-type: none"> • psihiskām problēmām, cilvēku attiecībām, uzvedību 	<ul style="list-style-type: none"> • ģimenes dzīvi, • bērnu audzināšanas prasmēm, • prasmi tikt galā ar stresa situācijām 	<ul style="list-style-type: none"> • dažādām vajadzībām
Palīdzības veids		
Iejaukšanās un palīdzība mainīt uzskatus par sevi un pasauli vai arī mainīt uzvedību	Informācijas sniegšanas prasmju attīstīšana. Palīdzība veidot spējas, izprast un orientēties cēloņu un vajadzību kompleksā. Bieži tā ir pasargāšana no problēmām	Informācijas sniegšana un palīdzība adaptēties jaunā situācijā

Ģimenes psiholoģijas saistība un atšķirības, salīdzinot to ar radniecīgām nozarēm

Ģimene kā mazā sociālā grupa, kā emocionāli nozīmīgu attiecību sistēma un kā sociālais institūts tiek pētīta sociālajā psiholoģijā, socioloģijā, arī personības psiholoģijā. Vecumu un pedagoģisko psiholoģiju interesē bērnu un vecāku attiecības, audzināšanas stili, ģimenes vide kā bērna attīstības noteicošais faktors utt. Konfliktoloģijā tiek analizēti un klasificēti arī ģimenes konflikti.

Klīnisko psiholoģiju un psihoterapiju vairāk interesē ģimenes funkcionēšanas traucējumi, ģimene kā personības psihiskās traumas avots, ģimenes locekļu lomu patoloģizēšanās utt. Līdzās radniecīgo nozaru kopīgajām interesēm jāatzīmē būtiskas atšķirības. Ja sociālie psihologi vairāk koncentrējas uz grupu fenomenu pētniecību, tad ģimenes psihologi – uz indivīdiem kā īpašās sociālās grupas – ģimenes – locekļiem; kā tā ietekmē attīstību un funkcionēšanu. Ģimenes psihologi cenšas noskaidrot, **kāpēc noteikti cilvēki piesaista vairāk**, kā veidojas kopdzīve un katra dzīvesbiedra personīgā, iekšējā dzīve. Ja personības psiholoģijas speciālistus vairāk interesē individuālās atšķirības un iekšējie mehānismi, tad ģimenes psihologus – tā indivīda dzīves puse, kas pavērsta un iesaistīta ģimenes sistēmā. Atšķirībā no klīniskās psiholoģijas un psihoterapijas ģimenes psiholoģija vairāk pievēršas labvēlīgi un normāli funkcionējošām ģimenēm. Atšķirībā no vecuma un pedagoģiskās psiholoģijas ģimenes psiholoģija akcentē indivīda attīstības, audzināšanas un socializācijas ģimenes kontekstu. Jāatzīmē arī ģimenes psihologiem aktuālos stingrākus un noteiktākus **ētiskos** principus, kuri jāievēro pētniecībā (konfidencialitāte, anonimitāte, cieņa un pietāte pret personības intīmo un iekšējo pasauli un dzīvi). Ģimenes dzīve ir ļoti nozīmīga un piesātināti emocionāla, kas jāievēro un jārespektē pētniecībā. Īpaši saudzīgu attieksmi prasa izpētē aktualizētās un atklātās “aklās” zonas, kas grūti pieejamas apzināšanai un verbalizācijai. Attiecību nozīmīgums un augstā emocionālā piesātinātība rosina ģimenes locekļus dažkārt īpašo situāciju skaidrojumos izmantot

mistiku – Dieva gribu, likteni, horoskopiskas diagnozes un paredzējumus – kā nepakļaujamus ārējos spēkus, kas nereti apgrūtina sadarbību ar ģimenes psihologu.

Galvenais ceļš ģimenes psiholoģijas zināšanu objektivizēšanā saistāms ar indivīdu savstarpējo emocionālo attiecību analīzi, kā arī ģimenes attiecību attīstības pētniecību ģimenes dzīves cikla dažādās stadijās. Protams, šai objektivizēšanai jānotiek, respektējot sociāli ekonomisko un bioloģiski ģenētisko kontekstu.

3. lekcija

ĢIMENE KĀ SISTĒMA, KAS VIRZĀS UN MAINĀS LAIKĀ

- ◆ Pamatģimenes un dzimtas jēdziens
- ◆ Ģimenes dzīves cikls
- ◆ Ģimenes vēsture un mīti
- ◆ Ģimenes locekļu savstarpējās attiecības, lomas, statuss, pozīcijas
- ◆ Emocionālais trijstūris

Cilvēki dzimst, aug, mācās, strādā, precas, kļūst par vecākiem, veido karjeru, kļūst veci, mirst. Ģimene ir vienīgā sociālā grupa, kura piemērojas un uztur atbilstošu funkcionālo līmeni (vai neurtur), respektējot šo mainīgo un pēctecīgo notikumu kopumu praktiski nelielā telpā (dzīvokli vai mājā) un samērā nelielā laika sprīdī (salīdzinot ar Lielā laika tecējumu). Tas notiek pie pastāvīgām ārējām ietekmēm, kuras jāievēro visā nopietnībā, lai gūtu un uzturētu noteiktu iekšējo līdzsvaru. Tāda ir ģimenes dzīve.

Jo pretrunīgākas ārējās ietekmes, jo radošākai jākļūst ģimenei kā subjektam, lai pastāvētu un saglabātu līdzsvaru.

V. Stoļins (1989), apskatot ģimeni kā atvērtu sistēmu, izceļ tās dinamisko aspektu, kurš realizējas trijos procesos:

- 1) asimilatīvais process – ģimene kā atvērta sistēma uztur stabilitāti, rēķinoties ar dažām fiksējamām atskaites sistēmām (vērtības, dzīves plāni utt.);
- 2) akomodatīvais process – fiksētā atskaites sistēma mainās;
- 3) adaptīvais process – līdzsvara meklējumi starp pirmo un otro procesu, t. i., stabilo stāvokli un mainīto fiksēto atskaites sistēmu.

P. Boss, E. Kartere, M. Makgoldrika u. c. lieto **normatīvo stresoru** jēdzienu – tās ir grūtības (arī ārējo ietekmju rezultātā), kuras pārcieš praktiski katra ģimene. Attiecības ar vecāku ģimeni, saskaņojot dzimtu “ideoloģijas”, problēmas ražošanas darbā u. c., varētu būt tādi normatīvie stresori, kas katrā ģimenes sistēmā izpaužas specifiski.

Katra ģimene ir unikāla, jo iekļauj dažādas iekšējās un ārējās saiknes, katra ģimenes locekļa individuālās īpatnības, kultūrvides, sociāli ekonomiskā līmeņa, tradīciju, stereotipu un citas atšķirības. Katrai ģimenei ir sava vēsture, ideoloģija un mīti. Tas viss kopā neļauj ģimenes unificēt, ātri un viegli izprast, tām ir ļoti grūti piekļūt, un tāpēc arī nav vienotas pieejas ģimenei, sapratnes par tās būtību. Iepriekšējā lekcijā apskatījām dažādas pieejas ģimenes izpētē, izpratnē un palīdzības stratēģijā.

Tomēr noteikti jēdzieni vairākumā pieeju ir kopēji un plaši izmantojami. Grūti apstrīdēt, ka katram cilvēkam ir vismaz divas svarīgākās ģimenes: **pamatģimene** vai vecāku ģimene, kurā katram “šūpulis kārts”, lai cik atšķirīga arī būtu tās kvalitāte un kvantitāte, un paša veidotā ģimene. Dažādi apstākļi šo svarīgāko ģimeņu skaitu var palielināt. Asinsradniecības (radniecības) un paaudžu sakari ved pie **dzimtas** jēdziena. Laulības noslēgšana un jaunas ģimenes sākums vienlaikus nozīmē divu dzimtu apvienošanu. Ievērojot ģimenes locekļu savstarpējos sakarus un saiknes starp radnieku ģimenēm un paaudzēm, var apgalvot, ka atsevišķā ģimene kā sistēma funkcionē plašākā sistēmā – ģimeņu grupu sistēmā, dzimtas vai divu dzimtu sistēmā.

Sistēmpieeja vairāk skata ģimenes dzīves dinamiku. Statikā pētot kādu ģimeni, uz brīdi to it kā apstādinām, palēninām ģimenes procesus, lai tos pamatīgāk iepazītu – labāk parāda struktūras jēdziens. Ģimenes struktūra ir tās sastāva, ģimenes locekļu skaita un viņu savstarpējo attiecību kopums. Analizēt ģimenes struktūru nozīmē noskaidrot, kādā veidā tiek realizētas jau mūsu kopīgi apskatītās ģimenes kā īpašas sociālās grupas astoņas funkcijas; noskaidrot, kas vada darbību (kopdarbību), kas izpilda, kā tiek sadalīti pienākumi un tiesības. Traucētu, iedragātu,

destruktīvu struktūru raksturo pazīmes, īpatnības, kas apgrūtina (liek šķēršļus) funkciju realizēšanu.

Mūsdienu ģimenes struktūras analīzē sarežģītākais jautājums ir noskaidrot, kas tieši konkrētajā ģimenē vai ģimeņu grupā, arī dzimtā, ir **norma** un kas ir **traucējums**, jo katra ģimene (un dzimta) arī ir unikāla individualitāte. Priekšstati par normu ir ļoti atkarīgi no interiorizētās mītu sistēmas. Piemēram, kāda ģimenes locekļa pazemināts intelekts vienu ģimeni var saliedēt, integrēt, stiprināt, bet citu padarīt dziļi disfunkcionālu.

Krievu ģimenes psihoterapeiti E. Eidemillers un V. Justickis (1999) akcentē normas jautājuma risinājumu, izdalot četras pozīcijas, kuras ievēro teorētiski un praktiski:

- 1) izveido **savus** priekšstatus – kādām attiecībām ir jābūt dzīvesbiedru, vecāku un bērnu starpā un kādas nedrīkstētu būt;
- 2) izvirza kādu **galveno** prasību **labvēlīgas** ģimenes funkcionēšanai, piemēram, tai jānodrošina tādi dzīves garīgie un materiālie apstākļi, lai katrs ģimenes loceklis varētu attīstīties atbilstoši savām spējām;
- 3) drīzāk zina, kāda ģimene **nedrīkst** būt, mācība par “ģimenes trijstūriem” un “divkāršām saiknēm” tendēta atbildēt uz šo jautājumu;
- 4) **tic klientam** un palīdz viņam izvairīties no tā, **kas** ģimenes dzīvē **viņu traucē**.

Vairumā mūsdienu pētījumu izdarīts secinājums par to normu nenoteiktību, kuras regulē lomu uzvedību laulības un ģimenes attiecībās. Tās padara kopdarbības attiecību un lomu uzvedības veidošanos par uzmanīgi jo uzmanīgi iekšēji un, iespējams, ārēji kontrolējamu procesu. Katram partnerim ģimenē ir jāizvēlas viņu dzīves situācijai piemērotākais no daudziem pieredzē vai literatūrā, TV vai kino iepazītajiem paraugiem. Izvēles problēma, tā vai cita parauga pieņemšana cieši saistās ar citu ģimenes locekļu attieksmi pret to, pret savu lomu un kā šīs lomas izpilda citi ģimenes locekļi. Kopumā labvēlīgā harmoniskā ģimenē māte no agras bērnības vairāk māca bērnam – **kā** darīt, bet tēvs – **ko** darīt; tēvs arī vairāk orientē bērnu “par kaut ko kļūt”, bet māte – “par kaut ko kļūt priekš kāda”.

Kļūst skaidrs, ka normas jautājums ir aktuāls un būtisks. To vēl sarežģītāku padara ģimenes, ģimeņu grupu un dzimtas sakaru un attiecību mainīgums.

Ģimenes funkcijas un struktūra mainās atkarībā no dzīves cikla stadijām (fāzēm). Ģimenes dzīves stadijas pētījuši ļoti daudzi zinātnieki (*E. Divāla, 1957, 1977; M. Solomons, 1973; K. Rodžerss, 1960, 1972; R. Hils, 1970; V. Kombrinks – Greiems, 1985; E. Vasiļjeva, 1975 u. c.*). Šajā lekcijā par pamatu ņemta E. Divālas (*E. Duvall*) pieeja, kurā galvenā stadiju šķirtne – ir vai nav bērni, viņu vecums. Pāriešana jaunā stadijā veicina **attiecību** (un tā ir **galvenā ģimenes vērtība**) pārkārtošanos, kam gluži vienkārši ir **jānotiek**, savstarpējo attiecību veidošanos, sašaurināšanos, paplašināšanos, pārstrukturēšanos, saturiskuma mainīšanos u. c. Pretējā gadījumā fiksācija, regresija (psihoanalīzes termini) noteiktas uzvedības aktos ģimeni padara disfunkcionālu.

Ģimenes spriedze, kas rezonē dzimtā kā sistēmā, bieži vislielākā ir pārejas (mezgla) punktos no vienas stadijas otrā, pat harmoniskā ģimenes attīstības procesā. Visspilgtākie simptomi parādās tad, ja ir pārrāvums vai traucējumi ģimenes dzīves cikla norisē t. s. normatīvo stresoru sabiezīšanās dēļ, nerunājot ne-maz par ekstrastresoriem, akūtajiem (asiem) vai vertikālajiem un horizontālajiem vienlaikus. Citāda var būt neliela hroniska stressora iedarbe (dzīvesbiedra vājš raksturs vai kāda viena īpatnība). Terapeitiska palīdzība bieži ir nepieciešama ģimenes locekļiem, lai pārkārtotos tā, ka attīstība būtu sekmīga. Jāievēro arī tas, ka uz šīs stadiju robežlīnijas būtiska ir tieši **savstarpējās atkarības attiecību pārkārtošanās**.

Bagātinoties galvenokārt no E. Divālas, arī no E. Kārteres un M. Makgoldrikas (*E. Carter, M. McGoldrick, 1991*) pieejas, piedāvāju šādu ģimenes dzīves cikla aprakstu.

1. stadija

Divi jauni cilvēki – vīrietis un sieviete – katrs atstāj savu māju (pamatģimeni). Pārmaiņu galvenais princips un pārdzīvojumā saturs – emocionālais, garīgais – un finansiālais (mate-

riālas) atbildības par sevi uzņemšanās. Ar šo galveno principu saistītās sekundārās izmaiņas, kas veicinātu indivīda kā personības un ģimenes locekļa (veidotāja) attīstību:

- pašdiferenciācija vai sevis atdalīšana attiecībā uz pamatģimeni;
- intīmu partnerattiecību attīstība (draudzība, simpātijas, mīlestība);
- sava darba (arī izglītības) jautājumu sakārtošana un finansiālās neatkarības nostiprināšana.

Šo stadiju noslēdz divu atsevišķo indivīdu jau kā nākamo dzīvesbiedru tikšanās, emocionālā pieķeršanās, saderības kritēriju saskaņošana.

2. stadija

Divu dzimtu, ģimeņu grupu (un atšķirīgu kopdzīves modeļu) apvienošanās. Jaunais pāris noslēdz laulību, svin kāzas un sāk savas ģimenes veidošanu.

Pārmaiņu galvenais princips – noskaņošanās uz jaunu sistēmu.

Sekundārās izmaiņas:

- jaunlaulāto attiecību sistēmas veidošanās;
- attiecību pārkārtošanās ar paplašinātajām ģimenēm, draugiem, dzīvesbiedra draugiem.

3. stadija

Jaunā (pavisam jaunā) ģimenē piedzimst pirmais bērns.

Pārmaiņu galvenais princips – noskaņošanās uz sistēmas paplašināšanos, kurā jaunais elements (jaunpiedzimušais) ir "īpašas kvalitātes" un darbietilpīgs.

Ar galveno principu saistītās sekundārās izmaiņas:

- jaunas personības uzņemšana ģimenē;
- vecāku lomas apgūšana (sākotnēji – pieņemšana);
- pāreja no dzīvesbiedru diadas attiecībām uz trijstūra attiecībām.

4. stadija

Ģimene ar maziem bērniem (pirmsskolas un jaunākā skolas vecuma).

Pārmaiņu galvenais princips – jaunu locekļu pieņemšana sistēmā, viņu pakāpeniska ievadišana ārpusģimenes institūtos.

Sekundārās izmaiņas, lai ģimene attīstītos, normāli funkcionētu:

- rūpēties par līdzsvarotu un adaptētu laulāto sistēmu (apakšsistēmu), kas radītu optimālu dzīves telpu bērniem;
- laulāto apvienošanās bērnu audzināšanā, finanšu un mājas uzturēšanas uzdevumos;
- mūžīgā laika trūkuma apzināšanās un tā plānošanas ieraduma nostiprināšana;
- attiecību pārkārtošanās ar paplašināto ģimeni, ieskaitot vecākus un vecvecākus.

5. stadija

Ģimene ar pusaudžiem.

Galvenais princips – ģimenes robežu pieaugoša plastiskuma nodrošināšana, ievērojot bērnu neatkarības un autonomijas vajadzību un vecvecāku nevarību.

Ar galveno principu saistītās nepieciešamās sekundārās izmaiņas:

- vecāku un bērnu (pusaudžu) attiecību pārkārtošanās tā, lai pusaudži varētu iziet un atgriezties sistēmā (“durvju klauzinašana”, pamatīgs “caurvējš”);
- pievēršanās dzīves vidus un karjeras problēmām;
- vecākās paaudzes aprūpes sākums.

6. stadija

Ģimene ar vecākā skolas vecuma un jaunības perioda bērniem.

Galvenais princips – pieņemt dažādas izejas un ieejas ģimenes sistēmā.

Sekundārās izmaiņas:

- sagatavošanās bērnu aiziešanai no ģimenes;
- pārskatīt attiecību un sadarbības attīstības iespējas starp izaugušajiem bērniem un vecvecākiem, bez kundzības pārviņiem (vai apspiešanas);

- vecāku un vecvecāku nespējas un nāves pieņemšana;
- karjeras, hobiju un sociālo aktivitāšu sakārtošana.

Šīs stadijas beigās izaugušie bērni atstāj māju. Atkarībā no ģimenes funkcionēšanas vēstures iespējami dažādi varianti – “bieži atnākošie, pusdienojošie un aizejošie bērni” vai “tukšā ligzda”, bērnu “aizlidošanas” pieņemšana.

7. stadija

Ģimene vēlinajā periodā.

Galvenais princips emocionālā pārdzīvojuma stabilizēšanā – paaudžu lomu izmaiņu un pensionēšanās fakta pieņemšana.

Sekundārās izmaiņas:

- vēlinās dzīvesbiedru diadas dzīves bagātināšana;
- vidējās paaudzes centrālās lomas atbalstīšana;
- attiecību pārkārtošana, ievērojot mazbērņus un radniekus;
- sevis un pāra dzīves pieņemšana, ievērojot fizioloģiskās izmaiņas, nespēku; jaunu sociālo lomu izmantošana, kuras saistās ar sistēmas atbrīvošanos gudrībai, vecuma pieredzei (viedībai), jauno atbalstam.

8. stadija

Atraitnība jeb vēlinā diada.

Galvenais princips – noskaņošanās nenovēršamam dzīves kopsavilkumam.

Sekundārās izmaiņas:

- noskaņošanās uz dzīvesbiedra, vienaudžu, citu partneru zaudēšanu;
- dzīves pārskatīšana un integrācija;
- tuvības uzturēšana ar bērniem un mazbērniem, dāsni dāvājot viņiem pieredzi.

Šajās astoņās stadijās (fāzēs) īpaši svarīgas ir sekundārās izmaiņas, jo tieši no tām atkarīgs, būs vai nebūs veikti **fāzes uzdevumi**, lai ģimene attīstītos tālāk. Var uzskatīt, ka dzīves cikla stadijas ir diezgan patvaļīgs iedalījums, kas izriet no teorētiska vai praktiķa izraudzītā pamatprincipa vai konkrēta mērķa.

Šajā iedalījumā centrālie jeb mezgla notikumi ir saistīti ar ģimenes locekļu skaita pieaugumu vai samazināšanos (aiziešanu). Precēto bērnu vecāki veido "dzimtas tiltu" starp ģimenes vecāko un jaunāko paaudzi. Katrai stadijai ir izšķirīgi sarežģīta loma un nozīme. V. Kombrinks – Greiems (*W. Combrinck – Graham, 1985*) piedāvā uzsvāru uz svārstībām starp centrīces un centrēdzes periodiem ģimenes attīstībā, akcentējot konkrēto pieredzi, piemēram, dzimšanu vai slimību un nevarību, kas prasa atkarības attiecību primaritāti un turēšanos kopā. Savukārt skolas gaitu un darba sākšana prasa fokusēšanos uz individualitātes vajadzībām – tāpat centrēdži.

Galvenā ģimenes vērtība nenoliedzami ir **savstarpējās attiecības**.

Šobrīd Latvijas sabiedrībā sastopamas **ļoti dažādas laulāto ģimenes attiecības**. Visbiežāk sastopamās ir

- 1) laulāto ģimenes attiecības, kas balstās uz apzināta, godīga kontrakta (līguma) pamata, abi laulātie diezgan precīzi zina, ko gaida un vēlas no laulības, īpaši materiālajā ziņā. Kontraktā paredzētais cementē kopdzīvi un palīdz risināt materiālas dabas jautājumus. Kā liecina pētījumi par aprēķina laulībām un dzīves novērojumi šai sakarā, šī savienība ir noturīga (nereti noturīgāka kā romantiskajā mīlestībā sakņotā), arī emocionālā tuvība ar laiku pieaug. Godīga šī savienība ir tad, ja abas puses apzināti virzīti un reāli arī gūst materiālos labumus, kuri attiecas arī uz bērniem. Ja ģimene plānota tikai kā ekonomiska vienība, emocionālā iesaistīšanās un atdeve var būt minimāla;
- 2) laulāto ģimenes attiecības, kas balstās uz negodīga kontrakta (līguma) pamata. Šajā gadījumā vismaz viena no pusēm vairāk balstījies iespējamās emocionālās tuvības vai vienlības mazināšanas cerībās. Partneris savukārt ar vēsāku prātu apsvēris vienpusīgā materiālā izdevīguma perspektīvu, tā darot pāri otrai pusei;
- 3) laulāto ģimenes attiecības, kas veidotas piespiedu kārtā. Šai gadījumā viens no partneriem ir aktīvāks un ieinteresētāks

attiecību leģitimizēšanā. Otrs tam pakļaujas kādu dzīves apstākļu vai pat žēluma, līdzjūtības vadīts. Grūti apliecināt mīlestības jūtu līdzdalību šajā mijiedarbībā. Dramatiskākais ir tas, ka aktīvais ieguvējs pēc kāzām sāk uzskatīt partneri par savu īpašumu, kontrolē to un uzrauga. Līdz ar to traucēts brīvprātīguma princips, bez kura grūti iedomāties saskaņotas kopdzīves veidošanos;

- 4) laulāto ģimenes attiecības kā sociāli normatīvo ieviržu ritualizēta iedibināšana. Plašs ir to konkrēto apstākļu diapazons, kurš ved uz šo ģimenes dibināšanas variantu. Tā var būt "ilga draudzēšanās", kuru vecāku vai radnieku spiediens liek vērst likuma noteiktās attiecībās. Iespējami ar karjeru saistīti apsvērumi vai savdabīgs dzīves tecējums, kad gadi iet, vienaudži jau savās "ligzdās", bet izredzētais/-tā kaut kur kavējas. Tātad šī laulība sākotnēji ir bez īstas mīlestības vai aprēķina, vien vadoties no stereotipiem, gaidām, slēpta vai atklāta mikrovides "ieteikuma". No partneru cilvēciskajām kvalitātēm būs atkarīgs ilgums, emocionālā pieķeršanās vai šķiršanās;
- 5) laulāto ģimenes attiecības, kuras balstītas mīlestībā. Literatūrā un mākslā, sapņojumos un sadzīvē visbiežāk iztīrātais variants, kad divi cilvēki brīvprātīgi, neviena neietekmēti (kā paši domā) apprecas, jo nevar viens bez otra dzīvot. Šajā variantā izpaužas cilvēces pieņemtais augstākais pamatojums divu cilvēku apvienībai. Bērni dzimst mīlestībā, katrs no dzīvesbiedriem saglabā savu patstāvību, lolo savu individualitāti, vienlaikus pēc labākās gribas, brīvprātīgi un arī uzupurējoties palīdz otrai pusītei. "Esmu laimīgs, kad laimīga esi tu." Šajā variantā nav tik svarīgas mikrovides normas vai makrovides vēstījumi, cik uzticēšanās, cieņa un bezgalīgas tuvības jūtas pret savu partneri.

Noteikta, **attīstību neierobežojoša funkcionāla atkarība ir ģimenes bagātības daļa**, konteksts, fons, uz kura paaudzes virzās cauri dzīvei. Ģimēni nevar kaut kā "likvidēt" vai uzskatīt par nebijušu, jo attiecības ir dziļi internalizējušās (interiorizētas) un veido būtisku indivīda patības daļu. Par **normāli funkcionējošu**

var uzskatīt tādu ģimeni, kurā atbildīgi, nevienu neizlaižot (neignorējot), tiek realizētas (piepildītas) visas funkcijas un veikti stadiju uzdevumi. Tas arī nodrošina vajadzību apmierināšanu un attīstību gan visai ģimenei kā kopumam, gan katram ģimenes loceklim.

Disfunkcionālas ģimenes nav spējīgas nodrošināt tās locekļiem kā personībām fizisko un garīgo izaugsmi. Ja nav iespējams atrast veidu, kā funkcionēt sistēmas ietvaros, ģimenes locekļu spiediens var kļūt neciešams un ārkārtējā gadījumā novest kādu no tiem pie garīgiem traucējumiem vai saslimšanas. Ja vecāki ir ģimeni pametuši vai miruši, cita persona var uzņemties pildīt vecāku funkciju, tomēr problemātiski kļūst attiecību emocionālie, īstās pieķeršanās aspekti.

Triju četru paaudžu emocionālā sistēma ir reālais operatīvais lauks, kurā dzīvojam, kaut arī ne vienmēr apzināts un kvalitatīvi un kvantitatīvi katram ļoti atšķirīgs. Īpaši jārespektē mūsdienu ģimenes brīvās **izvēles** iespējas starppersoniskajās attiecībās – ar ko draudzēties un mīlēties, vai laulāties (precēties), kur dzīvot, cik bērnu laist pasaulē, vai vispār atļauties bērņus, kā veidot attiecības nukleārajā un plašajā ģimenē, vai un kā risināt ģimenes stadiju uzdevumus. Zinātnieki daudzkārt atzinuši, ka virzāties no ģimenes ar **pienākumu** saitēm uz ģimeni ar **brīvprātīgiem**, taču atbildīgiem sakariem. **Atbildība** – viens no svarīgākajiem parametriem mūsdienu ģimenes raksturojumā. Pēc antropoloģes M. Midas (*M. Mead*) domām normāla ģimene ir tā, kurā **atbildību par ģimeni kā veselumu uzņēmis tēvs**. Visas pārējās, kurās tēvs ir bezatbildīgs, pieskaitāmas pie anomālajām. Spēcīgi, bet taisnīgi teikts.

V. Družiņš (2000) kā galvenos parametrus izvirza:

- emocionālo tuvību – distanci,
- atbildību – bezatbildību,
- dominēšanu – pakļaušanos.

Postindustriālajā sabiedrībā jaunieši vairumā gadījumu ir ekonomiski pilnīgi vai daļēji atkarīgi no vecākiem, bet uzvedībā neatkarīgāki no normatīvajiem priekšstatiem sociokulturālajā sfērā, salīdzinot ar iepriekšējo paaudzi.

Attiecības ārpus nukleārās vienības dažkārt ir pilnīgi zaudējušas jebkādu normatīvu noteiktību. Brāļu un māsu, brālēnu un māsiņu attiecības mūsdienu dzimtās ir pilnīgi brīvprātīgas, pakļautas pārtraukšanai vai vispār nenodibināšanai izglītības un profesionālās ģeogrāfiskās mobilitātes dēļ. Mainījusies arī attieksme pret vecāku varu, pienākumu pret viņiem. Kā mazi bērni esam dziļi iesaistīti šupulģimenēs un dzimtās, bet, sākot ar pusaudža vecumu, pakāpenisko autonomijas iegūšanu, šīs saiknes tiek pārskatītas. Zināmā mērā ir saglabājusies **sievietes atbildība** par ģimenes attiecību (radniecīguma) saglabāšanu un uzturēšanu; viņas vairāk rūpējas par bērniem, vīriem, vecajiem un nespējīgajiem un izrāda lielāku iniciatīvu, lai vismaz bērēs dzimtas pulcētos kopā. Sabiedriskā dzīve, kultūra aizvien vairāk ir tendēta uz individuālismu, bezģimenes cilvēku, augstu profesionāli. Uz individuālajiem panākumiem orientētā sabiedrībā sievietes ar mazgadīgiem bērniem dzīves peripetijās cieš pirmās.

Izvēles brīvība tomēr ir netaisnīgi sadalīta starp bērnu, sievieti – māti un vīrieti – tēvu. Viens no sarežģītākajiem ģimenes locekļa statusa aspektiem ir tā **neskaidrība**, kas rodas, ja kāds ģimenes loceklis grib izcelt savas tiesības uz izvēles brīvību. Diez vai **morāli veselam cilvēkam ģimenē** ir īstas un tīras **izvēles iespējas**, tās **ir ierobežotas**. Bērnam nav izvēles piedzimt ārpus ģimenes sistēmas, un, kā liecina daudzi agrīnās ontogēnēzes pētījumi, īsti fiziski, emocionāli un garīgi vesels bērns dzimst un aug tieši mīlošu vecāku (vēlams, laulāto) ģimenē. Tātad vecākiem pēc bērna piedzimšanas nav citas izvēles kā uzņemties vecāku atbildību, bet viena vai otra puse (biežāk vīrietis) noliedz šo atbildību. Nereti tās ir bailes no grūtībām, nespēja vai neprasmē savienot profesionālo darba dzīvi ar ģimenes dzīvi. Bet kurš liedz garīgi pilnvērtīgam cilvēkam pārdomāt savas iespējas, pirms jaunā dzīvība sevi pieteikusi?

Piedāvājam ieskatīties ģimenes uzvedības alternatīvos modeļos (*V. Senkāne, 2005*), kuri uzskatāmi parāda iespējamo attiecību un bērnu personības iezīmju virzību.

Pienākuma modelis	Cilvēks	Atbildības modelis
<p>Pienākumu atbilstoši savām vajadzībām uzliek kāds cits. Nav izvēles iespējas. Kāds cits kontrolē pienākuma izpildi. Pienākums tiek izjūsts kā uzspiests "no augšas".</p> <p>Ja rodas grūtības, var vērsties pie pienākuma uzlicēja un lūgt, lai no pienākuma atbrīvo.</p> <p>Veidojas vainas izjūta un pretestība.</p> <p>Sistēmā veidojas attiecības, kuru pamatā ir atkarība. "Augstākstāvošie" citu vietā izlemj viņu vajadzības.</p>		<p>Atbildību uzņemas pats atbilstoši savām vajadzībām. Ir izvēles iespēja. Pats kontrolē un plāno uzdevuma izpildi. Atbildība tiek izjūsta kā paša izvēle un apņemšanās, kaut arī brīžiem to ir grūti pildīt.</p> <p>Ja rodas grūtības, risinājums tiek meklēts patstāvīgi vai lūgta palīdzība.</p> <p>Veidojas atbildības izjūta.</p> <p>Attiecību pamatā ir vienošanās jeb savstarpējs līgums. Visu sistēmas dalībnieku vajadzības tiek vienlīdz respektētas.</p>

Uz kuru pusi mēs katrs gribam virzīties? Kādu uzvedības modeli (daļēji vai pilnībā) gribam nodot saviem bērniem? Padomāsim, kādas personības iezīmes veidosies bērniem, kas izauguši viena vai otra veida attiecībās!

Ģimenes attiecību attīstību būtiski ietekmē arī šādas dzīvesbiedru personības īpašības, kuras izpaužas uzvedības taktikā un stratēģijā:

- iekšējā kontrole – ārējā kontrole (internalitāte – eksternalitāte),
- egoisms, egocentrisms – sociocentrisms, altruisms,

Pienākuma modelis	Atbildības modelis
<p>Paklausīgs, pieradis pakļauties autoritātēm.</p> <p>Trūkst iniciatīvas, bezpalīdzīgs, gaida norādījumus no citiem.</p> <p>Baidās kļūdīties.</p> <p>Pašapziņa ir vāja, netic saviem spēkiem.</p> <p>Grūti apzināties savas vēlmes un vajadzības (vai tiešām es to vēlos?), izvēlē bieži paļaujas uz citu ieteikumiem un tikai pēc kāda laika saprot, ka "nedzīvo savu dzīvi".</p> <p>Ir psiholoģiski atkarīgs no citiem.</p> <p>Vecākiem "ērts" bērns, jo ir pakļāvīgs, bet var kļūt arī īpaši dumpīgs.</p>	<p>Patstāvīgs, pieradis pats meklēt risinājumus un uzņemties atbildību.</p> <p>Iniciatīvas bagāts, apzinās savas tiesības.</p> <p>Nebaidās kļūdīties un labot savas kļūdas.</p> <p>Adekvāti pašapzinīgs – apzinās, ka visu neprot, bet spēj to iemācīties.</p> <p>Ir pieradis apzināties savas vajadzības un vēlmes (ko īsti es vēlos?) un izdarīt izvēli, paļaujoties galvenokārt uz sevi.</p> <p>Nostiprinās izjūta, ka ir "savas dzīves saimnieks".</p> <p>Spēj apzināti izvēlēties pakāpi, cik atkarīgam no kāda cilvēka vai lietas būt.</p> <p>Var būt vecākiem "neērts", jo aizstāv savas tiesības.</p>

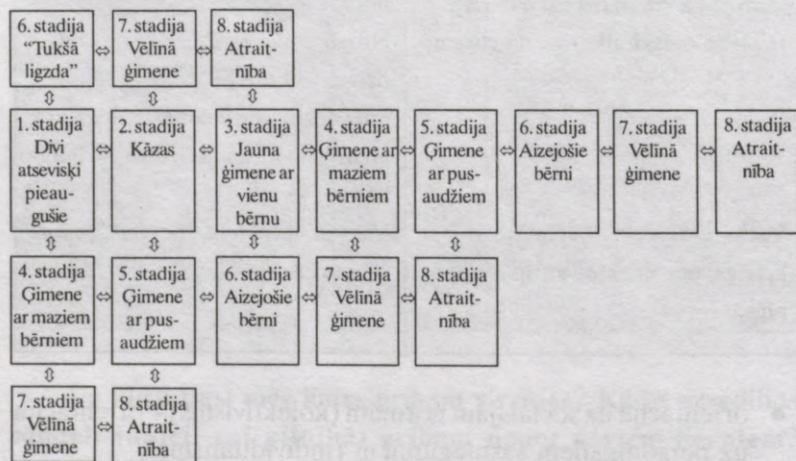
- orientācija uz sociālajām normām (kolektīvisms) – orientācija uz personīgajiem sasniegumiem (individuālisms),
- pretrunu kā dzīves normas pieņemšana – pretrunu nepieņemšana,
- savas vērtības apzināšanās (pašlepnums) – nepilnvērtīguma izjūta, neticība sev, zema pašcieņa.

Ievērojot pašreizējo laulību šķiršanas un jaunu laulību statistiku, 21. gadsimts varbūt kļūs ievērojams ar sērijveida (pēctecīgās monogāmijas) laulības normu kā dzīves cikla procesa daļu. Kā būs ar jaundzimušo bērnu psihes stabilitāti, pieķeršanās jūtu attīstību u. c., kas ir cilvēciskuma pamatā? Nenoliedzami

sievietēm ir jāiztur īpašs sociālās dzīves spiediens, jo socializācijas procesā (lai arī kāds tas katrai būtu bijis) viņai tiek interiorizēta doma, ka viņas galvenā loma ir nodrošināt emocionālo atbildību par visas ģimenes savstarpējām attiecībām.

2. shēmā attēlotas ģimenes dzīves cikla stadijas, samērā vienkārša ģimeņu grupa, ko veido divas apvienojušās dzimtas. Centrā – kāda pāra pilns dzīves cikls. Nav parādītas māsu un brāļu līnijas, taču akcentētas triju paaudžu saites noteiktā laikposmā. Redzam arī, ka, piemēram, kāzu stadija centrālajam pārim ir saistīta ar vēlino ģimeni vienam no kāzu pāra vecākiem, bet, teiksim, līgavas vecāku ģimene vēl ir jauna, tajā ir vēl pusaudži (5. stadija) un dzīva arī vecāmāte (8. stadija).

2. shēma. Ģimenes dzīves cikls



Lai gan ģimenes process pēc psihofizioloģiskajiem līdzekļiem nav lineārs, tomēr eksistē laiks kā lineāra dimensija, un no tā neviens nevar izvairīties. Vienas paaudzes ietekmi uz otras dzīves modeli ir grūti pārvērtēt. Vienā ziņā triju vai četru paaudžu funkcionēšanas izmaiņas ģimenes dzīves ciklā ir saskaņotas simultāni: kamēr viena paaudze cīnās ar "tukšu ligzdu", otra meklē viens otru, trešā veido karjeru, intīmās partneru attiecības un dzemdē bērnus, ceturta, kļūstot arvien vecāka, domā par dzīves jēgu un nodzīvotajiem

gadiem, daloties pieredzē. Tā ir paaudžu saskarsme, un notikumiem vienā līmenī ir spēcīgs efekts uz jebkura līmeņa attiecībām*. Notikumu nozīmīgā ietekme vecvecāku paaudzē, pēc terapeitu ilggadējiem novērojumiem, fokusējas nākamajā nukleārajā ģimenē. Tas notiek kompleksi, kur svarīga vieta ir ģimenes (dzimtas) vēsturei un ideoloģijai – uzskatu sistēmai par to, kā mūsu ģimenē (dzimtā) pieņemts izturēties, domāt, just sakarā ar ģimenes notikumiem, kādas ir tradīcijas, ieradumi, pieņēmumi, kas jāievēro, ja gribi tikt uzskatīts par dzimtai piederīgu. Sāpīga pieredze, piemēram, slimība vai nāve, ir īpaši smaga, lai ģimene to integrētu; tā atsaucas uz nākamajām paaudzēm.

Jebkurš tāds ģimenes dzīves cikla shematisks attēls ir tikai abstrakcija, jo tik gludi nekas nenotiek: darbojas visu veidu stressori, veidojas anomālijas, notiek šķiršanās, ir daudz vientuļu cilvēku. Statistika liecina, ka aptuveni 20% jauno sieviešu nedzemdē, aptuveni seši procenti abu dzimumu pārstāvju veido seksuālās minoritātes. Tomēr tā ir noderīga abstrakcija, jo kalpo kā **domāšanas modelis**, lai labāk apzinātos ģimenes vietu plašākā sistēmā, pētot konkrētā pāra attiecības.

Pētījumi un prakse liecina, ka vairākums jauno pāru dodas **neapzinātā** vai arī maz apzinātā, situatīvu vēlmju virzītā, romantisku ilūziju apgarotā laulībā. Ģimenes sistēma ir emocionāla sistēma tāpēc, ka tajā cilvēks ar visām savām vajadzībām iekļaujas vispilnīgāk. Visās citās sociālajās grupās viņa vajadzības tiek apmierinātas parciāli. **Emocijās** (pārdzīvojumā) atspoguļojas parādību, situāciju, lietu, cilvēku īpašību utt. nozīme attiecībā pret šīm vajadzībām. Emocijas ir mūžīgais starpnieks. No cilvēka evolūcijas vēstures zināms, ka emocijas attīstījušās kā līdzeklis, kas nosaka, mēra, vērtē bioloģisko nozīmību iekšējām un ārējām ietekmēm (stimuliem), sākot ar sajūtu emocionālo toni. Emocijas regulē, liek tuvināt, saglabāt vai pārtraukt iedarbību. Tāpēc tik

*TV pārraidē (2005. gada 13. augustā) izcilais armēņu aktieris A. Džigarhaņans, stāstot par savas tautas ģimeņu un dzimtu tradīcijām, izteica skarbu domu par to, ka daudzpaaudžu ģimeņu dzīvesveidā ir daudz (vairāk nekā pieņemts domāt) postoša, ārdoša. Katrs "tantes vai onkuļa" maigi uzspiestais un vērā ņemamais padoms nes arī kaut ko "nelabu"...

mokoša ir atrašanās “emocionālā trijstūra” attiecībās. Ārkārtējās situācijās afekti liecina par subjekta nespēju tikt galā ar stresoriem. Veģetatīvā nervu sistēma uztur noteiktu organisma enerģētiskās mobilizācijas (aktivizācijas) līmeni. Tomēr kopumā cilvēka emocijas ir sabiedriski vēsturiskās attīstības produkts un vienlaikus iekšējs, intīms uzvedības regulētājs. Emociju analīze un kontrole neapzinātā laulībā ir aktuālākais uzdevums.

Kā jau iepriekš teikts, katra stadija ir nozīmīga un izšķirīga, jo tajā **neveiktie sekundārie uzdevumi** noteikti atsauksies uz turpmāko dzīves ciklu un netieši arī uz dzimtas attiecībām. Pirmo stadiju, kas saistīta ar indivīda kā personības izaugsmi, pakāpenisku sagatavošanos laulības dzīvei, tās savam unikālajam variantam, apskatīsim speciālās lekcijās. Otrajā stadijā bez jau minētā svarīgi apjaust, apgūt, analizēt ģimeņu grupas, dzimtas, īpaši vecāko paaudžu pausto vēsturi un mītus, kas neapzināti, bet latenti ietekmē kopdzīvi. Īpaši jāpiemin **mīti**, ko speciāli pētījis A. Ferreira (*A. Ferreira, 1966*), pielīdzinot tos postulātiem vai nepārbaudāmiem spriedumiem. Tādi mīti, kas katrai dzimtai vai vecāku ģimenei var būt absolūti savi, varētu būt šādi:

“Mūsu dzimtas vīrieši vienmēr bijuši stipri, strādājuši vīrišķīgās profesijās un pilnīgi atbrīvojuši no maizes darba savas sievas.”

“Dzīvesbiedriem jābūt absolūti patiesiem vienam pret otru.”

“Laimīgas ģimenes nestrīdas, un mūsu ģimenē strīdu nekad nav bijis, nav tagad un nekad nebūs.”

“Ģimenei jābūt galvenajam apmierinājuma (laimes) avotam.”

“Dzīvesbiedriem jābūt absolūti nesavtīgiem, jādomā tikai par ģimeni, ne par sevi.”

Katram krājumā noteikti ir ducis tādu mītu par pareizu ģimenes dzīvi noteiktas dzimtas vai paaudzes skatījumā. Prast tos atšifrēt, pārrunāt un novērtēt, pirms nav radušās nesaprotamas komunikācijas barjeras, ir laba attiecību profilakse.

Mūsdienās šī A. Ferreira mīta izpratne, kuras sinonīmi ir “izdomājums” vai “ilūzija”, ir ļoti izplatīta. Tomēr zinātnieki izmanto arī K. Junga mīta izpratni, kas radusies kolektīvās bezapziņas koncepcijas sakarā. Tajā **mīti ir bezapziņā slēptas**

psiholoģiskās un garīgās **patiesības spontānas izpausmes** un veido svarīgu cilvēces kultūrvēstures daļu. Pēc K. Junga domām, mītiem ir dziļa jēga katra cilvēka dzīvē, jo to fabulā atklājas universālas pasaules arhetipiskais saturs. Katrs mīts atklāj svarīgu psiholoģisku patiesību par cilvēci kopumā.

Analizēt savas ģimenes attiecības dzimtas (ģimeņu grupas) dzīves cikla kontekstā ir ļoti vajadzīgs darbs, lai varētu veidot patiesi pilnvērtīgas attiecības un doties **apzinātā** laulībā. Piemēram, piedāvāju eseju, ko man uzticēja LU Rīgas Humanitārā institūta psiholoģijas bakalaure I. M., par ko viņai sirsnīgs paldies.

Par savu es uzskatu pirmo – šūpuļa ģimeni. Patlaban tā ir nepilna un ne visai vesela. Vecāki ir šķīrušies jau četrus gadus, bet es tikai tagad palēnām sāku aptvert notikušo. Mana ģimene pirms un pēc tēva aiziešanas, saprotams, stipri vien atšķīrās. Un man ilgu laiku neizdevās izveidot jaunu, adekvātu priekšstatu par mūsu visu savstarpējām attiecībām. Domāju, to traucēja, pirmkārt, spēcīgās emocijas, kas neļāva paskatīties uz notikumiem no malas, otrkārt, situācijas objektīvā nepastāvība. Patlaban attiecības, lai kādas tās arī būtu, tomēr ir ieguvušas zināmu stabilitāti, un es izjūtu, ka arī manas domas pamazām skaidrojas.

Ģimenes lomu struktūra

Mūsu kopējo dzīvi organizē galvenokārt mamma (jāteic, ka viņa to dara ļoti meistarīgi). Saimnieciskas problēmas ierauga un arī risina tieši viņa, turklāt visbiežāk vienpersoniski.

Iekšējo sadzīvi regulē nerakstīts, toties bieži apspriests likums:

- katrs savu īpašumu uztur tādā kārtībā, kāda viņu apmierina;
- koplietošanas telpas un priekšmeti jāsakopj tūlīt pēc to izmantošanas.

Vārdu sakot, katrs ar sevi tiek galā daudz maz pats. Tomēr mamma, pirmkārt, inerces dēļ, otrkārt, savas, manuprāt, nedaudz pārspīlētās kārtības un tīrības izjūtas dēļ šo to dara vēl arī mūsu vietā.

Tāpat mamma ir uzņēmusies ārējo sakaru un pienākumu nodrošināšanu un veikšanu. Šajā kategorijā ietilpst Jaungada apsveikumi, komunālie maksājumi un tamlīdzīgas aktivitātes.

Tātad māmiņa mūsu ģimenē spēlē saimniecības pārzini.

Attiecībās ar tēvu viņa ir izvēlējusies cietējas lomu. Žēl gan.

Tēvs ir mūsu banka, kā arī sanitārtehniķis, elektriķis, galdnieks vai kas cits atkarībā no mūsu vajadzībām. Proporcionāli "uzbiežēšanai" pieaug viņa nevēlēšanās piepūlēties un iedziļināties agrāk tik viegli atrisināmās problēmās.

Brālim jau kopš dzimšanas ir iedalīta gudrā zēna loma. To viņš ir apguvis pat ļoti labi. Savukārt es esmu meitiņa Peciņa, un mans galvenais uzdevums – būt jaukai un, protams, arī pietiekami saprātīgai. Tomēr no manis šajā lomā tiek prasīts ievērojami mazāk nekā no brāļa, jo, raugi, es jau tik un tā būšot kāda paspārnē. Es viņiem vēl parādīšu paspārni!!! Cerams.

Abi ar brāli minētās lomas izjūtam kā vecāku uzspiestas. Apziņa, ka šāds – no bioloģiskā dzimuma atkarīgs – lomu sadalījums sabiedrībā ir visai izplatīts, arī nav nekāds labais mierinājums.

Komunikācijas veids ģimenē

Ar komunikāciju un sevišķi interakciju mums viss ir labākajā kārtībā. Savstarpējās ietekmēšanās arsenāls ir ļoti plašs. Tajā ietilpst gan atklāta un tieša domu apmaiņa, gan sarunas caur puķēm un mājiņiem ar sētas mietiem, gan klaji manipulācijas mēģinājumi. Mums ir savi sāpīgie temati, par ko runājam tikai galējas nepieciešamības gadījumā, un ir arī kas tāds, ko neizpaužam svešiem. Tas viss, bez šaubām, rada papildus spriedzi, tomēr ikdienā katra balss tiek saklausīta un viedoklis respektēts, pret atšķirīgo esam pietiekami toleranti, un nopietnāki konflikti rodas reti.

Spēja risināt problēmas

Mums ir laba tradīcija – kopīgas ēdienreizes, visbiežāk vakariņas, kas vienlaikus ir arī ģimenes kopsapulces. Tad nu mums, tā sēžot un iestiprinoties, mēdz uzpeldēt pa kādai "dziļumbumbai". Problēmu var izvirzīt jebkurš. Seko vairāk vai mazāk vētrains uzskatu izklāsts, savstarpēja pārliecināšana, pierādījumi. Beigās parasti tomēr izdodas rast visiem kaut puslīdz pieņemamu lēmumu, kas gan ne vienmēr tiek īstenots.

Emocionālā tuvība

Pēc vecāku šķiršanās emocionālās saites starp mani un vecākiem ir kļuvušas daudz vājākas, jo

- notikušais manu uzticību viņiem, protams, nevairoja,
- kļūstu emocionāli patstāvīgāka dabiskās “nogatavošanās” ceļā.

Pirms ģimenes “katastrofas” es dalījos ar mammu savos visintīmākajos pārdzīvojumos, bet tagad par savu jūtu dzīvi runāju ļoti reti. Tam ir vairāki iemesli:

- šķiet, mamma ir “pilna” pati ar savām neatrisinātajām problēmām, tāpēc vēl kam citam, piemēram, manām šaubām vai satraukumam, viņai vienkārši neatliek vietas;
- mūsu uzskati par lietām, parādībām un cilvēkiem atšķiras, un viņas padomi mani spētu aizkaitināt, taču savu atbalstu un sapratni viņa nereti izrāda tieši tādā veidā.

Attiecībā ar tēvu, vismaz ārēji, kādu laiku bija iestājies totāls vakuums, sava veida aukstais karš. Tomēr domāju, ka iekšēji viņam sāpēja tāpat kā man. Pēdējā laikā mēs sākam “iztaustīt” viens otru un lēnām meklējam ceļus atpakaļ.

Nav ļaunuma bez labuma! Lielisks ieguvums izrādījās brālis, kas ilgi un cītīgi bija pašizolējies. Ne pārāk sen, man nezināmu motīvu vadīts, viņš mainīja savu “tradicionālo” izturēšanās veidu, un tagad mēs esam īsteni frontes biedri.

Uzvedības kontrole

Vecāki joprojām cenšas kontrolēt dažas manas un brāļa dzīves sfēras, jo īpaši sacītais attiecas uz skolu. Viņu “ieinteresētība” mani pamatīgi kaitina un satrauc. Audzināšana parasti tiek pasniegta morāles konservu veidā un, kaut arī satur zināmu patiesības devu, ir galīgi nebaudāma, diemžēl materiālā atkarība neļauj man šādus pasākumus ignorēt pavisam. Es nebeidzu brīnīties par viņu izdomas trūkumu.

Ģimenes locekļu attieksme pret savu ģimeni

Lai cik paradoksāli tas arī izklausītos, tomēr mammu, tēti un īpaši brālīti ļoti mīlu. No vienas puses, es dusmojos par vecāku

gaidām, kas tikai daļēji sakrīt ar maniem pašas plāniem attiecībā uz sevi nākotnē; no otras puses, sāpīgi pārdzīvoju nespēju attaisnot viņu cerības.

Mūsu attiecību dziļums un ilglaicība mīkstina visas viņu nepilnības. Viņi ir vieni no tiem nedaudzajiem, uz kuriem varu paļauties. Vecāki un brālis būtu pirmie, kuriem kritiskā brīdī lūgtu palīdzību, atbalstu. Un es nemeloju ne mazdrusciņ, sakot: "Mana ģimene ir mana stiprā pils."

Manuprāt, I. M. lieliski analizējusi nukleāru ģimeni kā atsevišķu sistēmu.

Šī ģimene patlaban atrodas 6. stadijā, un tās īpašo spriedzi un grūtības radījusi vecāku šķiršanās. Tēvs tomēr aktīvi piedalās ģimenes emocionālajā, sociālajā un "saimnieciskajā" dzīvē. Var domāt, ka faktiskā un juridiskā šķiršanās sākusies un notikusi agrāk – ģimenes cikla 5. stadijā – un tādējādi skārusi ģimenes sistēmas visu iekšējo dzīvesdarbību, kam nepieciešama dalībnieku iekšējo resursu mobilizācija. Sāpīgi procesi atspoguļojas ģimenes klimatā, katra locekļa subjektīvajā pašizjūtā, savstarpējās attiecībās. Mātei šis laiks ir ģimenes dzīves cikla vidusdaļa, kura parasti saistās ar paaugstinātām prasībām pret sevi kā ģimenes locekli (galvu), māti (iespējams, arī savu vecāku meitu), darbinieci, personību. Brieduma īpatnība ir paaugstināta pašanalīze, refleksija, kas arī veicina atbilstošas grūtību pārvarēšanas (galā tikšanas) stratēģijas (mehānismu) izveidošanos ar tās kognitīvajiem, emocionālajiem un uzvedības komponentiem. To konkrētās izpausmes I. M. lakoniski aprakstījusi.

4. lekcija

PERSONĪBA UN DZIMUMLOMA

- ♦ Dzimumsocializācija un dzimumidentitāte
- ♦ Sieviešu un vīriešu īpatnību veidošanās ontogēnēzē
- ♦ Dzimumu uzvedības stereotipi

Lai arī 21. gadsimts ir sācies ar ievērojamām izmaiņām laulības un ģimenes veidošanas aspektā – Nīderlandē, Beļģijā, Kanādā, Spānijā un no 2005. gada 5. decembra arī Lielbritānijā leģitimizētas viendzimuma laulības, tradicionālās dominē, un parasti laulībā stājas un ģimeni veido divi pretēju dzimumu pārstāvji – vīrietis un sieviete. Tātad jārunā par dzimumu atšķirību būtību.

Dzimums* ir bioloģisks fenomens, ko nosaka ģenētiskas dzimumhromosomu atšķirības (vīriešiem XY, sievietēm – XX hromosomas), kas vieniem organismiem liek piedzimt par vīriešiem, citiem – par sievietēm. Cilvēku dzimuma veidošanās parādīta 3. shēmā (pēc G. Vasiļčenko). Bioloģiskā dzimuma (angļu valodā – *sex*) veidošanās attēlota visizvērstāk: ar skaitli 1 apzīmēti fiziskie dzimuma nosacījumi, ar skaitļiem 2 un 3 – dzimuma veidošanās konvencionālie (psihosociālie) nosacījumi, kas, pēc mūsu domām, nav pietiekami izvērsti, kaut arī shēma pretendē uz dzimumaudzināšanas komplicētās būtības atklāšanu. Lai akcentētu to, ka sava dzimuma un ar to saistīto lomu apzināšanās, identificēšanās ar noteiktiem lomu aspektiem un to izpilde ir sociāli psiholoģisks process, angļu valodā lieto terminu *gender*.

*Dzimumu var definēt arī kā anatomiski fizioloģisku un juridisku (pases) jēdzienu, saistītu ar objektīvu dzimuma lomu un primārajām dzimuma pazīmēm, kas publiski pauž attiecīgā dzimuma identitāti. Viens no pirmajiem dzimumatšķirību pētniekiem ir A. Fuljē (1896), kurš tās saistījis ar vielmaiņas procesiem (metabolismu), kuri sievietēm vairāk orientēti uz integrāciju, enerģijas saglabāšanu, barošanu.

*Gender*** ir izteikti sociokultūras apstākļu determinēts produkts, kas ietekmē mijiedarbību gan individuāli subjektīvajā, gan grupu, gan sociālo slāņu un visas sabiedrības līmenī, jo pret sievietēm un vīriešiem kā dažādu dzimumu pārstāvjiem jebkurā sociālās hierarhijas līmenī tiek vērstas atšķirīgas prasības un gaidas. Latviešu valodā ir viens termins 'dzimums', kuru arī lietosim.

Cilvēka piederību pie noteikta dzimuma nosaka:

- 1) bioloģiskais dzimums;
- 2) noteiktas sabiedrības (kultūras) vīriešu un sieviešu lomu uzvedības modeļu un izpildes īpatnību sistēma;
- 3) indivīda dzimuma identifikācijas līmenis – pakāpe, kādā indivīda apziņā un pašapziņā integrējas (tiek pieņemti un pārstrādāti) divi iepriekšminētie nosacījumi.

Bioloģiskā dzimuma pazīmes (īpaši dzimumorgāni) piedzimstot ir signāls, zīme vecākiem par to, kā viņi uztvers, izjutīs, regulēs izpausmes un domās par bērnu. Māte pret abu dzimumu bērniem parasti izturas vienlīdzīgāk, tēvs – distancētāk, vairāk ievērojot šīs atšķirības. Tātad bioloģiskajam dzimumam ir pamatnozīme dzimumpartnerības izkopšanā.

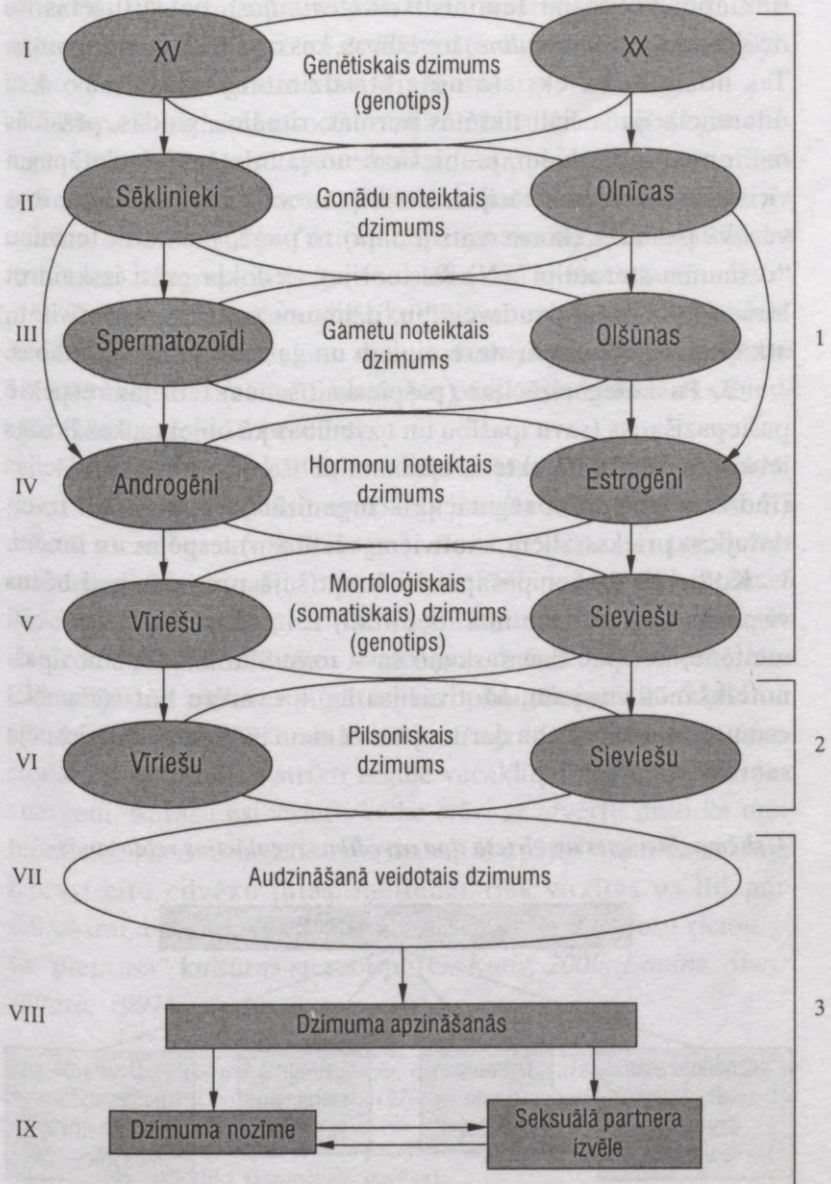
Svarīgi, lai nervu sistēmas līmenī bērnam izveidotos vīrieša vai sievietes tipa regulācija. Tas notiek ļoti pakāpeniski, un šā procesa skaidrošanai tiek piedāvātas daudzas teorijas, kaut arī pēc būtības dzimuma socializācijas un identitātes psiholoģiskie mehānismi ir samērā maz pētīti.

Dominē trīs teoriju grupas:

1. Identifikācijas teorijas, kurām atbilstoši atdarinājuma procesos no zīdaiņa vecuma sākotnēji neapzināti tiek imitēta sava dzimuma uzvedība. Identifikācija ar savu dzimumu kustībās, emocijās, domāšanā ir uzskatāma par vienu no galvenajiem dzimumidentitātes nodrošināšanas un attīstības mehānismiem.

***Gender* psiholoģiski reprezentē identitāti, dzimuma lomas subjektīvo pārdzīvojamību. Pēc N. Serova (1997) analīzes dzimuma skaitliskā atbilstība genderam ir 80+5%. Citiem vārdiem, apmēram 15% sieviešu un vīriešu piemīt attiecīgi maskulinās un feminās rakstura iezīmes. Lieto arī izpratni: *gender* kā attiecību sistēma, kura cilvēces kopumu daļa vīriešos un sievietēs, akcentējot to atšķirīgo sociālo stāvokli (J. Hornsby, 1995).

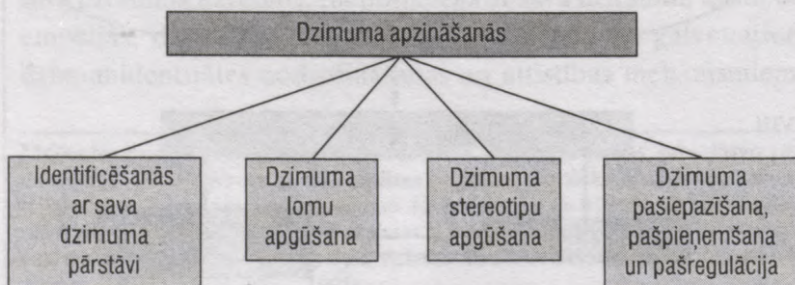
3. shēma. Cilvēka dzimuma veidošanās (1 – fiziskie dzimuma nosacījumi, 2 – konvencionālie dzimuma nosacījumi, 3 – psihosociālie dzimuma nosacījumi; shēma parāda, cik komplicēta ir dzimumaudzināšana)



2. **Dzimuma tipizācijas** teorijas balstās uz sociālās iemācīšanās teoriju, kas akcentē pastiprinājuma mehānisma lomu, kad vecāki un citi nozīmīgie cilvēki atbalsta zēnu par uzvedību, kas sabiedrībā tiek uzskatīta par zēnam atbilstošu. Tāpat meitenes tiek apbalvotas par feministisku (*feminine*), bet atturētas no maskulinizētas (*masculine*) uzvedības, kas izpaužas dzimumlomās. Tas nozīmē, ka eksistē noteikta dzimumu uzvedības aktu diferenciācija sociāli fiksētās normās, rituālos, gaidās, prasībās meitenēm un zēniem, jauniešiem un jauniešiem, sievietēm un vīriešiem. Ja diferenciācija ir izteikti stereotipizēta un sabiedrības vecākā paaudze (konservatīvā daļa) to pauž, var lietot terminu “dzimuma stereotipi”. No šīs teorijas viedokļa grūti izskaidrot lomu izpildījuma daudzveidību, dzimumuzvedības variativitāti, atkāpes no jebkuriem stereotipiem un gaidītās lomu uzvedības.

3. **Paškategorizācijas** (pašpieskaitīšanas) teorijas respektē pašiepazīšanās (savu īpašību un uzvedības kā objekta, kas līdzīgs jebkuram citam objektam, apzināta pētišana) un pašregulācijas (individuā uzvedības regulācija – organizācija – atbilstoši izveidotajiem priekšstatiem, motīviem, vērtībām) iespējas un līmeni. L. Kolbergs uzsver pašapziņas lomu šajā procesā, kad bērns vispirms apgūst dzimuma identitāti, t. i., atzīst, ka ir zēns vai meitene, bet pēc tam saskaņo savu uzvedību ar pieņemto pašnoteikšanās virzienu. Motivācijas loģika varētu būt šāda: “Es esmu zēns, tāpēc gribu darīt to, kas zēniem jādara, un tā ir iespēja saņemt apbalvojumu.”

4. shēma. Sievietes un vīrieša tipa uzvedības regulācijas veidošanās



Trešā tipa teorijas it kā ietver sevī pirmās divas, un šīs teorijas nebūtu vērts apskatīt kā alternatīvas, bet gan savstarpēji papildinošas, jo katra no tām vairāk balstās kādā noteiktā dzimumidentitātes veidošanās aspektā – emocionālajos kontaktos un attiecībās (1), apmācībā, audzināšanā un trenēšanā (2), salīdzināšanā, analizē, uztverē un domāšanā u. c. izziņas aspektos (3)*. Teikto var attēlot grafiski (sk. 4. shēmu).

Pilnvērtīga dzimumsocializācija notiek tikai labvēlīgā ģimenē, kam pievienojas sevis kā noteiktas dzimumpiederības personības apzināšanos veicinoši apstākļi skolā un medijos. Pretēja situācija veicina transseksuāļu (dzimumapziņa nesakrīt ar bioloģisko dzimumu), transvestisma (periodiski izjusta nepieciešamība lietot pretējā dzimuma ārējo atribūtiķu)**, homoseksuālisma tendences. Pēc presē publicētajiem datiem, Latvijā patlaban ir aptuveni 135 000 homoseksuālās orientācijas pārstāvju, bet katrā sabiedrībā tādu ir ap 5–10 procenti.

Ontoģenēzē izsekot dzimumidentitātes veidošanos ir sarežģīti, tam vajadzētu veltīt speciālus longitudālos pētījumus. Kā raksta sociologs un seksologs I. Kons (1988), visi publicētie secinājumi un atziņas ir hipotētiskas. Pašlaik šajā ziņā intensīvi strādā Jēlas universitātes (ASV) zinātnieki. Tomēr mēģināsim izveidot dzimumidentitātes veidošanās ontoģenēzē orientējošus hronoloģiskus pieturas punktus, kuri pilnīgāk parādīti 5. shēmā.

Jāatzīmē, ka Rietumu kultūrā no agras bērnības zēnu emocionālo dzīvi diezgan strikti regulē vecāku patriarhālās ievirzes: “neraudi, tu taču esi vīrietis”, “ko stāvi ar atvērtu muti kā meitene” utt. Kaut abu dzimumu mazuļi ir spējīgi vienlīdz sekmīgi izprast citu cilvēķu jūtas, meitenes tiek virzītas uz līdzpārdzīvošanu, bet zēni – uz fiziskām aktivitātēm un drošu rīcību, jo to “pieprasa” kultūras stereotipi (G. Kraig, 2000; Luņins, Starovoitova, 1991).

*Pazīstamas arī citas pieejas, piemēram, dzimumu socializācija pēc analogijas ar valodas mācīšanos (Constantinople A., 1979) vai stadiālā teorija (Levy G., Carter D., 1989), kura apziņai dzimumdiferenciāciju saista ar laiku.

**Nujorkā braukšanas kartēs tādiem pasažieriem prasa foto abu dzimumu apģērbā un cita veida atribūtiķā (kosmētika, parūķa).

Dzimumlomas un dzimumidentitātes veidošanās

Vecumposms	Dzimumlomas veidošanās (kā izpaužas dzimumloma)	Dzimumidentitātes attīstība (kā apzinās savu dzimumu, kā apgūst dzimumlomas, dzimumuzvedību, dzimumdomas)
Jaundzimušais	<ul style="list-style-type: none"> • attieksme no pieaugušajiem kā pret zēnu vai meiteni, atbilstošas dāvanas (<i>G. Reicholds</i>) • simboliskas spēles • attiecīgs apģērbs, krāsas 	<ul style="list-style-type: none"> • sākas kā bioloģiski noteikta • vecāku piešķirtās sociālās lomas nosaka vidi, kur attīstīties, izpētīt savu dzimumidentitāti
Agrā bērnība	<ul style="list-style-type: none"> • identificēšanās ar ģimenes locekļiem (<i>Ē. Eriksons</i>) • atkārtoti tuvinieku uzvedību un saņem tās pastiprinājumu par atbilstību noteiktai dzimumlomai • apgūst sociālās uzvedības standartus 	<ul style="list-style-type: none"> • Kas es esmu? (kā saprot un interpretē savu dzimumu, savu dzimuma lomu) • 1,5 gados – sākotnējā dz.i., ap 3 gadiem – asociējas ar noteiktām somatiskām un uzvedības īpatnībām • “Ķermeņa shēmas” • gender shēmas • spēles, attiecīgā dzimuma lomas (<i>Dž. Djucins, B. Loids</i>), vecāki ar atšķirīgu dzimuma bērniem rotālājas atšķirīgi
Pirmsskolas vecums	<ul style="list-style-type: none"> • apgūst dzimumstereotipu uzvedību • iemācīšanās novērojot dzimumam atbilstošas rotaļlietas, spēles (4–6 gados) • pievērš uzmanību sava dzimuma pārstāvju uzvedības novērošanai un atkārtošanai • prot noteikt citu cilvēku dzimumu (<i>I. Kons</i>) • apgūst dzimumam specifisku uzvedību 	<ul style="list-style-type: none"> • dzimumlomu funkcijas, morāle • turpina attīstīties gendera shēmas • sāk izprast dzimuma atšķirības un apzinās, ka dzimums ir noturīgs uz mūžu • identificē sevi ar sava dzimuma vecāku (<i>Z. Freids</i>), imitācija, attēlojot atbilstošu (4–6 gadi) • svarīgi saprast savu dz.i., to nosaka apzinātīvie intelektuālie procesi (<i>Ž. Piažē</i>)

		<ul style="list-style-type: none"> • kognitīvi pārstrādājot informāciju par dz.i., rodas dzimuma stereotipi, atdarinot pieaugušos, uzvedībā veidojas noteikta dzimuma paterns (<i>L. Kolbergs</i>)
Jaunākais skolas vecums	<ul style="list-style-type: none"> • apgērbs • apkārtējo attieksme, prasības, gaidas • salīdzina sevi ar citiem 	<ul style="list-style-type: none"> • atkarīga no attiecībām ģimenē (<i>Cogners</i>) • dzimumpiederības jēdziena izpratne (<i>I. Kons</i>)
Pusaudža vecums	<ul style="list-style-type: none"> • interese par pretējo dzimumu • aktualizējas bioloģiski vērojamas atšķirības, tēls (<i>Brooks – Gunns</i>) • uzvedas atbilstoši sociāliem stereotipiem, var rasties traucētas dz.i. veidošanās (<i>Moneis, Hampsons</i>) • seksuāli erotiski pārdzīvojumi un ar tiem saistīta uzvedība • pilnīga dzimumpiederības neatgriezeniskuma apzināšanās pēc iekšējiem, interiorizētiem motīviem 	<ul style="list-style-type: none"> • dz. i. intensifikācija (<i>Ē. Eriksons</i>) • apzinās savu dzimumu atkarībā no kultūras prasībām • saistīta ar nostāju uzvedībā un attieksmju izmaiņu • aktualizējas vienaudžu ietekme • dzimuma stereotipi nosaka vajadzību līdzināties tiem • kā sava laikmeta spogulis • dzimumnobrašanās (<i>M. Kouls</i>) • dz.i. jāatšķir no seksualitātes
Jaunieša vecums	<ul style="list-style-type: none"> • dzimumam atbilstoša nodarbošanās • ārējais izskats kā dzimuma pašapziņas elements • dzimumam atbilstoša fiziskā attīstība (<i>I. Kons</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • Es tēls, Es koncepcija, identitātes difūzija (<i>Ē. Eriksons</i>) • dz.i. atšķir no seksualitātes • atbilstība “vīrišķības” vai “sievšķības” stereotipiem, ideāliem • interese par pretējo dzimumu
Pieaugušā vecums	<ul style="list-style-type: none"> • tradicionālās stereotipiskās un jaunās dzimumlomas, sievietes biežāk izvēlas tradicionāli vīrišķīgas profesijas (<i>Cogners, Petersens</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • sociālās lomas izpilde • uzvedas atbilstoši izveidotai dz.i. • dzimuma uzvedības pieredzes nodošana jaunajai paaudzei

	<ul style="list-style-type: none"> • dzimumam atšķirīgas fizioloģiskās norises • pēc 45–55 gadiem pakāpeniska novecošana 	<ul style="list-style-type: none"> • dzimuma lomas polarizācijas vājināšanās (<i>I. Kops</i>) • atšķirīga morāle, “divkāršais standarts” (<i>I. Kops</i>) • aktualizējas individuālās seksualitātes jautājumi • individualizēts “maskulinitātes” vai “feminītātes” stereotips nosaka dz.i.
Vecums	<ul style="list-style-type: none"> • dzimumloma atbilstoša uzvedība, lomas atbilstoši sociālajām gaidām • individualizēta uzvedība, kas var nebūt atbilstoša dzimumlomu stereotipam • vājinās fiziskie spēki • cilvēks nepārstāv savu dzimumu, bet sevi kā personību – dzīves gudrība 	<ul style="list-style-type: none"> • izvērtējot dzīves sasniegumus (<i>Ē. Eriksons</i>) • dz.i. nosaka sociālā aktivitāte, vides ietekme būtiska, materiālais stāvoklis (<i>Kvins, Burkhausers</i>) • ķermeņa fiziskā novecošanās, tās atbilstība priekšstatiem, salīdzināšana ar “kā bija agrāk”, dz.i. pārmaiņas

12–14 gadu vecuma periods, kad veidojas psihoseksuāla orientācija un aizraušanās ar noteiktu objektu, ir pietiekami sarežģīts abiem vecumiem: kad, kā, kam atzīties simpātijās tā, lai “nedabūtu stieni” (skolas žargonā). Agresijas izpausmes saistībā ar atzīšanos simpātijās pirmo reizi Latvijā manā vadībā maģistra darbā pētījusi K. Van Gejeka (2005). Simpātiju nepieņemšanas situācijās agresīvāki izrādījās zēni.

Ar pieaugušo seksualitāti jāsaista noteiktai “dzimuma konstitūcijai” atbilstošs “dzimumdzīves scenārijs”. Dzimumdzīves konstitūcijas jēdzienu ieviesis seksologs G. Vasiļčenko (1970), to nosaka:

- iedzimtās bioloģiskās īpatnības (androgēnu līmenis, nervu sistēmas spēks, līdzsvarotība),
- agrā bērnībā iegūtās reaktīvās īpatnības,
- vēlākās ģimenes un sabiedrības audzināšanas ietekmē apgūtās normas, kas savukārt ietekmē dzimumaktivitātes līmeni, stabilitāti, pretstāvēšanas spējas kaitīgām ietekmēm.

3. punkts nosaka, ka cilvēks, kuram ir stipra dzimuma konstitūcija, var būt uzticīgs, bet tas, kuram vāja – neuzticīgs. 1. punkta ilustrācijai – starp lāpstiņām uz muguras ir “kaķu vieta” – spēcīga erogēnā zona, kuru reti pazīst un izmanto, vai apaļi dibena spilventiņi, kas prasa savu uzmanību. Iedzimts (*pēc H. Aizenka*) ir arī ekstraversijas tips, kam raksturīga spēja vieglāk (kā rotaļājoties) risināt seksuālās problēmas, komunikabilitāte, optimisms, aktīva dzīves pozīcija un kāre pēc jauniem iesaistītiem, Introversija saistās ar grūtāku seksuālo problēmu risināšanu, lielāku koncentrētību uz iekšējo pasauli, labprātāk priekšroku dodot izvēlētajam, pārbaudītajam un ierastajam.

Dzimumaudzināšanas procesā pakāpeniski *sex* “pārvēršas” *gender*, ja tiek ievēroti vairāki principi. Pirmkārt, ar dzimumaudzināšanu ikdienā jānodarbojas **nepārtraukti**, pēctecīgi un nepretrunīgi (pretrunīgums allaž izraisa nedrošību, robežu izplūšanu). Otrkārt, **vienotībai** jābūt gan pieaugušo pozīcijās, gan metodēs neatkarīgi no konkrētās dzīves jomas (sadzīves higiēna vai dejas stunda). Treškārt, jāievēro bērna vecuma, individuālās un nacionālās (etniskās) un tamlīdzīgas **īpatnības**. Ceturtkārt, dzimumaudzināšanas procesā jārealizējas **tikumiskai** virzībai. Vienmēr svarīgi ir apzināties, ka tieši socializācijas procesā noris indivīda kā noteikta dzimuma pārstāvja apzināšanās.

Dažkārt gan šķiet, ka uz ielām demokratizācijas gaisotnē arī cilvēku dzimumidentitāte “demokratizējas”. It kā neērti, ja uz ielas, vērojot cilvēkus, jāsāk šaubīties par viņa piederību pie konkrēta dzimuma. Jauniete ar “ezīti” un uzvalkā, puīši ar garieņiem un auskariem utt.

Audzināšanas veids ģimenē to ietekmē visvairāk. Sevis kā vīrieša vai sievietes dzimuma personības apzināšanās konkrētāk nozīmē apgūt noteiktas **darbības un saskarsmes iemaņas, uzvedības stilu kopumā**, aktivizējot **noteiktu ievirzi**, kuras pamatā ir interese par otru dzimumu. Lai šajā interesē dabiski vienotos un harmonizētos sievišķības un vīrišķības bioloģiskais, psiholoģiskais un garīgais aspekts, seksuālajā audzināšanā jāizmanto

antropoloģiska, psiholoģiska, socioloģiska, ētiski reliģioza, literāri mākslinieciska u. c. informācija. **Mūsdienu seksuālā audzināšana sniedz un paver neaptveramu brīvību dzimumu attiecībās**, bet aizliegumu noņemšana mazina kaisli – tātad motivāciju. Vēsture liecina, ka visu impēriju krišana saistās ar normu atcelšanu dzimumattiecībās un saskarsmē. Ja viss atļauts, aso piedzīvojumu meklējumi var vest noziedzībā un anomālijās. Pornogrāfija* un pornotopija (kas pauž utopisku sapni, ka objekts vienmēr ir pie rokas un vēlas saplūsmi, vienmēr gatavs) pašas par sevi tieši neved uz noziedzību (kaut arī nav izslēgts), bet gan **cilvēka bagātīgi un vispusīgi just gribošā daba** (aizvien vairāk un asāk!).

Individuālajā cilvēka dzīvē aizliegumi dramatisē seksuālo aktivitāti, piešķir tai un visai dzīvei jēgu, intimitātes elementu padara par ļoti nozīmīgu, pat par galveno dzīves drāmā! Vajadzīga drāma. Bauda ir apjaušamāka, un tā nāk pēc pārdzīvojumiem un ciešanām. Tāpēc vajadzīgi ārējie un iekšējie aizliegumi. Ja viss atļauts, pornogrāfiski banalizēts, kaislība pārvarēt aizliegumus, barjeras ved uz anomālijām seksā (sodomazohismu u. tml.). Dažkārt pornogrāfiju definē arī psiholoģiski – kā indivīda seksuālo fantāziju fiksācijas rezultātu. Tā pamatā varētu būt “kastrācijas komplekss”, tāpēc it kā vairāk tiek attēlota vīrieša hiperpotence, sieviešu pazemošana, bet kopumā izteikti falliska orientācija. Šo pornogrāfijas psiholoģisko mehānismu varētu vērtēt kā atsevišķu gadījumu, vadoties pēc plašākas Z. Freida tēzes, ka visa cilvēces kultūras bagātība (vai nabadzība) beigu beigās ir dzimuma neapzināto impulsu realizācijas produkts vai tā sauktā sublimācija. Tas arī rosina dažādu seksualitātes un tās izpausmju pakāpienu ieviešanu: erotika, maigā vai mīkstā pornogrāfija, īstā, cietā (visur aizliegtā, cerams!) pornogrāfija, kurā ir sodomazohisma un dažādu citu perversiju elementi. Pornogrāfija attīstās sabiedrības intensīvas ekonomiskās dzīves laikā, kad notiek orientēšanās uz maksimālu iegūšanu un lie-

*No *pornē* (grieķu valodā – izvirtule, netikle). Senajā Grieķijā ar šo vārdu apzīmēja publiski izmantojamo sieviešu sadzīves aprakstus. Arī intīno attiecību kārdinošs attēlojums.

tošanu. Tad seksualitāte* kļūst par universālu precī, kas pornotopijas variantā ir momentāna, vienlaikus bezgalīga un pastāvīga “darīšana”. Galvenais simbols – krāšņa savās ķermeniskajās formās, seksuāli neapmierināma, nepiesātināma sievietē. Laiku mēra no orgasma līdz orgasmam. Partneriem vienam otru pazīt nav nepieciešams, un tas jo vairāk ļauj “ražot” negatīvās emocijas. Seksuālajos scenārijos tiek inscenēts naidīgums, pazeļojums, atreibība, vara, pakļaušana utt., tātad sadomazohisms un perversijas.

Mūsu sabiedrībā līdz ar brīvā tirgus attiecību attīstību **aktuālāka kļuvusi prostitūcija**, kas morāli tiek nosodīta, bet laiku pa laiku un arī tagad ir legalizēta. Prostitūcija (*prostitutio* lat. – nodošanās netiklībai) – heteroseksuālu vai homoseksuālu pakalpojumu piedāvāšana par atlīdzību jebkuram... Cits skaidrojums – seksuālo pakalpojumu sniegšana par samaksu, bez atrunas – jebkuram (kā precī). Samaksas veidi var būt dažādi: nauda, dažādi iztikas līdzekļi, labvēlīgu apstākļu nodrošināšana sadzīvē, darbā, mācībās, karjeras veicināšana. Prostitūcijai var būt gadījuma raksturs, tā var būt blakusnodarbošanās vai pamatnodarbošanās. Pēdējā variantā amats ir prostitūta vai “sekse darbiniece”. Latvijā no psiholoģijas viedokļa, cik man zināms, vienīgo nopietno prostitūtu pētījumu veicis O. Sorokins bakalaura darba līmenī (RPIVA, 2004). Ar autora atļauju šeit tiks izmantotas dažas viņa izteiktās domas un secinājumi. Pēc K. Junga domām, kolektīvajā bezapziņā ir mīlas dievietes arhetips, kurš asociējas gan ar māti, gan – sievieti – pavadinātāju, gan augstāko viedību un svētlaimi. Ar to varētu saistīt arī apzīmējumu “mīlas priesteriene”... Krievijā veiktajā aptaujā prostitūtas profesija citu starpā ieņēma 11. vietu no iespējamām un vēlamām. Par galveno prostitūcijas cēloni tiek uzskatīti sociāli ekonomiskie apstākļi – tātad ķermeņa pārdošana ir ne tik daudz

*Cilvēka seksualitāti Latvijas Kriminālkodekss regulē šādi: ir aizliegta seksuāla vardarbība, sekss ar nepilngadīgiem vecumā līdz 16 gadiem, zoofilija un nekrofilija; aizliegts sekmēt prostitūciju, nodarbinot tajā otru, un izplatīt pornogrāfiju. Viss pārējais ir atļauts, ja notiek labprātīgi un nenodarot otram miesas bojājumus.

psiholoģiska, cik sociāla problēma. Nimfomānija ir samērā reta parādība. Daļa sieviešu dodas šādā peļņā, pat savu vīru pamudinātas. Bieži šīm sievietēm ir negatīva bērnības pieredze, viņas piedzīvojušas varmācību ģimenē, to skaitā bijušas arī seksuālās varmācības upuri. Zemais pašvērtējums un pašcieņa "virza" uz morālās robežas pārkāpšanu. Šajos gadījumos faktiski runa ir par posttraumatiskām personībām. Rietumos veiktie sieviešu – prostitūtu psiholoģiskie pētījumi liecina par psihoanalītisko teoriju dominanti interpretācijās. Prostitūtas personībai raksturīgs nepilnīgs, vājš Ego, tai trūkst patības, kodola (*self*). Tai parasti piemīt orālā rakstura struktūra un iespējamās arī šizoidālas un paranoidālas tendences. Prostitūtai raksturīga ambivalenta attieksme pret vīriešiem – nepieciešamība mīlēt un būt mīlētai virzīta uz suteneri, no kura tā baidās un kuru neieredz. Pret noteiktu klientu attieksme profesionāli laipna, indiferenta un slēpti nicīga, kaut iespējami varianti.

Prostitūtas nav brīvas no sabiedrības morāles, tāpēc apzināti un neapzināti aktualizējas pašaizsardzības un pārvarēšanas mehānismi. Piemēram, prevalē viedoklis, ka viņas paliek uzticīgas esošam vai iedomātam mīļotajam vīrietim, ja nepieļauj un neizjūt baudu "profesionālajos" seksuālajos kontaktos, tostarp partnerim pieprasot lietot dubultus prezervatīvus. Sabiedrības dzīvi caurauž normas, priekšstati, mīti, kuri ir vismaz skāruši vai arī dziļi internalizējušies seksa darbinieču būtības dziļumos, un, jādūmā, situācijas traģisms un bezgalīga vientulības izjūta tiek pārdzīvota. Romēna Garī romāna "Visa dzīve priekšā" (1975. gada franču humānistiskās literatūras šedevrs) varone Rozes kundze saka, ka sievietēm, kas strādā tādu darbu, nav pietiekama morāla atbalsta, jo bieži vien suteneri nepilda savus pienākumus, kā nākas. Viņām vajadzīgi bērni, lai būtu dzīves jēga. Tā ir psiholoģiskā augsne pašaizsardzības reakcijām, nodarbošanās nozīmīguma meklēšanai un atrašanai. "Man patīk būt seksa darbiniecei, jo tā es kļūstu par dalībnieci elitārā multitalantīgo darbinieku grupā. Es reizēm esmu mīļākā, citreiz psiholoģe, skolotāja, padomdevēja, masiere, terapeite, bet citreiz – visas reizē. Man patīk spēlēt šo lomu. Es

jūtu, ka palīdzu vientuļiem cilvēkiem, cilvēkiem ar komunikācijas problēmām,” saka mūsdienu prostitūta (*O. Sorokins, 2004; 196*). Rietumeiropā un ASV prostitūtas aizvien biežāk tiek dēvētas arī par “strādniecēm ar ķermeni”, kas nemaina profesijas būtību, bet padara to sociāli pieņemamāku. Prostitūtas darbu sāk interpretēt kā heteroseksuālu aprūpes darbu, kurā darbinieces patērē lielu garīgo enerģiju, lai sniegtu labsajūtu klientam – nogurušam vai nomāktam un neapmierinātam vīrietim, vienlaikus minimizējot savas izjūtas un emocijas. Tā prostitūcija varētu pārvērsties par vienu no relaksācijas un veselības aprūpes nozarēm. Jebkura sabiedrība ir ieinteresēta sakārtot šo nozari. Latvijas plašsaziņas līdzekļos diezgan plaši tika atspoguļoti, piemēram, prostitūtu pulcēšanās un atrašanās vietu meklējumi Rīgā u. c. pilsētās, jo Latvijā ir atļauts nodarboties ar prostitūciju, bet nav atļauts ekspluatēt prostitūtas. Nozari šobrīd nevar uzskatīt par sakārtotu.

Pēc Valsts Kriminālpolicijas pārvaldes Narkotiku Apkarošanas biroja rīcībā esošās informācijas, Latvijā ar prostitūciju pastāvīgi nodarbojas 2500–3000 personas. Tikumības policija uzskata, ka tā ir tikai viena trešdaļa no reālā prostitūtu skaita, t. i., ar prostitūciju pastāvīgi nodarbojas ap 9000 sievietes, bet, ieskaitot studentes un strādājošās sievietes, kurām prostitūcija ir kā papildus ienākumu avots, aptuveni 15 000 sievietes Latvijā var uzskatīt par prostitūtām. Pēc Latvijas Republikas Centrālās statistikas pārvaldes datiem darbspējīgu sieviešu 2003. gada sākumā bija 727 549. Ja Tikumības policijas aplēses ir pareizas, tad iznāk, ka 2% Latvijas sieviešu ir prostitūtas. Puse no iepriekš Latvijā apsekotajām prostitūtām ir jaunākas par 25 gadiem. Latvijā 2003. gada sākumā 133 194 sievietes bija vecumposmā 18–25 gadi. Sekojot iepriekš veikto aprēķinu loģikai, iznāk, ka gandrīz 6% sieviešu šajā vecumposmā nodarbojas ar prostitūciju.

Visbiežāk sastopamās sievietes, kas nodarbojas ar prostitūciju, ir

- bezdarbnieces, kas vēlas nopelnīt naudu papildus bezdarbnieka

pabalstam, vai arī tās, kas šo pabalstu nesaņem. Šī ir gandrīz vienīgā nodarbošanās, par kuru var saņemt naudu, nezaudējot bezdarbnieka pabalstu, jo prostitūcija Latvijā netiek klasificēta kā profesija;

- mazapmaksāto profesiju pārstāves, kuras tāpat nevar veikt visus nepieciešamos komunālos maksājumus no algas;
- studentes un vidējo mācību iestāžu audzēknes, jo īpaši tās, kas iebraukušas no laukiem vai citām mazām pilsētām studēt, jo vecāki ne vienmēr var nodrošināt tik daudz naudas, cik nepieciešams (cik vēlas);
- sievietes, kuras pametis vīrs, kas līdz šim uzturējis ģimeni, jo sievietei, kas bijusi mājsaimniece un nereti bez darba pieredzes, labi apmaksātu darbu atrast ir tikpat kā neiespējami, bet, nodarbojoties ar prostitūciju, var salīdzinoši īsā laikā nopelnīt;
- meitenes no bērnnunāmiem, kas pēc pilngadības sasniegšanas bieži izrādās bez apmešanās vietas un darba, tādēļ ātri nokļūst prostitūtu rindās;
- no narkotikām atkarīgās sievietes, kas strādā par prostitūtām, lai nopelnītu naudu narkotiku iegādei (*O. Sorokins, 2004; 63*).

O. Sorokina pētījums par prostitūcijas iemesliem liecina, ka līdzās sociāli ekonomiskajiem cēloņiem jāatzīmē bauda un ziņkārība. Neapmierinātība ar vietu un lomu sabiedrībā virza meklēt uzvedības variantus, kam ir asociāls saturs. To izvēli sekmē vairāki citi faktori: brīvības un demokrātijas pseidoizpratne, ideja par to, ka brīvā tirgus apstākļos var tirgot visu – godu, cieņu, dzimuma neaizskaramību, visu, par ko maksā. O. Sorokins arī atklājis, ka prostitūtas koncentrējas lielākajās pilsētās ar augstākajām mācību iestādēm. Rīga, Liepāja, Ventspils, Valmiera, Rēzekne un Daugavpils ir pilsētas ar plaši sazarotu piedāvājuma tīklu. Tai pat laikā Kuldīgā iespējams pasūtīt prostitūtu, bet no Ventspils; Jēkabpilī pieprasījums pārsniedz piedāvājumu. Visos rajonu centros (kā Madona, Alūksne, Saldus, Cēsis utt.) prostitūcija pastāv, bet ir lielas problēmas nezinātājam tās atrast, jāzina “pareizie” bāri vai taksometru šoferi, un bieži pieprasījums

pārsniedz piedāvājumu. Šos rajonus nevar saukt par ekonomiski labvēlīgiem, taču šeit cilvēki labi pazīst viens otru un līdz ar to svarīgs vietējās sabiedrības viedoklis. Lielākās pilsētās cilvēks kļūst anonīms. Šī unikālā pētījuma autors arī akcentē, ka pamatā šī problēma tikusi pētīta no sociāli ekonomisko problēmu viedokļa, ignorējot morāles aspektus, izglītības kvalitātes pazemināšanos un ģimenes institūcijas degradāciju*.

Cita mūsu sabiedrības problēma ir **pāragras dzemdības** – pusaudžu vecumā (jau 12–14 gados). Atbildību par notikušo vairumā gadījumu jāuzņemas jaunajām māmiņām, jo jauno “tēvu” biežāk vairs nav redzeslokā. Skaidrs, ka šajā vecumā pusaudžiem jāatrodas skolas solā, jāmacās, jāapgūst arods, jānobriest fiziski un garīgi. Tāda būtu normālas indivīda attīstības loģika, dabas kārtība, kuru nojaukt vai apsteigt nevajadzētu. Tomēr tā notiek. Un, iespējams, to veicinājuši vairāki faktori. Pirmkārt, tās varētu būt vecāku **funkcionāli nelabvēlīgas ģimenes**, kurās bērni bijuši izolēti un vientuļi, jo, piemēram, māte risinājusi savas personīgās dzīves problēmas u. c. un meitenes alkušas pēc siltuma un mīlestības, ko vecāki nav devuši pietiekami. Otrkārt, dzimumaudzināšanas un **reproduktīvās veselības mācības nepietiekami individualizētas formas skolā**, jo skolotājiem var būt grūti pieņemt faktu, ka šobrīd bērni agrāk nekā viņu vecāki uzsāk dzimumdzīvi. Tā divi apvienojas aizraujošā procesā, īpaši neiztēlojoties trešā rašanos. Treškārt, pusaudži ātri un labi apzinās savas vēlmes, tiesības, daudz **grūtāk apgūt** savam vecumam atbilstošos **pienākumus un atbildību**. Savu pieaugušumu, lielo prātu un dūšu gribas parādīt, arī hormonu diktāts ir spēcīgs. Bet varbūt labāk izvēlēties citu pašaplicināšanos, dažkārt vēlmes “ieriebt vecākiem” ceļu, ne gultā. Pamācošajā A. Poišas raidījumā “Kad bērnam dzimst bērns...” (2005. gada 21. martā) ļoti mīlošās mātes uzņemas atbildību par šiem bērnu bērniem, kaut to nevajadzētu noņemt ne no meitenes, ne no puīša: dzīve jāizdzīvo

*Jau 20. gadsimta 70. gados speciālos pētījumos iegūtas pozitīvas korelācijas: līksmība, atkarība no grupas un “grūta apmācāmība” korelēja ar reaktivitāti uz “seksuālām bildēm”. (Terry, Ertel, 1974). Latvijā šādi pētījumi nav veikti.

solī pa solītim, ne pa ciņiem lēkājot. Pazīstam arī mātes, kas ir gatavas padzīt tādu meitu, un to var saprast, ne attaisnot. Bet varbūt apvienosimies pārdomātā un nopietnā puīšu audzināšanas programmā, jo hormonu vētras izteiksmīgāk gāžas pār viņiem*, tā piespiežot būt neatvairāmiem seksa iniciatoriem? **Jauno** (un topošo) **vīriešu atbildība par grūtniecību maz skarta**, taču ir pastāvīgi aktuāls sižets. Lai nevairotos vīrieši – strausi: kā problēma, tā galva smiltīs. Viedi ir A. Poišas vārdi, ka savstarpējas attiecības kā māja jāceļ no pamatiem (fiziskas, garīgas, morālas utt. gatavības), ne no jumta (seksualitāte kā pāra augstākās tuvības vainagojums). Manuprāt, gan prostitūcija, gan pārprasas dzemdības lielā mērā ir nepietiekamas socializācijas un pārprasas dzimumlomas sekas. Konsekventa dzimumsocializācija dod meitenēm “saknes”, bet zēniem “spārnus”.

A. Louens uzskata, ka attiecībās ar pretējo dzimumu sievietei var būt četras lomas: seksuālais objekts, māsa, romantiskais ideāls un māte. Sievietes psihoseksuālā attīstība – tas ir process, kurā katra nākamā stadija inkorporē iepriekšējo, un rezultātā veidojas nobriedusi personība. Pretējā gadījumā sieviete fiksējas kādā no lomām. Sievietes aizture meitas attīstības posmā nozīmē tās nespēju atrisināt Edipa situāciju un fiksāciju seksuālā objekta lomā. Tāda sieviete kļūst par “psiholoģisko prostitūtu” un viegli var kļūt arī par profesionālu prostitūtu. Psiholoģiskā aspektā šāds prostitūcijas veids iekļauj visdažādākos vieglas uzvedības sieviešu tipus un meitenes pēc izsaukuma. Seno dievību mitoloģiskie tēli, kas asociējas ar fizisko sievietes ķermeņa daili, aktivizē mīlai piemītošo arhetipisko seksuālo enerģiju. Sievietes, kuras godina šādas izjūtas, integrē sakrālās prostitūtas tēlu savā personībā. Atšķirība starp nobriedušu un nenobriedušu personību varētu būt tāda, ka nenobriedusi personība ar integrēto sakrālās prostitūtas tēlu kalpo vīrietim vai savam ķermenim, bet nobriedusi personība kalpo mīlestībai. Tad bioloģiskais seksuālais instinkts ir kā godinājums esībai (*self*), nevis spēka, manipulācijas

*Vīrietim (jaunietim, zēnam) seksuālā aktivitāte ir augstāka dzīves pirmajā posmā – vecumā no 14–15, biežāk 16–22 gadiem (kaut robežas individuālas).

vai savu vajadzību apmierināšanas ierocis. Tēlotājmākslā saskatām sievietes ķermeņa dominanci, jo tas piesaista ne tikai vīriešu, bet gan abu dzimumu dažādos vecumos uzmanību. Ne tikai estētiski, drīzāk arhetipiski. Sievietes mātes ķermenis ir mūsu dzimtene, māja, barotāja, nomierinātāja... Un tā ir liela dabas gudrība, ka sievietes aktīvākā seksualitāte vērojama pēc aptuveni 35 gadu vecuma... Tād viņa ir viedāka un izvēlīgāka.

Dzimumu individuālās atšķirības

Pētījumi pierādījuši, ka vidēji vairāk piedzimst zēnu, nekā meiteņu, procentuāli – 51,5 pret 48,5. Vēlāk šī attiecība līdzsvarojas, jo jaunpiedzimušo vidū zēnu mirstība ir lielāka. Angļu zinātnieks V. Džeimss* jau daudzus gadus vāc pierādījumus hipotēzei, ka zēna piedzimšanas augstāku varbūtību nosaka hormonu – testosterona un ostrogēna – saturs asinīs. Tāpēc nākamā bērna dzimumu būtiski ietekmē apaugļošanas brīdis, piemēram, menstruālā cikla sākumā sieviešu asinīs testosterona un ostrogēna ir ievērojami vairāk nekā pārējā periodā. Viņām arī biežāk piedzimst zēni. Angļu biologs M. Ridlijs izpētījis, ka zemūdeņu jūrniekiem biežāk dzimst meitenes, jo darbs zemūdenēs izraisa testosterona krišanos. Kā tieši šie hormoni ietekmē apaugļošanās procesu, nav īsti skaidrs. Ir pieņēmums, ka šie hormoni palielina to spermatozoīdu dzīvīgumu, kas nes vīrietisko hromosomu. Amerikāņu antropologs Dž. Martins secinājis, ka Arizonas indiāņiem pēdējos simts gados pirmie dzimuši dēli. Sākot ar piekto bērnu, proporcija mainās par labu meitenēm. Līdzīga situācija ir arī Filipīnās un Austrālijā. Rūpnieciski attīstītājās zemēs tāda parādība nav novērota. Iespējams, kā saka Dž. Martins, vainojamas pretapaugļošanās tabletes. Pirmajos pēckara gados Francijā un Lielbritānijā tika fiksēts krass pacēlums zēnu dzimstībā, pirmām kārtām kareivju ģimenēs. Iespējamais iemesls: jaunlaulātie indiāņi un no kara atgriezušies kareivji ļoti mīlējuši savas sievas.

Dzimumu individuālās atšķirības ir it kā visiem zināms fakts, tomēr to precīza noteikšana vēl joprojām ir zinātniska problēma. Lai gan dzimums ir determinēts jau apaugļošanās brīdī, tikai

*Šis ir cits zinātnieks, mūsu laikabiedrs, ne amerikānis V. Džeimss (*W. James; 1842–1910*), kurš citēts daudzkārt.

četras iedzimtas un nemainīgas atšķirības šķir visus vīriešus no visām sievietēm, kas izriet no dzimumu anatomiski fizioloģiskās konstitūcijas:

- sieviešu menstruācijas,
- sieviešu grūtniecība,
- sieviete var barot mazuli ar krūti,
- vīrieši apgādā ar spermu, kas nepieciešama sievietes grūtniecībai.

Pētījumi liecina, ka galvas smadzeņu darbībā, pusložu asimetrijā (vīriešiem tā ir izteiktāka) ir vērojamas zināmas atšķirības, kuru dēļ vīriešiem un sievietēm konstatēta savdabīga garīgajās aktivitātēs, kas turpinās visu dzīvi.

Cincinnati universitātes (ASV) neiromorfologiem ir izdevies iegūt interesantus pierādījumus, ka ir materiālas (tātad objektīvi pierādāmas) atšķirības vīriešu un sieviešu galvas smadzeņu struktūrā. Pētāmie bija nelaiemes gadījumu upuri. Fiksēts vairāk nekā 60 dažādu nervu centru morfoloģisko un histoloģisko parametru. Datu apstrādē secināts, ka vīriešu smadzenes visos gadījumos satur vairāk neironu nekā sieviešu smadzenes – aptuveni 13–14% vairāk. Vidējais vīriešu smadzeņu svars Eiropā 1375 g, sievietēm – 1245 g. Savukārt dendrītu un citu veidu saišu starp nervu šūnām sievietes smadzenēs ir aptuveni par 30% vairāk nekā vīriešu smadzenēs. Līdz ar to sakari starp nervu šūnām sievietei organizēti efektīvāk, tas nozīmē – darbojas ātrāk un patērē mazāk enerģijas. Varbūt šie fakti arī izskaidro sievietes spēju vienlaikus būt aizņemtai un efektīvai vairākās darbībās (virtuve, bērni, kārtības uzturēšana, karjera), runas raitumu, attīstītu intuīciju. Turpretī vīrietis ļoti vēlas koncentrēties uz kaut ko vienu un ir aizkaitināts, ja viņu traucē; saskarsmē tiešāks, virzīts uz faktiem.

Galvas smadzeņu apjoma un funkcionēšanas atšķirības konstatētas ne tikai vīriešiem un sievietēm, bet starp rasēm, etniskām grupām un pat vienas ģimenes ietvaros. Un šīs atšķirības ir pietiekami noturīgas. Tās var saglabāties no paaudzes paaudzē. Jaundzimušā smadzeņu svars ir apmēram 350 g, pieaugušam vīrietim – ap 1400 g. Maksimālo svaru smadzenes sasniedz no

18 līdz 30 gadu vecumam. Eiropas iedzīvotājiem maksimums iestājas ap 20 gadiem, un smadzeņu masa normālos dzīves apstākļos paliek konstanta līdz 50 gadu vecumam, kad sāk pakāpeniski samazināties par ~ 30 g katru 10 gadu laikā. Šobrīd vairākumam eiropiešu un amerikāņu lielākais smadzeņu masas apjoms konstatēts 25 gadu vecumā. Interesanti, ka japāņiem smadzeņu masas maksimums iestājas 30–40 gadu vecumā.

Tomēr visas atšķirības jāpieņem ar varbūtības pakāpi. Pierādīts, ka **meitenes** sāk runāt agrāk^{**}, iemācās vairāk vārdu, retāk cieš no runas problēmām, pēc 11 gadu vecuma runā raitāk, runā biežāk, lasa agrāk, vieglāk iemācās svešvalodas, augot vairāk ievēro citu cilvēku vajadzības, vairāk izrāda simpātijas un mīlestību, biežāk mēģina palīdzēt pieaugušajiem, atbalstīt viņus, vēlas sadarboties un saskaņoties, seko dažādiem noteikumiem ar mazākām žēlabām, biežāk baidās un ir trauksmainas; **zēni** vairāk pievērš uzmanību sejām, ir vairāk dominējoši un agresīvi, vairāk meklē asākas sacensības un rupjākas spēles, vairāk pavada laiku ārpus mājas, biežāk ir zinātkāri un darbīgi; lietojot acis un rokas, labāk un ātrāk iemācās jaunas tehnoloģijas, viņiem biežāk ir talants matemātikā un telpiskās iztēles uzdevumos, lasot projektus, rasējumus; zēni, vieglāk darbojoties, iegūst vairāk iespēju dažādās situācijās. Jaunieši – vīrieši – uzskata sevi par spējīgākiem, ir neatlaidīgi un pašpārliecināti. Nav pierādījies apgalvojums, ka meiteņu attīstību vairāk nosaka sociālā vide, bet zēnu – iedzimtība.

Māte izturas līdzīgāk pret abu dzimumu bērniem, vismaz vairākumā gadījumu. **Tēvi īpaši uztur nevienādo izturēšanos.** Viņi var piespiest savus dēlus pētīt dzīvi un tajā pašā laikā aizsargāt meitas no šā riska. Tieši tēvi pauž divējādu saturu:

- meitenēm jāizskatās labi un jāizturas izpalīdzīgi;
- zēniem jābūt drosmīgiem un jādarbojas sekmīgi

(A. Rikere, H. Brisbeine, 1989).

*Pastāv iedalījums: pierādītās, apšaubāmās, nepierādītās dzimumatšķirības (E. Makrobija, K. Džeklina, 1974).

**Jēlas universitātes (ASV) zinātnieki atklājuši, ka meiteņu – sieviešu – runas darbībā iesaistīta gan labā, gan kreisā puslode, bet zēnu – vīriešu – runas darbības centri ir kompaktāk lokalizēti.

4. lekcija

Dažas pierādītas atšķirības pieaugušo vecumā:

Sievietēm	Vīriešiem
<ul style="list-style-type: none"> • Āda plānāka un sausāka, vairāk izstiepjas īpašo saistaudu un progesterona dēļ. • Sirds mazāka un ātrāk pukst (90), kreisās sirds kambara sienīgas plānākas un elastīgākas, tāpēc paaugstināts asinsspiediens nav tik bīstams. • Mati galvas ādā atrodas par 2 mm dziļāk nekā vīriešiem, tāpēc izkrist ne tik intensīvi. • Abas puslodes saistītas ar stiprākiem un sazarotākiem nerviem, tāpēc viņas domā ātrāk. • Uz seksu vienmēr spējīgas ir sievietes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Āda ir rupjāka, bet elastīgāka. • Vidēji 72 sitienu minūtē. • Galvas smadzenes par 13–14% smagākas. • Agresīvāki, jo organismā ir 10 reizu vairāk testosterona. • Vajag par 700 kalorijām vairāk, jo vielu maiņa straujāka un temperatūra par 1–2 grādiem augstāka. • Labāk koncentrējas, iegūst informāciju un veiksmīgi ar to operē vienā virzienā. • Seksu vienmēr grib vīrieši.

Zinātniski populārajā literatūrā un dažādos personīgās pieredzes aprakstos sastopamies ar maz vispārināmiem, taču saturā interesantiem dzimumu uzvedības atšķirību aprakstiem, kuri tālāk ilustrēti.

Vīrieši biežāk	Sievietes biežāk
<ul style="list-style-type: none"> • Augsti vērtē zināšanas, spēku, prasmi un panākumus. Vienmēr kaut ko dara, lai pierādītu sevi. • Ja ir nepieciešama palīdzība vai padoms, tad vīrietis griezīsies pie tādas personas, kuru ciena un uzskata par gudrāku. Ja kāds uzbāžas ar nelūgtu padomu vai palīdzību, bieži vien šāds žests tiek uztverts kā aizvainojums. Rodas sajūta, ka apkārtējie domā, ka viņš pats nezina, ko darīt, ka viņš ir bezspēcīgs, nekompetents. Tieši tādēļ sievietes piedāvātais padoms, kaut tas ir nācis no tīras sirds, tiek uzskatīts par kritiku un aizvainojumu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Augsti vērtē mīlestību, harmoniskas attiecības. Tērē daudz laika, lai sniegtu palīdzību un atbalstu citiem, lai rūpētos par citiem. Gūst gandarījumu, dodot un atrodoties saskarsmē, un tas ir pats svarīgākais. Sievietes ir orientētas uz attiecībām, nevis uz mērķi. • Jebkurš palīdzības piedāvājums līdzinās rotai, tas liek viņai justies mīļetai, vajadzīgai. Tās veicina prāta adaptivitāti un komunikatīvo uzdevumu risināšanas efektivitāti.

Vīrieši biežāk	Sievietes biežāk
<ul style="list-style-type: none"> • Kad rodas problēma, sāk pastiprināti koncentrēties tās atrisinājuma rašanai. Iegrimst sevī, kļūst nerunīgs, nespējot izrādīt sievietei tādu mīlestību un jūtas, pie kādām viņa ir pieradusi. • Viņi cer, ka sieviete, kurai ir problēma, nomierināsies un sāks racionāli un loģiski spriest. • Rod mieru, apšēzoties un apdomājot visu, kas viņu satrauc. Ja netiek traucēts, jau pēc brīža rod pareizu risinājumu un atbildi uz savu satraukumu un jau atkal viss ir kārtībā. Šādos gadījumos sievietei nav jāuzbāžas un nav jātraucē. • Gūst motivāciju un spēku, kad jūt, ka ir pozitīvi novērtēti. Pretējā gadījumā pamazām zaudē enerģiju un kļūst pasīvi. • Baidās dot, jo baidās, ka viņiem tas nesanāks tādā mērā, kā gribētos, tādēļ bieži vien pavisam neko nedod. Lai varētu dot, ir jāatklājas, kas nozīmē pakļaut sevi zināmam riskam – uzklaut aizrādījumus un kritiku, un tieši no tā vīrieši visvairāk baidās. • Var salīdzināt ar gumijas lenti. Kad mīl, tad ik pēc laika ir nepieciešams attālināties, lai pēc tam vēl vairāk tuvotos. Tikai attālinoties jūt, cik nepieciešama ir mīlestība un tuvība. Bieži sieviete sarežģī situāciju, mēģinot tuvoties tad, kad vīrietis attālinās. Viņš zaudē pats sevi, pastāvīgi izjūtot sievietes vajadzības, emocijas, problēmas un, tieši attālinoties, atkal atgūst jaunus spēkus. • Mīlot vēlas saņemt uzticību, labvēlīgu attieksmi, atzišanu, aprīnu, novērtēšanu un iedrošinājumu. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kad rodas problēma, sāk par to runāt. Bieži vien galvenais nav rast problēmas risinājumu, bet gan "izkratīt" sirdi, atvieglot dvēseli, daloties savos pārdzīvojumos un jūtās, pretī gaida izpratni. • Viņas cer, ka vīrietis, kuram ir problēma, sāks atklāti ar viņu par to runāt, dalīsies pārdzīvojumos. • Satraukuma brīžos rod mierinājumu, izklāstot visu sīkumos, un, ja redz, ka ir uzklauts, tad pamazām nomierinās. Šādos brīžos vīrietim nav jādod nekādi padomi, bet tikai jāklaušās. • Gūst motivāciju un spēku, kad jūt, ka ir vajadzīgas. Pretējā gadījumā pamazām zaudē enerģiju un kļūst pasīvas. • Ļoti baidās ņemt, baidās, ka varētu prasīt par daudz un tādēļ saņemt atraidījumu, nosodījumu, pat atstumšanu. Tas sāpina visvairāk, jo kaut kur dziļi sirdī mīt pārliecība, ka nav cienīga saņemt no dzīves ko vairāk par to, kas jau ir. • Var salīdzināt ar vilni. Kad jūt, ka ir mīlēta, viņas pašapziņa palielinās, viņa atrodas viņa virsotnē, taču tieši tad viņas garstāvoklis pēkšņi mainās, un viss šķiet slikts un bezjēdzīgs. Atrodoties viņa galotnē, sievieti pārplūda mīlestība, kuru viņa spēj dāvat arī citam, taču, kad krīt, ir pilnīgi iztukšota, sajūt vajadzību pēc atbalsta un siltuma. • Mīlot vēlas saņemt uzmanību, sapratni, cieņu, uzticību, atkārtotus mīlestības apliecinājumus. Panākumi mīlestībā (ja iespējams, laulībā) ir personības attīstības faktors.

Dzimumatšķirību pētniecībā liela nozīme bija un ir Z. Freida darbam "Dzimumu anatomiski fizioloģisko atšķirību psiholoģiskās sekas" (1925), kas faktiski noteica 20. gadsimta attieksmi pret sievieti. Dzimumu ideoloģija izrādījās balstīta dzimumu nevienlīdzībā un dažādu izpausmju diskriminācijā, sievieti uzskatot par morāli un intelektuāli nepilnvērtīgāku radījumu, un dzimumlomu stereotipu uzdevums ir attaisnot šos uzskatus. Daudzi zinātnieki arī mūsdienās pieturas pie maskulinitātes – feminitātes bioloģiskās interpretācijas, tādējādi parādot vīriešu dominēšanas dabisko izcelsmi, līdz ar to aizstāvot "falokrātiskas" sabiedrības pamatus. "Biogrammas" vai "iedzimtās stratēģijas" tiek saistītas ar noteiktām ģenētiski disponētām uzvedības formām. Līdz ar to agresivitāte un valdīšanas centieni tiek uzskatīti par dabiskām vīrišķības izpausmēm. Kopš 20. gadsimta 60. gadiem pazīstama V. Geodakjana koncepcija, pēc kuras sieviešu dzimums nodrošina pēcnācējus, saglabājot to, kas uzkrāts iepriekšējās evolūcijas laikā. Vīriešu dzimumam tiek piešķirta avangarda loma*. Tas nozīmē uzņemties grūtības, saduroties ar jauniem eksistences apstākļiem. Šajās sadursmēs, ja ārējie apstākļi ir grūti pārvarami, veidojas jaunas ģenētiskas tendences, kuras var pārņemt pēcnācēji (V. Kagans, 1991). Pēc šo autoru domām, dzīves fakti apstiprina šo hipotēzi. Piemēram, krasi pieaugot ārējo apstākļu spēkam un nepārvaramībai, vairāk cieš vīriešu dzimums. V. Geodakjana pieeja apraksta vīriešu un sieviešu uzvedības dihotomiju, kas balstīta cilvēces izdzīvošanas interesēs. Sieviešu dzimumam raksturīga filoģenētiska rigiditāte un ontoģenētisks plastiskums, bet vīriešiem otrādi – filoģenētisks plastiskums un ontoģenētiska rigiditāte.

Maskulinitātes – feminitātes **strukturāli funkcionālo** skaidrojumu pirmie ieskicējuši E. Dirgeims un R. Lintons, akcentējot darba dalīšanas pēc dzimuma pazīmēm dabiskumu, kura sekas – dzimumu lomu un statusu hierarhija. Tā izpaužas uzvedības modeļu, normu un gaidu konkrētās sabiedrības pieprasītā izkārtojumā, kas atbilstu dominēšanas – pakļaušanās, instrumentalitātes – ekspresijas dimensijām.

*Izlūkot, saorientēties, pārveidot, tai skaitā spēt sagraut un celt no jauna.

Simbolisms (simboliskais interakcionisms) saistāms ar E. Hofmana un Ž. Lakana maskulinitātes – feminītātes kā bināras dihotomijas skaidrojumiem. Tiek akcentēts ārējais, simboliskais katra cilvēces sākuma aspekts, pie kam vīrišķais tiek uzskatīts par primāro un dominanto attiecībā pret sievišķo. Katram dzimumam raksturīgas konvencionāli vizuālas izpausmes, simbolika, kura “pārraida” cilvēka “dabas būtību”.

Sociālais konstruktīvisms. Šī pieeja apskata maskulinisma – feminisma fenomenus kā kultūras konstruktus, kā “gendera atribūcijas procesa” produktus (*S. Kessler, 2000*), bet ne iezīmju kopumus. Konstruktīva teorija palīdz pārvaldīt un kontrolēt situācijas tādējādi, ka vērtē uzvedību kā dzimumlomai atbilstošu vai neatbilstošu.

Piemēram, pētījumi par bērnu socializāciju Japānā liecina, ka japāņu kultūrai attiecībā uz dzimumlomu stereotipiem raksturīga vīriešu īpašā statusa uzsvēršana. Sieviete vairāk tiek uztverta kā kalpone mājās, kurai jānodarbojas ar mājsaimniecību un bērniem, jāapurē savas intereses ģimenei un jābūt iecietīgai pret visiem vīra trūkumiem. Mūsdienās šī tradicionālā ģimenes attiecību struktūra globāli ir it kā mainījusies, un tomēr vīrietis, arī japāņu sabiedrībā, vēl joprojām tiek vērtēts augstāk. Kaut arī japāņu bērniem līdz septiņu gadu vecumam viss tiek atļauts, jau kopš agras bērnības zēni izjūt savu pārākumu par sievietēm. Viņiem ir atļauts izradīt savu īgnumu un sašutumu pret māti, māsu vai vecmāmiņu, taču nekādā gadījumā pret tēvu.

Arī Latvijā daži speciālisti uzskata, ka vīriešu racionālisms veido viņus kā dzīves saimniekus. “Visumā vīrieša psiholoģijai raksturīgais racionālisms neapšaubāmi vairāk nekā sieviešu emocionalitāte piemērots organizatoriskam un vadošam darbam,” secina I. Puškarevs grāmatā “Higiēniskā audzināšana un dzimumaudzināšana” (R.: Zvaigzne, 1991, 112. lpp.). Faktiski jebkura sabiedrība izmanto un rēķinās ar genderu (socializētu dzimumlomu) stereotipiem, jo tie pauž sociālo vēlamību saskarsmei un sadarbībai sabiedrībā. Daudzos pētījumos pierādīts, ka gan vīrieši, gan sievietes dod priekšroku “vīrišķīgajām īpašībām”, piemēram, neatkarība, spēks, aktivitāte,

neatmaidība, pašpārliecinātība utt. Izņēmums ir S. Bēmas (1974) pētījums, kurā dažas "sievšķīgās īpašības" novērtētas augstāk, piemēram, citu cilvēku vajadzību izpratne.

Dzimumlomu stereotipi un reālās dzimumlomas mijiedarbojas. Tie dzimumlomu stereotipi, kas fiksējušies normās, parasti nes sevī sabiedrības vajadzību noturīgas pēdas, piemēram, sarežģītā ekonomiskā situācijā vai pēckara periodā vajadzīgas stipras sievietes, un dzimumlomas raksturojumā šī iezīme arī nostiprinās. Citā situācijā aktuālas kļūst tādas īpašības kā trauslums, maigums un uz tām ilgi nav jāgaida. Vai topmodeļu izmēri un skaistums šodien. L. Popova (1996) Krievijā un līdzīgos pētījumos ASV iegūti rezultāti, kuri ir atšķirīgi mājsaimniecēm, kuras pat ir apmierinātas ar šo statusu, un strādājošām sievietēm tādos rādītājos kā pašvērtējums un kompensācijas izjūta. Pirmajām raksturīgs tā saucamais mājsaimnieces sindroms ar bezpalīdzību, bezcerību un zemu pašvērtējumu. Mājas nodarbēs zūd Es spēks, patstāvība, kompetences izjūta, kas var novest pie psihiskiem traucējumiem, alkoholizācijas un pat pašnāvības. Latvijā skolo-tājas, audzinātājas, aukles, sociālās darbinieces, medicīnas jaunākais personāls parasti ir sievietes*, kas drīzāk uzskatāms par dzimumlomu stereotipu sekām nekā audzināšanas, aprūpes, mācīšanas un pašēlošanas spēju fundamentālo atšķirību, kas būtu zinātniski pierādītas, atspoguļojums. Mūsdienu pētījumi kopumā liecina, ka noteiktas atšķirības, bez šaubām, eksistē, un tomēr sociāli psiholoģiskajās izpausmēs dzimumi ir vairāk līdzīgi nekā atšķirīgi (*A. Rikere, H. Brisbane*).

Būtiskas atšķirības ir:

- psihisko procesu norisēs,
- interešu virzībā,
- darbības raksturā, īpatnībās (*H. Aizenks, B. Anaņevs*).

*Latvijā dzimumu līdztiesība galvenokārt pastāv formāli. Pastāv profesionālā segregācija, pēc dzimuma pazīmes – sievietes lielākoties ir mazāk atalgotajā izglītības, veselības aprūpes sfērā. Ir vēl vertikālā segregācija – strādājot vienā jomā, vīrieši koncentrējas augstākos amatos, sievietes – zemākos, vidējos. Arī politikā – lielāks sieviešu īpatsvars ir pašvaldībās, mazāks Saeimā un valdībā. Tā kā dzimumlīdztiesība vai dzimumvienlīdzība ir liels mērķis, kuru kādreiz, iespējams, varēs sasniegt vai tam pietuvoties (*E. Pičukāne, B. Lulle, 2005*).

Tā tad dzimumu dipsihisms, no vienas puses, tiek uzskatīts par būtisku un nozīmīgu, no otras puses, relatīvu, jo dzimumu īpatnības saskarsmē un sadarbībā nav viennozīmīgas, bet gan variatīvas. Tas labi redzams abu dzimumu komunikatīvajās un emocionālajās izpausmēs. Vīriešu stils **biežāk** ir priekšmetiski instrumentāls, sievietes – emocionāli ekspresīvs, un šos stilus (to daudzajās variācijās) var uzskatīt par sākotnēju atšķirību

- fiziskā spēka,
- vielu maiņas intensitātes, enerģētiskās bilances,
- īpašo bioloģisko funkciju ziņā,

kā arī par mūžsenā un tradicionālā sabiedriskā un individuālā darba dalīšanas **sekām**. M. Mida (1988) savos pētījumos pārliecinoši ir “apgāzusi” uzskatu, ka vīrieši un sievietes jau “no dabas” ir radīti noteiktām lomām, lomu uzvedībai. Triju cilšu novērojumi Jaungvinejā parādīja, ka abi dzimumi veic dažādas lomas, nereti pretēji stereotipiem par it kā “dabisko” vīrietim vai sievietei.

Galvenā likumsakarība ir **individuālā daudzveidība** un principiālas savstarpējas aizvietojamības iespēja sociāli psiholoģiskajā līmenī. Starp dzimumu un raksturu, kā arī iespējām un spējām nav to viennozīmīgo sakaru, par kuriem zinātnieki bija vairāk pārliecināti 19. gadsimtā (O. Veiningers. “Dzimums un raksturs”, 1903). Vīrietis un sieviete var viens otru aizvietot daudzu un dažādu funkciju un lomu realizēšanā un izpildē. Šai sakarā jāmin “**psiholoģiskās androgīnijas**” teorija, kura akcentē emocionāli ekspresīvā (sieviešu) un priekšmetiski instrumentālā (vīriešu) darbības stilu izpausmju daudzveidīgo integrāciju, kas ķermēniskām ekspresijām un prioritātēm dod brīvību no dzimumlomu diktāta, abiem dzimumiem – emancipāciju, nevis sievietes cīņu par vienlīdzību maskulīnā sabiedrībā. Ar androgīnijas jēdzienu

*Sievietēm piemītot mātes instinkts, mīlīgums, dziļi pozitīvs prātīgums, jutīgums pret audzināšanu un mācībām, sociāla līdzsvarotība, neiesaistīšanās kriminogēnās situācijās, verbālās spējas, emocionāls siltums, intuitīva gatavība kontaktiem utt. (*Brimond, 2002*).

Vīriešiem piemītot kompetence, varaskāre, agresivitāte, pašpārliecinātība, zems jutīgums pret sociāliem ierobežojumiem līdz kriminalitātei (*Serovs, 2003*).

saistās lielākas sociālās adaptācijas iespējas. G. Ammons (1991) šajā pieejā saskata personības izpausmju holistisko koncepciju.

K. Junga iedibinātajā pieejā zēns – vīrietis psiholoģiskajā attīstībā iziet trīs stadijas, kuras hronoloģiski apzīmēt nav iespējams.

- Vīrieša arhetipiskais patrons sākumā paredz bērna – zēna – neapzināto pārkuma un pilnīguma izjūtu, kas infantiliem jauniem vīriešiem saglabājas ilgi.
- Apziņas attīstība liek daudzkārt un ilgi pārdzīvot savas nepilnvērtības, nesvarīguma citu acīs un “liekā” cilvēka izjūtas – īpaši vidējos gados.
- Sava nozīmīguma, pilnvērtības, iekšējās vienotības apziņas celšanās brieduma un vēlīnā brieduma gados.

Pilnvērtīga katra nākamā stadija iespējama, tikai sasniedzot attīstības virsotnes iepriekšējā stadijā.

Īstas vīrišķības un sievišķības māksliniecisko redzējumu raksturojusi režisore M. Ķimele (“Forums”, 12.–19. 06., 2003): *“Un nav jau tā, ka vīrieši būtu kļuvuši mazāk vīrišķīgi. Mode var būt jebkāda, bet vīriešu ideāls nekad nemainīsies – vienalga, vai vīrietis sēž pie datora vai medī mamutus. Vīrieša iekšējā aktivitāte kvalitātes ziņā atšķiras no sievietes aktivitātes. Tā nav lielāka, labāka, bet citādāka, un šī aktivitāte nosaka vīrieša vērtību. Vīrietis var būt tievs, cīpslains, gaišiem matiem, bet tas viņam neatņem milzīgo lielās vīrišķās enerģijas koncentrāciju. Alvis Hermanis, piemēram, ir ārkārtīgi vīrišķīgs cilvēks, kaut viņa ārējās pazīmes nav akadēmiskas, bet viņš ir apveltīts ar milzīgu vīrišķo enerģiju, un tā izšķir visu. Dekoratīvi muskuļi neko nedod, ja vīrietis sevī nenes enerģiju, kas nozīmē vīrietību. Tāpat arī sievietei – ir neizteiksmīgas un ne pārāk skaistas sievietes, bet viņām vienmēr riņķī danco bariņš gribētāju, un turpat blakus smuka būtne, kurai nav šīs sievišķās enerģijas. Mēs katrs esam enerģijas nesēji un raidītāji, ja enerģijas nav, tad ārējie parametri nelīdz. Uzņemot aktierus, mēs meklējam šo enerģiju. Un ir taču daudz gadījumu pasaules teātra vēsturē, kad neliela auguma vīrieši ir vīrišķīguma simboli, piemēram, Visockis Krievijā, kas izkonkurēja staltos un muskuļainos.”*

Sociāli psiholoģiskā labsajūta gan vīrietim, gan sievietei nav atkarīga no viņu atbilstības abstraktiem dzimumu stereotipiem. Dzimumlomu stereotipi un dzimumlomu uzvedības kultūra neaizvieto terminu 'gender', jo to pilnībā neatsedz loma vai lomu kopums, ko sabiedrība saista ar dzimumu. Tāpēc E. Hofmans ievieš jēdzienu 'gender display', lai apzīmētu dzimuma kultūras ietekmēto izpausmju lielu daudzumu. Tās var būt gan noturīgas, gan mainīgas. Multikulturālā un daudznacionālā sabiedrībā jārespektē *gender* izpausmju daudzveidība priekšrakstos un izpildījumā, un tās var būt atšķirīgas dažādām paaudzēm, etnokultūru un reliģiozajām grupām, dažādiem sabiedrības slāņiem. *Gender* var kalpot kā sociālais konstrukts*. Individīds apgūst kultūras paraugus (*paternus*) socializācijas procesā. **Primārās socializācijas** laikā darbojas neapzināti un pasīvi kultūras apguves mehānismi. Sekundārā socializācija paredz kognitīvo mehānismu plašu iesaisti. Zināms, ka dzimumidentitāte veidojas 5–7 gadu vecumā, turpmāk attīstoties un saturiski piesātinoties. **Sekundārās socializācijas** laiks ir 17–25 gadi, kad nostiprinās vērtību sistēma, izveidojas pasaules uzskats, apjauta par dzīves jēgu un plāniem. **Resocializācija atklāj agrāk apgūto uzvedības normu un paraugu pārskatīšanu, sistēmu ārdīšanu un jaunu normatīvu izstrādi vai pieņemšanu.** Resocializācija aktualizējas ekstremālu, kritisku situāciju pārvarēšanas, to seku refleksēšanas pieredzē. ***Gender* sistēmas teorija paredz komponentu daudzveidību**, līdz ar to autoru viedokļi dalās. ***Gender* sistēma iekļauj institūtus, uzvedību un sociālās mijiedarbības, kuras tiek saistītas ar dzimumu** (*Renzetti, Gurrin*). *Gender* sistēma realizējas *gender* konstruktos*, piemēram, klasiskajam kapitālismam pamatkonstrukts bija: sieviete – mājsaimniece, vīrietis – dzīves nodrošinātājs un sponsors (barotājs). Postindustriālās sabiedrības vidusšķiras *gender*konstrukts paredz līdzīgu statusu, tiesību izlīdzināšanu sabiedriskajā un privātajā dzīvē. Padomju Savienībā valdīja strādājošas mātes konstrukts. Tas padarīja sievietei obligātu gan iesaistīšanos sabiedriskajā ražošanā, gan mātes

*Konstrukts – domāšanas kategorija, ar kuras palīdzību cilvēks interpretē pieredzi (arī jēdziens, spriedums).

misijas realizēšanu. Šis konstrukts gan neparedzēja sievietes īpašu karjeru un iesaistīšanos politikā. Mājsaimniecībā sieviete tradicionāli dominēja. Galvenais šīs pieejas trūkums – tā depersonificē cilvēku, uztverot to tikai kā sabiedrības daļu.

Veiksmīgu ķirurģisku operāciju (V. Kalnbērza izcilība šai sakarā), hormonālas terapijas rezultātā notiek dzimuma maiņa anatomiskā un fizioloģiskā nozīmē. Lai cilvēks patiesi justos cita dzimuma pārstāvis, nepieciešams liels un ilgs psiholoģisks darbs. Tas arī liecina par *gender* faktisko būtību, kas jārespektē, attīstot “apziņas *gender* dominanti” (N. Nečajeva, 1997).

Dzimumlomu stereotipi plaši pētīti visā pasaulē. 20. gadsimta 60. gados veiktā metaanalīze liecina, ka vīrieša tēls saistās ar sociāli neierobežojamu uzvedības stilu, kompetenci, racionālismu, aktivitāti. Sievietes tēls saistās ar sociālām un komunikatīvām prasēm, emocionālu siltumu un atbalstu. Savukārt agrāk akcentētās vīrišķība un sievišķība iegūst negatīva vērtējuma nokrāsu.

20. gadsimta 70. gados vairāk pētīti priekšstati par abu dzimumu spējām, kompetences atšķirībām dažādās darbības sfērās un profesionālo panākumu iemesliem. Noskaidrojas, ka arī sievietes pašas sevi zemāk vērtē zinātniskajā un pat mākslinieciskajā darbībā. K. Dou skaidrojis rezultātus, izmantojot kauzālās atribūcijas teoriju. Vīriešu iegūtie augstie rezultāti kādā darbības laukā parasti tiek pamatoti ar viņu augstajām spējām. Sieviešu augstie rezultāti – ar pieliktajām pūlēm, apstākļu sagādīšanos u. c. nestabiliem iemesliem.

Turpmākie pētījumi veltīti dzimumlomu stereotipu funkcijām: regulējošā, skaidrojošā, translējošā (izplatošā), aizsargājošā vai attaisnojošā. Īpaši spilgti rezultāti iegūti izvarošanas pētījumos (H. Feeld), kuros pierādījies, ka kopumā vīrieši, salīdzinot ar sievietēm, daudz lielāku atbildību par notikušo uzvel upurim. Šis viedoklis dominē arī policistiem un plašākai publikai, salīdzinot ar advokātiem, upuri un to tuviniekiem. Vīrieši vispār parādījuši liberālāku un “saprotošāku” attieksmi pret seksuālo vardarbību nekā sievietes, pie kam policisti tai skaitā, tā tiek demonstrēti fallokrātiskas sabiedrības stereotipi.

Analizējot maskulīno kultūru vai fallokrātisko sabiedrību stereotipus sociālās identitātes teorijas skatījumā, pētnieki vīriešus un sievietes apskata kā sociālās grupas ar atšķirīgu sociālo statusu. Augsta statusa grupas tiek vērtētas kompetences un ekonomisko panākumu kategorijās, zema statusa grupas – emocionāla siltuma, labsirdības, cilvēcības un citās sieviešu stereotipa kategorijās. Pie kam šos rezultātus “kaldina” arī sievietes, jo acīmredzot stingri ietekmējušās no maskulīnās kultūras introjekcijām. Jaunākajos pētījumos vīriešu pārkums tiek bieži un pamatoti apstrīdēts. Piemēram, vīriešu kārtas pusaudžu un jauniešu parasti akcentētās matemātiskās spējas un orientēšanās telpā izrādās saistītas ar iekļaušanos mācību programmā un panākumu motivāciju. Sieviešu kārtas pārstāves vairāk sliecas izvairīties no neveiksmes un vainot sevi, ja pieļautas kļūdas.

Gandrīz visos radošā darba veidos, izņemot baletu, izcilo vīriešu kārtas pārstāvju ir vairāk nekā sieviešu. Tomēr radošā potenciāla pētniecība ar psiholoģiskās testēšanas palīdzību dzimumu atšķirības neparāda. Tātad cilvēka kreativitāte saistāma ne tik daudz ar bioloģisko dzimumu, cik ar dzimumlomas orientācijas, *gender* dominantes ietekmētajām personības īpatnībām. Piemēram, zinātnes laukā vairāk sasniedz sieviete ar vīrišķības nekā ar tradicionāli sievišķīgām iezīmēm. Izziņas procesu dzimumatšķirību bioloģiska interpretācija neatklāj to sarežģīto būtību. Pareizāk būtu spriest par dzimumīpatnību lielāku vai mazāku izteiktību, nevis apgalvot, ka noteikta īpatnība piemīt tikai vīriešiem vai sievietēm. Dzimuma identitātes* un pašpieņemības izjūta ir atkarīga no tā, kādā mērā indivīda somatiskās un uzvedības īpašības ir saskaņotas (vienotas, līdzsvarotas) ar viņa pašapziņu, pašvērtējumu un vērtību sistēmu, un no tā, vai izdosies satikt tādu pretējā dzimuma cilvēku, kuram būs nepieciešams tieši konkrētais personības tips (ar visu īpatnību bagātību), lai veidotos pāris kopīgai dzīvošanai.

*Par dzimumidentitāti raksta arī J. Kulbergs psihodinamiskajā un sociālpsihiatriskajā apcerē “Krīze un attīstība” (LPA, Liepāja, 1998).

5. lekcija

PERSONĪBAS BRIEDUMS UN GATAVĪBA LAULĪBAI

- ◆ PERSONĪBAS BRIEDUMS UN GATAVĪBA DZIMUMDZĪVEI UN LAULĪBAI
- ◆ BIOLOĢISKIE, PSIHOĢISKIE UN SOCIĀLIE GATAVĪBAS KRITĒRIJI
- ◆ SEKSUĀLO ATTIECĪBU MĒRĶI

Jebkura cilvēka vēlme ir būt laimīgam un pilnvērtīgi iesaistīties dzīves notikumos. Šķiet, pareizi būtu, ja tikai cilvēks ar izkoptu *gender* jeb, citiem vārdiem, tikai tāds cilvēks, kurš sevi apzinās kā noteikta dzimuma personību un ir daudz darījis un turpina darīt, lai sevī izkoptu dzimumizjūtas ne tikai psihofizioloģiskos, bet arī, un galvenokārt, sociokultūras aspektus, būtu **tiesīgs** stāties intīmās un ilgstošās attiecībās ar pretēja dzimuma cilvēku. Tomēr dzīvē katrs dara, kā jūt un prot, un drāmās reti kad vaino pats sevi, savu negatavību pieskarties otra dzīvei, ieiet otra dzīvē.

Kāds gudrais ir teicis, ka ikdienā cilvēku ietekmē četru veidu bailes:

- bailes no cilvēkiem – ko viņi domā par mani, kā es izskatos;
- bailes no Dieva – nepazīstam, nezinām, kas un kāds tas ir;
- bailes no dzīves – katra diena sola jaunu nenoteiktību, neziņu;
- bailes no nāves – nezinām, kas un kā tas ir.

Ja nerodam izeju, ja neesam iemācīti balstīties uz ticību, cerību un mīlestību, tad spēka var izrādīties nepietiekami. Bailes

var rosināt, likt saņemties un darīt, bet tās var arī stindzināt, paralizēt un ārdīt. Konstruktīvas būtu bailes sevi nepazīt vai necensties pietiekami pazīt, palikt pašpietiekamam. Veidojas paradoksāla situācija. Puķes audzēt, tā teikt, iejaukties puķu dzīvē, tās kopt, vadīt augšanas procesus – ir jāmācās. Vadīt automašīnu – ir jāmācās. Sadzīvot ar suni dzīvoklī arī ir jāmācās. Veidot intīmās attiecības, kopdzīvi daži uzskata par savu “specialitāti”, kurā viss skaidrs bez mācīšanās.

Varbūt, ka dažkārt tiešām tā arī ir, ka viņiem palīdz sirdsgudrība, prasme būt atvērtam un plastiskam, jūtīgam un uz pārmaiņām gatavam, ja partnerattiecībās jāpieņem kāds lēmums.

Partnerattiecības prasa noteiktu **cilvēka briedumu**, arī spēju pretstāvēt sugas turpināšanas instinkta (*Libido Eros*) spiedienam, kurš ir ļoti spēcīgs hormonu vētru un visā jaunības un agrīnā pieaugušā periodā. Seksualitātes izjūtas (plašsaziņas līdzekļu, diskotēku ritmu, dažādu vielu un ietekmju spēcīgi rosinātas) pārņem domas, jūtas, uzvedību. Un tomēr seksualitātē neizpaužas absolūti **visa** organisma enerģija; ievērojami vairāk enerģijas organisms patērē, lai saglabātu dzīvību – nodrošinātu iekšējās vides parametru stabilitāti. No visvētrainākajām seksuālajām orgānijām cilvēks tomēr iziet medicīniski saglabāts, cits jautājums – vai arī psiholoģiski?!

Cilvēka briedums nozīmē, ka viņš ir iekšēji un ārēji attīstījies atbilstoši hronoloģiskajam un sociālajam, bet vēl vairāk – psiholoģiskajam (morālā atbildība u. c.) vecumam. Neatkarīgi no ārējām ietekmēm un iekšējām tieksmēm cilvēks spēj patstāvīgi pieņemt lēmumu un to realizēt atbilstoši saviem ideāliem un vērtībām. Visvairāk tas izpaužas sociālajās attiecībās, saskarsmē un sadarbībā, kā arī individuālajā darbībā, t. sk. profesionālajā, un citos veidos. Tas nozīmē arī noteiktu zināšanu, emociju un prasmju bagātības uzkrāšanu – tātad būt noteiktu cilvēcisko vērtību nesējam. **Pašam** cilvēkam ir **kaut kam** jābūt (jāpieder), tad arī būs, ko dot otram.

Noskaņoties uz pašpilnveidošanos un “daļiņu apmaiņu” var palīdzēt **humānistiskās psiholoģijas principi**.

1. Visi cilvēki ir dažādi. Katrs ir unikāls un neatkārtojams, un tāpēc bezgala vērtīgs.
2. Nevajag jaukt cilvēku un viņa uzvedību (uzvedībā izpaužas tikai šodienas un pat šā brīža Es tēla un koncepcijas aktualizētā pieredze).
3. Katram cilvēkam ir spēks, enerģija, potenciāls, informācija, kas dod viņam iespēju mainīties, pilnveidoties, augt un pārveidoties.
4. Dzīves pieredzē cilvēks iegūst ne vien jaunas iespējas, bet arī jaunus ierobežojumus, kas traucē viņa attīstību. Ierobežojumus noteiktu uzskatu, spriedumu, stereotipu, normu utt. veidā veicina mikro un makro vide. Arī ģimene, ja tā nav bijusi pietiekami elastīga, atsaucīga uz dzīves izmaiņām, traucē personības izaugsmi.

Vai valsts iestādes, augstskolas var veicināt personības izaugšanu? Jā un nē.

5. No ārpusē nevar "iedēstīt" impulsus personības izaugšanai, tiem jau būtu jābūt iekšpusē. No ārpusē var palīdzēt veidot apstākļus, lai impulss izlauztos. Folkloras varoņi, piemēram, meklē patiesību un skaistumu, klejodami pa pasauli, bet atrod to mājās. Piedzīvojumi un salīdzināšanas iespējas pasaulē "atbrīvo redzi", rada psiholoģiskos nosacījumus jaunai uztverei.
6. Kas ļauj un liek mainīties? Humānistiskās orientācijas zinātniekiem ir atbilde – galvenais transformācijas nosacījums (apstākļu raksturojums) ir **mīlestības** vajadzība tās plašākā izpratnē. No mīlestības rodas dzīvība. Viss rodas uz pozitīvā pamata. Par mīlestību cilvēki dēvē ļoti daudz ko. Dažkārt par mīlestību nosauc savu laimes izpratnes uzspiešanu un otra būtības pakāpenisku sagraušānu.
7. Mīlēt nozīmē katru dienu apstiprināt, veicināt, atbalstīt otra cilvēka neatkārtojamību, unikalitāti.

Šī cilvēku mīlestības izpratne vērojama ļoti reti – biežāk otrs ar laiku maz tiek respektēts kā autonomas un bezgala cienījams, viņu sāk izmantot "ielāpiem" uz nenobriedušās, sociāli un

psiholoģiski nepilnvērtīgi eksistējošās partnera personības defektiem, ja viņu vispār var nosaukt par personību, drīzāk par savu iegribu, neapzināto tieksmju vergu.

Par personības būtību un attīstību ir daudz zinātnisku darbu*. Katrs autors pretendē uz objektivitāti, vienlaikus saskaņā ar savu pētniecisko pieredzi un dzīves praksi sniedzot pasaulē pazīstamākās personības teorijas. Patiesi, katra no tām var bagātināt uzmanīgu, zināt un mainīties gribošu lasītāju, arī tiešā saistībā ar sevis pilnveidošanu kopdzīvei ģimenē. Personība rāda cilvēka sociālo kvalitāti, kas iegūstama pakāpeniski socializācijas procesā un atbilstoši tā būtībai, sākotnējai patībai, ko K. Jungs dēvējis par Dieva dzirksti katrā no mums. **Personība** ir psihi integrējoša instance (kodols), iekšējās un ārējās **viengabalainības nodrošinātāja**, kas izpaužas lēmumu pieņemšanā, to pēctecīgā realizācijā, motivācijas apzinātībā, savu un citu cilvēku pienākumu un tiesību izpratnē, stājoties savstarpējās attiecībās, tās attīstot, uzturot, saglabājot un pārveidojot. Nobriedušu un augsti attīstītu personību raksturo dziļa iekšējā pasaule, izteikts garīgums, ideālu, vērtību, dzīves jēgas un piepildījuma meklējumi.

Pašveidošanās, paštapšanas, pašaudzināšanas centieniem ir nepārvērtējama nozīme. Ontoģenēzē personības sākumi saistāmi aptuveni ar trešo dzīves gadu, kad "bērns kļūst par vairāk vai mazāk patstāvīgu subjektu sociālā mijiedarbībā, vienlaikus ar gribas un apzinīguma attīstību", personība "paredz zināmu neatkarību kā no ārējiem kairinātājiem, tā arī no iekšējām tieksmēm" (Psiholoģijas vārdnīca, G. Breslava red., 1999, 102. lpp.) – tāpat ar spēju uz pašregulāciju, kas nepieciešamības gadījumā ļauj analizēt savu pieredzi, to pārskatīt (arī konstruktīvi un pozitīvi) vai pat atteikties no tās. Ikdienas dzīvē visvairāk par personību var uzzināt tad, kad indivīds spiests **atteikties** no kaut kā patīkama un ļoti viegli pieejama.

*G. V. Caprara, D. Cervone. *Personality. Determinants, Dynamics and Potentials*. (Ar informāciju par ģimeni, tulkota krievu valodā 2003. gadā.)

Personība **attīstās** un **mainās** visā dzīves laikā – tikai ontogēzes sākumā dominē socializācijas princips, bet brieduma un otrajā dzīves pusē – individuācija (K. Junga termins). Individuācijas tieksme ir spēks, kas valda pār cilvēku. Cilvēka pastāvība – mainīgums bija un turpina būt viens no intriģējošajiem noslēpumiem un grūtāk risināmām problēmām. **Viena pola piekritēji** – G. Olports, A. Aizenks u. c. – uzskata, ka cilvēces vairākums uzvedībā demonstrē (pierāda) stabilitāti (noturīgumu) un prognozējamību. Tas nozīmē, ka personības raksturojumam piemīt konstantums. Godīgs cilvēks vienmēr ir godīgs, gudrs – vairumā situāciju uzvedas prātīgi, disciplinēts – ievēro izvirzītos noteikumus utt. Pat ekstremālā situācijā, slimībā, kara apstākļos cilvēks paliks sev konstants – viņa personības radikālis nemainās. Ārēji fiksētās uzvedības izmaiņas atkarībā no apstākļiem ir virspusīgas.

Pretējā pola piekritēji (D. Marlou, K. Gergens u. c.) apgalvo, ka ilgi pastāvošu raksturojumu cilvēkam dot nevar, cilvēkam nepiemīt uzvedības vienotība atšķirīgās situācijās. Un nav pat nepieciešama ekstremalitāte, jo cilvēks mainās, pat pārceļoties uz jaunu dzīves vietu, apprecoties, pārdzīvojot kādu nelaimi vai kļūstot bagātam utt. – tas viss var kardināli mainīt personības īpašības un uzvedību.

Iespējams, ka pretrunu mazliet neutralizē Es koncepcijas veidošanās*. Es koncepcija stabilizējas agrīnā pieaugušuma periodā un turpina stabilizēties dzīves laikā, tikai pēc 65 gadu vecuma sasniedzot pilnīgu integritāti, aptverot personības kā veseluma izpausmes. Tiesa gan, kā aprakstījis Ē. Eriksons (1998), to sasniedz veiksminieki, kuru dzīves gājums atbilst noteiktiem indivīda vitalitātes kritērijiem: ticība, gribasspēks, mērķticība, kompetence, uzticība, mīlestība, gādība un gudrība, kuros realizējusies cilvēka iepriekšējo dzīves posmu ģenerativitāte, produktivitāte un kreativitāte, un viņš var teikt: “Es esmu tas, kas paliks aiz manis.”

*Es koncepcija – uz sevi virzītu nostādņu kopums, kurš ietver Es tēlu (priekšstatus), emocionālo attieksmi (pašvērtējumu) un šo aspektu izpausmes uzvedībā, kuras saskaņotību ietekmē identitātes saturs un līmenis.

Agrīnajā briedumā vērojama Es koncepcijas variēšana no ļoti šauriem priekšstatiem līdz ļoti plašiem un plastiskiem vispārinājumiem. Un tieši šīs robežas nosaka cilvēka uzvedību katrā dzīves situācijā. Tas nozīmē, ka būt pieaugušam nozīmē justies savas dzīves subjektam, autoram un režisoram. Tātad izjust sevi kā savas uztveres, savu domu, emociju subjektu.

Arī savas tāpatības un sakritības ar sevi aizvakarējo un vakarējo, kā arī rītdien iespējamo – tātad identitātes subjektu. Var teikt, ka psihe un ārējā uzvedība ir saistīta ar to, kāds ir cilvēks pats ar sevi vai kādu viņš sevi redz (pieļauj) savā koncepcijā.

Tā iemiesojas paštapšanas vajadzība, pašrealizācijas tieksme, kas cieši saistīta ar **laimes** izjūtu, tās gaidām un izpratni*.

Laime, subjektīvā labklājība un ģimenes dzīves kvalitāte ir cieši saistīti personīgās dzīves aspekti. Laimes empīriskie pētījumi intensīvi norit pēdējos 30 gados, un kā iepriekš tajos akcentēts subjektīvais aspekts – katram savs laimes saturs un sasniegšanas līdzekļi.

2004. gadā publicētajā materiālā 19–25 gadus veci ķīniešu medicīnas universitātes studenti brīvā esejā par tēmu: “Kas ir laime?” sniedz tekstus, kas ļāva laimes izpratnē iezīmēt piecas tēmas:

- laime kā apmierinājuma un pieticības psihiskais stāvoklis,
- laime kā pozitīvas izjūtas un emocijas,
- laime kā harmoniska homeostāze,
- laime kā sasniegums un cerība,
- laime kā brīvība no nedienām.

Kopsaucējs šīm tēmām varētu būt – laime ir harmonisks eksistences stāvoklis, bet tas prasa rūpīgu darbu un ticību, ka laime ir sasniedzama. Laimes stāvokli var nodrošināt vairāku svarīgu nosacījumu ievērošana:

1) cilvēkam jābūt apmierinātam vismaz šādās jomās:

- tikt mīlētam un aprūpētam, īpaši dzimtā, ģimenē, attiecībās ar mīļoto vai laulāto,

*Pārdomām par laimi varētu ieteikt prof. J. Valbja sagatavoto materiālu kopu “Laime ir vērtība” žurnālā “Skolotājs”, 2004. g., Nr. 6., 17.–26. lpp.

- materiālā labklājība,
 - veselība,
 - biopsihosociālais līdzsvars,
 - pašcieņa,
 - miers,
 - brīvība no nedienām,
 - sava potenciāla realizēšana.
- 2) pārlicība, ka cilvēks pats ir savas laimes kalējs,
 - 3) garīga bagātināšanās ir jāuzsver vairāk nekā materiālais apmierinājums,
 - 4) cilvēkam ir jāaglabā pozitīvs skats uz nākotni.

Tikai no iezīmētajām laimes analīzes līnijām labi saskatāms milzīgais individualizācijas un individuācijas potenciāls.

Gan individuācija, gan laime saistās ar savas cilvēciskās būtības attīstīšanu, iemiesošanos un piepildīšanos, tikai katrs to dara savā veidā – vieni kabinetā, firmā, citi pie klavierēm, citi laulībā utt. – ar milzīgām variantu savienošanas iespējām. Kā akcentē Ā. Gugenbils-Kreigs (1997), cilvēki bieži karo, kļūdaini uzskata, ka citiem nepacietīgi jāpiedāvā, pat jāuzspiež sava laimes izpratne, tādējādi nereti slēpjot varaskāri, niknumu un atriebību par agrāk nodarīto, izpratnes, analīzes, brieduma trūkumu utt., arī saistībā ar bērņības un pusaudža pieredzes radīto kompleksu neatšķetinātību.

Individuācija ir tiekšanās atrast savu ceļu uz laimi, un tas prasa noteiktu personības briedumu kā nosacījumu citu cilvēku, nākamo partneru, savstarpējai izpratnei.

Brieduma pakāpe, socializācijas līmenis individuāli variē, un tāpēc gatavība dzimumdzīvei un laulībai, manuprāt, jāuztver kā **iejaukšanās otra cilvēka dzīvē un liktenī**, ne “bezgalvainu” ķermeņu dancošana. To pareizāk būtu uzskatīt par multideterminētu, kompleksu un mainīgu lielumu. I. Puškarevs (1991) izdala šādas **personības brieduma kompleksa pazīmes**:

- dzimumgatavība,
- fiziskais jeb fizioloģiskais briedums,
- noteikts intelektuālās attīstības līmenis,

- morāli psiholoģiskais briedums,
- personības sociālais briedums,
- materiāla patstāvība.

Attiecībā uz šo pašu jautājumu Nīderlandes psihoterapeits B. Livehuds (*B. Lievegoed, 1905–1992*) secinājis šādi:

- vispārējs emocionāls briedums,
- heteroseksuālās intereses atmoda,
- vispārējs sociāls briedums,
- emancipēšanās no vecāku mājas,
- intelektuāls briedums,
- profesijas izvēle (veikta),
- prasme izmantot brīvo laiku,
- apjēga (prasme) veidot dzīves psiholoģiju, kas balstītos sirdsapziņā un pienākuma izjūtā,
- Es identifikācija (identitāte).

Detalizētākai personības brieduma un gatavības analīzei lieti var noderēt **integrālās individualitātes pieceja**, kurā aprakstīti vairāki līmeņi.

1. Organisma individuālo īpašību sistēma:

- bioķīmiskās īpašības,
- somatiskās īpašības,
- neirodinamiskās īpašības.

2. Individuālo psihisko īpašību sistēma:

- psihodinamiskās īpašības (temperaments),
- raksturs un spējas,
- personības īpašības.

3. Sociāli psiholoģisko individuālo īpašību sistēma:

- raksturīgās pozīcijas – statusi – lomas mikrovidē,
- raksturīgākās pozīcijas – statusi – lomas makrovidē.

(*V. Merlins*)

Visos līmeņos ir aspekti, kas attiecas uz divu cilvēku intīmu saskarsmi. Ar katru no šiem trim līmeņiem varētu saistīt samērā vienkāršotus cilvēka emociju attīstības pakāpienus. Sākotnējās

ir samērā elementāras emocijas, kurās izpaužas organisma afektīvs jūtīgums (kā fons, fokuss un komponents dziļākām jūtām). Tālāk aktuālas kļūst priekšmetiskās emocijas, kad augusi subjekta "kvalitāte" un izvēlēta objekta nozīme un emociju noturība tuvina tās jūtām. Vispārinātas ar pasaules uzskatu un pasaules ainu saistītas jūtas ir emociju attīstības vēl augstāks pakāpiens. Tomēr faktiski cilvēka emociju un jūtu "audums" ir krietni sarežģītāks. To lielā mērā ietekmējusi cilvēka individuālā spēja pielāgoties dzīves apstākļiem un izmantot savus organisma un psihe resursus. Šo spēju A. Antonovskis (1987) nosaucis par iekšējās saskaņas izjūtu (ISI). Jo saskaņa cilvēkā ir izteiktāka, jo veselāks un enerģiskāks tas jūtas, jo ātrāk atgūstas pēc mazākām vai lielākām traumām un slimībām, arī likteņa triecieniem un pat ilgāk saglabā iekšējo harmoniju. Tāds cilvēks dzīvo dinamiski, ar pārliecību, ka iekšējie un ārējie apstākļi ir iepriekš paredzami, tie ir apsteidzami un pārvarami, viss ir iespējams un var izdoties kā cerēts. Dzīvot dinamiski nozīmē būt atvērtam jaunai pieredzei. Iekšējās saskaņas izjūta veidojas bērnībā un jaunībā, uzkrājoties dažādām pieredzēm, un turpina attīstīties līdz pat 30 gadu vecumam, pakāpeniski stabilizējoties. ISI noturīgums ir atkarīgs no personības dominējošās pieredzes, sociālajiem un kultūras notikumiem (pārcelšanās citā vidē, izmaiņas mācību un audzināšanas procesā vai vēlāk nodarbinātībā u. c.). Krīzes situācijās izmantotā psihoterapija arī var mainīt ISI. Šī iekšējā saskaņa ir cieši saistīta ar cilvēkiem piemītošajiem vispārējās **pretestības resursiem** (A. Antonovskis, 1979), kuri identificēti kā

- bioķīmiskie, fizioloģiskie, psiholoģiskie,
- sociālās un ar kultūru saistītās pielāgošanās spējas,
- attiecības ar ģimenes locekļiem (tuvākajiem), uzticēšanās spēja un pakāpe pastāvošajām saitēm ar citiem cilvēkiem.

Resursu raksturojumā saskatāma līdzība ar iepriekš minētajiem integrālās individualitātes līmeņiem. ISI ir tāda **dzīves uztveres spēja**, kas parāda, kādā mērā indivīdam piemīt pastāvīga, nepārtraukta vai **dinamiska pārliecības izjūta**: par viņa iekšējās un ārējās vides stimuliem (tie ir strukturēti, paredzami un izskaid-

rojami), **par resursu pietiekamību** (lai pārvarētu dažādus stresorus), **par dzīves izaicinājumu pieņemšanu** (uz tiem ir vērts atbildēt, tikt ar tiem galā vai pieņemt kā savas dzīves sastāvdaļu).

Līdz ar to **iekšējās saskaņas izjūta izdalāmi trīs komponenti:**

- 1) **kognitīvais** – spēja saprast dzīvi, tai skaitā – saprast sevi, plānot savu dzīvi tagadnē un nākotnē, redzēt tajā struktūrētību un sakārtotību. Uztvert notikumus kā saprotamus nenozīmē pieņemt tos kā pozitīvus un pilnīgi prognozējamus. Saprotamība nozīmē kognitīvās jēgas saskatīšanu stimulus – tātad uztvert tos kā sakārtotus, strukturētus, konsekventus, pietiekami skaidru informāciju nesošus, kā vismaz lēnā gaitā izpētāmus, nēvis kā traucējošus un neprognozējamus;
- 2) **instrumentālais** – spēja tikt galā ar dzīvi, kas pēc būtības ir uzticēšanās saviem spēkiem un paļaušanās uz tiem. Indivīds apzinās savus resursus kā izmantojamus un kontrolējamus. Cilvēks ar augstāku iekšējās saskaņas izjūtu stresa vai krīzes situācijas uztver drīzāk kā vērtīgu pieredzi, no kuras var kaut ko iemācīties un ar ko var tikt galā (pārvarēt). Ja zema ISI, indivīds sāk justies kā upuris, skaida dzīves upes viļņos, kuras tecējumu nespēj ietekmēt. Augsta ISI ir pārliecība, ka nepieciešamības gadījumā cilvēks var rast iekšējos un ārējos resursus patstāvīgi;
- 3) **motivācijas** – dzīves noturīguma un jēgas izjūta. Tā ir mērķa un jēgas saskatīšana un līdz ar to apmierinātības ar dzīvi izjūta. Cilvēkiem ar augstu ISI dzīve, kāda tā viņiem ir izveidojusies, liekas svarīga un nozīmīga. Ja zema ISI – dzīve var likties smags, nogurdinošs slogs, bez jēgas un mērķa. No šī motivējošā komponenta ir atkarīgs, cik lielā mērā ar visu savu būtību un emocionāli cilvēks iesaistīsies dažādās dzīves sfērās. Vai uzskatīs dažādās dzīves puses, pirmslaulību attiecības un ģimenes veidošanu par laika tērēšanas un centienu vērtām. Nozīmīgās sfēras, ar tām saistītās problēmas un prasības tiks uztvertas kā izaicinājums, vilinošs mērķis.

Parasti tuvām cilvēku attiecībām, ticībai, ideāliem, darbam ir liela nozīme cilvēka dzīvē, tomēr kāda no šīm sfērām var aizēnot

citās. Ja pirmie divi – kognitīvais un instrumentālais – komponenti kaut kādā mērā padodas pašregulācijas – gribas kontrolei, tad ar dzīves nozīmīguma izjūtu un jēgas izpratni ir sarežģītāk. ISI jūtīgi reaģē uz dzīves jēgas meklējumu efektivitāti. ISI ir saistīta ar garīgumu (*Strang&Strang, 2001*), kas, pēc eksistenciālās psiholoģijas uzskatiem, veicina atbilžu meklēšanu un atrašanu uz izaicinošiem dzīves jautājumiem. “Kas ir manas dzīves jēga?” agrīnā brieduma gados kā jautājums ieskanas arvien neatlaidīgāk, jo tiekšanās pēc dzīves jēgas ir galvenais virzošais spēks cilvēka dzīvē (*V. Franks, 2000*). Vismaz apmierinoša atbilde uz šo jautājumu harmonizē ISI, jo nosauktie trīs komponenti ir empīriski saistīti. Spējot novērtēt ikdienas dzīvē sastopamās problēmas, pieaudzis cilvēks spēj arī izmantot savas zināšanas, prasmes un iemaņas un pieredzi kopumā, lai veiktu konkrētu darbību problēmas atrisināšanai, kā arī saskata tam nozīmi un jēgu plašākā dzīves kontekstā. Ir situācijas, kurās kognitīvajam, instrumentālajam vai motivējošajam komponentam ir atšķirīgs stiprums. Tomēr personības brieduma periodā šādām atšķirībām ir tendence “pieklist”, pat izzust. Augsti nozīmīguma un jēgas rādītāji, piemēram, rosina spējas saprast (vēlēšanos izzināt, iedziļināties) un spēju regulēt, kontrolēt, plānot, izdarīt.

A. Antonovskis nonāca pie slēdziena, ka pieaugušam cilvēkam ISI saglabājas stabila. Tomēr citos pētījumos gūta atziņa, ka iekšējās saskaņas izjūtas rādītāji ar gadiem palielinās (*Sack, 1997; Rimann&Udris, 1998, u. c.*).

Vairākos pētījumos atklājies, ka ISI ir zemāka sievietēm (*Anson, 1993; Larsson&Kallenberg, 1996, u. c.*), ko autori tiecas skaidrot ar sieviešu finansiālo atkarību. Tomēr šis jautājums pagaidām ir diskutējams.

Nav noliedzams, ka iekšējās saskaņas izjūtai kā personības brieduma raksturotājai varētu būt liela loma gan dzimumizjūtas, gan abu dzimumu attiecību veidošanās procesā un rezultātos. Tāpēc svarīgi apzināties arī ISI saistību ar izglītību un sociāli ekonomisko stāvokli. Pagaidām pētījumos nav konstatēta saistība starp ISI un izglītības līmeni – tāpat cilvēkiem jebkurā izglītības

līmenī var būt gan zema, gan augsta ISI. Tai pat laikā augstāka iekšējās saskaņas izjūta konstatēta biznesmeņiem un cilvēkiem, kuri strādā prestižu darbu ar labu algu (*Larsson&Kallenberg, 1996*), kā arī cilvēkiem ar augstāku profesionālo stāvokli un augstāku ieņemamo amatu kompānijas struktūrā (*Lundberg, 1997; Rimann&Udris, 1998*). Šie rezultāti aktualizē jautājumu par pieaugušā cilvēka tādiem sev atbilstošas dzīves nišas meklējumiem, kuri tuvinātu viņu priekšstatiem un ideāliem par sociālā statusa nozīmīgumu un jēgpilnu dzīvi.

Vajadzība apjaust un saprast dzīves jēgu un apzināties savu dzīvi nevis kā atsevišķu, savstarpēji nesaistītu notikumu virkni, bet kā vienotu procesu, kuram ir noteikts virziens, pēctecība, iekšēja loģika un dziļa jēga, ir viena no personības būtiskākajām vajadzībām. Dzīves jēgā tiek iekļauti visdažādākie mērķi, ideāli, vērtības, centieni, meklējot tajos būtiskāko, nozīmīgāko, to, kas saista šīs parādības ar kādu vēl augstāku mērķi, ideju, atskaites sistēmu (*V. Frankls, 2000*). Šajos meklējumos un atradumos arī noskaidrojas otra tuvākā cilvēka nozīme, vieta un loma, attiecību kvalitāte ar to. **Dzīves jēgu neviens nevienam nevar iedot vai uzdāvināt, tā sūri grūti katram jāmeklē pašam, un tad arī var rasties saskaņa ar sevi, mīlestība pret tuvāko un esība kopā.** Jēga ir savdabīgs kontakts ar dzīvi, pieņemot un dodot (*Langle*).

Personības briedumu un gatavību dzīves izaicinājumiem raksturo arī tāda īpašība kā **izturība**. Tā, manuprāt, ir ļoti saprotama ikdienas dzīvē, bet tās zinātniskā izpēte aizsāka 20. gadsimta 70.–80. gados. Izturība ir personības īpašība, kas ļauj cilvēkiem dažādi reagēt uz objektīvi identiskiem stresoriem un spriedzes situācijām. Izturīgie ir spējīgi pretoties negatīviem stresa efektiem, nepieļaujot negatīvas sekas (*Cobass, 1979; Cobass, Maddi&Kahn, 1982*). Izturībai līdzīgi kā ISI arī ir trīs komponenti:

- iesaistīšanās – zinātkāre un aktivitāte daudzās (visās) dzīves jomās;
- kontrole – pārlicība, ka spēj kontrolēt un ietekmēt vidi, kurā atrodas vai jūtas ietverti;
- izaicinājuma pieņemšana – cilvēki jūtas dažādu dzīves

izmaiņu izaicināti; pārmaiņas (nevis stabilitāti) uzskata par normatīvu dzīves veidu.

Cilvēki ar augstu izturību pārdzīvo izmaiņas kā iespēju iekšēji augt, viņi aktīvi tiecas pēc jaunas pieredzes un, saskaroties ar neparedzētām situācijām, parāda atvērtību un spēju plastiski mainīt uztveri. Izturība var kalpot kā "amortizators", kas ļauj cilvēkiem pārdzīvot spriedzi citādāk un veicina produktīvu un konstruktīvu "galā tikšanas" (vai "pārvarēšanas") stratēģiju izmantošanu, lai pārvarētu grūtības. Pārvarēšanas mehānismi ir cilvēka spējas apzināti virzīt centienus un piepūli, lai varētu pārvarēt radušos traucējumus vai problēmas, piemēroties apkārtējās vides iedarbībai vai prasībām, saglabājot iepriekšējos mērķus.

Tādējādi, domājot par laulības attiecībām ar visdziļāko nopietnību un rūpējoties par laulības ilgtspēju, ņemsim vērā iespējamā partnera izturības potenciālu.

Ar dzīves pieredzi bagāti ļaudis dažkārt atzīmējuši optimistiska dzīves redzējuma un humora izjūtas izcilo lomu laulāto attiecībās. **Rakstura optimisms** no personības psiholoģijas viedokļa ir rakstura īpašība, kas ir nosacīti stabila laikā un dažādās situācijās un kas ļauj uztvert apkārtējo vidi specifiskā veidā. Šīs īpašības nesēji tiecas sagaidīt pozitīvus notikumus, ir pilni cerību un pašāvības un pārliecināti par pozitīvu iznākumu. Viņi prot dzīvot, it kā viss ir un būs vislabākajā kārtībā. Pētnieki (*Scheier and Carver, 1985; 1987*) apskata šo īpašību caur vispārinātu sagaidāmo rezultātu, kas nav ierobežots kādā specifiskā darbībā vai situācijā. Rakstura optimisms balstās uzvedības pašregulācijas modelī (*Scheier & Carver, 1990*), kurā pašcieņa atrisina nesaskaņas starp tūlītējo uzvedību, mērķi un rezultātu, kas, kā minēts jau avansā, tiek prognozēts pozitīvs. Sagaidāmais rezultāts ietekmē nākamo uzvedību. Negatīva rezultāta gadījumā uzvedība tiek pārtraukta vai ieguldītās enerģijas daudzums tiek samazināts. Ja rezultāts rādās būt labs, tad pieliktās pūles, lai sasniegtu mērķi, tiks palielinātas. Rakstura optimisms **nav** veiksmīgas darbības sekas, tas ir uzvedības iemesls. Šī īpašība ietekmē galā tikšanas (pārvarēšanas) stratēģiju izvēli. Negaidīti notikumi tiek uztverti

un risināti kā pārejoši, kas vedina uz aktīvu pieeju problēmām, traucējumiem, šķēršļiem. Optimisti mēdz izrādīt problēmu atrisinošu pieeju un aktīvu sociālās palīdzības meklēšanu (*Scheir, Weintraub&Carver, 1986*). Liekas, ka tieši uz šiem cilvēkiem attiecas labi pazīstamais pieņēmums – ja cilvēks kaut ko ļoti vēlas, tad visa pasaule sadodas rokās, lai viņam palīdzētu. Rakstura optimisms ir ļoti pievilcīga īpašība, kas padara pievilcīgu tās nesēju, kurš prot “dzīves notikumus interpretēt pozitīvi”.

Humora pozitīvo nozīmi nenoliedz neviens. Humora fenomēns ir pieminēts visu tautu sakāmvārdos un parunās, par tā nozīmi izteikušies rakstnieki, filozofi, politiķi un, protams, to pēta psihologi. Ikdienā humora izjūtu saista ar spēju lietās, parādībās un procesos pamanīt komisko pusi un emocionāli uz to reaģēt. Nopietnāka analīze to saista ar prasmi ātri un “acīgi” pamanīt pretrunas un asprātīgi pārspīlēt tās. Attieksmē pret humora objektu, kuru pakļauj savdabīgai emocionālai kritikai, saglabājas draudzīgums. Par patiesu humora izjūtu var runāt tad, ja tās nesējam piemīt vispārcilvēcīgie pozitīvie ideāli un vērtības; pretējā gadījumā humors var pārtapt banalitātēs, rupjībās vai cinisma izpausmēs. Spriest par to, vai cilvēkam piemīt humora izjūta, varam pēc viņa reakcijas uz jokiem, anekdotēm, karikatūrām, uz situācijas komismu, kā arī pēc tā, vai viņš spējīgs smieties tikai par citiem vai arī tad, ja pats kļūst par izjokošanas objektu. Humora izjūtas nepietiekamība vai trūkums liecina gan par pazeminātu emocionālās attīstības, gan par nepietiekamu intelektuālās attīstības līmeni. Šādu pozīciju vairāk pauduši krievu autori (*pēc S. Golovina, 1998*). ASV terapeitiskās un praktiskās humora asociācijas psihologi vienojušies par apmēram šādu humora definīciju:

humors ir stimulē, kas veicina labsajūtu un veselību; veicina rotaļīgu atklāsmi un izpausmi; veicina izpratni absurdās vai neatbilstošās situācijās. Izmantojot šo stimulu, var uzlabot veselību, to var pielietot kā papildus ārstēšanu slimību gadījumos, lai atvieglotu, dziedinātu vai pasargātu fiziski, emocionāli, kognitīvi, sociāli un garīgi. Humors spēj saskatīt perspektīvu nākotnes

skatījumu dažādās dzīves situācijās (*I. Birģele, 2004*). Pētījumos konstatēts, ka starp pāriem, kuri uzrāda acīmredzamu humora izjūtas līdzību, pastāv lielākas simpātijas un uzticēšanās partnerim (*Murstein, Brust, 1985*).

Šobrīd Latvijā jaunie pētnieki nopietni iedziļinās humora izjūtas un stila problēmās (*I. Stokenberga, 2004; J. Roze, 2003*).

Līdz ar to esam apskatījuši iekšējās saskaņas izjūtu, izturību, rakstura optimismu un humora izjūtu kā, manuprāt, ļoti būtiskus personības brieduma rādītājus, kas parāda, cik tuvu vai tālu no savas *akme* (no grieķu valodas – virsotne, smaile, attīstības potenciāla kulminācija, ziedēšana, arī radošo spēju virsotne) atrodamies un kāds līdz ar to ir iespējamo emociju un jūtu audums veidojamajās attiecībās.

Jau minēju, ka “būt personībai nozīmē zināmu neatkarību no ārējiem kairinātājiem un iekšējām tieksmēm”. Citiem vārdiem, runa ir par brīvības pakāpi, cilvēka **iekšējo brīvību**. Cik brīvs cilvēks jūtas pats, tik brīvības viņš ir spējīgs sniegt otram. Un faktiski bez savstarpējas brīvības avansa nevar būt nesavtīgu, patiesu attiecību. Vērā ņemamus brīva cilvēka kritērijus G. Tabore noskaidrojusi sarunā ar psihoterapeiti G. Deģi:

- brīvs cilvēks uzticas pats sev,
- ir neatkarīgs cilvēks, viņš iet savu ceļu,
- pieņem sevi tādu, kāds ir, un arī otru tāpat pieņem; uzticas otram, kas ir citāds, saprot, ka viņam ir visas tiesības tādām būt,
- uzticas tam, ko jūt, kad mīl, ka pārbaudījumi, kas ir dzīvē, nepieciešami dvēseles un gara stiprināšanai, pilnveidošanai.*

Ar iekšējo atraisītību un brīvību vistiešāk ir saistītas cilvēka pašatklāsme saskarsmē un spēja sadarboties, kas ir starppersonisko attiecību veidošanās pamatā. Intīmajās attiecībās tas atklājas pilnā mērā. Intīmo attiecību kvalitāte daudzējādā ziņā nosaka cilvēka subjektīvās labklājības un laimes izjūtu. Mūsu dienās agrīnā brieduma periodā (iespējams, arī citos) izteikti

*G. Tabore. Izklūt no cietuma. Ciklā “Attiecības”. Neatkarīgā, 27.06.05., 11. lpp.

iezīmējas **kritiski analītiska attieksme pret ģimeni kā minēto izjūtu garantu**. Apjomīgā pētījumā (2002), kurā piedalījušies kādas Maskavas augstskolas studenti – topošie psihologi – ar uzdevumu izraudzīties metaforu jēdzienam ‘ģimene’, iegūti pārdomas rosināši rezultāti. Tie liecina par izteiktu pretrunīgumu priekšstatos par ģimenes potenciālu mūsdienu apstākļos. 3. tabulā sniegtas iegūto metaforu psiholoģiskās interpretācijas. Kā redzams no tabulas, katra izvēle saistīta ar iespējamām pozitīvām un negatīvām sekām.

3. tabula

Psiholoģijas studentu metaforas jēdzienam ‘ģimene’

POZITĪVAIS	NEGATĪVAIS
Pašrealizācijas vajadzība ģimenes dzīvē	Mūsdienu ģimenes krīze, ģimenes dzīves katastrofa
Brīva partneru izvēle	Nestabilitāte, nenoteiktība
Garīgas “pieturvietas” meklējumi, lai nodrošinātu emocionālo aizsargātību un aizmuguri	Ģimenes dzīves dezorganizācija, konfliktējošu ģimeņu skaita palielināšanās
Emocionālās tuvības asa nepieciešamība	Atsvešinātības pieaugums
Ģimenes rīcībā esošais pakalpojumu tirgus ir neizsmeļams	Sociālo netikumu iesūkšanās ģimenē
Vienkāršojas ģimenes sadzīves materiālā puse	Zinātniski tehniskā progresa panākumi apdraud personības un morālo pasauli
Pieaug labklājība un materiālās iespējas	Plaukst patēriņnicības kults, hedonistiskas vērtības
Partneru vienlīdzība laulībā	Šķietama vienlīdzība
Vecāku un bērnu veselīga mijiedarbība	Vecāku autoritārisms vai liberālisms
Vecāku profesionālā karjera	Dzimumlomu identifikācijas problēmas, vecāku lomu diferenciacijas traucējumi
Seksuāla visatļautība un pilnīga brīvība, vienlīdzīgas tiesības uz seksuālu baudu un seksa partneri	Dzīvesbiedru neuzticība, intimo attiecību krīze
Psiholoģiska harmonija ikdienā	Neirozes

(Pēc L. Šneideres, 2003, 39.–40. lpp.)

Varbūtējās negatīvās sekas varētu neizraisīties vai neitralizēties apzināti veidotās specifiskās laulības formās*. Viena no tādām – **atvērtā laulība**, kas pieder pie vēsturiski jauniem fenomeniem, kā rašanās pamatā ir mūsdienu ģimenes pamatkonflikts – **nespēja savienot emocionālo, garīgo un fizisko tuvību ar brīvu personības izaugsmi**. Šīs laulības mērķis ir palielināt atvērtību, attiecību autentiskumu un iespēju izpausties tajās, paaugstināt partneru toleranci vienam pret otru. Šī laulība praktiski balstās uz prātā turētas vai izrunātas vienošanās par katra personīgo un kopdzīvi pamata.

S. Kratohvilis (1991) šādi formulējis atvērtās laulības principus:

- veidot dzīvi uz tagadnes un reālistisku vēlmju pamata;
- cieņa pret partnera personīgo dzīvi;
- saskarsmes atvērtība: brīvi atklāti izteikt jūtas (“pasaki, ko redzi un jūti, bet bez kritizēšanas”);
- atvērta partnerība: katram ir tiesības uz savām interesēm un savu draugu loku;
- līdztiesība: atbildības un dažādu labumu taisnīga sadalīšana;
- autentiskums: zināt savu vērtību (cenu) un nepieļaut pašcieņas (pašlepnuma) pazemošanu;
- uzticēšanās: “statiskās” un “dinamiskās” uzticēšanās vienotība.

Var likties, ka šie principi leģitimizē neuzticību. Tomēr tas nav tik vienkārši, ņemot vērā laiku pa laikam uzplandošās diskusijas par cilvēka dabu. Vai šī cilvēka daba (būtība) ir monogāma vai poligāma (A. Rozenfelds “Simptomi”. M., 1993). Kādā pētījumā konstatēts, ja atraitņi vienu gadu pēc dzīvesbiedres nāves devušies jaunā laulībā, tad ilgi neslimo un ilgāk dzīvo, salīdzinot ar tiem, kuru ģimenes dzīve turpinājusies bez traucējumiem.

Atvērtās laulības piekritēji uzskata, ka tikai pienākuma jūtās balstīta laulība ir sevi izsmēlusi, un šī forma ir protests šķiršanās aizliegumiem. Šī forma arī nodrošinot pastāvīgu attiecību atjaunošanos, personības izaugsmi un metamorfozas, ģimenes kā

*V. Sisenko (1985) “spējai uz laulību” paredz šādu komponentu minimumu:

- līdzpārdzīvošana (empātija);
- sadarbības un saskarsmes prasmes mājās un sabiedrībā;
- augsta ētiskā kultūra (būt cēlam un labestīgam).

veseluma atdzimšanu. Šajā kontekstā arī leģitīma prostitūcija kalpo ģimenes stiprināšanai. Atklātā saskarsme šajā laulībā statīta “nosodošai”, “pakļaujošai”, “aukstai”, “bezpriekšmetiskai” saskarsmei. **Diskutēt par atvērtās laulības priekšrocībām kļūst ievērojami grūtāk, ja ņem vērā bērnu stāvokli, aprūpējamo vecvecāku klātbūtni, pašu dzīvesbiedru iespējamās neveiksmīgās dzīves vai veselības problēmas.** Tad pienākuma jūtas, atbildība nostājas krasā pretstatā egocentriskas izaugsmes alkām. Pagaidām vairumā gadījumu par labu pirmajām vairāk ziedojas sievietes.

Jaunu ģimenes un laulību alternatīvu aprises pagaidām saistās ar jaunības un agrīnā pieaugušuma vecumu periodu un sabiedrības mazākumu. Vairākums Rietumu sabiedrības locekļu atrodas un dzīvo ģimenes un laulības tradicionālajās formās, tā nosliecoties bērnu interešu aizsardzības virzienā. Vienlaikus **tolerance pret jaunajām alternatīvām pakāpeniski pieaug un paaugstinās prasības dzīvesbiedru un ģimenes dzīves kvalitātei.**

Veselīgas intīmās attiecības ir dabisks un neatņemams ģimenes dzīves kvalitātes nosacījums, jo ietekmē subjektīvās labklājības izjūtu (rietumnieciskā pieeja) vai laimes pārdzīvojumu (austrumnieciskā un vispārcilvēciskā pieeja). Plaši pazīstamais psiholoģijas klasiķis Ē. Eriksons (1963) analizējis veselīgu intīmo attiecību šķēršļus un kritērijus saistībā ar Ego stāvokļu (pašizjūtas) veidošanās pieeju. Sestajā jeb agrīnā brieduma stadijā (20–24 gadu vecumā) detalizētāk analizēta spēja būt intīmam. Šajā stadijā ģenitalitāte ir īpaši izceļama kā pilnvērtīga brieduma nosacījums. Ģenitalitāte sastāv no spējas attīstīt orgasma potenci, kas ir ne tikai dzimumproduktu izlādēšanās, bet apvieno sevī intīmas seksuālas kopības nobriešanu, pilnīgu ģenitālo sensitivitāti un spēju izlādēt visu ķermeņa spriedzi. Pēc iespējas kopīgi sasniegts orgasms ir lielisks piemērs kopīgai sarežģītu procesu regulēšanai, kas zināmā mērā mazina naidīgumu un potenciālo niknumu, ko īpaši fallokrātiskā sabiedrībā var izraisīt ikdienišķa opozīcija starp vīrišķo un sievišķo, mīlestību un naidu, darbu un rotaļu. Noteikti krasi kritas seksuālās rūpes un ar tām saistītais

diskomforts, kļūst lieka partnera uzmācīga kontrole. Tātad svarīga ir partneru intīmo attiecību atbilstība šādiem kritērijiem:

- tiek sasniegts abpusējs orgasms;
- ar mīloto partneri;
- partneris ir pretējā dzimuma;
- partneris ir spējīgs un vēlas pilnīgi uzticēties otram;
- partneris ir spējīgs un vēlas saskaņot dzīves ciklu:
 - 1) prokreācijai,
 - 2) rekreācijai;
- katrs no viņiem ir gatavs nodrošināt pēcnācējiem (iespējamajiem) apmierinošu attīstību visās stadijās.

Pirms tiek sasniegts ģenitāls briedums un atbilstība minētajiem kritērijiem, seksuālā dzīve lielā mērā ir sevis meklēšana. Cilvēkam raksturīgi gan erotiskas pievilcības, gan mīlestības selektivitātes (īpašā izvēlīguma) kritēriji. Līdz ar to agrīnā brieduma stadijā iespējams atrasties plaša pašizjūtas kontinuuma "punktā" – no izolācijas līdz augstākai intimitātei (*Ē. Eriksons, 1998*). Atkarībā no šīs "lokalizācijas" iespējami seši atšķirīgi statusi:

- 1) uz tuvību spējīgie indivīdi:
 - viņiem ir dziļas attiecības ar vīriešiem un sievietēm,
 - viņi ir iesaistīti ilgās pienākuma un atbildības attiecībās,
 - siltas attiecības, īsta interese par citiem.

Visbiežāk tie ir identitāti sasniegušie indivīdi;

- 2) pirmstuvības indivīdi:
 - viņiem ir emocionālas saites ar citiem, un viņi tās vēlas,
 - tomēr šīm saitēm ir ambivalents saturs, tāpēc daudz konfliktu, bailes no riska un sevis pazaudēšanas.

Šie indivīdi parasti atrodas moratorijā;

- 3) stereotipizētie indivīdi:
 - viņiem ir daudz sakaru,
 - tie ir virspusēji, utilitāri, ekspluatējoši, jo tajos cenšas apmierināt savas vajadzības,
 - sakariem nav īstas sasaistes un pilnīguma.

Parasti šiem indivīdiem raksturīga ierobežota pašapzināšanās un tiesību zaudēšana;

4) maldu vai pseidotuvības indivīdi:

- līdzīgi iepriekšējiem bez dziļuma,
- atšķirībā no iepriekšējiem ir iegājuši ilgstošās heteroseksuālās attiecībās (tajā skaitā pēc vecāku vēlēšanās).

Arī šiem indivīdiem raksturīga tiesību zaudēšana, biežāk vienam no partneriem trūkst īstas intereses par otru, un katrs noņem ar sevi;

5) izolētie indivīdi:

- pilnīga (vai tuvu tai) "izvairīšanās" no sociālām situācijām un vienaudžiem.

Visbiežāk tiem ir raksturīga identitātes difūzija, pietrūkst sociālo iemaņu un ticības sev;

6) "apritie", sasaistītie indivīdi:

- iekļauti ilgstošās attiecībās,
- attiecības tos pārņēmušas tiktāl, ka "jāmaksā" ar savu autonomiju,
- izteikta atkarība, sasaistība, it kā sasietas rokas un kājas, arī galva – nav atsevišķas patības izjūtas: "bez viņa es nevaru dzīvot", "bez viņa es neesmu nekas".

Pēdējā statusā biežāk nonāk jauniņās, nepieredzējušās, bet maigās un mīlēt grībošās sievietes.

Tātad katrā statusa gadījumā gatavība uz veselīgiem dzimumsakariem un atbildība par tiem ir atšķirīga.

Tas, kā cilvēks pauž savas seksuālās emocijas intīmajā mijiedarbībā, "pastāsta" par viņu mums daudz vairāk, nekā mēs iegūtu no visrūpīgākās viņa uzvedības analīzes citās dzīves sfērās. Šie novērojumi atkailina tās patiesības puses, kuras cilvēks visvairāk (un visnemākulīgāk) slēpj, atklājas mazapzinātā un neapzinātā patiesība par patību. Intīmās attiecības var aplūkot no dažādiem viedokļiem, un katrs cilvēks tām vēl piešķir savu kolorītu.

Personības brieduma kritērijs ir arī seksuālo attiecību mērķu bagātīgās paletes apzināšanās:

- 1) izziņas, gnostiskais mērķis – atbilde uz jautājumu: "Kas tas ir?";
- 2) ar seksu saistīta dzimtas nemirstība – tātad prokreācija jeb reprodūktīvā funkcija;

- 3) kalpo kā baudas (hedonistiskais) līdzeklis;
- 4) ir pieķeršanās vai emocionālās iesaistīšanās partnera dzīvē apliecinājums;
- 5) lai panāktu vienotību un sapratni, nostiprinātu sasniegto vienošanos, slēgtu jaunu vienošanos, tuvinātos dvēselēm;
- 6) kā funkcionālais stabilizators (bioloģiskais jeb medicīniskais modelis), dažkārt seksopatologa, ginekologa vai urologa, (piemēram, prostatas gadījumā) ieteikts;
- 7) kā atvieglojums, atbrīvošanās no savaldītā uztraukuma, sa-sprindzinājuma, kas izraisa uzbudinājuma neērtības (higiē-niskais modelis). Ja arī cilvēks pretosies šādam atbrīvošanās veidam, atrodot tam sevī attaisnojumu, viņš sāks to baudīt;
- 8) kā līdzeklis darba efektivitātes (funkcionālā stāvokļa) uzlabošanai;
- 9) saistīts ar cilvēku savstarpējās pieķeršanās, romantizēšanas un mīlestības saitēm;
- 10) apmierina sievietes vajadzību pēc bērna un vīrieša vajadzību izmainīt sievietes dzīvi, palīdzot radīt bērnu;
- 11) kā pienākums – sievas (vīra) pienākums dāvāt orgasmu otram;
- 12) kā rituāls (rīta sekss, nakts sekss, atvaļinājuma sekss utt.);
- 13) kā jauns fizioloģisks pielāgošanās veids dzīvei, kas rada abpusēju labklājības izjūtu, kam tas nav bijis sekmīgs līdz šim vai arī vispār nav bijis;
- 14) kā dzīšanās pēc absolūtās baudas – orgasma (“ne tas or-gasms” vai hedonisms kvadrātā);
- 15) kā labs laika pavadīšanas un izpriecu veids (var pat ieteikt bezdarbniekiem);
- 16) kārdināšanas un tabu (aizliegumu) spēle, strīdu un salab-šanas spēles komponents;
- 17) kā divu ķermeņu saplūšana kaislē, kas dzīvi ļauj pārdzīvot kā nebeidzamu – kā mūžības mirkli;
- 18) kā noteikts un vienmēr atjaunojams mīlestības izteikšanas veids;
- 19) kā sports vai kolekcionēšanas kāre;
- 20) lai parādītu savu varu (šī sieviete vai vīrietis ir man piederējis);
- 21) atriebšanās līdzeklis kādam trešajam, iespējams, arī partnerim;

- 22) kā līdzietības izteikšana – piedāvā mierinājumu bēdās, izpalīdzot;
- 23) kā bēgšana no vientulības;
- 24) lai iegūtu statusu, naudu, informāciju;
- 25) kā laulības iemesls, ja viens ir ļoti tikumisks, bet otram tas ir mērķis;
- 26) kā pateicība*.

“Sekss ir mirklis, kad vīrieša un sievietes ķermeņu saplūsmes brīdī ar milzīgu spēku notiek enerģijas apmaiņa starp Zemi un Debesīm. Ja šādā mirklī tiek ieņemts bērns, šī kaisles attīrītā enerģija tiek ielikta arī viņā. Pie cilvēkiem no Neredzamās pasaules atnāk viņu mīlestības auglis – visspēcīgākais un vistalantīgākais bērns pasaulē. Ja tāds kaisles izvirdums ar orgasma palīdzību nav noticis, pasaulē ienākušais ir mulss un saspringts, nervozs un neadekvāts indivīds. Satraukta un neadekvāta ģimene, tālāk satraukta un neadekvāta sabiedrība.”**

Intīmajās attiecībās produktīvs un sekmīgs ir **humāns un pašpieņemošs cilvēks**, kuru V. Satira (1992) raksturo šādi:

- saprot, ciena un attīsta savu ķermeni;
- pats sevi uzskata par skaistu un citiem vajadzīgu;
- reāli un godīgi izturas pret sevi un citiem;
- spējīgs apdomāti un apzinīgi riskēt;
- tiecas pēc kompetences un meistarības savā darbības laukā, meklē jaunus ceļus un, ja vajadzīgs, cenšas mainīt situāciju;
- nebaidās no pārmaiņām;
- ir gatavs mērķtiecīgi atteikties no ierastā, ja tas ļaundabīgi iedarbojas, pašam un citiem traucē labot kļūdas.

Ja cilvēkam raksturīgas šīs īpašības un darbības, viņa dzīvi var piepildīt mīlestība, labsirdība, nesamākslotība, radoša darbība, ko caurvij dziļas jūtas un atbildības, pienākuma apziņa. Viņš spēj dziļi mīlēt un pārvarēt grūtības. Viņš var būt gan maīgs, gan stiprs, pārdomāti un apzināti veikt konkrēto darbu, lai sasniegtu izvīrīto vai apjausto mērķi.

*Izmantoti: E. Bērns "Sekss cilvēciskajā mīlestībā". M., 1990, 113. lpp.

**A. Šulcs "Maigā agresija: vīrietim vajag iedurties, sievietei arī". Žurnālā "36,6°C" 2004. gada aprīlis, 83. lpp.

Funkcionāli nobriedušu personību var raksturot arī citādi, un tad īpašību kopumā jāiekļauj:

- 1) spēja tieši paust savas domas, nodomus, vēlmes;
- 2) spēja ieklausīties sava Es signālos, tādējādi pieņemot visas savas domas un jūtas;
- 3) spēja redzēt un dzirdēt to, kas notiek ārpus personības robežām, atšķirt to no savām izpausmēm un diferencēt vides subjektus;
- 4) prot izturēties pret otru cilvēku kā būtnei, atsevišķu un atdalītu no paša un unikālu savā pastāvēšanā;
- 5) prot uzskatīt **dažādības** pastāvēšanu kā iespēju pētīt to un iegūt jaunu informāciju, bet ne kā draudus vai konflikta cēloņus;
- 6) spēj uztvert citus cilvēkus un situācijas kontekstā, tātad no viedokļa – kas viņi objektīvi ir, bet ne no tāda viedokļa – kādus es gribētu tos redzēt vai sagaidīt, kādiem tiem būtu jābūt;
- 7) uzņemas atbildību par to, ko jūt, domā, redz, dzird – nenoliedz savas izpausmes un nepiedēvē tās kādam citam;
- 8) tai piemīt iemaņas uzturēt atvērtu komunikāciju, dot un saņemt informāciju, noskaidrot šai ziņā dažādību paša un citu izpratnē.

Šajā autores brīvi formulētajā V. Satiras humanistiskajā pieejā akcents likts galvenokārt uz sociālajām, komunikatīvajām iemaņām, nevis uz zināšanu apguvi un darbības sekmīgumu, kuri ir ne mazāk svarīgi, bet tiek uzskatīti par ar pirmajiem diviem loģiski saistītiem.

Būtiskākie secinājumi:

- ģimenes unikālā vērtība ir **savstarpējās attiecības**;
- šīs attiecības veido par savu gatavību un briedumu norūpējušās personības dzīvā, aktīvā, bagātinošā (ne bez karstām diskusijām) **saskarsmē**;
- konstruktīvā, pozitīvā saskarsme palīdz, to nodrošina **otra cilvēka** interešu, vērtību utt. izpratne;
- veidot ģimeni kā **kopību** iespējams, attiecības stiprinot, attīstot, daudzveidojot.

6. lekcija

ĢIMENES VEIDOŠANĀS MOTĪVI UN PSEIDOMOTĪVI

- ◆ Mīlestība kā laulības galvenais motīvs
- ◆ Mīlestības veidi, struktūra, kritēriji
- ◆ Draudzības un mīlestības kopsakarības
- ◆ Izmēģinājuma laulība

Motīvs (no latīņu valodas *movere* – iekustina, iestumj) ir bezgala daudzveidīgs. Motīvi var būt vajadzības, tieksmes, sliekšmes, noslieces, ievirzes, ideāli, intereses utt. Šīs daudzveidības dēļ, piemēram, Dž. Kellijs (*G. Kelly, 1955*) to vispār nelieto, aizvietojot ar “konstruktu”. Motīvs vienmēr ir hipotētisks, izņemot bioloģisko motivācijas līmeni; citos gadījumos tas nav tieši saskatāms. Motīvs ir darbības vadošā un veicinošā struktūra, tas var veidot darbības priekšmetu un virzīt cilvēka aktivitāti. **Motivācija** (poli, multi) kā visi uzvedību veicinošie un vadošie elementi kopā ar attiecīgi veikto darbību (apzināto motīvu) raksturo arī cilvēka personību. Motīva skaidrojums (racionalizācija) bieži ir īstā pamudinājuma “piesegšana”, jo var izteikt ar vārdiem to, ko cilvēks savas garīgās attīstības un refleksijas līmenī **var** izteikt ar vārdiem un arī **grib** to darīt.

Jebkurā pētījumā, tāpat kā ģimenes veidošanas motīvu apsekojumos, īsto motīvu noteikt ir grūti, jo parasti notiek motīvēšana, iemeslu skaidrošana atbilstoši sociālās situācijas gaidām.

Laulības noslēgšanas motīvi ir subjektīvi laulības attiecību veidošanas rosinātāji, iemesli un apstākļi. Tie nosaka mērķtiecīgu indivīda rīcību laulības attiecību veidošanā. Tie noteikti ir **poli-determinēti** saistībā ar iepriekšējā lekcijā iztīrītajiem integrālās

individualitātes līmeņiem. Laulības noslēgšanas motīvi ir savstarpēji saistīti ar dzīvesbiedra izvēli; tie parasti pauž tieksmi, vajadzību pēc konkrētā laulības partnera. Apkopojot daudzus pētījumus, motīvus var iedalīt šādās grupās:

- 1) emocionāli estētiskajos, jutekliskajos (mīlestība un ar to saistītās jūtas);
- 2) personību stabilizējošos (vēlēšanās dzīvot kopā ar savu uzticamo draugu, izveidot savas ģimenes pavardu);
- 3) prokratīvos (tieksme radīt un audzināt bērnus, nodrošināt viņiem attīstību veicinošus apstākļus);
- 4) savtīgos (vēlēšanās uzlabot savus materiālos apstākļus, celt sociālo statusu, likumīgi noformēt pastāvošās intīmās attiecības saskaņā ar dzimtas vai mikrovides gaidām, kļūt neatkarīgiem no vecākiem utt.).

Laulības noslēgšanas motīvus var uzskatīt par pozitīviem, funkcionāliem, partneru kopdzīvi nodrošinošiem, ja tie sekmē laulības noturību. Tas iespējams tikai tad, ja motīvi abiem partneriem ir zināmi, saskaņojami, pieņemami un transformējas par ilgstošām vajadzībām. Laulības noslēgšanas motīvu abpusēja sakritība rada dziļi intīmu savstarpējo sapratni un padara ciešāku laulātā pāra savienību.

4. tabula

*Sieviešu un vīriešu uzskati par laulību:
visaugstāk novērtētie apgalvojumi*

Laulība ir vēlama, lai...	Sievietes n = 769	Vīrieši N = 395
...veidotu ģimeni, lai būtu bērni	4,11	3,92
...apliecinātu savu uzticību viens otram	3,80	3,72
...apliecinātu savu mīlestību	3,66	3,44
...radītu stabilitāti	3,63	3,33
...rastos drošības izjūta	3,53	3,05
...būtu lielāka atbildība vienam par otru	3,46	3,42
...būtu Dieva svētība	3,23	2,84

(1 = "nemaz nepiekrītu", 2 = "daļēji nepiekrītu", 3 = "ne piekrītu, ne nepiekrītu", 4 = "daļēji piekrītu", 5 = "pilnīgi piekrītu".)

Ar ANO Bērnu fonda UNICEF atbalstu un Bērnu un ģimenes lietu ministrijas uzdevumā 2003.–2004. gadā S. Sebre, L. Lebedeva un I. Trapenciere veikušas nozīmīgu pētījumu, kurā ģimenes veidošanas motīvi vai uzskati par laulību ir nozīmīgs aspekts. 4. un 5. tabula atspoguļo sieviešu un vīriešu viedokļus. Kā redzams 4. tabulā, abi dzimumi dod priekšroku prokreatīvajam, kā arī personību stabilizējošajam motīvam.

5. tabula parāda, ka augstāku punktu skaitu iegūst tāds nelaulāšanās motīvs kā “mīlēt un būt laimīgam var tāpat bez laulāšanās”. Zīmīgi, ka par iespējamā bērniņa piedzimšanu te runas nav.

5. tabula

*Sieviešu un vīriešu uzskati par nelaulāšanos:
visaugstāk novērtētie apgalvojumi*

Nelaulāties, bet dzīvot kopā vēlami, jo...	Sievietes n = 769	Vīrieši N = 395	Sievietes* n = 125	Vīrieši* N = 75
...mīlēt un būt laimīgam var tāpat bez laulāšanās	4,13	4,24	4,37	4,64
...ja gribas šķirties, ir vieglāk	3,48	3,51	3,58	3,63
...nav pārliecības, ka šis cilvēks ir īstais	3,34	2,98	3,07	2,41

*Nav precējušās (precējušies), bet dzīvo kopā ar partneri.

A. Dobrovičs (1987) izsecinājis lielu grupu laulības motīvu, kuri visbiežāk nav apzināti:

- abpusēja teātra spēlēšana, kad jaunie cilvēki labi iejutušies romantiskās lomās,
- interešu kopība, kad sakritība, kopīgas aizraušanās tiek uzskatīta par dvēseļu radniecību,
- “ievainota” patmīlība, kas liek “iecerēto” iegūt jebkurā veidā, tā stimulē azartu un uzvaras tieksmi, lai iegūtu “neuzvamo”,

- veiksmē intimitātē un seksuālās attiecībās tiek uzskatītas par labas laulības sākumu,
- nepilnvērtības “lamatas”, kurās iekrīt viss kopā: pateicība un “vienīgās” vai “pēdējās iespējas” realizācija,
- vieglā pieejamība, kas liekas tik pievilcīga pirmslaulību periodā,
- žēlums, dažādi vainas izjūtas varianti, pienākuma izjūta, kas ļauj domāt par “paša cēlumu” un kas dzīves teātrī nospēlē ievērojamu lomu,
- vientulības bailes, kad laulības tiek uztvertas kā glābiņš no savām problēmām, sevis, no bailēm par nākotni.

Šīs motīvu modifikācijas var tikt apzinātas, ja pret laulību partneri izturas nopietni un ir godīgi kā pret sevi, tā pret partneri.

Visdrīzāk lēmuma pieņemšana par stāšanos laulībā notiek uz visa motīvu kopuma vai kādas daļas – konstelācijas pamata, tikai kāds no motīviem kļūst par vadošo. Sabiedrības stereotips prasa, lai tā būtu mīlestība. Nereti jābrīnās, kādas tikai attiecības, to nianse netiek nosauktas par mīlestību.

Vajadzība būt iesaistītam, vajadzība piederēt un būt kopā arī realizējas neapzinātajā motivācijā. Un tai ir vēl viens aspekts. Cilvēks vēlas izrauties no sevis, savas šaurības, pasivitātes, būt aktīvs kalpot otram un citiem.

G. Deinega sīkāk pētījis savtīgo motīvu grupu un izvirza jēdzienu “pseudomotīvi” (1988). Viņš akcentē katra motīva saistību ar iespējamo **riska** ģimenes attīstības ceļu šādās laulībās. Pirmais šāda veida motīvs ir **problēma**. Viens vai abi partneri ar laulības palīdzību **cer** atrisināt **citas** sadzīves vai psiholoģiskas problēmas, piemēram, statusa paaugstināšanu, izvairīšanos no sarežģītas dzīves situācijas. Dažkārt šajā variantā tiek iegūts dzīvesbiedrs, kuram piemīt pievilcīgas, partnera augstu novērtētas īpašības. Otrais motīvs – **tiešs psiholoģisks spiediens**. Tāds kā sava veida rekets. Viens no partneriem ar verbāliem un neverbāliem līdzekļiem (pēc satura – mikrovides stereotipi) uzspiež laulību. Līdzekļi variē no smalki niansētiem līdz nepārprotami rupjiem: “Tu manu dzīvi sagandēji! Kāpēc es tevi satiku? Mana dzīve ir salauzta!” Trešais

motīvs – **netiešs (pastarpināts) sociālais spiediens**. Viens no partneriem pats uztver un interpretē situāciju kā piespiedu laulību, kad neērti nebildināt, neierosināt šo soli (piemēram, bijušas intīmas attiecības, radinieki bieži redzējuši pāri kopā utt.). Reizēm šis spiediens darbojas zemapziņas līmenī, turklāt abiem. Piemēram, laulātā izvēle notiek tikai pēc dzimtās pieņemtajiem kritērijiem. Ceturtais motīvs – **intīmo sakaru legalizēšana**. Viens vai abi partneri uztver savu laulību kā mīmikriju, pielāgošanos apstākļiem, cieņas izrādīšanu sociālajām normām vai pat kā spēli. Attiecības vienam ar otru pāris uzskata kā aizraujošu (kaut kur lasītu) romānu, kā vēlēšanos iegūt pastāvīgu dzimumdzīves partneri. Piektais motīvs – **uzvedības morālā attaisnošana** – novērojams ģimenēs ar stingru morālo aizliegumu sistēmu. Faktiski starp izaugušajiem bērniem un vecākiem nav īstu emocionāli dziļu attiecību, pieķeršanās, patiesa siltuma un savstarpējas izpratnes. Tomēr kārtībai jābūt, vismaz ārēji. Šādās ģimenēs bērnus ietekmē pārprasta morāle, piemēram, “nevainības zaudēšana” pirms laulības tiek uztverta kā katastrofa. Šajā grēkā pieķertā meita parasti izkropļo realitāti, iedveš sev iemīlēšanos pēc šādas loģikas: ar nemīlamu cilvēku būt intīmos sakaros ir netikumiski (bet es esmu tikumiska), tātad viņš ir mīļotais cilvēks, tātad es viņu mīlu, tātad jāstājas laulībā. Sestais motīvs – **atriebšanās trešajam**. Viens no partneriem (reti abi) “pierāda” bijušajam draugam (draudzenei), kurš to aizvainojis vai pametis, savu patstāvību, varēšanu, vērtību utt. atkarībā no konkrēto attiecību rakstura. Septītais motīvs – **konformistiskais** – visi precas, visi mūsu kursā jau precējušies, es arī gribu, es arī varu. Tā ir savdabīga pakļaušanās stereotipam, un tā raksturīga arī astotajam tipam – **bailēm no vientulības, no vecuma**, kad nevienam nebūšu vajadzīga (īpaši tas attiecas uz sievietēm). Devītais motīvs – **eksperimentālais**. Tas var izpausties dažādi, piemēram, kā pārmērīgas emancipācijas, atraisītības līdz vaļīgumam, pārprastas brīvības vai pašpārliecības sekas, arī vieglprātība vai žēlums (piemēram, pret alkoholiķi u. c.). Pēdējais motīvs – **difūzija**, kad valda zema paškontrolē un pilnīgs jēdzienu sajukums – neatšķir iemīlēšanos, kaislību, patmīlīgas vēlmes, sapņus un īstenību, neprot

apvaldīt seksuālo tieksmi, pāri visam izteikts Es vājums. Reālajā dzīvē iespējamās dažnedažādas šo motīvu kombinācijas. Pseudomotīvi aktualizē riska ģimenes attīstību.

Laulības noslēgšanas motīvu pētījumos dominē **mīlestība** kā galvenais un noteicošais partnerus vienojošais faktors. To var uzskatīt par 20. gadsimta lolojumu, kaut arī pragmatiskā sabiedrībā to vērtē kā dārgu greznību vai iluzoru parādību. Lai arī psihoterapeiti izsakās, ka īstas mīlestības jūtas ir ļoti reta parādība, tā sauktās ekstravertās apziņas (Ž. Godfruā) līmenī mīlestībai piemīt ļoti svarīga dzīvi ietekmējoša un regulējoša funkcija.

Formulēt mīlestību ir ļoti nepateicīgs uzdevums. Cik cilvēku, tik viedokļu, un katrs piešķir šim jūtām savas nozīmīgākās kvalitātes. Piemēram, "Arsenāla" radītājs A. Sukuts intervijā izteicies, ka mīlestība ir vīruss, kas tevī iemājo, un ar to brīdi tu vairs neesi tu. Un katram ir taisnība. 2004. gada pavasarī mācību procesā veiktā aptaujā noskaidroju, ka 24% studentu **kā iemīlēšanās impulsu nosauca noslēpumainu** (noslēpumu pilnu, piesātinātu, satraucošu) **partnera pievilcību**, kura pretojas, liek cīnīties un pārvarēt jo, kā pamanījuši senie ķīnieši, "tas, kas skaidrs – viegli panākams; tas, kas viegli panākams – profanējas, bet tas, kas profanējas, viegli var tikt atstumts. Ja ļaudis **ciena** kaut ko, tad tāpēc, ka tajā ir kaut kas, ko viņi nespēj paredzēt" (*Su Sjuns, 1009–1066*).

Mīlestība ir visu tautu visos laikos paustā populārākā tēma. Seksualitāte ir viens no tās aspektiem, un, kā liecina psihoanalītisko pētījumu vairāk nekā simtgadīgā vēsture, tā pretendē uz cilvēka dabas universālu raksturojumu. Tomēr individuālo izpausmju bagātība ir tik neaptverama, ka arī 21. gadsimtā šī tēma paliek neskaidra, mīklaina, pat mistificēta.

Evaņģēlijā mīlestība ir Dievs, ikdienas apziņā – jūtas, Z. Freidam – sublimēta seksuālā tieksme, K. Jungam – arhetipiska satura invāzija utt. Neviena definīcija pilnībā neapmierina, jo ir daļa no kāda mīta vai konstrukts. Arī pēc satura ir grūti atrauties no jau senajiem grieķiem pazīstamās triādes – eros, filia, agape.

Mīlestības **psiholoģiskā koncepcija** to apskata kā vienu no cilvēka īpašībām, atribūtiem. Šīs koncepcijas ietvaros mīlestība

partnerattiecību psihokorekciju un psihoterapiju, jūtīguma un komunikativitātes treniņiem utt. Tas palīdz kļūt racionālākiem, zinošākiem, situāciju kontrolējošākiem, īpaši dzīves situācijās, kuras prasa mobilizēt spēku, izturību un pienākuma jūtas, piemēram, bērnu uzturēšana un audzināšana, karjera, augsti nozīmīgs dzīves mērķis. Vienlaikus sevī saprotam, ka tas viss nav “par to”. Neviens nevar valdīt pār un manipulēt ar mīlestību, jo tā **nav tikai lieta** (līdzās citām lietām) un **nav tikai īpašība** (līdzās citām īpašībām), nav tikai spēja utt.

A. Orlovs (2004) piedāvā savu – **mīlestības ezoterisko koncepciju**. Ja mīlestība nav īpašība, tad tā ir būtība; ja mīlestība nav Dieva būtība, tad tā ir cilvēka būtība. Tā tiek sintezētas teoloģiskā un psiholoģiskā koncepcijas, lai mēģinātu izskaidrot iepriekšējo definīciju trūkumus un neatbilstību faktiskajai un acīmredzamajai mīlestības fenomenoloģijai (unikālajām izpausmēm).

“Cilvēka būtība piemīt cilvēkam īpašā veidā. Mīlestība ir tāds “īpašums”, kurš nevar nepiederēt un ir neatņemams. Ar to nevar manipulēt, to nevar pārvaldīt. Mīlestība dzīvo katrā cilvēkā kā viņa slēptākais, dārgākais iekšējais centrs. Šis centrs “stāv” aiz katras cilvēka izpausmes, kaut parasti slēptā veidā, un tikai retos, īpašos brīžos izpaužas tieši. Un šos brīžus cilvēks nosauc par mīlestību” (A. Orlovs, 2004; 29–30). Šajā koncepcijā mīlestība ir subjektīvs un ezoterisks fenomens, saistīts ar subjektu – cilvēku, kurš savu būtību – mīlestību pauž. Mīlestība ir saistīta ar pašu mīlošo. Mīlamais (objekts) var būt jebkas, atliek tikai atrasties “mīlestības laukā”. Svarīgākais – mīlošajam jāiegūst kontakts pašam ar savu būtību, kas ļauj dzimt spējai mīlēt. Un tad mīlamais (objekts) jau ir pakārtots aspekts. Mīlošajam pat var būt mazsvarīgi, vai mīlamais arī mīl (kā K. Lorenca imprintinga fenomenā). Mīlestība nešķiro tos, uz kuriem orientēta. Ar šo saistās tautas gudrībā “mīlestība ir akla” paustais. Šī koncepcija uzsver mīlestības “sastrēgumstundas” samērā īso laiku, līdzīgi ceriņkrūma ziedēšanas un neziedēšanas laikam, bet potenciālai gatavībai atkal ziedēt. Līdz ar to var saredzēt mīlestības un dzīves savstarpējo attiecību

trīs formas: pirmā – dzīve bez mīlestības: dzīves periods, kad cilvēkam nav aktuālu kontaktu ar paša būtību; otrā – dzīve – mīlestība; trešā – dzīve iedomātas mīlestības gaisotnē. Daudzi teorētiķi uzskata, ka cilvēki drīzāk ir nolemti šādām (trešās formas) attiecībām, nekā paši apzināti tajās iekļaujas. To skaidro ar neapmierinātām vajadzībām, izspiestās vēlēšanās enerģiju (*T. Reik, 1957*), kas liek cilvēkam pakļauties pašapmānam, iemīlēties iedomātā partnera tēlā (*A. Maslovs, 2001*).

Psihokorekcija var kļūt aktuāla sakarā ar trešo formu. Tam ir vairāki iemesli:

- 1) sākotnējais iespaids (*imprintings*) vairs nedarbojas – cilvēks dzīvo atmiņās, kaut faktiski maldās un ir dezorientēts;
- 2) “aklo” mīlestību nomaina “attapšanās”, faktiskā stāvokļa ieraudzīšana un iespējamo seku izpratne, vai dezorientācijai pievienojas bailes;
- 3) šī mīlestība ir traumēta, un, jo īstāka, jo traumētāka. Īstā mīlestība bieži izrādās vienpusēja.

Divu cilvēku kontakti ar savām būtībām, absolūti sinhronizēti laikā un telpā, drīzāk ir izņēmums. Intensīvās mūsdienu dzīves apstākļi pagaidām neveicina savas būtības un izpausmju konsolidāciju. Nesaņemot un neizjutot ārējo autentisko atsaucību, dezorientētais un bailes pārdzīvojošais subjekts pārdzīvo un apzinās asas dvēseles sāpes. Īstas psihoterapijas sūtība – atdzīvināt cilvēka kontaktus ar viņa paša būtību. **Mīlestība ir sakaru veidošana ne tik daudz ar citiem cilvēkiem, cik ar sevi pašu vai metaforiski – gaismas starojuma, siltuma strāvojuma atjaunošana no centra uz ārpusi.** Ja savā apziņā acimredzamās mīlestības faktu saistīt tikai ar jūtām, noteiktu cilvēku, viņa ārieni – tā ir mīlestības mistifikācija, kas kropļo, ierobežo tās realitāti un attālina no tās, vienlaicīgi no savas būtības. Gaismu nesošais sevi aizstāj ar tās atspoguļotāju, reducē sevi tajā un kā eksistenciālās sekas – saņem visu “kas pienākas” iedomātajā mīlestībā dzīvojošajam – dezorientētā izmisumu, bailes un sāpes.

Dzīve mīlestībā (kā arī dzīve bez mīlestības) pēc statistikas normālā sadalījuma likuma tiek nedaudziem. Vairums cilvēku

dzīvo ar iedomāto mīlestību, kas parasti tiek intensīvi apstrādāta un pārstrādāta atbilstoši katra cilvēka individualizētajām gaidām un attīstības līmenim, liekot lietā daudzveidīgo psiholoģiskās aizsardzības un pārvarēšanas mehānismu sistēmu. Pārstrāde virzīta uz dezorientācijas, baiļu un sāpju minimizēšanu.

Cilvēks ar iedomāto mīlestību nes sevī mīlestības sajūtas un izjūtu, atmiņas par tām, kas kopā veido viņa personīgās pieredzes vērtīgāko saturu, kurš ir slēpts no citiem (dažkārt no paša) tajās personības dzīves formās, ko ietekmējuši psiholoģiskās aizsardzības un pārvarēšanas mehānismi. Tādējādi cilvēks nes sevī dziļi slēptu neapmierinātu īstās mīlestības vajadzību, kas ietekmē un nereti kropļo dzīves formu izpausmes. Vienīgais glābiņš ir atgriešanās pie sevis, savas būtības – tādas pašattieksmes izveide, kurā apriori “nav noteikta otrā”. Tā ir kongruences ar savu centru panākšana, mīlestības pašam pret sevi pieņemšana, neprojecējot to konkrēti nekādā citā objektā. **Ja cilvēks dzīvo šķirti no savas būtības, t. i., pats no sevis, nepazīst sevi, viņš principā nevar satikt un iemīlēt otru.**

Cilvēks pats par sevi var mīlēt vai nemīlēt, taču, ja viņš darbojas atbilstoši savai būtībai, tad zaudē šīs brīvās spējas, jo mīlestība nevar nemīlēt – tā vienkārši ir. Lai pie sevis nokļūtu, jāatbrīvojas no visa tā liekā un neīstā, kas apgūts un ar ko cilvēks sevi kļūdaini identificē. Mīlestībai nevajag objektu, jo mīlestība ir mūsu pašu būtības izpausme. Tā ir kā gaismas starojums, siltums. Un tā nevar palikt nepamanīta, jo ir pārāk pievilcīga. Līdzīgi kā Ē. Frommam – mīlestība ir spēja un māksla. Šī ir tikai viena no pēdējos gados piedāvātajām “mīlestības dziļuma” izpratnēm.

Joprojām cieņā ir senindiešu traktātā izteiktā doma par to, ka cilvēka dziņu pamatā ir trīs avoti: dvēsele, prāts un miesa. Prāta dziņas rada **cieņu**, dvēseles dziņas – **draudzību**, miesas dziņas – **vēlēšanos**. Triju dziņu apvienošanās rada mīlestību. Ņemsim vērā arī Ēriha Fromma pausto domu, ka mīlestība ir fundamentāla cilvēku kaislība, spēks, kas satur kopā cilvēci, sabiedrību, dzimtu, ģimeni. Psiholoģijas akadēmiķu A. Petrovska un M. Jaroševska redakcijā veidotā psiholoģijas vārdnīca (1998) piedāvā šādu mīles-

tības izpratni: Mīlestība, pirmkārt, ir emocionāli pozitīvas attieksmes augstākā pakāpe, kad tās objekts tiek izcelts līdzīgo vidū un tiek likts svarīgāko dzīves vajadzību un interešu centrā; otrkārt, tā nozīmē intensīvas, sasprindzinātas un nosacīti noturīgas jūtas, kuras fizioloģiski determinē dzimumu vajadzības; tās izpaužas sociāli veidojamā sliekšmē (centībā) ar savām personības nozīmīgākajām īpašībām būt maksimāli pārstāvētam (iekļautam) otra cilvēka dzīvesdarbībā (personalizācija) – tā, lai modinātu tajā vajadzību atbildes jūtām ar tādu pašu intensitāti, sasprindzinātību un noturību.

Mīlestībai ir dziļi intīms (individuāls) raksturs, un tā izpaužas ļoti plašā emociju spektrā: maigums, sajūsma, jūtīgums, bažas, uzticēšanās, greizsirdība, piederība, rūpes, draudzīgums; šo rakstu katrs var papildināt pats. Tajā saplūst plašs grūti refleksējamu bioloģisko un augsti attīstīto garīgo procesu un stāvokļu spektrs, kas ir dažādu galējo pozīciju pamatā – no izteikti ķermenisks seksa līdz platoniskai (baltajai) mīlestībai. Iemīlēšanās pārdzīvojuma sarežģītā struktūra kā izpētes objekts rosinājis dažādas ticamības līmeņu teoriju rašanos. Augstākā garīguma apcerētāji iemīlēšanos salīdzina ar dievišķo atklāsmi. Bioķīmiķi un mediķi akcentē ķīmisko procesu norises cilvēka smadzenēs, kurās īpaša loma feromoniem, endorfīniem un citām vielām. Divi cilvēki, kuriem šie hormoni ir pietiekami aktīvi, rezonē un sakrīt, tiecas viens otram pretī. Hormonu daudzums, proporcionalitāte un turpmākā mainība ir gēnos ieprogrammēta, taču "īstais" cilvēks var aktivizēt partnera feromonus un pat ietekmēt to darbības iedzimto programmu.

Iemīlēšanās ķīmiskās dabas meklējumiem ir sena vēsture (*Teokrits, Vergīlijs*). Tā atspoguļojas folklorā un tautas medicīnas uzkrātajos pieņēmumos (raganu iemaisītās dziras un zāļu tantiņu atrastās brīnumzālītes). Brīnumeliksīrs minēts senajā leģendā par Tristanu un Izoldi, ko 1832. gadā G. Doniceti kā svarīgu sižeta līniju izmantojis operā "Mīlas dzēriens". Ja vismaz teorētiski iespējama feromonu tiša aktivizēšana, pieļaujama arī to bremzēšana vai aizturēšana. Tātad dabaszinātnieki ar bioķīmisko teoriju iestājas

par mīlas jūtu (līdzīgi kā depresijas un citu emocionālo stāvokļu “ārstēšanu”. Tomēr ir liels “bet”. Jau Nemorino un Adinas mīlas stāsts (operā “Mīlas dzēriens”) liecina, ka “ķīmisko procesu **sakrītība**” **trijās dimensijās** – bioķīmiskajā, dvēseliskajā un garīgajā – **var kļūt par likteņnozīmīgu nepārvaramu spēku**. Lai arī cik atšķirīgām pēc struktūras un intensitātes, šīm jūtām ir nenovērtējama loma Es identitātes veidošanās procesā. Mīlestības pārdzīvojums piešķir **īstumu, enkuru** cilvēka esamībai. Frustrēta mīlestības vajadzība pasliktina gan somatisko, gan psihisko stāvokli. Mīlestību katrs cilvēks interpretē ļoti atšķirīgi, atbilstoši ģimenes audzināšanai, mikrovides īpatnībām un sociālajām normām. Mīlestība tiek daudzveidīgi pētīta, tomēr nozīme ir **ciešajiem** sakariem starp **spēju mīlēt un attieksmi** pret sevi (pašpieņemšanu). Līdz ar to kļūst saprotama vecāku, tuvinieku, skolotāju pedagoģiskā potenciāla milzīgā nozīme, viņu kultūra, ētika, ikdienas takts.

Tik katram laimes bija,

Cik ielika šūpulī.

Cik kuram iedziedāja

Māmuliņa maziņam. (Ltdz II. 1808)

Dažkārt liekas, ka mūsdienu cilvēks dod priekšroku bezpersoniskām attiecībām; viņš dzīvē var tikt tālu, bet viņš nekad nejutīsies īsti “pats”, lai gan visi apkārtējie teiks, ka viņš tiešām kaut kas ir (*Eriksons*). Pilnīgā sevis atdošanā, tāpat kā pilnīgas mīlestības alkās, cilvēks ir absolūtā saskaņā ar sevi. Mēs iemācāmies ne tikai labāk iepazīt otru cilvēku, bet arī paši sevi un beidzot panākt sevis atzišanu. Šī atzišana ir būtiska mūsu eksistences izjūtai.

Katram bērnam, pusaudzim un jauniešim pašpieņemšanas, pašvērtības mērs ir veidojams un saudzējams lielums, no kura arī atkarīga spēja mīlēt. Bērniības un pusaudžu gadus atklāti periodi, kad spēja mīlēt izpaužas īpaši:

- ap 3 gadu vecumu pēkšņi iepatikas zēns vai meitene (stingri pēc dzimuma);
- ap 7–8 gadu vecumu, kad bērnišķīga iemīlēšanās izpaužas savstarpējā maigumā un pažēlošanā;

- ap 12–13 gadu vecumu pretējā dzimuma pievilcība izpaužas spēcīgā interesē (fetišismā) par kādu ārienes komponentu (acis, mati, smaids, apģērbs, gaita) un vēlmē satikties, redzēt, parunāt utt.;
- ap 15–17 gadu vecumu savstarpēja tiekšanās izpaužas līdzīgi pieaugušajiem un saistīta ar vēlmi pēc dziļas personīgas intimitātes.

Šo pakāpienu izdzīvošana ved tuvāk gan savas, gan “objekta” pašvērtības izzināšanai un izjūtai.

Izcilais krievu filozofs un psihologs S. Rubinšteins (1889–1960) uzskata, ka mīlestība pret cilvēku ir pirmā visasākā cilvēka vajadzība. Tā izpaužas kā vērtēšana ar jūtām, kas nebalstās tikai uz tiešu otra cilvēka būtību. Pēc S. Rubinšteina domām, morāla attieksme pret cilvēku ir mīlestības attieksme pret cilvēku, jo morāla attieksme ir virzība uz labo, cieņu, pienākumu utt. Mīlestība ir kā cilvēka esamības apliecinājums. Tikai caur savu attieksmi pret citu cilvēku cilvēks kļūst par cilvēku. Mīlestības fundamentālā un vistīrākā izpausme, kā uzskata Rubinšteins un ko uzsver arī L. Žuhovickis (krievu prozaīķis un dramaturgs), ir izteikta formulā un izjūtā: “Labi, ka jūs eksistējat pasaulē.” Pēc S. Rubinšteina domām, priecāties par to, ka cits cilvēks eksistē, ir īstena mīlestības izpausme. Mīlestība izpaužas kā pastiprinošs apgalvojums cilvēka eksistencei, ka konkrētam cilvēkam eksistē otrs cilvēks. Mīlestības (starp vīrieti un sievieti) morālā jēga – cilvēks iegūst eksistenci otram cilvēkam, kas izpaužas izvēles jūtās: viņš ir *viseksistējošākais no visa eksistējošā*. Būt mīlētam nozīmē būt viseksistējošākajam no visa un visiem. Mīlestība ir jauna modalitāte cilvēka eksistencē, jo tā izpaužas kā cilvēka cilvēciskā esamības izpausme. **Lai eksistētu kā cilvēks otram cilvēkam, nav jāeksistē kā izziņas objektam, bet kā dzīves nosacījumam cilvēces eksistencē. Tikai mīlestībā cilvēks var apjaust savas eksistences jēgu priekš sevis.** Tā ir augstākā esības jēgas sintēze. Mīlestība palīdz tai atklāties, saskatot un maksimalizējot, attīstot cilvēkā labo, pozitīvo. Mīlestība liek izpausties visām pozitīvajām cilvēka īpašībām, pie kam šīs īpašības parādās ne tikai mīlošo attiecībās,

bet arī visās citās cilvēka dzīves darbības sfērās. Šo domu atspoguļo Raiņa dzejas rindas:

*“Tu velti mīlēts tiki, velti mīlēji, –
Ja mīlot labāks, skaidrāks netapi!”*

vai

*“Ak, sirds, kas ietrīsota no viena ir,
Tā mīlot visai pasaulei pretī nāk.”*

S. Rubinšteins pauž atzinumu, ka “mīlestība pret konkrētu cilvēku ir pamats ētiskai attieksmei pret cilvēci vispār”. Līdzīgi raksta Ē. Fromms: “Ja es mīlu vienu cilvēku, tad es mīlu visus cilvēkus, es mīlu pasauli, es mīlu dzīvi. Ja es spēju kādam pateikt: “Es tevi mīlu”, – man jābūt spējīgam pateikt: “Es mīlu tevī ikvienu, caur tevi es mīlu pasauli, es mīlu tevī arī pats sevi.” Ar mīlestības sākumu cilvēks sāk eksistēt citam cilvēkam jaunā, daudz pilnīgākā nozīmē – kā kaut kas pabeigts, savā būtībā ideāls, pilnība. Citiem vārdiem sakot, mīlestība ir eksistences apliecinājums un būtības izpaušana. Ja mīlestība ir īsta, otrs cilvēks eksistē ne kā “maska” – noteiktas funkcijas nēsātājs, bet kā cilvēks pilnīgā savā esībā. Mana mīlestība pret cilvēku ir apliecinājums viņa eksistencei gan priekš manis, gan priekš viņa. Viņš pārstāj būt viens no... Tāda ir mīlestības būtība, tāda ir mīlestība savā vistīrākajā veidā. Kā ir teicis Ē. Fromms: “Mīlestība ir vienīgā apmierinošā atbilde uz cilvēka eksistences problēmu.” S. Rubinšteins uzskata, ka mīlestība atšķiras no aizraušanās pirmām kārtām ar to, ka jūtas nav intensīvas, bet dziļas. Tātad ne ar to, cik mērķtiecīgi jūtas “raujas” darbībā, bet ar to, cik dziļi tās pārņem personību un cik plašas un daudzveidīgas ir personības sfēras, ar kurām tās ir saistījušās. No tā lielākoties ir atkarīga jūtu noturība. Man ļoti patīk L. Tolstoja doma, ka visiem cilvēkiem dvēsele ir mīlestības pilna, bet šī mīlestība ir jāatklāj, un to mēs varam izdarīt, tikai “ieaugot augstā sabiedrības attīstības” pakāpē, dzīvojot kopā ar cilvēkiem. Ja tu nemīli, tas nenozīmē, ka tevī nav mīlestības, vienkārši tu to vēl neesi atklājis. Mīlestība ir katrā šūnā. Tā nevar būt augsta vai zema. Tā ir vai nav. Ja tā ir, tā modina tīrību un skaidrību cilvēka izpausmēs un attiecībās. Un

ir kā skabarga, kuru neviens pēc tam nevar izvilkt. Līdz ar to mīlestība ir kaisles radītāja. Tam pieskaras gandrīz visi ievērojami pasaules domātāji. Piemēram, latviešu dzejniece Aspazija:

“Tev jāizjūt visa jūtu kaisma

Un jāsadeg beidzot, lai taptu gaisma.”

Rezumējot S. Rubinšteina uzskatus, var teikt, ka mīlēt nozīmē ik brīdi apliecināt otra cilvēka neatkārtojamo būtību vai eksistenci. Līdzīgi domā arī V. Franks: “Mīlēt nozīmē pārdzīvot otra cilvēka savdabību un neatkārtojamību.” To spēj tikai tas, kurš pazīst un pieņem sevi, izjūt pašvērtību. Mīlestība ir tikai laimes avanss, īstu laimi jāprot radīt ģimenē. To savā pieredzē viedi izsecinājusi I. S.: “*Tā īstā mīlestība atnāk ar gadiem, kad kopā pārdzīvots tik daudz; reizēm strīdu karstumā domāt, ka vairs nav spēka, bet pārdomājot saprast, ka tev viņš ir neaizstājams. Un vienā labā dienā apzināties, ka tieši šo cilvēku negribi pazaudēt. Svarīgi ir izšķirt, kas ir tas spēks, kas piesaista pie otra cilvēka: pieradums vai laimes izjūta, dzīvojot kopā. Un laimei jau nevajag daudz – mācēt saprast otru, ņemt vērā intereses, vēlmes. Patiesa līdzdzīvošana otram, emocionāla atsaucība, aktīva palīdzība. Otra cilvēka patiesa izpratne. Normāla intīmā dzīve un Mājas.*”

Daudzi zinātnieki ir mēģinājuši veidot **mīlestības struktūru**. Slavenais R. Stērnberga (1986) mīlestības modelis ietver trīs mīlestības komponentus – kaisli, emocionālo tuvību – intimitāti un uzticību. Kaisle ir attiecību erotiskais komponents – tā ir fiziska tuvība, sekss, bet ne tikai tas. Arī vara ir kaisle. Emocionālā tuvība – savstarpējā sapratne, uzticēšanās, draudzība. Tā ir partneru intimitāte – emocionālā pasaules saskaņa, abu jūtas, spēja uzklaut otru, saprast un atbalstīt viņu. Uzticība pauž lēmumu pieņemšanu par to, kāda vieta šīm attiecībām ir partneru dzīvē, vai viņi tās plāno uz visu mūžu vai uz pāris gadiem. Tas ir mīlestības mentālais, arī pragmatiskais komponents. Šie trīs komponenti var veidot atšķirīgas kombinācijas. Ja dominē kaisle – tā visdrīzāk būs īslaicīga, kaut intensīva un galvu reibinoša aizraušanās. Intimitātes un uzticības dominantes rosinās mīlestību – draudzību. Baumeisters un Bratslavskis (1999) izpētījuši, ka intimitātes

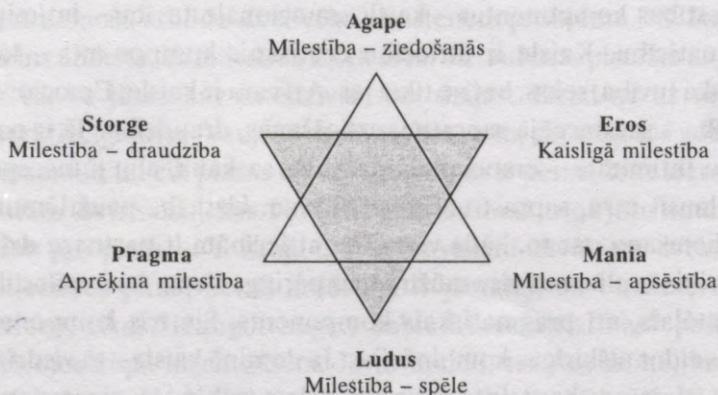
pieaugums veicina kaisles paaugstināšanos. Uzticības dominante aktivizē pienākuma jūtas un racionalizē mīlestību.

Grieķu valodā ir seši vārdi, kas apzīmē mīlestību:

- **eros** – kaislīga mīlestība, kurai ir raksturīga seksuālā tieksme pēc mīlestības objekta;
- **ludus** – mīlestība kā spēle bez īpašas uzticības;
- **mania** – mīlestība ar kaislību un greisirdību, izpaužas kā apsēstība;
- **pragma** – pragmatiska mīlestība, kad cilvēks izvēlas partneri pēc kaut kādiem kritērijiem, personiskām interesēm uz aprēķina pamata;
- **agape** – pašaiizliedzīga, altruistiska mīlestība, kurā mīļotā vajadzības nozīmē vairāk nekā pašā vajadzības, ziedošanās, pat uzupurēšanās;
- **storge** – stabila un stipra draudzība.

Šie seši saturi, uz kuru pamata K. Hendriks un S. Hendrika (1986) izveidojuši un aprakstījuši sešus mīlestības tipus, no kuriem eros, ludus, storge uzskatāmi par primārajiem, bet pragma, mania, agape – par sekundārajiem (sk. 1. attēlu).

1. attēls. Mīlestības tipi (pēc Hendrick and Hendrick, 1986)



▽ – Primārie mīlestības tipi

△ – Sekundārie mīlestības tipi

Mazliet modificētā veidā piedāvāšu humānistiskās psiholoģijas pārstāvja R. Hatisa pieeju (1969). Mīlestības struktūru var veidot, izmantojot sešus elementus. **Pirmais** – dažāda satūra (romantiskas, liriskas, komunikatīvas utt.) pozitīvas, stēniskas jūtas pret partneri. **Otrais** – cieņa pret partneri. **Trešais** – erotiskas tieksmes pret partneri, monogāma vīrieša un sievietes erotiska tieksme, kas principiāli izslēdz trešo. **Ceturtais** – pastāvīga partnera uzmanības, pozitīvas attieksmes vajadzība. **Piektais** – tuvības un intimitātes (saplūsmes) izjūta, kas nodrošina bezgalīgu savstarpējo uzticēšanos. Kā auksta ūdens šalts ir **sestais** elements – naidīguma pārdzīvojums. Tā saknes var būt tikpat dažādas, cik atšķirīgi ir partneri. Piemēram, V. Džeimsa aprakstītā īpašnieciskuma instinkta sekas, jo partneri viens otram piederēt var tikai teorētiski. Tās var būt uzkrājušās individualitāšu atšķirību pārdzīvojumu sekas (bioķīmiskās, somatiskās, neirofizioloģiskās, sociāli psiholoģiskās utt.). Vai kāda (iespējams – abas) no pusēm “piekūst” no bailēm, bažām, rūpēm, kas izriet no partnera uzvedības. Cieši saplūdušā pāri notiek it kā materiāla, fiziska paplašināšanās. Katra partnera “teritorija” – ievainojamības vai atbildības zona – ir paplašinājusies, to ir grūtāk “nosargāt”, un cilvēks nogurst un dusmojas.

Pārdomām var noderēt jebkura nopietna pētnieka, domātāja un pieredzējuša cilvēka mīlestības kritēriji vai mēģinājumi izveidot šo jūtu pamatojumu vai esamību.

Ontopsiholoģijas dibinātājs A. Menegeti ir izteicies kodoļīgi: “...atšķirt veselīgu mīlestību no slimas ir ļoti vienkārši – tā ir tad, ja jūsu mīļotais uzplaukst kā zieds, kļūst stiprs, enerģisks, vesels” (1990).

Speciālos pētījumos V. Morguns (1983) secinājis un aprakstījis šādus tagad jau plaši pazīstamus īstas mīlestības kritērijus:

- 1) kaislīga vēlēšanās, lai būtu tikai ar mīlamo cilvēku kopīgi bērni;
- 2) uzskatu un interešu vienotība;

- 3) savstarpēja palīdzība, visus pienākumus daļa uz pusēm;
- 4) pašuzturēšanās, vēlēšanās kalpot mīļotajam, gatavība ziedot savas jūtas (pat atstāt to), ja partneris pārstājis mīlēt;
- 5) iemiesošanās – ja būtu iespējams mainīt savu dzimumu uz pretējo vai abi partneri iemiesotos tieši mīļotajā cilvēkā ar visām viņa ķermeņa īpatnībām;
- 6) Romeo un Džuljetas uzticība, gatavība būt kopā ar mīļoto, pat ja visi radi un draugi, sabiedrība būtu pretī;
- 7) mīļotā idealizācija (pēc Stendāla – kristalizācija) – īpaša garīga darbība, kas ļauj no jebkuras situācijas izdarīt atklājumus, ka mīļotajam piemīt aizvien jaunas izcilas īpašības.

Ilgā un patiesā mīlestībā izveidojas īpašs intīms psiholoģisks kods, kas zināms tikai abiem partneriem, kuri to pārdzīvo kā svētumu, un tas ir viņu noslēpums, sevišķs un neatkarīgs. Dziļā savstarpēja saprašanās padziļinās līdz visaptverošai uzticēšanās pilnai saplūsmei ar partneri un sekmē pašatklāšanos. Mīlestībā nav standartu, nav nekā smalkāka, delikātāka un arī noslēpumaināka par cilvēku intīmajām attiecībām. Mīlestība ir pozitīvu emocionālo attiecību un ieinteresētas darbības sekas un jaunas jūtas, kas cilvēku padara par cilvēku. Mīlestība ir cilvēciskuma mērs.

Viens no izcilākajiem mīlestības dabas pazinējiem pasaulē noteikti ir humānistiskās psihoanalīzes pārstāvis Ē. Fromms, kurš uzskata, ka mīlestības un dzīves māksla prasa vienas un tās pašas īpašības: **disciplinētību** (nepadoties garastāvoklim), **koncentrētību**, **pacietību**, **ieinteresētību**, sava **narcisma** pārvarēšanu, **samierināšanos** ar sevi (tikai bērnībā varēju likties sev viszinis un visvaris), **ticību** (sev, savām domām, pieredzei utt.), **aktivitāti** (jādara pašam).

Arī individuālās psiholoģijas pamatlicējs A. Ādlers ir daudz pētījis, ārstējis un aprakstījis mīlestības un laulības kopsakarus. Pēc viņa domām, ļoti maz cilvēku ir patiesi gatavi, tiesīgi stāties laulībā. Būt psiholoģiski gatavam laulībai pirmām kārtām nozīmē būt apveltītam ar **kopības** izjūtu, būt sociāli **adaptētam**, ar **apmācītu seksuālinstinktu**; apmācības mērķis – šā instinkta normāla

apmierināšana laulībā, ģimenes dzīvē. Vai cilvēkam šāda gatavība ir un cik izteikta tā ir, tas atkarīgs no attiecību prototipa, kas veidojas pirmajos dzīves gados. A. Ādlers arī uzsver, ka jaunībai raksturīga spēcīga **ilūzija** uzskatīt mīlestību un laulību par paradīzi, kurā pašas no sevis atrisināsies (vai piepildīsies) visas vēlmes. Alfrēds Ādlers apgalvoja, ka laulības fundamentālā garantija, laulības laimes “atslēga” ir izjūta, ka tu daudz nozīmē, ka tevi nevar aizvietot, ka tu esi vajadzīgs savam partnerim, ka tu dari labas lietas un ka tu esi patiess draugs savam partnerim. Viņš uzsvēra, ka, izvēloties partneri, ir jāpievērš uzmanība ne tikai fiziskai un intelektuālai piemērotībai un pievilcībai, bet arī spējai **saglabāt draudzību**. Vienlaikus jāatzīmē kritiskie iebildumi, ko mīlestības speciālisti – psihologi velta viens otram. Tā, piemēram, A. Maslovs (2001) uzskata, ka Ādlers un Fromms savos spriedumos par mīlestību likuši akcentu uz mīlestības attiecību produktivitāti, uzsvēruši partneru savstarpējās **atbildības** nozīmi, ka viņi izlaiduši no redzesloka veselīgu mīlestības attiecību svarīgu aspektu – **prieku, jautrību, vieglumu, pat dvēseles pacēlumu un veiksmes izjūtu, ko sniedz cilvēkam mīlestība**. Pēc Maslova domām, Fromms pārāk nopietni izturas pret mīlestību: viņa aprakstā ideālā mīlestība ir kā pienākums, dzīves nasta, kam nolemti partneri. Šajos izcilā humānista iebildumos arī der ieklausīties.

Dažādos pētījumos tiek izdalītas noteiktas personības īpatnības, kas “liek” tai starp partneriem notiekošo – emocionālās izjūtas, attiecības – interpretēt kā mīlestību:

- mīlestībai līdzīgu pārdzīvojumu pieredzes trūkums;
- nepietiekams emocionālā brieduma līmenis (fakti liecina par romantiskās mīlestības maksimālās intensitātes sindromu un zema emocionālā brieduma augstu korelāciju, tātad šajā gadījumā mīlestībai tiek piedēvēta aizsardzības funkcija);
- augsts romantisko (pēc B. Dodonova) emociju līmenis;
- izteikta eksternalitāte (ārējās kontroles lokuss);
- augsts neirotisms, vājuma un atkarības manifestācija.

Itāļu zinātnieks F. Alberoni rosinājis autori mēģināt aprakstīt iemīlēšanās un draudzības izjūtu atšķirības.

IEMĪLĒŠANĀS	DRAUDZĪBA
<ul style="list-style-type: none"> • Šī izjūta var rasties pēkšņi, kā atklājums, kā zibens spēriens 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodas pakāpeniski
<ul style="list-style-type: none"> • "Ir" vai "nav", bez pakāpes. Pilnīga no pirmās minūtes 	<ul style="list-style-type: none"> • Daudz gradāciju, sākas ar mazumiņu, var turpināties visu mūžu
<ul style="list-style-type: none"> • Tuva kaislībai – ar "+" (ekstāze), ar "-" (ciešanas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Izvairās no "-" (ciešanām), cenšas tās pārvarēt
<ul style="list-style-type: none"> • Var iemīlēties bez pretmīlas 	<ul style="list-style-type: none"> • Nevaru būt draugs cilvēkam, kas mani neuzskata par savu draugu
<ul style="list-style-type: none"> • Grūti šķirties. Pat īss laika sprādis var likties mūžība 	<ul style="list-style-type: none"> • Var šķirties (arī uz ilgu laiku) un tikties, it kā nemaz nebūtu pagājis liels laiks
<ul style="list-style-type: none"> • Iemīlēšanās var būt kā ciešanas un neieredzēšana 	<ul style="list-style-type: none"> • Ja tas patiesi ir draugs, tad viņu nevar neieredzēt
<ul style="list-style-type: none"> • Izkropļo (uzlabo) mīlotā tēlu: reālais + dievišķais. Atklājas kaut kas tāds, kas liekas stiprāks par mums 	<ul style="list-style-type: none"> • Draugu redzam tādu, kāds viņš ir. Un arī viņš mani nepārvērtē. Ilgai draudzībai raksturīgi precīzi savstarpējie novērtējumi
<ul style="list-style-type: none"> • Ar mīloto esam piepildīti un visu laiku risinām jautājumu: mīl, nemīl, māna. Nav taisnīguma – mīl cilvēka gan pozitīvās, gan negatīvās izpausmes 	<ul style="list-style-type: none"> • Par draugu varam nepārtraukti nedomāt, par viņa izpratni un taisnīgumu pārliecinājāmies jau draudzēšanās sākumā
<ul style="list-style-type: none"> • Netaisnīga, prasīga – nopelnus neovērtē, trūkumus nepiedod 	<ul style="list-style-type: none"> • Saprotoša, piedodoša

Platons teicis, ka draudzība prasa līdzību, iemīlēšanās – kontrastu. Pastāv uzskats, ka **tie cilvēki, kuri prot labi draudzēties, ir spējīgāki arī mīlēt, jo ir "pabeiguši augstu attiecību skolu": prot veidot un, galvenais, uzturēt un "kopt" attiecības.**

Viena no cilvēka visdziļākajām vēlmēm ir – būt saprastam. Ikvienam ir vajadzīga pārliecība, ka kāds pasaulē saprot, domā un jūt tāpat kā viņš. To var gūt draudzībā, ja tā veidojas kā brīvprātīga, nesavtīga un ieinteresēta tuvība. Draudzība ir sena cilvēku attiecību forma, kas vienmēr pastāvējusi, ir augstu vērtēta un

cienīta. Literārajos darbos draudzība tiek skatīta no dažādiem aspektiem. Sengrieķu filozofs Aristotelis uzskatīja, ka draudzība ir cilvēka svarīgākās jūtas, ka draudzība ir pats nepieciešamākais dzīvē, jo neviens nevēlēšies sev dzīvi bez draugiem, pat ja viņam būtu visi pārējie labumi. Draugs ir mūsu "otrais Es", un nekā tuvāka mums nav. Visietilpīgākais šī jēdziena skaidrojums vēsta, ka draudzība ir tikumiskas jūtas, ko raksturo savstarpējas simpātijas, nesavtība, atklātība un uzticība, emocionālā pieķeršanās, psiholoģiska saderība un parasti arī kopīgas intereses, uzskati, spēja izprast otru un līdzpārdzīvot.

Reizēm draudzība tiek definēta kā divu cilvēku mijiedarbība, kas balstīta uz iekšējām un ārējām līdzībām. Šīs līdzības ir vienādi hobiji, biznesa intereses, kopēja bērnība. Kad tās zūd, draudzība ātri vien beidzas. Tādēļ bērnības draugi bieži vien paliek tikai bērnības atmiņās. Draudzībai tiek uzstādītas ļoti augstas prasības. Par draugu parasti izvēlas to cilvēku, no kura sagaida kaut ko pozitīvu, kurš apstiprina cilvēka paša Es, kurš rada izjūtu būt milētam. Draudzība rodas, pieaugot intimitātei, un tā būs piemērota tieši šo konkrēto cilvēku attiecībām. Draudzībai piemīt arī pašvērtība. Tā pati par sevi ir vērtība, jo draugi palīdz viens otram nesavtīgi un neprasa par to nekādu atlīdzību. Draugus, atšķirībā no radniekiem, katrs izvēlas pats, tātad draudzība ir brīvprātīga, brīvi izvēlama, neformāla un balstīta uz savstarpējām simpātijām. Draudzība ir dziļas un intīmas attiecības, kas balstās uz iekšējo tuvību, atbildību, uzticību un mīlestību.

Pētījumi apstiprina, ka draudzība parasti veidojas uz dažādu elementāru kopības formu pamata:

- 1) teritoriālā tuvība;
- 2) līdzīgs vecums un vienāds dzimums;
- 3) līdzīgs profesionālais un izglītības līmenis;
- 4) kopīga darbība;
- 5) savstarpēja akceptēšana;
- 6) līdzīgas intereses;
- 7) izpalīdzīgums;
- 8) objektivitāte;

- 9) uzmanība;
- 10) paškritika;
- 11) emocionalitāte;
- 12) lojalitāte;
- 13) autonomija u. c.

Draudzība var tikt definēta kā **pastāvīgas** personu savstarpējās **attiecības**, kas paredz siltas, pozitīvas savstarpējās jūtas, vēlēšanos tikties un sazināties, kopīgas intereses un uzticību. Draudzība sāk veidoties pusaudžu vecumā un visintensīvāk jaunībā. Ļoti bieži attiecības, kas veidojas šajā vecumā, saglabājas visu dzīvi. Draudzība sniedz iespēju pašapliecināties, saņemt atbalstu un sapratni, tā izpaužas arī kā grupveida darbības forma, kas atvieglo konfliktu pārvarēšanu. Dažreiz draudzības dēļ (galvenokārt – nepareizi saprotot drauga pienākumus) jaunieši piedalās grupas noziedzīgā darbībā ar ļoti negatīvām sekām. Parasti draudzīgas attiecības veidojas starp viena dzimuma pārstāvjiem, un tikai no pusaudža gadiem sāk parādīties jauktās kompānijas, kurās tomēr vistuvākās draudzīgās attiecības rodas starp viena dzimuma pārstāvjiem. Bieži starp draugiem veidojas savdabīgs goda kodekss, kas paredz ne tikai līdztiesību, godīgumu vienam pret otru, bet arī prasības attiecībās ar citiem. Šādi draudzība traktēta Psiholoģijas vārdnīcā (R., 1999, 38. lpp).

Cilvēkam ar stabilu Es koncepciju un augstu pašvērtējumu ir lielākas iespējas nodibināt dziļu un stabilu draudzību nekā tam, kas meklē savu identitāti, ir konfliktā ar savu iekšējo Es un zemu vērtē sevi. Bet draugs var palīdzēt draugam veidot viņa personību. Vājākais parasti tiecas pēc stiprākā draudzības, vientiesīgais – pēc gudrā, līdz ar to draugs ir it kā ideāls – personība, kāds cilvēks vēlētos būt pats. V. Reņģe (2002) uzskata, ka pastāv būtiska atšķirība starp vīriešu draudzību un sievietes draudzību. Sievietes draudzībā vairāk meklē iespēju runāt par intīmi personiskām lietām, izpaust savas jūtas un problēmas. Vīriešiem svarīgāka ir interešu kopība, kopēja brīvā laika pavadīšana. Vīrieši mazāk runā par intīmiem jautājumiem. Domāju, ka tas ir diskutējams un speciāli pētāms draudzības attiecību aspekts mūsdienu Latvijas sabiedrībā.

Rosinoši ir ieklausīties mācītāja A. Baštika (bērnu un ģimenes lietu ministra) aicinājumos, kā veidot draudzīgas attiecības:

- Esi drosmīgs – uzņemies iniciatīvu.
- Esi redzīgs – izrādi rūpes.
- Esi uzmanīgs – runā patiesību.
- Esi atklāts – nevairies no problēmām.
- Esi uzticams – nebaumo apkārt.
- Esi nodevies (iesaistīts) – turi solījumus.

Dzīves vērtība nav sasniegumos, bet cilvēku attiecībās.

Ļoti dažādi sākas tās attiecības, kuras ved uz laulību, – gan ar iemīlēšanās izjūtām, gan ilgu draudzēšanos, gan vienlaikus ar vienu, otru un vēl kādiem citiem pārdzīvojumiem. Mīlestība ir gan nepieciešamība, gan iespēja iziet ārpus savām robežām (fiziski un garīgi) un meklēt vienotību ar citiem cilvēkiem, bet vienlaicīgi arī cilvēka brīvības izpausmes forma.

IEMĪLĒŠANĀS	MĪLESTĪBA
<ul style="list-style-type: none"> ● Parciāla (saista kaut kas konkrēts, pakļautība gadījuma apstākļiem) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Globāla – paplašina mani, paaugstina mani
<ul style="list-style-type: none"> ● Vairāk mīl ar acīm vai ausīm, arī degunu (atsevišķu analizatoru) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Mīl ar iekšējo dzirdi un redzi
<ul style="list-style-type: none"> ● Spēcīga, spīlta egocentriska orientācija (svarīgi, ko citi teiks, patmīlība, prestižs) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Centrēšanās uz mīloto (svarīgs cilvēks kā tāds, neatkārtojams, ar visām īpatnībām)
<ul style="list-style-type: none"> ● Attieksme pret cilvēku īpašnieciska, saistīta ar manām vajadzībām (deficianta, pēc A. Maslova) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Cilvēks ir vērtīgs, neaizvietojams savā esamībā, eksistencē
<ul style="list-style-type: none"> ● Vairāk ņem sev (narcisma elements, ar ilūzijām par savu varu) 	<ul style="list-style-type: none"> ● Vairāk dod (veicina attīstību), un tas notiek abpusēji
<ul style="list-style-type: none"> ● Daudz neapzinātā, cilvēks jūtas brīnuma pārņemts 	<ul style="list-style-type: none"> ● Apzināta, vadāma, darbīga

Ē. Fromma iemīlēšanās formula ir: “Es mīlu tāpēc, ka esi man vajadzīgs”, mīlestības formula: “Esi vajadzīgs tāpēc, ka mīlu tevi.” “Es mīlu tevi tā, kā priede aug...” ir skaista dziesmas rinda.

I. Dorno izsekojis īstas mīlestības jūtu izaugsmi līdz “stiprai priedei”.

Simpātijas. Otrs patik kā pretējā dzimuma pārstāvis, jo atbilst (kaut daļēji) apjaušamajam ideālam. (“Vispirms es iemīlēju tavu seju...”) Gribas būt patīkamam, biežāk redzēt, parunāties. Vienlaikus var būt vairāki objekti. Erotiskā tieksme maz izteikta. **Tieksme.** Tiek konstatēta pieaugoša atbilstība ideālam: estētiski, pēc ārējām dzimuma pazīmēm, netiek pamanīti acīm redzami fiziski vai psihiski trūkumi. Apzināta vai mazapzināta dzimumtieksme. **Iemīlēšanās.** Dominē sapņi un fantāzijas tēli, trauksmainas gaidas, mokoši saldi pārdzīvojumi, sajūsma. Nereti 13–15 gadu vecām meitenēm izplatās kā epidēmija. Jūtas ir spēcīgākas nekā simpātiju līmenī, tomēr nav dziļas, ir parciālas (“Kā viņš dejo!”), mīlētājs vairāk ir aizņemts pats ar sevi, un tāpēc tas viss ir pārejoši. **Kaislība.** Vairāk darbīguma un “fiziskuma”, vīriešiem izpaužas intensīvāk, izteiktāk, mērķtiecīgāk (cīņas griba, sacensties un “atsist” vēlme, dominēt viņas prātā). Sievietēm vairāk izpaužas maigumā, glāstos, aprūpē, “lietu izkārtošanā”, centībā. Kaislības spēks ir atkarīgs no daudziem iemesliem: temperamenta, vecuma, aizņemtības, veselības, ģeogrāfiskā attāluma. Iespējama maniakāla kaislība. Tomēr kaislība ir mainīga – ja mērķis sasniegts, tā pakāpeniski pāriet vai lēni gruzd. Šis ir vairāk **starta** jūtas, kad **ārienei**, iesaistīšanai kopdarbībā ir galvenā nozīme. **Kaislīgā mīlestība.** Ne visi ir uz to spējīgi, jo, tāpat kā talants, tā kādam piemīt vairāk, kādam mazāk. Tā ir atkarīga gan no paša spējas, gan satikšanās ar **īsto**. Un **tomēr** nenoturīga, jo pārāk intensīva, ietekmējama (dzel baumas) un ievainojama (sadzīves problēmas). Varbūt pārāk idealizēta, lai pazītu realitāti un mīlētu īsto. **Īstā mīlestība** radāma ar prātu, sirdi un rokām. Tā ir apgarota, bet vienlaikus prot reāli, darbīgi rūpēties. Partneri jūtas viens otram piesaistīti vai kā viens otra daļiņa. Bez liekas, drebelīgas ekspresijas, jo – kad “tā stipra, tad skaidra un mierīga”. Šāda mīlestība ir brieduma perioda produkts. Laulība ir viens no **tādas** mīlestības iepazīšanas paņēmieniem, **ja abiem šī laulība ir īstais individuācijas**

ceļš. Tāda mīlestība ir reta, transcendentā kvalitāte, kas “šļācas pāri personīgajām attiecībām”, jo ir kaut kas vairāk, lielāks, kā bāka, kas apspīd daudzu citu tuvāku un tālāku cilvēku gaitas. Tādi ilgtermiņa pāri drīzāk ir izņēmums.

Dzīvē mīlošo attiecības nereti ir “egoisms divatā”. Egoistiskai, privātīpašnieciskai mīlestībai raksturīga tieksme partneri turēt gūstā, trūkst spējas priecāties par otra cilvēka patieso būtību, esamību. Tā ir attieksme pret otru cilvēku kā objektu savu vajadzību apmierināšanai. Kādēļ?

S. Rubinšteins to skaidro tā, ka egoisma, privātīpašnieciskuma, greizsirdības avots ir kaisles spēks un dabiskie instinkti, pie kam šāda mīlestība parasti izpaužas kā kaisle pret vienu konkrētu cilvēku, vienlaikus izjūtot vienaldzību pret pārējo cilvēci. Ē. Fromms uzskata, ka šādas jūtas patiesībā nav saistītas ar mīlestību, jo mīlestība neietver sevī ekspluatāciju. Patiesai mīlestībai raksturīga vēlme, lai partneris aug un atraisās sevis paša dēļ un tā, kā viņš to vēlas, nevis tāpēc, lai kalpotu kā noderīgs objekts. Mīlestība pastāv tikai uz brīvības pamatiem. Kā teikts kādā vecā franču dziesmā – “mīla ir brīvības bērns, kundzība – nekad!”.

Var būt pretēji – cilvēks apgalvo, ka viņš mīl visu cilvēci (dzejnieki, sabiedriskie darbinieki u. c.), bet šāda attieksme ir abstrakta, jo izvirzītais ideāls patiesībā piesedz vienaldzību un varbūt pat cietsirdību attieksmē pret cilvēkiem, ar kuriem viņš reāli tiekas ikdienā un kuriem varētu palīdzēt, tādējādi izrādot mīlošu attieksmi pret tiem.

Tāpat bieži vien mīlestības izpausmēs vērojama it kā pret-runā – kaislīga attieksme pret vienu cilvēku un vienaldzība pret pārējo cilvēci. Vai pretēji – postulēta abstrakta mīlestība pret cilvēci kopumā, bet mīlošu attieksmi apstiprinošas rīcības trūkums ikdienā. Kā mazināt plaisu? Kā rast risinājumu pretrunai?

S. Rubinšteins uzskata, ka šo pretrunu var izskaust cilvēks, kurš spēj savā tuvākajā izraisīt un saskatīt to tālo cilvēka ideālu, kuru viņš atzīst par mīlestības cienīgu, t. i., tuvākajā saskatīt ideālu tā konkrētajā izpausmē. Vēlme mīļotajā saskatīt cilvēciskās būtības

ideālu un veicināt viņa pietuvošanos tam ir radišanas process, kurā ar bezgalīgu maigumu un prasīgumu izpaužas radoša attieksme pret otru, jo tā veicina otra cilvēka garīgo, dvēselisko izaugsmi. Šo atziņu atspoguļo krievu rakstnieka M. Prišvina atziņa: “Tas cilvēks, kuru tu mīli manī, protams, ir labāks par mani: es tāds neesmu. Bet tu mīli, un es centīšos būt labāks, nekā esmu.”

Tā kā cilvēks eksistē kā cilvēks tikai caur savu attieksmi pret otru un cilvēciskums izpaužas tikai attiecībās ar citiem cilvēkiem, attieksmei pret otru jābūt tādai pašai kā attieksmei pret sevi. “Attiecies pret otru tā, kā tu vēlies, lai viņš attiektos pret tevi!” Mīloša attieksme pret otru cilvēku ir morāla attieksme pret viņu. Tikai caur savu attieksmi pret otru cilvēku cilvēks eksistē kā cilvēks.

Šī atziņa sastopama jau filozofa Aristoteļa uzskatos. Viņš pauž: “Mīlēt nozīmē vēlēties otram to, ko tu pats uzskati par labu, un vēlēties to nevis paša dēļ, bet gan tā cilvēka labā, kuru tu mīli, un censties, cik vien iespējams, sagādāt viņam šo labumu.”

Mīlestība – tās augstākajās kvalitātēs ir psihiskās dzīves sarežģīšanās un pilnīgošanās, garīguma celšanās iespējama un vēlamais rezultāts. Mīlestības subjektīvais dziļums, daudzslāņainība un pretrunīgums ir tikpat daudzveidīgs, cik tās nesēji. Mīlestība padara cilvēku jūtīgāku – redzīgāku, dzirdīgāku, saustaūt spējīgāku utt., palielinot gan cilvēka laimi, gan nelaiemes. Iespējams, ka pēdējās pat vairāk. Mīlestība izmaina vērtību sistēmu, padara dzīvi dziļāku un sarežģītāku, salīdzinot ar pirmsmīlestības laika vienkāršību un skaidrību. Viena no Kristus fenomena būtiskām nozīmēm – tas ir paraugs, mācībstunda visaptverošai cilvēcīgai mīlestībai, brālīgai mīlestībai un tikumības principiem.

Reti kurš neie pazīst arī vienpusīgu mīlestību – tu mīli, tevī nē. Daudzi cilvēki veikli manipulē ar jēdzienu ‘mīlēt’. Ir tik nepieciešami savstarpēji noskaidrot, kā katrs izprot jēdzienu ‘Mīlu’ vai ‘Tu mani nemīli!’ Tā var būt cīņa ar parazītiem, kas pārņem viena partnera saprātu, un idealizēta pavisam cita satura

iekļaušana šajā jēdzienā, no otras puses. Parazītiska ir tā uzvedība, kura cenšas pakļaut un izmantot savu partneri it kā mīlestības vārdā: “Ja tu mani mīli, tu to izdarīsi manā labā. Tu izdarīsi to, ko es tev likšu.” Tā cilvēks, kurš bezgala mīl savu partneri, nonāk garīgā atkarībā no tā. Parazīts var sākt savu mīlestību dot pa nelielām devām, ja tu man pakļausies, es tev došu nelielu devu savas laipnības. Tā mīlestība kļūst par baismu ieroci tā rokās, kurš vēlas manipulēt ar otra jūtām. Te nepieciešama liela griba un savu mīlestības jūtu pārvērtēšana no tā cilvēka puses, kurš tiek pakļauts tik smagam liktenim. Sadzīvē to visbiežāk apzīmē par nelaimīgu mīlestību, kaut gan katrs varētu ko iebilst, radošās personības it īpaši. A. Puškinam bija mīlestības jūtas pret M. Volkonsku. Dzejnieks domā, ka nelaimīga mīlestība mēdz būt līdzīga stepes puķēm un ilgi glabā jūtu aromātu. Saldās moka rimst, tās nomaina klusas atcerēšanās brīži. Saskarsmes realitāte netraucē noturīgu mīļotās tēla idealizāciju, un pret pagātni veidojas mistiskas godbijības attieksme. Pieklusušās jūtas palaikam atkal uzbango, un nelaimīgās mīlestības tīrais aromāts kļūst ass un spēcīgs.

Nelaimīga mīlestība visos laikos ir atzīta arī par auglīgāko, bagātinošāko un veiksmīgāko iedvesmotāju. Katram cilvēkam izveidojas sava mīlestības izpratne, formula, kas dzīves laikā mainās, taču to veidojošie elementi (komponenti) cilvēcei ir līdzīgi. Mīlestības kvalitāte izveidosies tāda, kāds ir pats nesējs, cilvēks, tā kvalitāte. Kāds šajās izjūtās “ieliek” vislabākos savas dvēseles gradientus, savas izdomas, garīguma un ķermeņa spēka un grācības gradientus, lai patiesi mīlestībai būtu viņa dzīves himnas – svinīgākās un patētiskākās melodijas – skanējums un abi mīlošie justos kā garīgi miljonāri. Bet kāds cits saliks kopā izlaidības “pārpalikumus”, vientulības grēmas, vēlmi kontrolēt citus, ka pats jūtas “nekas”... tā veidojot vissliktākās kvalitātes popdziesmeli, kas piesārņo ausis un ēteri.

Kurš gan var droši apgalvot sev un citiem, ka tieši viņš ir tā vērtība, kas **konkrētajam partnerim** vajadzīga? Katrs no mums ir relatīvs lielums, un neviens no mums nedrīkstētu sevi **uzspiest**

otram. Pat gadījumā, kad šis otrs saka pārlicinošu "jā", viņš nepiederēs man (tāpat kā es viņam) pilnīgi. Mūsdienu postmodernistiskā dzīves skatījuma un izjūtas apstākļos, kad "pārdzīvojam būtisku ideju un ticējumu krīzi, kuras orientējušas cilvēkus vairāk nekā divus gadu tūkstošus" (*O. Pass, citēts pēc M. Kūles un R. Kūļa, 1997*), mainās vērtību orientācijas un tiek izsvēta konkrētā cilvēka vēlmes un pieredze. Līdz ar to mūsdienu psiholoģijā kā aktuāla tiek izcelta triju veidu motivācija uz laulību (*L. Šneidere, 2003*):

1. **Motivācija uz laulību kā faktu.** Centrā cilvēka vēlme doties un atrasties laulībā. Partneris tikai līdzeklis tam. Zināms, ka izcilajam zinātniekam Ļ. Landau nav pat bijis laika pašam noskatīt līgavu. Viņš lūdzis fakultātes dekānu iepazīstināt ar skaistāko meiteni, kuru arī apprecēja. Taču noslēgtā laulība godam pastāv, ilgi un laimīgi. Sarežģījumi rodas, ja "īstais" mīļotais dzīves ceļā tomēr tiek sastapts. Izrādās, ka to pat var nevērtēt kā psiholoģisku neuzticību, jo likumīgā otrā puse – līdzeklis, un tas abām pusēm nav bijis noslēpums.
2. **Motivācija uz noteikta tipa laulībām.** Šajā gadījumā pietiekami pašpārliecināti cilvēki orientējas uz tādiem partneriem, kuri varēs realizēt viņu plānus, sapņus, atbildīs priekšstatam par prestižu un veiksmīgu laulību, piemēram, laulības ar turīgiem, veiksmīgiem ārzemniekiem, fotomodelēm u. c. Tāda vērtējoši salīdzinoša izvēle var notikt daudzkārtīgi, jo vienmēr taču var atrast kādu labāku, piemēram, kā to dara mūsu politiķi vai ASV kinozvaigznes.
3. **Motivācija uz laulību ar noteiktu cilvēku.** Partneris šajā gadījumā ir konkrēts cilvēks ar visām savām labajām un ne tik labajām īpašībām. Citi var būt gan labāki, gan skaistāki. Šī ir apzināta izvēle, kurā cilvēks uzņemas atbildību par savām jūtām.

Katrai no motivācijām ir pilnas tiesības uz pastāvēšanu. Tikai svarīgi, lai laulībā iesaistījušās abas puses jau no attiecību sākuma apzinātos šo motivāciju.

Vai esmu optimālā funkcija savam partnerim? Zinot t. s. izmēģinājuma laulību statistiku pēdējos gados, jāsecina, ka cilvēki aizvien nopietnāk un biežāk uzdod sev šo jautājumu. Kopdzīves savienība, konsensuālā kopdzīve un citi nosaukumi atsedz 20. gadsimta beigās plaši izplatītu parādību – kopdzīvi bez juridiskas attiecību apstiprināšanas. Pirmajās vietās šajā ziņā ir Zviedrija, Dānija, Vācija, Francija, savukārt Grieķijā, Itālijā un Spānijā nelaulāto, bet kopā dzīvojošo skaits ir viszemākais. Demogrāfiskie dati tiek iegūti galvenokārt netieši, reģistrējot bērnus, kuri dzimuši nelaulātiem pāriem. Par Latviju vispilnīgākos datus šajā ziņā sniedz P. Zvidriņa redakcijā iznākusi grāmata “Ģimene un dzimstība Latvijā” (1996). Uz jautājumu, vai laulība ir novecojusi institūcija, 20–24 gadus veco respondentu grupā pozitīvi atbildēja 18,9% vīriešu un 16,7% sievietes. Zviedrijā pirmslaulības kopdzīve atzīta par normālu sociālu institūciju. Šajā valstī gandrīz visi pāri pirms laulības dzīvo kopā. Dānijā liela daļa sieviešu laulājas pēc pirmā bērna piedzimšanas. 1990. gadā Beļģijā iegūti rezultāti, ka 20–29 gadus veco cilvēku grupā personām neregistrētās partnerattiecībās salīdzinājumā ar laulātajiem vairāk raksturīga depresija, trauksmainība, vientulība, viņi biežāk aizdomājas par dzīves jēgu un ir neapmierinātāki par dzīvi kopumā, viņiem nepieciešams lielāks emocionāls atbalsts.

Tātad, ja par laulību uzskata personas stāvokli, atrodoties laulības attiecībās, iespējami divi varianti: formālā (tiesiskā) laulība – atbilstoši civilstāvokļa akta ierakstam – un neformālā (faktiskā) – atbilstoši pastāvošajām sociālajām normām, sabiedriskajai domai, individuālajam lēmumam. Katrai formai ir priekšrocības un arī mīnusi. Pētījumi liecina, ka oficiāli reģistrējušies partneri ir bijuši vairāk piemēroti viens otram. Taču iedomāsimies pesimistisko variantu, kad laulātajiem pakāpeniski vai pēkšņi “ataust gaismā”, ka reālais cilvēks bija lielisks aplidošanas laikā, bet ģimenes locekļa lomā nu nekādi neiederas, turklāt “pūrs jau nodzīvots, un bērns piedzimis”. Šī atziņa var kļūt sāpīgi destruktīva, sākas neapmierinātība ar partneri, pašam ar sevi. Pozitīvās attiecības maina zīmi, īpaši tajos gadījumos, kad partnerim nav

vēlēšanās un prasmes sakārtot mijiedarbību, respektējot jauno partnera tēlu, kas ir tuvāks realitātei. 76% no mūsu pētījumā (1997) aptaujātajiem Nacionālās Aizsardzības akadēmijas un Latvijas Universitātes studentiem izteicās "par" izmēģinājuma laulību. Neregistrēto kopdzīvi izvēlas personas ar augstiem centieniem pēc attiecību kvalitātes, un salīdzinājumā ar laulāto attiecībām šie partneri ir sasnieguši augstāku pakāpi savstarpējā cieņā, izpratnē, kopējās interesēs, tolerancē pret otru un seksuālās dzīves harmonijā. Kā secinājis pirmslaulības attiecību pētnieks un speciālists R. Zīders, partnerattiecību "eksperimentālās" formas pieprasa daudz augstāku refleksijas līmeni, attīstās kontaktēšanās spējas, arī pārliecības jūtu spēks, lai oponentu sabiedrisko normu spiedienam. Tas viss var nākt par labu turpmākajai ģimenes dzīvei.

2003. gadā (pēc Eiropas Savienības Statistikas biroja *Eurostat* apkopotās informācijas) Latvijas iedzīvotāji bijuši starp kūrākajiem, dodoties laulības ostā. Uz 1000 iedzīvotājiem noslēgtas 4,3 laulības. Mazāk ģimeņu izveidots Igaunijā (4,2), Beļģijā (4) un Slovēnijā (2,3). Visaktīvāk precējušies Dānijas iedzīvotāji (6,5).

7. lekcija

DZĪVESBIEDRA IZVĒLE

- ◆ Pievilcīguma (atraktivitātes) faktori (sociālie, psiholoģiskie, bioloģiskie)
- ◆ Dzīvesbiedra izvēles modeļi, principi un kritēriji
- ◆ Pamatģimenes portrets kā neapzināta izvēles determinante
- ◆ Cerēšanās laiks un uzdevumi

Dabas loģika prasa pāra rašanos, sabiedrības loģika – ģimenes rašanos. Krasu sociāli ekonomisko un politisko pārmaiņu laikos, kas veicinājuši psiholoģiskas nestabilitātes un krīzes izjūtu, cilvēkam nepieciešamas stabilas vērtības, kuras nepazūd un uz kurām var balstīties jebkuros apstākļos. Tādas mūžīgās vērtības noteikti ir saistītas ar personīgajām attiecībām – draudzībā, mīlestībā, ģimenē. Kā akcentējušas amerikāņu ģimenes psiholoģijas speciālistes A. Rikere un H. Brisbeine, stipra laulība ir lielākais **laimes** avots uz zemes. Ģimenes veidošana sākas ar nākamā dzīvesbiedra izvēli. **Izvēlīgums** partnera izraudzīšanā liecina par personības attīstības un pašizpratnes līmeni. Priekšstati par nākamo dzīvesbiedru ontogēnēzē veidojas ilgi un pakāpeniski, lielā mērā neapzinoties šo procesu. Pēc K. Junga domām, šajā ziņā noteicošais ir Anima – Animus arhetips, kas aktualizējas un apvienojas ar vecāku ģimenē, personīgajā pieredzē, tuvākajā mikrovidē apgūto, plašsaziņas līdzekļos, literatūrā un mākslā uztverto un izjusto, pārdomāto. Šis ideāltēls ietekmē pretējā dzimuma pievilcīguma saturu un jau 14–15 gadu vecumā ievērojami regulē jauniešu attiecības. Atraktivitāti (pievilcību) psiholoģijā traktē dažādi:

- pievilcību fiziskā nozīmē; kā stimulējošo tuvināties un pievienoties;

- objekta tāda īpatnība, kas rosina cilvēka iesaistīšanos ar objektu kopīgās aktivitātēs, kuras savukārt pauž partneru saskarsmes īpašo saturu;
- emocija, kuras priekšmets ir otrs cilvēks, ievirze uz otru cilvēku;
- starppersoniskās saskarsmes emocionālais komponents.

Atraktivitātes iemesli var būt ļoti dažādi un daudz vai citkārt tikai kāds viens dominējošais, kas konkrētajam cilvēkam ir īpaši nozīmīgs. L. Gozmans (1987) par īpaši svarīgiem uzskata šādus iemeslus:

- partneru līdzības pakāpe;
- partneru mijiedarbības īpatnības;
- situācija, kurā notiek saskarsme;
- paša atrakcijas subjekta īpašības;
- kultūras konteksts;
- attiecību attīstības laika determinants.

Citi atzīmējamie iemesli: izkoptas sociālās pazīmes – laipnība, smaidīgums, gatavība pašatklāsmei izraisa uzticēšanos, veiksmīgums, dzīves ieviržu līdzība utt.

Ar ievirzēm saistās daudzu rakstnieku (L. Tolstoja, K. Čukovska, I. Ziedoņa u. c.) attēlotā “dvēseles melodija”, kuru psihologs B. Dodonovs (1975) mēģinājis izteikt dominējošo emociju valodā:

- altruistiskās – prieks un uzbudinājums no nesavtīgas kalpošanas otram, palīdzības un aizstāvības,
- komunikatīvās – pozitīvas emocijas, apmierinot saskarsmes vajadzību;
- glorišķās – pozitīvas emocijas, apmierinot pašapliecināšanās vajadzību, kā arī saistībā ar slavu un panākumiem šai ziņā;
- praksiskās – gandarījumu sniedz darbs, intensīvas fiziskās aktivitātes un panākumi tajās;
- pugniskās – pozitīvās emocijas saistās ar piedalīšanos cīņās, iespējām pārvarēt bīstamas grūtības, apmierinot alkas pēc asām izjūtām un sajūtām;

- romantiskās – pozitīvās emocijas saistās ar noslēpumaino, neparasto, lirisko, neprognozējamo;
- gnostiskās – pozitīvs pārdzīvojums no izzinātā, apmierinātas vēlmes tuvoties lietu būtībai;
- hēdoniskās – pozitīvs pārdzīvojums, apmierinot vajadzības pēc ķermeniska un garīga komforta, gūstot baudu dažādos veidos;
- akizitīvās – pozitīvas emocijas izraisa kolekcionēšanas, uzkrāšanas vajadzības apmierināšana, vēlmes aplūkot un kopt šos uzkrājumus apmierināšana;
- liriskās – mīlestība – saldākais prieks uz zemes; debess un zemes pielūgsmē.

Attiecīgo vajadzību apmierināšanas barjeras, nespēja tuvoties vēlamajam izraisa negatīvus pārdzīvojumus. Katram cilvēkam piemīt kāds dominējošais vienas vai vairāku emociju grupas, to modifikāciju un nianšu kopums, kas “iekrāso” atšķirības saskarsmē un uzvedībā. Līdzība emociju rosinātājos ļauj tuvināties un izjust rezonējošas “dvēseles melodijas”. Tas vislabāk padodas tiem, kuri pārdzīvo analogiskas izjūtas analogiskos apstākļos. Tā iezīmējas savstarpējas sapratnes un saskaņas takas, kas var vērsties gludos lielceļos.

Jaunībā ideāli, arī dzīvesbiedra ideāls, turpina veidoties un stabilizēties, paralēli noritot arī reālā, vienīgā partnera meklējumiem. Šī meklēšana un sastapšana katram cilvēkam ir citāda – dažam mokoša, citam kā rotaļa. Zinātnieki secinājuši, ka cilvēku saderības pamatā ir trīs faktori:

- 1) **sociālais** – kulturoloģiski demogrāfiskās un personības unikālās sociālo grupu kombinācijas ietekmē radušās īpašības: dzīvesveids, pasaules uzskats (aina), vērtību orientācija, ideāli, tuvie un tālie mērķi utt. Tiek gaidīta līdzība, sakritība, dabiska savstarpēja papildināšanās utt.;
- 2) **psiholoģiskais** – psihisko procesu, stāvokļu un īpašību saturs un īpatnības;
- 3) **antropoloģiskais** – integrālās individualitātes dažādo līmeņu

raksturojums no saderīguma viedokļa. Dažkārt tiek runāts par **bioloģisko** komponentu un anatomiski fizioloģiskajām īpatnībām. Vairāk tiek pieļautas un gaidītas kontrastējošas iezīmes.

Dzīve liecina par milzīgu komponentu un to sastāvdaļu kombināciju skaitu un plašajām savstarpējās kompensācijas iespējām. Vismaz teorētiski katrs cilvēks var atrast vispiemērotāko partneri un var būt laimīgs laulībā. Svarīgi, lai cilvēkiem, kuri nolēmuši dibināt ģimeni, būtu izveidota pietiekama psiholoģiskā un morālā **gatavība uz saderību**.

Sociāli kulturoloģiskais faktors akcentē **endogāmijas** un **eksogāmijas** noteikumu ievērošanu. Endogāmijas noteikums liek izvēlēties partneri no **savas etniskās grupas**, bet no dažādām dzimtām. Latvijā vērojams ļoti augsts jaukto ģimeņu skaits (vidēji: 1998. gadā aptuveni 8–19% latviešu un 27% citu tautību), tātad šis noteikums darbojas nosacīti, turklāt pilsētās mazāk, laukos vairāk. Šis noteikums zaudē spēku, ja laulība atkārtota vai partneriem ir vairāk par 30 gadiem. Eksogāmijas noteikums ir vērsts uz laulības nepieļaušanu starp tuviem radniekiem (incesta tabu). Šis noteikums darbojas nesalīdzināmi stingrāk nekā etniskais.

Socioloģiskais faktors izpaužas homogāmijas – kopības vai līdzības – un heterogāmijas (atšķirības) noteikumu ievērošanā. Šo noteikumu ievērošana ir konstatējama, salīdzinot partneru izvēles pēc šādiem parametriem:

- teritoriāla tuvība vai kaimiņu attiecības,
- darbavietas vai mācību vietas tuvība vai sakritība,
- sociālais statuss, sociāli ekonomiskais stāvoklis,
- izglītība,
- intelekta līmenis,
- āriene un vecums,
- vērtību orientācija,
- politiskie uzskati,
- reliģiskā pārliecība.

Daži autori izdala arī bioloģisko ritmu (iekšējo pulksteni), kas, piemēram, gruzinam un zviedrietei, varētu būt atšķirīgi.

Sociāli psiholoģiskais un psiholoģiskais aspekts pētījumos pārstāvēts ļoti bagātīgi. Saderība nozīmē ne vienkāršu līdzību, bet gan vienotību un savstarpēju saprašanos vairumā dzīves sfēru. Pilnīga (100%) saderība ir mīts, bet tomēr – jo vairāk dzīvesbiedriem kopības fiziskā, emocionālā, intelektuālā un garīgā ziņā, jo labāk viņi viens otru sapratīs un viņu attiecības attīstīsies auglīgāk. L. Šneidere (2003) izvirza ģimenes saderības daudzslāņainības ideju:

1. slānis – fiziskā un psihofizioloģiskā saderība,
2. slānis – seksuālā saderība,
3. slānis – intelektuālā saderība,
4. slānis – raksturu saderība,
5. slānis – funkcionālo lomu gaidu saskaņotība,
6. slānis – vērtību orientāciju vienotība,
7. slānis – dzīvesbiedru personības un sociālais briedums.

Humānistiskā psiholoģija ir izvirzījusi sevis pieņemšanu – sevis nepieņemšanu kā pamatdimensiju, avotu un būtisku determinantu pilnvērtīgai funkcionējošas personības attīstībai. Pašpieņemšana nozīmē pieņemt sevi kā īstu dzīves subjektu, kurš pastāv neatkarīgi un ārpus jebkurām sociālajām normām, vērtību sistēmām, stereotipiem, aizspriedumiem utt., kurus gan viņš var izvēlēties apzināti un pēc brīvas gribas. Līdz ar to personības brieduma līmeni var aplēst kā centienus pašam būt dzīves subjektam, kā arī – pēc pašpieņemšanas pakāpes. Šajā pieejā tiek sludināta ticība principiem:

- kā tu pats modelē situāciju, tāda tā arī izveidojas,
- tas, kā citi izturas pret tevi, ir tevis paša spoguļattēls.

Interesantus saderību prognozējošu tipu raksturojumus sniedzis S. Libihs (2003). Tie veidojas ontogēnēzē diezgan agri, protams, nav absolūti, taču var būt noderīgi, jo pat vizuāli uzvedībā uztverami.

Sieviete – māte pauž vajadzību palīdzēt, aizstāvēt, atbalstīt, uzmundrināt, glābt utt. Neapzināti tiecas uz saskarsmi ar nelaimīgajiem, vājajiem, neveiksminiekiem, slimiem, kas nosaka arī

dzīvesbiedra izvēli. Vīrieša vajadzība, lai par to rūpētos, apčubinātu, šāda tipa sievietei var būt seksuāli pozitīvs stimuls.

Sieviete – meita izjūt vajadzību vīrietī – aizstāvī, aizbildnī, lai viņa varētu justies kā maza meitenīte, par kuru citi ir sajūsmā vai vismaz pret kuru izturas ļoti uzmanīgi. Šī tipa sievietes labprāt izvēlas gados vecāku vīrieti ar pieredzi, zināšanām, spēku un prasmēm, kurš drīzāk ir maigs, nekā seksuāli spēcīgs.

Sieviete – sieviete ir diezgan kaujinieciska, uzbrūkoša, pašpārliecināta, ironiska, cenšas dominēt pār vīrieti, kura seksuālajā scenārijā viņu piesaista pakļaušanās, atkarība, pat zināma pasivitāte. Ja sieviete – sieviete ir pasīvi pakļāvīga, viņa attiecīgi vairāk piesaista stipri, valdonīgi un pakļaujoši vīrieši.

Vīrietis – tēvs labprāt rūpējas, apgādā, bet pretī vēlas atziņšanu, pakļaušanos, atkarību un sajūsmināšanos par viņa darbiem, viņa vajadzību un vēlmju atminēšanu un apsteigšanu.

Vīrietis – dēls ir atkarīgs, nereti infantils, viņam pastāvīgi vajadzīga sievietes gādība, aprūpe, atbalsts, līdzjūtība. Viņš bieži ir gatavs uz izlēcieniem, no kuriem pats pēc tam nobīstas, kaprīzs, nikīgs un gaida piedošanu un saprotošu attieksmi pret savām vājībām.

Vīrietis – vīrietis ir īsts “mačo” – stiprs, agresīvs, uzbrūkošs un pakļaujošs, lemtspējīgs un parupjš gan saskarsmē, gan erotikā. Savukārt pasīvā tipa vīrietis – vīrietis jūt simpātijas pret stiprajām sievietēm, viņam tīkamas spēka ārējās izpausmes, kuras viņš labprāt “uztic” sievietei, kā arī iniciatīvu jebkurās dzīves lietās, ieskaitot seksu.

Kā jau teikts, protams, šie tipi nav absolūti, tomēr vērā ņemami. Pavērojot partneri ilgāku laiku (optimums, kā noskaidrots – 1,5–2 gadi), noteikti šīs izpausmes ir pamanāmas, tad arī var “satīt makšķeres” vai vismaz negaidīt no cilvēka to, uz ko viņš nav spējīgs. Katrs no tiem nav jāuzskata ne par labu, ne par sliktu – viss atkarīgs no partnera lomas gaidām. Vienīgi jāatceras par cilvēka attīstības plastiskumu, Es koncepcijas dinamiku un ka “tūrie” tipi ir drīzāk izņēmums – Bērna, Pieaugušā un Vecāka (*Ē. Berna pieeja*) Es stāvokļi var aktualizēties... Tātad kā orientieris vai informācija pārdomām noteikti var kalpot.

Interesantu un, iespējams, niansētāku psiholoģiskās saderības modeli piedāvā A. Kroniks (1998), izveidojot Es, Vistuvākā cilvēka un Nesenā paziņas psiholoģiskos portretus. Pētījums pierādījis, ka tuvā cilvēka portrets ir ļoti līdzīgs manējam – tikai Es naivi uzticas cilvēkiem un var būt ērcīgi uzbudināts, bet viņa/ viņš ir uzmanīgs un mилоšs. Tātad skaidrs, ka absolūta psiholoģiska saderība ir ideāls, uz kuru tikai tiekties... Šī pieeja arī var būt iepazīšanas vērtā. Mana uzticēšanās un viņa prasme izraisīt uzticēšanos ir savstarpēji saistītas kā cēlonis un sekas, kā mērķis un tā sasniegšanas līdzeklis (es uzticos, lai viņš varētu iedvest šo uzticēšanos). Šādas saiknes, kurās realizējas viena cilvēka rakstura īpašības izpausmes vai veidošanās atkarībā no otra cilvēka kādas rakstura īpašības izpausmes, A. Kroniks nosauc par raksturveidojošām. Šāda raksturveidojoša saikne varētu būt nozīmīgo attiecību analīzes vienība, elementārā “šūniņa”. Jo vairāk šādu saikņu šūniņu starp partneriem veidojas, jo nozīmīgāki tie viens otram kļūst, jo augstāka to saderība. Vai vienkāršāk: jo vairāk saikņu, jo spēcīgāka pieķeršanās. Saiknes veido tiltus cilvēku starpā.

Daudz vērtīgu atziņu iegūts par laulības neapzināto motivāciju. Pirmkārt, to nosaka saistības pakāpe ar vecākiem. Mīlestība pret māti un tēvu veicina viņiem līdzīgu partneru izvēli. Neapzinātā pieķeršanās vienam vai otram no vecākiem aprūtināta izvēli un rada modifikāciju īpatnības. Daudzkārt konstatēta vecāku pieredzes atkārtošana gan dzīvesbiedra izvēlē, gan dzīvesveidā, turklāt to veicina vecākus un bērnus **saistošo** jūtu, emociju spēks un saturs. Partnera meklējumos vērojama orientācija uz **pretējā dzimuma** vecāku izskatu, piemēram, vīrieši neapzinoties dod priekšroku tām pretendētēm uz iespējamo dzīvesbiedres statusu, kuras vairāk līdzinās viņu **mātēm** (retāk māsām), sievietes izredzētajos meklē tēvu vaibstus.

Tomēr **dažādās izlasēs konstatēti atšķirīgi fakti**. Piemēram, Z. Freids secinājis, ka bērniem par “pieaugušo” modeli kalpo tā paša dzimuma vecāki, kuri arī ietekmē nākamā dzīvesbiedra izvēli pēc izskata un īpašībām.

Ir populāri un plaši tiek apspriesti šādi **dzīvesbiedra izvēles modeļi**:

- 1) **filtru modelis**, kurā apkopoti dažādi subjektīvi, apzinātie un mazapzinātie pieredzē gūtie kritēriji; arī vecāku ietekme;
- 2) **izdevīguma maksimizēšanas modelis**. Pāris veidojas, pārliecinoties, ka partnerim piemīt vēlamā īpašību maksimums. Jo vairāk savstarpēju sakritību, jo lielāka tieši šī pāra veidošanās.

L. Gozmana (1987) pētījumos konstatēts, ka pārāk liels pozitīvo īpašību kopums (gudra, skaista, sportiska, izcils hobijs...) pazemina atrakciju, jo šādu cilvēku sāk uzskatīt par nepieejamu, pieraksta viņam iedomību, viņa "izcilība" un "pareizums" nomāc. Kopdzīvei tas varētu likties nogurdinoši;

- 3) **papildinājuma vai komplementārais modelis**. Pievilcīgs ir tas partneris, kuram piemīt kaut kas tāds (pašvērtējums, spējas un talants, prasmes, intereses, rakstura īpašības), kas otram nepiemīt. Piemēram, R. Vinča komplementāro vajadzību teorija akcentē savstarpējās papildināšanas vai kompensācijas aspektu (piemēram, kautrīgs izvēlas stipru un dominējošu).

Dž. Homansa sociālās mijiedarbības modelis paredz, ka sabiedrības normatīvās kārtības pamatā ir cilvēku ieguldījumu **savstarpējā lietderība**, par ko viņi pārliecinās (un ko viņi saņem) savstarpējā dažādu labumu **apmaiņā**. Tie nav tikai materiāli labumi. Sabiedrībā eksistējošā vērtību skala ir šīs apmaiņas pamatā. Tās var būt **īpašības, prāta spējas un rezultāti, īpašums** utt. Tiek uzskatīts, ka katrs grib vairāk iegūt ar mazākiem zaudējumiem vai mazāk dodot pretī. Līgavu un līgavaiņu "tirgu" var apskatīt no šādiem viedokļiem:

- 1) **indivīda raksturojums** – piederība pie vīriešu un sieviešu kontingenta, kuri ir derīgi viens otram un brīvi no citas laulības saitēm (arī kāda darbietilpīga vai laukietilpīga pienākuma);
- 2) **vecums**;
- 3) **ārējais izskats, māka sevi parādīt, manieres**;

- 4) **statuss** – labklājība, izcelsme, izglītība;
- 5) **personības sociāli psiholoģiskais raksturojums** (emocionalitāte, ekspresija, saprašanās spēja, sadarbības gatavība);
- 6) **vērtību sistēma**, pārliecība.

Ļoti populārs ir B. Mursteina **stimula – vērtības – lomas** modelis, kura pamatā ir apmaiņas teorija. Brīvas izvēles situācijā vairākums pāru savu attiecību attīstībā iziet trīs stadijas. Pirmajā **stimulu** stadijā abas puses uztver partnera fiziskās, sociālās un psihiskās īpašības. Vienlaikus intensīvi tiek uztvertas un vērtētas tās paša īpašības, kas var būt pievilcīgas otram cilvēkam. Fizisko un psihisko īpašību izvēlē valda stipri izteiktas individuālās atšķirības, turpretī sociālajā raksturojumā ir liela vienprātība. Pētījumā Čikāgā (1994) tika iegūti dati, ka stimulējoša nozīme dzīvesbiedra izvēlē ir daudziem faktoriem, un galvenie, kuros neapzināti vai apzināti tiek meklēta līdzība, ir šādi:

- tautība – 93%,
- izglītība – 82%,
- vecums – 78%,
- sociālais statuss – 72%,
- ticība – 72%.

Mūsu pētījumā, piemēram, tautības faktoru uzsver (bet ne vienmēr ievēro) 88% respondentu.

Ja stimulu stadijā partneri tomēr sasniedz abas puses apmierinošu mijiedarbību, rodas stabila savstarpēja pievilcība un attiecības pāriet **vērtību salīdzināšanas stadijā**. Vai pāris sasniegs **lomu stadiju**, tas atkarīgs galvenokārt no vērtību saskaņas, bet to noskaidrošanai vajadzīgs laiks. Daudzkārt par pietiekamu laiku tiek uzskatīti 1,5–2 gadi, ja tikšanās ir retas un samērā svētdienīgas. Pāra kontakti, veicot atbildīgu, sarežģītu kopdarbību, arī kopīgas sporta vai ekstremālu situāciju pārvarēšanas aktivitātes, krietni saīsina iepazīšanās nepieciešamo laiku.

Pēc ģimenes zinātnieka R. Skinera domām, noteicošais ir **līdzības** princips, nevis tik bieži lietotais “pretstati pievelkas”. Pamatnozīme ir gan **redzamām** līdzībām – sociālajai šķirai (klasei, slānim), reliģiskajai ticībai, ienākumu līmenim, ārējai pievilcībai,

kopīgām interesēm –, gan **neredzamām** līdzībām – ģimenes problēmu sakrītībai, dominējošām emocijām un attieksmei pret emocijām ģimenē, kur īpaša nozīme ir izstumtajam, “aizliegto” emociju veidam, ko H. Hendriks nosauc par apspiesto un zaudēto patību (patības daļu). Tuvināšanās atkarīga no tā, vai partneri spēj ieskatīties savā un otra “aizliegtajā” daļā, samierināties ar sava “pašportreta” neatbilstību realitātei. Ir iespējams atjaunot savu emociju veselumu, vai arī realizējas sāpīga atkalredzēšanās (konfrontējoties ar partnera “aizliegtajām” emocijām). Tiecoties prom no savas ģimenes, cilvēks, izvēloties partneri, “savu ģimeni atkal atjauno”. Notiek neapzināta, mehāniska tiekšanās uz jau ierasto, pazīstamo.

Dzīvesbiedra izvēles kritērijos dažādu valstu pētījumos konstatēta liela līdzība, kaut arī ir atšķirības, kuras lielā mērā nosaka kultūrvide. D. Bass (2000) aptaujājis vairāk nekā 10 000 vīriešu un sievietes 37 valstīs 6 kontinentos un 5 salās. Pirmajās vietās nemainīgi atrodas šādi kritēriji: savstarpēja mīlestība – pieķeršanās, partnerim var uzticēties, emocionāla noturība, briedums, patikams raksturs. Žurnāls “*Ladies Home Journal*” (1999) publicējis datus, kuros

49% sievietes iemīlējušas savu vīru viņa attīstītās humora izjūtas dēļ;

36% – līdzīga nākotnes redzējuma dēļ;

35% – āriene + viņš bija vistuvākais cilvēks, draugs.

N. Naricins (1999) piedāvā dažus iekšējos kritērijus, kuri ietekmē partnera izvēli:

- 1) **vecāku scenārijs**. Izredzētais ir līdzīgs attiecīgajam no vecākiem vai arī līdzinās vecāku interiorizētajam ideālajam partnerim. Tas pats attiecas arī uz laulības motīviem, laulības attiecību veidošanu, pat to ilgumu;
- 2) **pirmās saskarsmes iemaņas**, arī bērnudārzā, skolā, īpaši pozitīvā pieredze šai ziņā. Piesaista cilvēki, kuri ir ārēji līdzīgi kādreizējiem draugiem, pat ja sejas ir aizmirstas, palikusi pozitīva attieksme pret noteiktu veidolu;
- 3) **pirmie erotiskie iespaidi** – dzimumizjūtas imprintings.

Ietekmē tas pirmais cilvēks, kas izraisījis dzimumizjūtas, pirmās vēlmes, pirmo orgasmu. Līdzīgais tam atkal izraisa saviļņojumu – “Tu saviļņoji mani...” dzied A. Mielavs, un iemesls var būt neapzināts;

- 4) **noteiktas ģenētiskas pazīmes**, kuras izvēli veicošajam liekas pozitīvas, bieži tieši tās, kas pašam nepiemīt. Daba tiecas uzlabot dzimtas turpinājumu. Bieži tādi pāri ir īpaši harmoniski.

Kopumā ņemot var apgalvot, ka ideālu vai normatīvu kritēriju vai pazīmju, kas garantētu laimīgu laulību, nepastāv. Laulības attiecības ir jāveido, jāattīsta, tajās atbilstoši jaunām stadijām un ietekmēm līdzī jāmainās. Agrākos laikos tradīcija paredzēja īpašu pakāpenisku tuvināšanās un aizvien labākas iepazīšanas pasākumu – saderināšanos. Mūsdienās to ievēro retais. Tā vietā “pirmslaulības kopā dzīvošana”, kura tomēr nav pietiekami informatīva, jo centrā parasti likta seksuālo scenāriju “pārbaude”, to saskaņa. Tomēr nedrīkst aizmirst, ka arī seksuālo saskaņu nevajag tikai pārbaudīt, bet galvenokārt pakāpeniski izveidot. Vairākums psihoterapeitu un psihologu akcentē domu, ka **īstā atlase notiek zemapziņā**. H. Hārvils' akcentē īpašu bioloģiku, kas dažu sekunžu laikā atļauj “vecajām smadzenēm” izvēlēties to partneri, kurš “baros un bagātinās vai var tikt šim nolūkam izmantots, nav bīstams, tikai jānoskaidro, vai tas jāpakļauj, vai tam jāuzbrūk un vai ar to būs patīkami dzimumsakari”. Franču zinātnieks Ī. Muano uzskata, ka īsā laikā notiek momentāna iekšējā ideāltēla salīdzināšana ar dzīvē sastapto partneri un novērtēta tā sakritība fiziskās un seksuālās pievilcības, savstarpēji papildinošo īpašību un sociāli kulturālās kopības un izcelsmes ziņā. Zemapziņā tas notiek tik momentāni, ka izraisa satricinoša brīnuma izjūtu (romantiska mistērija), kas tiek verbalizēta, piemēram, “Esmu gaidījusi viņu visu mūžu!”, “Es tevi sen pazīstu” u. tml. To dēvē arī par “sirds loģiku” vai “mīlestības kārtību”, kura izpaužas novirzēs no tās kārtības, ko prasa prāts.

*Kā iegūt tādu mīlestību, kādu vēlaties”. Rokasgrāmata pāriem, 1990.

Šeit ilustrācijai Izolīnas L. pieredze: "Mūsu ģimenes garīgajā mantojumā kā liela vērtība ir patiess stāsts, kas atspoguļo mūsu attiecību pašus sākumus. Kādreiz to izstāstīsim bērniem un būsīm ļoti glaimoti, ja viņi to stāstīs arī savējiem. Mēs paši ilgi brīnījāmies, kā tā var notikt, un, gadiem ritot, nonācām pie secinājuma, ka laikam tomēr pastāv kāda dvēseļu radniecība, kas neļauj vienam cilvēkam paiet garām otram – tieši šim, savējam, sev saskanīgam. Okeānā satiekas divi lieli kuģi. Viena kuģa komandas locekļi, stāvot pie borta, rokas gaisā vicinot, sveic otras komandas biedrus. Un šajā brīdī kāds vīrietis pretējās komandas locekļu vidū saskata kādu sievieti un saka savam draugam: "Zini, man liekas, ka ar to meiteni rozā kleitā ar lencītēm es varētu nodzīvot visu mūžu." Pēc gada viņi ir vīrs un sieva". Populārais krievu kinoaktieris A. Gusakovs savu izvēles formulu izteicis šādi: "Galvenais nav – ar ko kopā gulēt, bet gan ar ko kopā atmesties. Ar sievieti jābūt komfortabli..." (avīze "Telegrāfs", Nr. 179, 17.09.2004, 12. lpp.). Skan mazliet ciniski un subjektīvi, bet tā filmas "Robeža. Taigas romāns" bezkompromisa varoņa Nikitas Gološčekina tēlotājs domā.

Arī vilšanās izjūtas pamats ir izteikti subjektīvs – apziņā un zemapziņā secinām, ka mūs nemil, ja mil **citādi, nekā** mēs gaidām, – tajā **vienīgajā veidā, kas mums šķiet īstais**.

Kādas **abu dzimumu** cilvēku vajadzības liek veidot ģimenes attiecības? Lietuvas psihoterapeits Ģ. Navaitis (1999) īsi atbild uz šo jautājumu:

- mīlestības un gādības vajadzība, tai skaitā, saistītas ar bērna piedzimšanu,
- ģimenes kopdarbības materiālo apstākļu nodrošināšana un uzturēšana,
- psiholoģiskas un fiziskas tuvības vajadzība,
- ģimenes saskarsmes vajadzība.

Tomēr abu dzimumu cilvēcisko vajadzību realizācijā L. Šneidere (2003) krasi iezīmē atšķirīgos akcentus sievietes un vīriešu attiecību veidošanās pamatnē: sievietēm svarīgāk "kam dzīvot"; vīriešiem – "par ko mirt".

Ē. Fromms ir pārliecināts, ka abu dzimumu partneru aktīvās cerēšanās pamatā ir vēlme mīlēt un būt mīlētam. Katrs dzimums dodas uz šo mērķi savā veidā. Vīrieši cenšas kļūt sportiski un stipri, veiksmīgi, bagāti, cik vien sociālā situācija to atļauj. Sievietes pievēršas ārienei, figūrai, modernam apģērbam un visam, kas padarītu viņu pamanāmu. Abi dzimumi pievērš pietiekami lielu uzmanību ārējai un seksuālai pievilcībai: labas manieres, prasmīga saskarsme, gatavība palīdzēt ir augstā cieņā.

“Dzīvesbiedru sadarbībā jājūt un jāzina 2 gājieni uz priekšu,” tā domā kinozvaigzne A. Abdulovs.

Nepilnajā ģimenē izaugušie nākamās ģimenes partneri dzimumsocializācijas īpašo apstākļu dēļ izjūt papildgrūtības.

Tradicionāli vairākums kultūru ir orientētas uz to, ka

vīrietis ir

- neatkarīgs
- tic saviem spēkiem
- dinamisks
- zina savu lietu, spējīgs uz pastāvīgu konkurenci sociālo un seksuālo attiecību aspektā

sieviete ir

- pasīva
- mīloša
- emocionāla
- gatava veikt nozīmīgu lomu galvenokārt ģimenē, ir bērnu audzinātāja

Astoņdesmitajos un deviņdesmitajos gados šie priekšstati ir mainījušies. Bērni saņem mazāk noteiktus, plastiskākus, dinamiskākus priekšstatus par vīrišķību un sievišķību. Dzimumpiederības izjūtu nosaka dažādi faktori. Ir izteikts tēva klātbūtnes trūkums ģimenē (retāk – mātes prombūtne). Tieši tēvs jau kopš otrā dzīves gada ietekmē bērnu viņa dzimuma virzienā (*S. Fagots, 1973*). Jo lielāka autoritāte tēvam, atbalstot vai sodot dēlu, jo izteiktāk

dēlā rodas vīrieša īpašības. Arī meiteņu sievišķība vairāk ir atkarīga no tēva audzināšanas, no tā, kā viņš

- novērtē mātes “sievišķību”, kādus apstākļus rada šīs sievišķības uzplaukumam, pastāvēšanai un attīstībai;
- kā izturas pret meitas līdzdalību sieviešu nodarbēs.

Meitas vēlākā ģimenes dzīve ir atkarīga no attiecībām ar tēvu (no mīlestības un uzmanības); ja tēvs bijis vienaldzīgs vai naidīgs, meitas attiecībās ar vīriešiem var paredzēt grūtības.

Vientuļās mātes audzināto dēlu īpatnībās var paredzēt daudzus variantus starp diviem polārajiem modusiem.

Dēls ar “sievišķīgām” īpašībām dod priekšroku sievišķīgām (meiteņu) spēlēm, hobijiem, nodarbībām; uzvedībā, arī uzskatos, izteikti atkarīgs; viņam piemīt nenozīmīga agresivitāte, vairāk vārdiska, nekā fiziska. **Dēls ar kompensējošo vīrišķību** atšķiras ar pārspīlētām ārējas vīrišķības izpausmēm, agresivitātes demonstrēšanu un manifestāciju; raksturā atkarīgs, pat pārāk “jēls” (M. Dreiks, Dž. Makdugals, 1977).

Vientuļās mātes audzinātās meitas īpatnības arī ir ļoti variējošas. Ja tēvs atstājis ģimeni līdz meitas piecu gadu vecumam, meita

- saglabā kritiski noraidošu attieksmi attiecībās ar vīriešiem,
- netic saviem spēkiem, pašpārliecinātības trūkums,
- izteikts kautrīgums,
- nekontrolēta kustību aktivitāte.

Ja šķiršanās bijusi vēlākajos gados, nepilnajā ģimenē augušas meitas

- biežāk flirtē,
- demonstrē šarmu,
- piesaista uzmanību,
- ir vaļīgākas,
- agrāk un biežāk stājas seksuālajās attiecībās,
- izvairās no mājām, jo tur viņas nomāc nelaimīgās, traumētās mātes.

Atraitnes audzinātās meitas biežāk ir saspringti taisnprātīgas, mazāk smaida, saskarsmē ir lakoniskākas, izvairās no vīriešiem

un daudz vēlāk iepazīstas, ir seksuāli bremzētākas, labprātāk atrodas vienatnē nekā jauniešu – vīriešu – sabiedrībā. Viņu atmiņā ir idealizētais tēvs, ar kuru reti kam izdodas sacensties un reti kuram viņu pārspēt. Mājā atrodas labprātāk, jo tā viņām liekas patīkama (*E. M. Heteringtons, R. D. Pārks, 1979*).

Ir vispārēja likumsakarība, ka par cilvēku spriežam vispirms pēc **ārējām** pazīmēm. Kā akcentējis S. Rubiņšteins, “uz ārējās uzvedības” puses mēs it kā lasām otru cilvēku, mēģinām atšifrēt viņā iekšējo dotumu nozīmi. Fakti pierāda, ka otra cilvēka “lasīšanas” precizitāte ir atkarīga no paša priekšstatu bagātības, sevis lasītprasmes, pašattieksmes. Piemēram, tie, kas grēkojuši, pieļauj, ka grēko arī citi; aizdomīgi tur aizdomās citus; tikumiskie cilvēki uzticas citiem; atvērti cilvēki mazāk slēpj paši un arī no citiem gaida atklātību.

Iepazīšanās (aplidošanas, cerēšanās utt.) **laiks ir īpašs**. Tajā parasti katrs no partneriem “ceļ priekšā labāko, kas viņam piemīt”. Tātad staigā maskās, rada idealizācijas kļūdas. Kā liecina sociālās facilitātes pētījumi, otra cilvēka vienkārša atrašanās blakus maina uzvedību, bet, ja blakus atrodas nozīmīgāks cilvēks, arī uzvedība, īpaši jaunībā, mainās būtiski. Visi līdzekļi tiek izmantoti, lai iepatiktos, piesaistītu sev, saņemtu atzinību, padarītu par līdzdomātāju: magnetizējam ar skatienu, radām emocionālu fonu sarunām, izmantojam mīmiku, žestikulāciju, tembru, izteiksmi, acu kontaktu, lūdzam, pārliecinām, pierādām, kalpojam...

Šajā skaistajā un grūtajā izvēles laikā mēs “izspēlējam” dažādus mazapzinātus un neapzinātus mītus un stereotipus. Piemēram, lielākais sievietes “noslēpums” – ģimene vairāk un patiesi vajadzīga tieši viņai. Šo aspektu īpaši nemanifestē, to mazāk pieņem jaunībā. Un sieviete dara daudz, lai maskētos, demonstrē neatkarību, nokavē satikšanos, ļoti cenšas piesaistīt sev vīrieti un panākt, lai viņš būtu tās pievilcības pārņemts un lūgtu “roku un sirdi”. Vīrieši arī tādi jūtas, ir neatlaidīgi un visādiem līdzekļiem cenšas pārliecināt, ka no visas sirds vēlas laulību un ģimeni. Vai tas tā ir un vienmēr? Vai tiešām viņš ģimeni vēlas? Jā, patiesi vēlas, tikai – vai tas notiek agrajā jaunībā? Vīrietim, protams,

ģimenes dzīve var likties gan vēlama, gan patīkama, gan ērta – drīzāk labums, nekā laime. Vairākumam vīriešu sieva ir dvēseles draugs, mīļākā, mājas saimniece, bērnu māte. Tomēr draugu un mīļāko attiecības iespējamas arī bez ģimenes. Bērnu māte – jaunībā tā nav tik saspringta vīriešu vajadzība. Vai tad ir jāsteidzas ar ģimenes veidošanu līdz 25–27 gadu vecumam? Protams, vienmēr ir individuālas atšķirības, pret kurām jāizturas ar pietāti un cieņu. Ja jaunajam cilvēkam pirmajā vietā ir izglītošanās, darbs, privātuzņēmuma projekts, ģimene kā stipra aizmugure ir nepieciešama un arī ērta. Ja priekšplānā ir brīvības nepieciešamība un izglītošanās un darba perspektīvas lēmumi vēl tikai jāpieņem, ģimenes rūpes var būt apgrūtināšas. Ja jauneklis gluži vienkārši ir slinks un gaida gatavus lēmumus, ģimene viņam ir nepieciešama. Bet vai viņš ir nepieciešams ģimenei? Ja jaunais cilvēks ir enerģisks un darbaholīks, viņš pats ar sevi tiks galā, trenēs savu patstāvīgumu un cilvēcisko stiprumu. Ja jaunajam cilvēkam piemīt daudz kompleksu un paša āriene rada tikai neapmierinātību, ģimene viņam ir ļoti nepieciešama, pirmām kārtām intīmo attiecību ziņā. Ja jaunais cilvēks ir sieviešu mīlulis, šajā ziņā ģimenes attiecības viņam nav nepieciešamas. Tādējādi tie, kuri meklē personīgo mieru un stabilitāti, vairāk izvēlas laulību un ģimeni, tie, kuri ir orientēti uz pārmaiņām, novitātēm, notikumiem, no šīm saitēm biežāk izvairās.

Laulības un ģimenes attiecības agrā brieduma periodā vairāk vajadzīgas sievietei. Pesimistiskais variants, ja vīrietis pauž “tev vajag, tu arī dari” un faktiski uzveļ iniciatīvas drosmi un atbildību par sekām sievietei. Tāds vīrietis var palikt vispār bez ģimenes. Optimistiskais variants – vīrietis apzināti darbojas, lai veidotu un atbalstītu ģimeni, un tādā veidā stabilizē arī pats savu dzīvi. Ja viņš dara visu, rada apstākļus, lai mīlotā “uzplauktu”, dāvina sevi tai, tad viņš saņems ļoti daudz – labu un laimīgu ģimeni (izmantotas pedagoģijas maģistres A. Jašinas pārdomas).

Pāra attiecībām iegūstot pirmslaulības attiecību raksturu, izveidojas pirmslaulības pāris, kura savstarpējā saskarsmē un mijiedarbībā atklājas laulībā stāšanās saderības un nesaderības

motīvu savstarpējā pieņemamība. Šim pirmslaulības periodam "jāiznes" noteiktas funkcijas:

- jāiegūst kopīga emocionālā pieredze (skaista un plaša);
- jābūt kopīgi pārvarētām ekstremālām, grūtību pilnām situācijām;
- jānovēro partnera izturēšanās attiecībās ar cilvēkiem, kuri ir no viņa atkarīgi, ierasti, vāji, slimi utt.;
- jānoskaidro, kā partneris iztēlojas un plāno kopdzīvi, piemēram, prokreācijas un rekreācijas funkcijas utt.

Tas var palīdzēt turpmākās kopdzīves stabilizēšanā, pārkārtošanā utt. Funkcijas vieglāk saskaņojamas, ja partneri ir līdzīgi savos demogrāfiskajos rādītājos. Vairākums pētījumu pierāda (80% mūsu pētījumā), ka optimālā hronoloģiskā vecuma starpība ir 2–5 gadi, turklāt vecākam jābūt vīrietim. Dzīvē, protams, vērojama milzīga variantu bagātība. Laulības noslēgšanas laiks, 21. gadsimtu uzsākot, strauji tuvojas 26–30 gadu vecumam. Vai arī – "līdz 33 gadu vecumam šīs lietas būtu nokārtojamas", ja esam norūpējušies par savu bērnu veselību, ko viņi pārmantos no mums.

Tāpat cerēšanās periodā aktuāli divi faktori – **laika faktors** un **riska faktors**. M. Budiņina (2001) veikusi apjomīgu un nozīmīgu pētījumu, kurā uzskatāmi parādīts laika faktors – pirmslaulību pazišanās ilguma saistība ar laulības attiecību noturīgumu:

- pazišanās līdz 1 mēnesim – laulība saglabājas 4% pāru,
- no viena mēneša līdz 6 mēnešiem – 14%,
- līdz 1 gadam – 22%,
- no 1 gada līdz 3 gadiem – 42%,
- vairāk par 3 gadiem – 18%.

Pētījums pierādījis, ka visizplatītākais cerēšanās ilgums ir 2 gadi, kurš arī ietilpst laulības attiecību augstākā noturīguma zonā (42%).

Riska faktori, stājoties laulībā:

- pārgras un agras laulības (sievietēm līdz 18, vīriešiem līdz 20 gadu vecumam),
- aizkavētas un vēlinas laulības (sievietēm – pēc 35, vīriešiem pēc 45 gadu vecuma),

- pārāk liela vecuma starpība, īpaši, ja sievietē par 8 – 15 gadiem vecāka par vīrieti,
- sievas augstākā izglītība, ja vīram tādas nav,
- pārāk atšķirīgi, dzimumu stereotipiem neatbilstoši statusi, piemēram, sieva – celtniecības firmas direktore, vīrs – slimnīcas sanitārs,
- lielas sociokulturālas atšķirības izcelsmē,
- partneriem nav brāļu un māsu,
- tikai gadījuma attiecību pieredze līdz laulībām,
- vecāku kategoriskie iebildumi pret laulībām,
- pārāk īss vai pārāk garš pazišanās laiks pirms laulībām,
- neoptimāla laulības motīvu konstelācija,
- pirmslaulības grūtniecība,
- vienam vai abiem partneriem ir tuvi pretēja dzimuma draugi.

Laulība būs veiksmīgāka, ja tas, ko gaidām no partnera, tiek apzināts un verbalizēts. Zīmīgs šai ziņā ir mediķes Izolīnas L. teiktais: *“Jautājumus, ko es vēlos savā ģimenes dzīvē un ko es kategoriski nepieļaušu laulībā, esmu uzdevusi sev gan pusaudzes gados, vērojot citas ģimenes, gan savas laulības sākumā. Skaidri zināju, ka gribu dzīvot šķirti no vecākiem. Šī pārlicība ir attaisnojusi sevi. Otra svarīga prasība kopdzīvei bija partneru līdztiesība un līdzvērtība. Līdztiesība varbūt mazāk, bet līdzvērtība gan. Neesmu feministe, bet patriarhāta piekritēja arī ne. Manā skatījumā vīrietis nekad nevar aizstāt sievieti, tāpat kā māte nevar būt tēva vietā. Ir vīrietis (vīrs, tēvs) un sievietē (sievā, māte). Katram ir sava būtība un būtība. Bet tas nenozīmē, ka kāds no dzimumiem ir mazāk vērtīgs. Es noteikti nevarētu pilnvērtīgi dzīvot ģimenē ar vīrieti, kas neciena mani kā cilvēku, neredz mani sievieti vai noliek pakāpi zemāk tikai tāpēc, ka esmu sievietē. Tāpat nespēju iedomāties sev blakus vīrieti, kas dzīvotu manu vajadzību apmierināšanai, atrastos manā psiholoģiskā pakļautībā. Kā tautā saka – bez sava mugurkaula. Vēl svarīga ir dzīves galveno mērķu un centienu vismaz līdzība, ja ne sakritība. Neticu, ka var sadzīvot pāris, kur viens tendēts uz mantas vairošanu, bet otram galvenā vadlīnija ir*

dvēseliska pilnveidošanās, piemēram, lolo sapni radīt kādu ģeniālu mākslas darbu un ir gatavs dzīvot nabadzībā.

Jau pusaudzes gados zināju, ka savā ģimenē nepieļaušu alkoholisma izpausmes (tātad arī narkomānijas). Tas viennozīmīgi ir posts visai mājai. Otrs nerakstīts likums mūsu mājā – nav nedz labāku, nedz sliktāku radu pušu. Tās ir tādas, kādas ir. Nepieļauju vīram un neatļaujos pati zākāt to vidi un cilvēkus, no kurienes mēs “nākam”. Doma ir tāda – tu vari nemīlēt savu vīramāti (sievasmāti) kādu tās īpašību dēļ, bet cienīt gan nāksies.”

Līdzās jau akcentētajam cerēšanās laika (romantiskā perioda) funkcijām jāveic vēl virkne uzdevumu, kas turpmāk palīdzēs harmonizēties veidojamajām attiecībām:

- gan savu, gan partnera motīvu, jūtu stāvokļu nesteidzīga refleksija, dziļāka pašanalīze,
- pašatklāsmē un uzticēšanās pilnā saskarsmē balstīta informācijas apmaiņa, aizvien dziļāk ietiecoties partnera dzimtas vēsturē, tradīcijās, pārdzīvotajā pieredzē; tas pasargās no partnera biogrāfijas liktenīgiem noslēpumiem un daudz vēlākiem nepatīkamiem atklājumiem, protams, pilnas brīvprātības un savstarpējas atklātības gaisotnē,
- nākotnes plānu, dzīves mērķu, pretenziju līmeņu saskaņošana un adekvatizācija,
- partnera emocionāli idealizētā tēla tuvināšana reālajam, tā pieņemšana,
- dažādu kopdzīves scenāriju, to fragmentu izspēlēšana domās un realitātē.

Tomēr šo uzdevumu veikšana un apzinātā vienošanās tikpat kā nenotiek vai notiek reti un nepietiekami.

Ilustrācijai psihoterapeita M. Litvaka (1998) piemēra izklāsts. Vienu mēnesi pēc kāzām vīrs uzrakstīja “Prasības manai mīļotajai sievai” (to pašu izdarīja arī sieva). Vīrs raksta:

1. *Godīgi un padevīgi pildīt savu pienākumu ģimenes priekšā.*
2. *Nebūt neuzticīgai savam vīram.*
3. *Mīlēt vīru līdz kapa malai.*

4. *Sekot, lai vīra apģērbs būtu tīrs un izgludināts.*
5. *Sekot, lai vīru neaizved citas sievietes (īpaši tad, kad viņš ir iedzēris).*
6. *No visām ballītēm vest vīru mājās un neļaut viņam piedzerties.*
7. *Nodrošināt vīram trīs ēdienreizes dienā (mājās un ne ēdnīcā).*
8. *Galdā visu pasniegt svaigi gatavotu, ne uzsildītu.*
9. *Atgādināt vīram par nozīmīgu datumu tuvošanos, kad jāpērk dāvanas, un neaizmirst apdāvināt vīru.*
10. *Neprasīt, lai vīrs bieži pirktu dārgas lietas sievai.*

Psiholoģiski sagatavota līgava, uzrakstīto izlasot, sāktu kravāt savas mantas. Šajā gadījumā sieva izpildīja visas prasības (pieļaujot 5. un 6. punktā paredzēto dzeršanu, citu sieviešu aplidošanu). Galu galā šo iemeslu dēļ pāris arī izšķīrās. Kredo bija izteikts ļoti godīgi. Tāpēc pret šo vienkāršo testēšanas procedūru jāizturas ļoti nopietni. Tamlīdzīgas, it kā pa jokam veiktas aptaujas var palīdzēt pieņemt pareizo lēmumu attiecībā uz kopdzīvi nākotnē.

Ievērojama loma varētu būt t. s. sibliņa pozīcijas noskaidrošanai. Tas nozīmē zināt dzimšanas kārtas numuru ģimenē un tātad attiecību pieredzi katra partnera pamatģimenē. Pirmdzimtais (vecākais dēls vai vecākā meita)ģimenē instinktīvi virzīti uz pirmā pozīciju, uz dominēšanu, komandēšanu, citu brāļu un māsu aizstāvēšanu. Viņu ilgi audzina kā vienīgo bērnu, vecāku mazās pieredzes dēļ viņam jāpārdzīvo arī vecāku nekonsekvences kļūdas. Vecākais bērns ir relatīvi nopietnāks, atbildīgāks, cītīgāk strādā, vairāk identificējas ar vecākiem un ģimenes normām, pierod pajauties uz saviem spēkiem, viņam var būt saskarsmes grūtības. Viņam piemīt lielāka pilnveidošanās vajadzība, bailes no kļūdām un bažas, ka sarūgtinās autoritātes. Labāka sieva varētu būt brāļu jaunākā māsa, sliktākais variants – māsu vecākā māsa, jo tad abi jutīsies kā divi monarhi vienā cietoksnī. Vecākais dēls parasti kļūst stingrs, konservatīvs tēvs.

Visērtākie attiecību attīstībā ir vidējie bērni, jo visa bērnības pieredze ir saistīta ar saskarsmes treniņu gan ar vecākiem, gan jaunākiem bērniem. Viņi ir lieli diplomāti, prot būt plastiski.

Jaunākie bērni ir ļoti dažādi, arī kaprīzi, bezatbildīgāki, nereti izlutināti. Viņi ir saņēmuši daudz uzmanības, piedošanas, vairāk pieraduši gan gaidīt, gan saņemt labo – tātad optimistiskāki. Daudzi piekopj “piedzīvojumu” pieeju dzīvei un viegli sāk kaut ko no jauna. Prot panākt, ka viņu mīl visi.

Partnera izvēle ir viens no nozīmīgākajiem apzināti veicamajiem lēmumiem, ko turpmāk ietekmē tā saucamais Mikelandželo fenomens (efekts). Tā būtība ir ideālā skulptūra vai statuete, ko partneri savā iztēlē radījuši un tagad cenšas “veidot” viens no otra tuvības attiecībās, vēloties tikai to labāko. Tehnika – paņēmieni, līdzekļi, veidi, kā to darīt – katram pārīm savi (C. Rusbult).

8. lekcija

KOPDZĪVES SĀKUMS

- ◆ **Saderināšanās**
- ◆ **Laulības kontrakts**
- ◆ **Kāzu scenārijs, pirmā nakts, medusmēnesis**
- ◆ **Jaunlaulāto statuss**

Cik aizraujoši viss sākas! Noslēpumainu no citiem (vecākiem!) slēpjamo tikšanos laikmets būtu pelnījis atspoguļojumu biežā romānā, ko var uzrakstīt gandrīz katrs iemīlējies pāritis. Kāpņu telpas un bēniņi, birtaldas un mežmalas, putekļainie dzīvokļi vasarā un tumšās rudens vasarnīcas – tas viss kalpoja par mājvietu ķermeņu nepiesātināmajām alkām. Un nereti, negaidīti iztraucēti, neticamā ātrumā iemācījās apgērbties... Tā bija baudas romantika, kaislīga vilkme vienam pret otru, daudz mīlu muļķīgu gadījumu un bezgalīga ticība mīlestībai. Un droši vien kāds pat ļoti pārdzīvo, ja viņam šāda neprātību laika nav bijis. Tālāk sākas nopietnība – partneri kļūst likteņnozīmīgi viens otram.

Zinātnieki un praktiķi piedāvājuši gan garus, gan īsākus un kodolīgākus to jautājumu sarakstus, uz kuriem kopdzīves sākumā katram partnerim būtu jādod gan sev pašam, gan otram visgodīgākā atbilde, uz kādu vien esam spējīgi. Protams, ja apzināmies šā savas dzīves posma likteņnozīmību. Jāņem vērā, ka jebkurā situācijā, stājoties visdažādākajās un jo vairāk ilgtermiņa attiecībās, apzināti vai neapzināti cilvēks būs norūpējies par šādām iespējām:

- 1) pašsaglabāšanos – tā ir instinktīva un iekļauj
 - a) izdzīvošanas iespēju un veselības uzturēšanu,
 - b) kvalitatīvu un kvantitatīvu vitālo vajadzību apmierināšanu;

- 2) pašattīstību – paštapšanu – individuāciju, kas aptvertu dzīves fizisko, garīgo, ētisko, estētisko un citus aspektus;
- 3) pašapliecināšanos – sava potenciāla realizēšanu un savas vietas, nišas sociumā meklēšanu, atrašanu, uzturēšanu un stiprināšanu;
- 4) kreativitātes (radošuma) vajadzību – savas subjektivitātes pilnīgāku izteikšanu, darbošanos vispārības labā, dziļāku un plašāku transcendēšanās realizāciju.

Visi šo iespēju īstenošanas aspekti un, protams, sasniegtais līmenis kopīgi arī noteiks **pašvērtības** izjūtas apjomīgumu un stabilitāti, tās reālo saturu. Kopdzīves fundamenta pamatā V. Satīra likusi pašvērtības kategoriju.

Iespējamo sev un partnerim uzdodamo jautājumu piemēri.

- Vai esmu gatavs būt uzticīgs, mīlošs, uzņemties pienākumus un atbildību par ģimeni?
- Vai spēšu mīļoto pieņemt tādu, kāds(-a) viņš(-a) ir, neliekot viņam(-ai) atteikties no ļoti pierastiem, svarīgiem ieradumiem, kaut arī tie būtu nesaprotami citiem?
- Vai spēšu mīļotā labā aizmirst pats(-i) sevi, mīlēt ne tikai labajos brīžos, gaišajās dienās, bet arī grūtībās?
- Vai mīļotā intereses kļūs arī par manējām, vai vismaz tās saskanēs?
- Vai varēšu pieklusināt savu pašlepnumu un noteiktos brīžos atzīt otra līderpozīciju?
- Vai spēšu atteikties no kādas savas vēlmes, lai sagādātu prieku otram?
- Vai protu otram cilvēkam piedot kļūdas tā, kā piedotu tās sev?
- Vai gribu un spēšu savu mājokli veidot tādu, lai cilvēki no tā aizietu ar gaišumu sirdī?

Augstākā pakāpē **godīgi** atbildot uz šiem (vai citiem tikpat nozīmīgiem) jautājumiem pozitīvi, arī varēsīm apsolīt būt kopā “priekos un bēdās, nabadzībā un bagātībā, veselībā un slimībā, līdz nāve mūs šķirs”. Šie ir skaisti amerikāņu kultūrā pieņemti vārdi. Dažkārt svarīgi atbildēt pašam sev – ko es ļoti vēlos savā

ģimenes dzīvē? Un ko es kategoriski nepieļaušu savā laulībā? Atbildes uz šo jautājumu būtu ieteicams uzrakstīt saderināšanās periodā, salīdzināt, padomāt par to līdzību vai sakritību un varbūt labot, ja vajadzīgs un iespējams, kaut ko savos lēmumos. Vai noglabāt uzrakstītās atbildes kaut kur rūpīgi blakus mīļlietiņām un izvilkt atkal dienas gaismā tad, kad radīsies grūtības un kritiska situācija, attiecību krīze. Sapņu princi vai princesi “veidojam” šajā aplidošanas vai cerēšanās periodā. Lielā mērā tās attiecību kolīzijas, notikumi un procesi, kas apdraud kopdzīvi, ir pamanāmi šajā laikā ar mūsu pašu pieļaušanu vai pielaidību. Kas nu tur sevišķs, ja iedzer, ja aizmirst painteresēties par vecāku veselību... Pēc tam šie “sīkumi” atgriežas kā apvēlusies sniega pika... Dziļu savstarpējo simpātiju un dedzīgas mīlestības periodā cilvēki ir īpaši gatavi mainīties “uz augšu”, ir atvērti “uzlabošanai”. Pirmslaulības periodā ir svarīgi ņemt vērā **partnera īpašības** – spēju **piekāpties** konfliktsituācijā, **atbildību** par apsolīto, gatavību un prasmi **sevi ierobežot** nepieciešamības gadījumā, **mērķtiecību**, **attieksmi pret atkarīgajiem** ģimenes locekļiem, vecākiem, **līdzsvarotību**, labas kaimiņattiecības. Ir **būtiski** noskaņoties uz **reālu** dzīvi un neveidot (nepadoties tām) pārmērīgas ilūzijas par kopdzīvi, kas noteikti **atrisinās** dzīves **problēmas** it kā pati no sevis. Kāda no iecienītām harmonizētu, romantizētu un vieglprātīgu (nepārdomātu, nesaņemtu) attiecību mērīšanas metodikām akcentē izsvērt lomu gaidas pret otru, lomu pretenzijas pret sevi, bet lomu adekvātumu, piemēram, vīram noteikt kā starpību: sievas pretenzijas mīnus vīra gaidas. Un otrādi – sievas lomas izpratnes adekvātumu var izteikt kā starpību: vīra pretenzijas mīnus sievas gaidas. Tas palīdz orientēties (A. Obozovas metodika).

Pārmērīga rozā krāsa dzīvesdrauga ideāla veidošanā un šā sapņa uzturēšanā neizbēgami ved uz vilšanos. Noskaņošanās uz dabisku dzīves gaitu, tostarp grūtību pārvarēšanu, ir daudz piemērotāka. Īstās, patiesās cilvēka īpašības atklājas tieši neparedzētos, sarežģītos apstākļos. Kopīga grūtību pārvarēšana ir lielisks veids, kā uzzināt, cik lielā mērā abi ir gatavi dzīvot **pēc abpusēja kompromisa principa**. Mīlošs un saprātīgs partneris noteikti jutīs

un zinās, kas ir svarīgs dzīvesbiedram, un centīsies izvairīties no viņam nevēlamām un nepatīkamām izpausmēm, un vienlaikus noskaņosies uz toleranci, jo prakse pierādījusi, ka "tieši tā cilvēka, kurš visvairāk ķircinājis un kaitinājis sākumā, visvairāk nepietiek".

Kāda sieviete L. R. ar jau pieredzējušas sievas pieredzi raksta: "Kas man "krīt uz nerviem" savā partnerī? Ja es uzdošu šo jautājumu, tad, par laimi, jāatzīst, ka tā ir pirmā laulības gada pagātne. Kad cilvēki tikko sāk dzīvot kopā, reizēm šķiet, ka attiecības nostabilizēsies pašas no sevis, un negribas neko negatīvu tajās ienest. Tomēr pēc neilga laika es secināju, ka mazas neizteiktas negācijas pārvēršas lielās problēmās. Tagad esmu to tik labi apguvusi, ka man šķiet – nav tādas lietas manā vīrā, par kuru varētu teikt "krīt uz nerviem". Nepaturēt sevī negatīvas domas nepārrunātas – tas kļuvis par labu ieradumu, un pats dīvainākais ir tas, ka negatīvo domu arī ir maz – apgriezti proporcionāli."

Izprast otru, prast piemēroties, zināt "sīkumu" vērtību ikdienā – tas viss palīdz veidot optimālas komunikācijas fonu. Respektēt vientulības normu, kas nepieciešama sevis sakārtošanai, individuālās identitātes stabilizēšanai, personīgi svarīgu lēmumu pieņemšanai. Pat īslaicīga šķiršanās, aizceļošana, darbs un mācības attālākā vietā var optimizēt attiecības, ļaut vēlreiz pārliecināties par saderību.

Ne pašanalīzes, ne partnera iepazīšanas process nedrīkstētu apstāties, jo cilvēks ir sarežģīta un mainīga vērtība, kas daudzšķautņainajās attiecībās pagriežas gan ar vienu, gan citu pusi. Jebkuru dzīves jautājumu risināšana iespējama, **tikai** balstoties uz **stabilām** (nosacīti, protams) starppersoniskām attiecībām. Jebkurš cits ceļš ir pretrunā ar cilvēka dabas nosliecēm, un kā viss, kas traucē, var izraisīt smagas sekas, kaut tās ne vienmēr ir acīm redzamas, jo

- cilvēka daba ir elastīga,
- dzīves apstākļi mēdz būt ļoti samezgloti,
- attiecībās valda arī neizpratne un tuvredzība.

Pēdējie desmit gadi aktualizējuši homoseksuālismu, jo šādi orientētu cilvēku skaits izrādījies krietni vien lielāks, nekā Latvijā

bijām pieraduši domāt. Šīs tendences izcelsmē ir daudz kā neskaidra, tomēr saistība ar **starppersoniskajām emocionālajām attiecībām bērnībā** ir neapšaubāma. Piemēram, homoseksuālistam bērnībā bijušas **pārmērīgas** bailes no kaut kā, kas apdraudējis dzīvību un drošību, un pārlieta piesliešanās savam dzimumam, jo tēvs, brālis vai draugs bijis galvenais aizstāvis un glābējs. Tāpat strikta saistība ar starppersoniskajām emocionālajām attiecībām bērnībā ir **slinkumam**, kas var veidoties kā **sekas** neticībai sev, pašvērtības trūcumam un izpaužas kā dabisks sastingums, neiejaukšanās lietu kustībā. Bet ar slinkumu var arī **piesaistīt** sev uzmanību, un tās ir citādi traucētu attiecību sekas.

Arī mīlotā partnera pēkšņi atklātā **melīguma** iemesls var būt bērnībā iemantotā nepilnvērtība, zems pašvērtējums, ko veicinājuši vecāki un pēc tam citi audzinātāji, atrodot aizvien jaunus un jaunus trūkumus bērnā. Meli kalpo kā aizstājējs, kā aizsardzības līdzeklis.

Cilvēka kā attiecību veidotāja pamatne tiek ielikta šūpulī, raudzēta un audzēta pakāpeniski. “Pirmsākums ir zīdaiņa pieredze – piesaiste pie mātes. Tā ir īpaši nozīmīga, jo izveido piesaistes “iekšējās darbības modeli” – garīgo modeli, kas kļūst par pamatu turpmākajai cilvēka uzvedībai un par galveno vadmotīvu attiecībās. Ja ap mums bijuši mīloši pieaugušie, kas apmierinājuši mūsu vajadzības, mēs pasauli uztveram kā uzticības cienīgu vietu. Šī pamatuzticēšanās rada mūsos spēju pieķerties cilvēkiem, būt atvērtiem, apzināties savas vajadzības. Mēs esam gatavi mīlestībā uzticēties un paļauties, bet arī iemācāmies, ka mūs var ievainot, tomēr ievainojamība ir brīnišķīga īpašība, un tā mēs varam gūt arvien vairāk mīlestības. Turpretī, ja aprūpētāji mūs izsalkušus nav pabarojuši, laikus nav mainījuši autiņus, izbaiļu brīžos nav mūs mierinājuši, nav samīļojuši, bet ir situši, ienīduši vai atraidījuši, tad mūsu spēja uzticēties un būt atvērtiem ir iedragāta un pasauli mēs uztveram kā uzticības necienīgu, tātdomājam, ka uzticēties un būt atvērtam ir mulķīgi. Mēs sākam uzskatīt, ka izdzīvošana ir atkarīga no spējas nocietināties, ka pareizi ir ieņemt pozu “neviens man nav vajadzīgs”, jo neuzti-

cības gaisotnē tā ir prātīgākā rīcība. Tā apgūstot šo pasauli, mēs tai piemērojamies, izveidojam “attiecību karti” un vērojam, kā tā darbojas”.* Tā veidojas pašvērtības nestabilitāte, zems pašvērtējums, kas ir galvenais destruktīvu attiecību veicinātājs. Jo šajā ziņā **pareizāk** audzināts cilvēks, jo **izteiktāki** ir viņa centieni uz daudzveidību (gatavība uz daudzveidību) mīlestības problēmu risināšanā. “Nepareizību” determinē ļoti daudzi iekšējie un ārējie nosacījumi. Daži globālie:

- mīlestības trūkums, tās nepietiekamība pamatģimeņu, dzimtas audzināšanas procesā,
- tieši un netieši veicināta sacensība starp brāļiem un māsām,
- vecāku neveiksmīga laulība,
- ģimenes tradīcijas (mīti, aizspriedumi, greiza ideoloģija),
- sociālās vides uzspiestie stereotipi,
- nelabvēlīgi ekonomiskie apstākļi (uzspiestā nabadzība).

Un tā uzskatīsim, ka psiholoģiski esam gatavi kopdzīvei, paturot prātā prasību neapstāties sevī un partnera izzināšanā un mīlestības rosinātās kompromisu mākslas pilnveidošanā.

Tradicionāli kopdzīves sākšanas ceļš ir diezgan garš.

5. shēma. Kopdzīves sākšanas ceļa posmi



*M. Pļavniece. Vai pāra mīlestības attiecības ir ģimenes pamats? Žurnāls “Psiholoģija Ģimenei un Skolai” 2004. gada septembra – oktobra un novembra – decembra numuri.

Ja pirmais posms vidēji ilgst no pusgada līdz diviem gadiem (Krišjāņa Barona pēctecis Arturs Barons cerējis pat četrus gadus)*, dabiski attīstās attiecības ar vecākiem un vecvecākiem un notiek “pierakstīšanās” dzimtās (katram no partneriem). Cits neatsverams labums – pāris paspēj uzkrāt kopīgus pārdzīvojumus – veidojas dziļš **nozīmīgo emociju** rezervuārs (arhīvs), kurā attiecību krīzes situācijās pāris vienmēr varēs kaut ko sameklēt. Pāris pagūst pārbaudīt viens otru dažnedažādās dzīves situācijās, arī ekstremālās, traģiskās un grūtās, un novērot arī ierastajos, savas kopīgās nākotnes **īstajos** apstākļos.

Modernais kopdzīves sākšanas ceļš atšķiras ar to, ka pirmais un otrais posms ir strauji apvienoti, veidojot “īso ceļu” laulībā. Tas palielina kopdzīves riska pakāpi, jo – “kas lēni nāk, tas labi nāk”. Īsā laikā stiprai un stabilai celtnei pamatus neuzbūvēt. Patīkami, ka pēdējā laikā saderināšanās atkal ir nākusi modē un cieņā. Saderināmie (līgava un līgavainis) kļūst saderinātie speciālā sarīkojumā kopā ar pamatģimenēm un dzimtu – iepazīstas divas dzimtas. Saderināšanās oficiāli var sakrist ar dienu, kad iesniegti dokumenti – pieteikums – dzimtsarakstu nodaļā (civilstāvokļa aktu reģistrācijas nodaļā) laulības reģistrācijai. Līdz ar to tas ir laiks, kad jāiepazīstas ar likumā noteiktajām laulāto tiesībām un pienākumiem. Var sākt domāt un sagatavot laulības līgumu. Vienlaikus saderināšanās periods ir **romantiskais** posms ar mainīgu emociju sastāvu. Divi cilvēces sākumi, divdesmit pirmā gadsimta sākuma posma cilvēkos iemiesoti, apvienojas vienotā dzīvesdarbībā, lai vienmēr būtu blakus, tomēr apvienošanās rezultāts nav paredzams. Romantiskais periods (iemīlēšanās augstākais sasprindzinājums ilgst aptuveni divas nedēļas) ir pamata veidošana dzīvesbiedru savienībai, starta laukums, uz kura tiek būvēts viss ģimenes dzīvei nepieciešamais. Patiesas draudzības un mīlestības attiecības realizējas tik intensīvi, ka daži pāri ātri un dziļi viens otru iepazīst (vai vismaz viņiem tā liekas), un viņi šo stāvokli vērtē kā

*M. Guseva. Novēliet mums mīlestību un izturību. “Neatkarīgā Rīta Avīze”, 1997. gada 4. oktobrī.

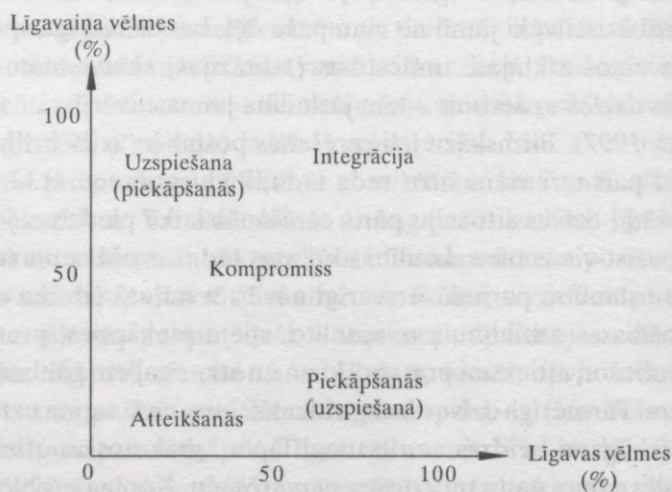
- lielo tikšanos, brīnumu, likteņa vai Dieva dāvanu,
- pilnīgu emocionālo iekļaušanos savstarpējās attiecībās, savstarpēju pievilksanos, kad
- otrs ir dziļi nozīmīgs un tiek augstu vērtēts,
- katrs cenšas būt labāks,
- trūkumi tiek idealizēti vai dominē stipra pārliecība par to pārvarēšanu,
- nereti citi cilvēki, pat darbs un mācības, aiziet otrā plānā,
- vērojama arī galēja atklātība un uzticēšanās otram, vēlēšanās otram izteikt "visu",
- kopējo darīšanu sfēra gan biežāk saistās ar brīvā laika nodarbēm,
- "smilkslēšanas" periods, kad augstā cieņā mīļvārdiņi, abi liekas vienādi vai kā viena cilvēka divas daļiņas.

"Viņi it kā ieklist joslā, kur prāta kompass vairs nav ceļa rādītājs un maņas iegūst spēju tvert pasauli asā, reibinošā pirmreizībā... cilvēki jāmīl ne viņu pašu dēļ, bet brīnišķīgā spēka dēļ, kas viņos atklājas... mīlestības (fantāzijas) skaistumam ir kāds liels dzīves uzdevums – tam jāsludina jauna cilvēcība..." (Z. Skujņš, 1997). Pirmskāzu jeb cerēšanās posms ir "rozā briļļu" laiks, kad partneri viens otru redz tādu, kādu grib redzēt. Jo vairāk dažādu dzīves situāciju pāris cerēšanās laikā piedzīvo, jo vairāk iepazīst viens otru. Laulības sākums tad ir drošāks un stabilāks. Pirmslaulību periodā ir svarīgi novērtēt mīļotā cilvēka rakstura īpašības – atbildību par apsolīto, spēju piekāpties, prasmi sevi ierobežot, attieksmi pret vecākiem un atkarīgajiem ģimenes locekļiem. Pārmērīga dzīvesdrauga idealizēšana un šī sapņa uzturēšana neizbēgami beidzas ar vilšanos. Tāpēc labāk noskaņoties uz dabisku dzīves gaitu un grūtību pārvarēšanu. Kopīga problēmu risināšana ir labs veids, kā noteikt, cik lielā mērā abi ir gatavi dzīvot pēc abpusēja kompromisa principa.

Medmāsa S. S. domā tā: *"Bieži vien mēs otru cilvēku gribam iegādāties kā vēl vienu mantu savai dzīvei, bet manta tā varētu būt ar nosacījumu, ka tai ir kaut kāda loma mūsu dzīvē. Varētu teikt – kā kaut kādu savu cerību un sapņu piepildījumu. Mēs gaidām, ka*

otrs piepildīs mūsu dzīvi, un dusmojamies, ja viņš nepiepilda. Bet tās bija tikai mūsu ilūzijas. Par to, kāda veidosies pāra kopdzīve, varētu spriest pēc tā, kā partneri cerēšanās laikā raugās uz problēmām un grūtībām. Vai viņi var kopā par to runāt un padomāt, vai arī ļoti šķiro – tā ir tava problēma un mani tas neinteresē. Manuprāt, var nesaprast otru cilvēku, bet jāgrib izprast to, kā viņš jūtas. Bieži vien tas tiek uzskatīts par kaut ko mazsvarīgu. Piemēram, ak, tas ir pats par sevi saprotams, ka vīrietis nevar saprast sievieti un sieviete – vīrieti. Mums katram ir savas intereses. Es plāpāju ar draudzenēm, viņš – ar saviem kolēģiem. Es domāju – lai dzīvotu kopā, kopdzīve jāgrib abiem un jācenšas iejusties otra ādā, patiesi sajust, kā viņš jūtas. Galvenais nav darīt, galvenais ir pacietīgi uz klausīt. Vienkārši būt klāt. Tas ir nozīmīgs mīlestības un kopdzīves jautājums. Mēs neviens ar to nepiedzimstam, mēs to mācāmies.”

6. shēma. Partneru vēlmju līmeņa apmierināšanas iespējas



Kāzu scenārijs būtu kopīgi pārdomājama un saskaņojama dzimtu kopības pamatne. Atkarībā no pāra sociālā un ekonomiskā statusa iespējami daudzi varianti. Katrai no pusēm var būt savi priekšstati, vajadzības, gaidas, vēlmes attiecībā uz kāzām – atkarībā no visas iepriekšējās dzīves pieredzes un no tā, kāda bijusi laulību noslēgšanas motivācija. 6. shēma parāda, ka labākais ceļš

ir gan pāra, gan šūpuļa ģimeņu diskusijās abu pušu vēlmju noskaidrošana, to realizēšanas iespēju saskaņošana, kas iespējama pilnībā – integrācija vai daļēji – kompromiss. Ja vērā ņemtas vienas puses vēlmes – tikai līgavas vai līgavaiņa, panākam uzspiešanas – piekāpšanās (piedāvāšanas – piekrišanas) variantu. Ja kāzu organizāciju kaut kādu iemeslu dēļ pilnībā uzņemas tuvinieki, īpaši nenoskaidrojot pāra vēlmes, iegūstam “atteikšanās no vēlmēm” variantu. Divas pēdējās notikumu norises droši vien atstās emocionālajā atmiņā nepiepildītu vēlmju mieles. Protams, iespējamas šo galējo variantu daudzas modifikācijas un nianses. A. Rikere un H. Brisbane piedāvā kāzu procedūras un līdz ar to pieaicināto viesu daudzuma sadalījumu: neformālas kāzas, pusformālas un formālas kāzas. **Neformālas** kāzas (laulību ceremonija) ir individuālas, kuru pamatā ir vēlme pēc klusām kāzām ar 6–12 vai nedaudz vairāk viesiem, kuri ir savstarpēji labi un cieši pazīstami, parasti tuvākie radnieki, draugi, skolas vai studiju biedri u. c. Pamatā doma, varbūt egoistiska, ka šie ir **divu** cilvēku svētki, bet pārējiem tā ir spēle, izrāde vai pat izrādīšanās. Dažkārt pāri šādā veidā glābjas no vecāku diktāta, kad kāzu prieku aptumšo vecākiem nozīmīgu cilvēku pieaicināšana, kas nav tik pazīstami ar jaunajiem un tāpēc dažkārt netaktiski izvaicā vai kā citādi bojā notikuma vienreizējību.

Pusformālās kāzās piedalās līdz 100 viesiem. Līgavaiņi plašas kāzas vēlas biežāk. Introvertai līgavai var likties, ka kopā sanākuši pārāk daudz atšķirīgu un savstarpēji mazpazīstamu vai nepazīstamu cilvēku. Jo lielākas kāzas, jo vairāk ārišķības, vairāk un izteismīgāk jāuzvedas (jātēlo), kaut vai tādēļ, lai visiem rituāls būtu pietiekami redzams. Svarīgs kļūst ārējais noformējums, dalībnieku izskats. Vairāk nepieciešams pārdomāt scenāriju, ievērojot tradīcijas, rūpīgāk jāizvēlas vedēji, varbūt vajadzīgs pat speciāls visas procedūras mēģinājums un svētku vadītājs.

Formālas kāzas paredz lielu dalībnieku skaitu – no 100 līdz vairākiem simtiem, kad svētkos piedalās viss ciems vai mazpilsētiņa. Līdz ar to visa iepriekš nosauktā atribūtika kļūst vēl spilgtāka.

Nacionālās aizsardzības akadēmijas kadeti savos apcerējumos

akcentē, ka kāzām jābūt kā “spožākajam pavasara mirklim, jo jādzīvo būs garā pelēkumā, kuru tas apspīdēs”.

“Kāzām ļoti rūpīgi jāgatavojas jau labu laiku iepriekš. Pēc manām domām, kāzas vislabāk rīkot brīvā dabā, viensētā. Protams, nav izslēgti citi varianti – jauna mājasvieta, kuģis, restorāns. Pirms kāzu ceremonijas var rīkot atvadas no “vientuļnieku” dzīves. Kāzām obligāti jānotiek dziesmu, deju un spēļu pavadījumā, var rīkot sacensības viesu starpā, kur abas dzimtas, kuras līgava un līgavainis saved kopā, varētu pārspēt viena otru asprātībā. Ļoti iecienīts pasākums ir līgavas nolaupīšana, kas balstās uz tradīcijām. Iešanu pie altāra var rīkot cauri radu un draugu lokam, kuri atrodas gar ceļu, pa kuru jāiet līgavai un līgavainim vedējteva un vedējmātes pavadībā. Oficiālo daļu var rīkot arī tikai dzimtsarakstu nodaļā, bet svinīgi... Novakarē uz galda aizdedzina svecas, kuru gaismā līgava un līgavainis viens otram pasniedz dāvanas. Pirms sēšanās pie galda to dara arī citi viesi” (A. A., *Mobilo strēlnieku fakultātes kadets*).

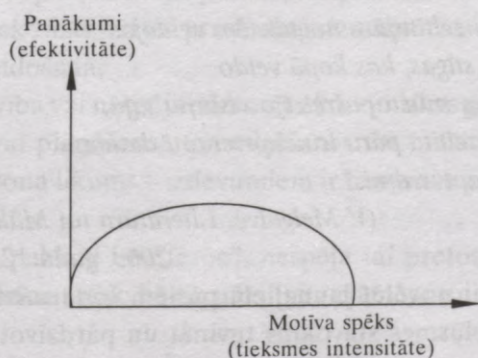
“Manas kāzas notiks vasarā, kad siens jau būs novākts, bet līdz dārza bagātībām vēl būs atlicis nedaudz laika. Tas viss, protams, notiks manos mīļajos Latgales laukos. Tīri praktisku apsvērumu dēļ – lētāk, ērtāk, jautrāk. Kāzas noteikti būs divas dienas – sestdien un svētdien. Pirmajā kāzu dienā – visas obligātās ceremonijas, t. i., braukšana pēc līgavas, līgavas “izpirkšana”, laulības reģistrācija baznīcā. Tad fotografēšanās un noteikti ceļojums uz kādu skaistu dabas stūrīti pie ezera. Obligāti būs jāiebrauc arī kapos pie kāda man ļoti tuva cilvēka... Tad atgriežamies mājās, un saimnieces visus aicina pie galdiem, skan pirmie tosti, un notiek “pienākumu sadale”, piemēram, ievēl aluspuisi u. tml. Pirms pusnakts sākas mičošana – jaunais pāris atvadās no savas jaunības. Līgavainis nodejo pēdējo valsī ar neprecētām jaunkundzēm, līgava – ar neprecētiem jaunksungiem. Tad jauno vīru ieceļ saimnieka godā, uzliekot viņam platmali un iedodot pīpi. Jauno sievu ceļ saimnieces amatā, noņemot viņai plīvuru un uzsienot galvā lakatu. Mičošanas laikā noteikti tiek ievēlēts “jaunais pāris” – vēl neprecējušies jaunietis un jauniete. Pēc mičošanas viesi sēdīsies pie galda liksmot, cik katrs izturēs, bet

jauno pāri pavadīs gulēt. Nākamajā rītā notiks dažādas spēles, atrakcijas. Pie pēdējā galda notiks loterija, naktī "sazagto" mantu izpirkšana, visu "amatpersonu" apbalvošana, medaļas saņems arī tie, kas izrādījuši īpašus sasniegumus, piemēram, lielākais gulētājs u. tml. Kad svētki būs beigušies, viss būs jānovāc un jānokārto, un tas būs manas ģimenes pirmais kopējais darbs" (J. L., *Mobilo strēlnieku fakultātes kadets*).

Katram šie svētki būs citādi, bet galvenais – lai visiem tie noritētu rūpēs par bagātīgu pārdzīvojumu pieredzi jeb emociju rezervuāru, no kura smelties vēl ilgi. Dažkārt nedēļu vēlāk rīko **atkāzas** ar tuvāko radu un draugu piedalīšanos.

Pirmajai laulības naktij ir liela nozīme, lai kad arī tā reāli notiktu – saistībā ar kāzām vai ilgi pirms tām. Ar šo tikšanos var sākties laimīga intīmā dzīve, bet var rasties arī plaisas, jo katrs parāda savu intīmo kultūru un seksuālās uzvedības pieņemamības diapazonu. Svarīgi abiem pilnīgi "atrasties tagadnē", atdoties mirklim un tiem piedzīvojumiem, kuru varā viņi **dabiski** atrodas; nedomāt par etaloniem (kā kino utt.), nekādas balvas nav jāizcīna, un grūtības pirmajā reizē ir pārdzīvojuši lielākā daļa. Sakāpināta motivācija pakļauj cilvēku Jorksa – Dodsona likumam: pieaugot motīva spēkam, sākumā darbības panākumi ceļas, taču no kāda brīža (katram individuāla) panākumi krītas, ja subjekta motīva spēks (vēlme) turpina pārmērīgi pieaugt.

7. shēma. Jorksa – Dodsona likuma ilustrācija



Sākumā spēcīga dzimumtieksme vīrietim palīdz "turēties", bet pārmērīgā cenšanās "būt uzdevuma augstumos" pakāpeniski tuvina neveiksmei. Galvenais – būt pacietīgiem un nedot otra intīmajai uzvedībai negatīvu vērtējumu, jo viss vēl tikai sāksies. Jaunajām sievietēm patīk, ja vīrietis ir pieredzējis un pārliecinošs, bet vienlaikus viņas ir arī greizsirdīgas šīs pieredzes dēļ (neesmu pirmā, neesmu galvenā, bet varbūt kārtējā). Grūti risināma pretruna. Labāk noskaņoties būt **īstajai un pēdējai**.

Un tā tad kāzu valsis ir izskanējis, un kāzu dienas krāšņums izgaist, dodot vietu jaunām izjūtām.

Medusmēnesis ir īpašs laiks ar sevišķu dvēseles stāvokli, tas ir dažāda garuma. Laiks, kad abi partneri vēlas un var viens otra intimitāti iepazīt bezgala dziļi, "dzert to un atdzerties negribēt". Šeit ļausim skanēt simfonijai vārdos:

"No mūsu dialoga veidojās visums...

No kādas vienlaicīgi, vienā elpā pateiktas frāzes veidojās Visums.

Vārds bija atrasts...

Mēs abi vienlaicīgi zinājām, ka tieši pareizajā brīdī no mūsu pateiktajiem vārdiem

Visums iegūst veidu, formu, stabilitāti;

JAU NOTIKUŠĀ nospiedumus tajā starptelpā, bezlaika pasaulē, kur notiek īstais un patiesais...

Viņu nav gluži bezgalīgi daudz,

šo pāru, no kuru vārdiem,

īsto vārdu zeltītajām nogulsnēm veidojas

tās spēku stīgas, kas kopā veido

Mūžību un mūsu pašreizējo visumu tajā,

tomēr šo zeltīto pāru ir neaptverami daudz,

mums neaptverami."

*(V. Melgalve. Literatūra un Māksla Latvijā,
2003. gada 12. decembrī.)*

Varu tikai novēlēt jauniešiem pāriem šos transcendentālos augstākās saplūsmes stāvokļus tuvināt un pārdzīvot. Šajā laikā

vairākumam pāru **pievilkšanās spēki** dominē pār **atgrūšanās spēkiem** – šķiet, ka mīlestība pārvarēs visas grūtības, katra jūtu spēks pārveidos to, kas otrā cilvēkā nemaz tik pieņemams neliekas, laime turpināsies mūžīgi, rītdiena būs labāka par vakardienu. Tas ir ļoti svarīgs, saulains, bet arī grūts periods – pāreja no ciemošanās uz “mūžīgi kopā”, kad 24 diennakts stundas laiku un telpu dalī ar otru, unikālu, neatkārtojamu un pilnīgi citu cilvēku, nekā esi pats. Tā ir pāreja no draudzēšanās, uzmanības izrādīšanas, aplidošanas utt. uz ikdienas ģimenes dzīvi. Romantisko periodu pakāpeniski nomaina reālas dzīves ikdiena, kura noris veiksmīgāk, ja jaunlaulātajiem ir atsevišķs mājoklis, sadalītas mājas rūpes, apmierinošas attiecības ar radniekiem, abus apmierinošas seksuālās attiecības. Ļoti svarīgi ir tas, kāds ir naudas pelnīšanas veids, tās daudzums un tērēšana. Un ne mazāk svarīgas ir intelektuāli apmierinošas savstarpējās saskarsmes iespējas un iespējas paust emocijas, kā arī dzīves vērtību līdzība.

Jaunlaulāto statuss laika ziņā nav īpaši garš – no laulāšanās brīža līdz ne ilgāk kā aptuveni diviem kopdzīves gadiem, kaut arī zinātnieki un praktiķi piedāvā dažādus intervālus. Šajā laikā partneri pārdzīvo identitātes krīzi un nostiprināšanos jaunā identitātē – dzīvesbiedra tāpatībā, pārvarot jaunas dzīves ielāgošanas un tai pielāgošanās sarežģījumus. Saderīgākie un laimīgākie pāri samērā viegli pārvar visus šķēršļus, dziļi cienot un mīlot savu otro pusīti un balstoties uz darbīgo mīlestību, kas arī ir īstais dvēseles darbs. Daži pārvaramo sarežģījumu iemesli varētu būt:

- piederība pie ļoti atšķirīgām sociālajām stratām un kultūrām;
- nepietiek zināšanu vai prasmes tās izmantot savstarpējo attiecību veidošanā;
- negatavība vai nespēja pārvarēt ekonomiskas grūtības (praktiskas vai plānošanas, paredzēšanas utt.). Jāiegaumē otrais Parkinsona likums – izdevumiem ir tendence augt līdzīgi ienākumiem;
- sadzīve pakļauj un “iesūc”, nespēja tai pretoties;
- neskaidrība attiecībā uz nākotnes plāniem un bažas par rītdienu;

- vāja valsts aizsardzība – palīdzība jaunajai ģimenei;
- nepārvarēts psiholoģisks infantilisms (“mīlu” un “gribu” saistībai nav pietiekamas funkcionālās bāzes) u. c. Jāmācās pārvarēt egoismu ikdienā, jo, kamēr viss notiek, kā gribu es, šķiet, ka viss ir kārtībā.

Amerikāņu zinātniece E. Divāla izvirzījusi šādu jaunajām ģimenēm veicamo uzdevumu pēctecību; to visu vajag atrisināt, ja ne uzreiz līdz ar kāzām, tad vismaz pakāpeniski:

- 1) pašiem savs atsevišķs dzīvoklis vai māja,
- 2) abus apmierinošs naudas pelnīšanas veids un tērēšana,
- 3) abus apmierinoša mājas rūpju sadale,
- 4) abus apmierinošas seksuālās attiecības,
- 5) intelektuāli apmierinošas savstarpējas saskarsmes iespēja un iespēja paust emocijas,
- 6) abus apmierinošas attiecības ar vecākiem,
- 7) bērna piedzimšana un vecāku sagatavotība tam (iemaņas, zināšanas par audzināšanu),
- 8) dzīves vērtību līdzība.

Laulība ir tas, ko no tās izveido divi. Jebkuru būvniecību vajag sākt no sevis, saskaņojot ar otru. Pirmkārt kopīga mājokļa iekārtošana. Šeit svarīgi ir abu pušu viedokļi, lai gan parasti noteicošo lomu spēlē sieva. Vīra viedokli par to, kurā vietā mēbele izskatīsies vislabāk, nereti nosaka apsvērumi, kur to visvieglāk iedabūt.

Nākamais – ēdiena gatavošana. Pirmajā laulības gadā jaunlaulātie pamazām noskaidro, kurš tiešām labi gatavo ēdienu un kurš labprātāk mazgā traukus. Reiz sadalītas, šīs lomas paliek diezgan nemainīgas. Ja sievai piemīt pavāra talants, tas varbūt ir viens no galvenajiem iemesliem, kādēļ vīrs viņu mīl. Pati daba nosaka, ka vīri ļoti pieķeras sievietēm, kuras viņus labi baro. Un sievietēm sagādā prieku atziņa, ka viņas gatavotais ēdiens tiek novērtēts. Arī mājas uzkopšana ir sievas pārzīnā. Tā kā vairums vīriešu par netūrumiem neuztraucas tik ļoti kā vairums sieviešu, var ieteikt uzdot vīram veikt regulārus darbus, kuri nav steidzami un kurus pašai netiek darīt. Iemācoties novērtēt vīra noslieci

noņemt ar salauztām lietām, izjaukt un salikt kopā elektroniku, nomainīt jebkādu šķidrumu, sieva izturēsies iecietīgāk pret viņa nespēju nomainīt izlietoto tualetes papīra rulli. Protams, mēdz būt arī izņēmumi, kad vīri ar prieku piesakās uzmazgāt grīdas vai izgludināt veļu. Mūsu valstī ar saimniekošanu saistītie jautājumi lielākoties tiek novelti uz sievas pleciem, bet vīram tiek atvēlētas rūpes par ģimenes materiālo nodrošinājumu. Tie ir tādi iesīkstējuši uzskati no laikiem, kad savus noteikumus diktēja padomju kultūra. Bet piecē fakts, ka jaunajā paaudzē, nodibinot ģimenes, šie arhaiskie uzskati pamazām tiek aizmirstīti, un vīra un sievas pienākumi ģimenē arvien retāk tiek dalīti. Materiāli labi situētās ģimenēs liela daļa sadzīves pienākumu tiek uzticēti mājkalpotājām un sadzīves pakalpojumu firmām.

Pirmajā laulības gadā daudzi jaunlaulātie piedzīvo pēckāzu stresa periodu.

Primāro adaptāciju var atvieglot laulības kontrakts vai abu dzīvesbiedru izstrādāti, apspriesti un pieņemti noteikumi, vai "Nolikums par mūsu ģimeni", kuros strikti būtu apzināts, kas katrai pusei vislabāk patīk, ko tā var pieņemt un ko absolūti necietīs savstarpējās attiecībās. Mediji, arī literatūra un māksla, kultivē uzskatu – iedomu, ka kāzas ir laimes augstākais punkts, apoteoze. Vajadzētu uzsvērt, ka tas ir tikai svinīgs sākums, svētku prelūdijs, bet dažiem – divu optimistu svinīgs starts ceļā uz nezināto. Pirmsstarta stāvoklis un starts pāriem ir ļoti atšķirīgi.

Orientācijai var noderēt M. Džeimsas (*M. James, 1985*) aprakstītie viedokļi par laulības funkcijām, kas radušās vēsturiski un kas arī mūsdienās ietekmē laulības attiecības, īpaši to pakāpeniskā attīstībā.

Laulība ērtībām (pēc aprēķina, izdevīguma)

Tā ir vēsturiski visnenākā un visilgākā. Attiecībās liels racionalisma īpatsvars (politiski apsvērumi, sociāla atbilstība, ekonomiskais stāvoklis, finansiālā aprūpe – ieguvums, "klanu" apvienošana). Raksturīga vecāku iejaukšanās un aktivitāte, viņu līgumi, liegumi un lēmumi ir noteicošie vai ļoti respektējami; iespējams

variants, ka jaunlaulātie iepazīstas saderinoties. Psiholoģiskās variācijas – “pienācis laiks precēties”, izvairīties no vientulības, jāprecas, jo ir jau mantinieks, “cilvēks labs – pieradīšu un iemilēšu”.

Laulība kā garīga savienība

Tās ir “debesīs noslēgtas, jo Dievs savienojis” šos cilvēkus. Viņus vieno reliģiozie uzskati, mistiskas saites. Garīgums izsaka viņu reālo iekšējo būtību, kas arī garantē bezvārdu saprašanos, dvēseļu radniecību. Savās saiknēs viņi pārdzīvo svētuma un sakramentalitātes izjūtu, un zvērests ir šā svētuma iemiesojums. Doma vien par iespējamo šķiršanos izraisa vainas pārdzīvojumu. Šajā gadījumā pat individualitātes vērtība nav it kā obligāta. Viņi šķiet nolemti viens otram.

Romantiskā laulība

Individualitātei ir augstākā vērtība, un dziļa kaislība palīdzējusi pārvarēt šķēršļus ceļā vienam pie otra. Dažam kā mānija, slimība – ciešanas un pašmocība. Šķēršļi pat ir nepieciešami, gaidīšanu pārdzīvo kā ekstāzi, platonisku kaisli, seksuālie impulsi tiek apslāpēti. Šķēršļi tuvināšanās procesu padara intensīvu, un tāpēc šī forma tās dalībniekiem arī šķiet visistākā. Šī laulība ir arī literatūras un kino objekts, tā tiek idealizēta, pakļauta pārspilējumiem. Citos laulības aprakstos šai formai vistuvākā ir iemilēšanās fāze.

Biedriska laulība

Vairāk raksturīga pāriem, ko veido nobriedušas personības, kuru attiecību pamatā ir draudzības, biedriskuma (“biedrs” sākmā nozīmē kopā ēst maizi, vēlāk tam ir plašāka jēga – līdz kopīgām interesēm, mērķiem, ideāliem, ko pavada savstarpēja pieķeršanās) un kompanjonu saiknes. Šīm attiecībām piemīt stabilitāte, dziļa izpratne, augstu tiek vērtētas individualitātes īpatnības. Šīs laulības būtību var raksturot ar franču rakstnieka A. Kamī (1913–1960) izteikto domu: “Neej tālu man pa priekšu,

es varu neiet pa tavām pēdām. Neej man tālu aizmugurē, es varu neprast vadīt. Ej man blakus un esi vienkārši man draugs.” (*Tulkots pēc M. Džeimsas, 43. lpp.*). Draugiem dažkārt var veidoties ļoti brīvas attiecības (angļu valodā vārdiem *free* un *friend* ir viena sakne: brīvība un draudzība).

Laulība uz mīlestības pamata

Tajā svarīgi ir visi individualitātes veidi (un 5. lekcijā apskatītie līmeņi), īpaši seksuālā individualitāte. Tā ir stipra, aktīva, darbīga mīlestība, un par šo laulību jācinās, pirmām kārtām veidojot un pilnīgojot sevi, jo šis mērķis ir cīņas un upuru vērts; vajadzīga arī liela piepūle, pacietība laikā un telpā, neraugoties ne uz kādiem šķēršļiem. Šī mīlestība dod dzīvei jēgu, ārstē, enerģizē. Tā ir spilgta un mirdzoša, rada prieku un baudu, tai raksturīga kaislīga pieķeršanās un stipra fiziska tieksme, vēlēšanās darīt visu iespējamo mīlotā un līdz ar to savā labā. Tai, protams, ir savi pacēlumi un kritumi, taču šajā gadījumā otru mīl par viņa neatkārtojamo individualitāti, tad arī parciālie (izpausmes) labumi – ērtības, romantika, biedriskums, garīgais kopīgums – ir tikai daļiņas ar pārejošu nozīmi. Šāds pāris var pat pašķirties, turklāt ne reizi vien, lai atkal apvienotos savstarpējas uzticēšanās un pateicības pilnīguma izjūtā. Ilustrācijai varētu kalpot krievu satīriķa L. Izmailova atzišanās. Korespondents uzdod viņam jautājumu: “Vai jūsu personīgajā dzīvē ir bijušas smieklīgas situācijas?” Satīriķis atbild: “Zināmā mērā, ja ievēro to, ka esmu divreiz precējies ar vienu un to pašu sievieti. Nodzīvojām trīs gadus un izšķīrāmies. Pēc trim gadiem es atkal ar viņu apprecējos. Vispirms šķita, ka nevarēšu ar viņu kopā būt, kamēr sapratu, ka bez viņas es dzīvot vispār nevarēšu.”

Visas šīs laulības formas esmu brīvi interpretējusi pēc savas izpratnes, pieredzes un dziļākās pārlicības, īpaši pēdējo. Vēl ļoti jārespektē **īstu vīriešu** būtiskā vajadzība un spēja nodoties kādai galvenajai, kaut arī pakāpeniski atrastai dzīves lietai, uzdevumam, varbūt pat misijai. Ar to viņš arī kļūst spējīgs radīt sievietes dzīvei tos nosacījumus un apstākļus, kuros mostas un

attīstās viņas potenciāls šā vārda plašākajā un labākajā nozīmē. Un tad sievietei vajadzētu kopt un dāsni dāvāt savu emocionalitāti, maigumu, intuīciju, plastiskumu, daudzveidīgo garīgumu ģimenes, mikrovides un sabiedrības atveseļošanā. Dziedniece Landa uzskata, ja "sievietei ir ļoti nozīmīga **pozitīvas iztēles** spēja, tad arī nākotne katram ģimenes loceklim veidojas labvēlīgā aurā. Ja iztēle ir negatīva, viss apkārt tiek ārdīts. Haotiska iztēle veicina nekārtības rašanos ap sevi". Katrā jaunā ģimenē vērojamas vēsturiski radušos laulības formu bagātīgas nianšes. Tomēr pamatuzdevums ir veidot **savu** kopdzīves **savienību** ar tikai tai raksturīgu, savstarpēji pieņemamu saskarsmes stilu – ģimeniskuma izjūtas pamatni.

Ar medicīnas studentes J. R. laipnu atļauju iepazīstināšu ar viņas kopdzīves sākuma gan laimīgajiem, gan ērkšķotajiem pagriezieniem un ļoti veselīgo apņēmību pārvarēt romantiskajā periodā nepamanītos sīkumus. "Iztāstīšu savu sapni par kāzu ceremoniju. Mans sapnis bija apprecēties savā dzimšanas dienā... Negribēju lielas kāzas, jo domāju, ka tie ir mani svētki, nevis kādam citam. Gribēju, lai būtu mēs divi un vedēji. Neliels kāzu ceļojums un svinības kādā restorānā...

Pirms iepazīšanās ar vīru man bija 19 gadi. Biju ļoti "pareiza" meitene – mātei palīdzēju visos darbos, vasaras brīvlaikos arī strādāju un nopelnīju savu naudu, kuru varēju tērēt savām vajadzībām, biju ļoti paklausīga (mīļā miera labad), jo bija apziņa, ka mātei arī ir grūti. Mani vecāki izšķīrās, pirms es sasniedzu 1 gada vecumu. Mans moto bija (arī tagad ir) – septiņas reizes nomērīt, vienreiz nogriezt. Protams, ka bija arī attiecības ar kādu puisi, kurš jau bija lūdzis manai mātei atļauju saderināties. It kā par pašām precībām vēl tiešā tekstā nerunājām, bet tomēr kopīgu nākotni plānojām. Ar šo puisi 18 gadu vecumā bija mana pirmā seksuālā pieredze (bet man tas nepatika). Un viņš bija tas, kurš parūpējās par izsargāšanos.

Bet tad pavasara brīvlaikā iepazīnos ar Viņu, kurš bija atbraucis pie savas māsas (man viņa bija draudzene) uz laiku padzīvot un pastrādāt.

Ar to brīdi mana iekšējā un ārējā pasaule "sagriezās" ar kājām gaisā. Man viņš ļoti iepatikās. Skaidri atceros, ka iegāju pie draudzenes virtuvē un... tur sēž viņš ar muguru pret durvīm (un mizo kartupeļus) – gara auguma, plati pleci, tādi vīrišķīgi sejas panti. Kā noskaidrojām vēlāk, tā bija mīlestība no pirmā acu skata. Sākumā es vairījos iet ciemos pie savas draudzenes, jo kaunējos no tām izjūtām, kas manī bija. Pārtraucu attiecības ar savu iepriekšējo puisi, kurš tā arī palika neziņā un neizpratnē par manu kraso uzvedības maiņu.

Pat tā īsti neatceros, kā iesākās mūsu "čupošanās". Zinu skaidri, ka mana māte bija "pret" manām attiecībām (es nezinu, kāpēc, bet viņai ir negatīva noskaņa vispār pret visu viņa dzimtu), tādēļ visu darijām paslepšus. Protams, ka bija katru reizi skandāli (atgriezās mājās stipri pavēlu), kuros pirmo reizi mūžā strīdējās mātei pretim un ignorēju viņas aizliegumus. Tobrīd izskanēja piedāvājums sarīkot kāzas ar to iepriekšējo puisi.

Katru nedēļas nogali pavadījām kopā – gan uz ballītēm gājām, gan uz citiem kopīgiem "tusiņiem", dažreiz tāpat vien pazudām – stundām sēdējām kaut kur ezera vai upes krastā. Bija tā, ka pat nevajadzēja izklaidēt vienam otru ar sarunām, bija patīkami tāpat vien pasēdēt kopā, izjust tikai klātbūtni. Bija reizes, kad viņš mani tāpat vien "nozaga", tādēļ jutu, ka esmu viņam vajadzīga, un nekāda vārdiska atzīšanās mīlestībā man nebija vajadzīga. Un katru reizi no mātes puses vajadzēja uzklaut pārmetumus. Kaut arī attiecības ar māti bija sabojājušās, es jutos ļoti labi, izjūtot viņa klātbūtni.

Vēl ir jāpiebilst viens "sīkums", kurš droši vien ir vainojams visās nelaimēs un kuru tobrīd es atstāju bez ievērības – samērā bieži tika lietoti alkoholiskie dzērieni. Uz darbu viņš gāja, bet brīžos, kad mēs tāpat "pazudām", alkohols netika lietots vispār, varbūt tas man arī uzlika tās "rozā brillītes", kuras dažreiz, šķiet, arī vēl tagad nav nokritušas.

Es necentos tobrīd analizēt mūsu savstarpējās attiecības – dzīvoju tikai tam mirklim. Es nedomāju par kopdzīvi (vispār kā tādu), jo nesapratu un nespēju iedomāties, kā tas ir iespējams, pavadīt 24 stundas kopā ar kādu. Man bija negatīva iepriekšējā pieredze saistībā ar vīrieti un laulībām. Es nezināju, kas ir normāla

ģimene, jo tajā (šūpuļa) ģimenē es atceros mūžīgos strīdus, nepadarītos izteikti vīrieša darbus, ceptus kartupeļus (es tos jau cik gadus neēdu) un gaļu brokastīs, pusdienās un vakariņās (kā arī kārtējo skandālu, ja mamma padeva gaļu mazāk). Es zināju tikai vienu, ka es uz savu otro pusīti nebļaušu un “neēdišu” par sen nodarītām pārestībām.

Nu tā mēs ar tagadējo vīru apmēram trīs mēnešus slapstījāmies, līdz vienu vakaru pie draudzenes dzīvoklī neapzināti izteicu savas bažas par to, ka jāiet mājās un atkal jāklausās pārmetumi (man tiešām bija bail no mātes, jo brīžiem viņa savā bezspēcībā bija mēģinājusi fiziski mani ietekmēt). Un tad, es tiešām neatceros, kurš (vai viņš, vai kāds cits) teica, lai palieku, lai neeju mājās. Un es paliku! Paklausot apkārtējiem un vēlmei palikt kopā ar savu mīļoto vīrieti.

Ar to brīdi sākās jauns posms manā mūžā. Biju pilnībā pārtraukusi sakarus ar mammu, arī brālis ar mani satiekoties nerunāja (mums ir gandrīz 12 gadu starpība), pie citām draudzenēm arī negāju, jo svarīgākais bija Viņš. Protams, ka emocionāli grūti bija iejusties un dzīvot svešā vidē, lai arī pirms tam ļoti bieži ciemojos pie viņa māsas. Tie trīs mēneši, ko pavadījām, dzīvojot pie viņa māsas, man pagāja kā transā. Bieži tika lietots alkohols, bet tāpat bieži bija arī romantiski vakari pie ezera vai bārā (pirms tam šo iestādi es apmeklējusi nebiju). Drīz vien viņš piedāvāja apprecēties, bet es negribēju un arī mana pase vēl bija pie mammas. Pasi es atguvu tikai tad, kad biju pārcēlusies uz dzīvi pie viņa mātes.

Es ienācu uz dzīvi citā dzimtā – šajā mājā vēl dzīvoja vīra brālis un vīra māsa. Otra māsa neilgi pirms mūsu atbraukšanas arī bija “aizbēgusi” pie mīlotā vīrieša uz Rīgu.

Teikšu atklāti, ka man bija psiholoģiski ļoti smags laika periods – sveša vide, neviena pazīstama. Un vēl tik daudz cilvēku vienuviet, labi vēl, ka māja liela – bija savs stūrītis, kur nolīst. Labi, ka jau pirms tam biju pazīstama ar vīra māsu (kopā kādreiz strādājām), kura arī maz pamazām iepazīstināja ar kaimiņiem. Ar vīra māti īpaši labs kontakts neveidojās, it kā laba, laba, bet, līdzko mans mīļotais kaut ko neizdarīja, tā visu vajadzēja uzklausīt man. Tikai ar laiku sapratu, ka viņa ir priecīga, ka dēliņš ir “savākts”.

Šeit bija cits ģimenes darba sadalījuma modelis (es nezinu, kā lai to nosauc) – es biju pieradusi pie domas, ka zinu, kas ir jādara, kas vēl darāms, bet šeit tiešām vīra māte vispirms uztaisīja skandālu par darāmo, tad tikai kāds sāka kustēties. Bija ļoti daudz lopu – govīs, teļi, cūkas un liels dārzs. Iesākumā vīra māte mani uzskatīja par pilsētnieci, kura neko nejēdz un neprot (manai mammai arī bija govīs un cūkas), tādēļ diezgan daudz pūļu bija jāpieliek, lai pierādītu, ka es arī kaut ko protu un varu izdarīt. Es tiešām daudz strādāju un, pirmkārt, tādēļ, lai mani “nebakstītu” attiecībā pret darāmo un, otrkārt, tādēļ, lai es būtu nodarbināta un nedomātu par savām mājām. Samērā ātri vīra māsa aptvēra, ka visus mājas darbus (un arī pārējos) var uzgrūst man uz kakla, un tas bija ļoti aizvainojoši.

Jutos gan fiziski, gan garīgi ierobežota.

Savu mīļoto vīrieti pieņēmu tādu, kāds viņš ir. Protams, ka piedzīvoju arī smagu vilšanos par to, ka nu nav tās debesmannas, kura tika solīta. Viņš bija savā ierastajā vidē, pie draugiem, tādēļ arī samērā bieži dzēra. Iespējams, ka tobrīd vajadzēja atstumt malā savu lepnumu, piezvanīt mammai un pamest visu, bet nē – ticēju brīnumam, ka gan jau vairs nedzērs. Algotu darbu viņš nestrādāja (un arī nemeklēja) un arī mājas darbos nepalīdzēja (tikai pēc vīramātes nokomandēšanas). Lai gan bija brīdis, kad viņš nāca palīgā slaukt govīs. Pārtikām no vīramātes pensijas un arī vīra brāļa algas. Tas bija nožēlojami... Man bija iespēja strādāt jaunatvērtā veikalā par pārdevēju, bet diemžēl veikala atvēršanas datums saskanēja ar mūsu kāzu datumu.

Samērā ātri uztaisīju mūsu istabu par cietoksni, kurā “nepiederošiem ieeja aizliegta”, pieliku arī atslēgu, jo man nepatīk, ja kāds aiztiek manas mantas, lai arī tagad jau diezgan sen vairs nav atslēgas, pār muguru pārskrien drebuļi, ja mūsu istabā ienāk vīramāte...

Diezgan drīz mans mīļotais izteica savu versiju par kāzām (protams, tām jābūt lielām utt.), es izteicu savu versiju – šajā brīdī tas bija ļoti svarīgi finansiālo apsvērumu dēļ... Vienojāmieš par neformālajām kāzām. Tā bija laulība uz mīlestības pamata. Arī

dēliņš sevi pieteica tikai kādu nedēļu pirms kāzām. Nekādus laulību līgumus neslēdzām (man nekā nebija!) – par to nemaz nerunājām.

Vīra brālis ir tas īstais vaininieks, kurš izjauca manus plānus saistībā ar kāzu ceremoniju un svinībām. Viņš sāka draugu uzskaitījumu, kuri vēl nav precējušies (tātad pastāv potenciāla iespēja pabūt citās kāzās), kuri ir tuvi draugi un tad vēl samērā kuplais radu pulks. Vēl daži ciemiņi paši pieteicās. No manas puses radinieki kāzās nebija – neviens pat nezināja. Arī vīramāte pašā ceremonijā nepiedalījās, neuzskatīja laikam par vajadzīgu apsveikt pirmo bērnu, kurš precējās. Es pat nezinu, cik bija ciemiņu. Vīra brālis mums iedeva kāzām naudu. Visi produkti bija savi. Tā kā kādreiz bieži tiku aicināta palīgā ēdienu gatavošanā kāzām un citām ballītēm, tad bez problēmām pagatavoju svētku mielastu arī savām kāzām. Atceros, atbraucām no svinīgās ceremonijas un baltajā kleitā vēl kāsu lielo kartupeļu katlu. Apkārtējie bija sajūsmā par redzēto skatu.

Jā, kāzu ceremonija bija skaista. Tad, kad mēs stāvējām visu priekšā un pagasta sekretāre teica runu, es visu laiku ar mokām valdīju asaras, jo visus dzejoļus par vecākiem un jūtām uztvēru ļoti saasināti. Man tik ļoti sagribējās, lai tobrīd man būtu blakus kāds tuvs cilvēciņš (mamma)! Pēc ceremonijas pagastā aizbraucām tāpat vien uz dievkalpojumu luterāņu baznīcā, kurā mācītājs pavisam negaidīti mūs izsauca uz laulību ceremoniju. Biju nedaudz sašutusi, jo, lai gan es neesmu ticīga, piederu pie katoļiem, tādēļ man bija dīvaini, ka mācītājs pat nepainterēsējās par piederību baznīcai.

Ļoti daudz cerību biju likusi uz oficiālo kāzu nakti, domādama, ka tā būs īpaša. Bet man tās vispār nebija!!! Jo jaunais vīriņš uzskatīja par labu esam draugu kompāniju pēc viesu aiziešanas un izguldināšanas.

Otrā diena pagāja kā murgā, visi vēlē vēl aizvien laimi un satīcību, bet man prātā kā kauna traips stāvēja izpalikusī kāzu nakts. Jutos ļoti slikti. Ar vīru vispār nerunāju.

Tā mēs uzsākām oficiālo kopdzīvi. Vēlāk tāpat nekas nemainījās – periodiska iedzeršana un klaiņošana no vīra puses, piekāpšanās un piedošana no manas puses, jo man nebija, kur palikt, un arī gaidīju jau bērniņu. Iesākumā “kungu prātā” būdams, vīrs gribēja

arī palaist rokas, bet, tā kā es situ pretim ar visu, kas gadījās pa rokai, tad tādu problēmu vairs nav. Brīžiem mani pārņēma tāds izmisums, ka dzīvot vairs negribējās, jo viss likās kā apburtais loks. Samērā regulāri mūsu māju apmeklēja policija, jo kauties viņam patika. Tad vēl laiku pa laikam naudas sodi par braukšanu dzērumā. Visa nodoto lopu nauda aizgāja sodu samaksāšanai. Arī pēc bērna piedzimšanas nekas nemainījās (vēl viena vilšanās). Protams, ka bija arī mēģinājums griezties pēc palīdzības pie profesionāliem narkologiem...

Izmisuma brīžos braucu pie savas mammas, jo es biju sākusi strādāt un ceļa naudai pietika. Mamma man centās ieskaidrot, lai es nebraucu atpakaļ, tomēr man savu mīlestību gribējās saglabāt, jo tomēr bija periodi, kad jutos ļoti laimīga... Tad man parādījās pašai sava manta, jo mamma man atdeva gadu gadiem krāto pūru.

Pagāja gadi. Neatceros, kad atsākām runāt par mīlestību. Lai gan šobrīd mūsu sarunas ir tādas, kā tikko iemilējamies.

Mēs reti strīdamies, mums abiem tas nepatīk. Viņš ir izteicis arī lūgumu, lai es nestrīdos ar citiem. Esmu intraverta, tāpēc "vāros" sevī. Ļoti reti, kad "eksplodēju", bet pēc šāda veida izlādēšanās ļoti slikti jūtos, ir vainas apziņa. Īstenībā arī tagad ar vīru mēs neizrūnājam visas problēmas kopā. Ja es vēl izsaku savas pretenzijas, tad viņš neko, viņš man neatklājas. Daudzi jautājumi paliek neatbildēti – viņš pagriežas un aiziet. Mēs maz laika pavadām sarunās. Bet galvenais, mēs abi cenšamies. Viņš strādā, bet es gan strādāju, gan mācos. Esmu kļuvusi neatkarīgāka un pašapzinīgāka.

Reizēm man ienāk prātā doma par otru bērniņu, tomēr, apsverot visus "par" un "pret", allaž nonāku pie secinājuma, ka es vīram tomēr līdz galam neuzticos: man negribas kļūt finansiāli atkarīgai no viņa. Reizēm pavīd arī doma, ka es varētu arī izšķirties no viņa... Pastāv zināmas rakstura problēmas, lai gan ikdienā par tām cenšos nedomāt.

Savā ģimenē savus vīriešus es cenšos pieradināt pie vispārpieņemtajām pieklājības normām, kā arī veidot savas tradīcijas (tas arī izdodas), jo nopratu, ka vīra ģimene ir dzīvojusi bez savām tradīcijām. Vīram cenšos pierādīt, ka svētkos galvenā loma nav

alkoholam, tādēļ manās mājās rīkotie svētki vienmēr notiek bez alkohola klātbūtnes (lai gan paslēptie "krājumi" it kā zāļu tiesai vienmēr ir.)

Prakse liecina, ka daudzi cilvēki, it kā veidojot kopīgu ģimeni, tomēr darbojas katrs pats par sevi, tā arī neapgūstot sadarbības iemaņas. Daudzas jaunās ģimenes ir savu ilūziju gūstā un tā arī nespēj reāli novērtēt to dzīves īstenību, kurā viņi eksistē.

Mīlēt un būt mīlētam – tas ir divu cilvēku darbs pie savas kopīgās psiholoģiskās telpas radīšanas. Tā ir telpa, kurā netiek grauta neviena no partneru psiholoģiskajām telpām, bet tiek kopīgiem spēkiem veidota pavisam jauna telpa, kurā ģimene pasargā savas attiecības no atsvešināšanās, pārdzīvo garīgo vienību un rod savas dzīves piepildījumu, tā atjaunojot nepieciešamos spēkus, lai varētu pilnvērtīgi dzīvot arī ārpus šīs kopīgās telpas. Pilnvērtīgas attiecības ir tās, kas dod dzīvesprieku, radošu brīvību un neļauj cilvēka smagajā cīņā par izdzīvošanu padoties grūtsirdībai. Viegli vai grūti, prieks un gandarījums, ko sniedz šīs sirsnīgās attiecības, spēj nomākt jebkuras rūpes. Cilvēku, kurš dzīvo šādās pilnvērtīgās attiecībās, var bez grūtībām pamanīt cilvēku pulī, no tā staro miers, līdzsvarotība, gudra uzticēšanās... Tas labi zina, izjūt savu vietu šajā pasaulē un var dzīvot bez bailēm par nākotni.

Ģimenes labvēlīgas psiholoģiskās telpas izveidošanas priekšnoteikums ir cilvēces radniecības apzināšanās: visi mēs esam brāļi un māsas ar respektējamu cilvēka "Es". Tā ir katra cilvēka unikālītātes un vienreizīguma apzināšanās, nepakļaujot otru savām ambīcijām. Es piekrītu Imanta Ziedoņa dzejas rindām:

"No kā gan cita pasaule lai ēd?

No ģimenes. Tā vienīgā, kas ražo,

Kad izput fabrikas, un valdības, un valstis.

Tā vienīgā, kas atdzimšanā dzīvo."

9. lekcija

JAUNĀS ĢIMENES KOPDZĪVES VEIDOŠANĀS

- ◆ Ģimeņu klasifikācija pēc kopdzīves ilguma
- ◆ Jaunās ģimenes kopdzīves problēmas. Saderīguma pārbaude
- ◆ Dzimumdzīves modeļi un problēmas
- ◆ Attiecību krīzes jēdziens. Mikrotraumas
- ◆ Kultūras atšķirību respektēšana

Var teikt, ka pirmajos laulības gados pieredzētais un pārdzīvotais atsver “veselu gadsimtu”. Nav šaubu, ka pirmais kopdzīves gads ir izšķirošais posms, lai laulība iegūtu labu virzību. To var salīdzināt ar zīdaiņa pirmo mūža gadu, kura laikā nekoordinēta, mēma būtne attīsta uztveres spējas, iemācās saskaņot acu un locekļu darbību, kā arī iemācās izpausties.

Pirmajā kopdzīves gadā jaunlaulāto pāriem veidojas kopīga laika izjūta – darbā, spēlē, miegā un nomodā viņi darbojas vienotā ritmā, nevis katrs atsevišķi. Partneri saskaņo savus pūliņus, lai paveiktu visu nepieciešamo: pelna naudu, maksā rēķinus, dara saimniecības darbus, plāno ceļojumus. Viņi salīdzina savus individuālos skatījumus uz notikumiem un situācijām, sākumā bieži vien stipri atšķirīgus, un iemācās saskaņot savus viedokļus. Viņi iemācās sarunāties, viņi pat iemācās iet vienā solī. Nenoliedzami, precēts cilvēks jūtas pavisam citādi nekā neprecēts vai pat saderināts. Pēc laulībām pēkšņi jādomā par diviem, vienalga, vai apsverot darba piedāvājumu citā valstī, vai grasoties apvelties gultā uz otriem sāniem. Tā kā vairums cilvēku vismaz divdesmit

pirmos mūža gadus pavada, izmisīgi pūloties būt neatkarīgi, var paiet laiks, kamēr no jauna pierod pie atbildības un pašāvības – īpašībām, kuras ir svarīgas jebkurā veiksmīgā laulībā.

Lai gan kopdzīve un laulība reizēm ir avantūra vai pat aprēķina sekas, neraugoties uz sociālantropologa R. Ķīļa rakstos izteikto skepsi, lielākoties tā vēl arvien saistīta ar mīlestību, sapņiem par bērniem un kopīgām vecumdienām. Diemžēl dzīve rāda, ka bieži vien tā sauktās izmēģinājuma laulības un nereti arī oficiālās laulības beidzas, vēl īsti nesākušās – pirmo mēnešu vai pat nedēļu laikā. Filmā “Kāzu rīkotāja” galvenā varone apgalvo, ka spēj pateikt, kura laulība būs noturīga, kura ne, izmantojot pāra izvēlētais tērpa krāsas un kāzu dziesmas. Par laimi, gan filmā, gan dzīvē galvenais izrādās gluži kas cits. Ir sociālekonomiski un demogrāfiski faktori, kas var sekmēt kopdzīves ilglaicību vai arī tās ātru sabrukumu, tomēr kopdzīves likteņa veidotāji esam mēs paši. Ja vien ir mīlestība un vēlēšanās būt kopā... Jāņem vērā, ka, stājoties visdažādākajās, vēl jo vairāk – ilgtermiņa attiecībās, cilvēks uzdod sev jautājumus: “Vai esmu gatavs būt mīlošs? Vai spēju būt uzticīgs? Vai varēšu uzņemties pienākumus un atbildību par ģimeni?”

Zinātnieki un praktiķi piedāvā daudzas un dažādas ģimeņu klasifikācijas, par pamatu ņemot kopā nodzīvoto gadu (dažkārt mēnešu) skaitu. Laulības noslēgšanas, kāzu, medusmēneša, kāzu ceļojuma un sākotnējās kopdzīves laiks saistāmi ar **jaunlaulāto** statusa apgūšanu un **dzīvesbiedra identitātes** apjaušanu, stabilizēšanu, nostiprināšanu. Šo laikposmu var uzskatīt par **pavisam jaunas ģimenes stadiju** – aptuveni līdz četriem kopdzīves gadiem. Tas ir laiks, kad dziļi tiek apjausta laulības jēga kā savstarpēja vienošanās uzņemties atbildību vienam par otru, dzīvē apliecināt zvērestu, solījumu mīlēt vienam otru ikdienā un grūtībās, sargāt savstarpēju uzticību un draudzību.

Daudziem pāriem tas ir grūts periods, jau iepriekš pieminētā, tā sauktā, **primārā adaptācija**, kuras laikā noris

- psiholoģiska atdalīšanās no pamatģimenes, saglabājot optimālu sadarbību ar to;

- tuvāka un pamatīgāka dzīvesbiedra savstarpēja iepazīšana, kad svētdienīgās tikšanās "maskas" kritušas;
- partneri mācās kopīgi risināt sadzīves, finansiālās, saimnieciskās problēmas;
- abas puses iejūtas sievas un vīra lomā, apgūstot pienākumus, sevis ierobežošanas, kompromisa u. c. mākas;
- kļūst par vecākiem.

Abus partnerus vada vēlēšanās būt kopā, bet tai līdzās ir vēlme būt īpašam un respektētam katra no viņiem būtiskās izpausmēs. Pastāvīgi ikdienas gaitās iemiesojas P. Šeivera savstarpējas mīlestības attiecībās izdalītās trīs galvenās uzvedības sistēmas: pieķeršanās, rūpju un gādības vienam par otru un erotiski seksuālā. Visas ir neatliekami svarīgas, taču atkarībā no individuālajām īpatnībām iespējami atšķirīgi akcenti un bezgala daudz nianšu.

Jo atšķirīgāku kultūru cilvēki apvienojušies kopdzīvei, jo elastīgākai vajadzētu būt savstarpējās piemērošanās stratēģijai. Jānoskaņojas uz laulības attiecību ļoti rūpīgu kopšanu, arī uz "sīkāko nezālīšu" ātru "izravēšanu" un jaunu, spēcīgāku "dēstu" sarūpēšanu.

Noskaņošanās uz šādu laulības attiecību veidošanu un kopšanas darbu varētu veicināt šādas ievirzes:

- vēlēšanās atbalstīt un iepriecēt savu partneri viņa izvēlēs,
- spēja emocionāli iekļauties kopīgos plānos un nākotnes redzējumos,
- abu vienota un dalīta vēlēšanās padarīt dzīves laiku piepildītu,
- pilnīga savstarpēja uzticēšanās,
- pastāvīga, atvērta un humora pilna saskarsme utt.,
- ja ir bērns, tad arī noskaņošanās uz vienotu audzināšanas sistēmu.

Nevēlamākas būtu tādas ievirzes, kas saistās ar individuālo personības stabilizācijas problēmu absolutizēšanu, izvīrīšanu degpunktā, piemēram, bailes no vientulības un nespēja dzīvot vienam kā laulības pamatmotīvs, negribēta grūtniecība kā kopdzīves

iemesls, rūpes par finansiālo drošību un iespēju izvairīties no pamatģimenes spaidiem vai iepriekšējām attiecībām ar kādu citu partneri.

Ar katru gadu pieaug to ģimeņu īpatsvars, kas uzsāk kopdzīvi pēc tam, kad ir ieguvuši izglītību, atraduši labi apmaksātu darbu un pakāpušies pa karjeras kāpnēm. Iekams ģimenē piedzimst pirmais bērns, abi partneri parasti strādā, jo mūsdienās lielākajai daļai jauno ģimeņu Latvijā situācija ir tāda, ka nepieciešams aizvien vairāk naudas, lai nodrošinātu iztiku. Sakrāt naudu kopdzīves sākumposmā ir gandrīz vai pats grūtākais uzdevums. Kam lai krāj vispirms? Kā vispār var kaut ko sakrāt, ja cilvēks ar pūlēm samaksā par pašu nepieciešamāko: īri, apģērbu, pārtiku? Vieglas atbildes nav. Vienīgais veids, kā sākt krāt naudu, ir daudz strādāt kvalifikācijai atbilstošu darbu un vienkārši to darīt. Gadās situācijas, kad sieva pelna daudz vairāk nekā vīrs. Ja šādā situācijā nokļūst vīrs, tā var ne visai labvēlīgi iespaidot viņa pašcieņu. Ja sieva ir galvenā pelnītāja ģimenē, vīrs var justies apdraudēts vai pārspēts. Šajā gadījumā vīrs jāmudina pievērst lielāku vērību savai karjerai un izglītībai, jāizmanto sievas panākumi kā pamudinājums parādīt sevi. Patlaban daudzi tūkstoši jauniešu ir izbraukuši mācību un darba nolūkos ārpus Latvijas – uz Vāciju, Angliju, Īriju, Zviedriju u. c. valstīm.

Var veidoties situācija, kad viens no ģimenes zaudē darbu. Daudziem pāriem bezdarbs nozīmē psiholoģisku traumu. Viens no laulātajiem vēl arvien būs pakļauts darba ritmam, kamēr otrs var ieslīgt nomāktībā un ierauties sevī. Šeit var palīdzēt izrunāšanās “no sirds”. Emocionāls atbalsts ir nepieciešams abiem.

Līdzīgi ir situācijā, kad ģimenē ir nepietiekoši ienākumi, kuri nespēj nodrošināt elementārās vajadzības. Nereti vīrs cenšas risināt radušās problēmas nevis ar labāk apmaksāta vai papildus darba meklēšanu, bet gan ar pastiprinātu alkohola lietošanu un izklaidēm ārpus mājas. Bieži vien mūsu valstī tieši bezdarbs vai minimāli ienākumi varētu būt galvenā problēma, ar ko saskaras jaunie pāri pirmajā kopdzīves gadā. Tas rada nesaskaņas, kuras rezonē arī turpmākajā ģimenes dzīvē. Svarīgi, lai partneri

darbotos vienoti, censtos nospraust un sasniegt kopīgus mērķus, censtos pielāgot abu vajadzības. D. Maklelands kā katram cilvēkam nozīmīgākās izvirzījis trīs vajadzības – pēc piederības un attiecībām, sasniegumiem un varas, kas uzskatāmi izpaužas jau kopdzīves sākumā. Kopdzīves uzsākšana dažkārt ir pirmais lielais lēmums, kuru partneri pieņem kopīgi. Arī turpmākajā dzīvē svarīgi saskaņot viedokļus un pieņemt lēmumus, abiem savstarpēji uzticoties vai piekāpjoties kādā no situācijām. Jebkurā situācijā, kur viens partneris pūlas pierunāt otru mainīt viedokli, runa ir par varu. Pierunāt, pārliecināt par savu taisnību liekas tik vilinoši, bet, ja laulāto pārrunas ikreiz pāraug cīņā par varu, kļūst neiespējami saskatīt mērķi, kurš ir – pieņemt lēmumu, kas darītu laimīgus abus.

Ļoti svarīga nozīme ir intimitātei. Seksuālās attiecības ir cilvēka dzīves neatņemama sastāvdaļa. Kā jau iepriekš akcentēts, labvēlīga seksuālā attīstība ģimenē, mīlošu vecāku ieskauda, ir pamatne veselīgai intīmai dzīvei. Jau agrīnās attīstības stadijās sākas seksualitātes un seksuālo scenāriju veidošanās, kas turpinās visās dzīves fāzēs. Seksuālā scenārija normatīvie komponenti – kas, ko, ar ko, kur, kad, kā un kāpēc tas jādara vai nav jādara vai nevar darīt – ir atbilstošas kultūras iedibināti. Tomēr katram zināma individuālo atšķirību un variāciju kvantitatīvā un kvalitatīvā daudzveidība. Cilvēka rīcībā ir vairāki seksuālās dzīves scenāriji:

- seksuālās fantāzijas, kuras tas necenšas, nevar un negrib realizēt,
- reālās uzvedības plāni, kurus cilvēks vairāk vai mazāk iemieso,
- pastarpinošie orientieri, kuri rodas un tiek lietoti seksuālās mijiedarbības procesā (ja viņa darīs tā, tad es šitā),
- atmiņu glabātuve, kura “organizē” erotiski seksuālo pieredzi vairāk vai mazāk pēctecīgā veselumā.

L. Šneidere (2003) piedāvā pētīt un klasificēt seksuālos scenārijus pēc šādām dimensijām:

- pēc sarežģītības, t. i., komponentu skaita un daudzveidības, kā arī iztēlotā un realizējamā proporcijas – kāds motīvu, partneru, darbības vietu un laiku loks scenārijā pārstāvēts;

- vai un ar ko atšķiras kognitīvā programma no reālās izpildes; cik cieši saistīti savā starpā dažādie scenārija elementi utt.;
- pēc rigiditātes, pastāvīguma un rutinizācijas: cik izteikta ir scenārijā pieļautā plāna un realitātes nesaskaņotība (atšķirība); cik ciešs un vienveidīgs ieprogrammētais saturs un kustību pēctecība, un kā cilvēks uztvers pieņemtās kārtības traucējumus;
- pēc ierastības, konvencionalitātes: cik lielā mērā scenārijs vai tā komponenti atbilst sabiedrībā pieņemtajām uzvedības normām;
- pēc cilvēka apmierinātības: vai cilvēku apmierina, vai viņš pieņem savas erotiskās fantāzijas jeb kaunas no tām, cik lielā mērā izdodas tās realizēt.

Seksuālo attiecību evolūcijā nosacīti izdalāmi trīs posmi. **Pirmais** – no intīmo attiecību **sākuma**, kas var nesakrist ar laulības reģistrāciju, līdz dažām nedēļām, arī līdz 1–2 mēnešiem, reti – ilgāk. Var akcentēt pašas seksuālo attiecību iespējas pārbaudi, pāreju no romantiskajām attiecībām uz sistemātiskām dzīvesbiedru attiecībām, kurās atklājas agrāk neapjaustas un neapzinātas iezīmes un vājības (bailes, aizspriedumi). Tiek saskaņoti dzimumdzīves scenāriji un atsevišķu elementu savstarpējas pieņemamības robežas. Visbiežāk gan tas notiek dabiski, bez īpašām problēmām.

Otrais posms – progresējoša adaptācija – ilgst aptuveni 1–2 gadus, dažkārt t. s. medusmēnesis seksuālajās izpausmēs var realizēties tieši šajā laikā. Tad tiek dziļi atklāta savstarpēji pievilcīgā intīmā pasaule (“pasildīties zem mīlotā cilvēka ādas un atbalstīties uz viņa dvēseles” – R. Rumpētere). Parasti dzimumdzīve šajā posmā norit ļoti intensīvi – ar jaunu elementu ieviešanu, emociju spilgtumu, pašaizmiršanos, optimāla partnerības stila izveidošanu, dažkārt arī sievietes seksualitātes pamodināšanu. Daudzkārt sieviete kļūst aktīvi atsaucīga vēlāk, pēc pirmajām dzemdībām vai pat pēc 30 gadu vecuma sasniegšanas.

Trešais posms – stabilā adaptācija – saistās ar jau nobriedušu ģimeni, kurai ir lielāks stāžs. Šā posma raksturīgākās iezīmes: vīra seksuālās aktivitātes pazemināšanās (2–3 reizes nedēļā),

tuvības standartizācija (no kuras gan ieteicams izvairīties), dziļa harmonija seksuālajās un vispārcilvēciskajās attiecībās, sieviete sasniedz orgasma maksimumu.

Šiem posmiem ir milzīgas variantu iespējas, tomēr harmoniju rada dziļa dzīvesbiedru pārlicība, ka īstai mīlestībai jāpilnveidojas, ka tā ir **daudzgadīgs augs**, kas dzīvei piešķir jēgu.

Noskaņošanās uz **darbīgu**, refleksējošu, uz pārmaiņām gatavu emocionālu iesaistišanos savstarpējās attiecībās var palīdzēt jaunajam pārim godam nokļūt **jaunās ģimenes** – 5 līdz 9 gadus ilga kopdzīve – statusā. Svarīgākais notikums ir bērna piedzimšana, protams, ja tas nav noticis jau iepriekšējā periodā. Ģimenes locekļu attiecību saskaņošanu un konstruktīvu kompromisu izveidi papildina sevis **ierobežošanas** nepieciešamības paaugstināšanās. Dažkārt pieaug dzīvesbiedru fiziskais un garīgais nogurums, iestājas zināma monotonija, no kuras nepieciešams **apzināti** meklēt “izrašanās” taktiku un ceļus. Piemēram, laulības brīvdienas var nodrošināt došanās uz profesionālās kvalifikācijas paaugstināšanas kursiem, stažēšanos ārzemēs utt. Daudziem pāriem kaislīgās mīlestības izpausmes harmoniski pārtop dziļā laulāto draudzībā, kuras pamatā tāpat ir patiesas un kaislīgas jūtas, tikai mazāk ekstensīvas, bet iekšējas, introvertas **patības** sastāvdaļas. Tieši ar pēdējo saistās globālā šā perioda funkcija – rit **sekundāra** adaptācija, kurai var būt pozitīvais un negatīvais variants.

Pozitīvajā variantā rodas dzīvesbiedru **savienības unikalitātes** apziņa, lepnums (sevi uzskata par īpašu pāri), dzīves īstuma, patiesīguma izjūta (ne savu attiecību noformēšanas un pasniegšanas vēlme). To var sekmēt dzīvesbiedru savstarpēji saskaņoti optimālās pieredzes koncepti – *flow* (*M. Csikszentmihalyi, 1990*). Cilvēks jūtas laimīgs tad, ja darbs un brīvais laiks viņus it kā “absorbē”, iekļauj dzīves tecējumā, izmantojot savas spējas un talantus atraisīti, viegli, bez piepūles. Attiecībā uz ģimenes dzīvi laulātajiem it kā būtu jāapjauš tās nodarbes un aktivitātes, kuras veicina šo *flow*. Kad 90. gadu sākumā pētīju individuālo attīstības stilu agrīnajā briedumā (studentiem), neko nezinādama par šo

Čiksentmihalija pieeju, pašas izveidotā aptaujā lūdzu respondentus novērtēt tos darbības veidus, kuros tie iekļaujas viegli, patīkami, zaudējot laiku, pat telpas izjūtu, ar pacilātību un enerģiskumu, un jūtot milzīgu apmierinājumu. Ieguvu šādi ranžētus rezultātus:

- palīdzība citiem, vecāku apmeklēšana,
- neformāla saskarsme, tikšanās ar draugiem,
- ārienes noformēšana,
- TV pārraižu un kinofilmu skatīšanās,
- teātra u. c. pasākumu apmeklēšana,

.....

- mācību darbs,
- pastāvīgais darbs mācību priekšmetos,

.....

- daudzdienu sports,

.....

pēdējā, 26. vietā – kāršu spēles, alkohola degustācija.

Jāņem vērā, ka respondenti bija studenti, tikai nedaudzi no viņiem precējušies. Tomēr alterocentriska virzība – uz otru cilvēku, sadarbība ar to, kalpošana tam ir pietiekami izteikta (*Ā. Karpova, 1994*). Interesanti, kādi rezultāti būtu šobrīd. *Flow* (angļu v. – uzplūds, pārpilnība) ir optimāla pieredze, kam raksturīga

- rotaļīguma izjūta,
- iekšēja kontrole,
- koncentrēšanās un augsti fokusēta uzmanība,
- garīgs aktivitātes baudījums sevis dēļ,
- laika izjūtas zudums.

Šo dzīves tecējumu pavada dziļa iekšējās saskaņas izjūta, un ir viegli pieejami cilvēka būtiskākie resursi, spontāni var tikt sasniegtas augstākās virsotnes veicamajās darbībās.

Laulāto kopesamība nostiprinās, ja viņi pārzina viens otra *flow*. Autores vīram tā ir nodarbošanās ar matemātiku. Svarīgs savstarpējs atbalsts sirdij un prātam tīkamo nodarbošanos izvēlē.

Ja saglabājas dziļas pieķeršanās jūtas, kopdzīve nostiprinās,

ģimene vēršas stīprā kopdarbības subjektā. Negatīvajā variantā uzvar ieradumu monotonija, attiecības pasliktinās, un to uzlabošanā tiek pieļauta **trešā** – vismaz kā ārpus ģimenes “saldinātāja” – drauga iesaistīšanās u. c. varianti.

Šajā lekcijā tikai apzīmēsim turpmākās kopdzīves periodus. **Vidējā** stāža ģimenes – 10 līdz 19 gadu – ar jaunākā skolas vecuma bērniem un pusaudžiem, dažkārt arī pieaugušākiem bērniem. Ģimenes dzīvē vērojama attiecību stabilizēšanās vai sarežģīšanās.

Padzīvojušās ģimenes ar 20 gadu un ilgāku kopdzīves stāžu, kurām raksturīga attiecību stabilizēšanās vai konfliktu intensificēšanās. Negatīvajā variantā laulātie kļūst aizvien nogurušāki, var iestāties atsvešinātība. Ja dzīvesbiedri apzināti “kopj savu laulību”, attiecības kļūst vēl stīprākas un stabilākas. Galvenais – laulāto attiecības nedrīkstētu atstāt novārtā, ikdienā rīkojoties mehāniski, stereotipiski.

Atgriežamies pie pārdomām par pavisam jaunas un jaunas ģimenes kopdzīves sākuma psiholoģiskajām īpatnībām. **Nenoliedzami, ka intīmās, erotiskās attiecības vairākus jauno pāru dominē pār visām citām ne mazāk svarīgām attiecībām.** Bieži noskaidrojas, ka pirmslaulības dzimumattiecību (kurās jaunieši tik labprāt un ātri “ielaižas”) **saderības** pārbaude neko nedod. Kā atzinuši krievu speciālists un populārais autors J. Rjurikovs, poļu psihoterapeite M. Vislocka un citi, jaunajām sievietēm jutekliskums pamostas **vēlāk** nekā jaunajiem vīriešiem – dažkārt par vairākiem gadiem vēlāk, bieži pēc apprecēšanās (laulības attiecību sistemātiskuma un augstas intensitātes dēļ) un pat pēc dzemdībām, dažkārt 2–3 vai vairākus gadus pēc dzemdībām. I. Dorno (1990) pētījumā spēcīga dzimumtieksme konstatēta:

- 18 gadus vecām meitenēm – 10% gadījumu,
- 21 gadu vecām sievietēm – 25% gadījumu,
- 18 gadu veciem vīriešiem – 82% gadījumu,
- 21 gadu veciem vīriešiem – 100% gadījumu.

Šie dati palīdz izprast sieviešu atturību.

Tāpēc arī (bet ne tikai tāpēc) meiteņu un jauno sieviešu mīlestība

biežāk ir platoniska. Vēlāk nekā vīriešiem sievietēm iestājas arī juteklības **apogejs** – pat 35 līdz 37 gadu vecumā. Jaunais vīrs, nerazdams gaidīto sievas atsaucību un pieļaujot sānsolus vai pat izšķīroties, ir ļoti netaisns un pats sevi apzog, nepapūloties kopā ar mīļoto sagaidīt viņai piemītošā dabiskā jutekliskuma uzplaukumu. Vīrietim jābūt izglītotam dzimumdzīves jautājumos un ne tikai higiēniskā modeļa iemiesotājam vai baudas guvējam.

Eksistē mīts, ka daudz sieviešu ir “aukstas”, “vēsas”, frigidas, ko var saistīt arī ar jau klasisko A. Kinsi (ASV – sešdesmitie gadi) aptauju (aptuveni 70%). Faktiski darbojas “izglītošanās augļi” (“orgasma medības”, “ne tas orgasms”, “nepārlicinošs orgasms”), monotonija, ieradums, vīriešu “neceremonēšanās”, kas var ļoti traucēt kopdzīves sākumā. Frigido sieviešu ir ļoti maz, un ārsti to var diagnosticēt, konstatējot, piemēram, maz receptoru kaunuma lūpās, trūcīgu apmatojumu, mazas un plakanas krūtis, dažreiz neattīstītu dzemdi, problēmas ar menstruācijām un auglību, un daudzos gadījumos arī palīdzēt. M. Vislocka (1990) atklājusi, ka frigidākām sievietēm ir zemāks estrogēnu līmenis un nelielas anatomiskas atšķirības (attālums no kaunuma lūpu – vagīnas – malas augšdaļas līdz klitoram 1,5 līdz 5 cm, kontrolgrupai – no 1,5 līdz 3 cm). Tomēr zinātniece uzsver psiholoģiskā faktora svarīgumu, piemēram, emociju astēniskumu, nepietiekamas uzticēšanās un pieķeršanās jūtas pret partneri, puritānisku audzināšanu, zemu pašvērtību un neticību sev, ko var neitralizēt mīlestības pilnās attiecībās.

Dažkārt erogēnās zonas atrodas neparastās vietās – uz muguras, zem ceļgala, ausīs utt. Svarīgi ir atrast šo jutīgāko vietu, kas nav lielāka par muti, kura to skūpst. Vienlaikus svarīgi ir paturēt prātā, ka jebkurš glāsts galu galā nav pašvērtība, bet gan rezonējošas, augstākas intīmās saskarsmes elements. Ir tādas sievietes, kuras pilnīgi pārdzīvo psihoemocionālu apmierinājumu, neizjūtot fizioloģisku orgasmu. Sievietes seksualitāte vispār atšķiras ar paaugstinātu izvēlīgumu un ievainojamību. Jebkurā gadījumā jaunajam pārim **seksuālā saderība** ir un paliek **noteicošo vērtību** lokā. Jaunie cilvēki mēdz būt pašpārlicināti, kaut arī pieredzes

ir maz, un atzīst tikai savu gaumi un zināšanas, uzskatot, ka laulības gultā ir pietiekami zinoši un ka vispār moralizēšana šajā ziņā ir lieka.

Jaunajai sievietei vajadzētu iespējami patiesi un godīgi atbildēt sev uz dažiem jautājumiem (īpaši, ja nerodas īstā intīmā saskaņa).

- Vai patiesi viņš ir mans labākais draugs?
- Vai es uzticos viņam pilnīgi un esmu gatava pieņemt visas viņa vēlmes?
- Vai patiesi es nevaru iedomāties savu dzīvi bez viņa?
- Vai esmu pārliecināta, ka šeit un pašlaik esmu viņa galvenā sieviete?
- Vai esmu pārliecināta, ka viņš pauž man, ka mīl, vislabākajos veidos, kādi viņam ir zināmi un viņam piemīt?

Pēc dzimumakta parasti vērojama dziļa apmierinātība – partneri kādu laiku neuztver seksuālus kairinātājus, toties gribas kaut ko ieēst, iedzert glāzi sulas. Vērojams spēku pieplūdums, labs, jautrs garastāvoklis.

Tomēr ir cilvēki ar nestabilu veģetatīvo nervu sistēmu, kuriem pēc dzimumakta raksturīga nospiestība, vājums, sirdsklauves, svišana vai pat “visas dienas neirastēnija”, kas izzūd pēc 8–10 vai pat 24 stundām.

Ja nepieciešama piespiedu atturēšanās, īpaši “jauniešu hiperseksualitātes” laikā, ir novērojami daži īpaši uzvedības simptomi: viegla uzbudināmība, nestabils garastāvoklis, aizkaitināmība, nospiestība, vēnu paplašināšanās, pat krampji, smaguma sajūta dzimumorgānos, biežāka urinēšana u. c. Tiek uzskatīts, ka seksuāla atturēšanās savstarpējo attiecību veidošanās periodā ir **nekaitīga**, jo to regulē erotiski sapņi, kompensē ikdienas fiziskā un citas slodzes. Tomēr ir arī pretējs viedoklis, kas respektē individuālās īpatnības un īpašos gadījumus. Seksuālas neapmierinātības gadījumā jaunajiem pāriem nekādā gadījumā nevajadzētu steigties ar **secinājumiem** par **nesaderību** vai seksuālām atkāpēm. Kā liecina speciāli pētījumi (J. Kušniruks, A. Ščerbakovs), 40,5% jauno pāru kopdzīvi sāk ar seksuālu disharmoniju, kas pakāpeniski

mazinās un izaigst. Kopā ar seksologu (vai seksopatologu) iespējams izstrādāt **kopīgu intīmās dzīves stilu**.

Svarīga, protams, ir atmosfēra, mīlas vietas iekārtojums, estētiskais noformējums, apgaismojums. Varbūt palīdzēs papild-stimulācija, par kuru pieejama plaša populārzinātniska literatūra, piemēram, M. Šapira iegūtie rezultāti (sk. 6. tabulu).

Labas dzīvesbiedru attiecības intīmajā (arī jebkurā citā) jomā un elastīga mijiedarbības koordinācija iespējama tikai tad, ja katrs dzīvesbiedrs **spēj mainīt savu uzvedību** atkarībā no otra rīcības, vēlmēm, adaptācijas spējas. Gribi, lai partneris pārkārtojās, mainies savā reakcijā uz viņa darbošanos pats. Mīlošs un jūtīgs pret jums viņš to ievēros.

Ļoti individuāli un specifiski var būt tie stimuli un faktori, kas bloķē dzimumuzbudinājumu. Sievietes seksuālo noskaņojumu var bloķēt ķermeņa tēls (sava vai partnera, iedomātais vai reālais) kā pazīstamajā anekdotē, kas laikam gan vairāk attiecas uz solīdāka vecuma pāri.

Vīrs saka sievai:

- *Gulēt ejot, lūdzu, uzvelc kājās zeķītes.*
- *Kāpēc?*
- *Tev ir neglīti kāju pirksti.*
- *Labi, mīļais. Bet tev būs jāuzvelk cimdi, zābaki, cepure, uzpurnis un apakšbikses.*

6. tabula

Dzimumuzbudinājuma stimuli

Stimuls	Vīriešiem %	Sievietēm %
1. Seksuālas fantāzijas (atturieties, un fantāzija darbosies)	84	69
2. Dzimumakta fotogrāfijas	77	32
3. Kaila ķermeņa fotogrāfijas	54	12
4. Reāla kaila figūra	82	66
5. Fiziska pieskaršanās partnerim	86	79
6. Seksuālas – erotiskas literatūras lasīšana	42	68
7. Erotiskas sarunas	39	14
8. Erotiskas filmas	32	41

Sievieti var bloķēt arī vīra iespējamā agresivitāte (rupjība, robustums), bailes no grūtniecības, bailes neattaisnot vīra seksuālās gaidas, bailes zaudēt Es kontroli, konfliktpilnas – pretuņģas – jūtas pret partneri, īpašos gadījumos – arī identifikācija ar vīrieti, savas sociālās un dzimumlomas nepieņemšana, skaudība pret vīrieti, viņa iespējām. Vīrieti bloķē neveiksmes gaidīšanas (gatavības neveiksmei) kompleks, seksuālā scenārija nesakritība – laiks, vieta, pozīcija, glāstu īpatnības pirms un pēc dzimumakta; situācijas īpatnības – radnieki vai bērns dzīvoklī aiz sienas utt.

V. Māsters un V. Džonsone (1966) savos pētījumos pierādījuši, ka psiholoģiskā aspektā orgasma sasniegšana rit diezgan līdzīgi abiem dzimumiem, kaut atstāta iespēja, ka plato fāzē sievietei var **uzkavēties** ilgāk, kā arī pārdzīvot vairākus orgasmus (procesu ķēdē: uzbudinājums – plato – orgasms – refraktais periods – atslābinājums).

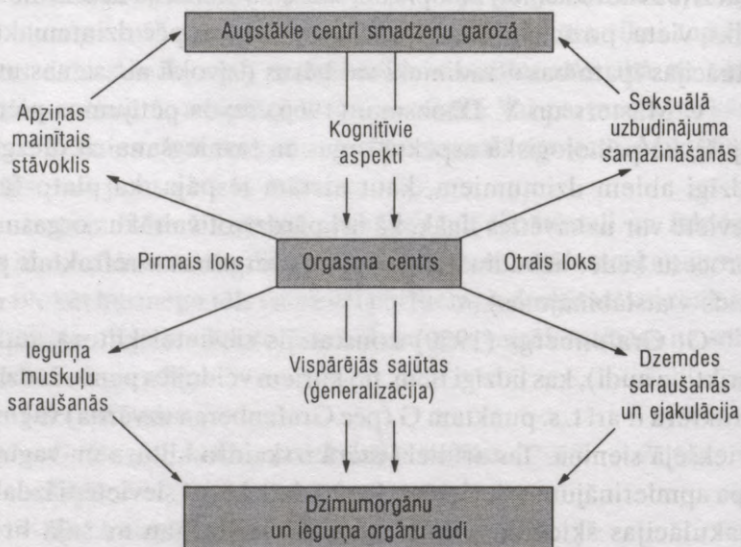
G. Grafenbergs (1950) konstatējis sievietei klitora audus (eriktilie audi), kas līdzīgi tiem, no kuriem veidojies penis. Līdzīga struktūra ir arī t. s. punktam G (pēc Grafenberga uzvārda) vagīnas priekšējā sienā. Tas arī lielā mērā izskaidro klitora un vagīnas tipa apmierinājumu sievietēm. Iegūti dati, ka arī sievietēm izdalās ejakulācijas šķidrums, kura izcelsmi saista gan ar šajā brīdī nepārvaldāmo urīnpūsli, gan rudimentāro prostatas priekšdziedzeri. Viens un tas pats nervs ir atbildīgs vīrieša organismā par spermas izmešanu, sievietēm – par dzemdes savilkšanos. Orgasms skaidrots arī kā t. s. orgasms galvā.

8. shēmā attēlots orgasma psihofizioloģiskais skaidrojums, kas rāda, ka uzbudinājums “klīst” pa lokiem.

Pirmais loks aktivizē smadzenes, izraisot smadzeņu mainītu stāvokli – t. s. uzliesmojumu (*flash*), kas raksturo orgasmu un tajā pašā laikā izraisa iegurņa muskuļu saraušanos. Šī ķēde var aktivizēties vairākkārt, izraisot orgasmu ilgākā seksuālā uzbudinājumā. Otrās ķēdes aktivizācija ved uz vīrieša ejakulāciju, sievietes dzemdes saraušanos, vienlaikus radot **uz laiku** seksuālā uzbudinājuma zudumu, t. i., pāreju uz refraktēro fāzi. Ar to arī varētu izskaidrot, kāpēc dažkārt orgasms ir **mistiska** pārdzīvojuma

forma – “it kā atrastos ārpus sava ķermeņa”, bet dažkārt vienkārši dziļā atvieglojuma sajūta, kaut gan fizioloģiski viss notiek līdzīgi. Viss atkarīgs no pirmā loka.

8. shēma. Orgasma psihofizioloģiskais mehānisms



Seksuālās uzvedības bioloģiskie aspekti ir hormonālais līdzsvars, dzimuma konstitūcija, ķermeņa uzbūves īpatnības, temperamenta tips, centrālās nervu sistēmas darbības īpatnības, ģenētiskās determinantes u. c. Prevalē triju funkciju kombinācijas – reproduktīvā, komunikatīvā un hedonistiskā.

G. Vasiļčenko izdala šādus seksuālās motivācijas tipus:

- 1) **homeostabilizējošais** – noņemt sasprindzinājumu, lai ne-traucētu kaut ko svarīgu;
- 2) **rotalīgais** – harmoniski savieno seksuālo un romantisko aspektu (daudz izdomas un fantāzijas);
- 3) **šabloniski reglamentētais** – iedibina un ievēro noteiktu standartu;

4) **ģenitālais** – raksturīgs mazintelektuāliem cilvēkiem; parādās erekcija – tā tad jārikojas.

Jo attīstītāka un spilgtāka personība, jo daudzveidīgākas un smalkākas ir erotiskās uzvedības individuālās izpausmes.

Protams, intīmajā dzīvē partnerim veiksies labāk, ja būs arī citi laimīgas kopdzīves nosacījumi.

Svarīgākie ir:

- kaislīga mīlestība, kā arī mīlestības pretrunīgās dabas izpratne;
- mīlēt tieši konkrēto cilvēku ar visu viņa pretrunīgo īpašību izpausmju buķeti;
- funkcionālā autonomija, bet pilnīga savstarpēja uzticēšanās;
- pašironija, humors;
- neiegrimt ikdienas rūpēs, pārāk “nepiezemēties”;
- iespēja realizēt radošo potenciālu vai vismaz pieņemama nodarbošanās, kas nodrošina materiālo pamatu;
- vieglums, elastīgums ikdienas saskarsmē;
- partneri ir un paliek labi draugi dažādās (vēl labāk – visās) dzīves jomās un prot draudzēties ar citiem cilvēkiem ārpus ģimenes.

Ja laulība vērsas **laimīgā**, tai piemīt emocionāla stabilitāte, saskaņa un satiecība, piekāpšanās prasme un kompromisa māksla, sabiedriskums, uzticēšanās un atklātums, emocionāla atraisītība.

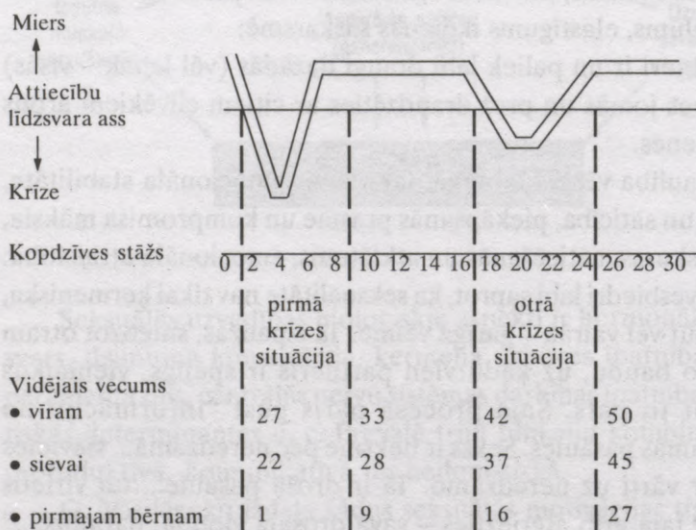
Dzīvesbiedri labi saprot, ka seksualitāte nav tikai ķermeniska, bet varbūt vēl vairāk – garīga vēlme. Tā izpaužas, sniedzot otram augstāko baudu, uz kādu vien partneris ir spējīgs, vienlaikus saņemot to pats. Šajā procesā pāris gūst “informāciju no Neredzamās pasaules. Sekss ir tieksme pēc neredzamā... sievietes klēpis ir vērti uz neredzamo. Tā ir drošā pasaule... un vīrietis vienmēr tajā grib atgriezties – savā drošajā vietīnā, paradīzē...” (A. Šulcs, 2004).

Ja laulība vērsas **nelaimīgā**, tai piemīt pretējs raksturojums – emocionāla nestabilitāte, pārspīlēts kritiskums un prasīgums vienam pret otru, tieksme dominēt, kontrolēt un valdīt, noslēgtība, aizdomīgums, emocionāla sasaistība un sasprindzinājums.

Taču jāatceras: man šķiet, ka ar mīlestību kaut kas nav kārtībā, ja mani nemīl tā, kā esmu izsapņojis un iecerējis. Varbūt der dziļāk ieklausīties otrā cilvēkā? Ko viņš ir izsapņojis un iecerējis?

Primārās adaptācijas negatīvajā variantā virsroku gūst uzskati un tos pavadošās emocijas par partnera neatbilstību cerētajam, dominē savstarpējā neprasme “nest upurus”, netaisnīga mājas pienākumu sadale, nesaskaņotība ārpusģimenes uzvedībā, sevis ierobežošanas un interešu saskaņošanas nepieciešamības noraidīšana, alkohola un citu “aizmiršanās” līdzekļu lietošana utt. Dažkārt tas saistās ar dziļu savstarpējo **attiecību krīzi** – ļoti būtiskām un abām pusēm sāpīgām pārmaiņām kopdzīvē.

9. shēma. Krīžu attīstība ģimenes attiecībās (pēc M. Plzaka datiem, 1973)



9. shēmā pēc M. Plzaka pētījumiem veidotais krīžu attīstības modelis ir noderīgs un respektējams, taču iegūts jau gana sen. Ņemot vērā dzīves dinamiku, vērtību dezintegrācijas sekas, individuālisma filozofijas uzvaras gājieni arī Latvijā, pilnīgi iespē-

jams, ka pirmā krīze iestājas ne pēc diviem kopā nodzīvotiem gadiem, bet daudz agrāk. Visi šeit minētie gadu skaitļi ir relatīvi. Katram pārim savs ceļš ejams, un daudzi jaunie pāri, kuri uzsākuši kopdzīvi pēc 25–30 gadu sasniegšanas, kad “viss jau izvērtēts” un noteikta sociālā niša apgūta, vispār nopietnu krīzi nepiedzīvo. Abas galvenās krīzes situācijas laulībā var rasties arī bez ārējo faktoru (sadzīves un ekonomisko apstākļu) ietekmes, bez vecāku iejaukšanās un kādu patoloģisku īpašību izpausmes, arī uzticības gadījumā. Tomēr šo faktoru klātbūtne paātrina un padziļina krīzes situāciju. Ģimenes attiecību **krīze ir pārmaiņu nepieciešamības** izjūta, ko pavada dziļa neapmierinātība, nemiers, dusmas, distress, dažkārt vilšanās, izmisuma un bezizejas pārdzīvojums, kā arī dziļas sāpes. Bet “patiesībā sāpes ir atklāsme. Ciešanās cilvēks sāk saskatīt un izprast to, ko agrāk viņš nav nedz saskatījis, nedz izpratis. Ciešot cilvēks sāk attiekties pret savu pagātņi pavisam no cita redzes viedokļa” (*O.Vailds, 1897*). Krīze var būt tik dziļa, ka šķiet – kopdzīves turpinājums nav iespējams. Tomēr pēc apzināti veiktas reintegrācijas, dažkārt arī psihoterapeita vadībā, iespējama attiecību pārskatīšana un atjaunošana citā kvalitātē. Situācija var vērsties nopietnāka, taču ne nepārvarama, ja ģimenes attiecību krīzei pārkļājas 30 gadu sasniegušo vecuma krīze vai garīguma (garīgās atmodas) krīze, par kuru sīkāk turpmākās lekcijās. Dažādos pētījumos pierādīts, ka apmēram 2% laulību eksistē tikai ap vienu gadu. Ātrās šķiršanās parasti ir saistītas ar apmānu vai visbiežāk – nepietiekamu informētību par partneri vai viņa vecāku ģimeni. Dažkārt partneriem pārāk grūti pārdzīvot pāreju no laika, kad otrs bijis viss un paplašinājis dzīves horizontu, uz laiku, kad otrs “kā viss” šo horizontu sašaurinājis.

Ļoti izplatīta ģimenes attiecību uzlabošanas stratēģija tad ir “vainīgā” partnera pāraudzināšanas mēģinājumi. Dažkārt tiešām tas arī izdodas, un savu mīļoto, vienīgo, neatkārtojamo var noskaņot būt tādām “kā visi”, “atkārtojamam”... kas var vilšanos ievērojami paātrināt...

Nereti jaunai ģimenei neizdodas noregulēt attiecības ar vecākiem, no kuriem vienlaicīgi tiek gaidīta palīdzība, atbalsts

un prasme neiejaukties jauno dzīvē, lai arī savlaicīgi sniegtā palīdzība to it kā pieļauj.

Protams, dziļas un pozitīvas jūtas vairumā gadījumu var palīdzēt atjaunot labvēlīgas kopdzīves tecējumu.

Ģimenes konflikti vienmēr sākas ar **sīkumu** un sīkumiem: kur iet, ko pirkt, aizskarošiem aizrādījumiem, nepatīkamiem sīkiem ieradumiem, kuri attiecas uz personīgās higiēnas iemaņām, ieradumiem vai tādu trūkumu, uz ģērbšanās manieri, sekošanu modei, krāsu izvēli, attieksmi pret dienas režīmu, īpatnības izvēlēto ēdienu kartē, runas manieri un dažādu parazitvārdu lietošanu, pieļaujamām intonācijām un piezīmēm, pastāvīga skaļu sporta pārraižu vai tieši otrādi – klusu lirisku melodramu skatīšanās pa TV, dažkārt ilgstošu nerunāšanu, acis neskatīšanos, kopā negulēšanu utt. Vairākus gadus speciāli pētot kaitinošus sadzīves “sīkumus”, esmu secinājusi, ka tādos var nonākt jebkura partnera īpatnība: “krākšana” nakts miegā, svilpošana istabā, “šļūkāšana” ar čībām pa istabu, t. i., nepaceļot kājas; nekulturāla ēšana – ēdot drupatas nokrīt uz bārdas vai drēbēm, tauku pilieni paliek zoda bedrītē; norijot kumosu, aizver acis; izmētā apakšveļu pa visu guļamistabu, neizņem matus no ķemmes utt. Tādi sīkumi uzkrājas, un tālāk jau veidojas šļūdonis ar likteņnozīmīgiem jautājumiem – vai nav izdarīta kļūda dzīvesbiedra izvēlē, vai nav jāšķiras. Gudri dara tas pāris, kas tādā kritiskā situācijā vispirms sāk “pašārstēšanos” un līdz ar to aktīvi pretstāvēt attiecību sairumam un varbūt pat dodas pie ģimenes konsultanta.

Pozitīvās ģimenes psihoterapijas (transkultūru diferencējošās analīzes) pamatlicējs N. Pezeškians tā sauktos sīkumus uzskata par **mikrotraumām**, kas rodas pazeminātās **pretestības zonās**. Sīkumi atkārtojoties un akumulējoties rada “sāpju punktus” personības struktūrā. Sāpju punkti izraisa ilgstošu sasprindzinājumu, kas savukārt var radīt psihosomatiskus traucējumus, psihiskas atkāpes, tādējādi graujot saskarsmi ģimenē. Ja partneri sīkumos neatbilst viens otra gaidām, katra puse var izdarīt savstarpējām attiecībām nozīmīgus secinājumus.

Piemēram, kāda kliente žēlojas: “Ja es nesakārtoju savu

kosmētikas galdiņu vai vannas istabu, manam vīram tas nozīmē, ka es viņu nemīlu.”

Diezgan izplatīta ir parādība, ka tīrību, kārtību, organizētību utt. katrs jaunlaulātais saprot citādi, necenšoties iegaumēt prātulu: neeksistē kaut kāda vienīgā **kārtības forma**; to var ieviest daudzās formās. Un pat vispaviršākie un nekārtīgākie cilvēki savā, no malas skatoties, haosā redz savu **īpašu** kārtību, ar viņiem vien zināmu jēgu, ko jāmācās apjaust un izprast. Tā jārikojas attiecībā uz katru partnera īpašību un darbību, kas veido kopdzīves struktūru.

Kāda studente Anita K. žēlojas: “Mani ģimenes dzīves ikdienā visvairāk kaitina izrīkošanās ar televīzijas programmu (avīzi, kurā tā publicēta. – Ā. K.), kas netiek nolikta savā vietā pie televizora. Tas reizēm var mani pat traku padarīt. Šī nelaimīgā programma tiek meklēta un atrasta visneiedomājamākās vietās, vienreiz – uz galda, otrreiz – sekcijā, citreiz – uz atpūtas krēsla, reizēm – pat gultā. Tāds nieks, bet kā tas var kaitināt! Šķiet, tu zini, ka tai jāatrodas ierastajā vietā, pieej klāt šai vietai, bet programmas tur nav. Un tad sākas kārtējā meklēšana pa visu istabu. Un nekad nevar zināt, kur meklēt šajā reizē. Tā mēdz aizkrist pat aiz gultas, reizēm ir iejaukta zem avīzēm vai bērna grāmatās. Cik jauki tomēr būtu, ja TV programma vienmēr atrastos vienā un tajā pašā vietā un visi, kas to ņemtu, atliktu atpakaļ pie televizora, bet... Tas pats notiek arī ar virtuves nazi un bērna zeķītēm... Šķiet sikumi, bet kā tie spēj nokaitināt, kad tu pēc darba gribi justies ērti un atraisīti.”

Tā tad – būsim uzmanīgi sīkumos, jo ar tiem veicinām attiecību traumatizāciju.

Līdzīgi ir ar **dažādu problēmu risināšanu**. Kurā ģimenē gan nerodas kādas problēmas? Bet nevajadzētu no tām vairīties vai visu smagumu uzvelt uz laulātā pleciem. Nav nepieciešams, lai otrs risinātu problēmu mūsu vietā, mēs tikai vēlamies, lai tiktu izrādīta ieinteresētība un gatavība tās apspriest. Kopīgā cīņā ar problēmām pārus var ļoti satuvināt. Tā vairo pašāvēību un uzticību starp abiem partneriem, rada otram izjūtu, ka viņš ir labs vai

labākais palīgs, dod iespēju izrādīt rūpes. Kopīga partnera problēmu risināšana ne tikai stiprina laulību, no tās ir atkarīga pāra attiecību pastāvēšana.

Parasti **strīdu pamatā** ir viens no trim aplēptiem iemesliem: partneru bažas par savstarpējo tuvību, vēlme gūt cieņu un atzišanu vai tieksme panākt situācijā noteicošo lomu (darbojas D. Maklenda vajadzību modelis). Ja radušās nesaskaņas, to pamatā ir vismaz viens no šiem cēloņiem. Daudzi pāri nonāk konflikt-situācijā tādēļ, ka **neprot tikt galā ar negatīvām izjūtām**, neprot domāt un just pozitīvi. Centieni mazināt konfliktu ir pretrunā ar cilvēka dabiskajiem instinktiem, kas liek vai nu uzbrukt, vai arī bēgt no nepatīkšanām. Protams, neviens neilgojas pēc strīda. To nevar ieplānot, lai gan vairums pāru labi apzinās, ka briest nesaskaņas un ka strīda karstumā tādi smalkumi kā pieklājība un loģika aizmirstas. Tomēr, lai cik liels būtu emocionālais haoss, ķīviņi starp diviem mīlošiem cilvēkiem jāizcīna pēc noteiktām nepārkāpjamām ētikas normām – jābalstās uz savstarpēju cieņu. Galvenais, kas jāievēro laulātajiem, lai ierobežotu strīdus, ir – ieklausīties partnerī, neapsaukāties un nepazemot otru, nestrīdēties sabiedriskās vietās, tādējādi vēl vairāk pazemojot otru, neatbildēt uz apvainojumu ar citu apvainojumu un, protams, nelietot fizisku spēku, jo nekāds fiziskais spēks nepiespiedīs partneri paraudzīties uz situāciju no otra viedokļa.

Liela nozīme veiksmīgas laulības veidošanā ir tam, kādas kultūras cilvēki apvienojušies kopdzīvei.

Jo atšķirīgākas kultūras, jo elastīgākai vajadzētu būt savstarpējās piemērošanās stratēģijai.

Medmāsa S. S. stāsts ir par šādas elastības trūkuma dabiskām sekām:

“Mans pirmais vīrs bija Krievijas vidienē dzimis, audzis un skolojies vīrietis ar visām no tā izrietošām sekām. Tas, kas man likās pilnīgi dabisks, viņam šķita nepieņemams, savukārt viņa audzināšanas, sadzīves un morālās vērtības bija nesaprotamas man. Var tikai pabrīnīties, kā divi tik ļoti atšķirīgi cilvēki spēja uzsākt kopdzīvi, pēc gada salaulāties un nodzīvot kopā piecus gadus...”

Šeit gribētos iestarpināt dziļi viedo Z. Skujiņa domu (2005) par to, ka jaunības mīlestība ir īsredzīga, tā lido bezbēdīgi kā apreibis tauriņš. Tikai es un tu, tu un es. Bet starp mūsu saknēm ir (var būt) bezdibenis.

Es nevarēju sūdzēties par uzmanības trūkumu no vīriešu puses, bet tajā laikā biju pārtraukusi attiecības ar iepriekšējo draugu. Bija cietusi mana pašvērtība. Bet daba nemīl tukšumu, tā jebkurā gadījumā cenšas to aizpildīt. Ja pazemināta pašvērtība netraucētu reāli izvērtēt "piedāvājumu", brīvo vietu pakāpeniski aizņemtu racionālāks pildījums. Vai tā bija iemīlēšanās, kas aizmigloja manas acis ar romantisku rozā sapņu plīvuru? Tagad man šķiet, ka nē, bet toreiz, neklausot neviena padomam, biju gatava uz visu, lai tikai būtu kopā ar viņu. Es centos neņemt vērā mūsu atšķirīgos uzskatus, centos viņam visā pielāgoties. Piecietu to, ka viņš bieži aizraujas ar alkohola lietošanu draugu kompānijā, "aizmirstot" ierasties mājās solītajā laikā un pēc tam sekojošajiem pārmetumiem, ka es viņu nesaprotot. Neskatoties uz to visu, jutos kā septītajās debesīs, kad viņš man izteica piedāvājumu mūsu attiecības nokārtot oficiāli. Un biju tik naiva, tik nesaprātīga, ka ticēju katram viņa vārdam un solījumiem laboties. Tādos brīžos man viņa bija žēl un es sev pati likos tik stipra, ka spēšu viņam palīdzēt un kopā ar mani viņš mainīsies.

Stefans Cveigs ir teicis, ka līdzjūtība ir nolādēti divpusēja. Tas, kas nezina, kur to var parādīt, nedrīkst tai ļauties ar darbiem un vēl mazāk – ar sirdi. Tikai sākumā līdzjūtība – tāpat kā morfijs – dara slimniekam labu, tad tā ir ārstniecības līdzeklis, bet, ja to nedod pareizās devās un īstā laikā nepārtrauc lietot, tā kļūst nāvējoša inde.

Mūsu kāzas bija vienkārši briesmīgas. Kā jau latviešiem pieņemts, mani vecāki bija sarīkojuši kārtīgas latviešu kāzas. Bet krievu kultūras cilvēkiem tās likās tīrais balagāns. Kas man sāpēja visvairāk – no vīra vecākiem atbrauca tikai tēvs, māte aizbildinājās ar tālo ceļu. Kā es uzzināju kāzu vakarā, tad mātei latviešu līgava nav likusies gana laba esam. Tā arī vīramāti pa visiem laulības gadiem nesatiku ne reizi, jo pie mums braukt viņa atteicās, bet uz Krieviju aizbraukt man pašai nesanāca un arī lielas vēlēšanās nebija.

Vēlāk vīramāte man atrakstīja vēstulē, ka nekas labs nevar iznākt no kopsdzīves ar tīri krieviskā garā audzinātu vīrieti un sievieti no "tuvējām ārzemēm", kur ir daudz brīvāka audzināšana un uzskati. Daļēji viņai arī bija taisnība. Kāzu vakarā visi vīra radi centās norobežoties, sēdot vienā galda galā un neiesaistoties nekādās sarunās un vedēju rīkotās aktivitātēs. Jau līdz pusnaktij visi bija pamatīgi sadzērušies un ar varu noliekami gulēt. Nebija man ne kāzu valša, ne mūsu izpratnē pierastās kāzu nakts, jo jaunais vīrs bija tā piedzēries, ka knapi turējās uz kājām un "atlūza" tūlīt pēc mičošanas. Riju sarūgtinājuma un kauna asaras. Un tomēr piedevu un vēl nākamajā rītā žēloju, kad vīrs jutās slikti. Tā arī turpmākajā dzīvē žēlotāja un mierinātāja biju es. Vīrs vienmēr tika sagaidīts siltā, tīrā, kārtīgā mājā, ar trīs ēdieniem. Es vienmēr biju gatava uzklaut un risināt viņa problēmas, tikai, ja kāda problēma radās man, tad ar to galā bija jātiek pašai. Tāpat visas sadzīves problēmas bija jārisina man. Jo tā bija pieņemts viņa ģimenē, tā viņš bija audzināts, un, lai kā es censtos runāt, skaidrot, dot lasīt attiecīgu literatūru, tas viss beidzās ar absolūtu nespēju un nevēlēšanos kaut ko mainīt. Vīrs uzskatīja, ja viņš materiāli nodrošina ģimeni un es varu atļauties pirkt visu, ko vēlos, tad ar to arī viņa pienākumi ir izpildīti, par visu pārējo jā rūpējas sievai.

Kad piedzima mūsu meita, dabiski, lielākā daļa uzmanības tika veltīta viņai, vēl vairāk tāpēc, ka pirmajā dzīves gadā viņa ļoti slimoja. Un atkal – negulētās naktis, sēdēšana pie slima bērna gultiņas, ilgstoša ārstēšanās slimnīcā, nezinot, vai bērns būs vesels vai kļūs par invalīdu – tas viss bija jāiznes man uz saviem pleciem. Vīrs no tā norobežojās, cenzdamiem retāk būt mājās vai arī biežāk braucot komandējumos. Lai cik tas neliktos nožēlojami, viņš kļuva greizsirdīgs uz bērnu, jo arvien mazāk laika es varēju veltīt viņam. Paraugoties uz situāciju no malas, es pamazām aptvēru, ka nav jēgas izniekot savu dzīvi blakus vīrietim, kurš nespēj novērtēt to, kas viņam pieder, ir egoistisks, nevēlas mainīties un rēķināties ar sev tuviem cilvēkiem, kurš izvairās no atbildības un uz kuru nevar paļauties.

Cilvēkam, pirmkārt, jāiemācās mīlēt un cienīt pašam sevi. Kad personība ir pietiekami spēcīga, tā atšķir mīlestību no līdzciešanas

un spēj saprast un izrādīt patiesu līdzjūtību, vienlaikus apzinoties tās robežas. Nemitīga līdzjušana cilvēkam var izrādīties drīzāk kaitīga, nekā labvēlīga. Tie, kuri paraduši dzīvot no dāvanām, paši vairs dāvināt neprot.

Pēc neveiksmīgās laulības es biju pārliccināta, ka jānotiek brīnumam, lai es vēl kādreiz apprecētos. Mans laiks bija piepildīts ar meitas audzināšanu, darbu un draugiem...

Un tomēr tas notika. Tikai jaunajās attiecībās jau iesaistījās sieviete, kura bija kļuvusi vieda savās emocijās, cilvēku savstarpējo attiecību izpratnē. Man likās, ka šī stāsta turpinājumam tomēr ir īstā vieta tieši šajā grāmatas sadaļā "Jaunās ģimenes kopdzīves veidošanās".

Un tā savu stāstu turpina S. S.:

"Savu otro vīru es satiku pēc sešiem gadiem. Es divus gadus visādi centos izvairīties no viņa. Nevēlējos iesaistīties attiecībās, jo baidījos, ka varētu pielaut iepriekšējās kļūdas. Acīmredzot viņš to saprata un bija ļoti uzmanīgs un pacietīgs. Un tomēr, pa šiem diviem pazišanās gadiem es biju paspējusi pamanīt to, cik sirsnīgs cilvēks viņš ir, cik labas attiecības viņam nodibinājušās ar manu bērnu, ka viņš prot turēt dotos solījumus, ir izpalīdzīgs un saprotošs, ka mūs vieno kopīgas intereses. Pamazām arī es ļāvu atrast viņam vietu savā sirdī, ko līdz šim brīdim ne reizi neesmu nožēlojusi.

Viņš mani bildināja Ziemassvētku vakarā, romantiskā gaisotnē, pasniedzot saderināšanās gredzenu.

Mūsu kāzas notika pēc gandrīz trīs pazišanās gadiem. Tās bija neformālas – tikai mēs un vedēji, bet ļoti sirsnīgas un jaukas – sarakstīšanās lauku pagastmājā, braukšana pāri trim tiltiem ar dejošanu, šampanieša dzeršanu un atslēgu mešanu upē, kāzu mielasts lauku krodziņā, ko vīrs bija noīrējis uz visu vakaru tikai mums, kāzu nakts pēc ziediem un meijām smaržojošā klētiņā ar visiem kāzu nakts rituāliem... Ka esmu atradusi savas sirds otro pusīti, liecināja arī tas, ka, braucot pāri tiltiem vedēji lika mums abiem iedomāties un pierakstīt vēlēšanās, un izrādījās, ka mēs pat domājam vienādi – visas trīs vēlēšanās sakrita (starp citu, kopdzīves laikā tās ir piepildījušās, lai gan tolaik šķita gandrīz neaizsniedzamas).

Kāzu ceļojumā nolēmām doties pa Latviju, sākot no Kurzemes un beidzot ar Latgali. Izbraukājām lielāko daļu ievērojamāko Latvijas vietu, nakšņojām teltī, maksšķerējām zivis un ēst gatavojām uz ugunsкура. Tā priekš manis bija eksotika. Trīs nedēļu laikā es biju brīnišķīgi atpūtusies un vēlreiz pārliecinājusies par to, ka bija vērts tik ilgus gadus gaidīt, lai satiktu to īsto un vienīgo.

Jau ar pirmajām kopdzīves dienām esmu izjutusi vīra atbalstu it visā. Savu reizi varu ļauties būt vāja un žēlojama un justies "kā aiz akmens sienas", zinot, ka man ne par ko nav jālauza galva. Pēc neveiksmīgās iepriekšējās pieredzes tā ir tik brīnišķīga sajūta! Jau no pirmajām kopdzīves dienām mūsu ģimenē darbi netiek dalīti – kurš brīvāks vai pirmais mājās, tas gatavo ēst, mazgā traukus vai gludina veļu. Arī mājas uzkopšanas darbi vīram nesagādā problēmas.

Kad piedzima mūsu meitiņa, vīrs bija tas, kurš naktīs cēlās, ja mazā raudāja, ļaudams man izgulēties, vārīja putriņas, baroja, mainīja pamperus. Vīrs bija tas, kurš mudināja mani turpināt izglītību Latvijas Universitātē, iedrošināja mani un visādi centās atbalstīt, gatavojoties iestājeksāmeniem. Viņš ir brīnišķīgs audzētāvs manai, nu jau pusaudzei, meitai un mīlošs tētis mūsu mazulei. Ar vīru es varu pārspriest jebkuru tematu un uzticēt viņam ikvienu problēmu. Vīrs man ir ne tikai dzīvesbiedrs, bet arī draugs. Mēs esam kopā laimīgi nodzīvojuši jau piecus gadus, un mūsu jūtas un sapraššanās nav mazinājušās. Es pat nevaru salīdzināt abas laulības, jo tas būtu kā salīdzināt aklumu ar redzi.

No savas pieredzes citām sievietēm varu teikt, ka nevajag būt "Kristīnei"! Nav jākļūst par savu jūtu ķīlniecēm un upuriem. Romantisko jūsmu laiks ātri paiet, ikdiena tāpat ir gana nežēlīga, lai pa to pērtos kā vista pa pakulām, velkot līdzī "čmodānu bez roktura".

Ja ikviens pāris pirmā kopdzīves gada laikā pacenstos radīt priekšnoteikumus veiksmīgai laulībai, daudz vairāk būtu laulāto, kas pamostas zelta kāzu rītā un var pasniegties pēc mīļotā cilvēka rokas, tā cilvēka, kurš vienmēr atradies līdzās. Tas nav tikai romantisks, nereāls sapnis. Ik dienas paveicot kaut kādu sīku darbiņu laulības nostiprināšanai, rodas iespēja kopā laimīgi dzīvot līdz mūža galam.

Katra laulība ir kaut kas unikāls un vienreizējs, gluži kā pats cilvēks. Virdžīnijas Satīras grāmatā ir kāda ilustrācija, kurā attēlots koks, kuru no vienas puses laista vīrietis, no otras – sieviete. Tas varētu būt mīlestības koks, kurā abiem partneriem ir jāiegulda. Kopdzīvē viss ir atkarīgs no darba, ko laulātie ir gatavi kopā paveikt. Tieši no darba! Cilvēki apprecas vai sanāk kopā, un viņiem liekas – viss, galvenais ir izdarīts, pusīte ir atrasta! Tas ir kā latviešu tautas pasakās – trīs dienas kāzas dzēra un tad dzīvoja laimīgi. Tajā ir sviedri, bet ir arī gandarijums un prieks par rezultātu. Galu galā mēs jau to darām, pirmkārt, sevis paša dēļ. Ja to apzināties, varbūt tomēr ir vērts papūlēties?

Gandrīz katrs būs dzirdējis, ka ebreju ģimenes ir stabilākās visā pasaulē, kaut arī pēdējās desmitgadēs iezīmējas šķiršanās skaita paaugstināšanās. Un tomēr sociālās un seksuālās revolūcijas maz skar ebreju laulību stiprumu. Kādi noslēpumi viņiem ir zināmi? Ebreju reliģiozā laulība balstās uz daudzām tradīcijām, no kurām pārdomām atzīmēsim dažas:

- vecāku, īpaši mātes gudrības un pieredzes milzīga autoritāte audzināšanā un arī dzīvesbiedra/-es izvēlē,
- jau 12 gadu vecumā meitenēm un 13 gadu vecumā zēniem svinīgi un krāšņi atzīmē pilngadību, ar kuru sākas pilna atbildība par savu rīcību un tās sekām,
- obligāti pirmskāzu kursi abiem dzimumiem,
- līdz kāzām jaunie satiekas garīgai saskarsmei, kuras laikā tiek noskaidrota saderība, sapņi un plāni par ģimenes dzīvi,
- pēc laulībām notiek īstā iepazīšanās, kuru neaizmiglo “jutekliskuma rozā brilles” un partneri ciena viens otru tādu, kāds tas patiesībā ir, bet ne kāds “zīmējies saviļņotajai sirdij”,
- laulību kontrakts ir obligāts, un tas satur detalizētu un pamatīgu savstarpējo pienākumu aprakstu (gan materiālo, gan estētiski garīgo vajadzību apmierināšanā); kontraktu divos eksemplāros paraksta līgavainis un divi liecinieki, tad viens eksemplārs glabājas pie rabīna, otru pasniedz līgavas mātei ar novēlējumu tajā neieskatīties turpmāko 120 gadu laikā – tādu minimālo laiku paredz jaunajai ģimenei līdz pirmajām nesaskaņām.

Pamācošs ir rituālās tīrības likums*, kas veltīts kopēja seksuālo attiecību ritma izveidošanai, respektējot sievietes menstruālo ciklu. Izraēlas ticīgie ir pārliecināti, ka liels pieaugušo nelaulāto skaits ir nopietns šķērslis garīgai un materiālai labklājībai sabiedrībā kopumā. Ko mēs varētu no tā mācīties?

V. Harlijs (1992) ilgas psihoterapeitiskās prakses rezultātā izsecinājis sievietēm un vīriešiem raksturīgās pamatvajadzības amerikāņu ģimenē, pasvītrojot, ka savstarpējas gaidas to apmierināšanā ir ļoti sasprietas. Kad vīrietis un sieviete stājas laulībā, viņi ir augstu cerību pārņemti. Viņi sevi velta lielu un dziļi personīgu viens otra vajadzību apmierināšanai. Katrs piekritt atteikties no saskarsmes un sadarbības ar jebkuriem citiem cilvēkiem, pilnībā atdotot dzīvesbiedram īpašās tiesības apmierināt savas dziļi personīgās vajadzības. Pastāv dažas pamatvajadzības, kuras vairākums pataupa tieši laulības dzīvei. Vairums cilvēku apmierina šīs īpašās vajadzības tieši laulībā, jo tieši tā šīs vajadzības ir apmierināmas kompleksā. Vīriešu un sieviešu kā dzīvesbiedru dažādās vajadzības:

Vīriešu:

- apmierinātība dzimumdzīvē,
- sieva kā pavadone atpūtā,
- sievas skaistums,
- sieva kā saimniece,
- sieva prot sajūsmināties par vīru un nodrošināt "aizmuguri".

Sieviešu:

- maiguma un glāstu vajadzība,
- vīrs kā sarunu partneris,
- vīra godīgums un atklātība,
- vīra finansiālais atbalsts,
- vīrs sevi velta ģimenei.

Tik atšķirīgi ir šie saraksti pēc pieredzējušā psihoterapeita V. Harlija domām! Un jaunajiem dzīvesbiedriem jāiemācās šīs atšķirības pazīt un respektēt. Kaut šīs vajadzības aprakstītas amerikāņu kultūrā, tomēr pārdomām varētu noderēt arī mūsu sabiedrībā.

*Par to sīkāk Tatjana Jasinska. Ģimene Toras pavēnī. Avīze "Telegrāfs", 2003. gads, Nr. 186-187.

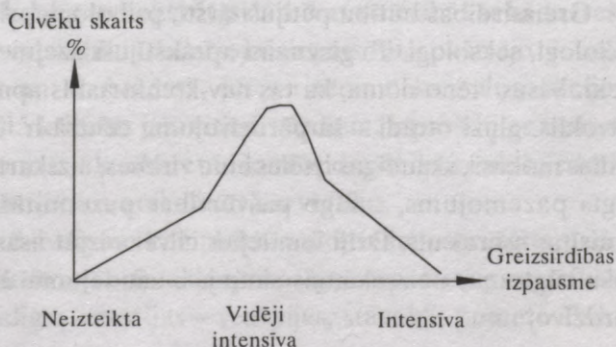
10. lekcija

GREIZSIRDĪBA

- ◆ Greizsirdības izpausmes
- ◆ Cēloņi, tipi, profilakse

Greizsirdība ir plaši pazīstams pārdzīvojums, un, ja ticam pieņēmumam, “vēsturiski” radusies ar Ādama greizsirdību uz Lilitu. Ņemot par pamatu greizsirdības skaidrojumu Ģimenes enciklopēdijā (1989) un to paplašinot, iegūsim svarīgu atziņu – greizsirdība ir **tikumiskas** jūtas, kurās izpaužas **bažas**, šaubas un pārliecības kritums par iemīļotā vai personīgajā dzīvē nozīmīga cilvēka uzticību, mīlestību, sasniedzamību. Šo jūtu izpausmes nav personības vai savstarpējo attiecību konstante, bet, līdzīgi kā vairumā psihisku norišu, pakļaujas normāla sadalījuma likumam. Daži cilvēki tās nepazīst, vai to izpausmju intensitāte viņiem ir ļoti neizteismīga. Lielai daļai ir raksturīga greizsirdības izpausmju dažāda intensitāte, formas un tipi. Dažiem – runa nav par izteiktu patoloģiju – šīs jūtas sasniedz augstāko izteiksmības pakāpi, kas var novest līdz prāta nekontrolētai rīcībai, pašsagraušanai vai destruktīviem uzvedības aktiem.

10. shēma. Greizsirdības izplatība



Manis veiktā aptauja 2003. – 2004. gadā Medicīnas fakultātē liecina, ka bakalaura programmā studējošām medmāsām šīs jūtas nav svešas un izpausmju amplitūda ir plaša:

- *“Attiecības ģimenē ir kustīga lieta – tās jāsargā... attiecības var inficēties no greizsirdības”;*
- *“Abām pusēm jāsaprot, ka laulībā sākas citi likumi (“podziņas jāaizpogā”)...”, tie nosaka uzvedības robežas, kuru pārkāpšana ved uz greizsirdību;*
- *“Bet greizsirdība var būt kā spēle, kā liecinājums, ka ir mīla. Vai arī, piemēram, svešs vīrietis uzdāvina puķes sievai...un vīrs pie sevis nodomā, ka jānopērk puķes. Dažkārt, viegli paflirtējot ar citu, var atkal izraisīt vīra uzmanību...”;*
- *“Ahā! Cītām arī patik mans dārgums – jāsāk sargāt. Bet varbūt sargājam par daudz. Mans dārgums dzīvo būrītī. Kļūstu privātīpašnieciska, kaut vīrietim sieva vairāk un biežāk ir privātīpašums”;*
- *“Ja vīrs greizsirdīgs, sieva izjūt īpašu nodrošinājuma, vīrišķīgas rīcības pārdzīvojumu. Faktiski no ģimenes teritorijas liekos vajadzētu padzīt abiem kopā”;*
- *“Reiz pārdzīvota dzīvesbiedra nodevība, šausmīgās sāpes (iekšēji stīga pārtrūka) veicina aizsargāšanās stratēģiju pārmērīgu “ražotni” zemapziņā”;*
- *“Grūti uzticēties citam, un fantāzijas notiek ļaunākais”;*
- *“Gadu starpība, piemēram, sieva jaunāka – ļoti provocē greizsirdību; man netic, neuzticas, kaut nebūtu nekāda iemesla tam”.*

Greizsirdības būtību pētījuši ārsti, psihologi, psihoterapeiti, sociologi, seksologi. To gleznaini aprakstījuši dzejnieki un rakstnieki. Visus vieno doma, ka tas nav komfortabls apmierinājuma stāvoklis, gluži otrādi – šā pārdzīvojuma centrā ir “sirdssāpes”, “mīlas moka”, šķaudīgas iztēles ainu virknes, aizskarta patmīlība, rūgts pazemojums, smago pašvērtības pazemināšanās izjūtu izraisītas asaras utt. Dziļi iemilējies cilvēks izjūt asas sāpes, mokošu rūgtumu, neizsakāmas skumjas, zaudējuma un izolētības pārdzīvojumu.

A. Maslovs (1997) atstumtībā, noraidījumā, **bailēs zaudēt** mīlestības jūtas saskata nopietnu personības identitātes un iekšējās drošības attīstības šķērsli vai traucējumu.

Vārda 'greizsirdība' etimoloģiju dažās Eiropas valodās pētījis N. Reterstūls (*N. Retterstol, 1967*). Piemēram, franču valodā šim jēdzienam adekvātais vārds *jalousie* nozīmē "aizkari, žalužijas", tātad – slēptu iespēju novērot aizdomās turamā mīlotā uzvedību. Krievu autoru vārdnīcās ar greizsirdību ir domāta akla un kaislīga **neuzticēšanās**, mokošas bažas par nozīmīgā cilvēka mīlestības un uzticības jūtām (*V. Dāls, 1955*). Citā variantā greizsirdība ir mokošas **šaubas** par kāda cilvēka uzticību, mīlestību, pilnīgu piekļāvību un aizdomas par pieķeršanos un lielāku mīlestību uz kādu citu personu (*S. Ožegovs, 1957*).

Šajā lekciju kursā tiek apskatīta tikai ar mīlestību, erotiku, seksuālo kopdzīvi un galvenokārt ar ģimenes dzīvi saistītā greizsirdība, nerunājot par daudzām citām iespējamām greizsirdības formām, piemēram, par tādām, ko izraisījusi firmas direktora uzmanība, izvirzīšana augstākā amatā vai prēmijai, vecāku rūpes par māsu vai brāli utt. Ar mīlestību saistītā **greizsirdība vienmēr ir pārdzīvojumu komplekss, ko izjūt pret mīloto cilvēku, dzīvesbiedru, pieļaujot domu (vai turot viņu aizdomās) par iespējamo neuzticību vai, pats ļaunākais, par reālu neuzticību.**

Greizsirdības jūtu saturs ir daudzveidīgs: bažas, aizdomīgums, trauksme, nemiers, neuzticēšanās, neticība, noraidīšana, nodevīgums, kaitnieciskums, atriebīgums, dusmas, bēdas utt. Šo pārdzīvojumu izraisa gan iedomu, priekšstatu ainas, gan it kā uzminēti partnera nodomi, gan konkrētas darbības attiecībās ar kādu trešo. Svarīgi, ka greizsirdību pārdzīvojošais pats vai, apkārtējo "labvēļu apskaidrots un skubināts", jūt un secina, ka "viņa akcijas" partnera prātā kritušās jeb, citiem vārdiem, ir parādījies trešais – reāls vai iedomāts – konkurents, kurš apdraud divu mīlošo cilvēku savstarpējo attiecību unikalitāti un vērtību.

Šajā pārdzīvojumu kompleksā atšķetināma **sarežģīta psiholoģiskā struktūra**, kurā iekļaujamas gan tipiskas, gan unikālas un daudzveidīgas emocijas – reakcijas, stāvokļi, procesi. Psiho-

loģiskā struktūra ir atkarīga no personības ontogēnēzes un primārās traumatizācijas, kad un kāda tā bijusi. Pēc **satura vai modalitātes** akcentējama skaudība, naidis, trauksme vai nemiers, atriebības alkas, dusmas, izmisums, bezizejas stāvoklis u. c. Šis ir **afektīvais** komponents, kuru pavada bažas, šaubas, aizdomas, bagātīgi iztēles "ražojumi", kas ir **kognitīvā** komponenta līdzdalība. **Gribas** komponents izpaužas daudzveidīgās, dažkārt sociāli bīstamās, uzvedības formās.

Kā liecina ģimenes speciālista A. Svjadošča (1974) novērojumi, spilgtākās greizsirdības formas reti ir sastopamas jaunlaulāto attiecībās un pat jaunajās ģimenēs. Parasti Otello līmeņa kaislības piemīt dzīvesbiedriem ar stāžu, kad līdzās romantiskajām un seksuālajām attiecībām nozīmīgu vietu ieņem morāli ētiskās, estētiskās, materiāli ekonomiskās attiecības, kad dziļi iesakņojusies psiholoģiskā saderība, savstarpēja pierašana, pielāgošanās un pieķeršanās.

Detroitas (ASV) policijas statistika liecina, ka, piemēram, pagājušā gadsimta 70. gados 15% slepkavību motīvi bija saistīti ar greizsirdību (Eysenck, 1990).

Greizsirdībai ir dažāda izcelsme un individuāli atšķirīgs saturs. Zinātnieki akcentē šādas galvenās greizsirdības atšķirīguma determinantes – sociāli vēsturiskās, sociāli kulturālās, psiholoģiskās, emocionālās, bioloģiskās u. c.

Pēdējās divdesmitgades psihologu pētījumi liecina par daudzveidību greizsirdības mehānismu un cēloņu izpratnē:

- cilvēka evolūcijas determinēta reakcija, ko lielā mērā var saistīt ar psihoanalītiķu postulēto iedzimto Edipa kompleksu, kas izraisa greizsirdības pārdzīvojumu attiecībās ar sava dzimuma vecāku (Buss u. c., 1992);
- greizsirdība kā personības iezīme (Bringle, 1991);
- greizsirdība kā partneru savstarpējo attiecību vērtības atšķirīgās uztveres un pārdzīvojuma sekas (Buunk, 1991), piemēram, kas vienam īslaicīga aizraušanās, otram vienīgā un visa dzīve;
- greizsirdība kā sociālās kultūras uzspiests (interiorizēts) uzskats (Hupka, 1991);

- pašvērtējuma aizsardzības mehānisms intīmās partneru attiecībās (*Salovey, Rothman, 1991*), (*citēts pēc G. Breslavs, 2004*).

Kā redzams, dominē doma par sociālās mijiedarbības noteicošo lomu greizsirdības jūtu ģenēzē.

Mūsdienu ģimenēm piemīt mazāk publiskuma, ārišķību šo jūtu izpausmēs, arī dzimumu diferenciācija un dubultā morāle zaudējusi savu kādreizējo nozīmi, kad vīrieša – tēva – vara un dominante īpaši vērsās pret “grēcinieci” sievieti. Zīmīgi šajā ziņā bija vācu psihiatra R. Krafta – Ebinga (1887) spriedumi darbā “Dzimumu psihopātija”, ka dzimumakts ar “citu” ir smags noziegums pret tikumību un likumu, ja to izdarījusi sieviete; neuzticīgā ir apkaunojusi ne tikai sevi, bet arī savu vīru un visu ģimeni. Neprecētas sievietes dzimumattiecības veidojās pilnīgi citādi nekā neprecētam vīrietim; sabiedrība no vīrieša gaidīja pieklājīgu uzvedību, bet no sievietes – arī nevainojamu tikumību.

Patriarhālā zemnieku ģimenē ģimenes galvai – vīram – bija salīdzinoši liela vara. Tēvam piederēja īpašums, viņš izkārtoja un plānoja darbus, sekoja, lai sieva un bērni ievērotu uzvedības normas, un pats “sprieda tiesu”, arī iepēra, ja uzskatīja par vajadzīgu, vai padzina no mājām. Sievas neuzticība tika sodīta ļoti nežēlīgi. Samierināšanās gadījumā viņas turpmākā dzīve ritēja pakļautībā un zem vainas – grēka – izpirkšanas sloga. Arī mūsdienu ģimenēs ir vērojamas šo prasību atbalsis. Arī tagad “līgavas nevainība” tiek apspriesta; ja ne jaunās ģimenes stadijā, tad vēlāk gan – respektīvi, vīrs, īpaši viegli iereibis un vēl ar citiem dzīves apstākļiem neapmierināts, to var atgādināt vai pat pārvērst hroniska konflikta iemeslā.

Greizsirdība izriet no individuālās dzimummīlestības, kas it kā paredz principiālu “trešā” klātbūtnes neiespējamību, ar šo mīlestību saistītās piederības savstarpību, un principiāli ir vēsta uz pāra attiecību saglabāšanu.

Noturīgs izvēlīgums attiekmē, pastāvīgi uzmanības pierādījumi ir šo īpašo jūtu vērtības apliecinājums ikdienā. Šo izpausmju kritums signalizē par iespējamām briesmām zaudēt mīļoto, par attiecību apdraudētību. Jo izteiktāk mīļotais kļuvis par Alter Ego,

par neatņemamu "daļu no manis", jo ievainojamāks pašvērtējums. Pēc P. Saloveja (*Salovey, 1991*) domām, apdraudētais pašvērtējums ir greizsirdības rašanās pamatcēlonis. Draudi pašvērtējumam izraisa negatīvas emocijas, no kurām cilvēks ļoti vēlas atbrīvoties, vērsties pret izraisītājiem. Un tad viņš nonāk intensīvas salīdzināšanas situācijā. Kas tiek salīdzināts? Pašvērtību veidojošie svarīgākie komponenti. Es koncepcijas noteicošie aspekti – kompetence, profesionālisms, fiziskais veidols, komunikabilitāte, īpašas spējas, popularitāte utt., kas jau katram svarīgākais. "Trešajā" tiek vērtēti un salīdzināti tieši greizsirdības subjektam nozīmīgākie pašvērtības komponenti (Vai viņa skaistāka? Vai viņa gudrāka?...). Jo partneru attiecības ciešākas, intīmākas, jo draudi izraisa dziļāku nemieru. Ja sāncensis/-se īpaši izceļas cilvēka psiholoģiskajā pašportretā vissvarīgākajā īpašībā (sfērā), greizsirdība "sit visaugstāko vilni" (*De Steno, Salovey, 1996*). Šo autoru vērtējumā pierādīts, ka greizsirdīgas pārliecība par viņam svarīgāko īpašību vai spēju nozīmību partnerim (Viņai patīk mana āriene, mana caursites spēja, neatlaidība...) un sāncensība/-ses pārākums tieši šai ziņā nodrošina pārdzīvojuma augstāko intensitāti. Tātad sāncensība reālā konkurētspēja iedarbina pašvērtējuma aizsardzības mehānismu. Sev nesvarīgās īpašībās un spējās greizsirdis ir spējīgs neitrāli un objektīvi novērtēt sāncensi.

Greizsirdības izpausmes, to psiholoģiskā intensitāte ir atkarīga no partnera intelektuālās attīstības, audzināšanas kvalitātes, kultūras, tikumisko normu apgūšanas pakāpes, vispārējā garīguma līmeņa. Dažkārt pašsaglabāšanās, paš aizsardzības instinkts ir tik spēcīgs, ka ne vienmēr harmonē ar augstākajām personības tikumiskajām vērtībām. Noteikta nozīme ir arī raksturam, temperamentam, psihiskajai veselībai utt.

Greizsirdību determinējošais psiholoģiskais faktors ir viens no nozīmīgākajiem, ja ne galvenais. Akcentēsim **dažas** individualitātes īpatnības.

Dziļa atkarība, "ievilkusies bērna simbioze" aizturējusi patības būtisku attīstību, kas vēlāk to padara par greizsirdības upuri. Vai V. Džeimsa akcentētais privātīpašnieciskums, kas īpaši

uzplaukst 4–6 gadu vecumā (uz prieka, baiļu, bēdu, dusmu kā fundamentālo emociju bāzes) tā sauktajā pašapliecināšanās stadijā (pēc G. Olporta iedalījuma), kad ķermeņa shēmā iekļaujas arī iemīļotās rotaļlietas, priekšmeti, gultiņa, istaba, arī mamma... Kad vecāki aizņemti viens ar otru, bērnam rodas dziļa pamestības, atstātības izjūta. Tas no psihoanalīzes viedokļa liek, piemēram, zēnam redzēt sapņus un vīzijas ar maigu māti, bet tēvu viņš vēlas nosist. Edipa konflikts un narcistiskā traumatizācija vēlāk var pastiprināties ar “nogāšanu no troņa”, t. i., piedzimstot nākama-
jam bērnam, vecāki galveno uzmanību velta tam. Daudzos gadījumos pieaugušie bērna vai pusaudža vecumā bijuši tādi valdnieki, kas gāzti no “troņa” un jau pieaugušo dzīvē baidās tikt gāzti vēlreiz (neapzināti, protams). Vai arī audzināšanas apstākļu nostiprināta egoistiski egocentriska ievirze, kas nepieļauj situāciju, ka “mani varētu nemīlēt vai mazāk mīlēt”, jo tā nozīmētu adekvāta pašvērtējuma zaudējumu, pašlepnuma un pašideāla sagrūvumu. Bezgalīgā izmisumā otrs ar visiem līdzekļiem tiek stingri “turēts ciet”, jo “viņš ir daļa no manis”. Greizsirdību veicina arī bērnu, vecāku, māsu, brāļu, arī vecvecāku dažādajos vecumos atšķirīgā cīņa par vietu tuvāk mīlamajam objektam. Psihoanalītiskajos darbos dažkārt akcentēts, ka **intensīvo greizsirdības scēnu laikā, zaudējot kontroli, uzvedībā parādās tā vecuma īpatnības, kura laikā šīs cīņas par vietu nozīmīgā objekta tuvumā ir risinātas neveiksmīgi.** Var teikt – notikusi savdabīga psiholoģiska apstāšanās noteiktā vecumā, un tad pieauguša cilvēka uzvedībā var pamanīt piecgadīga bērna, pusaudža vai jaunieša uzvedības paternus greizsirdības izpausmēs.

Sadzīvē greizsirdību aplūko ar “izpratni”: “Ja ir greizsirdīgs (-a), tātad mīl.” “Esmu greizsirdīga un jau sen esmu sadalījusi mūsu paziņas bīstamajās un drošajās. Ar savām draudzenēm tiekos kafejnīcā, bet mājas viesībās aicinu tikai pārus.” Pieredzējušāki pāri greizsirdību uzskata par mīlestības garšvielu. Tie, kuri nav izjutuši šos pārdzīvojumus, nereti tos vērtē kā attīstīta cilvēka necienīgus vai kā neprātu. Tie, kuri to ir pārdzīvojuši, izturas ar līdzjūtību, zinātne un psihoterapija – ar izpratni, uzskatot, ka

greisirdība ir “likumīga” mīlestības ēna, ja **gaisma** (uzmanība, simpātijas, pieķeršanās utt.) kritusi uz cilvēku – mīlestības avotu. Krievu domātājs A. Hercens uzskatīja, ka greisirdība ir viens no mīlestības paš aizsardzības līdzekļiem un to var iznīcināt tikai kopā ar pašu mīlestību. Mīlestība necieš pustoņus – tā ir gaisma, un greisirdība kā ēna to pavada.

Greisirdība ir daudzveidīga un individuāli specifiska, tomēr pētījumi liecina par noteiktu tendenci. Greisirdība kļūst “uzbudināmāka” un intensīvāka, ja attiecības ir ilgstošas, nopietnas, dziļas un īpašas. Longitudālā pētījumā noskaidrots, ka visaugstākie greisirdības rādītāji piemīt pāriem, kuri ir apmierināti ar savstarpējām attiecībām, kuras turpinājušās 7 un vairāk gadus (*Mathes, Severa, 1981*). Šie rādītāji bija zemāki pāriem, kuri pētījuma laikā izšķīrās, kas ļauj domāt par greisirdības profilaktiski funkcionālo nozīmi – tā sargā un ir nomodā par mīlestību.

Arī E. Linčevskis greisirdības pamatiedīgļus rosina meklēt bērībā, kas pavadīta disharmoniskā ģimenē. Vecāki daudz kļūdojas, pārmet viens otram nekonsekvenci savstarpējās attiecībās. Varbūt viņi arī viegli piedod viens otram, bet **bērni neredz vecāku nakts samierināšanās saldumu** un tiek (reizēm ļoti agri) **traumēti savā pārliecībā būt (kļūt) mīlētiem**. Dažkārt bērni no mazotnes sistemātiski dzird, ka visi vīrieši (sievietes) ir “vienādi”. Ar to domāts, ka tie visi ir neuzticīgi pašlabuma meklētāji vai tamlīdzīgi. Reizēm pieaugušie bērnus padara par neuzticības lieciniekiem, uzskatot, ka viņi ir mazi un “neko nesaprot”. No bērības veicinātā nepilnvērtības izjūta, zemas pašvērtības un pašcieņas pārdzīvojumus, sevis nepieņemšana (noliegšana), augsts inkongruences līmenis (*A. Adlers, K. Rodžerss, E. Linčevskis u. c.*) ir pamats greisirdības izpausmēm, kad viņi jau ir pieauguši. Situācija kļūst vēl sarežģītāka, ja pašam greisirdim ir nosliece uz neuzticību. Divatnīgā greisirdība ir it kā virzīta veikt ģimenes aizsargfunkciju, tomēr var arī graut vai pat pazudināt to, ja prāts aizmirst lietu mēru. Divatnīgā greisirdībā katrs savas tieksmes projicē partnerī.

A. Meliksetjans secinājis, ka greisirdības dēļ laulības šķir-

šanu ierosina aptuveni 51% vīru un 28% sievu, kaut ikdienā šķiet, ka sievietes runā, rīkojas, cieš no greizsirdības it kā vairāk. Daudzi zinātnieki (K. Leonhards, K. Imelinskis, R. Krafts – Ebings, K. Vauhkonens u. c.) līdzīgi A. Meliksetjanam akcentē izteiktāku tieši vīriešu greizsirdību. Novērojumi liecina: ja vīrietis aktīvi mīl, viņš neieredz sāncensi, ja mīl pasīvi – greizsirdība “izgāžas” pret sievu. Vīrietī greizsirdība mostas lēnāk, bet pakāpeniski pakļauj prātu, līdz “pīlnīgi aptumšo” to. Salīdzinājumā ar sievietēm sekas var būt dramatiskākas un smagākas, arī noziegumus biežāk izdara vīrieši, jo greizsirdība ir cieši saistīta ar alkohola un citu apreibināšanās līdzekļu lietošanu. Sieviete (pēc A. Meliksetjana datiem), būdama emocionālāka būtne, vieglāk un ātrāk uzliesmo, ir spējīga sarīkot vētrainas scēnas ar asarām un runas plūdiem, parāda neizsīkstošu izdomu problēmu radišanā. Un tomēr tieši sieviete ātrāk nomierinās, atgūst dvēseles līdzsvaru. Līdz nākamajai reizei...

Jau R. Krafts – Ebings mēģināja izskaidrot vīriešu greizsirdību ar bažām par iespēju iegūt “**pierakstītus pēcnācējus**”, ko mūsu dienās atbalsta tikai retais zinātnieks, piemēram, K. Vauhkonens (1968). Tomēr greizsirdības “murgu”, t. i., patoloģijas, gadījumā šis motīvs ir samērā bieži izplatīts.

Pētījumos noskaidrots, ka romantisko attiecību laikā vīriešu greizsirdība saistās ar seksuālo neuzticību, sievietes ir sarūgtināmas ar partnera aizraušanos ar citu, iemīlēšanos citā (*Buss u. c., 1992*).

Normālas greizsirdības gadījumos vīriešus daudz biežāk uztrauc **sievas nepietiekama atsaucība** un **gatavība** seksuāliem kontaktiem. Tam savukārt ir dabisks pamats. Sievietes dzimumjūtu struktūrā dominē vēlēšanās piesaistīt sev, savam ķermenim uzmanību, vēlēšanās patikt, saņemt uzmanības apliecinājumus, maigumu, sirsniņu, just prieku, ka viņas tuvums partneri ir erotiski uzbudinājis. Tātad sievietes raksturo vairāk tāda erotiska sliekšme, kurā prevalē maiguma un glāstu vēlme, savukārt vīrietim izteiktāka ir seksuāla sliekšme, dzimumakta, ejakulācijas vēlme. Tā arī sākas, vismaz ļoti bieži, sievietes nīgrums un neatsaucība. Vīrs

nepazīst sievas seksualitāti, neievēro intīmās dzīves stadijas, sagatavošanas perioda nepieciešamību un ar savu tuvības piedāvājumu izraisa sievietē negatīvu attieksmi, neatsaucību un pilnīgu noraidījumu.

Uzņēmīgākās sievietes var sākt domāt par jaunām (mīļāko) attiecībām vai arī reāli tādās stājas ar uzmanīgāku partneri, ar kuru attiecībās viņas sasniedz (vai domā, ka sasniedz) vēlamo, vismaz maīgu glāstu ziņā. K. Leonhards (1963) secinājis, ka tā sauktajā brīvajā mīlestībā sieviete pieļauj fizisku tuvību tad, kad "saņēmusi sev nepieciešamo maīgā uzbudinājuma devu" no partnera, turpretī laulībā viņai jāatsaucas uz vīra vēlmi, kaut arī viņš šajā ziņā varbūt ir nemākulis un **ignorē** sievietes dzimumsfēras īpatnības. Īpaši svarīgs šķiet S. de Bevuā (*S. de Beauvoir, 1952*) secinājums, ka tikai neliela daļa sieviešu, kuras ir laulības attiecībās un dzīvo ģimenē, vēlētos **biežākus** dzimumsakarus ar saviem vīriem, nekā jau ir. Tieši otrādi – vairākums no viņām gribētu retākus dzimumaktus ar vīriem, jo viņi aiz ieraduma, bieži diezgan mehāniski apmierina savu – gandrīz higiēniskā modeļa līmenī – dzimumvajadzību, tādējādi "**nomirdinot**" sievietes vēlmi un padarot viņu neatsaucīgu vai pat frigidu.

Smagāki ir **vīriešu** greisirdības gadījumi – un tieši sievas **faktiskās** neuzticības dēļ. E. Terentjevs (1991) izpētījis 25 šāda veida gadījumus. Greisirdība tika pārdzīvota neatkarīgi no tā, vai vīri pēc **rakstura** īpašībām un personības ģenēzes bija greisirdīgi vai ne. Pārdzīvojums tika raksturots kā "jauna likteņa sitiens", milzīga nelaime, uz kuras fona veidojās asa neirotiska reakcija. Pārdzīvojumi bija ļoti spilgti, pret sievieti nereti izpaudās agresīva uzvedība un vienlaikus suicidālas tendences. Retos gadījumos vīri mēģināja atmaksāt sāncensim, apbruņojoties ar cirvi, nazi, ieroci utt. Parasti vīri sarīkoja skandālus mājā, iekautīja sievietes. Daži vīrieši nebija dalījušies savos pārdzīvojumos ar draugiem, radiem vai kolēģiem un atklāja savu stāvokli tikai ārstam. Kā jau 1963. gadā rakstīja K. Leonhards, kauna izjūta ir vīriešu greisirdības neatņemama sastāvdaļa. Vīri daudz runājuši par sievietes nekaunību un izlaidību, ko vienlaikus arī pārdzīvojuši kā īstas

ciešanas. Viņi atzinuši, ka sieva viņu acīs kļuvusi nozīmīgāka, ka viņi tagad vairāk domā par sievas skaistumu, sievišķīgumu, ko agrāk neesot ievērojuši. Vīri jutuši, ka, neraugoties uz sievas neuzticību, mīlestība kļūst stiprāka. Bet tika pausts arī pretējais – naidis, izteikts ļaunums, kaislīga vēlēšanās atriebties, citiem tās bija dvēseles sāpes, skumjas un bezizeja. Daudzi nomocījās ar bezmiegu, apetītes trūkumu, vispārēju vājumu, apātiju, galvas sāpēm, viņi bija uzbudināti, raudulīgi, juta žēlumu pret sievu, ar kuru notikusi tāda (!) katastrofa un dziļš morāls kritums. **Asajā pārdzīvojuma fāzē** nevienam no apmānītajiem vīriem netika novērota paaugstināta seksuāla sliekšme pret sievu. Daži vīri centās panākt sīku izskaidrošanos, cerot, ka “tas noticis gadījuma pēc”, ka “tas bijis pārpratoms”.

Zinātnieki un praktiķi daudzkārt mēģinājuši aprakstīt dažādas greizsirdības izpausmes, apkopojot **tās tipos vai formās**.

Daži pētnieki izceļ kognitīvo (izziņas) un uzvedības greizsirdību; arī greizsirdības demonstrēšanu un greizsirdības pārdzīvošanu, kuras plašākos pētījumos pagaidām maz izmantotas.

Viena no spilgtākajām ir **tirāniskā** greizsirdība. Tās pamatā var būt gan spēcīgs pašsaglabāšanās un paš aizsargāšanās instinkts, gan ne mazāk spēcīga privātipašnieciskuma tieksme.

Ikdienas dzīves novērojumi liecina par tirānisku, agresīvu vīriešu hronisku neapmierinātību ar savstarpējām attiecībām un greizsirdības vētrainām izpausmēm, kas rosina apšaubīt viņu mīlestības patiesumu pret savām dzīvesbiedrēm.

Šie cilvēki pat kultivē sevī izjūtu, ka mīļotais ir viņa īpašums, kuru kāds tam cenšas atņemt. Partneris ir objekts, priekšmets labuma, baudas un stabilitātes iegūšanai, cieņa pret viņu kā personību ir ļoti apšaubāma. Ja cilvēkam piemīt arī autoritārs raksturs, neadekvāti paaugstināts pašvērtējums, ko pavada augstas prasības pret citiem, bet pazeminātas pret sevi, nekritisks savas rīcības analizē un eksterņāla ievirze notiekošajā vainot otru (citus), greizsirdības izpausmēs būs kaujiniecisks naidīgums, izsekošana (pats izseko, lūdz radus un draugus ziņot, algo privātdetektīvu), draudi, iztaujāšana par visnenozīmīgākajiem

sadzīves sākumiem. Dažkārt vērojamas gandrīz sadistiskas atribūcijas tendences, īpaši, ja greizsirdim ir iemesls domāt, ka kāda trešā persona izrāda uzmanību viņa "īpašumam". Tād partnerim tiek pierakstītas paaugstinātas seksuālas intereses, ko tirāns cenšas neatlaidīgi arī pats uzspiest (sevišķi alkohola reibumā). Šo ļoti nepievilcīgo un arī neproduktīvo ainu var inspirēt gan vīrs, gan sieva. Īpaši valdonīgas var būt ilgu laiku laulībā esošas sievas, kuras sāk uzskatīt, ka ir pārākas par visām citām sievietēm, ka nelaimes notiek ar citām nepilnvērtīgām būtnēm, tikai ne ar viņām. Viņas nepadomā, vai vīrs, kuru novēro 24 stundas diennaktī, jūtas laimīgs. Kritiens ir ļoti sāpīgs, jo vīru viņas uzskata par savu īpašumu, pieprasot, lai ik sākums viņa rīcībā tiktu saskaņots ar sievu. Tikai viņa zina vislabāk, kas vajadzīgs vīram. Ja viņš rīkojas patstāvīgi, seko iztaujāšana, nosodījums un pārmetumu vētras. Gan valdonīga sieva, gan valdonīgs vīrs ir greizsirdīgi un **kontrolē** katru **sava** "īpašuma" soli. Izpaušmes var kļūt vēl spilgtākas, ja kādai no pusēm piemīt akcentētas rakstura iezīmes, piemēram, epītīmā vai šizotīmā.

Ne mazāk mokoša abām pusēm ir greizsirdība **aiz pāridarījuma**, ko vēl pastiprina mazvērtības komplekss. Nav pat īpaši svarīgi, vai trešā iejauktā persona reāli eksistē. Šos cilvēkus nomoka un biedē viņu **salīdzināšanas** iespēja ar kādu. Izpaušmes reti ir agresīvas. Šajā variantā greizsirdības tirānija izpaužas citādi: klusēšanas, noslēgtības periodi, ciešanu izteiksme sejā, lakoniska saskarsme, nopūtas, saraudātas acis, atteikšanās no ēdiena, brīvā laika kopīgām izpriecām. Tas raksturīgs cilvēkiem ar pazeminātu pašvērtību, neticību saviem spēkiem un labajām īpašībām, ar zemu izturību pret frustrācijām un stresu. Nereti viņi jau ir pārcietuši neveiksmi savstarpējās mīlestības un pieķeršanās attiecībās, neuzdrošinās "atklāti uzbrukt", jo no partneriem ļoti gaida psiholoģisku aizsardzību, patvērumu. Vienlaikus viņi ir ļoti jūtīgi pret iedomātu, gaidāmu vai reālu "trešā" parādīšanos. Greizsirdība pret kādu, kas varētu būt pārāks vai citādi ieņemt viņa vietu partnera prātā, izpaužas cietēja pasīvā pozīcijā, iespējams, pat paralizē gribu. Un viņi nevis darbojas un cīnās par savu

“pārstāvniecību mīlotā dzīvesdarbībā”, bet gan ieslīgst slimīgā pašanalīzē, pašrefleksijā, sevis nosodišanā un vainošanā, kaut gan dažkārt ir spējīgi arī uz afektīviem izlēcieniem, vairāk gan astēnisku emociju veidā, ja krituši izmisumā, ka nevar, nespēj savu partneri paturēt (noturēt).

Izplatīta arī **apgrieztā** (otrādā, projektīvā) greizsirdība, kad pats greizsirdis savu neuzticību – reālo vai iztēloto – piedēvē partnerim kā iespējamo. Savu ieviržu un motīvu pārņšana uz partneri ir jo spēcīgāka, jo vairāk tā saistās ar paša greizsirdza šādām vēlmēm. Šī forma īpaši raksturīga tiem, kas maz uzmanības veltījuši pašrefleksijai, pašizzināšanai. Kas es esmu? Ko es varu? Ko es gribu? Kas man ir otrs? Kā tas iespējams, ka esam kopā, bet vienlaikus brīvi un funkcionāli autonomi kā personības?

Greizsirdība ir iespējama attiecīgas dzīves pieredzes dēļ. **Sociāli uzspiestā** greizsirdība raksturīga īpaši viegli ietekmējamiem, konformitātei pakļautiem cilvēkiem, kas arī savā personīgajā dzīvē nav pārliecināti par to, ka ir svarīgi, nozīmīgi saviem partneriem. Viņiem nepietiek uzmanības un mīlestības, stabilitātes savstarpējās attiecībās. Nereti viņiem trūkst arī pašapziņas, viņi nepieņem sevi, domā par sevi vairāk negatīvi vai novērtē sevi par zemu. Pieaug jutīgums pret attiecīgu informāciju mikrovidē – vecāku, radnieku, draugu neuzticības piemēri, sarunas par to, literatūras, kino un teātra ietekme, līdz rodas pārliecība, ka **neuzticīgi ir visi**.

Samērā izplatīta greizsirdības forma ir greizsirdība **pret pagātni**, kas, pēc A. Meliksetjana domām, vairāk raksturīga vīriešiem, kad vīrs nomokās ar sāpīgiem pārdzīvojumiem, ka pirms viņa citi vīrieši sievietei ir bijuši pievilcīgi un mīlami, varbūt pat stiprāk nekā viņš. Vienlaikus viņš prāto, kāpēc viņa nav apprecējusies ar citu vai ir izšķīrusies. Arī sievietes nomokās ar domām un pārdzīvojumiem, ka “nav pirmā”, kaut gan vajadzētu pacentties nostiprināties “pēdējās” un neaizvietojamās pozīcijās.

“**Audzinošo**” greizsirdību biežāk mēģina izraisīt sievas, lai ar kāda telefona zvana vai citām trešās personas aktivitātēm “uzspodrinātu” emocijas. Tomēr jāseko, vai viņas flirtu otrs

neuztver kā atļauju rīkoties drošāk pašam. Līdzīga varētu būt arī greizsirdība **koķetērijas** dēļ, kad ļoti piesardzīgais un aizdomīgais vīrs pamana sievu uzsmaidām kaimiņam.

Gan izdomāta (nepamatota), gan reāla neuzticība var kļūt par dažādu veidu slimīgu greizsirdības formu iemeslu – pat līdz patoloģiskai, kad cilvēku māc paranoidāla ideja par pāridarījumu. Atsevišķas apspriešanas vērts ir alkoholiķa aizdomīgums, skaudīga greizsirdība, kuras pārvarēšana ir apgrūtināta.

Ar vieglu greizsirdību vajadzētu tikt galā katram pašam – analizēt iemeslus, aizdomu pamatotību, “mainīties uz augšu”, atkal mēģināt no jauna savaldzināt partneri, ja tas nepieciešams, un censties neizrādīt šīs izpausmes, jo greizsirdība diez vai var izraisīt īpašu patiku kādam, bet iespēju manipulēt ar sevi gan.

N. Pezeškians mokošākajos gadījumos, kad cilvēks pārdzīvo paniskas bailes pazaudēt partneri, neadekvātu vajadzību kontrolēt partnera rīcību, naidu pret iespējamo sāncensi, pretenzijas uz izņēmuma stāvokli (īpaši milā), iesaka **noskaņoties uz dziļu dzīves pozīcijas transformāciju**, lai pozitīvas pārmaiņas caurstrāvotu visu jauno, sagaidāmo dzīves situāciju, lai veidotos spēja mīlēt bez obligātas pretmīlas gaidām, pozitīva attieksme pret savu Es, partneri, uzticību un visu to, kas bijis un vēl varētu būt mīlestībā, pieķeršanās jūtās un ārpus tām.

Greizsirdīgam (vēl jo vairāk – atraidītam) cilvēkam pirmām kārtām vajadzētu savest kārtībā savu “iekšējo saimniecību” – gara dzīvi, lai izklūtu no atkarības un kļūtu pats sev par augstāko soģi, uzslavu teicēju un padomdevēju. Jo lielāks egoisms, jo vairāk greizsirdības, kaut gan vainojams ne tikai egoisms. Ne jau jebkuras raizes par mīlotā jūtām ir saistāmas ar greizsirdību. Mokošas un postošas greizsirdības gadījumā aktuāla ir personības identitātes difūzija, nesakārtotība, sevis nepieņemšana, nepieciešamība sevi uzspiest vai otru padarīt par sevis daļu. **Greizsirdis ir subjektīvs vienpusīgi, iztēlojas to, kā nemaz nav, un viņa jūtas izriet no domāšanas veida.**

Rīcības algoritms katram pārim būs cits. Labākais variants – ja abi partneri viens otram palīdz: cietējs noskaņojas uz pozitīvām

pārmaiņām, bet "vainīgais" apzināti kontrolē savu uzvedību, lai nerastos jauni iemesli greizsirdībai.

Aizdomas var būt kļūdainas, tāpēc jāļauj partnerim normāli justies, patiesi interesēties par viņa darbu un hobijiem, tad arī būs zināms, kur viņš ir. Greizsirdība var kā rūsa vai kode saēst siržu savienību. Greizsirdība nedrīkst kļūt postošāka par tās iemeslu (atriebšanās, sodīšana, konfliktēšana...). Jākoncentrējas uz kopdzīves saglabāšanu sociālā (lomu sadarbības), emocionālā (veicinot, izdomājot jaunus pieķeršanās līdzekļus) un seksuālā līmenī (atsvaidzinot intimitātes repertuāru).

11. lekcija

PIRMAIS BĒRNS

- ◆ **VECĀKU LOMAS**
- ◆ **BĒRNS – VECĀKU AUDZINĀTĀJS**
- ◆ **PSIHOLOĢISKĀ GATAVĪBA BŪT MĀTEI**

Diez vai ir apstrīdams, ka bērnam būtu jānāk pasaulē tādā kopdzīves savienībā vai laulāto ģimenē, kurā vecāki mīl viens otru un šis bērns tiešām ir gaidīts, vēl labāk, ja ne tikai vecāku, bet arī citu radnieku, tuvinieku un vecvecāku gaidīts.

Pēc tam, kad esam runājuši par greizsirdības izpausmēm, par ikdienas sākumiem, kuri var vērsties attiecību mikrotraumās, būtu vietā padomāt par mīlošu cilvēku ikdienas saskarsmi, īpaši attiecībā uz plānota un gaidīta pirmā bērna ienākšanu ģimenē.

Šajā ziņā gribas citēt Latvijā izcilākā ģimenes pazinēja un speciālista Jāņa Zālīša viedokli. Pēc viņa domām, mīlošu cilvēku saskarsmes pazīmes ir šādas:

- viņi nekad (vai ļoti reti) viens otram “nepiekasās”, nav saķaitināmi un ērcīgi;
- viņi viens otru nekritizē, nepārveido (uzbāzīgi nepāraudzina, neveido pēc savas piegrieztnes);
- viņi attiecībās savu panāk ar atzišanu, uzslavu, akcentējot pozitīvo;
- viņi ievēro visstingrāko pieklājību, respektē nekad nepārkāpjamās savstarpējās cieņas robežas, rūpējoties par to, lai partnerim vienmēr ir iespēja saglabāt savu “seju”;
- viņi prot būt ļoti uzmanīgi un emocionāli kaisli vienlaikus;
- viņiem piemīt augsta seksa kultūra, un viņi apzināti to dažādo un pilnveido;
- viņi prot risināt ģimenes problēmas, ievērojot šos “baušļus”, to dara, apspriežot arī neveiksmes intīmajās attiecībās.

Intīmi emocionālajā saskarsmē mīlošiem dzīvesbiedriem grūtību tikpat kā nav. Ja tās rodas, jādomā, ka mīlestība ir aizgājusi, taču to var atjaunot jaunā, citā kvalitātē, pastiprināti cenšoties iepriekš nosauktos nosacījumus ievērot. Jāņa Zāliša dažus "baušļus" nenožīmīgi papildināju, to darbības spēku un lauku paplašinot.

L. J. ģimenē lieliski darbojas minētie saskaņas nosacījumi:

"Pēc vienpadsmit laulībā nodzīvotiem mēnešiem notika brīnums. Parasts brīnums. Mums piedzima mazulītis, mūsu dēliņš. Mīlas auglis. Mēs jutāmies laimīgi. Nekad neaizmirsīšu, kā trīcēja vīram rokas un sviedru pīles viņam parādījās uz pieres, kad pirmo reizi viņš paņēma rokās savu mazo dēliņu. Es biju laimīga. Atvedot mājās dēlu, vīrs ātri izsaiņoja mazo kamolīti, lai pārlicinātos, ka ir atvedis mājās savu dēlu un ka nekas nav slimnīcā samainīts. Viņš ilgi vēroja savu dēliņu, bet es vēroju viņus abus. Pat tagad man asaras saskrien acīs, pēc tik ilga laika, kad atceros šo laimes pilno brīdi.

Dzīvē tā iekārtots, ka piedzimstot cilvēks ir bezpalīdzīgs. Un tikai abu vecāku mīlestība, sapratne, iejūtība sniedz jaunajai dzīvībai atbalstu, veicina harmonisku, vispusīgu bērna attīstību. Bērna piedzimšana vēl vairāk nostiprināja mūsu mīlestību, sapratni vienam pret otru. Mēs bijām bērna vecāki – ieņēmām jaunus amatus – tētis un māmiņa. Mēs rūpējāmies par mūsu burvīgo mazuli, kā pratām, jutām un spējām. Sniedzām mūsu bērniņam mīlestību, drošības izjūtu, maigumu. Savstarpēji ar vīru sapratāmies ļoti labi, kaut kas īpašs bija attiecībās izveidojies, piedzimstot dēlam."

Tāpat optimālais variants – mīloši vecāki vēlas, plāno un gaida brīdi, kad viņu mīlestībai būs augstākais piepildījums un dzīvei – turpinājums – viņu abu bērns. No apaugļotās jaunās šūnas izveidosies augsti attīstīta būtne – unikāls cilvēks. Tas ir tik nopietns brīdis, ka Latvijas Republikas likumdošanā ar 1992. gada lēmumu iekļauts Civillikuma mantojuma tiesībās šādā redakcijā: "Fiziska persona spēj mantot, ja mantojuma atklāšanas laikā viņa ir ieņemta, kaut arī vēl nav piedzimusi." (386. pants)

Ieņemtā dzīvība nonāk pilnā atkarībā no mātes.

Grūtniecība sākas apaugļošanās brīdī. Grūtniecības agrīnie simptomi:

- traucēts menstruālais cikls – šī parasti ir pirmā un vispārliciecinošākā grūtniecības pazīme, īpaši sievietēm, kurām šis cikls ir izteikti regulārs;
- ķermeņa nogurums, ko izraisa jaunās prasības;
- krūšu palielināšanās un jutīgums – šie dziedzери gatavojas apgādāt ar barību jaunpiedzimušo;
- bieža urinēšana, ko izraisa palielinātās dzemdes spiediens uz urīnpūsli;
- slikta dūša; lai arī tiek uzskatīts, ka “slikta dūša, nelabums no rītiem” var būt jebkurā laikā, arī kā reakcija uz agrāk indiferentām smaržām un smakām, vibrāciju utt. Tā reti ilgst vairāk par 3–4 mēnešiem. Mazāk nekā puse sieviešu cieš no “vāja vēdera” grūtniecības laikā;
- pēkšņa nepatika vai īpaša patika attiecībā uz dažiem barības vai smaržu veidiem.

Kāda īpaša diēta vai zāles var ietekmēt nedzimušo bērnu.

Grūtniecība ir arī krīzes periods, jo saistīts ar pārkārtošanos dzīves stilā, dzīvesbiedru un dzimtas attiecībās, jaunas lomas pieņemšanu. Tāpēc šis laiks uzskatāms par sarežģītu un emocionāli piesātinātu.

Nereti pāris dažādu iemeslu dēļ, piemēram, ekonomisko un sadzīves apstākļu, aizņemtības mācībās vai darbā, arī veselības stāvokļa dēļ, nolemj pārtraukt grūtniecību, tikko ir apjautuši tās iestāšanos. Tam ir ļoti daudz negatīvu aspektu, viens no galvenajiem – morāli ētiskais. Abortu skaits Latvijā joprojām ir liels: aptuveni 700 abortu uz 1000 dzemdībām, kaut jau vairākus gadus tam ir tendence samazināties.

BĒRNS – DIEVA DĀVANA ĢIMENEI, ĪSTS CILVĒKS JAU NO PAŠĀ AIZSĀKUMA.

Nedzimuša bērna dienasgrāmata

5. oktobris. Šodien sākas mana dzīve mātes klēpī. Vecāki to vēl nezina. Esmu ļoti maza, bet jau atsevišķa persona. Visas manas

fiziskās un garīgās pazīmes ir noteiktas. Un arī tas ir zināms, ka es būšu meitene.

19. oktobris. Mazliet paaugos, bet pati neko nespēju darīt. Visu manā vietā dara māmiņa. Tomēr esmu īsts cilvēks, tāpat kā maizes drupatiņa ir īsta maize. Ir mana māmiņa, un esmu arī es.

29. oktobris. Šodien klusi sāka pukstēt mana sirds.

Atvērās mana mute.

20. novembris. Augu katru dienu. Manas rociņas un kājiņas ieguvušas formu. Veidojas arī pirkstiņi. Tikai šodien ārsts pateica māmiņai, ka dzīvoju zem viņas sirds. Cik ļoti viņai jāpriecājas! Priecājies, māmiņ!

25. novembris. Droši vien vecāki pārdomā, kādu vārdu man dot. Viņi nezina, ka esmu meitene, tāpēc varbūt runā: "Viņš būs Andris." Bet es gribu būt Zita.

13. decembris. Man jau aug matiņi, un es drīz varēšu redzēt. Bet tagad apkārt ir nakts. Visvairāk es gribu redzēt savu māmiņu.

24. decembris. Vai māmiņa dzird manus sirdspukstus? Mana sirds ir vesela. Tā vienmērīgi pukst. Māmiņ, tev būs vesela meitiņa!

28. decembris. Šodien mana māmiņa mani nonāvēja...

Katoliskā apvienība Latvijā aktivizējusi kustību "Par dzīvību", akcentējot domu, ka **dzīvība ir svēta, neaizskarama un Dievam piederoša**. Šī apvienība veic lielu darbu, paužot dzīvības svētuma ideju. Tā izplatījusi ļoti iedarbīgu bukletu, izmantojot materiālus no *Pro Life Action* Minesotā (ASV), kas uzskatāmi parāda, ka mazulis aborta laikā spēj sajust sāpes.

Cilvēka augļa attīstības stadijas

- Pirmā diena – ieņemšana.
- Pirmā nedēļa – pieskaras mātes plēves apvalkam.
- Divas nedēļas – tiek pārtraukts mātes menstruālais periods.
- Trīs nedēļas – sirds jau pukst.
- Sešas nedēļas – augļa smadzeņu darbības (funkcijas) ir mērāmas.
- Astoņas nedēļas – dzirdami sirds puksti.

- Divarpus mēneši – ķermenis pilnīgi noformēts. Veic kustības un reaģē uz pieskārienu.
- Trīs mēneši – visas organisma sistēmas funkcionē.
- Pēc trim mēnešiem – nekas jauns neattīstās un nesāk funkcionēt. Pieņemamas augumā, izmēros un briedumā.

Astoņas nedēļas attīstīts bērns

- Sirds puksti – dzirdami ar stetoskopu.
- Sirds – pukst jau mēnesi.
- EKG – var veikt elektrokardiogrammu.
- Smadzeņu krokas – tās varēja izmērīt jau pirms divām nedēļām.
- Sajūt sāpes – reaģē uz pieskārienu.
- Sūkā ikšķīti.
- Satver plaukstā viņam/viņai domātu instrumentu.
- Peld – izpilda peldētāja kustības.

Šos un citus materiālus pastāvīgi apspriežam ar topošajiem un esošajiem jaunajiem vecākiem. Izplatīts studentu viedoklis: *“Labāk šo problēmu risināt legāli, jo nelegāli tāpat tiks izdarīti aborti, un tie veicina dažādu komplikāciju rašanos tūri no medicīniskā viedokļa. Mūsdienu sabiedrībā ir daudz dažādu viedokļu attiecībā uz abortu. Visbiežāk gan tas “izplatīts” ir sociālā riska ģimenēs. Problēma ir tā, ka cilvēki vai nu nezina, kas ir “aizsargāšanās” un kādi ir tās veidi, vai arī negrib to zināt. Kad sabiedrība būs to sapratusi, abortu skaits samazināsies un tas būs tikai galēja izmisuma solis. Tomēr legāli vajadzētu būt izpildāmai šai operācijai.”* (I. R., LU Vadības un ekonomikas fakultāte.)

Ir četri aborta veidi.

1. Putekļsūcēja metode – mazulis nāk ārā pa maziem gabaliņiem.
2. Sagriešanas metode – ārsts sagriež mazuli gabalos mātes iekšienē.
3. Ķirurģiskā metode – ārsts izņem mazuli caur ķirurģisku griezumumu vēderā. Mazuļi tiek izmantoti eksperimentiem, vai arī tiek sadedzināti vai noslīcināti.

4. Sāls metode – sāls šķidrums tiek injicēts amniona maisā; mazulis tiek sadedzināts.

Atceļot nāvessodu noziedzniekiem, diemžēl to saglabājam nevainīgam radījumam – mīlestības auglim. Un tas notiek laikā, kad mediķi ir pārliecināti, ka katra sieviete (pāris) var izsargāties no nevēlamas grūtniecības, lietojot piemērotus, organismu saudzējošus kontraceptīvos līdzekļus, kuru efekts ir atgriezenisks. Šie līdzekļi gan ir dārgi, un Latvijā valsts tos nekompensē, kaut, piemēram, Igaunijā tie daļēji tiek finansēti, tā rūpējoties par maznodrošinātām ģimenēm ar bērniem (www.kontracepcija.lv).

7. tabula

Sieviešu un vīriešu nostāja attiecībā pret abortu

	Sievietes n = 769	Vīrieši n = 395
Aizliegt	3,2%	4,2%
Atļaut pēc pašreizējiem nosacījumiem	53,4%	53%
Atļaut, bet tikai īpašos gadījumos:	43,4%	42,7%
a) izvarošana	31,2%	31,2%
b) māte pusaudze	9,6%	10,6%
c) mātes veselības stāvoklis	28,0%	26,1%
d) bērniņam paredzami ģenētiski defekti	32,4%	29,7%
e) māte nav spējusi aprūpēt līdzšinējos bērnus	18,7%	19,4%

(Pēc S. Sebres, L. Ļebedevas, I. Trapencieres datiem, 2004)

Kā liecina 7. tabula, vairāk par pusi vīriešu un sieviešu piekrīt abortam kā grūtniecības pārtraukšanas līdzeklim pēc pastāvošiem nosacījumiem. Savukārt 43,4% sieviešu un 42,7% vīriešu izvēlētos abortu īpašos gadījumos: izvarošana, bērniņa iespējamie defekti, mātes veselības stāvoklis u. c. Neliels skaits abu dzimumu personu iestājas par aborta aizliegšanu.

Bet atgriezīsimies laimīgu un mīlošu vecāku ģimenē, kas sākuši rūpēties par mazuli, uzzinājuši, ka viņam jānāk pasaulē. Gan zinātniekus, gan vecākus ļoti interesē, kādu informāciju – ar ko saistītu, kādā veidā – bērns saņem, vēl atrazdamies mātes

miesās. Franču psihologi izstrādājuši **piecus** nosacījumus, kurus ievērojot vecāki var cerēt, ka augs un veidosies spējīgs vai pat talantīgs bērns. Tie ir

- fiziskā dimensija,
- jūtu dimensija,
- intelektuālā dimensija,
- sociālā jeb kopīguma izjūtas dimensija,
- kosmiskā jēga – kāds dziļāks, tālāks spēks, kas savedis kopā tieši šos dzīvesbiedrus (ģimene kā garīgā savienība).

Jau prenatālās, t. i., bērna audzināšanas mātes miesās laikā viņam ir divas svarīgas vajadzības – **būt** (drošība) un **dzīvot** (attīstība). Kā akcentējuši K. Ušinskis un S. Soloveičiks, ja drošības un attīstības vajadzības sastop šķēršļus, mazulī agri sāk attīstīties ļaunā griba, jo **dvēsele** veidojas pirms prāta, valodas, atmiņas un pauž pirmās vēlmes un jūtas. Tāpēc ir ļoti svarīgi, lai dabiski veidotos mātes pieķeršanās mazulim jau grūtniecības periodā. Pieķeršanās ir svarīga abām pusēm. Mātes pieķeršanās bērnam viņas uzvedību padara efektīvāku, lai bērnu piemērotu apkārtējai videi un veicinātu viņa harmonisku attīstību. Tam īpašu uzmanību pievērš salīdzinoši etoloģiskais un psihoanalītiskais psiholoģijas pētījumu un prakses virziens.

Salīdzinoši etoloģiskais. Pieķeršanās ir iedzimts biopsihisks mehānisms, kopīgs vairākumam attīstītu dzīvnieku un cilvēkiem. Dž. Bolbijs (*J. Bowlby. Child care and the growth of love. London, Tonbrige, 1957*) uzskata, ka pieķeršanās ir primāra specifiska sistēma, kuras jēga ir uzturēt **mijiedarbību** starp māti un mazuli, kas nepieciešama viņa izdzīvošanai un attīstībai. Pēc daudzu autoru – L. Kreislera (*L. Kreisler*), D. Šterna (*D. Stern*) u. c. – domām, pieķeršanās pamats ir sakaru nodibināšana agrīnajos kontaktos un pirmajās stundās pēc piedzimšanas. Ir parādīta bērna psihosomatiskā līdzsvara un emocionālā kontakta ar māti ciešā saistība. **Mātes uzvedība** tiek uzskatīta kā atbalstošas **atbildes uz mazuļa uzvedības iedzimto repertuāru** un tāpēc komplementāra (papildinoša).

Pieķeršanās izpaužas ar īpašiem, selektīviem “ieslēgšanās” mehānismiem:

- morfoloģiskās iezīmes,
- īpašas smaržas,
- īpašas kustības, pieskaršanās,
- īpašas pozas,
- smaids.

Psihoanalītiskais virziens koncentrējas uz mātes psihes izmaiņām (vēsturi) grūtniecības laikā, piemēram, nākamā bērna tēls mātes fantāzijās (*M. Markone, S. Savatke, J. Šmuraks, D. Pains u. c.*). Uzmanība tiek pievērsta arī “mātes instinkta” noskaņošanai, jo var rasties tādas fantāzijas, kas izraisa **attiecību disfunkciju** diadā, traucējot normālu pieķeršanos. Īpaši tiek pētīts, kā attiecības diadā ietekmē **pašas mātes dzīves** vēsture, jo iekšējie konflikti un nemiers, kas saistīti ar iepriekšējam dzīves stadijām, grūtniecības laikā **atdzīvojas** un ietekmē bērna reālo tēlu gan pozitīvi, gan negatīvi.

Itāļu psihoanalītiķis S. Fantijs 70. gados izvirzījis ideju, ka, kļūstot “grūta”, sieviete “atceras” un rekonstruē organiskā līmenī pati sevi kā augli, bet psiholoģiskajā – savas mātes psiholoģisko stāvokli. Šis virziens (psihoanalīze) visvairāk veltījies **uzmanību sievietes iekšējās pasaules pārvēršanās procesam topošajā mātes iekšējā pasaulē**. Ilgu laiku tas bija tikai medicīnas ziņā. Iekšējie konflikti un trauksme, kuri attiecas uz pagātņi, atdzīvojas šajā krīzes – grūtniecības stāvoklī un ietekmē bērna tēlu.

Bērna tēlu iespaido arī partneris, ambivalentas attiecības ar vecākiem, sibliņiem. Lai veidotos **pieķeršanās**, grūtniecības laikā vajadzētu **integrēt** realitāti un zemapziņas fantāzijas, cerības un sapņus, kas saistās ar bērnu. Šis virziens salīdzinājumā ar pirmo pētījumos akcentē, ka pieķeršanās nerodas **uzreiz**, bet gan ir ilgas cilvēciskas tapšanas rezultāts. Šo problēmu vēl vairāk aktualizē **vēlamās un nevēlamās** grūtniecības fakts.

V. Brutmans un M. Radionova inventarizējuši vēlamās un nevēlamās grūtniecības pārdzīvojumus. **Vēlamajā** grūtniecībā

notiekošais tiek uztverts kā jauna, īpaša, ne ar ko nesalīdzināma sensorā pieredze, augļa kustību aprakstam tiek lietoti ļoti tēlaini salīdzinājumi emocionāli patīkamos toņos; mātes bieži meditē, ieklausās, jūtas iedvesmotas, vēršas pie bērna – augļa – ar mīļvārdiņiem, domas par viņu izraisa smaidu, uzvedībā parādās bērnišķīgums, jūtīgums, iespaidojamība, bezgalīgs maigums, nevarīgums. Tajā pašā laikā veidojas mātes un bērna dialogs, un bērna tēls iekļaujas sievietes pašapziņā. Uzvedībā un runā jūtamas arī bailes no dzemdībām – vai māmiņa to izturēs, arī par bērna veselību un likteni. Vērojams arī nemiers par ķermeņa izmaiņām un iespējamo seksuālo nepievilcību. Tātad pat vēlamas grūtniecības gadījumā sievietes pārdzīvo **divdabīgas**, pretrunīgas jūtas – prieku, optimismu, cerību un bažīgas gaidas, bailes, bēdas – tātad **ambivalentu kompleksu**.

Nevēlamā grūtniecība atšķiras principiāli: vērojama biežāka agrīnā toksikoze, pazemināts jutīgums pret augļa kustīgumu, vāja emocionālā reakcija uz to un daudz nepareizāki uzskati par grūtniecības termiņiem. Topošā māmiņa aizmirst grūtniecību, ignorē tās simptomus (tioforija – grūtniecības ignorēšana). Bijuši pat gadījumi, kad sievietes augļa grozīšanos uzskata par gāzu uzkrāšanos un to ārstējušas ar klizmu. Augļa kā svešķermeņa izstumšana – bieža vai pastāvīga doma, infanticīdas fantāzijas, izjūt sāpes, ja auglis kustas, slikti sapņi, kuros bērns šķiet briesmīgs un žēlojams vienlaikus. Emocionālās izpausmes krasi polarizētas – no stabili negatīva, depresīva noskaņojuma līdz emocionālas neiekļaušanās, vienaldzības vai pat eiforiskai reakcijai. Tādējādi tiek likti stabili “ļaušanās gribas” pamati.

Tas aktualizē emocionālās, fiziskās un tikumiskās **gatavības** jautājumus un norises attiecībā uz pirmā un turpmāko bērnu piedzimšanu.

Mani pētījumi liecina par plašu uzskatu un priekšstatu amplitūdu šajā ziņā:

- “visu nelaimju sākums reproduktīvās funkcijas realizēšanā ir trūcīgajos materiālajos apstākļos”;

- “bērns bija negaidīts”,
- “bērns bija likumsakarīga dzīves tecējuma, dabas dotums”,
- “bērns ir plānotas vēlmes piepildījums”,
- “bērns ir ilgi lūgta dāvana”,
- “bērns ieradās ģimenē kā kaut kas svešs – neizzināts objekts”,
- “bērns palīdzēja mums atrisināt finansiālās problēmas”,
- “bērns palīdzēja iegādāties televizoru”.

Nav grūti secināt, uz cik atšķirīgu ieviržu fona gaidītā vai negaidītā dzīvībiņa piesaka sevi pasaulei.

Sākot ar 19. gadsimta beigām, kultūra spēcīgi ietekmējusi mātes un vecāku instinktu (*Ē. Fromms, R. Meijs*). Var pat domāt, ka šā instinkta dažiem nemaz nav. K. Robsons, V. Moss (1970) aptaujājuši 54 mātes. Puse izjutušas pozitīvas emocijas pret jaundzimušo pirmā kontakta laikā. Viena ceturtda daļa no otrās puses savu attieksmi apzīmēja ar mīlestību, viena trešdaļa nejuta neko. Zinot, ka pasaulē simtiem tūkstošu bērnu ir vecāku vardarbības upuri, mātes un vecāku instinkta izsīkums ir aktuāls.

Mātes instinkts ir pamats dzīvībai, virzīts uz augļa iznēsāšanu un rūpēm par to.

Tēva instinkts ir mazāk noturīgs, vairāk seksuāli determinēts un orientēts galvenokārt uz mātes un bērna aizsardzību.

Kā mātes, tā arī vecāku instinkts pauž pašsaglabāšanās un dzimtas turpināšanas tieksmi. Šī instinkta **sociālā determinētība** nav apšaubāma, to cilvēks var izdzīvot tikai kopā ar citiem cilvēkiem; viņu ietekmē vecāki un sabiedrības normas.

Tāpat vērojama

- pašsaglabāšanās
 - mātes – tēva
 - dzimtas turpināšanas
- } instinktu saistība

Galvenie faktori, kuri rosina un liecina par mātes instinkta nobriešanu, ir šādi (*A. Zaharovs, 1998*):

- **Mātes prototips.** Mātes un tēva instinktu izpausme vecākiem un vecvecākiem.
- **Vienošanās, lai bērni būtu, ievirze uz tiem.** Ja bērns nav vēlams, mātes instinkts “neieslēdzas”.

- **Emocionāli pozitīva atsaucība uz grūtniecību.**
- **Maigums uz dzīvības aizmetni.** Līdzdalības izjūta (bērnām sakustoties).
- **Žēlums un līdzjūtība pret bērnu.** Pirmais kliegšana – izraisa prieku; dzīvības radītāja sajūsmu, apmierinājumu. Arī atvieglojumu, ka dzemdības laimīgi beigušās. Rūpes, vēlēšanos viņām palīdzēt.
- **Tuvības izjūta pret bērnu.** Tuvība, vēlme pabarot.
- **Mātes emocionālā atsaucība uz bērna aktivitātēm.**

2005. gada sākumā pasauli pārsteidza sensacionāla ziņa, ka 67 gadus vecā rumāniete, pensionāta universitātes profesore A. Ilijesku kļuvusi par pasaulē vecāko zināmo māti, kas ar ķeizargriezienu palīdzību devusi dzīvību meitai. Viņa izteikusies, ka **ilgi vēlējusies kļūt māte**, taču nav varējusi ieņemt bērnu dabiskā ceļā. Pēc ilgas ārstēšanās tikusi mākslīgi apaugļota, un tagad mātes instinkts var būt gandarīts (J. Lauvas informācija avīzē “Neatkarīgā”, 2005. gada 17. janvāris).

Topošās mātes un mīlestības augļa attiecības bērna turpmākai attīstībai ir tik svarīgas, ka izveidojies jauns psiholoģijas virziens – perinatālā* psiholoģija. Tas ir starpdisciplinārs virziens, kurā savu pienesumu veic psihologi, neonatologi (zīdaiņu pediatri), ginekologi, akušieri u. c. (I. Dobrjakovs, 2005). Ja ārsti tradicionāli perinatālā perioda ilgumu nosaka no 28. grūtniecības nedēļas līdz 7. dzīves dienai pēc dzimšanas, tad no perinatālo psihologu un psihoterapeitu viedokļa tajā iekļaujams gan perinatālais periods, gan dzemdības, gan pirmie mēneši pēc dzimšanas līdz pat 3 gadu vecumam. Tātad psihologi uzlūko “bērna piedzimšanu nevis kā atsevišķu notikumu, iedomātu kā punktu uz laika ass, bet gan kā ilgstošu procesu” (G. Craig, 2000). Šo ilgstošo procesu var sadalīt, vienlaikus parādot perinatālās psiholoģijas sastāvdaļas:

- perinatālā psiholoģija pēta visus procesus, kas norisinās līdz dzemdībām – tātad sievietes psiholoģisko gatavību būt mātei, apaugļošanas un grūtniecības norisi;

*peri – grieķu val. – apkārt, natus – latīņu val. – dzimšana

- intranatālā psiholoģija pēta dzemdību procesu;
- postnatālās psiholoģijas interešu lokā ir pēcdzemdību periods līdz pat bērna 3 gadu vecumam.

Šī zināšanu lauka speciālistu galvenās rūpes – darbs ar jauniešiem pāriem, kuri plāno grūtniecību; ar pašām grūtniecēm un īpaši psiholoģiskā sagatavotība, kas nepieciešama, ja tēvs grib piedalīties dzemdībās. Tēva piedalīšanās dzemdībās pie mums vēl nav masveida prakse. Daudzi tēvi un arī mātes to nevēlas. Šeit lietderīgi būtu ieklausīties realitātes šovu veidotāja, piecu bērnu tēva R. Laža piedzīvotajā: *“Pārcilājot savu dzīvi, esmu secinājis, ka visemocionālākie un svarīgākie piedzīvojumi ir manu bērnu dzemdības. Abās dzemdībās, kurās es pats esmu bijis klāt, izjutu stipru saikni ar savu bērnu. Manuprāt, vīrietim tas ir emocionāls šoks. No vienas puses, šis process ir tīri fizioloģisks un vizuāli ne no tiem estētiskajiem, bet, no otras puses – tik neapprakstāms saviļņojums. Ir fantastiska sajūta ieraudzīt savu bērnu, kas ir tik tikko nācis pasaulē. Kad pirms pieciem gadiem dzima jaunākā meitiņa, tūlīt pēc nākšanas pasaulē viņa atvēra vienu aci un it kā apzināti paskatījās uz mani. Un vēl viņai bija tādi gari, gari pirkstiņi. Man pat likās, ka viņa ir kā būtne ne no šīs zemes. Kad tu sāc aptvert, ka tā ir kaut kādā mērā arī daļa no tevis, tad tas ir vēl fantastiskāk. Ja vīrietis un sieviete šīs lietas veic kopā, tad pēc tam tas ļoti stiprina savstarpējās attiecības. Domāju, ka īstais vecums, kad vīrietis ir gatavs ne tikai bērna radīšanai, bet arī audzināšanai, ir ap 30–40 gadiem. Tikai tad viņš pilnīgi spēj novērtēt bērnu ar visu savu mīlestību”* (M. Kiršteine *“Uzreiz skatās tieši acīs”*. Neatkarīgā, 26.05.2005.).

Pēdējās desmitgadēs tēvi aizvien vairāk piedalās dzemdībās, iesaistās aprūpē un rotaļās ar bērniem (J. Pleks, 1997). Tēva piedalīšanos dzemdībās apzīmē ar īpašu terminu – *engrossment* – īsto tēva izjūtu pamošanās. Tās norāda uz jaunā tēva savaldzinājuma un aizrautības pakāpi. *Engrossment* raksturo tēvišķības iedzimto potenciālu, ko aktivizē agrīnais vīrieša kontakts ar jaunpiedzimušo. Tēva savaldzinājums un aizrautība izpaužas:

- spējā bērnu vizuāli atpazīt kā savu;
- paaugstinātā bērna apjautā ar pieskaršanos;

- apjaušot bērna īpatnējās iezīmes;
- novērtējot bērnu kā perfektu, pilnīgu, ideālu;
- pārdzīvojot ekstrēmu pacilātību;
- izjūtot spēcīgu pieķeršanos;
- tēvam paaugstinās pašvērtējums.

Tēvi ir spējīgi zīdaiņi ietekmēt spēcīgāk – gan verbāli, gan fiziski – ar skaņām un papliksķinot (*Park, Sawin, 1998*). Tēvs saskarsmi ar bērnu “organizē” spēcīgi, stimulējošā veidā, neprognozējami, aizraujoši. Tāda stimulācija ir ļoti nozīmīga veselīgas nervu sistēmas attīstībai un pozitīvi iespaido bērna emocionālo, sociālo un intelektuālo izaugsmi. Pētot un dokumentējot laiku, kuru tēvs pavada kopā ar mazuli agrīnā vecumā, konstatēts, ka tas vidēji ir no 2,8 līdz 4,9 stundām dienā ar lielāku pārsvaru nedēļas nogalēs.

Postnatālajā periodā vecākiem lieti var noderēt iepazīšanās ar jau ļoti bagātajiem attīstības psiholoģijas zināšanu uzkrājumiem.

Pievērsīsimies konkrētāk **psiholoģiskajai gatavībai kļūt mātei**. Šo gatavību lielos vilcienos nosaka trīs galvenie faktori:

- 1) **mātes agrīnā (viņas bērnības) komunikatīvā pieredze**, kuras saturā īpaši svarīgi atzīmēt afektīvās pēdas, pirmos iespaidus par sevi, par pieķeršanos mātei, abiem vecākiem, audzināšanas stilu: pozitīva emocionāla saskaņa, maigums, glāstī.

Aprakstīts pozitīvais pols. Negatīvās vai nekonsekventās izpausmes veidos attiecīgu saskarsmes pieredzi, kas savukārt var ietekmēt (pazemināt) psiholoģisko gatavību būt mātei;

- 2) **sievietes pārdzīvojumi grūtniecības laikā attiecībā pret vēl nedzimušu bērnu:**

- bērna vēlamība (gaidīts!) – nevēlamība (nejaušība; negribēts),
- grūtniecības norise – sāpes, traucējumi,
- grūtniecības subjektīvais pārdzīvojums,
- maigums, mīlestība pret bērnu un domās vai vārdos sarunas ar bērnu,
- augļa kustību kā saskarsmes aktu interpretācija;

- 3) **Sievietes ievirzes uz bērna audzināšanas stratēģiju:**

- kā tiks veidota aprūpe, atsaucība uz bērna aktivitātēm (vai svarīgāka agrīnas “patstāvības audzināšana”),
- orientēšanās uz **saviem** priekšstatiem par bērna vajadzībām **vai** svarīgāka iejušanās, ieklausīšanās, ieskatīšanās **bērna** aktivitātēs un “raidītajos signālos”.

Nosakot šo triju faktoru izteiktību – zems, vidējs un augsts līmenis – un saistot to ar mātes kompetences līmeni (speciāla aptauja veikta ar 50 jaunajām māmiņām, kad bērns bijis 1 mēnesi, 6 mēnešus, 9 mēnešus un 12 mēnešus vecs), iegūti **trīs psiholoģiskās gatavības būt mātei raksturojumi** (S. Meščerjanova, 2000).

Zemas gatavības mātes svārstījušās, vai vēlas bērnu. Grūtniecības laikā bijuši negatīvi pārdzīvojumi, un viņas skopi un formāli atbildējušas uz jautājumiem par vēl nedzimušu bērnu. Šīs mātes nesarunājas ar augli, nedomā par iespējamo vārdu, neiztēlojas, kāds bērns varētu būt. Viņas ir stingrās audzināšanas atbalstītājas, baidoties izlutināt; kā arī pašas nebija pieķērušās savām mātēm un vecākus novērtēja kā stingrus, reti spēlējušās ar lellēm. Viņām vislabāk patīk bērni, kuri ir vecāki par 3 gadiem.

Vidējas gatavības mātes sniegušas vairākas atbildes, kuras attiecas gan uz zemo, gan augsto gatavību. Viņas vairāk sliecas bērnu neņemt rokās un māneklīti lietot tikai īpašos gadījumos. Šīs mātes tomēr nepiekrita, ka jābaro stingri pēc noteiktām stundām. 50% no viņām atzīmēja nepieķeršanos savām mātēm un viņu pieredze ar vecākiem neviennozīmīga, pretrunīga, “visāda”, nekonsekventa. 30% šo māšu spēlējušās ar lellēm. 50% – mīl bērnus līdz 1 gada vecumam; 50% – vecākus par gadu.

Augstas gatavības mātes bez svārstīšanās gribējušas bērnu un ļoti priecājušās par grūtniecību. Viņām bijušas pozitīvas emocijas un sajūtas grūtniecības laikā, un viņas labprāt runāja par vēl nedzimušu bērnu. Šīs mātes agri izdomājušas vārdiņu un praktizējušas maigu saskarsmi ar bērniņu vēderā. Viņas orientējas uz “mīksto” audzināšanas stilu. Bērnībā pašām bijusi labvēlīga komunikatīvā pieredze, pieķērušās mātēm, izjutušas maigumu pret vecākiem. Labprāt spēlējušās ar lellēm. Visas atzina, ka mīl jaundzimušos.

Latvijā veikts pētījums, kurā piedalījās 60 sievietes vidēji ap 25 gadu vecumā ar grūtniecības termiņu no 14 līdz 26 nedēļām (A. Jegorenkova, 2002), lai noskaidrotu, kādi **noskaņojuma veidi un grūtniecības motīvi ir saistīti**. Noskaidrots, ka motīvs “veselības saglabāšana” ir saistīts ar depresīvo noskaņojumu un negatīvi korelē ar optimālo noskaņojumu; motīvs “protests” ir saistīts ar depresīvo un trauksmaino noskaņojumu; motīvs “attiecību saglabāšana” korelē ar depresīvo noskaņojumu un negatīvi – ar optimālo; motīvs “izvairīšanās no tagadnes” ir saistīts ar eiforisko noskaņojumu; motīvs “pagātnes kļūdu labošana” ir saistīts ar trauksmaino un eiforisko noskaņojumu; un motīvs “bērna dēļ” ir saistīts ar eiforisko noskaņojumu.

Par riska faktoriem bērna attīstībai uzskatāmi:

- **mātes bieži stresa stāvokļi grūtniecības laikā.**

Stresa laikā mātes asinīs parādās (vai saglabājas augstā līmenī) spriedzes un nemiera hormoni, kas aizsniedz augli pa kopējo asinsrites sistēmu. Auglim vēl nav izveidojusies šo hormonu neitralizēšanas sistēma, kā arī atpakaļejošais venozais tīkls. Līdz ar to nemiera hormoni kritiskās dozās uzkrājas gan embrijā, gan šķidrumā ap viņu, kuru tas gan uzņem, gan izdala. Tādējādi, turpinoties grūtniecībai, uzkrājas gan hormoni, gan bioķīmisko reakciju sekas. Ja tomēr dzemdības nesākas ātrāk, notiek laikā un normāli, bērna nervu sistēma ir stipri iedragāta;

- **mātes bailes grūtniecības laikā.**

Gandrīz katra sieviete šai laikā pārdzīvo dažādas, diezgan tipiskas bailes. Ārsti šos pārdzīvojumus atstāj sieviešu pašu ziņā nereti ar vārdiem: “Jūs nedrīkstat uztraukties, jūsu uztraukumi var kaitēt mazulim.” Bailes pēc šiem vārdiem neizzūd, bet sieviete mēģina tās apspiest, kas ne vienmēr izdodas, un viņu pārņem vainas izjūta;

- **mātes negatīva attieksme pret iestājušos grūtniecību.**

Ļaunākais, kas var notikt – auglim samazinās reaktivitāte, pazeminās organisma aizsardzības spēki. Negribētie bērni no pašas piedzimšanas ir fiziski novājināti, ar sliktu apetīti, bieži un ilgi slimo, paaugstinās risks dažādu atkāpju, attīstības sarež-

ģijumu sākumam. A. Zaharovs (1998) ieviesis sīkāku nevēlamās grūtniecības gradāciju: gadījuma sakaru rezultāts, piespieddzemdības, priekšlaicīgas dzemdības, liekais un nevēlamais, pēc dzimuma – katrs ar savām attīstības likstām. Īpaša problēma ir **mātes pēcdzemdību depresija.**

Kā liecina pieredzes un speciālās literatūras analīze (*L. Rutka, 2001*), mūsdienās vērojams depresīvo noskaņojumu un depresīvo saslimšanu pieaugums. Pasaules Veselības organizācija prognozē, ka tuvākajā laikā saslimstība ar depresīviem traucējumiem varētu izvirzīties otrajā vietā pēc sirds un asinsvadu saslimstībām.

Runājot par pēcdzemdību depresiju (lat. *puerperel depression, postnatal depression*), dažādos literatūras avotos ir sastopamas dažādas tās izpratnes.

A. Pilleteri pēcdzemdību depresiju raksturo kā visaptverošu skumju izjūtu, nespēju pārtraukt raudāt, palielinātu nogurumu, bažas, nomāktu garastāvokli, ko var pavadīt dažādi psihosomatiski simptomi (slikta dūša, vemšana, caureja u. c.). Autore uzsver, ka, iespējams, pēcdzemdību depresija ir reakcija uz hormonālām izmaiņām organismā, vilšanās sajūtu pēc dzemdībām.

A. Pilleteri atzīmē, ka pēcdzemdību depresija, kas turpinās vairāk par dažām dienām, var būt nopietnu problēmu atspoguļojums. Tas var būt saistīts ar traumatiskiem bērnības pārdzīvojumiem, depresijas vēsturi sievietes vecāku ģimenē, pašvērtējuma problēmām, tuva cilvēka trūkumu.

Tādi autori kā K. Kiskers, F. Fraibergers, G. Roze, E. Vulfs pēcdzemdību pārdzīvojumu spilgtumu saista ar sievietes pašvērtējuma īpatnībām pirms grūtniecības un grūtniecības pārdzīvojumiem. Dažreiz grūtniecības laikā izpaužas palielināta pašapmierinātība, kuras laikā kompensējas sievietes līdz šim nepietiekamā pilnvērtības izjūta (*citēts pēc L. Rutkas, 2001*). Šī autore arī aprakstījusi iespējamus novērojamos depresīvos simptomus (8. tabula) un trīs posmus pēcdzemdību depresijas tecējumā (9. tabula). Tomēr atkarībā no “nedēļnieces” personības un dzīves pieredzes īpatnībām iespējamās arī vēl citas izpausmes.

Depresīvie simptomi

Psihiskie	Fiziskie
• koncentrēšanās grūtības	• pastiprināta nogurdināmība
• gausa domāšana	• miega traucējumi
• zems pašnovērtējums	• samazināta vai palielināta ēstgriba
• vainas apziņa	• garšas sajūtas zudums
• nedrošība	• zarnu darbības kūtrums
• pesimistisks skats nākotnē	• seksuālo interešu zudums
• interešu un hobiju samazināšanās	• potences traucējumi
• dzīvesprieka trūkums	• menstruālā cikla traucējumi

L. Rutka secina, ka

- lielākā daļa dzemdējušo sieviešu ir izjutušas pēcdzemdību depresiju gan kā vieglas, ātri pārejošas depresīvas izjūtas, gan kā dziļus un noturīgus depresīvus pārdzīvojumus, ko pavada psihosomatiskie simptomi;
- sievietēm, kuras pārdzīvo pēcdzemdību depresiju, ir svarīgs tuvinieku atbalsts, it sevišķi vīra vai partnera atbalsts. Tomēr noteicošā loma ir pašas sievietes spējām pārdzīvot, apzināt un vadīt savas izjūtas. Pēcdzemdību depresijas pārdzīvojumi ietekmē zīdaiņa psihisko un fizisko veselību;
- veiksmīgi pārdzīvota pēcdzemdību depresija ir vērtīga pieredze dažādu psiholoģisko problēmu risināšanā un viena no sievietes personības izaugsmes iespējām.

Ja pēcdzemdību pārdzīvojumiem ir bijis pozitīvs emocionālais fons, ģimenes un vīra atbalsts, tad tā ir laba zīme nākamajām dzemdībām. Ja tomēr ir kaut kas tāds, ko sieviete nespēj pārdzīvot, pieņemt, saprast pēcdzemdību periodā, tas atstāj iespaidu uz ģimenes attiecībām, attieksmi pret dzīvi un nevēlēšanos papildināt ģimeni un dzimtu ar vēl kādu bērniņu.

Pēcdzemdību depresijas posmi

Posmi	Laiks	Ilgums	Raksturīgākās emocionālās izjūtas	Raksturīgākie psihosomatiskie traucējumi
1.	1. vai 2. diena pēc dzemdībām	1–2 dienas	skumjas, vientulība, vilšanās, vainas izjūta, nomāktība, raudulība	ēstgribas traucējumi, kuņģa un zarnu darbības traucējumi, galvas reiboņi u. c.
2.	no 4. līdz 6. nedēļai pēc bērna piedzimšanas	vidēji 1 nedēļa	nomāktība un nospiesītība, mazvērtības apziņa, vainas izjūta, pārmērīga atbildība, aizkaitināmība, nedrošība	piena zudums, pārmērīgs nogurums u. c.
3.	no 6. līdz 10. mēnesim pēc bērna piedzimšanas	1–2 nedēļas	nomāktība un nospiesītība, nepilnvērtība, vientulība, bailes, dusmas, dzīvesprieka zudums, bezcerība	palielināts nogurums, ēstgribas traucējumi, bezmiegs, seksuālo interešu zudums u. c.

Diemžēl arī šodien bērns ir **pieaugušo manipulāciju** objekts. Mātes uzvedība un jūtas ir atkarīgas no sabiedrībā dominējošiem stereotipiem. Šos stereotipus nereti atbalsta likumdošana, kura tikai pēdējos gados sāk mainīties par labu ģimenes pieaugumam, **tēva lomas pastiprināšanai**, piemēram, arī viņš var likumīgi palikt mājās ar slimu bērnu.

Jācer, ka nav vairs aktuāla anekdote:

“Ko dara stārķis pēc tam, kad ir atnesis bērnu?”

– Pagriežas pret sienu un aizmieg.”

2005. gada augustā Latviju pāršalca ziņa par atkritumu kastē atrastu jaunpiedzimušo – nav zināms – tēvs vai māte to izdarījuši, bet “šķiet, no padomju laika vēl iesakņojies pieņēmums, ka **sievietei vienai jātiek galā** ar visu un īpaši ar to, kas saistīts ar **bērnu audzināšanu**, ir vadmotīvs, saskaņā ar kuru tiek izdarīti secinājumi. Bērns kā tikai sievietes pašas lēmums un atbildība ir teju dogma, lai arī katrs saprot, ka nevainīgā ieņemšana ir brīnums, nevis realitāte. Tāpēc arī gadījumā ar sievieti, kuras bērns

laimīgi tika glābts no bojāejas atkritumos, sodīta tiks tikai viņa pati, nevis arī bērna tēvs. Vīrieša loma bērna radišanā un, iespējams, sievietes novešanā līdz amorālai rīcībai tiks pieklājīgi noklusēta. Kā jau parasti”.*

Mūsdienu sievietēm mātes loma un laime neieņem augstu vietu sieviešu vērtību hierarhijā, lai gan pārsniedzot noteiktu vecuma robežu (35–40), tā būtiski mainās par labu pēcnācējam. Tas saistāms ar centieniem pēc augsta profesionālā statusa, karjeras un labklājības līmeņa. Varbūt tās ir sekas desmitgadēs daudz nātajam vispusīgi attīstītas personības kā ideālajam modelim?

Vecāku lomai jāgatavojas, šīs jūtas sevī jāraudzē un jāaudzē, jo

- bērns nav vainīgs ne par savu ierašanos pasaulē, ne par sagādātajām grūtībām un laimi;
- bērns nevar būt pieaugušo problēmu atrisinājums;
- bērns nav arī privātīpašums, un ar šādu attieksmi nedrīkst iejaukties viņa liktenī;
- bērnam ar visām viņa pozitīvajām un negatīvajām izpausmēm ir tiesības atrasties, būt, dzīvot ģimenē;
- bērns jāpieņem tāds, kāds viņš ir, jo paši vecāki ir viņa īpašību autori;
- jātīc tam labajam, kas bērnā ir un kas vēl būs, ja vecāki ievēros galveno – bērnam jāaug mīlestības gaisotnē.

Dažkārt iespējamas domstarpības par gaidāmā bērna dzimumu.

Māte gaida:

- meitiņu
- dēliņu
- bērniņu

Tēvs gaida:

- meitiņu
- dēliņu
- bērniņu

Tātad iespējamas atšķirīgas kombinācijas, un tas var izraisīt emocionālus sarežģījumus gaidu un **realitātes** nesakritības gadījumā,

*A. Daukste "Vienaldzīgais sašutums". "Neatkarīgā", 23.08.2005.

aktualizē nepieciešamību ļoti strauji mainīties un pārkārtoties atbilstoši notikušajam, lai bērns nejestu vecāku domstarpības.

Nav šaubu, ka sadzīves un citas problēmas jāatrisina pirms bērna ieņemšanas (par kuras optimālajiem laikiem tagad presē plaši izsakās dziednieki), un **ģimene ir jāplāno, nevis jāpakļaujas nejaušībai.**

Sevis, savu vajadzību **ierobežošana** ir vecāku mīlestības dabiska sastāvdaļa. Diemžēl daudzi jaunie vecāki uzskata bērnu par sava psiholoģiskā komforta sasniegšanas līdzekli vai zaudēšanas vaininieku. "Tu man esi ļoti svarīgs", "Es par tevi raizējos" – tās ir galvenās pareizās tēzes attieksmē pret bērnu. Kā jau akcentējusi B. Čalmersa (1994), jaunaļiem vecākiem jāpieņem dažas izmaiņas dzīvesveidā:

1. Dzīve ar bērnu ir citāda.
2. Dzīves temps ievērojami palielinās – neko nevar izdarīt steigā.
3. Brīvā laika atliek ievērojami mazāk.
4. Attiecības ar dzīvesbiedru, radniekiem un draugiem paplašinās un padziļinās, ietverot jaunpienākušo.
5. Mājā nekad ilgstoši nevalda kārtība.
6. Agrāk nenozīmīgas darbības tagad ieņem galveno vietu. Visur jāņem līdzī autiņi, ratiņi un citi piederumi.
7. Visbeidzot vecākiem jāsamierinās ar to, ka cerības uz "labākiem laikiem", kad beigsies kāds grūtais periods (piemēram: "Kad viņam pāries vēdergraizes, viss būs lieliski!"), ir tīrā fantāzija.

Viena bērna attīstības problēmas patiešām pāriet, bet to vietā stājas nākamās.

10. tabula

Bērna vidējais garums un svars no 1 līdz 6 gadiem

Vecums, gados	Garums, cm	Svars, kg
1	75,7	10,2
2	86,4	12,6
3	95,6	14,7
4	104,0	16,4
5	110,0	18,4
6	117,0	20,5

20. gadsimta astoņdesmitajos un deviņdesmitajos gados dzima vidēji 51 centimetru un 3,2 kilogramus smagi bērni.

10. tabulā dots vidējais bērna garums un svars deviņdesmitajos gados. Zemāki šie lielumi ir materiāli nenodrošinātajās ģimenēs, kurās mātes nav saņēmušas pietiekamu uzturu.

Jāievēro, ka neironu saišu veidošanās ļoti strauji pieaug uzreiz pēc dzimšanas un ir nemainīgi intensīva bērniem no četri līdz desmit gadu vecumam. Šajā laikā bērna smadzenēs ir daudz vairāk savienojumu nekā pieaugušajiem un smadzenes patērē divreiz vairāk enerģijas. Vēl nesen zinātnieki uzskatīja, ka saišu augšanas daudzumu un intensitāti nosaka galvenokārt iedzimtība. Turpmākos pētījumos pierādīts, ka praktiski veselām smadzenēm piemīt augsta potenciāla spēja pielāgoties, pārkārtoties, attīstīt savas un nepieciešamības gadījumā citas neironu populācijas funkcijas. Šī spēja kaut ko pārcelt un veidot jaunas saites vislabāk darbojas bērnībā, kaut saglabājas arī pieaugušajiem, tikai realizējas lēnāk un grūtāk.

Jāatzīmē pētījumi, kuros konstatēta **ģimenes konflikta ietekme uz bērna attīstību** (M. Soboļeva, A. Batujevs, 2003). Konflikta kritērijs – sievietes subjektīvs vērtējums par nelabvēlīgām attiecībām un konflikta hronisku klātesamību. Tas mātēm izraisa reaktīvu trauksmi, personības trauksmainību un depresiju. Ja bērniem trīs mēnešu vecumā vēl nav konstatētas atšķirības attīstībā, tad 20 mēnešu vecumā konstatēti traucējumi sensoriskā, izziņas, kā arī emociju un gribas (motorikas) sfērās. Tas izpaužas atpalcībā, attīstības tempā un neiroloģiskas saslimšanas formās. Konfliktējošās ģimenēs ir apgrūtināta pieķeršanās drošā tipa iemiesošanās.

Daudzās ģimenēs bērna piedzimšana, ar to saistītās rūpes, grūtības izraisa **otro attiecību krīzi**. Dažiem tēviem bērna parādīšanās izraisa šoku. Ir vajadzīgs milzīgs mīlestības potenciāls un laba griba, pacietība, lai dzīvesbiedru attiecības saglabātos, noregulētos un ģimene saglabātos. Daudz atkarīgs no tā, vai bērns bijis vēlams un gaidīts, vai vīrs un sieva patiesi ir gatavi kļūt vecāki.

Aizvien biežāk tiek pētīta **tēva emocionālā kontakta ar bērnu izpausmes un īpatnības**. Arī tēvs ir pieķeršanās figūra un viņam jā rūpējas par emocionālo pieejamību. Kā norāda A. Reans, tā nav

vienkārši atrašanās līdzās vai tēva fiziskais tuvums, tā ir gatavība dot bērnam savu siltumu un maigumu, kā arī saprašānu, atzinību un atbalstu. Bērna un tēva attiecības ir īpaši aktuālas sakarā ar piederības izjūtas noteiktam dzimumam veidošanos. Māte parasti izturas apmēram vienādi pret abu dzimumu bērniem, un tieši tēva klātbūtne iezīmē dzimumatšķirības. Nereti jaunais tēvs nepietiekami vai pārāk ilgi "mācās" tāds patiesi būt. L. Gustavsons (1995) akcentējis, ka būt tēvam nozīmē pakāpenisku pieradināšanos pie tuvības, atkarības un kopības arī iekšēji, jo mijiedarbība atjaunojas arī ar paša agrāko dzīvi un "iekšējo bērnu" katrā pašā. Tomēr lai īsti apjaustu, kāda ir šī jaunā atkarība un kopība, vajadzīgs ilgāks laiks. Bieži tas kļūst skaidrs pārāk vēlu – šķiroties vai arī bērniem atstājot tēva māju.

Diemžēl mūsu sabiedrībā pārāk bieži tēvs it kā atrodas fonā, rūpējas par ģimenes labklājību (kaut ne vienmēr), atbild par sociālajiem sakariem un drošību, bet apmēram 30% (sākot no skolas vecuma) ģimeņu ir klātneesošs vai pat drauds un ienaidnieks.

Jaunākie pētījumi Latvijā liecina, ka respondentiem, kuriem bērniībā ar tēvu bija apmierinošs emocionālais kontakts, arī brieduma gados veidojas drošas un stabilas attiecības ar pretējo dzimumu (L. Burova, 2005).

Vecākus kļūt par īstiem vecākiem rosina pats mazulis, un, jo viņš vairāk uzmanības prasa (aktīvs, nemierīgs, slimīgs u. tml.), jo raitāk šis process risinās. Iespējamās dažādas lomu izpratnes un akcenti, kas mainās līdz ar bērna augšanu un attīstību:

- vecāki – aukles, bērns – aprūpējamais;
- vecāki – uzjautrinātāji, bērns – rotaļlieta;
- vecāki – materiālie aprūpētāji, bērns – patērētājs;
- vecāki – audzinātāji, bērns – audzināmais;
- vecāki – pārgudri morālisti, bērns – paklausīgs vai viltīgs klausītājs;
- vecāki – kalpi, bērns – despots;
- vecāki – draugi, bērns – draugs.

Variāntu var būt ļoti daudz. Galvenais – jāizprot un jāpieņem, ka bērns ir vecāku audzinātājs, tāpat kā vecāki ir bērna audzinātāji, tikai līdzekļi ir atšķirīgi. Ļoti iesakāma ir zviedru

ārsta un talantīgā bērnu tēva Larsa Gustavsona grāmata "Bērnu tētis" (R.: Zvaigzne ABC, 1995).

Šajā laikā vecāku, tuvinieku un dzimtas loma ir īpaši nozīmīga (centrtieces spēki). Tie var palīdzēt emocionāli, morāli un materiāli. Ideāli, ja palīdzība nonāk kopīgā budžetā un to izmanto visi kopā. Ja vecvecāki cenšas palīdzēt **katrs savai** atvasei, iezīmējas krīzes turpinājums vai konflikta sākums. Attiecības iespaido arī tas, ka kāda no pusēm palīdzību izmanto savas autoritātes celšanai.

Kā mainās seksuālās attiecības pēc bērna piedzimšanas? Kristīgās baznīcas normas kādreiz aizliedza tikko dzemdējušai sievietei seksuālas attiecības vismaz 40 dienas. Seksuālās attiecības par nevēlamām tiek uzskatītas arī menstruāciju laikā. Šīs piespiedu atturības laikā vīri nedrīkstēja būt neuzticīgi, nedrīkstēja pamest ģimeni ar mazu bērnu. Baznīca un mikrovide to nosodīja. Tagad viss ir citādi. Vācijā aptaujāti 2000 jauno vecāku, un visi atzinuši, ka mainījies ne tikai dienas plānojums, bet arī visa dzīve, plāni, profesionālā darbība, viņi citādi jūtas arī intīmajās attiecībās. Tikai 4% atzinuši, ka seksuālās attiecības uzlabojušās, tajās ir vairāk maiguma un empātijas, sieva kļuvusi atraisītāka. 11% par to varot tikai sapņot, jo attiecības pasliktinājušās. Galvenie iemesli: sieva ļoti nogurst, nav laika seksam, vīram vairāk darba, sieva nejūtas pietiekami pievilcīga, sekss ir apnicis, vīrs zaudējis interesi par sievu. 19% sievu uzskata sevi par nepietiekami pievilcīgu. 15% vīru uzskata, ka sieva vairs nešķiet tik pievilcīga. Kopumā atzīts, ka pēc 5.–7. kopdzīves gada interese par seksu mazinās, un to veicina arī bērna piedzimšana. Tomēr, izrādās, daudz vairāk ir atkarīgs no tā, cik uzmanīgi partneri bijuši grūtniecības laikā. Ja vīrs bijis uzmanīgs un atturīgs un sieva atkarībā no laika un fiziskās pašsajūtas arī bijusi uzmanīga pret laulāto draugu, īpašas pārmaiņas nav novērotas. Līdzās bērna piedzimšanai svarīga ir visa ģimenes attiecību ģenēze kopumā.

Latvijā pēdējos 15 gados ir vērojams dzimstības kritums. Kopš 80. gadu vidus, kad tika sasniegts visaugstākais dzimstības līmenis pēdējo 30 gadu laikā – 1987. gadā 43 135 jaunpiedzimušie –, tagad tas sarucis uz pusi.

- 1998. gadā – 18410
- 1999. gadā – 19530
- 2000. gadā – 20248
- 2001. gadā – 19664
- 2002. gadā – 20044
- 2003. gadā – 21003
- 2004. gadā – 20530

Tātad pastāv objektīvi un subjektīvi apstākļi, kas neveicina dzimstību.

- Pēdējos gados samazinās sieviešu skaits fertīlajā vecumā (15–49 gadi), to skaitā 20–29 gadu grupā, kurā dzimstības rādītāji ir visaugstākie.
- Jaunākajās paaudzēs palielinās to sieviešu īpatsvars, kurām ir viens bērns.
- Joprojām ir augsts ārļaulībā dzimušo bērnu īpatsvars – vairāk par 40% no kopējā skaita.
- Dzimstības līmeni būtiski ietekmē mākslīgi pārtrauktā grūtniecība.
- Jaunās ģimenes akcentē nepietiekamu materiālo un finansiālo dzīves līmeni, kas nepieciešams bērna dzīvei un attīstībai.
- Jaunajās ģimenēs vērojama tāda vērtību hierarhija, kas rosina profesionālo izaugsmi, karjeras veidošanu, materiālās patstāvības un labklājības nodrošināšanu, atliekot reprodūktīvās funkcijas realizēšanu uz vēlāku laiku.

Bērna personības nozīmīgākais attīstības posms ir pirmie pieci – septiņi gadi, kuros izjustais un apgūtais ietekmē visu turpmāko dzīvi. Lai bērns augtu laimīgs, možs un stiprs, jābūt apmierinātām viņa pamatvajadzībām, kuras ir mainīgas katrā vecumā, tomēr vienmēr aktuālas ir emocionālās vajadzības (*H. Smita, 2001*):

- mīlestība bez nosacījumiem;
- cieņa pret bērna personību;
- bērnam veltīts laiks;
- drošības un stabilitātes izjūta;
- vecāku gādīgā stingrība un noteiktība;
- palīdzība brieduma sasniegšanā.

12. lekcija

BĒRNA ATTĪSTĪBA

- ◆ **Mātes un bērna mijiedarbība zīdaiņa vecumā**
- ◆ **Ģimenes emocionālā gaisotne un primārās socializācijas mehānismi**
- ◆ **Mātes un meitas attiecību veidošanās**

Lai ģimene būtu pilnvērtīga, ir nepieciešami bērni – savi vai audzināšanai pieņemtie. Senos laikos bezbērnu ģimene netika atzīta par pilnīgu. Kā liecina folklorā, pie latviešiem jaunā sieva nav baudījusi nekādas priekšrocības jaunajā mājā pirmajā gadā, kamēr viņa nav vēl māte. Jaunās sievas stāvokli ģimenē izsacīja trejādi:

Bija man, bija man

Trīs lietīņas glabājamās:

I guntiņa, i atslēdziņa,

I bērniņš šūpulī.

Tas, kas folklorā bijis pašsaprotams, mūsu laikos izvērties par svarīga lēmuma pieņemšanu objektīvu un subjektīvu iemeslu dēļ. Attīstījušās cilvēkzinātnes, kas atspoguļo dzimšanas, augšanas, socializācijas utt. sarežģītību. Vairāk jāmacās, vairāk jāpaspēj, vairāk jānopūlas, lai ieņemtu savu cilvēka cienīgu vietu sociumā. Samezglājušies arī laulāto priekšstati par lomām, attiecībām, pienākumiem kopdzīvē.

Jauni pāri bieži vien īsti neapjauš, ko nozīmē – kopt un audzināt bērnu. Mūsu sabiedrībā jauniem cilvēkiem parasti nav daudz saskares ar šo dzīves jomu (varbūt vienīgi tad, ja ģimenē ir vecāka precējusies māsa). Tāpēc priekšstats par to, ko nozīmē būt mazu bērnu vecākiem, nereti ir visai romantizēts.

Laulātajiem jāapzinās, ka brīdis, kad vecāku loma kļūs par realitāti, atstās lielu iespaidu uz abiem; katrs no viņiem to izjutīs atšķirīgi, taču abi – spēcīgi. Mīlestība, atbalsts un sapratne šajā brīdī nepieciešama kā vienam, tā otram (*B. Čālmersa, 1994*).

Vispirms nopietni jāapsver, ko nozīmē dzīve kopā ar mazu bērnu, un tikai pēc tam var domāt par tā laišanu pasaulē. “Ir jāatbild uz daudziem jautājumiem, piemēram: vai mēs vēlamies uzņemties tādu atbildību? Vai esam gatavi atteikties no daudziem patīkamiem ieradumiem un izpriecām maza cilvēciņa dēļ? Vai gribam ievest bērnu šajā pasaulē? Vai varam to atļauties? Kas rūpēsies par jaundzimušo? Vai darīt mājas darbus un gādāt par bērnu mums vajadzēs kopīgi? Varbūt vajadzēs pārcelties uz lielāku māju? Vai esam gatavi atteikties no brīvības iet un nākt, kad vēlamies? Vīram un sievai nopietni jāapsver visi šie jautājumi un jānoskaidro, vai viņi tiešām ir gatavi kļūt par vecākiem.”

Vīru attieksme pret sievas grūtniecību mēdz būt dažāda. Vieni vīri ir sajūsmā jau no paša sākuma; sieva tiek lutināta un aprūpēta pat vairāk, nekā viņai tas būtu vajadzīgs. Citi vīri noraida grūtniecības faktu, cik ilgi vien iespējams, sievietei dažreiz netiek veltīta pienācīga uzmanība un līdzjūtība.

Dažus vīrus pārņem milzīga atbildības izjūta. Darbs viņiem kļūst pats galvenais, jo tas ir līdzeklis, kā finansiāli nodrošināt augošo ģimeni. Tā kā vīrs vairs nevar piedalīties, veicināt bērna attīstības procesu, viņš cenšas palīdzēt, čakli strādādams un pelnīdams iztiku, lai nodrošinātu tā piedzimšanu labākos apstākļos.

Vīru noskaņošanās jaunajam dzīves uzdevumam ir tikpat svarīga kā sievas pielāgošanās topošās mātes lomai. No psiholoģiskā viedokļa viņam jātiek galā gan ar savām bailēm un šaubām attiecībā uz grūtniecību, bērna piedzimšanu un audzināšanu, gan ar sievas fizisko un psiholoģisko stāvokli – kopā sanāk visai daudz! Arī no praktiskā viedokļa viņam jāgādā par jauno ģimeni: gan par tās iztiku, gan par piemērotu mājvietu, turklāt jāspēj sniegt lielāku atbalstu un gādību sievai grūtniecības laikā un pēc tam.

Daudzās pēcdzemdību nodaļās vecākiem ir atļauts pirmās stundas pēc bērna piedzimšanas pavadīt kopā. Iespējams, ka tas ir viens no labākajiem pēcdzemdību perioda veidiem, kurā ņemtas vērā visu jaunās ģimenes locekļu intereses. Tas ir īpašs laiks, kad māte, tēvs un bērns var palikt kopā, lai priecātos par dzīvības rašanās brīnumu.

Tomēr svētķu un brīnuma pārdzīvojumus drīz nomaina ikdienas rūpes, kad ātri vien noskaidrojas, ka vairumā gadījumu viņi izrādās nepietiekami informēti par mātes un bērna mijiedarbības īpašo svarīgumu un likumsakarībām. Šis informētības deficīts Latvijā tikai neatkarības gados intensīvi tiek pārvarēts – gan ar atsevišķu speciālistu pūlēm (piemēram, S. Sebres un viņas audzēkņu pētījumos), gan ar plašu literatūras un dažādu speciālu izglītības pasākumu klāstu.

Šai sakarā svarīgi atgādināt par tiem separācijas – individuācijas procesiem, kuri ir savstarpēji saistīti un realizējas zīdaiņu vecumā (*M. Mālere, 1975*). Šis jēdziens apzīmē procesu, kura gaitā bērns sāk apzināties, ka viņš ar māti nav viens veselums un ir individualitāte. Separācija nozīmē zīdaiņa diferencēšanos no mātes: distancēšanos, robežu formēšanos un pakāpenisku atdalīšanos no mātes. Individuācija ir iekšējās autonomijas attīstīšana un sevis pašā individualitātes apjaušana. Taču pirms šiem svarīgajiem procesiem zīdains izdzīvo dažas priekšfāzes:

- **autiskā fāze**, tā attiecināma uz zīdaiņa pirmo dzīves mēnesi, kad viņš uztver visu pasauli kā daļu no sevis pašā,
- **saplūšanas fāze**, tā attiecināma uz laiku pēc divu mēnešu sasniegšanas, kad zīdains uztver sevi un māti kā vienu veselumu. Ar māti pastāv cieša vienotība, kurā nav skaidri nospraustu robežu, un tas ilgst līdz apmēram 4–5 mēnešu vecumam.

Pēc tam sākas separācijas – individuācijas process, kurš arī iedalāms fāzēs:

- 1) **atdalīšanās** un ķermeņa tēla attīstīšana, kad bērns sāk atbrīvoties no izjūtas, ka ir saplūdis ar māti, un sāk pievērst lielāku uzmanību ār pasaulei. Atrodies mātes klēpī, bērns atvirzās

no viņas, rūpīgi aplūko, satver aiz matiem, deguna utt., kas arī ir rādītājs, ka mazulis ir sācis atšķirt savu ķermeni no mātes ķermeņa;

2) **praktizēšanās** – kas sastāv no agrīnās praktizēšanās perioda – bērns spēj rāpojot fiziski doties prom no mātes – un no īstās praktizēšanās perioda, kas izpaužas kā pārvietošanās brīvība. Brīvības izjūta ir ļoti svarīga bērna emocionālajai attīstībai, sniedz daudz pozitīvu emociju, izziņas atklājumu un ļauj izjust kontroles iespēju un visvarenības apjautu pār pasauli. Bērns līdz ar to sāk izjust sevi kā subjektu, kurš pats kaut ko var. Šī fāze ilgst līdz 16–18 mēnešu vecumam;

3) **attiecību atjaunošanas fāze**, tā iesākas apmēram no 1,5 gadu vecuma un tai ir trīs apakšfāzes:

- attiecību atjaunošanas sākums, kad bērns cenšas dalīties ar māti savu pasaules izziņas atklājumu priekā. Labsajūtu no pārvietošanās nomaina labsajūta no sociālās mijiedarbības ar māti, citiem ģimenes locekļiem un bērniem,
- attiecību atjaunošanas krīze sākas apmēram no 18–20 mēnešu vecuma, kad bērnam veidojas iekšējais konflikts starp nepieciešamību būt patstāvīgam, visvarenam un lielam un vajadzību būt kopā ar māti, vajadzību pēc palīdzības. Tieši šajā laikā bērni ļoti jūtīgi reagē uz mātes prombūtni – pieaug šķiršanās trauksme, baidoties pazaudēt viņu,
- individuālais krīzes risinājums kā apakšfāze sākas no 21 mēneša vecuma, kad apklust cīņa par kontroli, mazinās šķiršanās trauksme, nav pretrunīgas vajadzības pēc patstāvības un tuvības vienlaikus. Bērns ir uztaustījis optimālo distanci no mātes, kurā viņš jūtas vislabāk.

Šīs fāzes noslēgumā bērnam pamazām un fragmentāri sāk veidoties priekšstats par savu “ES” un viņš sāk droši funkcionēt bez mātes tiešas fiziskas klātbūtnes;

4) individualitātes nostiprināšanās ilgst no apmēram 2 līdz 3 gadu vecumam, Šai fāzei ir divi galvenie uzdevumi – sasniegt noteiktu, galvenajos vilcienos iezīmētu individualitāti (var

teikt, zināmā mērā uz mūžu paliekošu) un iegūt noteiktu apkārtnes objektu konstantuma pakāpi. Individualitāte šajā vecumā iezīmējas ar sava dzimuma, vārda apzināšanos, fantāzijām, mīļākajām nodarbēm, verbālās saskarsmes līdzekļu apguvi (savu īpatnējo valodu). Objektu konstantums saistās ar mātes tēla internalizāciju, kas ir neatkarīgs no mātes fiziskās klātbūtnes, un tāpēc viņš ir ar mieru no viņas attālināties un spēlēties viens pats. Šis process ļauj bērnam pieņemt apmierinājuma atlikšanu laikā un tālāk attīstīt savu identitāti. Tātad mātes tēls ir iekšēji reprezentēts un "ES" tēls turpina veidoties.

Separācijas – individuācijas process 3 gadu vecumā ir tikai tā īsti uzsācies, un tam ir liela nozīme, tas attīstās visa mūža garumā. Otrais nozīmīgākais posms separācijas – individuācijas attīstībā ir pusaudžu vecumā, ko iztirzāsim citā lekcijā.

Separācijas – individuācijas procesa pārzināšana ir svarīga vecāku, īpaši mātes un bērna attiecību veidošanā.

Jaunākie atklājumi psiholoģijā un pedagogijas zinātnē uzsver emocionālās atmosfēras, kas valda ģimenē, izšķirošo nozīmi, it īpaši zīdaiņa vecumā un bērnībā, un, protams, arī grūtniecības laikā, – tātad tajās attīstības fāzēs, kurās veidojas **bērnu emocionālā dinamisma dziļākie slāņi**. Šai sakarā tiek uzsvērts laulāto līdzsvara, savstarpējās pieņemšanas un sapratnes svarīgums. Vēl vairāk, uzsvars tiek likts uz mierpilnām attiecībām starp vīru un sievu, uz viņu (gan tēva, gan mātes) pozitīvās klātbūtnes vērtību šajos svarīgajos identifikācijas procesa gados un uz attiecību, kas atkārtoti apliecina viņu mīlestību pret bērniem, vērtību. Laikā, kad bērnos norisinās viņu identitātes apjautas process, īpaši svarīgas ir nobriedušas attiecības starp laulātajiem, to ārējās izpausmes – gan no tēva, gan no mātes puses. Šo savstarpējo attiecību kvalitāte nodrošina pareizu bērnu emocionālās sfēras attīstību.

Atsevišķi nopietni trūkumi vai nelīdzsvarotība starp vecākiem (piemēram, viena vai abu vecāku prombūtne no ģimenes dzīves, intereses trūkums par bērna audzināšanu vai pārlieta bardzība) – tie ir faktori, kas bērnos var izraisīt emocionālus traucējumus, kas savukārt nopietni var aizkavēt viņu attīstību un dažreiz

ietekmēt visu viņu dzīvi. Vecākiem jāatrod laiks, lai būtu kopā ar saviem bērniem, un iespēja ar tiem parunāt. Bērni kā dāvana un pienākums ir viņu vissvarīgākais uzdevums, kaut arī ne vienmēr liekas, ka tas "atmaksājas". Bērni ir svarīgāki par darbu, izklaidēm un sociālo stāvokli. Šajās sarunās – gadiem ritot, arvien vairāk, – vecākiem jāmācās uzmanīgi ieklausīties savos bērnos, censties tos saprast un **saskatīt patiesības graudu, kas var būt klātesošs dažos nepaklausības gadījumos**. Vecākiem jāspēj bērniem palīdzēt un pareizi ievirzīt viņu rūpes un centienus, kā arī mācīt viņus iedziļināties lietu būtībā un izdarīt saprātīgus secinājumus.

Kā uzsvēris J. Hjamjalainens (1993), **vecāku lomu apzināšanās pieaugums nozīmē attīstīt spēju kritiski izturēties pret sevi kā ģimenes locekli un audzinātāju**. Ģimenes locekļu mijiedarbības nozīmes apzināšanās izpaužas pedagoģiskā potenciāla, attiecīgo zināšanu līmeņa celšanā, kas agri vai vēlu pozitīvi atsauksies bērna attīstībā un uzvedībā. Lieki teikt, ka attiecības ar mīlestības tautāmajām sekām, tās augli – bērnu jāveido, balstoties pārliecībā par viņu kā augstāko dzīves vērtību. V. Torohtijs (1996) piedāvā ģimenes audzināšanas principu sistēmu, kura balstīta tieši šajā pārliecībā:

- bērniem jāaug, tie jāaudzina labvēlības, mīlestības un laimes atmosfērā;
- vecākiem jāizprot un jāpieņem savs bērns tāds, kāds viņš ir, jāveicina viņa labāko īpašību attīstība;
- audzināšanas ietekmes jāaskaņo ar vecuma, dzimuma un individuālajām īpatnībām;
- ģimenes audzināšanas pamatos jāliek patiesas un dziļas cieņas pret personību un augsta prasīguma pret viņu dialektiska vienotība;
- paši vecāki kā personības – ideāls modelis bērniem atdarināšanai;
- audzināšanas procesā jābalstās augošā cilvēka pozitīvajā potenciālā;
- visiem darbības veidiem, kurus ģimene organizē attīstības nolūkos, jābūt balstītiem spēlēs un rotaļās;

- optimisms un mažora noskaņojums – saskarsmes ar bērniem stila un intonāciju pamatne.

Eksistē daudzas un dažādas šādu principu sistēmas, kuras katra ģimene var konkretizēt atbilstoši saviem īpašajiem dzīves apstākļiem. Nemainīgi jāpaliek pamatnei – bērna attīstības intereses pirmajā vietā, ja mums rūp viņa, ģimenes kopumā un galu galā – sabiedrības nākotne.

Jau agrāk tika atzīmēta Dž. Boulbija atziņu svarīgā loma, pētot bērna pieķeršanos mātei – piesaistes veidu. Šīs pieejas attīstība pasaulē un Latvijā liecina par tās efektivitāti. Daudzi vecāki ir ar to iepazinušies. Pēc Dž. Boulbija domām, indivīda spēja veidot ciešas emocionālas attiecības ar citiem cilvēkiem dažkārt aprūpējamā lomā, dažkārt aprūpētāja lomā ir svarīgākā iezīme, kas raksturo viņa psihisko veselību un viņa eksistences jēgu.

Bērns, sākot no dzimšanas brīža, demonstrē iedzimtu spēju iesaistīties sociālajā interakcijā un izrāda prieku par to (*Stern, 1985*). To, kāds emocionālās piesaistes stils izveidosies tālākajā dzīvē, nosaka bērna un vecāku attiecību veids.

Drošs piesaistes veids

- Bērnā ir iespēja paturēt prātā mātes tēlu arī viņas prombūtnes laikā. Prombūtnes laiks ir pietiekoši mazs, lai bērns spētu māti atcerēties.
- Mātei piemīt spēja bērna pirmajos dzīves gados sajūst bērna dotos signālus un atsaukties uz tiem.
- Bērns spēj droši separēties un pētīt pasauli.
- Bērns kā pieaudzis cilvēks labi jūtas gan vienatnē, gan attiecībās ar citiem. Nebaidās no jaunām un neparedzētām situācijām.

Attiecību pārņemts piesaistes veids

- Bērnā nav drošības izjūtas, ka vecāki būs pieejami tad, kad būs viņam nepieciešami.
- Bērns baidās, ka vecāki viņu pametīs. Iespējams, lai bērnu ietekmētu, vecāki ir draudējuši viņu pamest.

- Bērns baidās separēties un pētīt pasauli.
- Kā pieaudzis cilvēks nespēj paciest vienatni. Nepārtraukti meklē kādu objektu, kam droši piesaistīties. Jaunās un neparedzētās situācijās nepaļaujas pats uz saviem spēkiem.

Noraidošs piesaistes veids

- Bērnam ir pieredze, ka gadījumos, kad būs nepieciešama vecāku aizstāvība un gādība, visticamāk, ka viņš to nesaņems.
- Pārāk agri ir noraidīta bērna vajadzība pēc droša pamata vecāku ģimenē.
- Bērns pierod dzīvot bez citu cilvēku mīlestības un atbalsta.
- Kā pieaugušam cilvēkam grūti veidot sociālos kontaktus un attiecības.

Bailīgs piesaistes veids

- Bērns, meklējot mierinājumu un aizsardzību, tuvojoties mātei, pastāvīgi ir saņēmis noraidījumu.
- Vecākiem nepiemīt spēja sajust bērna emocionālās vajadzības un atsaukties uz tām.
- Bērns nezina, kas ir droša emocionāla piesaiste.
- Kā pieaugušam cilvēkam bailu izjūta ir dominējoša gan attiecībās, gan dažādās dzīves situācijās. Trauksmainas gaidas attiecībā uz nākotni (sk 11. shēmu).

11. shēma. Pieaugušo piesaistes modeļi (Barholomew&Horowitz, 1991)

<p>1. Drošs Jūtas labi ar intimitāti un autonomiju</p>	<p>2. Pārņemts Pārlietu nodarbināts ar attiecībām</p>
<p>3. Noraidošs Izvairās no intimitātes. Kontra – atkarīgs</p>	<p>4. Bailīgs Bailes no intimitātes. Sociāli izvairīgs</p>

Šajā zīmējumā attēlotie iekšējās darbības modeļi veido pamatu emocionālās piesaistes veidam ģimenē. Tie raksturo noteiktus uzvedības veidus, kas izpaužas ne tikai mazuļu un mazu bērnu, bet arī jauniešu un pieaugušu cilvēku darbībā. Zīdaiņa vecumā izveidojas saikne ar vecākiem (vai to aizstājējiem), kurā bērns meklē mierinājumu, aizsardzību un drošību, un šī saikne saglabājas galvenokārt neapzināti un izpaužas attiecību veidošanas veismēs un grūtībās.

Jau minēju par otro dzīvesbiedru attiecību krīzi, kas saistīta **ar bērna piedzimšanu un vecāku lomu apgūšanu vai nepietiekamu jauno pienākumu izpratni un pieņemšanu**. Atkarībā no tā, kā tiek pārvarēta **iespējamā vai reālā attiecību krīze**, veidojas ģimenes audzināšanas situācija. Kā vieslekcijā 1999. gada 12. maijā sacīja ASV bērnu psihoterapeite R. Ārente, bērniem jārada tādi apstākļi, lai viņi iemācītos:

- mīlestību uz dzīvi,
- mīlestību mācīties,
- uzticēšanos ģimenei,
- laimīgu draudzību,
- dabisku vēlēšanos būt radošam,
- būt spontānam un jautram, smaidošam.

Nelaimīgā ģimenē bērns iemācās **neuzticēšanos, trauksmai-nību**, jo pasaule viņam ir bīstama vieta. Bērnam veidojas nenobriedusi būtība, viņam piemīt tikai ārējās piemērošanās līdzekļi. Uz vardarbību gatavie un potenciāli spējīgākie bērni, pēc R. Ārentes dalījuma, ir **ģimenē ievainotie** (vardarbīgi, vienreiz vai reti) un **nīstie**, kuri **jūtas stipri, kad ir vardarbīgi**. Spēcīgākie un gudrākie atklāj sevi agresivitātē, vājākie – viltus un zemiskuma veidā. Citi vērs agresiju pret sevi, jūt vainu, ir laiski un pasīvi.

Ģimenes ietekme uz bērnu ir fundamentāla. Tieši ģimenē bērns iegūst pirmo un bāzisko sociālo pieredzi, iemācās (vai neiemācās) dzīvot starp cilvēkiem.

Sociālpsihologs Č. Kūlijs (*Ch. Cooley*) ģimeni pieskaita pie tā sauktajām primārajām (tiešas atkarības) grupām, kurā

- indivīds ir integrēts kā veselums;

- izpauž sevi **visos** aspektos, spontāni, vecāku un citu ģimenes locekļu rosināti;
- attiecībās valda dziļa intimitāte, un šī “intīmā realitāte” ir indivīda “tuvākā dzīves telpa”, kurā tas grib būt “viņš pats”, tāds, kāds viņš ir. Viņš ir pārliecināts, ka būs “pieņemtais” un “savējais”, vienmēr samīļojams.

Tas viss realizējas tikai **ideālā** gadījumā, jo katrā ģimenē šis process ir unikāls.

Ģimenes īpašā gaisotne ir pamatiemesls, kas socializāciju ģimenē padara iedarbīgu un paliekošu. Ģimenes galvenā funkcija ir rūpēties, lai bērnu sociālās adaptācijas spējas izrietētu no viņu iespējām. Vecākiem ir jāiemācās regulēt psiholoģiskās slodzes līmeni uz bērniem, kas nedrīkst pārsniegt viņu iespējas. Attiecībās ar bērniem ir nepieļaujama asa pāreja no tikai pozitīviem vērtējumiem pie asi negatīviem, no nosodoša toņa – pie labvēlīgi noskaņota.

Raksturīgākās ģimenes īpašības šai ziņā:

- nepārtrauktība, jo tā iedarbojas uz bērnu pastāvīgi atšķirībā no bērnudārza vai skolas;
- vecāku savstarpējās attiecības, kas nosaka ģimenes atmosfēru, mīlestību un rūpes par bērniem;
- bērnu reakcija uz ģimenes raksturīgākajām īpašībām;
- ģimenes dinamika, ietverot komunikācijas spējas, ģimenes krīžu vadību, reakciju uz apkārtējo pasauli;
- ģimenes vērtību orientācija, reliģiskā ietekme;
- izešana dzīvē – kā bērns iejūtas sociālajās lomās – bērnudārzā, pagalmā, skolā utt.

Ģimenēm parasti trūkst laika perspektīvas, kad tām ir problēmas. Tām parasti ir tendence pārspīlēt pašreizējo momentu, tās pārmāc un imobilizē viņu pašreizējās emocijas; vai arī tās nofiksējas uz kādu momentu nākotnē, no kā tās baidās vai ilgojas.

Dzīve ir process un kustība uz priekšu. Ģimenes attīstības dinamiku ietekmē dažādi psiholoģiski nozīmīgi procesi, kas rada stresu, krīzes, prieku. Šie procesi paātrina vai arī palēnina ģimenes kā sistēmas attīstību.

Psihologs Alfrēds Ādlers bijis viens no vecāku izglītošanas pamatlicējiem. Galvenais princips, kas jāievēro ģimenē, ir ģimenes locekļu savstarpējā cieņa. Bērna pašapziņa ir atkarīga no mīlestības un cieņas ģimenē.

A. Ādlera izstrādātie principi ģimenes dzīvei un bērnu audzināšanai:

- Ģimenes dzīvi veido, katram ģimenes loceklim izprotot savus uzdevumus un ierobežojumus.
- Jūtas seko domām un uzvedībai. Cilvēks draudzīgi izturas pret tiem, kuri tāpat izturas pret viņu. Ģimenē kopīgiem spēkiem jāveido siltas un draudzīgas attiecības.
- Cilvēki var sadarboties tikai uz līdztiesības pamata, tas nozīmē, ka katram ģimenes loceklim jāiemācās cienīt otru kā līdztiesīgu personību.
- Audzināšanā vairāk palīdz saprāts nekā spēks. Vecākiem jācenšas izvairīties no konfliktiem ar bērniem, jācenšas būt padomdevējiem.
- Audzināšanā jāseko savstarpējo attiecību iekšējai loģikai. Vecākiem jāļauj bērnam jau agrā bērnībā izjust savas darbības un uzvedības sekas, tā bērns sapratīs, kā uzbūvēta pasaule.

Sadzīvē bieži nākas dzirdēt frāzi – **izlutināts** bērns. Ko tas nozīmē, un cik tas ir nopietni? Vispirms kādas māmiņas (S.V.) stāsts.

“Dzirdot šo frāzi, es nekad neesmu sapratusi, ko īsti tā nozīmē. Manuprāt, pieaugušais to saka tad, kad mazais nepakļaujas tam. Tā ir pieaugušo nevēlēšanās iedziļināties un risināt bērna vajadzības. Pieaugušajiem grūti saprast, ka, neskatoties uz šķietami bērna bezrūpīgo dzīvi, arī viņam var būt slikts garastāvoklis. Arī savā ģimenē esmu novērojusi, ka bērns “krīt uz nerviem” tad, ja nevēlēšanās vai laika trūkuma dēļ mēs neieklausāmies savā bērnā. Man kaut kā mēle neiegrozās pateikt uz savu bērnu – izlutināts. Kad vīrs saka, ka meita ir izlutināta, es vienkārši jutos bezspēcīga. Jo es nojaušu, ka tas ir tik virspusējs apzīmējums. Taču vīrietim šajā brīdī kaut ko pierādīt šķiet lieki. Arī mūsu bērnam tā saucamā izlutināmība izpaužas tādā veidā kā niķošanās, dusmu izrādīšana,

nevēlēšanās uzklaut citus u. c. Domāju, ka mūsu bērnu nevar nosaukt par izlutinātu.”

Aktīvs A. Ādlera sekotājs, latviešu psihologs J. Bunduls (1976) VI Baltijas psihologu konferencē iepazīstināja ar savu “Lutinošas audzināšanas psiholoģiju”. Tās pamatdoma: mīlestība un savstarpējā uzticēšanās audzināšanā nepieciešamas kā gaiss. Optimālā zona svārstās starp “pārāk maz” un “pārāk daudz”. Lutināšanas situācijā vecāku un bērnu mijiedarbībā un attiecībās valda neadekvāta un vāja atgriezeniskā saite, kā tautā saka “akla mīlestība”. J. Bunduls analizējis šādas lutināšanas pazīmes:

- pārlieks fizisks kontakts,
- bērna pārsātināšana (ar barību, kārumiem, rotaļlietām, iespaidiem u. c.),
- acumirkliņa, tūlītēja jebkuru bērna vēlmju apmierināšana,
- pakļaušanās bērna iegribām, ļaujot tam darīt visu, ko vēlas,
- bērna nepieradināšana pie pašapkalpošanās, viņa spēkiem atbilstošu pienākumu pildīšanas, visu izdarot viņa vietā,
- pastāvīga bērna apjūsmošana, nemotivēta cildināšana,
- bērna kritizēšanas nepieļaušana un akla aizstāvēšana,
- pārspīlēta baiļošana par bērnu,
- sacensība ar citiem ģimenes locekļiem par bērna mīlestību,
- attiecību vienpusība (bērns – pavēlnieks, māte kalpone) tieši neadekvātu atgriezenisko saišu dēļ.

Izteiktās lutināšanas rezultātā veidojas pretrunīga personība ar pārspīlētām pretenzijām, kuru realizācijā pats ir bezspēcīgs, līdz ar to meklē vieglākos ceļus un neveiksmēs vēršas pret citiem. Latviešu literatūras klasiķis R. Blaumanis to izcili parādījis Krustiņa attiecībās ar māti “Pazudušajā dēlā” (“nevis mīlējusi mani tu esi, bet lutinājusi”).

Tomēr pretenzijas – vēlmes piepildīt gribas. Sāk aktualizēties ietiepība, spītība. Jau agrāk citētā māmiņa (S. V.) labi pazīst arī šīs izpausmes.

“Atkal es iepinu savu vīru. Viņš bieži, neiedzīlinoties, “piekārina”, ka meita ir spītīga kā es. Bet vārds “spītība” tikai ārēji izskatās kā spītība. Īstenībā spītība jeb ietiepība ir pie tā paša bariņa, kur

nedrošība, kautrība un bailes. Arī man ļoti bieži teica un saka, ka esmu spītīga. Es zinu, kā tas ir. Tas ir tā, it kā tev uzliktu virsū vāku, no kura tu netiec laukā. Nedomāju, ka bērnam ļoti patīk spītēties. Tā atkal ir barjera jeb pretestība, ko viņš nav iemācījies pārvarēt. Barjera, kuru veido nedrošība, bailes, kautrība, vecāku iespējamā nosodošā attieksme un abpusējs komunikatīvo prasmju trūkums, kas tikai provocē bērna pretestību.

Pēc uzrakstītā es pat nobaidījos, cik tas viss ir nopietni un sarežģīti. Bet nepievērst tam uzmanību vairs nevaru. Jo nav vērtīgākas balvas, kā redzēt savus bērnus laimīgus un piepildām savus sapņus.”

Latvijā pagaidām ir maz psiholoģisko pētījumu, kas būtu veltīti ģimenes locekļu savstarpējām attiecībām. Tāpēc īpaša nozīme A. Miltuzes promocijas darbam par mātes un meitas attiecībām (2003). A. Miltuze uzsver, ka tikai 20. gadsimta otrajā pusē psiholoģijas zinātnieki mātes un meitas attiecības novērtē kā īpaši diadiskas, kas atšķiras no citām bērnu un vecāku attiecībām. Gan šo attiecību veidošanā, gan personības attīstībā vecāku un bērnu dzimumam ir liela nozīme, jo vecāku attieksme pret dažāda dzimuma bērniem atšķiras. Šīs atšķirības tiek saistītas ar sarunāšanās veidu, balss toni, mijiedarbības kvalitāti un niansēm. Statistiski nozīmīga korelācija ir novērota tieši starp meitas psiholoģisko labklājību un attiecību kvalitāti ar māti, bet attiecībās ar tēvu šādas korelācijas nav. Mātes – meitas attiecības ir kritiskas meitas identifikācijas procesos. Māte sākotnēji kalpo kā identifikācijas avots abu dzimumu bērniem, tomēr zēniem šī identificēšanās ar māti tiek lauzta un pārnesta uz tēvu, kamēr meitām tā turpinās.

Līdz ar to identifikācijas process ar māti meitām ir ilgstošāks nekā dēļiem. Sievieteī identitātes veidošanās gaita ir daudz sarežģītāka, jo meitenei vajag attīstīt gan savu personisko identitāti, kas ir atšķirīga no mātes, gan dzimumidentitāti, kas ir saskaņota ar māti. A. Miltuze rūpīgi analizējusi pasaulē nozīmīgākos šīs problēmas pētījumus, akcentējot, ka Dž. Beikere – Millere 70. gadu vidū sāka veidot pavisam atšķirīgu skatījumu uz sievietes psiholoģiju kopumā. Galvenokārt viņa atzīmēja, ka

sievietes realitāte ir atšķirīga no vīrieša realitātes, un uzsvēra nepieciešamību veidot jaunu valodu un jaunas koncepcijas, lai aprakstītu sievietes unikālo pieredzi un tos problēmu punktus, kas rodas, ja vīriešu attīstības principi tiek pieņemti kā universāli visu cilvēku attīstības principi. Šī autore uzskata, ka **sievietes sevis izjūta veidojas ļoti saistīti ar spēju veidot un saglabāt attiecības. Sievietes "Es" bērnībā veidojas, pateicoties tām emocijām, kuras viņa iegūst meitas – mātes attiecību diadē.** Caur šīm attiecībām veidojas meitenes spēja mijiedarboties un saskaņoties ar citiem. Jāatzīmē sabiedrības loma indivīda personības veidošanā. Viņasprāt, tieši sabiedrības spiediens zēniem liek attīstīt vairāk autonomiju un novērsties no attiecībām kā būtiskākās vērtības dzīvē. Savukārt sabiedrības attieksme virza meiteni vairāk enerģijas ieguldīt tieši attiecībās (*Baker – Miller, 1976*). A. Miltuze analizējusi arī meitu psiholoģiskās neatkarības profilus vēlākā – pieaugušo vecumā (*A. Miller, 1995*):

- 1) **izvairīgās meitas** – starp māti un meitu novērojama attiecību ambivalence – pastāvīga distancēšanās un atkalapvienošanās;
- 2) **aprūpējošās meitas** – viegli ievainojamas mātes un kompetentas meitas, kad attiecībām raksturīga lomu maiņa starp māti un meitu;
- 3) **meitas – labotājas** – šajās attiecībās meita mēģina saprast un piedot mātes kļūdas, ar laiku iemācoties paust siltumu un atzinību tai;
- 4) **atzinību meklējošās meitas** – šajās attiecībās meita izjūt pastāvīgu tieksmi pēc atzinīga vērtējuma;
- 5) **labās draudzenes** – šajās attiecībās tuvība starp māti un meitu turpinās arī pieaugušo attiecībās. Līdzās tam meita spēj dzīvot un pieņemt lēmumus patstāvīgi.

A. Miltuze secina, ka separācija un autonomija nav jāuzlūko kā galvenais mērķis meitas un mātes attiecībās, jo vairumā gadījumu šīs attiecības paliek nozīmīgas visa mūža garumā. Psiholoģiskā autonomija no ģimenes, empātija pret māti, tolerance un pašcieņa veido veselīgu meitas psiholoģisko neatkarību pieaugušā vecumā, kad jau izveidojusies pašas personīgā dzīve.

Protams, mātes – meitas attiecības var izveidoties daudz variablākas un specifiskākas, nekā šajā tipoloģijā minēts. To noteiks gan attiecību pieredze no meitas piedzimšanas brīža, gan mātes un meitas individuālās īpatnības, gan situācijas, notikumi abu dzīvē. Līdzās veselīgām attiecībām vienā ģimenē citā novērojam meitu neveselīgu, slimīgu atkarību no mātes. Veicot vairāku disfunkcionālo attiecību pētījumu metaanalīzi, A. Miltuze akcentē četrus iespējamus virzienus, kā varētu attīstīties šīs attiecības, kurās abas puses nav spējušas atrisināt konfliktus:

- 1) meita neapzināti atgrūž savu māti, un rezultātā rodas grūtības izturēties pret viņu jebkādā sociāli pieņemamā veidā;
- 2) atdalīšanās no mātes, un to, no vienas puses, pavada kauns, no otras – vainas izjūta;
- 3) nepārtrauktas ģimenes “dziesmas un dejas” visas dzīvas garumā – mātes centieni kontrolēt meitu un meitas centieni pretoties;
- 4) saplūšana mūža garumā – simbioze, kad meitai nav skaidrs “kam pieder kura izjūta”, un ir grūtības nodibināt partnerattiecības; laulībā veidojas vīra – sievas – sievasmātes trīsstūris ar dominējošām sieviešu attiecībām.

Gribas vēl un vēl atkārtot vārdisku formulu: **bērna pirmo dzīves gadu ārējā pasaule nosaka viņa iekšējo pasauli turpmāk.** Atkarībā no tā, cik daudz emocionāla siltuma, patiesas ieinteresētības un pieņemšanas, dažādo izpausmju izpratnes bērns būs saņēmis no saviem vecākiem, viņš arī iekļausies saskarsmē un veidos attiecības ar vienaudžiem un arī saviem bērniem jau pieaugušā dzīves gaitās.

Parasti vecāki izmanto savas bērnības pieredzi, tajā piedzīvoto atbalstu, mīlestību vai nepieņemību, neizpratni, pat vardarbību. Šai sakarā apsveicama ir LU Psiholoģijas nodaļas vieslektores E. Ozolas (Kanāda) aktīvā darbība vecāku apmācības programmā. Viņa Latvijā adaptējusi kanādietes Sāras Lendijas vecāku apmācības programmu, pēc kuras 2004. gadā jau izglītoti ap 200 vecāku (puse no riska ģimenēm) un izdota rokasgrāmata “Bērnu emocionālā audzināšana”: “Mūsu uzdevums ir palīdzēt

vecākiem mainīt savu uzvedību un iedrošināt atklāt savu agrīno bērības pieredzi,” norāda E. Ozola.

Socializācijas pamatmehānismi:

- 1) imitācija – neapzināta atdarināšana;
- 2) identifikācija – “pievienošanās” un pielīdzināšanās vecākiem un citiem nozīmīgiem un tuviem cilvēkiem;
- 3) internalizācija – ģimenes (sabiedrības) vērtību, normu, uzvedības standartu iekļaušana patībā, pārceļšana cilvēka iekšējā pasaulē tik dziļi, ka to pārkāpšana izraisa vainas izjūtu.

Ekstravertā sabiedrībā rodas kauns – reakcija uz sankciju, ja pārkāpta norma, introvertā sabiedrībā – vaina (pašpārmetumi, sirdsapziņas ēdas), ja pārkāpta loma, ar kuru cilvēks sevi ir identificējis.

Šo triju mehānismu ietekmē cilvēks jau ir spējīgs uz pašregulāciju;

- 4) sociālā salīdzināšana un iemācīšanās (sākotnēji to veic vecāki, skolotāji u. c.), tas ir sociālo rezultātu kontroles mehānisms;
- 5) apbalvojumi un sodi. Biheivioristi tos atzīst par visiedarbīgākajiem līdzekļiem.

Tradicionālajās ģimenēs vecāku, īpaši **tēva**, autoritāte bija “ārpus kritikas”, bērni izauga stingras disciplīnas apstākļos, un viss socializācijas process ritēja kā pa pārbaudītu un ierastu celiņu. Cilvēka dzīves ceļš dažos parametros jau bija noteikts.

Mūsdienu ģimenes audzināšanā vairāk tiek izmantota pārliecināšana un vecāku personīgais piemērs, taču to efektivitāte ir atkarīga no ievirzēm, kas izveidojušās bērnu agrīnajā ontogenezē, vēlāk arī no uzskatiem un interesēm. Daudzos pētījumos konstatēta saistība starp ģimenes socializācijas traucējumiem un bērnu un jauniešu protestu gan ģimenes attiecībās, gan plašākā sociālā saskarsmē. Tiek akcentēta konfrontācija starp tēviem un bērniem. Bērni uzstājas pret tēviem un vecāko paaudzi kopumā, jo ģimenes audzināšanā izjūt “vīrišķīgā sākuma” trūkumu, kam agrākās paaudzēs bija ievērojama loma. Vērojams līdzsvara trūkums paaudžu attiecībās, nereti trūkst īstuma, mazinājusies vecāku autoritāte. Vecāki dažādu apstākļu dēļ “nav savu uzdevumu augstumos”

un dzīvo šķirti no bērniem, bērni atrodas bērnunamos, kaut eksistē īstie un dzīvi vecāki, jaunā paaudze izjūt sevi iekšēji nedroši un sūdzas par tēva trūkumu.

Bērniem vajadzīgi strikti priekšstati par labo un ļauno, tad viņi uzzina, par kādu rīcību, tās sekām un kā jāatbild. **Ja tas nav iemācīts, sākas nedrošība** (nav jēgas par pienākumu), **kurai pieaugot bērnos vairojas vēlme kontrolēt, ietekmēt pasauli (līdz varmācībai). Bērni tad liek sevi lietu (un pasaules) centrā, ir egocentriski un pat nenojauš, ko vēlas pārējie.** Tātad emocionālās nobriešanas trūkums. Nobriest, pieaugt nozīmē prast empatizēt citus, atbildēt par rīcības sekām, kas ārpus ģimenes vai nepilnā ģimenē ir apgrūtinājoši.

Viena vecāka ģimenē

- bērns mācās ar visu tikt galā pats;
- vienīgais no vecākiem aizņemts ar darbu un sadzīves nodrošināšanu;
- bērns neiemācās ģimenes attiecības, saskarsmi, sadzīvošanu, bet gan neveselīgu dzīvesveidu. Viņš saņem mātes (retāk tēva) uzmanību tikai īpašā negatīvā gadījumā;
- ja tēva nav, māte uzņemas abu funkcijas (vismaz par 90%); arī bērns pārņem tēva funkcijas (vismaz par 10%).

Skolotājam, sociālajam darbiniekam vai psihologam būtu jāpalīdz atdot šos 10% atpakaļ mātei, lai nevaikotu bērna nedrošību un tātad iekšēju tieksmi pēc ietekmes.

Mātes paaugstinātā (piespiedu) aktivitāte ģimenes dzīvesdarbībā uz tēva attieksmes deficīta vai zudušās autoritātes fona bieži sekmē vecāku autoritātes samazināšanos vispār. Veidojas matriarhāla ģimene ar mūsdienu sabiedrības iezīmēm, kurā tēva klātbūtne ir ļoti nenoturīga. Bēdīgākais iznākums, ja bērns "tiek izstumts" no ģimenes pusaudžu subkultūrā, jauniešu vidē, kurā var būt pat krimināli, vismaz asociāli elementi noteikti.

D. Baumrinds (2003) pētījumu ciklā ieguvis bērnu rakstura un uzvedības iezīmju kopumus, kuri saistāmi ar vecāku kontroles un emocionālā atbalsta striktām izpausmēm.

Izveidojušies trīs bērnu tipi:

1. Vecāku autoritāte – iniciatīvas bagāti, komunikabli un labestīgi bērni. Šie vecāki mīl un izprot savus bērnus, nesoda, bet izskaidro, neskopojas lieku reizi paslavēt. Veicina bērnos apzinātu, saprātīgu uzvedību, palīdz tiem un ir atsaucīgi viņu vēlmēm. Vienlaikus ir prasīgi un stingri, neatbalstot kaprīzes un nemotivētas dusmas. Bērni aug zinātkāri, darbīgi un atbildīgi.
2. Autoritāri vecāki – viegli uzbudināmi, ērcīgi un uz konfliktiem virzīti bērni. Vecāki ierobežo bērnu tiesības uz brīvību, pakļaujot savai bezierunu varai. Pieprasa disciplinētību, neatstājot izvēles iespējas, tādējādi neveicinot patstāvību. Šie vecāki maz vai vispār nepaskaidro savu prasību nozīmi. Stingra kontrole, visu veidu sodi, ieskaitot fizisko un iebiedēšanu. Par patiesu emocionālo tuvību nerūpējas, skopi uzslavās, un bērnos neveidojas patiesas pieķeršanās jūtas.
3. Liberāli, visatļaujoši vecāki – impulsīvi, agresīvi bērni. Šajā gadījumā pietrūkst kontroles un “īstā ceļa” orientieru, kā arī “robežu” apjautas. Netiek veicināta bērnu paškontrolē un atbildība. Bērni drīkst darīt visu, ko vēlas, arī paust agresiju. Iespaidis, ka vecākiem ir vienalga, kā attīstās viņu jaunā paaudze. Kad par bērniem tiek saņemtas sūdzības, vecāki krīt izmisumā un reaģē asi – rupji izsmej, pat iekausta. Bērniem pietrūkst galvenā – vecāku mīlestības, uzmanības un iejūtības.

Tipu “tūrība” nav tik izteikta, ja katrs no vecākiem ietur savu līniju. Piemēram, tēvs – stingri kontrolē, bet māte emocionāli atbalsta, vai citādas kombinācijas. Bērns agri iemācās “raudāt mātei” vai “spēlēt stipro puisīti” tēvam. Sekas ir daudzveidīgas. Viens no variantiem – bērnam veidojas manipulatīvas iemaņas, lai sasniegtu vēlamu.

Nobeidzot šo lekciju, gribētos uzsvērt, ka, ņemot par drošo pamatu pieķeršanās (piesaistes) teoriju, tieši no abu dzīvesbiedru savstarpējās mīlestības izrietošām vecāku – bērnu emocionāli siltām un atbalstošām attiecībām ir atkarīga pirmās atvases (un

nākamo bērnu) turpmākā attīstība. Ja ir šī attiecību kvalitāte, bērns sekmīgi "būvēs" savu individuāciju, un veidosies veselīga autonomija. Mīlestības trūkums var virzīt uz neveselīgu atdalīšanos no vecākiem jau agrīnajā bērnībā. Vai arī pretēji – pār-mērīga lutināšana vai nekonsekventa, neprognozējama vecāku uzvedība var veicināt indivīda neveselīgu saplūšanu ar vecākiem (kaut ārēji – izvairīšanās un pretošanās) un nespēju veidot savu individuāciju.

Bērnu individuācijai un veselīgai autonomijai rosinoši var būt pedagogs Ainas Valdmanes "Desmit zelta likumi vecākiem":

1. Par labiem vecākiem nepiedzimst: par labiem vecākiem iemācās būt.
2. Labi vecāki nosaka noteikumus, kuriem ir zināmi pamatnoteikumi, t. i., cieņa pret pārējiem ģimenes locekļiem, kopējas pusdienas, kā rūpēties par sevi, veikt mājas darbus u. c.
3. Nedod saviem bērniem visu, ko viņi vēlas, bet nepieciešamo. Ja bērns saņem visu, ko viņš vēlas, viņš domā, ka var dabūt visu. Šādi audzinot, personība veidojas nepiemērota sabiedrībai.
4. Labi vecāki piedalās bērnu aktivitātēs, uzklausa, ļauj piedalīties mājas darbos.
5. Labi vecāki spēj veidot saskarsmi ar bērniem. Prot uz klausīt! Labi vecāki iemācās klausīties.
6. Labi vecāki iemācās palīdzēt bērnam noturēties zināmās rīcības robežās. Jābūt paškritiskiem, jāspēj atzīt sava kļūdīšanās.
7. Labi vecāki palīdz bērnam izveidot labu pašcieņu. Jāatšķir bērna rīcība no personības.
8. Labi vecāki mīl un izrāda savu mīlestību.
9. Labi vecāki spēj runāt par visiem tematiem.
10. Labi vecāki mīl viens otru un paši sevi.

Un tomēr ne visiem vecākiem izdodas par labiem kļūt. Tad nu jāiepilina mazliet darvas optimisma kausā. Pārdomām piedāvāju D. Tennes (1998) divos Latvijas bērnumamos veiktā pētījuma

secinājumus par 3 līdz 6 gadus vecu bērnu pašizjūtu. Bērniem bērnunamos nav apmierinātas vajadzības pēc emocionālas, empātiskas saskarsmes, nav iespēju veidot drošu pieķeršanos. Tā deformējas socializācijas process, un bērni tiek pakļauti deprivēšanas un atsvešināšanas procesam. Šāda pārdzīvojumu pieredze var **veidot savdabīgus deprivācijas ciklus, kas aptver vairākas paaudzes** (Dž. Boulbijs, A. Zaharovs). Bērnu pašizjūtu ietekmē slēgtās iestādes orientācija (“uz bērnu orientēta” vai “uz iestādi orientēta”) un mikroklimats tajā. Bērnu pašizjūtu būtiski iespaido ilgstoša fiziska un psihiska separācija, pilnīgs tuvības zaudējums, pieķeršanās attiecību neesamība un traumas.

Bērnu aktuālo pieredzi var apzīmēt kā vienveidīgu, ko raksturo deprivācijas situācija, To akcentē arī savu rotaļlietu un personīgo lietu nepiederība. Atrautības stāvokli raksturo neuzticēšanās, stereotipiskas kustības, piesardzība, vērīgs skatiens un pārmērīgs vērīgums, kaut ir novērojami bērnu iesaistīšanās mēģinājumi emocionālas saskarsmes procesā, ja tādas situācijas ir izveidojušās. Tomēr depresīvas pašizjūtas galējās izpausmes – vienaldzība, apātija, pasivitāte – nav stipri izteiktas. Bērni savus pārdzīvojumus neizsaka verbāli, bet ar uzvedības starpniecību. Nav vērojama viņu raudāšana. Bērnu priekšstatos atklājas vienveidība un aktuālās pieredzes vienmuļība – emocionālās nabadzības situācijā veidojas neattīstīta bērnu empātija. Kopumā bērniem vērojama negatīvas pašizjūtas veidošanās tendence. Pēc daudziem gadiem šie neempatizējošie un neapmierinātie bērni mēģinās iekļauties plašākā sabiedrībā... Pazemotie mēģinās atriebties...

Nelabvēlīgās ģimenēs bieži tiek deprivēta bērna personības psiholoģiskā telpa (S. Nortova-Bočavere, 2000) – fiziskā, psiholoģiskā, sociālā, kad viņa fiziskā neaizskaramība tiek ignorēta, viņam uzspiež nemīlētas rotaļlietas, drēbes... neļauj draudzēties ar viņa paša izvēlētiem cilvēkiem. Tas veicina “komunālās psihe” simptomu rašanos, un tādi bērni sāk bēguļot no mājām.

Viss pieaugušo rokās.

13. lekcija

JAUNĀS ĢIMENES KOPDZĪVES DINAMIKA

- ◆ Savstarpējo attiecību un mīlestības dinamika
- ◆ Kopdzīves tipi, stratēģija, taktika
- ◆ Kopdzīves likumi
- ◆ Traucējumi un konfliktu cēloņi
- ◆ Piedošanas māksla

I. Jaloms (1999) ir teicis: "Tuvība pieprasa divu atšķirīgu cilvēku klātesamību." Partneri, kuri kopj savas attiecības, risina (nevis izvairās) problēmas, spēj izjust kopesamību. Tas bagātina ne tikai pāra attiecības, bet arī attiecības ar līdzcilvēkiem, līdz ar to kvalitatīvi mainās cilvēka attieksme un uzvedība sociālajā mikro un makro vidē. Kopesamības izjūta sniedz ieguldījumu personības izaugsmei un spēj sniegt dzīvei jēgu.

Laulāto savstarpējās **attiecības** ir galvenais jēdziens, kas lietojams ģimenes dzīves analīzē. Attiecībās atspoguļojas pakāpeniski izveidojušies noturīgi sakari starp tuvākajiem cilvēkiem – partneriem – vīrieti un sievieti – pārskatāmajā kopdzīves laikā. Šo sakaru saturiskumu veido kognitīvi priekšstati, kas pamato apzinātās kopdzīves izvēles, subjektīvo vērtējumu, kam ir emocionāli augsta nozīmība. Savstarpējo attiecību kvalitāte nosaka partneru pašizjūtu un pārdzīvojumus ģimenē, apkārtējās realitātes uztveres īpatnības un dzīvesdarbību, uzvedību saistībā ar sociumu. Izveidojusies attiecību sistēma iespaido visus cilvēka psihiskās organizācijas komponentus – no zemākā līdz augstākajam, ietekmējot viņa funkcionālās iespējas jebkurā aktivitātē.

Laulības partneru attiecības paredz arī pastāvīgu formālu

un neformālu tiesību un pienākumu kopuma respektēšanu, specifisku, intīmu normu un gaidu izveidošanos, kas balstītas uz savstarpēju uzticēšanos. Tādas ģimenes attiecības prasa to pastāvīgu "kopšanu", saudzīgu un rūpīgu dvēseles darbu, jo mīlestība ģimenē nozīmē dvēseļu saskarsmi, pastāvīgas rūpes gan par to radniecīguma, gan neatkartojamības stiprināšanu. Lai varētu sekmīgi **sadarboties**, laulātajiem jārūpējas par **skaidri formulētām savstarpējām attiecībām**, kad katrs ģimenes loceklis zina un saprot, ko no viņa gaida pārējie un ko viņš var sagaidīt no citiem attiecīgā lomā uzvedībā, diferencējot sociālo, emocionālo un intīmi seksuālo aspektu.

J. Aļošina (1994) šādi redz ģimenes locekļu pamatlomas un sekmīgu darbošanos, kas nodrošina augstu ģimenes funkcionalitāti, tātad apmierinātību:

- atbildīgais par ģimenes materiālo nodrošinājumu,
- saimnieks – saimniece,
- atbildīgais par mazuļa aprūpi,
- audzinātājs,
- seksuālais partneris,
- izklaides, hobiju kopšanas organizētājs,
- ģimenes subkultūras (īpašās atmosfēras, "firmas" pasākumu, ēdienkartes, svētku tradīciju u. c.) organizators,
- atbildīgais par sakaru ar radniekiem uzturēšanu,
- "psihoterapeits".

Katra loma var pastāvēt tikai tad, ja tā saistās ar citām lomām. Tēva loma izpildāma, ja ir, kas veic bērna lomu. Jāveidojas lomu uzvedību sistēmai, kas nav pretrunīga un tādējādi apmierinās pamatvajadzības. Tomēr no pretrunām izvairīties nav iespējams, svarīgi sekot pretrunu līmenim, lai tas nekļūtu kopdarbību graužošs. Problēmu ir vairāk mūsdienu egalitārajā ģimenē, salīdzinot ar tradicionālo, jo katram ģimenes loceklim nākas uzņemties vairākas lomas plašas paraugu izvēles apstākļos. Optimāls risinājums var būt – plastiskāka pienākumu sadale, respektējot personīgās sliekšmes, spējas, pieredzi, vēlmes, labprātīgu uzņemšanos un, protams, aizņemību sabiedriskajā ražošanā. To nodrošina savstarpēja saskarsme.

Dialogs ir pati rezultatīvākā un pieejamākā laulāto sarunas forma, jo, kā uzsvēris M. Bahtins, patiesība nedzimst un neatrodas atsevišķa cilvēka galvā, patiesība dzimst starp cilvēkiem, kas domās vai realitātē **kopā meklē patiesību**, arī dialogiskas saskarsmes procesā. Laulātos savieno ne tikai līdzīgais, bet arī atšķirīgais – tajā saskaņa panākama ar dziļu empātiju. **Empatizēt** nozīmē uztvert otra cilvēka pasauli, saglabājot emocionālās un jēgas nianses. Empatizēt ir grūti, jo jābūt atbildīgam, aktīvam, stipram un vienlaikus smalkam un jūtīgam.

Attiecībā uz empātisku dialogu ģimenes attiecību stiprināšanā lietderīgi respektēt M. Knapa aprakstītās mijiedarbības formas:

- 1) **iniciatīva**. “Man ir priekšlikums šodien mums kopā ar dēlu visiem trim doties uz peldbaseinu. Kā tas saskan ar taviem plāniem?”;
- 2) **eksperimentēšana**. “Es redzu, ka tev labāk patīk klusas vakara stundas kopā ar ģimeni. Iziešanai piemērotāki sestdienas rīti?” “Jā, es būšu priecīga, ja tu šos rītus saplānotu”;
- 3) **apstiprināšana**. “Es tevi tik ļoti mīlu, nu saudzē sevi.” “Es tevi arī ļoti, ļoti mīlu.”;
- 4) **apvienošanās**. “Ar tevi kopā man viss iecerētais izdodas.” “Es varu teikt to pašu.”;
- 5) **saistības**. “Tagad mūsu ģimenītei būtu visi spēki jāapvieno, lai tu pabeigtu šo atbildīgo darbu.” “Jā, un pēc tam pievērsīsimies kopīgas atpūtas organizēšanai.”

Ievērojot aprakstītās dzīvesbiedru mijiedarbības formas un bezgalīgās variēšanas iespējas, kas katram pārim ir unikālas, ģimenes pakāpeniski atrod tieši tai raksturīgo **attiecību individuālo stilu**. Tas realizējas, ja abas puses un, protams, arī citi ģimenes locekļi ievēro noteiktas – gan vārdos izteiktas, gan neizteiktas – normas. Šīs normas respektēt dabiskāk un vieglāk izdodas tiem pāriem, kas bijuši spējīgāki uz īstu saskarsmi, empātisku dialogu (izvērstu vai nepilnu, pilnīgi vai daļēji izteiktu vārdos) par visiem kopdzīvei svarīgākajiem jautājumiem. Ja šīs

normas vai nosacījumi tiek ikdienā regulāri, bez atgādinājuma vai īpašas piespiešanās ievēroti, tie kļūst pašsaprotami. Daļa no tiem nostiprinās un iekļaujas attiecību stilā, daļa kā nevajadzīgi "atmirst", citas normas un uzvedības akti ir pastāvīgi jāpārveido, jāsaskaņo, iespējams, pastrīdoties. Jaunās ģimenes stadijā izveidojas **noteikta attiecību ierastība** vai **stabilitāte**, kas realizējas, piemēram, ieviešamās un uzturamās ģimenes tradīcijās, kuras sekmē kopīguma un ģimeniskuma (*homing* – angļu v. mājas instinkta) izpausmes pārdzīvojumu atkārtošanos. Par to jauki pastāsta Olga Mašutina:

"Mani mīļākie svētki ir Ziemassvētki. Tie atnāk klusi un nemanāmi, iedez sirdī gaismu un tikpat nemanāmi aiziet, atstājot aiz sevis degošas sveču liesmiņas un skuju smaržu..."

Ziemassvētkos savā ģimenē esmu pavadījusi neaizmirstamus mirkļus. Tie mums ir divkārši svētki, jo Ziemassvētkos mamma svin savu dzimšanas dienu. Eglītē smaržo svecas, smaržo pēc piparkūkām, visapkārt ir balts. Manuprāt, katra diena, katra stunda un minūte ir svētki, ja tu esi mājās, kurās visi ir veseli un laimīgi. Tad tu vari teikt: "Man šodien ir svētki, jo manā ģimenē valda saskaņa un mīlestība." Tas jauki, jo, lai arī kādi šodien būtu uzskati, tomēr nauda pasaulē nav pats galvenais. Man svarīgākais ir mīlestība, veselība un saskaņa. Un visas šīs lietas mēs jau agrā bērnībā smeļamies tieši savā ģimenē.

Ģimene – tas ir atbalsta punkts.

Ģimene – tā ir maza valsts.

Ģimene – mīlošu un labu cilvēku savienība.

Ģimene – dzīves neatņemama sastāvdaļa.

Uzskatu, ka tradīcijas, kuras pārmantojam no paaudzes uz paaudzi, dara mūs stiprākus, vienotākus, un tieši ģimene ir tas ķieģelītis, kas dara stiprus sabiedrības pamatus."

Normāli funkcionējošā ģimenē attiecību stabilitāte dabiski fluktuē vai tiecas uz pārmaiņām atbilstoši mainīgajai dzīves situācijai. Uzturēt šo dzīvinošo līdzsvaru – faktiski attiecību dinamisku stabilitāti – ir jāprot un jāmacās, respektējot arī Dž. Greja (1997) septiņas emocionālās vajadzības: mīlestību, uzmanību, izpratni,

cieņu, atzinību, labvēlību, uzticēšanos un daudz daudz pieskārienu un glāstu. Šajā ziņā bagātinoša un atbalstoša var būt mīlestības dinamikas izpratne, mīlestības metamorfožu, jauno iezīmju apzināta pieņemšana, tās *agape* formas kopšana, kurā līdzās kaislīgai erotikai svarīgākas kļūst dziļas rūpes un atbildība par otru cilvēku un kopīgo bērnu, vēlēšanās aizstāvēt un aizsargāt viņu, cilvēcīga cieņa un pacietība attiecībās vienam ar otru. Svarīgi arī, lai dzīvesbiedri pat “negaisa laikā” nevarētu iedomāties dzīvi viens bez otra. Tikpat būtiska ir interese, uzskatu un vērtīb-orientāciju līdzība un sakritība. Arī dzīves jēgas meklējumos vēlama augsta līdzība. Tas viss kopā varētu būt nozīmīgs to attiecību “dinamiskās stabilitātes” pamats, kuru sākums ir mainīgās mīlestības pārdzīvojums.

Psihologi, psihoterapeiti un citi speciālisti mēģinājuši rast tādas saskarsmes pamatprincipus, kas nodrošinātu dzīvesbiedru bezkonfliktu attiecības.

- Būt korektiem saskarsmes procesā, ievērojot tās pašas normas, pēc kurām vadījāties romantisko attiecību laikā, tikai intimizējot, saglabājot smaidu, jo tā ir indivīda un pāra vizītkarte un augstās ētikas orientieris.
- Izkopt sevī orientāciju uz otru, pievērst otram uzmanību un saglabāt ieinteresētību. Nedrīkst norobežoties, īpaši grūtā brīdī.
- Vairo partnera pašcieņu un rūpēties arī par savējo.
- Patiesi priecāties, no visas sirds sajūsmināties par otra īpašībām, izpausmēm, sasniegumiem, pat ja to vēl nav, bet varētu būt. Labākais paņēmieni, kā otru mainīt uz labo pusi, ir izturēties pret viņu tā, it kā viņš jau tāds – vēlamais – būtu.
- Necensties pāraudzināt savu laulāto draugu, jo jebkuram, pat ne sevišķi labam cilvēkam, ir tiesības uz savu stilu un pieeju.
- Nerūkt, nedīkt, nebūt īgņai u. tml. ar vai bez iemesla, jo neapmierinātība, kašķīgums, negatīvisms un rupjība iedragā jebkuras jūtas.
- Neaizrauties ar kritiku, jo cilvēki vienmēr un visur ir centu-

šies aizsargāt no uzbrukumiem priekšstatu par sevi kā par labu cilvēku.

- Savas rūpes un uzmanības pierādījumus veidot smalkus, nerimstošus un iedarbīgus, saglabājot pieklājību visās situācijās, tad arī katram partnerim ir tiesības sagaidīt to pašu attiecībā pret sevi.

To visu ievērot un ikdienā iemiesot kopdzīvē nav viegli. Savstarpējo attiecību harmoniju rada **visu** savstarpējās iedarbības **komponentu saskaņotība**. Apvienojušos personību **iezīmju atbilstība** ir tikai viens no šā daudznozīmīgā procesa aspektiem.

Pieredze un pētījumi liecina, ka ģimeni stabilizē un kopdzīvei lieti noder šādas rakstura iezīmes:

- gatavība palīdzēt otram,
- labestība,
- spēja ātri izlīgt,
- iecietība attiecībā pret otra raksturu,
- humora izjūta.

Krievu zinātniece T. Afanasjeva piedāvā šādu labklājīgas ģimenes formulu:

mīlestība un bērni
+
sirdsapziņa un darba mīlestība
+
zināšanas un jaunrade

Katrs no šiem elementiem var realizēties atšķirīgi, un tam kā sekas veidojas dažādi ģimenes kopdzīves tipi, piemēram, ģimene – cietoksnis, kurā ģimenes locekļus saista stipras, draudzīgas, atbildīgas attiecības. Svarīgi, lai aiz stiprajām sienām mājotu “labais gars” ar gatavību dalīties siltumā un atsaucībā, ar atvērtām durvīm arī draugiem.

Ģimenes gars izteic ģimenei raksturīgo un būtisko noskaņojumu, uzskatu, vērtējumu, gaumes un paradumu kopumu, tai

piemītošās tradīcijas, īpatnējo attieksmi pret dzīvi, izturēšanos pret saviem ģimenes locekļiem un svešiem. Ikdienā mēs sastopamies ar ģimenēm, kurās valda saticība, savstarpējas izpalīdzības, sirsnības, čakluma un pienākuma simpātiskais gars; ir ģimenes, kurām raksturīga nesaticības, neuzticības, nesavaldības un egoisma gaisotne; citās mēs vērojam daudz labu īpašību, bet tās ir ietītas smaguma un drūmuma atmosfērā.

“Ļaunais gars” liek skopulīgi sargāt gan savāktu lietu, gan siržu siltumu, tā noslēdzot durvis dzimtai un draugiem. Ir arī ģimene–viesnīca, ģimene–dienests, ģimene–katorga...

Laulāto mīlestība izpausmēs un ekspresijā atšķiras no pirmslaulības vai kopdzīves sākumperioda romantiskā pacēluma, un daudzi jaunie pāri, īpaši sievas, pat sāpīgi izjūt šo pāreju no iemīlēšanās svaiguma, novitātes, arī viegla “ārprāta” (pārņemības, eiforijas) uz mierīgākām, izsvērtākām un apzinātākām laulāto attiecībām, kam pievienojusies arī vecāku loma. Citi savukārt šo ģimeniskuma izjūtu vērtē kā cēlāku, garīgāku, dziļāku un cilvēkam varbūt pat funkcionāli nozīmīgāku.

S. Moems “Aplī” konstatē, ka mīlestības traģēdija ir neiespējamībā to saglabāt. B. Okudžava skaidro, ka dzīve ir pārāk gara, lai **viena** nemainīga mīlestība to varētu izturēt. Katrai mīlestībai būs tā kvalitāte, ko mīlētāji spēs tai dot. Sākotnējās savstarpējās **mīlestības iluzorās līdzības vai vienlīdzības pārdzīvojums izklīst**, un **uzkrājas atšķirību pieredze**. Šīs atšķirības pāris jūt, bet cenšas neievērot un nivelēt, jo tuvības izjūta viņiem ir pārāk dārga. Partneri meklē izeju atšķirību apmaiņā – “Būsim atklāti”, “Man ir tas, kā tev nav” un otrādi. Vēlāk sākas cīņa par pārdzīvojumu simetriskumu – “Ja tu man tā, tad es tev šitā”; lai tu dabūtu ciest tāpat kā es. Par nodarītajām (vai iedomāto nodarījumu) sāpēm atriebjas tā, lai **otrs** ciestu **tāpat** – ne mazāk un arī ne vairāk; ja cilvēks ir “godīgs”: “Es tā mīlu, ka gribu, lai viss, kas notiek ar mani, notiktu arī ar tevi.”

Vai ir izeja no šīs virzības uz pesimistiskām metamorfozēm? V. Petrovskis (1995) uzskata, ka palīdz eksistenciālistu pieeja, kurā akcentēts, ka nāves neizbēgamība (esamība) piešķir dzīvei

īpašu vērtību. Dzīves režisētās traģiskās pārbaudes liek pārdzīvot asu mīlestības trauslumu, nolemtības izjūtu, spējot piešķirt tai īpašu vērtību: “šeit un tagad” būt kopā. Tā ir ātrās zudības vērtības, mirkļu vērtības izjūta. Šajos kopības mirkļos katram paveras savs jauns Es, vienots abiem. “Kas es esmu bez tevis”, “Es tavs, tu mana” un “Es = mēs” iegūst reālu spēku, lai pārvarētu neizbēgamo. Konkrētais stils un stratēģija katram pārim ir sava.

Viens no populārākajiem mūsdienų speciālistiem N. Pezeškians (īrānis, strādā Vācijā, Visbādenē, vēlāk ASV) aprakstījis 33 partnerības formas, kurās iekļauta noteikta attiecību veidošanas stratēģija un taktika. Ar partnerību viņš saprot ciešus sakarus – draudzību, sadarbību, dzīvesbiedru kopdzīvi –, kam raksturīgas noturīgas savstarpējās emocionāli nozīmīgas attiecības, kas balstītas interešu kopībā.

Jau **partnerības formu nosaukumi atklāj** partneru attiecību galveno sadarbības vadlīniju. Savstarpējās attiecības var iegūt šādas formas:

- partnerība kā apvienošanās pret pārējo pasauli,
- kā reliģiozs pienākums (mīlēt savu tuvāko, bet arī savu “tālāko”),
- kā mācību iestāde (atdarināšanas paraugs, zināšanu sniegšana – vienpusēja vai abpusēja),
- kā kompensācija (īpašības, pienākumi, panākumi),
- kā līdzsvara meklējumi,
- kā atbrīvošanās (no vecāku vai iepriekšējās ģimenes),
- kā dažādu kultūru tikšanās (svešatnības pievilcība),
- kā uzticēšanās, atklātības iespēja (grēksūdze īpaši saprotošām “ausīm”),
- kā aicinājums (gatavība palīdzēt, kalpot, būt labdarīgam),
- kā īpašnieciskums,
- kā sods (ja cilvēki nespēj pieņemt mīlestības dinamiku un mainīties paši),
- kā “spēlēsim ārstu un pacientu” (psihoanalīze kā hobijs),
- kā “viena aklā mēģinājums vest un vadīt otru aklo”

(piemēram, agrīnas kāzas, kad abiem partneriem ir mazāk par 20 gadiem),

- kā atpūta (spēja atteikties no augstiem vai sarežģītiem mērķiem; savstarpēji dziļi apmierinošas seksuālās attiecības),
- kā važas (spēja samierināties ar visu),
- kā dzimtas turpinājuma pienākums, partnerība uz lietišķu interešu pamata, uz pieklājības un pateicības pamata (sekošana apmaiņas ekvivalencei),
- partnerība kā labdarība (uz morālu apsvērumu pamata),
- kā sekas (erotiskām attiecībām),
- kā sasniegums vai pienākums (ja pirms tam bijušas sacensības vai pretstāvēšana),
- kā mentora palīdzība (dzīves skolotājs un skolēns),
- kā ziņkāres apmierināšana,
- kā piespiedu lēmuma iemiesojums (ilgi draudzējušies, un “kategoriskais imperatīvs” liek turpināt attiecības”),
- partnerība par katru cenu,
- partnerība kā klusā osta,
- kā pašapliecināšanās,
- kā izlikšanās,
- kā savstarpējas uzticības pakts,
- kā dzimumtieksmes apmierināšana,
- kā mūžīgo sapņu tēls (dzīve fantāzijā, piemēram, pēc seriālu paraugiem, atrautība no realitātes),
- kā glāstu (fizisku un psiholoģisku) vēlmes piepildījums.

Jebkura no šīm formām katram ir pazīstama, vismaz teorētiski vai vieglā mērā un dažādos kopdzīves periodos mainīgi. Kādas formas dominante var vērst laulību karikatūrā, bet kopdzīvi drāmā vai traģēdijā, protams, ar izņēmumiem.

Jauno kopdzīves pāri veido unikālas individualitātes, un līdz ar to viņu veidotā, īpaši apzināti koptā ģimenes dzīve arī būs unikāla, atkarīga no tām mīlestības izpausmēm, ko abas puses dāvās viena otrai, ņems viena no otras un kopā veidos tālāk.

Mīlestība ir partnerības dvēsele, sākums, turpinājums un beigas, ja tās tiks pieļautas.

A. Harčeva, N. Jurkēviča un citu sociologu pētījumi liecina: jo tikumiskāki motīvi stimulējuši dibināt ģimeni, jo laimīgāka ir šī laulība. Pēc N. Jurkēviča datiem, vislielākais laimīgo ģimeņu procents un vismazākā nelaimīgo daļa ir vērojama tad, ja dzīvesbiedri apprecējušies mīlestības dēļ.

Mīlestība, protams, nav tikai nepārtraukta laime, tā var būt saistīta ar ciešanām un sāpēm. Īsta mīlestība ir attīstība, augšana un mainīšanās, izpratne, piedošana, dziļa harmonija gan gaišajos, gan tumšajos dzīves brīžos. Mīlestība ir ne tikai jūtas, bet arī attieksme. Labestīga attieksme pret dzīvesbiedru, rūpes par viņu, smalkjūtība, uzmanība, palīdzība, atbalsts – tas viss pastiprina mīlestību, nepieļauj šo jūtu izgaišanu. Diemžēl cilvēki bieži kļūdaini domā, ka mīlestība ir kaut kas pašsaprotams. Ja jau kāds viņu mīl un ir apprecējis, uztraukumam vairs nav pamata. Bet mīlestība var arī mainīties; tāpat kā paši cilvēki aug un mainās, mainās arī viņu savstarpējās attiecības.

Turpretī E. Berns u. c. uzskata, ka mīlestība nepavisam nav ideālas laulības priekšnoteikums. Laulība ir brīvi izraudzīta (un vecāku atbalstīta) divu uz laimi cerošu personu savienība, un viņu attiecības un dzīves scenārijs* ir papildinoši un jebkurā analīzē konstruktīvi. Uz šā pamata divas personības ir uzticīgas viena otrai un atzīst vienas un tās pašas vērtības.

Ģimenēs pastāv tā sauktie nerakstītie likumi, kad katrs ģimenes loceklis zina, kas viņam jādara, kaut gan tas nekad nav pateikts skaļi. Šādā ģimenē cilvēki it kā gaida, ka partneris nolasīs viņu domas un piepildīs viņu gaidas, nepasakot par to esamību. Šādās ģimenēs darbojas princips “pats par sevi saprotams”, kad otram ir it kā jāuzmin, ko partneris no viņa sagaida, un tas jāizpilda. Ja tā nenotiek, partneris apvainojas vai ir neapmierināts.

Līdzās katras ģimenes iekšējiem vai nerakstītajiem likumiem ir likumi, kuriem ir pakļautas teju vai visas ģimenes, kaut arī

*Scenārijs ir veids, kādā cilvēks strukturē savas dzīves laiku; tas ir nepārtraukti iemiesojamais dzīves plāns, kuram piemīt milzīgs psihisks spēks, kurš nes cilvēku pa noteiktu viņa likteņa ceļu, neatkarīgi no tā, vai cilvēks tam pretojas vai uzskata par gana prātīgu. Scenārijs ir izveidojies vecāku ietekmē agrīnajā bērnībā (E. Berns, 1997).

individuālo atšķirību un partneru attiecību milzīgā daudzveidība aprūrina striktu kopdzīves likumu formulēšanu un to darbības robežu noteikšanu.

Saderības likums. Iedzimtajām īpašībām saderīgos pāros jābūt kontrastējošām un papildinošām, iegūtajām īpašībām – līdzīgām un sakritīgām. Tam, ko partneri saņēmuši mantojumā no saviem priekštečiem, ir jāpapildina partnera mantotais. Sociālizācijas procesā iegūtajam vairāk jānodrošina līdzvērtīga laulība vai tāda savienība, kurā cilvēki pārāk neatšķirtos izcelsmes, kultūras, dzīvesgājuma, izglītības, audzināšanas apstākļu ziņā, kas, pēc E. Vinča, P. Akofa un citu pētījumiem, lielā mērā nosaka ieviržu, vērtību, interešu, ideālu, vēlmju utt. līdzību, tādējādi optimizējot saderību. Šim likumam ir arī izņēmumi. Piemēram, novērojumi liecina, ka ģimene ar kādu hronisku iekšēju konfliktu var būt ļoti stabila. Arī divi spilgti holeriķi var dzīvot laimīgi. Un dzīvesbiedri ar atšķirīgu vaļasprieku vai citādiem politiskajiem uzskatiem iemācās būt saderīgi.

Adaptācijas psihofizioloģiskais likums. Vienam un tam pašam kairinātājam (kairinātāju kopai) darbojoties ilgi, jebkuras sajūtas (un izjūtas) intensitāte un emocionālais tonis samazinās. Kā sacījis A. Moruā, cilvēks pie visa pierod, pat pie vislielākās un kaislīgākās mīlestības. Cilvēks pierod pat pie visaizraujošākā un sarežģītākā kairinātāja virs zemes – otra paša izvēlētā cilvēka ar visām viņa neatkarotajām īpašībām.

Kas tuvina mīlas miegu? Atbildi mēģina sniegt L.Ivanova (1989): sajūtu atkārtošanās, kad jūtas notrulinās, izzūd to asums:

- sajūtu atkārtošanās mazina sāpes, pie viena mazina arī prieku,
- sajūtas nomāc dzīvesbiedru pārmērīgi cieša saskarsme, distances neiespējamība, pastāvīga atrašanās redzes laukā, dzirdes laukā... no dienas dienā, no gada gadā...
- pastāvīga saskarsme atņem iespēju izjust alkas pēc otra cilvēka, lūk, kāpēc saprātīga ilguma prombūtne ir svētīga.

Gadiem ilgi esot kopā, partneri sāk izjust nogurumu no vieniem un tiem pašiem signāliem, zīmēm, relišeriem. Ir viena

galvenā stratēģija, kā tam pretoties – kaisles, ieinteresētības spilgtumu uztur kaislības subjektu **mainīgums**. Rūpes par jauninājumiem, iespaidu novitāti, mainīguma emocijām apzināti jāizvirza kopdarbības centrā, jo šis likums pakļauj visus pārus. Personības izaugsme un pilnīgošanās, kreatīva pieeja dzīvei, pastāvīga zināšanu un iespaidu atjaunošana un jauno uzkrāšana, ārienes kopšana un modes untumu respektēšana – tā tad **radoša** attieksme pret savu laulību var palīdzēt izvairīties no šā likuma ietekmes. Funkcionālās autonomijas (neatkarības) “piešķiršana” dzīvesbiedram, respektējot savstarpējo uzticību, arī nodrošina pretpastāvēšanu šai likumībai.

Interiorizācijas likums būtībā ir iepriekšējā likuma turpinājums. Visas psihiskās parādības, arī emocijas un jūtas to rašanās, “piesavināšanās” un turpmākās “lietošanas” gaitā, it kā iegrimst apziņas un zemapziņas dziļumos, mainās to ārējās izpausmes – tās kļūst mazāk izteismīgas, ekonomiskākas, skopākas. Interiorizācijas (no latīņu valodas – iekšējais) jēdzienu ieviesis P. Žanē, lietojuši Ž. Piažē, Ļ. Vigotskis, A. Vallons un citi. Mīlestība, ja to “kopj”, neizgaist, mainās tās izpausmes, arī saturiskums, ārējās ekspresijas intensitāte krītas, kļūst klusinātāka, dziļāka. Jūtas it kā paslēpjās cilvēka būtības un attiecību dziļumos un klusi “gaida” savu stundu, likteņnozīmīgus pagrieziena punktus, notikumus, kas ar negaidītu spēku apveltī pārdzīvoto un uzkrāto attiecības ar dzīvesbiedru.

Dzīvesbiedru neuzticības likums radies E. Aronsona pētījumos. Kopdzīvē partneri pakāpeniski tik ļoti pierod pie savstarpējiem pozitīviem vērtējumiem, ka pārstāj uz tiem reaģēt. Vienlaikus viņi asi un jūtīgi atbild uz partnera negatīvu vērtējumu vai reakciju. Saskarsmē ar svešiem cilvēkiem (vai mazpazīstamiem) pozitīvo vērtējumu negaida un iztur arī negatīvo vai neitrālo attieksmi. Ja svešais pauž simpātijas, to uztver negaidīti spēcīgi, vēl jo vairāk situācijā, kad starp dzīvesbiedriem ieildzis smags un dziļš, mokošs konflikts.

Kauzalitātes jeb ģimenes attiecību savstarpējas cēlonības (nosacītības) likums. Ģimenes savstarpējo attiecību sistēma, vi-

sas attiecību sfēras ir cieši savstarpēji saistītas. Ja vienas sfēras attiecības (piemēram, saimnieciski ekonomiskās) mainās, līdzīgas izmaiņas sāksies arī citās attiecību sfērās (sadzīves, emocionālajā, morālajā) pārdzīvojumā, uzskatu vai uzvedības pārkārtošanās veidā. Tās var būt gan pozitīvas, gan negatīvas izmaiņas. Vēlams, lai tās būtu stabilizējošas, kompensējošas pārvērtības.

Mīlestības ritma jeb svārsta likums. Mīlestības struktūru veidojošās pozitīvās un negatīvās emocijas mainās pēc svārsta darbības principa (cits nosaukums – mīlestības atgriezeniskuma likums). Amplitūda ir individuāla, un visīsākais periods varētu būt holerīķim vai viegli uzbudināmiem, dinamiskiem cilvēkiem. Šo likumu ilustrē 12. shēma 295. lpp.

Pirmā stadija. Mīlestības jūtas dziļas un kaislīgas, ekspresija spilgta. Partnerim tiek veltīta visa uzmanība.

Otrā stadija. Mīlotā (-ās) tēls “vienpersonīgi” vairs nevalda psiholoģiskajā laukā. Darbojas adaptācijas likums, un iestājas mierīgākas dienas, tomēr mīlotā (-ās) fiziska klātbūtne uzlabo noskaņojumu, patīkami uzbudina. Taču dažādi “sīkumi” aizvien biežāk atvēsina. Līdz otrajam kopdzīves gadam šī stadija kļūst pazīstama gandrīz katram pārim.

Trešā stadija. Vēsuma periodi kļūst aizvien biežāki; ja kopdzīvē maz pārmaiņu, iestājas savstarpējs pieradums jeb “mīlestības miegs”.

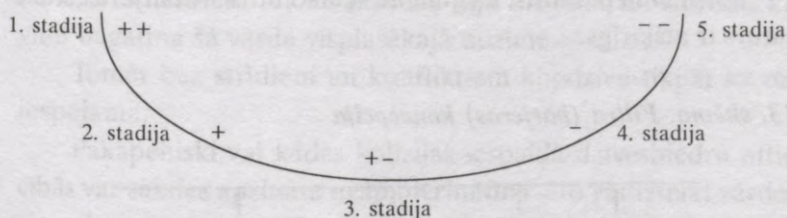
Ja apzināti uzlabojumi, izmaiņas nenotiek, iestājas **ceturtais stadija**. Partneris aizvien biežāk ērcina, tiek izteiktas kritiskas piezīmes, veidojas negatīva ievirze (viss apnicis), otra uzvedībā tiek meklēti un atrasti ļauni vai vismaz nepārdomāti nodomi. Šajā stadijā steidzami vajadzētu pārkārtoties vai lūgt draugu, radnieku vai psihoterapeita palīdzību. Tiek kritizēti pamatģimenes un dzimtas pārstāvji. Katrai ģimenei gan ir savi varianti.

Piektā stadija. Negatīva ievirze uz partneri pārāk pārņem vai var pārņemt cilvēku. Aizmirstas vai netiek respektētas otra pozitīvās īpašības. Steidzami nepieciešams atpūsties vienam no otra, mēģināt vairāk sevi kontrolēt, refleksēt un meditēt. Svarīgi saprast, ka svārsts atgriezīsies cauri stadijām iepriekšējā stāvoklī.

Viss cikls ilgst aptuveni 8–10 gadus – katram pārim individuāli un atkarībā no viņu rīcības mīlestības “kopšanas” laukā.

Stēnisko (+) un astēnisko (–) pārdzīvojumu dinamika parādīta 12. shēmā.

12. shēma. Mīlestības ritma jeb svārsta likuma ilustrācija

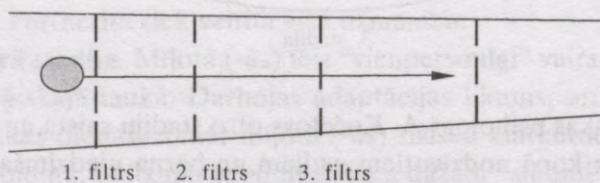


Minskas psihologs A. Kočetovs otro stadiju saista ar diviem un vairāk kopā nodzīvotiem gadiem un bērna piedzimšanu. Šo cikliskumu daiļliteratūrā atklājis Ļ. Tolstojs “Kreicera sonātē”, kurā dziļi un pārliecinoši aprakstījis, kā kaislības mijas ar vienaldzību, atsalšanu un konfliktiem. Ģimenes konfliktu periodisks fikss daudzos socioloģiskos pētījumos un klīniskos novērojumos. Kā akcentējis V. Zacepins, ritma likuma pamatā ir fizioloģiskās aktivitātes pulsējošais raksturs, ko savukārt ietekmē nervu sistēmas īpatnības, temperamenta tips (vispilnīgāk visas stadijas realizējas holerīķim un sangviniķim), paškontroles līmenis, piederība pie noteiktas sociālpsiholoģiskas kultūras utt. Jau likuma zināšana un tā respektēšana var ietekmēt pāra attiecības. Konjunktīvās (apvienojošās) jūtas svārsta kreisajā pusē un dezjunktīvās (šķeļošās un šķirošās) jūtas un depresija labajā pusē liecina, ka “mīlestības temperatūras likne” pastāvīgi jāuzmana. Mīlestība ir kultūraugs, bet slinkums, laiskums, egoisms, alkatība, neticība, aizdomīgums – nezāles, kas pastāvīgi jāravē. Nodrošināt mīlestības atgriezeniskumu īpaši var traucēt paškontroles trūkums.

Ģimenes attiecību dinamikas likums. Ģimenes attiecības pārvar filtrus, kuriem kopdzīves gadu gaitā ir atšķirīgs saturs. Arī katram pārim piemīt savs filtru (barjeru, kritēriju) saturs. Šo pārvaramo filtru psiholoģiskais saturs parāda gan attiecību īpatnības, gan mijiedarbības attīstības stadiju vēsturisko pieredzi, kas “nāk līdzī” jaunajā stadijā. Ja pāris nevar kādu filtru pārvarēt, attiecības pārkārtojas vai ir pakļautas sairšanai (daļējai), vai saglabājas, ja tām veltī īpašas pūles. Mainās arī jūtu saturs.

13. shēmā parādīts, ka ģimene šķērso filtrus – barjeras, kuru saturs ir atšķirīgs.

13. shēma. Filtra (barjeras) koncepcija



1. filtra saturs: piemēram, kritēriji attiecībā uz ārieni, komunikatīvajām un sadarbības īpašībām, iemaņām, manierēm, sociālo statusu.
2. filtra saturs: piemēram, gatavība un prasme sadarboties, līdzīgās un atšķirīgās īpašības, spēja nodrošināt drošību, aizsardzību, komfortu.
3. filtra saturs: piemēram, sociālā statusa izmaiņas, spēja sadarboties, mainīties, uzpurēties, humora izjūta, enerģiskums utt.

Visi aprakstītie likumi ir pietiekami nopietni, lai tos respektētu un pēc iespējas izvairītos no to destruktīvas iedarbības.

Šajā nolūkā katra ģimene ir spējīga radīt savus pretstāvēšanas likumus, kas, kaut arī nosaka ierobežota diapazona darbību, tomēr spēj rosināt pastāvīgu pārmaiņu impulsus. Piemēram, ne dienu bez trim četrām stundām pie rakstāmgalda vai grāmatas; ne mēnesi bez teātra izrādes, koncerta vai izstādes;

ne nedēļu (vai mēnesi; atkarībā no veselības un apstākļiem) bez vecāku, vecvecāku vai radnieku apciemošanas vai ciemos aicināšanas; ne gadu bez viena vai diviem ārzemju vai iekšzemes ceļojumiem; ne vasaru bez Siguldas Opermūzikas svētkiem (tagad arī Kuldīgā, Cēsīs, Ogrē); ne sezonu bez apgērba un apavu revīzijas; ne sestdienu bez sporta un sirdij tuvām higiēniskajām, kosmētiskajām, ūdens procedūrām utt. Un, protams, **funkcionālās autonomijas likums** – uz savstarpējas uzticēšanās pamata katrs no dzīvesbiedriem iet un atrodas tajā un tādā sabiedrībā, kas viņu bagātina šā vārda visplašākajā nozīmē.

Tomēr bez strīdiem un konfliktiem kopdzīve tikpat kā nav iespējama.

Pakāpeniski vai kādas kolīzijas iespaidā dzīvesbiedru attiecībās var sākties **apzināta neapmierinātība** – to var izteikt vārdos, apspriest, tā ir regulējama, neitralizējama vai novedama līdz loģiskam punktam. Daudz **izplatītāka ir maz apzinātā vai neapzinātā neapmierinātība** – “gruzdoša vai plēnējoša neapmierinātība”. Vārdiskās atskaites skan optimistiski: “Dzīvojam labi, kā visi – brīžiem mīļi, brīžiem pastrīdamies.” Neapmierinātība izpaužas netieši – dzīves bezkrāsainības, monotonitātes, garlaicīguma, pat bezjēdzīguma izjūtas izpaušmēs vai dažkārt žēlabās par to vai citu dzīves atsevišķo aspektu, arī daudzkārt atkārtota “čīkstēšana”, “žvadzēšana”, “rūkšana” ar niecīgu iemeslu vai bez iemesla. “Gruzdoša neapmierinātība” parādās arī specifisku fenomenu veidā. “Darvas piliena” fenomens. Runa ir par objektīvi niecīgām vai dažkārt arī lielākām kopdzīves problēmām, kuras konkrētajā laikā nevar tikt atrisinātas. Tās tiek uzpūstas līdz nepārvaramiem apmēriem vai arī allažīņ pieminētas bez jebkādas objektīvas nepieciešamības. Jebkurā variantā “darvas piliens” emocionāli grauj ģimenes attiecības. Cits fenomens – vienam vai abiem dzīvesbiedriem pieaug frustrētības līmenis; viņi žēlojas, ka nervi bojājas, kaut konkrēti objektīvi iemesli nosaukti netiek. Īpaši “gruzdošās neapmierinātības” pierādījumi ir emocionālie sprādzieni, kad šķietams sīkums izraisa tam neadekvātu intensīvu un ātrēji iespaidīgu emociju izvirdumu, kura laikā “tiek pieminēts viss”.

Rakstnieks A. Grīns jau sen izteicis īsu domu, kas liek ilgi domāt – “mūsu iekšējā pasaule maz kuru interesē”. Parasti cilvēki ir pārmērīgi pašpārliecināti par savu kompetenci tuvākā cilvēka dvēseles dinamikā.

D. Berns (*citēts pēc L. Šneideres, 2003*) izveidojis šādu negatīvo, destruktīvo iemeslu uzskaitījumu, kas posta ģimenes attiecības. Aiz šiem iemesliem jūtama laulības subjektu zema izglītība, neiegūtas saskarsmes prasmes, nekopta domāšanas kultūra, nepietiekama audzinātība, autoritatīvi, valdonīgi vecāki utt.:

- 1) domāšana melnbaltās kategorijās (galējībās);
- 2) tieksme uz augsta līmeņa vispārinājumiem (“tā notiek vienmēr”, “mūžīgi tu apgalvo vienu un to pašu”, “to es tev nekad nepiedošu” utt.);
- 3) negatīvā filtra lietošana, koncentrēšanās uz neveiksmēm, kļūdām, aplamībām, pastāvīga kritizēšana;
- 4) pozitīvo dzīves pušu neievērošana, pozitīvo faktoru samazināšana un pilnīga atmešana;
- 5) ieradums izdarīt pārsteidzīgus secinājumus, negatīvi interpretēt notikumus un parādības uz “domu lasīšanas” un “negatīvās pareģošanas” pamata;
- 6) “apgrieztā teleskopa” metodes lietošana: tuvais un pieejamais samazinās, bet nepieejamais un attālinātais palielinās;
- 7) pasauli uztver tikai emocionāli;
- 8) pārmērīga aizraušanās ar vārdiem “man jādara”, kuri pilnīgi izspiež “Es gribu”, “man vajag”, “man patīk”;
- 9) “etiķešu” kā vispārinātu vērtējumu piedēvēšana savai un citu uzvedībai, īpašībām, spējām utt.;
- 10) ieradums uzņemties vainu par notikumiem un situācijām (īpaši attiecībā uz tuviniekiem), kuras nav šī cilvēka varā.

Ja ģimenes sistēmu atveido kā apli, tajā ir citiem neredzami (dažkārt arī redzami) asi stūri, kas ievaino, dur. Ģimenes iekšienē notiek tās locekļu streiki, sacelšanās, izteikta neapmierinātība, netērējot liekas pūles savstarpējas sapratnes, empātiskas uzklausīšanas ikdienas darbam, lai uzzinātu, kāpēc radušies gan asi stūri, gan plaisas. Vajadzīgs gribasspēks. Neatrisinātie konflikti veicina

neirožu rašanos. Konflikts ir iekšēja vai ārēja mijiedarbība, kurā radušās vismaz divas nesavienojamas tendences, darbības, kas arī izraisa sadursmi. Iekšējos konfliktus nosaka motivācijas sfēra, personības attīstības gaitā neatrisinātās pretrunas, kas ietekmē arī ārējos – ģimenes locekļu interešu nesakritības – konfliktus. Tomēr konfliktu var uzskatīt arī par normālu sazināšanās formu (vienu no tādām), jo primārā savstarpējā unikālo individualitāšu mijiedarbība paredz interešu, vēlmju atšķirību.

Dažkārt liekas, ka strīdi ir ļoti gaidīta un vēlama parādība ģimenes locekļu starpā, īpaši starp vīru un sievu. Liekas, ka, skandalējot un salīgstot mieru, viņi gūst īpašu baudu. Egocentriskām personībām šī varētu būt dominējošā eksistences forma ģimenē.

Histēriskā rakstura pārstāvji skandālus padara par īpaši izdevīgiem pasākumiem, kuri aizpilda dzīves emocionālo tukšumu. Tomēr vairumam cilvēku strīdi, skandāli, konflikti sirdi nesilda, tikai atlikumā ir aizvien vairāk emocijas sausinošu grēmu...

Kāpēc automātiski ieslēdzas negāciju, trūkumu meklēšana partnerī, viņa dzimtā, un galu galā tikai tāpēc, lai pierādītu savu taisnību, morālo, garīgo, sadzīves gudrības pārākumu, kuru metot acīs otram nevienam gan labāk nekļūst. Kāpēc tikpat aktīvi netiek meklētas partnera un viņa tuvinieku, radnieku labākās īpašības?

Zems pašvērtējums vai zema pašcieņa kā visu nelaimju nelaime! Globālā atbilde – strīds vienmēr ir pašvērtējumu konflikts – strīda dalībnieki cenšas uzturēt un pat celt savu pašvērtējumu un reputāciju, pazeminot “pretinieka” pašvērtējumu un reputāciju, liekot lietā spēcīgāko argumentāciju (kā ieročus), kas vien ir pie rokas, precīzāk – uz mēles. Pretinieks parādā nepaliek – sākas savstarpēju apvainojumu lavīna.

Ģimenes hroniskie strīdi faktiski nozīmē katra dzīvesbiedra hronisku neapmierinātību ar sevi, sevis nepieņemšanu dažādos aspektos – īpašībās, prasmēs, izvēlēs, neveiksmju pieredzē, lēmumos utt. Zaudējuši distanci un robežas Tu un Es starpā, dzīvesbiedri faktiski psiholoģiski ekspluatē viens otru (ja abi vienlīdz stipri) vai kāds kādu. Tādā veidā notiek pašrealizācija un pašaplicināšanās, dažkārt pat apzināti. Šai gadījumā runa ir

par hroniskajiem konfliktiem. Situatīvie konflikti labu manieru līmenī ir dabiskas individualitāšu savdabības izpausmju sekas.

Statistika liecina, ka vairākumā gadījumu ģimenes konflikti saistāmi ar komunikācijas sfēru. Kā akcentējusi V. Satira, konfliktējošajās ģimenēs komunikācija noris it kā bez noteikta virziena, ir haotiska, neskaidra, nereālistiska un negodīga. Komunikācijā un sadarbībā svarīgākie noteikumi šajās ģimenēs ir rigidi, inerti, stereotipizēti, bieži necilvēcīgi, jo princips, pat mīts, dogma ir svarīgāki par partnera vai cita ģimenes locekļa interesēm, noteikumi ir ierobežojoši un nav virzīti uz savstarpēju palīdzību. Šajās ģimenēs nav sakārtotu sakaru ar mikrovidi un sociumu kopumā, vai arī sociālie sakari ir polāri – nodrošina mieru (netraucējiet!) – vai pilni draudu un baiļu. Konfliktējošajās ģimenēs nerūpējas par katra ģimenes locekļa pašvērtību, tāpēc tie vai kāds ļoti cieš no zema pašvērtējuma. Ikdienas saskarsmē dominē faktori, kas izraisa konfliktu un to attīsta: partnera pārtraukšana; nepietiekama partnera emociju un domu novērtēšana, pat to nozīmes mazināšana; negatīvu vērtējumu izteikšana attiecībā uz partneri, viņa izskatu, vārdiem, rīcību; atšķirību starp viņu un sevi akcentēšana; izvairīšanās no kontakta vispār vai arī telpiskā un vizuālā kontakta ar partneri utt. Tādējādi netiek ievēroti vairāki laulības harmonijas nodrošināšanas likumi, kas sīkāk izklāstīti A. Spivakovskas grāmatā “Vecāki un bērni” (R.: Zvaigzne, 1989): 1. likums – apvienošanās vai ģimenes vides radīšana, 2. likums – saplūšana un robežas saglabāšana, 3. likums – savstarpēja papildināšanās, 4. likums – mērķu un plānu atbilstība, 5. likums – aizvien dziļāka un ieinteresētāka savstarpēja iepazīšana, 6. likums – otra cilvēka saprašana un atzīšana, 7. likums – emocionālais briedums un atbildības izjūta. Ja šie likumi tiek respektēti, veidojas harmoniska ģimene kā atvērta un pašregulējoša sistēma, kurā attīstās spēcīga “mēs” izjūta, kas arī padara ģimeni par spēcīgu **pretstāvēšanas** (ārējiem un iekšējiem konfliktiem) **subjektu** – spējīgu tos risināt.

Piedošanas fenomena izpratne un māksla ir varens līdzeklis ģimenes stiprināšanā. Neprasme piedot atspoguļojas saskarsmē,

veicina depresīvu un savstarpējas neuzticēšanās, trauksmainas bezspēcības stāvokļu rašanos. R. Enraits piedāvā vairākas tāda ģimenes locekļu attiecību konteksta pazīmes, kuras liecina par piedošanas vēlamību, pat nepieciešamību:

- 1) piedošana seko otra cilvēka netaisnīgam pāridarījumam, kad kaitējums nepārsniedz parastos priekšstatus par taisnīgumu;
- 2) apvainojums patiesi ir objektīva realitāte, morāles principu pārkāpums, ne tikai pārvērtīgi subjektīva situācijas interpretācija no cietušā puses;
- 3) piedošanu nosaka cietušā taisnīguma izjūta, kas ļauj novērtēt apvainojumu un izlemt, vai piedot;
- 4) apvainotājs var būt darbojies gan tiši, gan netiši;
- 5) ne vienmēr iespējams precīzi noteikt, kurš ir apvainojies un kurš cietis. Nereti attiecības attīstās tādējādi, ka dzīvesbiedri nodara pāri viens otram, morāli pazemo, ievaino. Piemēram, ar mazuli un sadzīvi aizņemtā sieva nepievērš uzmanību 3 darbavietās aizņemtajam un nogurušajam vīram. Tad uzzina par vīra sānsoli. Šai gadījumā vaina gulstas uz abiem un abiem arī jāpiedod.

Piedodot cilvēks pieņem lēmumu

- atvairīt negatīvās emocijas, uzvedības aktus un drūmās domas sakarā ar apvainotāja izdarīto un
- rosināt un kopt sevī pozitīvas emocijas, izteikt labus vārdus, domāt labas domas un attiecīgi uzvesties.

Līdz ar to veidosies tā pozitīvā psiholoģiskā pieredze, kas nepieciešama dzīvesbiedru savstarpējo attiecību harmonizēšanai.

Ļoti bieži dzīvesbiedrs, kuram nodarīts pāri, uzsāk klusu (domās un nodomos) cīņu pret otru, ārēji izliekoties, ka piedēvis. Tam nav perspektīvas. **Jāmācās piedot pa īstam** – jādāvina nesavtīga izpratne par notikušo, jāpārvar negatīvie aspekti un spriedumi, neatstājot vietu nekāda itriebībai. Piedošana nav aizmiršana, bet ļoti dziļa personības reakcija – tikumiskais akts. Un tikai šādā veidā, prasot no cietušā spēku un enerģiju, patiesi iekšēji atbrīvos no netaisnīguma izjūtas pašu un pārliecinās apvainotāju – partneri.

Apvainotājs – partneris – ir problēmsituācijas otra svarīgā puse. Tam, kuram piedod, ir jāizjūt sava vaina, jāpārdzīvo tā un jāalkst, vismaz jāgaida un jābūt gatavam, ka apvainotā puse varētu sākt miera izlīgšanu. Bez šīs vainas izjūtas piedošanas akts netiks novērtēts vai pat izjūsts kā apvainotāja aizvainojums. Svarīgi, lai abas puses izjustu atvieglojumu: “kā akmens no sirds novēlās”... Piedošanas prasme (māksla) ir viena no personības garīgās attīstības potencēm (*V. Sauka, Ā. Karpova, 2004*).

Daži cilvēki auklē pārinodarījumu, pat krāj tādus, veidojot savdabīgu ciešanu vērtības kapitālu, kas rada viņos īpatnu drošības un pat pārākuma izjūtu. Viņi iemācās gūt baudu no ciešanām un pat mazohistiski izbauda tās: “Kā es pārdzīvoju! Kā es ciešu! Pat nebiju domājusi, ka **protu** tā ciest!” Apvainotais paslēpjas it kā cietoksnī, kuram pozitīva pretimnākšana netiek pieļauta. Tās sarežģī savstarpējās attiecības. Apvainotais dzīvo nepārtrauktās dvēseles mokās, un viņam sāk likties, ka citi viņu nemīl, atraida, noliedz... kaut pašam vajadzētu spert tikai solīti piedošanas virzienā.

Dusmas, naidis, sāpes, bailes, ka kādreiz notikušais var atkārtoties, liek sēdēt it kā sastingušu emociju cietoksnī, un tas traucē dzīvesbiedru attiecībām. Kritas savstarpējais dāsnums un labsirdība, pašiem salst un citus ģimenes locekļus tie saldē. Savstarpēji neizlīgušie laulātie nespēj atsaukties uz otras puses glāstiem, skatieniem, izvairās no seksa un garīgās tuvības. **Uzturot pārestības izjūtu, neizdodas pilnvērtīga ģimenes dzīve.** Cilvēki, kas negrib vai neprot piedot, ir aizdomu, neticības, trauksmaina naida pilni, kaut bieži to neatzīst. Taču cilvēku mijiedarbība ir savstarpēji atspoguļojoša – kādas emocijas izstarosi, tādas visbiežāk saņemsi atpakaļ – pasaule nav pārpilna ar neitralizējošiem, “balzamējošiem” pozitīvo emociju dāvinātājiem – donoriem.

Piedošana nav otra rīcības attaisnošana vai aizmiršana, drīzāk izprašana, otra un sevis atbrīvošana.

Labvēlīgi savstarpējās attiecības attīstās tajās ģimenēs, kuru locekļiem ļauts paust visdažādākās emocijas, tās neslēpjot (un emociju “inventarizācija” rāda, ka to ir vairāk par 4000). Varam emocijās dalīties, bet kategoriski **nedrīkst padarīt otru atbildīgu**

(uzvelt tam paša nastu) **par savām emocijām**. Ja partneris ir nodarījis pāri un es esmu dusmīga, tad viņu var vainot izdarībās, pieļautajās kļūdās, par ko arī jāaprunājas piedošanas procesā. Taču partneri nevar vainot manās izjūtās.

Dažiem nepieciešams aizvainojumu vispirms izrunāt ar neitrālu cilvēku (cilvēku no malas, draugu, kolēģi, psihoterapeitu). Tā pārestības situācija tiek verbalizēta, strukturēta, labāk izprasti apstākļi un veicinātājelementi. Tas klusina emociju intensitāti un rosina distanci, kas palīdz vieglāk atrast sevī spēju piedot. Ja partnerim globāli neuzveļam vainu un viņam nav jātaisnojas, viņš kļūst spējīgs uzklaut un reaģēt daudz labvēlīgākā veidā. Nevajag slēpt, kā jūtamies, bet akcentam jābūt uz apvainotāja izdarībām un pareizo vārdu izvēli, kuros būtu ņemts vērā arī apvainotāja viedoklis un situācijas redzējums.

R. Karlsons grāmatā "Neuztraucies par sīkumiem" (R.: Jumava, 1998) ļoti zīmīgi nosaucis svarīgas apakšnodaļas: "Pārstājiēt vainot citus" un "Apzinieties savas domas spēku". Nevis dzīve un kopdzīve pašas par sevi, bet gan mūsu priekšstati, attieksme un negatīvā domāšana par to izraisa neapmierinātību. Tātad priekšplānā darbs ar sevi un par paša neizdarīto nedrīkstētu uzvelt atbildību otram, tai skaitā tuvākajam – dzīvesbiedram. Piedot ir jāmācās, un, jo ātrāk ģimenē bērni to apgūst, jo organiskāk šī māksla viņiem padosies. Interesants vingrinājums varētu būt vēstulū rakstīšana "Manai aizvainotajai sirsniņai". Tā var mācīties izprast savas izjūtas. To veicinās arī kopīga bērniem domātu filmu aizvainoto varoņu un piedevēju pārdzīvojumu apspriešana utt.

Autore labi apzinās, ka rakstīt par piedošanu ir nesalīdzināmi vieglāk nekā dzīvē to realizēt.

A. Vilciņa (2001) analizējusi nelabvēlīgas ģimenes saskarsmes modeļu un mērķu īpatnības:

- pielāgošanās – lai novērstu dusmas;
- vainošana – lai pats izliktos stīprāks;
- aprēķināšana – lai izvairītos no draudiem un sodiem;
- attālināšanās – lai izliktos, ka draudu nav.

Ģimene, lai pastāvētu, ir ieinteresēta dzīvot saskaņā, konstruktīvi analizēt un risināt strīdu un konfliktu situācijas. Izveidojušās savstarpējās attiecības, to īpašais stils ļauj ģimenes locekļu sadarbības analizē lietot dažādus modeļus, piemēram, ASV sociālpsihologa D. Filda izveidoto piecu ģimenes modeļu pieeju, kas atspoguļota 11. tabulā.

11. tabula

Ģimenes modeļu raksturojums

Ģimenes modelis	Ģimenes raksturojums
Ģimene, kas uzņemas saistības. Savstarpēji saistītā ģimene	Šī ģimene ir modelis līdzsvaram starp individualitāti un radniecību. Bērni ir nodrošināti ar izpratni par identitāti, Es robežām, drošību un ir spējīgi nodibināt attiecības ar citiem. Tā iedrošina visus ģimenes locekļus, t. sk., bērnus, būt tādiem, kādi tie var būt. Viņiem netiek uzsvērtas viņu atšķirības
Valdošā ģimene	Šī ģimene ir nejutīga savās attiecībās. Vecāki uzspiež bērniem savu autoritāti, nerēķinoties ar bērniem, viņu vajadzībām, interesēm, emocionālo noskaņojumu. Līdz ar to bērni neizjūt rūpes par sevi, bet viņi zina, kā izpildīt savu pienākumu. Nereti šādās ģimenēs ir viens izteikts "ģimenes galva" – sieva vai vīrs, kura gribai pakļaujas visi pārējie ģimenes locekļi
Pasargājošā ģimene	Bērni šajā ģimenē izjūt rūpes par sevi. Vecāki dara pat pārāk daudz viņu labā – vecāki sevi 100% ziedo bērniem, paši atsakoties no savas dzīves, visu dara bērnu vietā. Līdz ar to bērnam nav iespējams attīstīt savu pašapziņu. Vecāki neizjūt šīs uzvedības sekas. Nereti sievieti ģimenē uzņemas mātes lomu ne tikai attiecībā pret saviem nepilngadīgajiem (vai pieaugušajiem) bērniem, bet arī pret vīru
Haotiskā ģimene	Šajā ģimenē ģimenes locekļi cits no cita ir it kā atdalīti, pastāv plaša viņu savstarpējās attiecībās. Cits par citu ģimenes locekļi maz interesējas. Viņi drīzāk dzīvo kā istabas biedri, nevis kā ģimene. Rūpes vienam par otru, kā arī apkārtējiem cilvēkiem uzskata par muļķīgām. Patiesībā tas ir ļoti izplatīts mūsdienu ģimenes modelis. Vīrs un sieva strādā, katram ir savas intereses, vakarā, pārnākuši mājās, parasti sarunājas tikai par materiālo – ko ēdis, ko vilks mugurā, kā samaksās par ūdeni utt. Taču jautājumi par kopīgām interesēm, par emocionālo pusi skarti netiek
Aprēķinu ģimene	Ģimene nereti ir radīta ar aprēķinu, kur citam no cita ir kāds labums. Uzskata, ka galvenais ir katra kalpošana, padevība ģimenei. Viņi ir vāji kā individualitātes, bet stipri kā grupa. Bērni jūtas apspiesti ģimenē un vainīgi, ja grib to atstāt vai rīkoties pretēji iesīkstējušām ģimenes tradīcijām. Izdzīvošanu šajā ģimenē nosaka spējas piemēroties pārējo ģimenes locekļu normām – ēst tādas pašas ēdienus, pieņemt tādas pašas politiskos uzskatus u. tml.

Jebkuru modeļu, stilu un tipu piemēri var būt noderīgi ģimenes saskarsmes un attiecību analizē, ja esam ieinteresēti tās konstruktīvā attīstībā.

14. lekcija

VIDĒJĀS ĢIMENES IEZĪMES UN PROBLĒMAS

- ◆ Attiecību monotonija un kopdzīves optimizācija
- ◆ Emocionālais trijstūris
- ◆ Bērni un pusaudži ģimenē
- ◆ Paaudžu sakari

Esam pārrunājuši un apsprieduši tikko nodibinātas un jaunas ģimenes īpatnības un problēmas. Tagad pievērsīsimies ģimenei ar vidēju kopdzīves stāžu, kas var būt no 10 līdz 19 gadiem, kaut arī absolūtajiem skaitļiem nav būtiskas nozīmes; viss atkarīgs no zinātnieka vai praktiķa izvirzītajiem mērķiem un klasifikācijas pamatojuma. Būtiski ir tas, ka šajā ģimenē ir vismaz viens, bet parasti vairāki bērni jaunākajā skolas, pusaudža vai jaunieša vecumā. Spīrgta un darbīga vecākā paaudze piedalās bērnu audzināšanā. Ģimenes kopdzīvē vērojama gan attiecību stabilizēšanās, gan sarežģīšanās.

Vispirms ir svarīgi iedziļināties galveno varoņu – vīra un sievas – vecuma un dzīves pieredzes īpatnībās. Viņiem ir aptuveni 35–45 gadi. Viņi ir atrisinājuši savas izglītības problēmas, rit ierastā darba dienas, tiek risinātas karjeras problēmas, un daudzos gadījumos rodas vēlēšanās apkopot dzīvē padarīto. Ja paveiktais apmierina, pāris atrodas vienā no stabilākajām savas kopdzīves fāzēm. Īpaši, ja abi pratuši laikus mainīties un piemēroties dzīves situācijai, būt savstarpēji uzmanīgi un izpalīdzīgi. Šis ir laiks, kad vairākums sieviešu un vīriešu iziet un atrodas savu seksuālo vēlmju un iespēju apogeja zonā. Ja attiecībās nedominē

“lietišķais prāta darbs”, bet tiek atrasti aizvien jauni iedvesmas, pret rutīnu vērsti un negaidītu pārdzīvojumu līdzekļi, jau radītā garīgā apvienošanās un ģimenes “mēs” tēla izveidošanās ir pamats ģimenes jaunai fāzei.

Šādu ģimenes labvēlīgas attīstības ainu parāda L. J. savā esejā:

“Manas laulības dzīves sākums ir meklējams 1990. gadā. Laiks aizlidojis nemanāmi. Ir pagājuši četrpadsmit, ar nelielu astīti, laulības gadi. Atskatoties uz pagājušo, varu teikt, ka mana laulība ir izdevusies, esmu precējusies ar īsto vīrieti. Ar vīru iepazīnos tur, kur nu nekādi nevarēju iedomāties – darbā. Acīm redzot, tā nebija vienkārša nejaušība, bet gan liktenis, Dieva griba izveidot veselumu no divām dažādām pusītēm.

Savstarpēja iepazīšanās un draudzēšanās mūsu starpā ilga vienu gadu. Tas šķita mums pietiekami ilgs laiks, lai vienprāt nonāktu pie lēmuma, ka esam radīti viens otram, ka esam gatavi dzīvot kopā un uzņemties atbildību par ģimeni. Mēs pieņemām viens otru, neliekot nevienam atteikties no svarīgiem ieradumiem, interesēm. Mēs apsolījām mīlēt viens otru, piedot otram kļūdas tā, kā piedodam mēs tās sev. Mīlestības pinkods ir zināms tikai diviem, tā ir dziļa savstarpēja saprašanās.

Dzīvē tā izveidojās, ka bijām un esam kopā gan dienā, gan naktī, gan darbā, gan atpūtā, izklaidē, un mums tas nešķita par daudz. Mēs vēlējamies just viens otru līdzās, dzirdēt, redzēt ik mirkli. Un tā ir fantastiska sajūta – just vienmēr mīlotā cilvēka atbalstu, viņa skatienus, sirdspukstus.

Ģimene ir atvērta sistēma, un tā pastāvīgi tiek pakļauta ārējai iedarbībai. Lai izvairītos no dažādām nesaskaņām un nevajadzīgām stresa situācijām, ģimenes locekļiem ir jāmacās sabalansēt iekšējo kārtību, ko panāk, sadalot savā starpā pienākumus un tiesības. Attiecības ģimenē nevar izveidot uzreiz, tās rodas ar laiku. Ģimene ir kā sava veida organisms, kas pastāvīgi attīstās un aug. Tādēļ ir nepieciešams sagatavošanās laiks un nepieciešamo spēku sakārtošana...

Vīra vecāku nemītīga iejaukšanās un pamācības mūs satrauca.

Lai vēl vairāk nepasliktinātu savstarpējās attiecības, atradām un noīrējām mazu dzīvoklīti ar vienu istabiņu un virtuvīti privātā mājā. Mūs nebaidīja tas, ka apkure ar malku, ka māja veca. Tas bija mūsu pirmais stūrītis, kur paši varējām noteikt, kā un ko darīt. Paziņojums par aiziešanu un patstāvīgu dzīvošanu vecākus ļoti pārsteidza. Nezinu, ko vecāki teica vīram par mūsu lēmumu, bet pavadīja mūs klusējot. Tā bija mēma šķiršanās.

Smagi pārdzīvoja šo gadījumu vīrs, arī es jutos slikti. Es neizjutu naidu pret viņiem, man bija viņu patiesi žēl, ka nesapratāties, neatradām kopēju valodu. Laikam jau pamatā bija kultūru atšķirība – es runāju latviski. Kaut gan ar vīru mums tādu problēmu nemaz pat neparādījās. Arī nekad nav bijušas domstarpības valodas dēļ, es pat palīdzēju vīram iegūt pilsonību.

Šādās situācijās vairāk nekā citkārt izjutām, cik dārga mums ir ģimene, mēs gaidām atbalstu no sava laulātā drauga, alkstam pēc palīdzības, kuru apkārtējie nespēj sniegt. Ir vienmēr jāatceras, ka sievietei un vīrietim ir jābūt atšķirīgiem, lai nezustu savstarpēja interese. Kamēr šo faktu abas puses nesapratīs, viņi nevarēs saprast viens otru.

Mūsu nebija daudz – dēliņš un mēs, bet ar to pilnīgi pietika, lai no mazumiņa izveidotu labu, saticīgu ģimeni. Nav jau svarīgi, cik tev mēbeļu, mašīnu vai naudas, daudz svarīgāk, lai viens otru saprastu, mīlētu.

Dēliņš auga vesels, dzīvespriecīgs, un drīz vien arī vīra vecāki saprata, ka mēs mīlam viens otru un nekas nespēj mūs šķirt, tādēļ nekas cits viņiem neatlika, kā pieņemt mani un mūsu lēmumu dzīvot patstāvīgi. Ar maniem vecākiem mums neradās nekādi sarežģījumi. Vīrs no pirmās dienas labi sapratās ar maniem vecākiem. Viņi pieņēma to kā pašu dēlu, ko vienmēr ir gribējuši. Vīram un manam tēvam ir kopīga profesija un interese – auto. Tādēļ ātri atrada abus aizraujošu sarunu tematus. Mana mamma vienmēr centās, un arī tagad cenšas, znotiņu labi pabarot, bet mani rāja, ja kaut ko kritiskāku atļāvos vīram teikt vai iebilst. Vārdu sakot, viss veidojās labi. Mums bija atsevišķs dzīvoklis, savstarpēja saprašanās, bērns un pārlicība par laulības stabilitāti, interesants darbs, kas

nodrošināja mūsu materiālo labklājību, kā arī kopīga brīvā laika interesanta pavadīšana, labi draugi un saprotoši vecāki.

Es neteikšu, ka mūsu savstarpējās attiecībās nav bijusi neviena domstarpība. Ir gan, un vairākas, bet esam spējuši tās izrunāt un atrisināt. Es uzskatu, ka nav tādu ģimeņu, kur viss noris gludi, bez strīdiem. Neticu, tad viņi melo, pirmkārt, jau sev un, otrkārt, viens otram. Ir kāpumi un kritumi, ir laimes pilni mirkļi un brīži, kad esi nikns, dusmīgs. Tas ir normāli, jo tā mēdz notikt dzīvē, īpaši laulības.

Uzskatu, ka pēc četrpadsmit laulībā nodzīvotiem gadiem esmu iemācījusies raudzīties pasaulē otra cilvēka acīm, un, lai to iemācītos, biežāk jāiedomājas sevi otra vietā, jāuzticas, jāļauj otram uzplaukt kā ziedam, jādāvā mīlestība, un pretim saņemsim to pašu. Kā jau es minēju, vīrieši un sievietes nav un arī nevar būt vienādi, viņi domā, jūt, pat saprot dzīvi atšķirīgi, un, kamēr mēs nespēsim saprast savas atšķirības, neradīsim arī labas un sirsnīgas attiecības ģimenē, nevarēsim pasargāt mīlestību no "nāves".

Ģimenes laimei nemaz nevajag tik daudz. Ir vajadzīga māka saprast otru cilvēku, būt uzmanīgākam pret viņu, ņemt vērā viņa gaumi, intereses un vēlmes un necelt savējās augstāk par viņa. Un, protams, lai ģimenes laime būtu pilnīgāka, ir vajadzīgas Mājas, nevis apdzīvojamā vieta. Vieta, kur var atpūsties gan visa ģimene kopā, gan katrs no tās locekļiem. Atdodot otram mīlestībā savu dzīvi, tiek papildināta pasaules izpratne, bagātināta pieredze, redzesloks, zināšanas, veidojot kopumā vienotu dzīves bagātību. Mīlestībā cilvēki atdod, lai saņemtu, un saņem, lai atdotu, tā veidojot noslēdzošo loku. Šis attiecību veids prasa rūpes par otru cilvēku, cieņu un aktīvu "iekļūšanu" pretējā dzimuma iekšējā pasaulē, lai izprastu viņa uzvedības un uztveres pamatus, taču nepārkāpjot tiesības glabāt noslēpumus un palikt personībai.

Man ar vīru vēl ir garš kopdzīves ceļš ejams. Gribētos nepazaudēt to, ko esam ieguvuši, sasnieguši. Un tas ir atkarīgs no mums, no mūsu mīlestības, sapratnes un vēlmes saglabāt mūsu mīlestības trauku – ģimeni – bez plaisām, bez robiem. Man ir iecere turpināt šo esēju arī turpmāk, lai atspoguļotu laulības dzīvi no paša sākuma

līdz pēdējam tās mirklīm. Prātā nāk kāda Aleksandra Grīna stāsta beigu frāze – “...Viņi dzīvoja ilgi un laimīgi. Un nomira vienā dienā...” Šie vārdi allaž liek kaklā savilkties kamolam, rada skumjas un vienlaikus arī patiesu sajūsmu.”

Stabila ģimenes tēla jeb “mēs” kopības izveidošanās ir būtiskākā šā perioda iezīme. Ar “mēs” izjūtu un ģimenes tēlu ir domāta ģimenes pašapziņa – saskaņots, integrēts, stabils psiholoģisks veidojums, kas spēcina ģimeni kā vienotu darbības subjektu, jo veic svarīgu funkciju – **saskaņo** tagad jau kuplās saimes atsevišķo locekļu pozīcijas, tādējādi **regulējot** ģimenes uzvedību. Ja šis tēls ir reāls un pietiekami adekvāti atspoguļo reālo īstenību, izveidojas ģimenes dzīves individuālais stils ar dzīvesbiedru attiecību īpatnībām, ģimenes locekļu uzvedības normām un iekšējiem likumiem. Tā sauktajās harmoniskajās jeb normāli funkcionējošajās ģimenēs parasti šis tēls un “mēs” izjūta ir adekvāti. Turpretī disfunkcionālajās un harmoniju zaudējušajās ģimenēs šā tēla adekvātums ir traucēts. Iemesli tam var būt dažādi, arī disfunkcionalitātes saturs atšķirīgs. Piemēram, laulātajiem, kas nodzīvojuši kopā vairāk nekā desmit gadu, sāk aktualizēties jautājums par dzīves jēgu. Stājoties laulībā, jaunās attiecībās, laulātie parasti zina savus mērķus un līdz ar to izjūt dzīves piepildījumu – dzīves jēgu, jo ir jānodrošina sevi ar mājokli, jāpildinveidojas profesionālajā jomā, jārada bērni un jāveicina savas dzīves labklājības līmenis. Laulātiem ar vidēju kopdzīves stāžu, kad sākumā izvirzītie mērķi ir jau sasniegti, rodas izjūta, ka kaut kā pietrūkst, kaut gan, objektīvi raugoties, viss dzīvē it kā ir. Bērni šajā laikā jau sasnieguši pusaudža vecumu un kļūst daudz patstāvīgāki, tāpēc arvien biežāk cenšas izrauties no ģimenes “ligzdas”. Līdz ar to vecāki vairs neveic tās funkcijas, kuras veica līdz šim, un dzīvei ir jāatrod cits piepildījums. Tāpēc pāri, kuri dzīvo kopā vairāk nekā desmit gadus, dažkārt kļūst par “darbaholiķiem”, līdz ar to mazāk laika tiek veltīts ģimenei un savstarpējām attiecībām. Partneri nereti dzīvo kopā kā divi kaimiņi, kurus vieno kopējs jumts un bērni. Ir pazaudēta dzīves piepildījuma izjūta – dzīves jēga, un pāris neredz izeju no situācijas. Reizēm laulātie turas kopā, nespējot atrast spēkus sevī kaut ko mainīt, reizēm bēg jaunās attiecībās.

Neapmierinātībā ar laulību bieži vien partneri vairo viens otru. Taču vēlme otru pārveidot visbiežāk izsauc vēl lielāku nesapratni un attiecību izjukšanu. Tāpēc nepieciešams izprast sevi, izvirzīt jaunus mērķus un veidot jaunu attieksmi pret savu dzīvi. Cilvēks, brīvi izvēloties un izvirzot mērķus, kā arī veidojot savu attieksmi pret dzīvi, nevar nedomāt par savu atbildību, jo uzņemties atbildību par savu dzīvi nozīmē būt savas dzīves autoram (*Jalom, 1999*).

Reālās dzīves atspoguļojumā ielaužas un pārāk lielu vietu nereti ieņem "ģimenes mīti", par kuriem bija runa trešajā lekcijā. Šiem mītiem piemīt noteikta un svarīga **aizsardzības mehānismu** loma, lai uzturētu vismaz redzamu vienotību disfunkcionālā ģimenē. Mītiem var būt pārliecības, ticības kredo un citas formas. Mītus sīkāk analizēt var palīdzēt noteikts algoritms jeb pieeja ģimenes funkcionēšanai. V. Māsteres (*W. Masters*) ģimenes attiecību modelis aptver sešus tās funkcionēšanas aspektus un "caurauž" visus ģimenes psihoterapijas virzienus.

Pirmais aspekts

Ģimenes spēja refleksēt, atrast un risināt savas problēmas. Lietderīgi kritiski "pagriezties" pret ierasto ikdienu un noskaidrot, vai ģimene spēj saredzēt traucējuma vai problēmas pastāvēšanu, atzīt, ka tā ir, noskaņoties uz tās risināšanu un arī reāli risināt. Galvenie šķēršļi ir zems emocionālais briedums, neattīstīta pašapziņa, pašcieņas trūkums (vai tā ir ļoti zema), identitātes nestabilitāte. Svarīgi arī izzināt, vai ģimenē ir informācija par šo problēmu, cik plaša tā ir, kurš to zina un no kura tā tiek slēpta. Kurš ģimenes loceklis ir atklājis problēmu, vai viņš aktīvi dalās savās pārdomās par to. Problēma var tikt risināta, ja tā pakāpeniski tiek apzināta, ja tiek saskatīti alternatīvi risināšanas veidi. Kāda ir ģimenes spēja nonākt pie **kopīga** lēmuma, izvirzīt darbības prioritātes un stingri ievērot tos uzvedības paternus, kas ļautu lēmumu precīzi izpildīt? Vai ģimene var darboties tādējādi, ka pārliecinās par lēmuma iemiesošanas efektivitāti?

Otrais aspekts

Komunikācijas veids ģimenē, tās saskarsmes stila īpatnības. Kā ģimenes locekļi apmainās ar informāciju – katra paaudze savā starpā, pa grupiņām, emocionālajiem trijstūriem, apvienojoties pret kādu; maskētā, zemtekstu, mājienu formā vai atvērtā, draudzīgā, izpalīdzošā manierē. Jo vairāk atvērtas tiešās komunikācijas, jo ģimene ir veselīgāka. Harmonisku ģimenes dzīvi var veicināt visu jautājumu izrunāšana katram vecumam un ģimenes loceklim saprotamā valodā.

Trešais aspekts

Ģimenes lomu struktūra – kāda ir un vai ir ierasta un savstarpēji pieņemta lomu uzvedība, kādi pienākumi un tiesības dominē, kurš uzņemas un vai kāds uzņemas “ģimenes galvas” lomu (vai arī tā ir “slidoša”), kurš uzņemas atbildību par lomu sadalījumu, nepieciešamo iemaņu apguvi, lomas uzvedības atbilstība gaidām un prasībām. Cik stabila ir šīs ģimenes lomu struktūra?

Ceturtais aspekts

Emocionālā tuvība, atsaucība un jūtīgums pret ikdienas noskaņu pārmaiņām. Starp kuriem ģimenes locekļiem tā ir spēcīgāka? Vai ir vecuma, piederības pie paaudzes un citāda ietekme? Ģimeniskums, rūpes par to. Vai visi ģimenes locekļi vienlīdz iesaistīti kā emociju generatori un patērētāji?

Piektais aspekts

Ģimenes locekļu attieksme pret ģimeni. Kā un cik katrs ģimenes loceklis ir motivēts atrasties šajā ģimenē un rūpēties par tās kopību? Vai un kā tiek apspriesta iespēja dzīvot atsevišķi? Vai ģimene palīdz katram justies attiecību, saskarsmes centrā, izjust subjektivitātes svētkus: ka tieši šeit ir vienīgā un galvenā vieta pasaulē, ko nekad nemainītu, ka “šeit ir manas mājas”.

Sestais aspekts

Uzvedības kontrole: kādā veidā tā notiek, cik konsekventi,

vai iespaidošana, regulēšana ir nomācoša vai elastīga, vai tiek ievērota katra ģimenes locekļa lemtspēja un viņam uzticas.

No šīs pieejas izriet **kritēriji**, kā atšķirt veselīgu un disfunkcionālu ģimeni:

- 1) rigiditāte vai plastiskums (elastība atbilstoši dzīves mainīgumam);
- 2) haotiskums vai strukturētība (īpaši lomu uzvedībā, normu, iekšējo likumu konsekvencē);
- 3) noslēgtība vai atvērtība komunikācijai.

Ģimenes psiholoģiskā veselība raksturo tās ikdienas stāvokli, reakcijas uz ikdienas notikumiem, kompensācijas iespējas un resursus nepieciešamības gadījumos.

Toni noteikti nosaka ģimenes kodols – laulātie dzīvesbiedri, viņu vēlēšanās apzināti veidot ģimenes kopdzīvi, rūpēties par katra ģimenes locekļa ikdienas pienesumu ģimenes attiecībām. Šajā ziņā “loma” ir ļoti piemērots jēdziens darbības un uzvedības analizē.

Jāseko, lai

- pienākumi un tiesības lomas ietvaros nebūtu pretrunīgi, veidotu vienotu prasību, normu un gaidu iemiesojumu;
- katra ģimenes locekļa izpildāmās lomas nodrošinātu personīgo apmierinātību, atbilstu cieņas, atzīšanas, simpātiju, mīlestības vajadzībām;
- lomu prasības atbilstu reālajām iespējām (nereti būt teicamiem skolā, galvenajam palīgam slimajai vecmāmiņai un vēl labam sportistam ir ļoti grūti).

Jāvairās no traucējumus izraisošām neformālajām, emocionāli iezīmētajām lomām: “grēkāzis”, “tūļa”, “upuris”, “slimīgais, slimīnais” u. c., kas var izraisīt paliekošus defektus pašcieņas, pašvērtības izjūtā.

V. Torohtijs (1996) izvirza ģimenes psiholoģisko veselību kā tās **integrālu** raksturotāju. **Ģimenes psiholoģiskā veselība** ir ģimenes locekļu sociāli psiholoģiskās aktivitātes, iesaistoties ģimenes attiecībās, sociālajā vidē un profesionālās sfēras darbībās, vispāri-

nāts rādītājs. Tas raksturo gan ģimenes funkcionēšanas kvalitāti, gan spēju pretstāvēt sociālās vides nevēlamām ietekmēm. Vērtējot šī rādītāja līmeņus, izdalīti trīs:

- 1) ģimenes psiholoģiskās veselības **norma** – to nosacīti parāda individuālo un grupas psiholoģisko parādību un procesu attīstības diapazons, kura ietvaros harmoniski tiek nodrošināta, no vienas puses, ģimenes locekļu saskaņotība un saprātīga vajadzību apmierināšana, no otras puses, viņu iesaistīšanās, līdzdalības ģimenes procesos augsta aktivitāte;
- 2) **atkāpe no** ģimenes psiholoģiskās veselības **normas**, ko raksturo katra ģimenes locekļa savu personīgo vajadzību apmierināšanas dominējoša tendence, viņu darbību saskaņotības minimizēšanās un iesaistīšanās ģimenes procesos daļējs iztrūkums. Šādai ģimenei nepieciešama psiholoģiska konsultācija un psihokorekcija;
- 3) ģimenes psiholoģiskās **veselības trūkums** (deficīts) nepietiekamība, un līdz ar to nespēja patstāvīgi korigēt, izlabot ģimenes locekļu dezorganizējošās darbības.

Šai gadījumā dominē ģimenes diskomforts un daļēja vai pilnīga ģimenes locekļu darbību autonomija, apmierinot savas individuālās vajadzības. Šī ir psiholoģiski neveselīga ģimene. V. Torohtijs izvirzījis ģimenes psiholoģiskās veselības savus galvenos kritērijus:

- ģimenes vērtību līdzība (sakritības pakāpe),
- funkcionālo lomu saskaņotība,
- sociālo lomu adekvātums,
- emocionālā apmierinātība (tuvība, savstarpēja pieņemšana),
- adaptivitāte ģimenes attiecībām (pēc darba dienas emocionālās spriedzes noņemšanas iespējas, piemēram, lai neveidotos emocionālās izdegšanas sindroms),
- vērstība (tiekšanās) uz ģimenes ilgu dzīvošanu (pastāvēšanu),
- ģimenes identitāte un stabilitāte (N. Akermana izpratnē: ģimenes emocionāls un kognitīvs “Mēs” un tā “saglabāšanās mainoties”).

Ģimenei kā sistēmai noteicošās ir laulāto attiecības. Pēc amerikāņu zinātnieku R. Levisa un Dž. Spaniera pētījumiem, ģimenes attiecības ir labākas:

- 1) ja vīrs un sieva ir atklāti, patiesi saskarsmes procesā, uzticas viens otram, nebaidoties no nosodījuma;
- 2) ja saskarsmes procesā laulātie jūt attieksmju līdzību pret apkārtējo pasauli, cilvēkiem;
- 3) jo tiešāka ir neverbālā komunikācija starp laulātajiem, jo veiksmīgākas ir laulāto attiecības. Viens otru saprot jau no žestiem, pozas, pēc skatiena, sejas izteiksmes, utt.;
- 4) ja saskarsmē dzīvesbiedri izmanto kopējus simbolus, kas izpaužas dažādās formās; tā ir sava – nevienam citam nepieejama – valoda, mīļvārdiņi, iesaukas;
- 5) jo veiksmīgākas ir laulāto savstarpējās attiecības, jo labākas ir attiecības ģimenē kopumā. Bieži notiek sarunas savā starpā, kuras varētu nosaukt par “sirsnīgām” un kas liecina par laulāto vienotību un saprašanos;
- 6) veiksmīgās laulībās ar savstarpējām attiecībām laulātie apliecina līdzdalību laulāto lomu uztverē, funkcijās un pienākumos, ko viņi pilda ģimenē katru dienu;
- 7) ja otra partnera uzskatus un uzvedību pieņem un nekritizē pat tad, ja tas neatbilst paša uzskatiem;
- 8) ja veiksmīgu savstarpēju attiecību pamatā ir empātijas spējas.

Ir nepieciešams iemācīties veidot ģimenes mikroklimatam optimālas attiecības. Harmonisku ģimenes dzīvi nosaka pastāvīga (ikdienas) cenšanās izprast citam citu, uzticēšanās, patiesa līdzjūtība, emocionāla atsaucība, kas mudina palīdzēt, ja otram neveicas, saskarsme, kuras raksturs nedrīkst būt apgrūtināošs kādam no ģimenes locekļiem.

Un tomēr problēmas rodas. Tās lielā mērā ir saistītas ar laulāto “dzīves vidus krīzi”, ko šajā periodā izjūt gandrīz katrs. Protams, daudz kas ir sasniegts, bet vienlaikus cilvēks pirmoreiz vai atkal apzinās, “ar ko tas viss beigsies”, un **tas rosina garīgās dzīves dziļu pārkārtošanos**. Vēl jau šķiet, ka pasaule pastāv tādēļ, lai “es ņemtu to un pārkārtotu”, un tomēr jau ir izjusti ierobežojumi,

individuālās dzīves "mazietilpība". Partneru personību psiholoģiskā struktūra nostiprinās, katrs no tiem kļūst noteiktāks izdarītajās izvēlēs, cenšas nostiprināt atrastos dzīves pamatus, salīdzināt, nepieciešamības gadījumā pārorientējoties, galvenokārt attiecībā uz profesionālajiem mērķiem. M. Mersa uzskata, ka pēc 30 gadu vecuma sasniegšanas cilvēka dzīvē vērojamas trīs dominantes: **morālā pilnveidošanās** (ieklausīšanās sirdsapziņā, kas veicina pašierobežošanu), **garīgā augšupeja** (aizvien saprotamāki šķiet tās neaptveramie apvārsņi), **priekšmetiski praktiskā pilnība** (saistībā ar profesionālo piederību, vaļaspriekiem, sociālajām aktivitātēm). Augstākiem sasniegumiem nepieciešama konsekventa darbošanās noteiktā laukā, kā arī "caursites spējas", kas nereti samazina draugu pulku, bet paplašina komunikāciju ar "noderīgo" pazīstamo loku. Statistika liecina, ka vairākumam cilvēku profesionālie sasniegumi saistās ar 35–45 gadu vecumu, ko pavada arī ticība saviem spēkiem, augsta pašvērtības izjūta. Vīriešu dzīvesceļš ir tiešāks un taisnāks, turpretī sievietēm pastāvīgi jāsabalansē iespējas un spējas, lai apmierinātu savas **pretenzijas ģimenes dzīvē, profesionālajā statusā un sociālajās aktivitātēs. Sievietēm gluži objektīvi jāpārvar vairāk pretrunu**, viņas arī biežāk lūdz psiholoģisku konsultāciju.

Daudzas sievietes, laižot pasaulē bērnus, ir ievērojami norūpējušās un izjūt nedrošību. Šeit nozīmīgs ir apstāklis, ka sievietes – mātes izjūt savu situāciju kā problemātisku vai nedrošu. Tāpēc šīs ziņas varētu norādīt uz to, kas tiek saukts par "ambivalento mātišķību" (*Bleks-Viklunds, 1994, 1999*). "Drošajām" mātēm varbūt ir izdevies nošķirt darbu un ģimenes dzīvi uz noteiktu laiku, kamēr viņas nododas mātes rūpēm, bet ambivalentajām mātēm šīs divas pasaules ir pastāvīgā sajaukumā – attieksmes atšķirība, kas acīmredzot atkal ir saistīta ar māšu dzīves apstākļiem – viņu sociālo tīklu, karjeru un materiālo stāvokli. Darba ņēmēju dzīves formai raksturīgi, ka sieviete uzņemas lielāko daļu darba, kas saistīts ar māju un bērniem, bieži no kaut kā atsakās un pārveido savu darba dzīvi, lai piemērotos ģimenes dzīvei. "Drošā" māte var rēķināties ar atbalstu un iespēju atgriezties darbā, ambivalentā māte mēģina tikt galā ar abām spēku pārbaudēm.

Pētījumi, kas veikti ASV (*J. Nernard*), parāda, ka daļa sieviešu rod gandarijumu mājsaimnieces lomā, tomēr apmierinātība ar dzīvi, pašvērtējums un savas kompetences apziņa ir augstāki strādājošajām sievietēm. Savukārt sievietes, kuras savu pašizpausmi saskata tikai un vienīgi mājsaimnieces un mātes lomās, bieži izjūt tā saukto “mājsaimnieces sindromu”, kas var izpausties kā bezpalīdzība, biežas depresijas, zems pašvērtējums. Gadi, kas veltīti rūpēm par ģimeni, liedz sievietei izjust patstāvību un kompetenci un visbiežāk ved pie sava ES zaudēšanas. Līdzās aprakstītajam mūsdienu sabiedrībā ir vērojams pārsievietes (super-sievietes) sindroms, kas zināmā mērā izskaidro strādājošo sieviešu “izdegšanu”. Šī sindroma ietekmē sievietes tieksme realizēt savas spējas mijas ar vainas izjūtu ģimenes priekšā, un viņa ļoti piepūlas dzīvot tā, lai ģimene “neciestu” no viņas karjeras.

Mūsdienās sieviešu un vīriešu attiecības ģimenē un darbā principā ir līdztiesīgas – darba sadalījums pēc dzimuma it kā zaudējis aktualitāti, profesijas netiek iedalītas kā tikai noteiktam dzimumam piemērotas. Tomēr psihologi uzskata, ka tradicionālais uzskats par maskulinitāti un feminitāti saglabājas. Sociālās, ekonomiskās un kultūras izmaiņas ir maz ietekmējušas tradicionālos uzskatus par sieviešu un vīriešu lomu sabiedrībā. Līdztekus minētajam, sievietēm tomēr pārņemot lomas, kuras agrāk bija vīriešu privilēģija, veidojas lomu konflikti, piemēram, izraisot psiholoģiskās grūtības sievietēm ar aktīvu profesionālo darbību vai vīriešiem, kuri nodarbināti ar mājsaimniecību. Šīs problēmas būtība ir saistīta ar izstrādātiem dzimuma procesa identifikācijas femīna un maskulīna standartiem. Dzīves gaitā gan vīrieši, gan sievietes cenšas saskaņot savu uzvedību ar sabiedrībā izplatītajiem standartiem, un, ja tas neizdodas, rodas psiholoģiskas problēmas.

Daudzas sievietes savā dzīvē izjūt spriedzi starp divām spēcīgām vajadzībām vai interesēm – no vienas puses, karjeru un autonomiju, no otras puses – rūpes un mātišķumu. Daudzas sievietes to izjūt kā dilemmu un neatrisinātu problēmu, nespējot “samierināt” šīs abas pretējās attīstības tendences.

Latvijas apstākļos nereta ir vidējās ģimenes situācija, kad

sieva apmēram 40 gadu vecumā “mūžīgi kā vāvere ritenī” nopūlas starp bērniem, vīru un novecojušiem vecākiem. Viņa ir pārslogota ar pienākumiem pret 3 paaudzēm, pie kam, dzīvojot sabiedrībā un labi saklausot tās gaidas un prasības, **nedrīkst aizmirst arī par sevi**. Tātad uz viņu gulstas pienākums uzturēt un stiprināt ģimenes tradīcijas, sargāt pavardu..., un dažām šī loma ir prioritāra. Tomēr nereti prioritārāki kļūst savas personības izziņas un attīstības motīvi. Tas atkarīgs no izglītības līmeņa. Kā liecina prakse, vairums “vidēja vecuma studentu” izturas pret mācībām ar paaugstinātu atbildības un pienākuma apziņu (arī tāpēc, ka tas kļuvis dārgs maksas pakalpojums). Lai kļūtu par studentu, 35–45 gadus vecai sievietei, pirmkārt, jāiegūst ģimenes atbalsts. Jānovērtē arī savas iespējas un spējas, jo, kļūstot par studentu, viņa nonāks sociāli atkarīgā pozīcijā. Arī atrašanās starp gados daudz jaunākiem var izraisīt diskomfortu un šaubas. Tomēr mācību prioritātes nozīmīguma un noderīguma apzināšanās palīdz nobriedušai sievietei šīs grūtības pārvarēt.

Uz kādām dzīvesbiedru pamatvērtībām tiekties šajā periodā? Pēc iekšējā satura un būtības katram pārim tās ir atšķirīgas, tomēr pēc formālā virziena vairākumam pāru šīs vērtības ir kopīgas:

- panākts un sasniegts abus (un visus ģimenes locekļus) apmierinošs sadzīves adaptācijas līmenis (katram sava teritorija, kopīgs dzīves ritms, režīms, laika budžets, ierastā kārtība);
- garīgā intimitāte, saskaņa, rezonējošas (verbālās un neverbālās) saskarsmes optimums;
- savstarpējās simpātijas, par ko jārūpējas ikdienā – uzvedībā, darbībā, bet kuru noteikts invariants saglabājas, (neraugoties uz mainīgajiem apstākļiem, afektiem, muļķību, nekonsekveni utt.);
- seksuāla harmonija (notikusi psihofizioloģisko procesu sinhronizācija: ķermeņu temperatūra, pulsa biežums, hormonu izdalīšanās cikli, erotisko vēlmju izpausmes, vīrieša hormoni normalizē un stabilizē sievietes menstruācijas ciklu; īpašas emanācijas – ķermeniskas un psihiskas, acīm neredzamas, kurās pāris kā tuvi, jūtīgi cilvēki lieliski orientējas);

- personības autonomija – tā tiek cienīta un nodrošināta, ievērojot laulātā individuālās īpatnības, vientulības normas respektēšana utt.;
- iespēja saglabāt un attīstīt savu individualitāti, ieskaitot interesantu, rekreatīvu un attīstošu brīvā laika pavadīšanu.

Šīs dzīvesbiedru vērtības sargā pārliecība par laulības stiprumu un vienreizīgumu. Dziļa ticība, ka mūsdienu kultūrā ģimene ir viens no galvenajiem personības vēlmju (esošo un iespējamo – nerealizēto) iemiesošanas un realizācijas veidiem, dabiskā ekoloģiskā vide, kas ļauj un palīdz paust, materializēt un radoši pārveidot katram savus priekšstatus par dzīvi, sūtību (misiju), par labumu, bet būtiskāk – par laimi, skaistumu un arī romantizēto, idealizēto pasauli; nodrošinot saskaņotam ritmam pakļautu dzīvesveidu, mazinot sasprindzinājumu.

To visu labi parāda Izolīnas L. ģimenes dzīves situācija:

“Šogad apritēs 15 gadi, kopš dzīvoju oficiālā laulībā. Ģimenē esam četri: es, vīrs un divi mūsu bērni – meita un dēls. Vienmēr esam dzīvojuši atsevišķi, nav ģimenes dzīves pieredzes kopā ar vecākiem, par ko esam ļoti priecīgi.

Tagad mūsu ģimenes dzīvē iestājies posms, ko es varētu nosaukt par “simbiozi” (ne gluži zinātniskajā nozīmē, bet vairāk sadzīviski praktiski un psiholoģiskajā). Pienākumi abiem ir skaidri gandrīz bez vārdiem. No rīta ceļamies un katrs sākam darīt savu darāmo, tikai retu reizi pārrunājot un saskaņojot rīcību kādai jaunai, neparedzētai situācijai. Vīram – darbs, kas mūs baro un uztur, “globālu” mērķu nospraušana ģimenes dzīvē un hobijs, man – viss pārējais. Manā kompetencē ir arī vīra radīto projektu un ideju “apaudzēšana ar gaļu”. Mana darbošanās sfēra un pienākumu apjoms nav tik milzīgs un nepaveicams, kā izklausās, jo man nav jādodomā par finansiālo pusi un ir brīva variāciju izvēle, t. i., nav psiholoģiska spiediena – ko? kā? un kad darīt? Kopīgi radītajos apstākļos esmu izveidojusi visiem mums pieņemamu savas dzīves un sadzīves shēmu: 0,5 slodzes darbs, mācības, bērnu skološana, mājturība, ģimenes veselības aprūpe, psiholoģiskais mikroklimats un garīgo vajadzību apmierināšanas organizēšana, radu un draugu attiecību uzturēšana

utt. Šis posms, kad abi esam apmierināti ar sevi, esam realizējušies sociāli, atrodam laiku bērniem, vecākiem, draugiem un vaļaspriekiem un neesam zaudējuši jūtas un interesi vienam par otru, ilgst tikai 1,5 gadus. Līdz šim ir gājis visādi. Ne vienmēr ir bijusi miera osta, patvērums un vieta, kur tevi gaida. Bijusi arī pekle un viens vienīgs izmisums – nevaru dzīvot ar tevi, tāpat kā bez tevis.

Ilgus gadus ik pa laikam esam “parazitējuši” viens uz otra rēķina gan finansiāli, gan psiholoģiski. Tāpēc šo relatīvi stabilo stāvokli savā ģimenē uzskatām par pašu sasniegtu un izsāpētu. Abu vecāki nav nedz palīdzējuši, nedz grāvuši mūsu kopdzīvi.

Nepiedodami ilgi es ietiepīgi un naivi centos savu dzīves draugu pārveidot pēc sava prāta. Kad nāca apskaidrība un sapratu savu centienu bezjēdzību un bezcerību, kļuva žēl, ka daudzi rūgti mirkļi bija jāpiedzīvo tieši šī iemesla dēļ. Biju vienkārši šokēta, kad atklāju, ka arī tāds viņš man ir ļoti mīļš.

“Ļoti reti cilvēks tiek mīlēts tāds, kāds viņš ir. Lielākā daļa citā cilvēkā mīl tikai tās īpašības, ko paši viņam piedēvējuši, pašu iedomāto tēlu, saskatot otrā pašī sevi” (V. Gēte).

Pārāk daudz cilvēku izšķiras, pirms kļuvuši par stabilu pāri. Attiecību vai laulības sākumā netrūkst aizrautības trīsu, burvīga valdzinājuma un neizsakāmas laimes nojausmas. Taču pienāk brīdis, kad viss sāk mainīties. Viens no partneriem, iespējams, bez jebkāda redzama iemesla sāk atrauties, pametot neziņā un mulsumā otru, pēc kura sākumā tik ļoti bija tiecies. Šajā brīdī daudzas attiecības pārtrūkst, tā īsti vēl nemaz nesākušās. Ikvienās attiecībās pienāk brīdis, kad mēs vai nu atjēdzamies un sākam saprasties, vai šķiramies. Visās attiecībās pastāv iespēja, ka tās negaidīti “pajuks”. Daudzi cilvēki domā, ka īstajai mīlestībai jābūt tādai kā eiforijas stadijai – vieglai un strīdu neapņotai, romantiskai, satraucošai un priekpilnai. Taču reālā dzīve sniedz daudz vairāk piepildījuma, burvības un nozīmīguma nekā ilūzijas, ko radījusi endorfīnu plūsma, kas ir pamatā “medusmēnesim” un romantiskajam periodam.

Kad esam sasnieguši īstās mīlestības stadiju, mēs paceļamies pāri sāpēm, un tad vairs nav cīņas par varu; mēs veiksmīgi esam

tikuši pāri un visās attiecību stadijās “pārslēguši ātrumus” – mainījuši pieeju. Tagad mēs protam vērtēt sevi un viens otru un neatstājam partneri novārtā. Nu mēs apzināmies, cik svarīga ir romantika, un gādājam, lai “mīlestības uguns degtu gaišās liesmās”. Tieši ģimene ļauj optimāli katram “turpināties mūžībā”, ļoti uzskatāmi un ikdienā – bērnu veidolā un viņu dvēseles īpašībās, kuras noteiks pāra rūpes par paaudžu pieredzes un kultūras nepārtrauktību.

Lai ģimenes emocionālās attiecības attīstītos optimāli, partneriem ļoti svarīgi izprast un pieņemt atklātas – atvērtas – **brīvā laika pavadīšanas tradīcijas**, neuzspiežot savu klātbūtni. S. Krahtevils (1991) piedāvā šādus variantus:

- 1) katra **personīgais laiks**, uz kuru partneris nedrīkstētu pretendēt (ne arī apvainoties, ka netiek “pieņemts”);
- 2) **laiks**, kuru dzīvesbiedri pavada **kopā vai līdzās** (netālu) viens otram, katrs būdams aizņemts **ar kaut ko savu**; kāds vaļasprieks, aizraušanās attiecību higiēnai ir obligāti nepieciešama;
- 3) **kopdarbības laiks** – ekskursija, kultūras pasākumi, darbs dārzā utt.;
- 4) **laiks**, ko abi partneri pavada **plašākā sabiedrībā** (draugi, interešu biedri, sporta klubs, kolēģi utt.);
- 5) **laiks kopīgai problēmu risināšanai** (ģimenes padome, mājas konference, konstruktīvas diskusijas utt.).

Šim vai līdzīgam iedalījumam jāpakļauj ikdienas brīvais laiks, brīvdienas un atvaļinājums. Proporcionalitāte atkarīga no katra pāra individualitātes.

Vairākums zinātnieku akcentē **savstarpējo attiecību stabilizāciju** vidēja stāža ģimenēs, apgalvojot, ka salīdzinājumā ar iepriekš apskatītajām šīs ir citādas, klusākas, mierīgākas ģimenes, kurās attiecību līdzsvarošanos pavada

- dzīvesbiedru draudzība,
- savstarpējs atbalsts,
- sadzīves pienākumu sadalījums,
- sociāli ekonomiskā stāvokļa nostiprināšanās,
- vienota audzināšanas sistēma bērniem un pusaudžiem.

Būtiska nozīme šajā stadijā ir ģimenes tradīciju kopšanai. **Tradīcija ir ģimenē (pamatģimenē, dzimtā) radīts vai piesavināts un visu ģimenes locekļu pieņemts, ar laiku iesakņojies sadzīves rituāls, nostādne, uzvedības un darbības veids.** Tā atkārtošana saistīta ar emocionālu pacēlumu, izziņas bagātināšanos, kopības izjūtas nostiprināšanos un cerību uz turpinājumu nākotnē. Piedalīšanos tādā rituālā (likteņnozīmīgi notikumi, svētki, iknedējas vai ikmēneša nozīmīgi notikumi u. c.) katrs ģimenes loceklis bez īpašas atgādināšanas uzskata par obligātu. Tradīcijās realizējas ģimenes garīguma funkcija. Iespējams, ka tradīcijas visvairāk nepieciešamas tieši bērniem.

Rodas iespāids, ka **mūsdienų ģimene vairāk alkst pārmaiņu,** nekā bīstas no tām. Varbūt tāpēc tik trauslas ir saites starp paaudzēm. Mājās bez tradīcijām, kur "šodien slavē, bet rīt to pašu nopel", dzīvo un veidojas cilvēki, kuriem galvenais – pagūt izskriet līdzī modei, neiedziļinoties jaunā saturā, raksturā – vai tas labs vai slikts, derīgs vai kaitīgs, skaists vai neglīts. Tiesa, ja modi saistīt, pirmkārt, ar tradicionālo tās izpratni – ģērbšanās manieri vai interjera iekārtojumu – tā var kalpot kā mājas klimata, noskaņas atsvaidzinātāja un pat stresa mazinātāja vai noņēmēja. Līdzīgi kā *shopping* (veikalu "ķemmēšana", preču apskatīšana un piemērošanās cenām), arī mode var sniegt praktisku labumu un estētisku baudījumu. Ne tikai skatīšanās (vizuāla masāža), bet arī laba apģērbšanās. Un gudras sievas to izmanto.

Tomēr nereti ģimenes nonāk situācijā, kad pat vissvētākais – cilvēks, vecāki, laulāto attiecības – tiek salīdzinātas un vērtētas tikai no aktuālās šā brīža situācijas vai modes prasībām, vai atbilstības sociāli politiskajai konjunktūrai. Starp atsevišķo ģimenes locekli un ģimeni tad sāk veidoties savdabīga saskarsme un attiecības, ko D. Fīlds (*D. Field, 1988*) iekļāvis jau aprakstītajos kopdzīves modeļos (sk. 304. lpp.).

Veidojas diezgan nedroši varianti, kaut ļoti gribam un gaidām, lai ģimene būtu īsta glābšanās osta, uz kuru var droši atpeldēt jebkurā dzīves situācijā.

Ja kopdzīvē iestājusies **monotonija**, kopā veidotie ideāli

atkāpjas svaigāku iespaidu vai situatīvu ārpusģimenes apstākļu ietekmē; iespējams arī piekrāpt laulāto draugu ar nemīlamu, bet vajadzīgu cilvēku, lai tikai iekļūtu situatīvi “pieprasīto”, mūsdienīgo un “progresīvo” skaitā. Jau seno laiku gudrie ir brīdinājuši no **jaunumu** našķa. Mainīt vajag tikai to, kas slikts. Bet par pēdējo vajadzētu rūpīgāk pārliecināties. Labais tomēr rūpīgi jāglabā un jākopj.

Tātad būtiski ir līdzsvarotas, stabilas dzīvesbiedru attiecības paglābt no psihofizioloģiskās adaptācijas likuma darbības, lai tās nekļūtu vienmuļas, monotonas, kaitinošas un apnīkstošas. Kā liecina pētījumi, uz **stabilu** mīlestību spējīgi izrādās tie dzīvesbiedri, kam tiešām piemīt spilgtas personību apliecinājošas īpašības, kuras grūti noteikt ar parastām metodēm, kas efektivitāti mērī konkrētos darbības procesos. Šīs īpašības ietekmē darbības rezultātu ilgākā laika periodā. Tās var nosaukt par **personības līmeni raksturojošām īpašībām**, kas arī ietekmē indivīda spējas veidot stabilas emocionālās attiecības, būt īstam savas darbības un attiecību **subjektam** neatkarīgi no mainīgās situācijas ietekmēm. Emocionālo attiecību stabilitāti (subjekta un subjekta saskarsmes kvalitāti) ietekmē arī tas, kādas **noturīgās** vai cilvēka dzīves pamatvajadzības šajās attiecībās katra no pusēm apmierina. Tieši tāpēc, uzskata A. Maslovs, cilvēkiem, kuri dzīvo **izaugsmes, pilnīgošanās** vajadzību līmenī, – tātad tādu vajadzību līmenī, kuras ir stabilas un **princiipiāli nepiesātināmas** –, ir augsts **pašaktualizācijas*** vajadzības līmenis, un viņi ir spējīgi veidot noturīgas emocionālās attiecības. Ar to pašaktualizējošās personības atšķiras no deficianto vajadzību nesējiem, kuru diemžēl ir vairākums. Ilgas kopdzīves vai pat sadarbības fakts vēl neliecina par emocionālo attiecību saglabāšanos, jo tās var tikt uzturētas ar citu neemocionālu faktoru starpniecību. Pēc L. Gozmana pētījumiem, emocionālās attiecības stabilizē šādas faktoru grupas:

- 1) partneru mijiedarbības adekvāta organizācija;
- 2) partneru augsta personības līmeņa īpašības;
- 3) iesaistītība, iekļaušanās kopīgā darbībā.

*Lieto arī latviskojumu: pašīstenošana.

Kopdarbības galvenais objekts noteikti ir bērni, viņu audzināšana, labvēlīgu ieviržu veidošana un nostiprināšana uz ģimenes ligzdu un ģimenes dzīvi un mājas saimniecība (*householding*) ne tikai kā ekonomiskā nepieciešamība, bet gan lai apmierinātu daudzveidīgās **psiholoģiskās** vajadzības – no drošības līdz izzīņas un ētiski estētiskajām. Tomēr optimālais variants ir tad, ja kopdarbības galvenais **objekts** pārim ir **viņi paši** – viņu labklājības un personības izaugsmes nodrošināšana.

Savstarpējo attiecību gaisotne ir fons bērna attīstībai. Diemžēl patlaban mūsu sabiedrībā vēl daudz darāmā, lai **ģimene kā vērtība** nostiprinātos. 2004. gadā Latvijā ap 12000 bērnu aug un veidojas bez tēva garīgā un finansiālā atbalsta...Tāpēc ļoti nozīmīga ir to ģimeņu pieredze, kas liecina par nopietnu iedziļināšanos saskaņotās audzināšanas jautājumos. Santa Vinkelmane laipni piekritusi dalīties savās pārdomās:

“Esmu sapratusi, ka vecāki ir tie, kas ar savu attieksmi pret sevi, pret bērnu, pret tuvākajiem, pret pasauli, nosaka lielā mērā to, kā veiksies turpmākajā dzīvē mūsu bērniem. Mūsu attiecības ir tik smalka lieta! Tās sastāv no neskaitāmām niansēm, un katra nianse ir tik daudzpusīga.

Mūsu ģimenē aug viena, pagaidām, sešus gadus jauna meitenīte. Nu jau viņa ir pirmsskolniece un rudenī ies skolā. Raksturojot meitiņu pēc četriem bērniem novērojamajiem temperamentiem – domāju, ka viņai dominē sensitīvais, tad receptīvais, tad aktīvais un pats pēdējais varētu būt komunikatīvais temperamenta tips.

Mums ar vīru ir ap trīsdesmit gadu, un abiem mums tā ir pirmā pieredze bērna audzināšanā. Šajā sfērā starp mani un vīru pastāv vislielākās domstarpības. Bet, kā zināms, strīdos rodas patiesība. Domāju, ka mēs spējam, vismaz cenšamies, savu zināšanu un iespēju robežās, just un atsaukties uz bērna dažādajām vajadzībām. Ceru, ka esam labvēlīga ģimene. Mēs bērnu atbalstām, sniedzam mīlestību, sirsnību, maigumu. Domāju, ka visumā viņa atrodas pozitīvā emocionālā klimatā. Taču šis raksturojums ir tik banāls un pareizs, ka par bērna psiholoģiskajām problēmām neizteic neko.

Es pati uzaugu nepilnā ģimenē. Biju vienīgais bērns. Mani "audzināja" mamma. Savukārt vīrs uzauga kuplākā ģimenē – viņam bija vēl tēvs un māsa. Vīram, var teikt, ir bagātāka pieredze "ģimeniskumā". Bet man... Es pilnīgi piekritu tam, ka, sākot ar pusaudžiem vai vecāko klašu skolēniem, ir jāsāk pasniegt kaut kāda veida ģimenes mācība vai ģimenes psiholoģija.

Esmu pateicīga savai mammai par mīlestību un atbalstu. Taču joprojām sirsniņā ir sava veida aizvainojums, kas nāk līdzī vēl šodien. Kad cilvēks sāk meklēt savu neveiksmju cēloņus, daļu cēloņu atrodam bērniņā – vidē, attieksmē, ģimenē. Arī es cenšos saprast manis audzināšanas kļūdas un nepieļaut tās sava bērna audzināšanā. Droši vien arī mana mamma mācījās no savas mammas kļūdām, jo nereti dzirdu pārmetumus vecāsmātes lauciņā.

Šodien vēlētos pajautāt savai mammai, vai viņa domāja par manām audzināšanas metodēm. Tā arī nepajautāju, jo gan jau domāja. Es pati nebiju nekāds zelta gabaliņš.

Bieži gadās, ka redzu, cik nepareiza (kā man liekas) attieksme ir vīram pret bērnu, tad man nākas mācīt arī vīru. Taču izrādās, ka arī vīrs manī redz kļūdas. Tad mēs strīdamies par audzināšanas metodēm. Vīrs, protams, aizstāv tradicionālo audzināšanu.

Es vispār neesmu dzirdējusi, ka vīrieši interesētos par bērnu audzināšanas metodēm. Šajā ziņā viņi ir tik vecmodīgi un neelastīgi. Viņi uzskata par labām esam tikai tēvutēvu un vecmāmiņu metodes. Un, kad man noiet kaut kas greizi, tad vīrs nosaka: "Lasi vairāk tos gudros žurnālus."

Es, protams, esmu par mūsdienīgākām audzināšanas metodēm. Vienu dienu, kārtējā strīda laikā, es ierosināju viņu piesēsties ar mani pie galda un vienoties. Cik tas bija efektīvi! Uz kādu laiku strīdi par audzināšanu bija pārtraukti.

Ir pienācis brīdis, kad es jau kādu laiku sāku pamanīt mūsu audzināšanas augļus. Tos saldus es šoreiz neaiztikšu, bet tie rūgtie...

Tie rūgtie brīžiem ir tik rūgti, ka nolaižas rokas un gribas raudāt. Bet tas viss laikam no tā, ka es gribu to, ko es gribu, nevis izprast un palīdzēt savam bērnam. Mana meita sāk palikt "spuraina", viņa grib būt patstāvīga, pati pieņemt lēmumus. Bet viņai vēl ir tikai seši

gadi. Un tā gribas palīdzēt, dot padomu, lai viņa neieskrietu tai pašā purvā, kurā esmu ieskrējusi es.

Nesen pirmo reizi izjutu to, ko vairākas reizes esmu dzirdējusi – bērni nepieder mums. Bērni ir citādāki nekā mēs. Un pēkšņi, uz mirkli, es sajutu, ko nozīmē “pamestās ligzdas sindroms”. Es sapratu, ka man jāpadomā arī par savu dzīvi.

Pirms šīm sekām (seciņām) es domāju, ka esmu samērā moderna mamma. Taču tagad saprotu, ka biju pilnīgākā diletante. Es apskaužu tās mammas, kas domā un lasa par bērnu audzināšanu, jau gaidot bērniņu. Ideālā variantā – bērnu vēl tikai plānojot. Es esmu ļoti slinka lasītāja. Izglītojos tikai nejauši, kaut ko izlasot vai noklausoties. Un kārtējo reizi nonāku pie atziņas, ka gudrais mācās no citu kļūdām, bet muļķis – no savējām.

Man lika padomāt V. Satiras teiktais: “Līdzībās mēs savienojamies, bet atšķirībā – augam.”

Līdz šim esmu centusies nošķirt bērna personību no bērna uzvedības. Lai tuvinātu bērna uzvedību sociāli vēlamajai, esmu izmantojusi dažādus stimulus un pastiprinājumus – draudus, sodus, pamudinājumus, apbalvojumus. Esmu to uzskatījusi par labu esam. Tātad esmu audzinājusi viņu pēc biheivioristiskās pieejas.

Bet es nezinu, vai man izdodas un vai es piedomāju pie tā, lai nošķirtu bērna personību no viņa uzvedības. Un es neesmu pārlicināta, vai bērns to uztver un saprot, ka es nosodu nevis viņu pašu, bet viņa uzvedību. Varbūt tas būs redzams vēlāk.

Bet, jo vairāk ko jaunu uzzinu un izlasu, es no šīs biheivioristiskās pieejas vēlos atiet, jo bērnam rodas priekšstats, ka tas, ko viņš dara, ir vajadzīgs citiem. Bet, ja nebūs, kas pasaka priekšā, bērns var apjukt. Mana meita tam ir spilgts piemērs.

Apbalvojumi – situācijās, kad viņa ne visai vēlas darīt to, ko mēs no viņas prasām, viņa sāk “tirgoties”, ir neliela “šantāža”.

Draudi – rodas negatīva spītība, dusmas. Vēlāk, citās situācijās, viņa atspēlējas, arī draudot.

Sodi – vienīgais, retais soda veids – viegls sitieniņš (tikai pa četriem mīkstumiem). Tūlīt seko pretreakcija – sitiens mums, dusmas un negatīva spītība. Pa retam es izmantoju savu sarūgtinājumu,

taču tas līdzēja varbūt divas reizes. Mēģinu izmantot skaidrojumus, atkarībā no situācijas.

Pamudinājumi – tie varētu būt padomi, slavēšana,... arī šie nosit bērnam vēlmi domāt un darboties.

Protams, dzīvē tas viss notiek dažādās emociju variācijās. Bet, atejot no biheivioristiskās audzināšanas, esmu sapratusi, ka mēs nedrīkstam draudēt ar sodu, nedrīkstam kliegt, biedēt utt., jo tas izraisa bērnos vienīgi pretestību un veicina negatīvu spītēšanos un dumpošanos. **Es labošos!**

Tā kā meita ģimenē aug viena, viņai nāk līdzī visas tās labās un sliktās īpašības, kādas piemīt vienīgajam bērnam ģimenē – talantīga, radoša, laba saskarsme ar pieaugušajiem, egoisms, grūtības sadarboties ar vienaudžiem. Bieži viņā saskatu sevi – to nemīlamo daļu. Tad es kļūstu neiecietīgāka. Tas ir kā apburtais loks, jo negribot es audzināšanā pielietuju savas mātes audzināšanas metodes. Saprotu, ka vaina ir manī, ka jāsāk ar sevi un jāiemīl tā sava nemīlamā puse.

Mūsu bērniem nav vajadzīgs, lai mēs tos pārtaisītu vai labotu, tomēr viņu augšana ir atkarīga no vecāku atbalsta. Cenšoties veidot bērnu tā, kā esam iedomājušies, mēs iejaucamies bērna dabiskās augšanas gaitā.

Cilvēku nelaime ir tā, ka citos cilvēkos viņi nepieņem atšķirīgo. Ja iespējams pārtaisīt, tad pārtaisa. Bet, ja nepadodas – noknābā kā vīstū barā.

Vērojot savu meitu, es vēlētos palīdzēt viņai tikt galā ar tādām problēmām:

Nedrošība, kautrīgums, bailes, trauksme

Lai izprastu bērnu, esot jāpaklusē, pirms ko viņam sakām, un jāmēģina iejusties bērna pasaulē. Arī es mēģinu izprast savu meitu, atceroties, kā es toreiz jutos.

No nedrošības un bailēm izriet neuzticēšanās. Es pati sevi esmu pieķērusi, ka es ar grūtībām uzticos citiem, pie tam tādos sīkumos.

Mana neuzticēšanās bērnam atņem arī bērna uzticēšanās spējas pašam sev, līdz ar to veidojas nedrošība, nepārlicinātība. Arī es

pati esmu nedroša, bailīga un kautrīga. Kopumā ņemot, mūsu ģimene nav īpaši sabiedriski aktīva. Lai kā arī to negribētos atzīt, taču arī meitiņa "uzsūc" šīs īpašības un dzīves modeli. Kā atzina Ē. Fromms – bērna raksturu veido vecāku raksturs.

Beidzot arī savā nervozumā esmu identificējusi trauksmainību, kas, acīm redzot, nāk jau no bērnības. Un to ir pārmantojusi arī mana meitiņa. Atceros, kad vēl tikai gaidīju meitiņu, es biju īpaši trauksmaina. Es satrūkos par katru nieku.

Vēl kāda problēma (varbūt manējā) – meitiņai ir socializācijas grūtības – ārā spēlēties viņa neiet, ja iet, tad tikai ar mums. Retos gadījumos ar kādu citu bērnu. Mana pozīcija ir nogaidoša, un es ļoti ceru, ka varbūt šovasar vai, sākoties skolas gaitām, notiks pozitīvas pārmaiņas, protams, ne bez mūsu delikātas palīdzības.

Meitai ir vēlēšanās, bet nespēja veiksmīgi sadarboties

Es nožēloju, ka ģimenē nav otra bērna, jo meitiņa aug kā mazs "budzītis". Viņā es pamanu egocentriskumu. Arī man tāds bija. Savā ziņā mana mamma to veicināja. Varbūt arī es to veicinu, tikai tas jau ir cita veida.

Savā mikrovidē viņa vēlas būt noteicēja daudzās un dažādās dzīves situācijās. Es un pārējie tuvie cilvēki ar viņu esam iemācījušies vienoties. Neiztiekam arī bez strīdiem, balss pacelšanas, mantu mešanas un raudāšanas. Taču drīz viņai viss ir aizmirsies. Savā mikrovidē viņa ļoti labprāt pieņem un ir atvērta pārmaiņām.

Taču tieši makrovidē – tiklīdz ir mazāk pazīstama vide vai kāds svešāks bērns vai pieaugušais, viņa noslēdzas sevī. Viņa ļoti ir pieķērusies tuvākajiem pieaugušajiem – man, vīram, vecvecākiem. Kādreiz mani tas kaitināja. Bet tagad esmu sapratusi, ka viņas bailes un nedrošību es varu mazināt ar vēsu prātu – apkārtējo vidi uztvert kā mazāk bīstamu, nepārspīlēt bērna neveiksmes, bet būt gatavai palīdzēt.

Nu jau kādu laiku katra uz sava riteņa braucam pie manas mammas. Ceļā pārvaram kādus divus kilometrus, satiekam gan cilvēkus, gan suņus, gan mašīnas. No viņas puses tas ir drosmīgs gājiens. Es priecājos, ka viņai tas patīk. Domāju, ka tas varētu būt

labs terapijas veids socializēšanās veicināšanai un nedrošības mazināšanai.

Ne vienmēr ir tā, ka viņa stāv maliņā. Tomēr brīžiem liekas, ka bērnam trūkst iniciatīvas. Ja kāds paņem viņu aiz rokas un iesaista aktivitātēs, tad viss aiziet. Tai nebūt nav jābūt man, bet kādai uzticamai personai. Baidos, ka meitiņai varētu būt tāpat kā man – vēlēšanās ir, bet attiecības iesākt un uzturēt ir grūti.

Arī es vēl neesmu iemācījusies noturēt ciešas un ilgstošas attiecības. Man tas ir ļoti nozīmīgs trūkums. Tā dēļ esmu ļoti cietusi un pārdzīvojusi. Pēc A. Ādlera domām, šis stāvoklis ir attīstības “atspere” un vērtējams kā normāla izjūta: “**Būt cilvēkam nozīmē izjust savu nepietiekamību.**” Tas tiešām ir patīkams mierinājums. Tas mazina spriedzi un rosina domāt un dzīvot tālāk.

Abos mūsu gadījumos traucē tādi faktori kā nemācēšana ieklausīties citos un koncentrēšanās uz sevi, neuzticēšanās sev un citiem, bailes, iniciatīvas trūkums.

Saprotu, ka pilnīgi likvidēt tos nav iespējams. Tie mūsos vienkārši ir. Bet ļoti vēlētos šo faktoru ietekmi samazināt līdz minimumam.

Šīs problēmas ir saistītas ar mums – vecākiem, kuras izveidojušās mūsu nezināšanas un audzināšanas kļūdu dēļ.”

Droši var apgalvot, ka ģimenei ir noteicošā loma bērna uzvedības un darbības vajadzību un motīvu veidošanā. Dažādos vecumos to konkrētās dominējošās izpausmes un saturs variē: piesaistes tips, mīlestība, interese un vēlme darīt labu, patmīlība, godkāriba, ģimenes gods utt. Ģimenēs ar augstu pedagoģisko potenciālu bērnos aktualizējas attīstībai noderīgas vajadzības:

- būt ģimenē, saudzēt un mīlēt to, rūpēties par ģimenes locekļiem:
 - ♦ kopīgos pārdzīvojumos un garīgā saskarsmē,
 - ♦ pašaudzināšanā un pilnveidošanā,
 - ♦ godīgumā un taisnīgumā;
- veikt parastus sadzīves kopdarbus (uz ieraduma, pienākuma un pārliecības pamata);
- racionāli un veselīgi izmantot materiālos labumus, respektējot sevi un citus ģimenes locekļus.

Ģimenes audzinošā funkcija realizējas tādās savstarpēji saistītās emocionāli ētiskās sfērās kā

- mīlestība, pieķeršanās,
- interese, aizraušanās,
- pienākums, atbildība.

Tās jācenšas piepildīt ar aktīvu un saistošu saturīgumu, nepieļaujot vienas sfēras absolutizāciju, uzturot savstarpēju cieņu un prasīgumu. Ģimenes un dzimtas locekļi savstarpējo saistību un mīlestību parasti pauž rūpējoties, palīdzot un kopā pārdzīvojot ar tuvajiem cilvēkiem ikdienas sīkos un lielos notikumus. Tā tiek likti pamati bērnu turpmāko attiecību kvalitātei, izejot no ģimenes plašākā sabiedrībā – bērnu iestādēs, skolā utt. Aktīvu, darbīgu cieņu un mīlestību pret cilvēkiem bērni pauž atbildībā par otru cilvēku un visu dzīvo, pienākuma jūtās pret sevi un mikrovidi. Vecāku patiens humānisms, atbildīga un aktīva mīlestība uz bērniem izpaužas arī taisnīgumā un prasīgumā, uzticēšanās pakāpē, dāsni radot un rosinot apstākļus patstāvībai un pašaplicināšanās iespējām. Demokrātismu un humānismu sabiedrībā faktiski “baro un audzina” vecāku veidotā un uzturētā atmosfēra ģimenēs; tās dvēseliskais smalkums un atsaucība.

Varētu mēģināt noformulēt ģimenes audzināšanas programmu – minimumu, kas nodrošinātu atvašu sekmīgu “iziešanu tautās”:

- tikumisko ieviržu un rakstura pamatu veidošana,
- ģimenes sadzīves iemaņu, darba prasmju un tieksmes uz sabiedriski derīgu darbu apgūšana,
- kārtības, disciplīnas un sociālo normu respektēšana,
- ģimenes attiecību tikumiski estētisko pamatu apgūšana,
- cieņas, mīlestības, labestības jūtu pret māti, tēvu, māsām un brāļiem uzturēšana,
- pietātes un cieņas pret pretējo dzimumu izjūtu veicināšana; jēdzienu “vīrieša pašcieņa” un “sievietes gods” apgūšana,
- atpūtas organizācijas un dzīves laika strukturēšanas iemaņu veidošana,
- fiziskas, morālas, garīgas, estētiskas bērnu izaugsmes apstākļu nodrošināšana ikdienas uzvedībā, saskarsmē un darbībā.

Spīva egoisma, ļaunuma, alkatības, skaudības, iegūšanas un iedzīvošanās par katru cenu kāres, merkantilisma u. c. izpausmju svešatnība un iztrūkums uzvedībā lielā mērā liecina par ģimenes audzināšanas sekmīgumu. Tipiski vecāku neveiksmju cēloņi:

- nepietiekamas pedagoģiski psiholoģiskas zināšanas,
- laika trūkums (vai aizbildināšanās ar to) ieinteresētai un saturīgai saskarsmei ar bērniem,
- sociāli ekonomisko (materiālo) apstākļu absolutizēšana un ģimenes dzīves prasmīgas organizācijas, optimālu attiecību un kopīgu interešu nenovērtēšana.

V. Kan –Kaļiks (čečenu psihologs) akcentējis galvenās “barjeras” vecāku un bērnu starpā, kas ģimenē var pastiprināt nelabvēlīgas attīstības fonu:

- 1) **aizņemtības barjera** (vecāki neatrod laiku uzklaut bērnu, attiecības atsvešinās, bērni noslēdzas; panākt izmaiņas ir sarežģīti);
- 2) **vecuma barjera** (uz bērna problēmām raugās no pieauguša pozīcijām; neizpratne; attālināšanās,);
- 3) **vecu stereotipu barjera** (pieaugušie nespēj saskatīt izmaiņas bērņā, visā dzīves garumā nevēlas mainīt saskarsmes veidu, audzināšanas metodes);
- 4) **audzināšanas tradīciju barjera** (pieaugušais neapzināti pārņem un uztur savā ģimenē pieredzēto audzināšanas modeli, kas var būt gan pozitīvi, gan negatīvi);
- 5) **didaktikas barjera** (vecāki palīdz bērnam augt un veidot pieredzi caur pamācībām katrai dzīves situācijai, rezultātā bērnam var veidoties **vāja** griba vai vainas apziņa).

Tas aprūstina arī vecāku un skolas sadarbības procesu, īpaši attieksmju veidošanā. Latvijas valsts izglītības likums definē izglītību kā sistematizētu zināšanu un prasmju apguves un attieksmju veidošanas procesu un rezultātu. Gan šis process, gan rezultāts sakņojas ģimenē.

Veltīju lielu uzmanību vecāku, īpaši mātes un meitas, attiecību dinamikai, lai vienlaikus ilustrētu arī tuvošanos otrajam separācijas – individuācijas procesam cilvēka attīstībā. Šis process

“uzplaukst” un realizējas pusaudžu vecumā (P. Blos, 1979). Balstoties uz P. Blosa koncepciju, tiek izstrādāts detalizētāks skatījums uz **pusaudža psiholoģiskās autonomijas** veidošanos šajā vecumā (Dž. Hofmans, 1989).

Autors lieto jēdzienu **psiholoģiskā atdalīšanās** (separācija), kuru raksturo kā multidimensiālu procesu, kas saistīts ar norisēm līdz 3 gadu vecumam:

12. tabula

Psiholoģiskā atdalīšanās (separācija) (pēc Dž. Hofmana)

Norises vecumā līdz 3 gadiem	Pusaudžu vecumā	Psiholoģiskās atdalīšanās dimensijas
neatkarīga darbošanās	spēja tikt galā un vadīt savas personiskās lietas bez vecāku palīdzības	funkcionālā neatkarība
spēja diferencēt priekšstatu par sevi no priekšstatiem par citiem	spēja attīstīt atšķirību starp saviem un vecāku uzskatiem, pārlicību un attieksmi	uzskatu neatkarība
emocionālā atkarība no mātes, kas ir kompleksa sfēra, kas vienlaicīgi var atspoguļot gan pozitīvas izjūtas tuvības rezultātā	brīvība no pārmērīgas vajadzības pēc atzinīga novērtējuma, kopības izjūtas, tuvinības un emocionālā atbalsta	emocionālā neatkarība
gan negatīvas – konfliktu rezultātā	brīvība no pārmērīgas vainas, nemiera, neuzticēšanās, aizvainojuma un dusmām attiecībās ar vecākiem	neatkarība no iekšējiem konfliktiem

Šī shēma parāda loģisku saistību agrīnās bērnības norišu un pusaudžu vecuma iespēju un spēju starpā un var kalpot par pamatni iepriekš aprakstīto audzināšanas grūtību analīzē.

Jau 12. lekcijā tika minēts, ka Latvijas apstākļiem oriģinālu pētījumu ir veikusi A. Miltuze (2003), pievēršoties tieši mātes un meitas attiecībām. Psiholoģijas un sociālās gerontoloģijas ietvaros tās tiek pētītas no zīdaiņa līdz pieaugušo vecumam un tiek raksturotas plašā diapazonā, apgalvojot, ka

- 1) mātes un meitas attiecības ir centrālās katras sievietes dzīvē un visintensīvākās, ko jebkad sieviete pārdzīvo;

2) tieši attiecībās ar māti meita attīsta savas prasmes tālāko attiecību veidošanai.

“Psiholoģijas ietvaros specifisku interesi par mātes un meitas attiecībām un to, kāpēc meitas savā attīstībā kļūst līdzīgas mātēm, galvenokārt pauž divas teoriju grupas – psihoanalītiskās teorijas, kas fokusējas uz neapzināto mātes tēla internalizāciju, un sociālās iemācīšanās teorijas, kuras uzsver modulēšanas principus, t. i., meitas mācās no savām mātēm, un mātes uzvedības atdarināšana tiek konsekventi un pozitīvi pastiprināta... Priekšstati, kas pamatojas uz psihoanalīzi, šobrīd spēj sniegt vienu no pilnīgākajām atbildēm par mātes un meitas attiecību nozīmi sievietes dzīvē. Sociālās iemācīšanās teorijas piekritēji pamatnostādņēs vienādi skaidro dzimumlomu apguvi abu dzimumu bērniem.”

A. Miltuze pētījusi priekšstatus par mātes izturēšanos pret meitu bērnībā līdz 16 gadu vecumam, pašvērtējumu un savstarpējo attiecību raksturojumu pieaugušo vecumā. Kā īpašas bērnības attiecību dimensijas izdalītas emocionālais siltums un psiholoģiskā kontrole. Salīdzinot priekšstatus par mātes izturēšanos bērnībā, noskaidrojies, ka meitas uzskata, ka mātes pret viņām ir bijušas emocionāli vēsākas, nekā uzskata mātes. Pētījuma gaitā novērota tendence: meitas savas attiecības ar māti gan pagātnē, gan tagadnē novērtē negatīvāk, nekā to dara mātes. Nav iegūtas statistiski nozīmīgas saistības vai atšķirības viņu pašvērtējumā. Iegūtas līdzības pāru ietvaros emociju izpausmēs, attiecību vērtējumos. Ja mātes bijušas emocionāli vēsas un izturējušās nevērīgi, meitas skopi pauž emocijas. Emocionālais siltums bērnībā arī tagadnē ļauj meitām pozitīvi runāt par attiecībām ar māti. Pētījums ietver metodoloģisku problēmu – nav iespējams noteikt, kuri priekšstati – mātes vai meitas – precīzāk raksturo realitāti. Tomēr ir skaidrs, ka mātes un meitas attiecības nosaka identifikācijas procesi (psihoanalītiskais redzējums), uzvedības iemācīšanās (sociālās iemācīšanās teorijas skaidrojums), iekšējais darbības modelis (piesaistes teorijas redzējums).

Pagaidām Latvijā nav veikti mātes – dēlu, tēvu – dēlu, tēvu – meitu diadisko attiecību pētījumi.

Ja ģimenē ir viens vai vairāki skolas vecuma bērni, ģimenei kā sistēmai noteikti jāpārkartojas, jo blakus attiecībām ar dzimtu, savām darbavietām utt. jāveido, jāsauglabā un jāuztur attiecības ar jaunu, labi organizētu un ļoti nozīmīgu sistēmu – **skolu**. Sākotnēji – kopš pirmā bērna piedzimšanas – vecāki pakāpeniski rada, saskaņo un veido vienotu audzināšanas sistēmu, kurai principiāļajos pamatjautājumos ģimenē jābūt stingrām, relatīvi nesatricināmām nostādnēm, taču tagad jāveido pieeja, kā palīdzēt mācībās, kurš un kā to darīs, kā reaģēt uz atzīmēm utt. Arī paši bērni ģimenes sistēmā rada jaunus elementus, jo, kā jau pieminējām 3. lekcijā, šajā laikā “virinās durvis un vērojams caurvējš”. Jaunāko klašu skolēni, īpaši pusaudži, uzzina, ka viņu skolasbiedri savās ģimenēs dzīvo pēc citiem, kā viņiem dažkārt šķiet, labākiem un taisnīgākiem likumiem. Noteiktās nostādnēs tad jāpanāk vienošanās vai jāpārkartojas. Atklātā komunikācijā domstarpības ir jānoskaidro, tomēr atceroties, ka bērniem ir tiesības uz savu pieredzi un noslēpumiem.

Pusaudžu vecuma pētnieki un praktiķi vienmēr īpaši akcentējuši, ka šajā dzīves posmā **vienaudžu grupas nozīme** un ietekme ir nepārvērtējama. Tai raksturīga īpaša, uz nākotni orientēta subkultūra ar saviem uzskatiem par dzimumattiecībām, seksu, apģērbu, narkotikām, dzīvesveidu un rītdienu kopumā. Tas liek ģimenei mijiedarboties ar ļoti spēcīgu un bieži arī konkurējošu sistēmu, un paša pusaudža pieaugošā kompetence dažādās dzīves jomās un mācību priekšmetos ir pietiekams pamats prasīt piekāpšanos no vecākiem un vecvecākiem. Bailes no neveiksmes ir iemesls daudzām pusaudžu problēmām, par ko šodien mēdzam runāt. Būtībā pārejas vecums beidzas tad, kad bērns sāk apzināties savas attiecības ar cilvēkiem, kas ir viņam apkārt. Kāda ir viņu attieksme pret mani, ko par mani domā un kā mani vērtē? Ne māte, ne tēvs – bet citi, svešie, kuriem nav pienākuma mani mīlēt. Un pat ne skolotāja vērtējums, bet tas, kādu mani redz klasesbiedri. Jo bērns ir emocionālāks, jo viņam svarīgāks ir šis vērtējums. Un līdz ar to bailes no tā. Pāris skolotājas netaktisku repliku, vienaudžiem dzirdot, un neveiksmes mehānisms sāk darboties.

Pusaudžu problēmas un to pārvarēšanas paņēmieni

Problēma	Pārvarēšanas paņēmieni
Noslēgtība	Atrast draugus; biežāk pastaigāties; vairāk būt kopā, komunicēt ar vecākiem
Viegla aizvainojamība	Neņemt visu tik nopietni (tuvu pie sirds); jokot; sist pretī (arī fiziski)
Nāve	Nedomāt par nāvi; vairāk būt kopā ar cilvēkiem; izvairīties no draudīgām situācijām (nāves draudiem)
Bailes no kompānijas	Nebaidīties izteikt savu viedokli; atrast uzticamus draugus; attīstīt muskulatūru
Neizpratnes bailes (neviens nesaprātis)	Labāk un precīzāk izteikt savas domas un viedokli; nebaidīties paust savu pozīciju; neņemt visu tuvu pie sirds; parunāties ar kādu; padomāt, kā izskaidrot un ko runāt; pamēģināt noskaidrot, no kā tieši baidies
Bailes no ilgas vientulības	Lasīt grāmatas; vairāk pastaigāties; iet ciemos
Nav ko darīt	Iekārtoties darbā; iesaistīties pulciņos, sekcijās; lasīt grāmatas; klausīties mūziku
Skumjas	Iet uz kino vai diskotēku; parunāties ar ģimenes locekļiem; iet pastaigāties; zīmēt vai klausīties mūziku; aiziet uz teātri ar tuviniekiem vai draugiem
Bailes palikt vienam	Piezvanīt draugiem; iet pastaigāties; uzaicināt pie sevis tos, kurus mīli; iet gulēt; piezvanīt mātai (brālīm) un uzaicināt ciemos; parunāt ar māti
Garlaicība	Paklausīties mūziku vai likties gulēt; sastrīdēties ar kādu; saaicināt draugus un izklaidēties; paaicināt draugus un doties garšīgi pašst

Pusaudžu patstāvība un viņu vadāmības robežas ir atklāto komunikāciju pastāvīgs temats. Pusaudža pieaugušuma izjūta un spēcīga "filozofiskā intoksikācija" sekmē tiešumu, kategoriskumu, bezkompromisa spriedumus (viena kļūda, un cilvēka novērtējums mainās); aptuvenas zināšanas viņš viegli vērš likumā, atzīst "melnbalto domāšanu". Jaunākais pusaudzis var būt ļoti ietiepīgs, kas nereti liecina par deformētu patstāvības vajadzību. Viņš var būt ļoti patmīlīgs, hipertrofēti patmīlīgs un nejust citus cilvēkus ar viņu problēmām. Pat ģimenēs ar izcilu pedagogisko potenciālu pusaudžu pašvērtējums, kas ir pašapziņas būtiska daļa, var būt svārstīgs un neadekvāts.

Daudzi pusaudži cieš no vientulības. Nesen veiktā pētījumā (S. Mališeva, 2003) piedalījās 428 pusaudži, un katrs sestais (tātad 72 no kopskaita) asi pārdzīvoja vientulību ar būtiskām depresijas iezīmēm. Konstatētas vecumu atšķirības: ja 13 gadus vecie pusaudži baidās no vientulības, nezina, kā pārvarēt negatīvās emocijas un "kur sevi likt", tad 16 gadus vecie sāk apzināties vienatnes pozitīvos aspektus. Pusaudži, kuri īpaši asi pārdzīvoja vientulību un vēlējas no tās atrīvoties, piedalījās piecās grupas korekcijas nodarbībās (pa 3 stundām katra), lai veidotos vientulības stāvokļa efektīvas izmantošanas pieredze, mācītos plānot laiku, attīstītos adekvāts priekšstats par sevi.

Pēc nodarbībām pusaudži veiksmīgāk apzīmēja gan problēmu, gan pārvarēšanas paņēmienus (sk. 13. tabulu).

Rezultāti izraisa pārdomas; satrauc "ieciklēšanās" savās emocijās (pat nāves! pārdzīvojums) un tik "šaurā" iekšējā pasaule! Tie ir šodienas megapoles Maskavas pusaudži. Viņiem steidzīgi jāpalīdz. Nav ziņu, ka šie pusaudži nāktu no disfunkcionālām ģimenēm. Parasti 6.–10. klašu skolēni.

Iekšējā disharmonija projicējas ārpusē, īpaši emocijās, kuru izpausmēs pusaudzis ir ļoti bērnišķīgs. Rupjība var būt maiguma, sentimentālu emociju paradoksāla ārējā forma. Meitenes cenšas sevi parādīt vairāk no labās puses, turpretī zēni – no sliktās. Meitenes mēdz būt arī iejūtīgākas, līdzjūtīgākas, bet vienlaikus sīkumainākas, atriebīgākas, skaudīgākas, ļaunatminīgākas

salīdzinājumā ar zēniem. Gan zēni, gan meitenes pārdzīvo arī normas tragēdiju, ar to saistīto dismorfobiju. Par šo vecumu ir daudz literatūras, kas vidējai ģimenei var palīdzēt risināt patiesi sarežģītā pusaudža perioda komunikācijas problēmas.

Principiāli svarīgi vecākiem ir atzīt, ka pastāv īpaša, slēpta no pieaugušo acīm un iespējas to patiesi kontrolēt, **bērnu (un pusaudžu) subkultūra**. Satriecoši noturīgs ir šis institūts, tā tradīcijas un pāreja no paaudzes uz paaudzi, par spīti vecāku un skolotāju centieniem to neitralizēt. Tas liecina par kādām nozīmīgām funkcijām, ko šī subkultūra veic. Šajā subkultūrā realizējas tā procesa svarīga daļa, kurā bērns pats lielā mērā ir savas audzināšanas subjekts un radītājs. Bērni aktualizē tās uzvedības un darbības formas, kuras vistiešāk saistītas ar viņu "Es" impulsiem un vēlmēm un kā tādas dziļi ietekmē vienaudžu socializācijas norises.

Bet ko iznes pusaudzis no disharmoniskas, nelabvēlīgas, psiholoģiski slimas ģimenes?

Viņa pārdzīvojumi ir "saindēti" agrāk, pirms viņš ir iepazīnis emocionālas tuvības vērtību, viņš nepazīst īstu kopdarbību un sadarbību, ko iedvesmojusi dziļu savstarpēju simpātiju klātbūtne. Ģimene vāji "barojusi" un bagātinājusi viņa sociālos centienus, un tas pastiprina nenoteiktas vēlmes izrauties no tā visa "kautkurienes" virzienā. Apšaubāmas citurienes virzienā. Bēgšana no disharmoniskas ģimenes ir izplatīta parādība. Ģimenei vienaldzīgs, nemīlēts juzdamies, mūsdienu pusaudzis labi pazīst desmitiem televīzijas diktoru, estrādes zvaigžņu, popgrupu dalībnieku, kuri katru vakaru smaidīdami ienāk viņa mājās, taču pats jūtas nepazīts, nesvarīgs, nevajadzīgs. Nodarot pāri otram vienaudzim, redzot viņa ciešanas, pusaudzis pārliecinās, ka var citus ietekmēt. Izjūta, ka tevi aktīvi neieredz var radīt tikpat spēcīgu pārdzīvojumu, kā kad tevī mīl – un tas mazina pusaudžu grūti panesamo anonimitātes un vientulības pārdzīvojumu, kaut kādā mērā kompensē gan atsvešinātību ģimenē, iekšējās psiholoģiskās telpas ignoranci, nepieprasītību un izjūtu "esmu lieks" sabiedrībā, necieņu skolā, nicināšanu no veiksmīgākiem skolasbiedriem.

Visi, kam rūp sabiedrības atveseļošanās, agri vai vēlu secina,

ka tikumiskā atveseļošanās sākas ar rūpēm par ģimenes spēku un tīrību, iekšējo vienotību, jo tieši tajā tiek likti pamati sociālai atsaucībai. Emocionālais trulums un noslēgtība spilgti liecina, ka agrīnajos bērnības gados mazuļa dvēsele nevarēja atvērties socialitātes starojumam, jo ap viņu bijusi vienaldzība, vēsums, naidīgums vai izteikti formālas attiecības.

Visu, ko dara sociālā audzināšana turpmākajā bērna un pusaudža dzīvē, nevar aizvietot to, ko nav devusi ģimene. Var mēģināt īsi noformulēt būtiskākās ģimenes audzināšanas priekšrocības:

- mīlošas, saudzējošas attiecības starp vecākiem un bērnu, šo attiecību emocionāla piesātinātība,
- vecāku "pedagoģiskās programmas" elementu iedarbības pastāvīgums un ilgums,
- pedagoģisko paņēmieni izteikti individualizēti, bērnam piemērota pielietošana,
- dinamisks dienas režīms,
- plašas saskarsmes iespējas ar citiem bērniem, radniekiem (atšķirīgiem pēc dzimuma, vecuma).

Noteikti ir vērts tiekties pēc kvalitatīvas ģimenes audzināšanas, jo pastāv pozitīva statistiski nozīmīga sakarība starp pusaudža intelektu un psiholoģisko tiesību respektēšanu ģimenē, vecāku attieksmi pret pusaudzi (*V. Apsīte, 2003*). Šajā pētījumā arī apstiprinājies, ka pastāv nozīmīga sakarība starp kreativitāti (radošajām spējām) un vecāku attieksmi pret pusaudzi. Vai tiešām ir tādi vecāki, kuri nevēlas redzēt savu pusaudzi intelektuālu un radošu?

A. Brande pētījusi Kolkas pamatskolas jaunākos pusaudžus un viņu ģimenes locekļus, lai noskaidrotu ģimenes kreativitātes saistību ar bērnu radošajām izpausmēm. Pētījums liecina, – ja ģimenes dzīvesdarbībā ir kreatīvie elementi, tās darbībā piedalās arī citi (visi) ģimenes locekļi, tad pusaudžu radošās darbības izpausmes ir daudzveidīgākas. Vaļaspriekus var sagrupēt:

1. Dažādu svētku kopā svinēšana, ģimenes izbraukumi, pikniki, ceļojumi, kopīgi vakari sarunās par bērnu problēmām, mīlata gatavošana, bērnu koncertu apmeklēšana, dziedāšana ģimenes lokā u. c.

2. Vaļasprieki, kas saistīti ar spēju izkopšanu – dziedāšana korī, ansambli, spēlēšana orķestrī, nodarbošanās ar sportu, tehniku, foto u. c. kursu apmeklēšana.

Pusaudžu radošo izpausmju līmenis ir augstāks, ja ģimenes dzīvesdarbībā ir daudzveidīgi kreatīvie elementi, ja radošās vides veidošanā iesaistās ģimenes locekļi no vairākām paaudzēm un ja tēlainās kreativitātes rādītāji pēc E. Torenša un H. Gārdnera testiem ir augstāki (*A. Brande, Ā. Karpova, 2002*).

Radošo izpausmju attīstību veicina pastāvīgas ģimenes rūpes par dziļu un auglīgu saskarsmi ar pusaudzi.

Tās veidošanā īpaši svarīgi:

- vienmēr meklēt un atrast kopīgu valodu ar pusaudzi;
- respektēt un cienīt viņu, ievērojot nesavtīgumu, godīgumu un viņa “aso kritiskumu”;
- ģimenes locekļiem jābūt “pieejamiem” un uzmanīgiem, jo pusaudzis gan klusi, gan skaļi, gan emocionāli pievērš sev uzmanību;
- jābūt ieinteresētiem viņa dzīvē (izjautāšana var nepalīdzēt – viņi paši vēlēšies pastāstīt, ja būs ievērots iepriekš minētais);
- ievērot, ka pusaudži ir meistari “ķermeņa valodā” – gan atšifrēšanā, gan lietošanā;
- jāatceras, ka pusaudzis daudzējādā ziņā jūtas nedrošs un tāpēc vēlas sekot līderim (labi, ja vecākiem ir autoritāte);
- principiāli jāatzīst, ka mācīties pusaudži vēlas, kaut situatīvi par to dažkārt rodas šaubas;
- jāklūst un jāpaliek par pusaudža attiecību sistēmas daļu, tad iespējami pastāvīgi un noturīgi kontakti;
- jāpalīdz pusaudzim izklūst no viņa (atbilstoši vecumam) diezgan egocentriskās pasaules, kurā dzīvodams viņš vāji nojauš (pat nenojauš), kā citi jūtas (zema empātija).

Pat ļoti ar zināšanām un pieredzi bagāti vecāki un skolotāji atzīst, ka pusaudzis ir ļoti “noslēpumains un neprognozējams kontinents”.

Vidēja stāža ģimenē parādās vai arī visu laiku ir jūtams vēl viens spēks, kas prasa uzmanību, jo ir pretenziju un spiediena

avots. Tie ir **vecvecāki**. Iespējams, ka dažās ģimenēs attiecības ir sen noregulētas, vecvecāku klātbūtne ir nepārtraukta, dabiska, klusa un nemanāma. Tomēr citās ģimenēs šajā laikā, kad svarīgi stabilizēt attiecības ar pusaudžiem, vecākās paaudzes iesaistīšana var būt auglīga visām pusēm.

Iespējamās ļoti samezglotas attiecības starp vecākiem un vecvecākiem, kuras veido īpašu "holonu" (S. Minuhina termins, kas apzīmē starplīmeni hierarhijā, kad attiecībām ir divdabības, ambivalenta raksturs). Piemēram, mātei – vecmāmiņai un meitai – pamatģimenē mātei – var būt visdažādākās attiecības, kas ietekmē visus ģimenes locekļus, jo viena otrai viņas var būt draudzenes, ienaidnieces, konkurentes, palīdzes, līdzdomātājas, sazvērestības dalībnieces (noturīgā emocionālā trijstūrī – trešais ir vīrs), pretmeti utt. Dažkārt viņām ir ļoti grūti atrast kopēju valodu. Māte, jau gaidot ierodamies pieaugušo meitu, gatavojas aizstāvēties – piezīmes, pārpratumi, nevērība, apvainojumi nāk kā lavīna. Citos gadījumos mātes emocionālā nosliece var būt vienmēr meitai – viņas aizstāvībai par labu. Meita pasūdzas mātei par vīru un nomierinās. Māte, saņēmusi devu negatīvas informācijas, sāk vīt znotam naidīgas intrigas. Vai arī sievastēvs un znots apvienojas pret sievietēm kā "divi apspiestie". Vai arī kā "verģu sacelšanās" pret apspiedējiem. Variantu ir bezgala daudz. Poļu zinātnieki uzskata, ka aptuveni 26% konfliktu saistāmi ar attiecībām ar vecvecākiem, kuri ir pāris, un 15%, ja vīra vai sievas māte ir viena. Konstatētas arī noteiktas likumsakarības. Ja līdz laulībai attiecības ar vecvecākiem bijušas pozitīvas un laulība veidojas ļoti veiksmīga, attiecības sievasmātes vai vīramātes dēļ var pasliktināties (veidojas emocionālais trijstūris, kurā vientuļā sieviete izjūt greizsirdību). Ja attiecības līdz laulībai bijušas nelīdzsvarotas, ambivalentas, laulība veidojas neveiksmīga, attiecības ar vientuļo sievas vai vīra māti ievērojami uzlabojas un ir pat ļoti labas. Tomēr prakse liecina: jo saliedētāki dzīvesbiedri, jo mazāk ir konfliktu ar vecāko paaudzi. Attiecības biežāk pasliktina:

- veiksmīga, laimīga laulība, kas veidota pret vecāku gribu;
- neveiksmīga, disfunkcionāla laulība, kas noslēgta vecāku spiediena ietekmē;

- vecāku negatīva attieksme pret znotu vai vedekli.

Parasti vecvecāku sakari ar **meitu** ģimenēm ir stiprāki nekā ar dēlu ģimenēm. Mazbērni, līdzdalība viņu audzināšanā šajā ziņā rada būtiskas pozitīvas izmaiņas. Mātes (vecmāmiņas) biežāk iejaucas abu dzimumu bērnu ģimenēs, viņām arī veidojas ciešāki kontakti ar tām. Vectēvi to dara retāk, vairāk ar savu sievu starpniecību, kā arī palīdzot risināt ģimenes globālos – sociāli ekonomiskos – jautājumus. Gados vecākie vectēvi kļūst neaizvietojami sadzīves funkciju realizēšanā – viņiem ir “zelta” rokas, aizraujoši vaļasprieki, vēlēšanās nodot amata prasmes un noslēpumus mazbērniem utt. Vecākajai paaudzei bieži raksturīga vēlēšanās saglabāt savu varu, ietekmi vai vismaz iepriekšējo nozīmību, īpaši tad, ja viņi nav iesaistīti aktivitātēs vai arī no tām tiek izstumti, zaudē ierasto darbu. Viņi mēdz pārvērtēt savas pieredzes pareizību un neuzdamību, līdz ar to viņi vēl labāko bērniem un mazbērniem savā “dzelzainajā” egocentriskajā izpratnē. Citi vecvecāki kļūst diezgan uzmācīgi saskarsmē, ir ļoti ziņkārīgi un bezgala pļāpīgi, bez mēra izjūtas var uzdot netaktiskus jautājumus, pašiem to nemaz nejūtot. Tā paaudžu attiecības var viegli kļūt disfunkcionālas.

Vecmāmiņas lomas uzvedībai sievietē “gatavojas” pakāpeniski, un to var saistīt ar ģimenes dzīves cikla stadijām. **Pirmais posms** – jaunās vecmāmiņas – vidēji 47–51 gadus vecas (ir dati par 35–37-gadīgām), kad ģimenē piedzimst pirmais mazbērns. Sieviete aktīvi strādā, jo bieži pirmspensijas vecumā vērojama pieauguša cilvēka augstākā aktivitāte, sasniegumi, statuss. Parasti vecmāmiņas tomēr iesaistās aprūpē, palīdz sadzīvē. Ciešāki kontakti novēroti ar meitu bērniem nekā dēlu bērniem. **Otrais posms** – vecmāmiņas tipiskais vecums 58–62 gadi, mazbērnam (ja vairāki – jaunākajam) 10–11 gadi, un vairumā gadījumu gatavojas vai ir jau pensionējusies. Aukles lomu nomaina audzinātājas vai skolotājas funkcijas, attiecībās ar mazbērniem vairāk vienlīdzības, paritātes. **Trešais posms** sākas ar pieaugušiem bērniem un izaugušiem mazbērniem, un tad vecvecākiem pašiem jau nepieciešama palīdzība un pozitīvas pašizjūtas nodrošināšana.

Kāds tieši būs vecvecāku uzvedības tips katrā no posmiem, nosaka sabiedrības un personības normas, savstarpējo attiecību vēsture, dzīvesvietas apstākļi, saistība ar darbu un finansiālais stāvoklis, kā arī visu šo aspektu individuālie varianti. Speciālā pētījumā konstatētas sabiedrības **priekšstatu** par gaidām no vecvecākiem divas **grupas** (O. Krasnova, 1998):

- **nodarbošanās ar sevi** – vecajiem cilvēkiem ir jāatpūšas, jāizklaidējas, jāpiekopj aktīvs dzīvesveids, bagāta saskarsme, jāpadzīvo sev;
- **palīdzība ģimenei** – vecākai paaudzei jāaudzina mazbērni, jāpalīdz bērnu ģimenēm, jāveic sadzīves pienākumi.

Bērnu un mazbērnu ikdienas rūpes, problēmas, dzīvesdarbība un tā saucamais liktenis noteikti ir vecākās paaudzes redzesloka dominante. Viņi izjūt vajadzību nepieciešamības gadījumā palīdzēt visdažādākajā veidā – ar padomiem, mazbērnu aprūpē, finansiāli. Dažkārt vecmāmiņas lomu tūlīt pēc mazbērna piedzimšanas grūti apgūt un šajā pagaidu situācijā tiek izdalītas **vecmāmiņas – upura** un **vecmāmiņas – sāncenses** uzvedība (A. Spivakovska, 1999).

Šobrīd visneskaidrākā ir vecākās paaudzes iesaistišanās pakāpe un kvalitāte. Pagājušā gadsimta pēdējās desmitgadēs aprakstīti **vecmāmiņu un vectēvu ģimenes lomu tipi** (Aizenberg, Treas, 1985):

- **formālais** – vecmāmiņām un vectēviem piemīt strikti formulēti priekšstati par viņu un mazbērnu sociālajām lomām;
- **neīstie** vecāki vai vecāku lomas veicēji – tie, kas uzņēmušies atbildību un rūpes par mazbērniem;
- **ģimenes gudrības (viedības) avots** – vecākā paaudze nodrošina pēcnācējus ar informāciju par ģimenes saknēm (izcelsmi) un kultūras mantojumu;
- **optimisma un humora (jautrības) nodrošinātāji** – dzīves pieredzes bagātinātie aktīvi iesaista mazbērņus dzīvespriecīgas atpūtas pasākumos;
- **tālinie (distancētie)** – vecākā paaudze reti kontaktējas ar mazbērniem.

Izpētot 125 vecmāmiņu priekšstatus par ģimenes lomām un saistot tos ar sociālajām un individuālajām normām (Robertson, 1977), tika aprakstīti **vecmāmiņu tipi**:

- proporcionāli sadalošais – vecmāmiņām piemīt augstas personīgas un sociālās gaidas un priekšstati par viņu lomām ģimenē; viņas dziļi iesaistās mazbērnu problēmu risināšanā, rūpējas par tiem un lutina;
- tālīnais (distancētais) – vecmāmiņas dzīvo nošķirti no saviem mazbērniem, tām piemīt zemas sociālās un personīgās gaidas sakarā ar vecmāmiņas lomu;
- simboliskais – darbojoties vecmāmiņas lomā, tiek respektēti uzvedības normatīvie un morālie aspekti;
- individuālais – vecmāmiņas ievēro savas uzvedības personīgos aspektus.

Interesanti ir arī ASV autora K. Bengstona (1982) **vecākās paaudzes priekšstatu apraksti par viņu lomas uzvedību ģimenē**:

- klātbūtne – svarīga pati par sevi, jo pastāvīgi atgādina par ģimenes dzīves pēctecību un stabilitāti, ir bremsējošs faktors tās sairšanai;
- ģimenes nacionālās gvardes funkcijas – galvenais vecākās paaudzes uzdevums: būt blakus un aktīvi rīkoties ģimenes krīzes situācijās;
- arbitrāža – vecākās paaudzes pienākums ierosināt ģimenes vērtību apspriešanu un saskaņošanu, uzturēt tās nedalāmību un konfliktu laikā rūpēties par paaudžu sakariem;
- ģimenes vēstures glabāšana – uzturēt ģimenes un dzimtas pēctecības un vienotības izjūtu, interiorizējot mazbērnos ģimenes garīgā (un fiziskā) mantojuma un tradīciju vērtību.

Krievijas pētniece O. Krasnova (2000) aprakstījusi šādus **vecmāmiņu uzvedības tipus**:

- formālais (visizplatītākais) – vecmāmiņu un mazbērnu kopīgās nodarbības (lasīšana, pastaigas, TV pārraižu skatīšanās un pārrunāšana), kas neprasa īpašu piepūli, ir patīkamas un noderīgas arī pašai vecmāmiņai;
- aktīvais (aizrautīgais) – kopīgās nodarbības (spēles, mācību

stundas un kultūras pasākumi), kas ir laika un fiziskas un morālas piepūles ietilpīgas;

- distancētais – kopā būšana (galvenokārt vasarās) un līdzdalība vecvecāku saimniecības darbos un ikdienas dzīvē bez speciālām nodarbībām, kaut iespējamās pārrunas un dalīšanās atmiņās.

Pēc 65 gadu sasniegšanas vienādi izplatīti visi trīs tipi, ja mazbērni galvenokārt vēl ir vecumā līdz 11 gadiem. Aktīvais uzvedības tips vairāk raksturīgs vientuļajām vecmāmiņām, kuras pensionējušās. O. Krasnova arī konstatē, ka **augstāks vecmāmiņas izglītības līmenis vairāk veicina distancētā tipa uzvedību**. Svarīga loma arī dzīves vietas apstākļiem, vecākās paaudzes veselības un ģimenes savstarpējo attiecību īpatnībām. Dzīves laikā vecvecāku uzvedības tips un tā nianse var mainīties.

Jāpiekrīt Ijas stāstam populārā avīzē (“Ragaviņas...”) par vecumdienu ragaviņām, ko, disfunkcionālajās attiecībās dzīvodama, vecākā paaudze “godam nopelna pati”. Ijai ir vairāki bērni, un ģimenes rocība spiež strādāt regulāri atmaksājamu darbu.

“Kad beidzās mans valsts noteiktais atvaļinājums, aktuāls kļuva jautājums, kur likšu bērnus...viena vecmāmiņa bija ļoti tālu, ar otru dzīvojām kopā. Vecmāmiņa bija 59 gadus veca atraitne – pensionāre, kas šuva tērpus ar dekoltē un baudīja dzīvi. Viņas moto: “Esmu pelnījusi atpūtu. Savi bērni katram jāaudzina pašam.” Es sāku strādāt, bērni apmeklēja nedēļas dārziņu, jo mērot 14 km garo ceļu rītos un vakaros darba dēļ nespēju. Pirmdienas rītos bērni, iekērušies mēteļa apkaklē, raudāja: “Mamma nepamet, mamma nepamet.” Raudāju arī es vai vīrs, kurš nu kuro reizi, bet pametām. Jaunāko sešus gadus...

Bērnam nav bērnības. Pašā saldākajā sapnītī viņu rauj no gultiņas, saule, lietus vai sniegs, – jāiet peļņā. Jāēd tad, kad liek, nevis kad gribas, jāēd tas, ko dod, jāčurā reizē un jāspēlējas arī. Komandas skan cita pēc citas. Bērni iemācās daudz labu lietu. Bet otrajā svaru kausā liekam neizbēgamās slimošanas, bieži vien arī stresa radītās saslimšanas, kad divus gadus vecs mazulis jau lieto nomierinošus līdzekļus. Draugi atnes daudz jaunu lamuvārdu un

palaidnību. Lai cik dīvaini – arī utis un blusas. Izdzīvo stiprākais – tātad tas, kurš veiklāk kustas, skaļāk bļauj un smagāk sit. Ir līderi un atstumtie. Tātad arī bagātie un nabagie. Mazās sirsniņas sāp bieži un daudz. Kur tu esi, māmiņ? Kur tu esi, vecmāmiņ? Var jau domāt, ka visu redz un saprot, un līdzī jūt augstas klases speciālisti. Tas mierinājumam... Mūsu vecmāmiņa tagad ir cienījamais gados. Uz palikšanu tā arī neiekrita neviens draugs tajā dekoltē. Uz svētkiem, saiešanām un krogu nav spēka un arī naudas (valsts pabalsts) aizstaigāt. Draugi pa vienam vien steidzas uz aizsaules dārziem. Istaba silta, ēdiens galdā. Tuvējie mazbērni labdienu padod, tālējie četri bērni un pieci mazbērni gadiem nav bijuši. Ko gan viņi lai meklētu? Viņi nebija ierēķināti mātes un vecāsmātes rēķinos tad, kad ļoti, ļoti vajadzēja. Tas laikā noadītais zeķu pāris vai stāstītā pasaka varbūt mazāk silda valkātāja kāju nekā devēja un saņēmēja sirdi. Miļū atmiņu, kopā būšanu, runāšanu un darīšanu nav bijis, tāpēc vecāmate ir kā jebkurš vecs cilvēks blakus dzīvoklī, mājā, pagastā, autobusā, savā laikā mēs neesam prasījuši savam bērnam vai mazbērnam: “Tu vēlies? Tu gribi? Tev patīk?” Uz ko mēs tagad ceram? Mēs ar stipriem akmeņiem esam bruģējuši sev ceļu uz valsts iestādi, ko sauc par pansionātu. Tikai bieži vien tur ir par maz ar mūsu mūžā nopelnīto pensiju, tāpēc jāpiemaksā bērniem vai pašvaldībai. Mums ir licies, ka tas laiks nepienāks. Pienāks ļoti drīz, un mēs reizē gulsimies, celsimies, ēdīsim, čurāsīsim un raudāsīsim: “Jāzepiņ, nepamet!” Bet viņiem ir tādas pašas tiesības kā kādreiz uz mazo cilvēkbērnu mums – tā ir lētāk un nemaisās pa kājām. Lūk, vienkāršs stāsts, kas labi parāda – “ko sēsi, to pļausi”.

Tomēr ļoti gribas ticēt, ka Latvijā daudz biežāk sastopamas gluži citas bērnu un vecvecāku attiecības. Agnese R. no Skrīveriem (Neatkarīgā, 2005. gada 26. novembrī) raksta:

“Viņa bija vissirsnīgākā, jaukā, miļākā. Viņa katrai lietai atrada simtiem pielietojumu un katrai problēmai simtiem risinājumu. Kad Viņa ienāca telpā, likās, ka tā atdzīvojas. Pīrādziņi, ko Viņa cepa, bija paši labākie, kādus esmu ēdusi. Visa māja smaržoja pēc mīlestības. Tā ir mana vecvecmāmiņa, kuru es atceros tik labi, itin kā satikusi būtu viņu vakar. Viņas mājās vienmēr bija

jauki atgriezties, tur vienmēr valdīja siltums un satiecība. Pie mājas bija liels dārzs ar visādiem labumiem, kas arī sagādāja ne mazums darba, tāpat kā kūti mītošās gotiņas, kuras mēs nokristījām par Lauru un Pūci. Vecmamma bija kā magnēts, kas mūsu kuplo ģimeni saturēja kopā. Viņas aiziešana satrieca visus. Tas bija brīdis, kad šķita, ka izgaist pēdējā zvaigzne debesīs. Bet viņa vēl dzīvo manā sirdī un manās atmiņās.”

Vai turpat Ieva L. no Rīgas turpina:

“Liela hūte un apaļš vēders, biezas uzacis un mīļas acis. Skaļa balss. Vakar es dzirdēju viņu smejamies, taču sākumā šķita, ka smejas visa pasaule, – tik garšīgi bija viņa smiekli. Šķiet, tikai pirms gada viņš mācīja man stāvēt uz rokām, taču patiesībā pagājuši jau veseli četrpadsmit. Pilsētas puika. Čaka dzejas rindu tēls. Renstelēs sakrituši putekļi nav viņam pa prātam.

Pienācis kārtējais svētdienas rīts, un mājīgo vecvecāku virtuvi aņņem laša zupas smarža. Katlā jau vārās pati zivs. Uz dēlīša sagriezti burkāni, kartupelīši, sagatavotas lauru lapas un labi daudz krējuma. Viņam izdodas lieliski. Laša zupa ir viņa firmas ēdiens, mans mīļākais.

Operas biļetes uz “Tosku” jau laikus nopirktas un noliktas aiz stikla. Mēs nākamnedēļ dodamies turp. Tā ir mana vectētiņa bērnības mūzika.”

Ģimene ar vidēju kopsdzīves stāžu, pusaudžiem un sakariem ar vecāko paaudzi ir sarežģīta sistēma. Lai ģimeni uzturētu normāli funkcionējošu un veselīgu, katram tās loceklim jāpieliek zināmas pūles. Veselīgai ģimenei piemīt dinamiskas savstarpējas attiecības un vienlaikus saglabājas ģimenes veselums, kuru nevar izjaukt svešu cilvēku klātbūtne. **Citi var ienākt un aiziet, bet ģimene saglabājas.**

Īpaši “saldumu” un “izpratni” meklējoši ir situētie ģimenes tēvi aptuveni no 40 gadu vecuma, kuru darbavietās apgrozās daudz simpātisku un jaunu “sekretārišu”, palīdzu, komandējuma meiteņu ar “naktskreklu un zobu birsti” ceļasomā utt. Sievām īpaši nevajadzētu baidīties no sarežģījumiem un turpināt sargāt savu ģimenes dzīvi. Pēc ilgākas smagu brīžu pārvarēšanas, pēc

strīdiem un konfliktiem, vēsuma periodiem utt. izrādās, ka galu galā tieši sieva ir sievietes ideāls, kurš visvairāk un neizbēgami ir vajadzīgs šim vīrietim; vīrietis savukārt izrādās vienīgais šīs sievietes dvēseles saimnieks. Kaut nereti paši ideāli ir aprīņojami izmainījušies.

Tas ir jādara arī bērnu dēļ, jaunās paaudzes dēļ, kurai **stabilis pamats tēva māju veidā** ir vitāli nepieciešams. F. Dostojevskis rakstījis: "No vecāku mājas es iznesu tikai dārgas atmiņas, jo nav dārgāku atmiņu cilvēkam kā no agrās bērnības vecāku mājas. Un tas vienmēr ir tā, ja pat ģimenē tik tikko jūtama mīlestība un kopīgums. Un pat no visnepatīkamākās ģimenes var saglabāties dārgas atmiņas, ja tikai pati dvēsele tava ir spējīga meklēt dārgumus." Dvēseli arī vecāki un vecvecāki lolo.

15. lekcija

NEUZTICĪBA

- ◆ **Priekšstati par neuzticību sociālās antropoloģijas un vēstures aspektā**
- ◆ **Neuzticības cēloņi, veidi, sekas**

Šodien arvien vairāk partneru dzīvo neregistrētās attiecībās. Līdz ar to jautājums “Kas ir neuzticība?” kļūst aktuālāks. Šo jēdzienu katrs traktē, balstoties uz pieredzi. Tradicionāli ar jēdzienu ‘neuzticība’ tiek apzīmēti ārpuslaulības kontakti un sakari. Taču eksistē arī “brīvās mīlestības” teorija un tā saucamā atvērtā laulība, kurā partneri vienojas, ka tiek atļauts viss, kas neaizskar viņu lielo mīlestību, un mierīgi pacieš arī viens otra “ārējos” seksuālos sakarus. Neuzticības šeit nemēdz būt, jo šīs attiecības dibinātas tieši tāpēc, lai izjustu pilnīgu brīvību un varētu iesaistīties intīmos sakaros ar tiem, kas viņiem kaut kādā ziņā šķiet interesanti. Sastopama arī krāpšana iztēlē. Vai tā būtu jāuzskata par neuzticību? Tāpēc pastāv viedoklis, ka cilvēks var būt uzticīgs tikai sev. Vai iespējama neuzticība, ja partneri nav laulājušies? Presē un televīzijā ir vērojams, ka neuzticība ir biežs greisirdības cēlonis, kam var būt pat letālas sekas. Turklāt mūsdienu filmu un grāmatu varoņi reti kad ir uzticīgi. Dažās aprindās neuzticība kļuvusi par normu. Manā mikrovidē arī ir vērojams šis neuzticības fenomens, kas ir nodarījis acīmredzamu postu cilvēku emocionālajām attiecībām. Turklāt arvien vairāk jauniešu man atzīstas, ka oficiāli laulāties negatavojas, jo ar vienu partneri tik un tā nenodzīvošot. Kāda tad būs ģimene nākotnē? Vai neuzticība tiešām būtu kļuvusi par mūsu dzīves normu?

Neraugoties uz alternatīvajām partnerattiecībām, jautājums par neuzticību ir aktuāls. Kas cilvēkus motivē neuzticībai? Ilgstoša uzticība dabai ir sveša, to nosaka kultūrvēsturiskie faktori. Anali-

zējot jēdzienus 'uzticība' un 'neuzticība', jāatceras, ka dziļi psiholoģiski motīvi, kas ir pamatā šīm parādībām, var būt daudzveidīgi. Morāle mūsdienu sabiedrībā mainās. Tāpēc ir svarīgi iedziļināties šī fenomena pamatu vēsturiski antropoloģiskajā analizē. Pētnieki, konsultanti un ārsti izsaka atšķirīgus viedokļus attiecībā uz laulāto neuzticību, dažādi attiecas pret šo problēmu. "Daži no viņiem lauž senus mītus, uzskatot neuzticību par dabisku, tipisku parādību, kas jāpieņem un jācenšas tai piemēroties" (S. Kratohvilis, 1991). Neuzticībai ir arī vairāki veidi. Turklāt daži cilvēki pacieš to, bet citi reagē asi. Daudzi speciālisti ir secinājuši, ka sievietes un vīrieši atšķirīgi uztver un reagē uz neuzticību. Cilvēki bieži vadās no saviem priekšstatiem un attiecīgi rīkojas. Ir arī pētīts, kas notiek organismā – bioķīmijas līmenī, kad cilvēks uzzina par neuzticību. Rezultātā cieš imūnsistēma un var sākties dažādas saslimšanas. Ja kādā brīdī cilvēks atklāj, ka viņu krāpj, tad no tā cieš visi pārējie attiecību aspekti. Iepriekš minētajam arī vēlos pievērst turpmāko uzmanību.

Uzticība, savstarpēja uzticēšanās ir viens no nepieciešamākajiem cilvēku kopējās darbības priekšnosacījumiem.

TV-3 šova vadītāja psihoterapeite A. Poiša akcentējusi, ka "uzticība" un "uzticēšanās" ir ļoti būtiski ikvienam cilvēkam jebkurā vecumā, un kā cilvēks viņa nevar pieņemt, ka šī vērtība krītas. Kā speciālists, protams, to var saprast un izskaidrot. Tas, ka tu vari uzticēties, taču ir galvenais savstarpējo attiecību drošības garants. Un tikai no tā izriet viss pārējais.

Šo īpašību cilvēce kultivējusi visas savas pastāvēšanas laikā. Dažādām kultūrām ir atšķirīgi uzskati par uzticību – neuzticību. Vairāki autori ir pievērsuši uzmanību vēsturiskajiem sociālās antropoloģijas aspektiem, etnogrāfiskajiem datiem. Priekšstati par neuzticību ir veidojušies un attīstījušies gadsimtiem ilgi.

Lielāku uzmanību šiem aspektiem teorijā ir pievērsuši M. Ripinska, S. Mamontovs, E. Iljins, E. Rogovs. Viņu rakstītais savstarpēji sasaucas. E. Rogovs (2002) minējis, ka pirmatnējā kopienā ģimenes vēl nebija un katrs varēja atrast sev partneri pēc patikas, mainot to atkarībā no garastāvokļa. Bijis spēkā

ierobežojums: "Stiprais izvēlas pirmais." Jēdziens 'laulāto neuzticība' radies tikai cilvēku seksuālās dzīves attīstības vēlākās stadijās, kad parādījās monogāmās ģimenes un vīriešiem nostiprinājās īpašuma tiesības. Tad radās jautājums par sievas uzticību, jo vīrs vēlējas, lai viņa mantojums tiktu tieši viņa mantiniekam, nevis svešam bērnam, kurš nes sevī svešus gēnus. S. Mamontovs (2002) akcentē Čārlza Darvina domu: "Emocijas ir dažādu lietderīgu reakciju rudimenti, kuri izstrādājušies evolūcijas procesā cīņā par dzīvīšanu." Mūsdienās zinātnieki ir vienoti, ka daudzas jūtas un uzvedības maniere nepārtraukti attīstījušās visās cilvēka evolūcijas stadijās. Evolucionārā bioloģija uzsver tiekšanos pēc savu gēnu pavairošanas – dzimtas turpināšanas. Tāpēc daudzas sievietes un vīrieši pat **nespējot** kontrolēt savus seksuālos impulsus – to nosakot gēni. No otras puses, pretēji daudzu sieviešu viedoklim, no evolucionārās teorijas viedokļa – vīrieši arī ir morāli gatavi ilgstošiem sakariem un investīcijām ģimenē. Tā kā vīrieši ne vienmēr ir pārliecināti, ka viņi ir īstie tēvi, bet nevēlas atdot savas tiesības uz vairošanos, evolūcijas gaitā attīstījušies svešu pēcnācēju izaudzināšanas riska minimizācijas princips: sievietei jābūt seksuāli uzticīgai, kas ir **garants**, ka viņš ir tēvs. Sievietei uzticība ir – vispirms funkcija, kas ļauj pārliecināties, ka partneris paliks ar viņu kopā un parūpēsies par pēcnācējiem. Iespējams, tāpēc sievietes šķiršanās gadījumos bieži uztraucas par materiālo pusi: "Kā es iztikšu? Kā audzināšu bērnus?"

Jebkurai sabiedrībai ir zināmas sociālās normas un tradīcijas dzimumu kopdzīvei. Pēc antropologu un etnogrāfu datiem, no 1154 sabiedrībām tikai neliela daļa praktizē monogāmiju. Lai gan monogāmija nav raksturīga visām kultūrām, praktiski visās ir noteikumi, kas ar ko un kādos apstākļos drīkst stāties seksuālajos kontaktos. Un praktiski visur ir sankcijas pret šo noteikumu pārkāpējiem. Visās kultūrās ir rakstīti vai nerakstīti likumi, kuri reglamentē seksuālo uzvedību un sankcijas pret šo noteikumu pārkāpējiem. Priekšstati par neuzticību ir atšķirīgi. Indiāņu ciltī čipeva par seksuālo neuzticību tiek uzskatīts, ja svešs vīrietis palūdz ūdeni cilts sievietei, kura ir precēta. Apdzīvotajā Grenlandes

austrumu piekrastē eksistē "lampas rituāls". Viesmīlības noteikumi paredz, ka noteiktā laikā saimnieks nodzēš gaismu visā mājā, tā piedāvājot ciemiņam mīlas rotaļām savu sievu, un cer, ka tā apmierinās ciemiņa seksuālās vēlmes. Tas nenozīmē, ka šie vīri ir brīvi no greizsirdības, vienkārši šis rituāls netiek uzskatīts par iemeslu greizsirdības jūtu izrādīšanai. Tādas paražas raksturīgas tautām, kuras dzīvo skarbos dabas apstākļos – Ziemeļu tundrās, Austrālijas tuksnešos. Interesanti, ka ģimenes galva lepojas, ja ģimenē ir vairāk bērnu, kas nav līdzīgi viņam. Izskaidrojums: šādas tautas ir mazskaitliskas, atrodas uz izmiršanas robežas, un pēc būtības visi cilvēki uz zemes ir viens otram radnieki. Svešās asinis ir glābiņš. Saprotams, ka mūsu valstī vīra reakcija uz šādu viesmīlību būtu cita. Jaungvinejā banaro tautas līgavai pirms kāzām ir jāstājas seksuālā kontaktā ar līgavaiņa tēvu, bet līgavainim – ar līgavas māti. Tā ir rituāla ceremonija. Šai tautai seksuālie kontakti ar vairākām personām ir pilnīgi iespējami un skaitās normāli visām sievietēm un vīriešiem. Indijā sagora cilts vīri sievu var apvainot neuzticībā tikai tad, kad savām acīm redz viņu ar sāncensi. Savukārt Ziemeļamerikā cuņi cilts vīri var sievu apvainot neuzticībā, pamatojoties tikai uz ciema tenkām. Afrikāņu ciltij bēna seksuālā uzticība skaitās obligāta prasība, stājoties laulībā, bet, neraugoties uz to, abi partneri bieži stājas ārpuslaulības attiecībās. Pieķeršanas gadījumā tiek sarīkots publisks teātris, bet pēc tam viss tiek ātri aizmirsts. Afrikāņu ciltīs kikuju, luhja, masam pilnīgi neskaitās kauna lieta palūgt draugam, lai palīdz sievai palikt grūtai, ja vīram tas "neizdodas". Bet afrikāņu ciltīs, kur maz sieviešu, bieži mēdz būt, ka uz diviem, trijiem brāļiem ir viena sieva. Arī S. Mamontovs (2002) ir atzīmējis, ka pastāv kultūras, kurās ir daudzvīriba (poliandrija). Tā gan ir zināma tikai četrām primitīvām ciltīm. Senajā Tibetā tā bija zemnieku tradicionālā laulību forma. Parasti vairākiem brāļiem bija viena sieva. Savus sievas pienākumus viņa veica pēc stingras kārtības. Tas brālis, kuram bija pienākusi kārta, savus apavus izlika ārpus durvīm. Tas nozīmēja, ka ieeja aizliegta. Sievu izvēlējās vecākais brālis. Pārējie par vīriem kļuva automātiski. Visi bērni, kuri dzima, skaitījās vecākā brāļa bērni. Šķirties varēja

izlemt tikai vecākais, bet bija nepieciešama pārējo brāļu piekrišana. Turklāt jaunākie drīkstēja precēties, taču tad zaudēja tiesības uz vecākā brāļa sievu. Ja ģimenē nebija bērnu, tad varēja paaicināt svešinieku, bet bērns skaitījās vecākā brāļa. Seksuālo viesmīlību uzskatīja par svētu daudzās antīkās pasaules tautās Ēģiptē, Sīrijā, Fenīcijā, Kiprā, un vēl šodien tā uzskata eskimosi, kuriem arī ir vairāk nekā brīvi uzskati par uzticību: sieviete vīra prombūtnē var atdoties, kam labpatikas. Par dažāda veida tradīcijām ir rakstījusi arī V. N. Kvina (*Virginia Nicholas Quinn, 1995*), uzsverot, ka "vīrieši parasti ir greizsirdīgāki par sievietēm". Un tomēr mīlestība kā privātīpašnieciskuma instinkta izpausme eiropiešu kultūrā sastopama reti. Poligāmajai laulībai ir sena vēsture, bet monogāma laulība – salīdzinoši jauns sociālais fenomens, un liekas, arī šodien daudziem vīriešiem nebūtu iebildumu pret vairākām sievietēm... Piemēram, katoļu baznīca to atzina vēl XVI gadsimtā. Pēc tam poligāmija bija aizliegta un pirmām kārtām Amerikā. Ja ņem vērā vēsturiskus faktus, Anglijā poligāmija ārpus likuma ir tikai no 1862. gada. Vīrietim bija vairākas sievas, un tas neskaitījās nezticība. Arī šodien miljoniem cilvēku Austrumārijā, aziātu un Āfrikas valstīs tāpat kā iepriekš dod priekšroku poligāmajai laulībai. Pareizāk – vienai tās līnijai – poliginijai. Tieši poliginija paredz (atšķirībā no poliandrijas) viena vīrieša savienību ar vairākām sievietēm. Ja pievērsties reliģiskajiem aspektiem, atšķirībā no kristietības viedokļa, tieši korāns vienmēr ir uzsvēris tāda veida laulību. Ja ieskatās Truka arhipelāga un Jaungvinejas salu sabiedrībā, tad tur vīrieši ļoti agri var iegūt tik sievu, cik vēlas. Nezticības jēdziens daudzām tautām vienkārši nav pazīstams.

Vēsturiski vairumā sabiedrību nezticībā un šķiršanās nepieciešamībā tika vainota sieviete. Daudzās kultūrās ir noteiktas paražas, piemēram, uzticības josta, kam jāpasargā sieviete no nezticības. Šodien Irānā sievietēm ir aizliegts apmeklēt peldbaseinus, braukt autobusā. Komunistiskajā Rumānijā sievietēm bija jāpaziņo savam priekšniekam mēnešreizu datumi, lai nepieļautu abortus, bet Ķīnā šī prasība pastāv arvien, lai mudinātu uz abortu. Seksuālā morāle jau no seniem laikiem bija stingrāka

pret sievietēm, nekā vīriešiem. Vēl 325. gadus pirms Kristus dzimšanas Dēmostens rakstīja: "Cienījamam helēnu vīram ir tiesības uz meitenēm, lai gūtu baudu, hetēras izklaidēm un sievu, lai turpinātu savu dzimtu. Sieva pat domās nedrīkst uzdrošināties krāpt vīru, bet jebkura neuzticība par brīdinājumu citiem jāsoda publiski, līdz pat nāvei." Un līdz pat šim laikam sabiedrība lielā mērā attaisno vīriešu ārļaulības sakarus un mazāk tos nosoda nekā sievietes (*S. I. Golods, 1990*). Neuzticība seksuālajam partnerim no parastas bioloģiskas rīcības ar laiku pārauga nopietnā noziegumā pret tikumisko un sabiedrisko kārtību. Tikai XIX gadsimta beigās sabiedrības attieksme pret laulāto neuzticību pakāpeniski mīkstinājās. XX gadsimta 70. gados Rietumos notika seksuālā revolūcija, kas mainīja tradicionālos priekšstatus par ģimeni, uzticību un partnerattiecībām. Uzticības zvērēšana līdz kapa malai zaudēja aktualitāti. Šodien arvien vairāk laulību tiek noslēgtas baznīcā, kurā uzticība tomēr tiek zvērēta, lai gan nav noslēpums, ka kreisie soļi mēdz būt arī tiem, kuri solījušies viens otram Dieva priekšā un pieņēmuši laulības sakramentu. Vadoties pēc šīs teorētiskās analīzes, var secināt, ka **neuzticības jēdziens daudzām tautām faktiski nav pazīstams** un priekšstati dažādās kultūrās un laika posmos ir atšķirīgi. Tomēr daudzās kultūrās, ieskaitot mūsējo, laulātā neuzticība noved pie ģimenes iziršanas.

Latvijā pastāv laulāto personiskās tiesības, kuras Civillikumā ir regulētas visai skopi, jo ģimene nav tikai tiesiska, bet arī tikumiska kopība. Civillikuma 84. pantā tikumības minimums tiek formulēts: "Laulība rada vīram un sievietei pienākumu būt

- 1) savstarpēji uzticīgiem,
- 2) kopā dzīvot,
- 3) vienam par otru gādāt,
- 4) kopīgi rūpēties par ģimenes labklājību."

Tomēr likumā nav paredzētas sankcijas, lai piespiestu laulātajiem dzīvot kopā un būt savstarpēji uzticīgiem. Runāt var tikai par morālu nosodījumu. Ētikas vārdnīcā uzticība tiek skaidrota kā morāla īpašība, kas raksturīga tikumīgam cilvēkam un tā uzvedībai. Savukārt uzticēšanās ir attieksme pret cita cilvēka rī-

cību un pret viņu pašu; tā balstās uz pārliecību par viņa patiesumu, uzticību, godaprātu, godīgumu. Pretstats ir neuzticēšanās. Šajā vārdnīcā tiek skaidrots, ka uzticība ir noturība un pastāvīgums mīlošu cilvēku jūtās un attiecībās. Uzticībai raksturīga pastāvība attiecībās, ja cilvēki vienoti mīlestības vai laulības saitēm, un tā ir saistīta ar citām morālām īpašībām, kas prasa no cilvēka konsekvenci pārliecībā un darbībā, izturību – grūtību un kārdinājuma brīžos. Šo īpašību trūkums bieži noved pie neuzticības, kas ētikas vārdnīcā tiek skaidrota kā – mīlestības saišu saraušana. Ģimenes enciklopēdijā – kā laulāto uzticības pārkāpums, laulības pārkāpums. Neuzticība ietver sevī daudz dažādu psiholoģisku motīvu. Tās rezultātā bieži izjūk laulības dzīve.

Latvijā pagaidām nav veikti plaši pētījumi neuzticības jomā. Iespējams tāpēc, ka tā ir ļoti delikāta tēma un grūti iegūt objektīvus datus. Grūti gūt priekšstatu par to, cik lielā mērā neuzticība ir izplatīta. Informāciju par to parasti iegūst tikai konsultācijās, klīnikās un advokātu kantoros, kur pamatā jau ir saskare ar izjukušām ģimenēm un informācija ir konfidenciāla. Neuzticībai uzmanību pievērsuši arī citu valstu pētnieki. Brazīlijas socioloģe M. Goldenberga (1991) ir intervējusi sievietes vecumā no 25 līdz 63 gadiem un vīriešus vecumā no 30 līdz 57 gadiem un secinājusi, ka “citas” parādīšanās tomēr nav saistīta ar noteiktu vecumu un precēta vīrieša dzīvē cita parādās ģimenes krīzes situācijā.

Neuzticības gadījumā redzama likumsakarība: vīri parasti cenšas “stiept gumiju”, ilgāk “spēlēt uz divām klavierēm”. Sievietes noskaņotas radikālāk – uzreiz grib pielikt punktu. Vīri tomēr stiprāk pārdzīvo ģimenes sairšanu, taču ātrāk nomierinās jaunajā ģimenē. Gados vecākām ģimenēm biežāk izdodas stabilizēt attiecības un uz ilgāku laiku. Jaunās ģimenes ir izlēmīgākas lēmuma pieņemšanā – šķirties vai attiecības ar citu pārtraukt un saglabāt ģimeni. Visjaunākajās ģimenēs nenoteiktības situācija turpinās ne vairāk par diviem gadiem. Aptaujātie vīri vairumā gadījumu atzinuši, ka pa īstam draudzīgu, biedrisku ģimenes attiecību trūkums, kad sieva nav spējīga būt draudzene, kas palīdz vīrietim atrast, nostiprināt, saglabāt un tālāk attīstīt viņa

“sociālekonomisko nišu” un sociālpsiholoģisko stabilitāti, ved viņu pie citas. Cita bijusi nepieciešama vīrieša kā personības pozīcijas stiprināšanai. Vajadzīga sieviete, kura spēj izjust vīrieti nomācošos pārdzīvojumus, radušos ievainojamību un mazvērtību ikdienas dzīvesdarbības rezultātu konkurencē. Ja vīrieti nomāc tādi pārdzīvojumi, viņš ir pakļauts bezjēdzīgiem, pat muļķīgiem gājieniem, tā cenšoties dziedēt savus patmīlības ievainojumus, izmisumu, kas dažkārt māj dienu no dienas, nedēļu pēc nedēļas. Ja sieva uzstājas kā “prasīga un kritiska programma”, vīrs meklē glābiņu ārpusē, veic pārkārtošanos darbā (karjerā), pērk jaunu mašīnu... un meklē citu sievieti. Un tā, kaut dažkārt iluzori, “atkal nostājas uz savām kājām”.

“Kad vīrieti pamostas Parsifāls*, tas stimulē viņa personības dzīvi veicinošo īpašību nostiprināšanos” (R. Džonsons).

Vai šī **cita** ir jaunāka un skaistāka? Tā parasti tiek uzskatīts. M. Goldenberga atbild drīzāk noraidoši. Protams, ārienes nozīme nav noliedzama. Tomēr daudz svarīgākas ir **citas** intelektuālās spējas, kultūra un profesionālais līmenis, draudzīga un **iejūtīga** pretimnākšana. Vēl – pacietība, izpratne un vēlēšanās izprast, spēja palikt īstam draugam jebkurā situācijā. Šis pētījums parāda arī **šīs citas** mūsdienās cienājamo statusu – viņa var justies privilēģēta, jo likumīgajai sievai kaut kā būtiska, vīram nepieciešama ir pietrūcis. kopumā šis pētījums rosina filozofiskākas pieejas veidošanos, pretēji primitīvajai: sieva – neveiksmīniece, vīrs – nodevējs un netiklis, cita – ļaundare vai vieglprātīga valdzinātāja.

Nenoliedzami **neuzticība ir sievas un vīra “ķermeņu vienotības” ārdīšana, spēcīgākais un sāpīgākais sitiens patmīlībai**, kādu vien cilvēks vispār var izturēt. Protams, ja patiesi cilvēkus saistījusi mīlestība, stipra pieķeršanās. Spēcīgāk pārdzīvo tas, kurš bijis atkarīgāks, vairāk iesaistījies šajās attiecībās. Šādi izprastai neuzticībai uzmanību ir pievērsuši arī Pinnes un Ariela Fridmani, kuri lūguši novērtēt pārdzīvojuma “smaguma pakāpi” saistībā ar emocionālo un seksuālo neuzticību. Speciāli aparāti fiksēja viņu

*Parsifāls – mīts pazīstams no XII gs., izmantots Kretjena de Truā poēmā (varonis, no franču val. “nevainīgais muļķis”), simbolizē veseluma pretrunīgo dabu.

reakciju. Izrādījās, ka vīrieši un sievietes vienādi stipri pārdzīvo seksuālo neuzticību, lai gan sievietes emocionālo neuzticību uzskata par lielāku ļaunumu. Tomēr 50% vīriešu emocionālo neuzticību uzskata par briesmīgu notikumu. Liela loma varētu būt atšķirīgai vērtību sistēmai. Angļu firma *Durex* katru gadu veic pētījumus: aptaujā vairāk nekā 10 tūkstošus abu dzimumu pārstāvju 14–15 valstīs. Katram vidēji statistiskam vīrietim un sievietei pēdējās desmitgadēs ir 9 (!) partneri dzīvē. Racionālās psiholoģijas biedrības pētījumā tika aptaujātas 1049 sievietes vecumā no 18 līdz 29 gadiem. 89% atzina, ka labu partnerattiecību pamatā ir seksuāla uzticība. **Uzticībai līdz kapa malai neticēja gandrīz neviens** – un puse aptaujāto to jau bija izjutušas personīgajā pieredzē. Daži psihologi arī uzskata, ka **cilvēks ir poligāmi ievirzīts un monogāmija tam ir pārāk apgrūtināša**.

Snaiders (*Snyder et al., 1986*) un viņa kolēģi ir likuši pamatu pētījumiem par seksuālās uzvedības saistību ar pašmonitoringu (*self-monitoring*). Par pašmonitoringu sauc cilvēka savas uzvedības pastāvīgu novērošanu un kontroli, lai atstātu vajadzīgo iespaidu uz citiem cilvēkiem. Ir plaši pētījumi, kas pierāda, ka pašmonitorings ir cieši saistīts ar ekstraversiju. Cilvēki ar augstu pašmonitoringa līmeni uzskata, ka savās seksuālajās attiecībās viņiem nav jāaprobežojas tikai ar tiem partneriem, ar kuriem viņi ir psiholoģiski tuvi.

Dažkārt noteicošās ir sociālās situācijas īpatnības, izdevīga statusa un nišas meklējumi.

Neuzticība laulībā ir plaši interpretējams jēdziens, jo atkarīgs no sabiedrības kultūras normām un no laulības tipa.

Daži psihologi izsaka viedokli, ka “mīļākais vai mīļākā nostiprina laulību”. Viņi uzskata – “trijstūris” ne tikai kaitē laulībai, bet arī baro to. Pēc statistikas apmēram 44% precētu vīriešu lielās pilsētās ir mīļākās. Ap 40% sieviešu kaut reizi dzīvē ir bijušas neuzticīgas savam vīram. 25% precētu sieviešu ilgstoši daļa savu mīlestību starp diviem. Pēc Vācijas iedzīvotāju aptaujas datiem, vīrieši un sievietes ir neuzticīgi saviem laulātajiem vienādi bieži – 30% gadījumā. Trijstūrī retāk notiek šķiršanās. Protams,

ja ārļaulību sakars paliek noslēpumā. **Parasti neviens nestājas ārļaulību sakaros, lai pazemotu sievu vai vīru. Ārļaulību romāni parasti parādās uz ģimenes spriedžu fona.**

Pirmais mīlestības trijstūris radās ļoti sen. Tā pamatā bija mīts par Ādamu, viņa pirmo sievu Lilitu un otro sievu Ievu. Un, kad Dievs radīja pirmās sievas neuzticības nomāktajam Ādamam pēc viņa tēla un līdzības Ievu, vai Ādams neskuma pēc ugunīgās Lilītas? Arī šodien ir vīrieši, kuri veiksmīgi apvieno dzīvi ar divām sievietēm, jo katra no viņām sniedz to, ko otra nespēj vai nevēlas.

Nozīmīgas un speciāli pētāmas būtu arī partnera un sāncensša savstarpējās attiecības.

Saskaņā ar mūsu kultūras priekšstatiem nozīmīgākie sievietes un vīrieša savstarpējo attiecību aspekti ir seksuālā un emocionālā tuvība. Dažādu autoru viedokļi attiecībā uz to, **kas ir** uzticība – neuzticība, šajā ziņā ir līdzīgi. Etjenam Rejam ir viedoklis, ka “uzticībā ir nedaudz slinkuma, nedaudz bailu, nedaudz aprēķina, nedaudz noguruma, nedaudz pasivitātes un dažreiz pat nedaudz uzticības”. S. Rubinšteina (2003) teorijā uzticība ir saistāma ar saviem principiem vai jūtām, kuras bija nozīmīgas pagātnē vai turpinās tagadnē; un galvenais ir nevis uzticības saglabāšana pagātnei vai tagadnei, bet **pašam sev**, uzticēšanās sev, pieņemot morālu lēmumu. Pēc V. Sisenko (1989) domām – neuzticība ir viena no maz izpētītajām problēmām laulības dzīvē. Savukārt uzticība – tā ir saistību sistēma ar laulāto partneri, kuru regulē morālās normas un standarti, lai gan uzticība nostiprināta arī ar juridiskām sankcijām, un līdz ar to neuzticība tiek uzskatīta par laulības šķiršanas pietiekamu iemeslu. Uzticība vienmēr ir bijusi cementējošs un saistošs mezgls jebkurai draudzīgai savienībai, jebkurai lielai vai mazai sociālai grupai. Uzticība ir pārliecinātība par kopīgām vērtībām, pieņemto pienākumu savstarpējs nozīmīgums. Tā asociējas ar uzticēšanos. Psiholoģiski uzticība ir emocionāli psiholoģisks sevis identificēšanās ar grupu, dzimteni, idejām, tuviniekiem, bērniem utt. komplekss. Uzticība – īpaša sociokulturāla vērtība, kas pati par sevi ieguvusi jēgu un nozīmi cilvēka dzīves situācijā.

Var pieņemt, ka aiz neuzticības slēpjas daudz dažāda rakstura un satura sociāli psiholoģisku parādību, piemēram, laulāto pienākums liek apzināties cilvēkam savas saistības pret laulāto partneri. Tas ir iekšējs pamudinājums, kurš kļūst par cilvēka uzvedības normu. Jēdzienu par laulāto pienākumu dažādi cilvēki var uztvert atšķirīgi. No personības attīstības pakāpes, tikumības un audzinātības ir atkarīgs, uz kāda ētiskā, estētiskā un kultūras fona realizēsies seksuālā vajadzība. Mūsdienu laulībai raksturīgi tas, ka galveno slodzi veic emocionāli psiholoģiskās vajadzības: vajadzība mīlēt un būt mīlētam, vajadzība pēc atbalsta un pašcieņas saglabāšana, vajadzība intīmi emocionālajā saskarsmē, psiholoģiskā atbalstā, aizsardzībā, palīdzībā un savstarpējā sapratnē. Ja laulībā nerealizējas vai, precīzāk, netiek apmierinātas emocionāli psiholoģiskās personības vajadzības, tad notiek atsvešināšanās, vēsuma eskalācija, negatīvu jūtu un emociju uzkrāšanās. Tas atstāj iespaidu uz partneru seksuālo dzīvi. M. Millere (1997) pauž viedokli, ka **neuzticība – tas ir veids, kā dzēst iekšējo enerģētisko diskomfortu, un arī veids, kā radīt jaunus enerģētiskos sakarus un mijiedarbības, iegūt to, ko neiegūst laulībā.** Ģimenes konfliktā nav vainīgs tikai viens no laulātajiem. Flirts arī kaut kādā mērā ir nodevība. Tomēr M. Ripinska (2002) neuzticību traktē kā seksuālu kontaktu ar citu vīrieti (sievieti). Tieši seksuālu. Ne vienkārši flirts, ne romantiska aplidošana, teātru un restorānu apmeklēšana, pat skūpstīšanās sveču gaismā neskaitās neuzticība. Nemīlamam cilvēkam nevar kļūt neuzticīgs, jo viņš tāpat zina to, kā pret viņu izturas.

Laulāto neuzticība – tā ir augstākā nodevības forma (E. Rogovs, 2002). A. Volkovas (1989) skatījumā neuzticība – **viens no laulāto attiecību destrūkcijas tipiem, kas aptver laulāto jūtu sfēru.** G. Vebers (2002) par neuzticību raksta: “Visās attiecībās nepieciešamas robežas – šauras vai plašas. Tās nosaka vainas izjūtu. Kur sākas vainas izjūta, tur sākas robeža, bet starp robežām – nevainība un brīvība.”

Analizējot psiholoģisko literatūru, var secināt, ka sievietēm un vīriešiem ir manāmas atšķirības iekšējās darbības modeļa

pamatnostādņēs, kuras arī veido rosinošu fonu turpmāk iespējama neuzticībai. Sievietēm **saskarsmes mērķis** – gūt kopību, apvienoties, saplūst; vīriešiem – risināt un atrisināt situatīvus jautājumus vai lielākas problēmas, saskaņot darbības. **Komunikācijā** sieviete vairāk uzkrāj viedokļus, informāciju, aktualizē kompromisa mākslu, un kopumā tas ir it kā ārējs process. Savukārt vīrietis pēta lietas, apstākļus “savā galvā” un process vairāk ir internāli iekšējs – “saskarsme ārpusē” – redzamajai un dzirdamajai daļai nav tik būtiska nozīme. Apvienojoties kopdzīvei laulībā sievietes precas, jo saņēmušas **solījumu**, bet vīrieši šo solījumu saista **ar lielām cerībām**. Turpmākā kopdzīvē vairāk izrādās vilušos vīriešu nekā apmānītu sieviešu, jo **solījums ir konkrētāks un verbāli izteikts, bet cerības katrs patur sevī un tās ir “izplūdušas”, otram maz zināmas**. Un tā vīrieši kļūst neuzticīgi, jo ar mainīgām cerībām meklē ideālu, kura nav...nevis tāpēc, ka sieva neapmierina. Viņš arī ar sevi nav apmierināts. Savukārt sieva saņēmusi solījumu, var lolot ilūzijas par savu izredzētās (tuvības ideālam) statusu. **Laulībai pietiek ar diviem – tas ir vienīgais gadījums, kad jau trīs dalībnieki ir nepieļaujams pūlis...** Abiem dzimumiem ir atšķirīgi priekšstati par uzvedības normām, un tie izdara dažādus secinājumus par partnera neuzticību. Iespējams, ka tas ir socializācijas pieredzes atspulgs, kurš izstrādāts gadsimtiem ilgi uzskatos par dažādām vīrieša un sievietes lomām sociumā. Šķiet, ka arī šodien lielākā daļa vīriešu vadās pēc principa: “Kas atļauts Jupiteram, nav atļauts vērsim.” Vīriešu kreisie soļi tiek mazāk nosodīti, jo tad viņš skaitās “sabiedrisks cilvēks”, bet sieviete šādos gadījumos visbiežāk tiek dēvēta par “vieglas uzvedības”. Vīrieši bieži uzskata, ka viegls flirts, īslaicīga aizraušanās un pat tuvība ar citu sievieti, kuru paši neatzīst par sev tuvu, vēl nav nekāda neuzticība. Tāpēc daudziem ir šī dubultā morāle. Ja mīlotā sieviete savukārt pievērš uzmanību kādam citam, nevis viņam, vīrietis viņas uzvedību uztver kā nepieļaujamu. Pēc V. Harli novērojumiem, vīrieši ilgi nespēj pārtraukt mīlestības trīsstūri, savukārt sievietes dod priekšroku pielikt attiecībām punktu uzreiz. Vīriešiem pastāv bīstamība

atgriezties pie mīlākās pat pēc 5–6 gadiem pēc attiecību pārtraukšanas. Sievietes ir labāk sagatavotas intīmo attiecību iespējamai pārtraukšanai. Viņas vieglāk atrisina tā rezultātā radušās problēmas, drīzāk nodibina jaunas intīmās attiecības. Tāpēc psihisko saslimstību iespējamība kā intīmo attiecību pārtraukšanas sekas sievietēm ir mazāka nekā vīriešiem. Daudzas sievietes ir spējīgas sniegt vīrietim pilnīgu brīvību – viņas uzskata, ka par fizisko neuzticību nav jāuztraucas. Balstoties uz stereotipiem, sievietes uzskata, ka vīrieši spēj gūt baudu bez mīlestības un vīrieša seksuālā neuzticība vienlaikus obligāti nenozīmē emocionālo neuzticību; bet vīrieši uzskata, ka sieviete, atdodoties ar ķermeni, ir neuzticīga arī emocionāli.

Evolucionārajā psiholoģijā akcentēts, ka arī daudzi dzīvnieki kontrolē savu mātīšu "personīgo dzīvi". Tāda stratēģija ir pat dažiem kukaiņiem; viņi arī cenšas mātīti saglabāt tikai sev. Alfrēds Brēms ir pētījis putnu uzticību. Pretēji vairākumam dzīvnieku putni pavada savu dzīvi ar vienu mātīti; poligāmija viņiem ir reti sastopama. Greizsirdības izpausmes nav arī retums putniem. No otras puses, ir novērotas mātītes, kuras pusstundu pēc tam, kad tēviņš nogalināts, atdevās citam. Pēc mūsdienu pētījumiem, vairāk nekā 90% putnu ir monogāmi, kopīgi audzina bērnus, taču neuzticība ir diezgan izplatīta. To izdevās noskaidrot tikai XX gadsimta 90. gados, ar DNK testu veicot analīzes putnēniem. Katrs piektais izrādījās kaimiņa "dēlēns" (cilvēkiem – it kā katrs trešais). Interesanti, ka tēviņi brīnumainā kārtā izskaitļo svešinieku un rezultātā var justies aizvainoti dziļākajās jūtās un pārstāt rūpēties par ģimeni. Bet daži, būdami greizsirdīgi uz vēl nedzimušajiem putnēniem, dažreiz sašķaida ar knābi olas paša ligzdā.

Liri un Snells (*Leary and Snell, 1988*) pamanīja sieviešu un vīriešu seksuālajā uzvedībā atšķirību: parasti vīrieši sāk izrādīt seksuālo aktivitāti agrākā jaunībā un tiem ir lielāka seksuālā pieredze nekā sievietēm. B. Muldvorfs apraksta dažus vīriešu un sieviešu tipus, kuriem ir raksturīga nosliece uz ārpuslaulības sakariem.

Vīriešu tipi:

- 1) donžuāns – vīrietis kā personība nenobriedis, vairāk par visu

- citu viņš vēlas patikt, neuzticība sniedz viņam narcistisku apmierinājumu;
- 2) netiklis jeb "sieviešu pavedējs": promskuitātes tips, kura aktivitāti izraisa pārmaiņu vai daudzveidības vajadzība, kā arī priekšstati, ka vīrišķību apliecina tieši liels skaits seksuālo uzvaru;
 - 3) mūžīgi neapmierināms: pastāvīgi meklē mīlestību, bet ne ar vienu sievieti neizveido emocionāli noturīgus sakarus.

Sieviešu tipi:

- 1) kārdinātāja – vēlas daudz pielūdžēju, grib, lai viņu mīlētu; tam izmanto arī seksu, tomēr viņas patiesā dzimumsakaru vēlme ir visai maza;
- 2) piedzīvojumu meklētāja – iesaistās īslaicīgos seksuālos pārdzīvojumos, kas maz skar viņas jūtas, turklāt savā mājā ir vai var būt laba sieva un māte. Mīl savu vīru, ar kuru gan neatrod "seksuāli kopīgu valodu". Saviem piedzīvojumiem partneri izvēlas pati, meklē seksuālos pārdzīvojumus, kuru ģimenes dzīvē pietrūkst;
- 3) neaizsargātā – nespēj atteikt vīrietim, jo tā kaislība izraisa viņā tūlītēju atbildes reakciju. Ir zems dzimumuzbudinājuma sliekšnis. Pati iniciatīvu neizrāda, gūdama apmierinājumu, padevīgi atdodoties partnera varai, nevar atteikt, jo "viņš ir stiprāks";
- 4) neapmierinātā – nevar atrast apmierinājumu nevienā dzīves sfērā – ne ar vīru, ne darbā, ne ar draugiem. Šaubās par savu partneru izvēles pareizību, pat ja sakari ir ilgstoši. Viegli iemīlas citā, kuru parasti pārvērtē. Mīlas sakaros bieži izjūt vainu un kļūst nepanesama (S. Kratochvils, 1991).

V. Kaponi un T. Novaks (1979) ir aprakstījuši sešus reakciju tipus vīriešu un sieviešu ārļaulības sakaros, ar kuriem viņiem nācies sastapties:

1. Azartisks spēlmanis – kurš ar "uzvaru" skaitu pār pretējo dzimumu paaugstina savu vērtību. Uzsāk īslaicīgas iepazīšanās, neaizdomājoties par iespējamām sekām. Vairumā

- gadījumu laulībā iesaistīti emocionāli. Pie šīs kategorijas pieskaitāmas arī frigidās sievietes, kuras ir “mūžīgās orgasma meklētājas” un visās nelaimēs vaino vīru, bet vēlāk – mīļāko.
2. Laimes meklētājs. Šis modelis biežāk sastopams sievietēm. Ģimene viņai ir ekonomiskais nodrošinājums. Seksu izmanto kā sodu vai apbalvojumu. Kamēr bērni mazi – rūpējas par tiem, bet vēlāk sāk garlaikoties un realizē sevi ārpus laulības sakaros. Atzīst neuzticību un vaino tajā vīru.
 3. Aizvilinātais un neatlaistais. Tās ir gadījuma neuzticības. Parasti vīrs nevēlas aiziet no ģimenes.
 4. Jaunās dzīves sākējs. Runa ir par jaunas savienības radīšanu. Iniciators meklē jaunu, “labāku” partneri.
 5. Mājsaimniece – pamatā ir nogurums no laulības, no stereotipiskām attiecībām. Parasti šādi pāri izšķiras.
 6. Solīds spēlmanis – runa ir par nobriedušu individu, kuru neapmierina seksuālās attiecības laulībā. Viņa neuzticība parasti ir labi konspirēta.

Tas, kurš sevi uzskata par ne pārāk pievilcīgu un pat mīlestības necienīgu, pietiekami viegli sāk šaubīties par to, vai partneris viņu patiešām mīl. Un patniecīgākais iemesls var tikt uztverts kā drauds laulībai. Cilvēki, kuri jūt seksuālo atkarību no partnera, ir īpaši jūtīgi, jo uzskata, ka nav nekādas alternatīvas mīlestībā. Tie, kuri “zina” seksuālo attiecību īsto vērtību, ir mazāk tendēti uz greizsirdību. G. Belozuba (2002) uzskata, ka, **pārmetot cilvēkam neuzticību, tiek apstiprināts fakts, ka pēc viņa ir pieprasījums.** Citiem vārdiem, tiek atzīts, ka viņš kādam vajadzīgs, bet pats pārmetējs ne. Būdam greizsirdīgs, **cilvēks paaugstina otra pašvērtējumu un pazemina savējo.** Neuzticību bieži pavada greizsirdība, kas skar laulātos un arī bērnu. Sievietēm greizsirdības pamatā visbiežāk ir zems pašnovērtējums. Tas nozīmē, ka cilvēks neapzinās vai nesaprot pats savu vērtību. Sievietes seksualitāte virsotni sasniedz ap 35 gadu vecumu (M. Ripinska, 2001; K. Teppeveins, 2000). Vīriešiem izteiktāk nekā sievietēm sāk parādīties pirmās novecošanās pazīmes – grumbas, liekais svars, sirds –

asinsvadu slimības. Tas ir kritisks periods ģimenes dzīvē, kurš var beigties ar attiecību nostabilizēšanos vai izmaiņām līdz pat šķiršanās nodomiem. Ap 35 gadiem beidzas arī jaunības periods. Sievietēm tas ir tā saucamais **balzaka vecums** – prāta, gudrības un spēka uzplaukums.

Vecumposmu krīžu psiholoģijā izteikts viedoklis, ka 37 gadu vecums ir **neuzticības laiks**. Daudziem šajā vecumā ir vērojama arī emocionālā izdegšana. **Iekšējo autonomiju cilvēks parasti sasniedz jau apmēram 30 gadu vecumā**. Sievietēm var sākties jauna emocionāla krīze. Precētās sievietes, to kompensējot, cenšas atrast iepriecinājumu citur – ārpus mājas, meklē citus pašapliecināšanās variantus. Vīriešiem ap 40 gadiem ir līdzīga krīze kā sievietēm pēc 35 gadiem. Viņiem svarīgi ir justies stipriem fiziski. Emocionalitāte realizējas iespējā brīvi izdzīvot savas jūtas, paust un vadīt tās. Var gadīties, ka meklē vainīgo, ja kaut kas nav izdevies, vai arī “ķer” pēdējo iespēju. Tas sasaucas ar E. Eriksona teoriju par sociālo un personīgo sasniegumu pretstatīšanu un koncentrēšanos uz nākotnes veidošanu – “ligzdiņas vīšanu”. Viņš to nosauc par “mērķa veidošanu”. Nopietnu ģimenes krīzi var radīt “neizskaidrojamas” spēcīgas iemilēšanās, bieži izraisot pat laulības ziršanu (G. Abramova, 2000). Tāpat ir zināms, ka biežāk par pašnāvības cēloni šī vecuma vīriešiem kļūst partneres neuzticība... Eliots Džeiks izpētījis, kā atšķiras radošā aktivitāte dažādos dzīves posmos, un secina, ka 35–40 gadu vecums, to salīdzinot ar iepriekšējo un turpmāko, ir diezgan krasi norobežojams. Mākslas darbos biežāk parādās tēmas, kas vēsta par zaudējumiem un nāvi. Psihiatrs Roberts Goulds savukārt akcentē, ka laiks starp 35–40 gadiem salīdzinājumā ar citiem abiem dzimumiem šķiet visnedrošākais un nomācošākais. Sieviete pēc 30 gadiem parasti mainās prioritātes, kuras tika izvirzītas pirms tam (Adams, 1983; Levinson, 1990). Cilvēkiem, kuri pārkāpuši 35 gadu sliekšni, par nozīmīgu vērtības orientāciju kļūst ģimene. Luteins (1994) pētījis atšķirības personīgajā funkcionēšanā vīriešiem un sievietēm, kuri šķīrušies. Gan sievietēm, gan vīriešiem, kuri paziņoja par neapmierinošām attiecībām ar partneri, biežāk tika konstatēts augsts

neirotisma līmenis vai zems pašvērtējums. Savukārt S. Bičs, E. Sandins, K. Liri uzskata, ka atgriezeniskajai saitei starp laulātajiem ir liela nozīme pašvērtējumā. Vīriešu un sieviešu neveiksmes ģimenes veidošanā ir nosacītas ar to, ka viņi **nezina** viens otra vajadzības. **Stabilitāte ir ģimenes bazālā vērtība.** Stabilitāte nodrošina cilvēkam viņa vajadzību regulāru un garantētu apmierināšanu: fizioloģisko, sadzīves, drošības vajadzību, pārliecības par rītdienu, pieķeršanās, vides pastāvības, piederības, rūpju, uzmanības, cieņas, atzīšanas un augsta vērtējuma. Jebkurā vecumā un ar jebkuru laulības stāžu cilvēkam ir nepieciešams: ģimenes attiecību siltums, savstarpēja cieņa, atbalsts. Iepriekšējā partnera neuzticība, kā arī personīgās problēmas vai dziļi psiholoģiski traucējumi var izraisīt greisirdību. Personībai, kura disponēta uz patoloģisku greisirdību, ir zems pašvērtējums, pārāk liels uzņēmīgums pret kritiku, kā arī siltuma un sirsnīguma trūkums attiecībās.

Laulāto neuzticību var analizēt, ņemot vērā iemeslus, dinamiku, norises apstākļus, dalībnieku psiholoģiskās īpatnības, sabiedrības attieksmi pret to, sekas uz ģimeni, laulāto pārdzīvojumiem utt.

Gatavība pārtraukt uzticības attiecības nav iedzimta, bet kā mantojumā saņemts stafetes kociņš. Speciālisti ir izpētījuši, ka gan sieviešu, gan vīriešu viens no neuzticības cēloņiem ir vajadzība pašapliecināties. Kādam no partneriem bieži vien ir neadekvāts pašvērtējums, kuru viņš cenšas "celt ar kreisajiem soļiem". Daži neuzticības **īemesli**, kuri sievieti un vīrieti virza uz neuzticību: jauna mīlestība, atriebība, nozākāta mīlestība, jaunu mīlestības pārdzīvojumu meklējumi, "tukšuma" aizpildīšana, ģimenes izjukšana, gadījuma sakars (A. Volkova, 1989). M. Ripinskai ir līdzīgs viedoklis.

Iemesli, kuri vīrieti noved pie neuzticības:

- Visās neuzticībās vainojami hormoni, kuri vīriešus padara par vīriešiem.
- Viedoklis, starp citu, diezgan izplatīts, kuram piekrīt vairums vīriešu – īslaicīgs seksuālais sakars ārpusē netiek uzskatīts

par neuzticību. Tā ir tikai intriga, kas apliecina viņu acīs pašu vīrišķību.

- Vainīgi uzvedības stereotipi, kurus zēns iegūst ģimenē. Visbiežāk vīrieši veido savu ģimenes dzīvi pēc tiem paraugiem, kuri nostiprinājušies viņu bērnības atmiņā.
- Slikts vecāku piemērs, kuriem uzticība – ne pati galvenā vīrieša dzīves vērtība.
- Dažiem vīriešiem neuzticība – tas ir veids pašapliecināties. Neveicas karjerā, neizdodas nopirkt prestižu mašīnu: lūk, viņš cenšas pierādīt pats sev, ka gultā viņš ir lauva un tīģeris, kādus var pameklēt, neviena sieviete nespēj viņam atteikt...
- Pēc vecāku nāves vīrietis jūtas vientuļš. Lai norobežotos no bēdām, viņš meklē mierinājumu mīlestībā. Viņš vienkārši alkst apskāvienu un mīlestības glāstu. Slikti, ja sieva nesaprot un neatbalsta viņu. Šādā garīgā stāvoklī vīrietis gatavs uz neuzticību.
- Vainīgas sievietes, kurām laulības gredzens vīrieša pirkstā nav tabu.
- Vainīgas sievas, kuras nevelta seksuālajām attiecībām ar vīru nepieciešamo uzmanību.

Iemesli, kāpēc sievietes metas mīļāko apskāvienos:

- Jo agrāk meitene apprecas, jo lielākas iespējas, ka jūtas, kuras novedušas viņu dzimtsarakstu nodaļā, pakāpeniski sāks plēnēt. Bet pēc tā sekos neuzticība.
- Psiholoģiski sieviete ir “gatava” neuzticībai, ja laulībā neveicas. Pie tam viņa nemaz nemeklē “sakarus ārpusē”, kā pieņemts domāt, bet tikai aizpilda psiholoģisko robu.
- Vēlēšanās pārbaudīt sevi un pašai sev pierādīt, ka viņa vēl uz daudz ko ir spējīga. Mazaktīvās un vidēji aktīvās ir piesardzīgākas partneru izvēlē nekā aktīvās. Ja sieviete jau ir gados, tad vēlēšanās pierādīt sev, ka viņa vēl ir “o – ho – ho” un ka vecums tai netraucē. Šajā gadījumā parasti viņas mīļākais būs daudz jaunāks par vīru.
- Gadās, ka iesaistīšanos seksuālos sakaros pamudina nevis

“traka vēlēšanās”, bet tas, ka “kavalieris” viņu neatlaidīgi cenšas iegūt. Un viņa iet uz randiņu pēc principa “vieglāk piekāpties, nekā paskaidrot, kāpēc neko negribas”.

- Dažreiz par iemeslu ir ziņkārība. Sieviete var aizrauties flirtā un koķetērijā.
- Sieviete meklē Ideālo Mīļāko (savu Kazanovu). Un tam nav obligāti jābūt supermenam gultā. Pietiekami, ja viņš ir maigs, mīļš, delikāts un prot just līdzī. Šīm mīļākā īpašībām daudzas, pat superaktīvas sievietes dos priekšroku, nevis donžuānu meklējumiem.
- Vairumam sieviešu mīļākais – tas ir “izmisuma solis”. Būtu labi, ja vīrieši to apzinātos.
- Dažreiz sieviete izlems “iegādāties” mīļāko, lai atriebtos vīram – krāpniekam.
- Ja sieviete piekrāpusi vīru vienreiz, viņa kļūs neuzticīga ne vienu reizi vien...
- Dažus vīrus apmierina, ka sievai ir (vai var parādīties) mīļākais. Vai ne tāpēc, ka viņi tad jūtas brīvi?
- Ir ne viens vien iemesls neuzticībai: sieviete vienkārši nevar pār sevi valdīt. Praktiski katrs nepazīstams vīrietis viņai šķiet kaut kāds supermens. Un viņa personīgi vēlas par to pārliecināties. Gultā, protams. Tiesa, seksopatologi to uzskata par novirzi no normas. Varbūt sieviete ir vienkārši nimfomāne?

Taču **abiem dzimumiem kopējais ir vēlme pašapliecināties un emocionālā kontakta trūkums ar esošo partneri.** Sievietēm starp neuzticības iemesliem pirmajā vietā atrodas neapmierinātība ar laulību, lai gan daļa no tām bijušas neuzticīgas, ja nav šī iemesla. Sievietēm neuzticība vairāk saistīta ar emocionālām attiecībām: neapmierinātas laulībā, viņas meklē nopietnu pieķeršanos ārļaulību attiecībās. Vēl viens neuzticības iemesls ir mūžīgā ideāla meklējumi. Dažreiz ārpuslaulības sekss izvirzās kā lietišķu problēmu risināšanas līdzeklis. Tas bieži notiek starp cilvēkiem, kuri strādā vienā uzņēmumā, starp kolēģiem komandējumā vai draudzīgā vakarā bez ģimenes. Dažreiz neuzticība notiek tuvu

draugu kompānijā. Pretējā dzimuma draugi, bieži tiekoties, sāk pārkāpt robežu, kas sākotnēji pastāvējusi. Tieši dēļ ilgstošas saskarsmes viņi pārstāj viens no otra kautrēties. Neuzticības iemesls var būt arī tiekšanās uz atreibību. Sievietes uz neuzticību bieži pamudina vīra neuzticība vai sliktā attieksme. No neuzticības brīža partneri it kā iegūst morālas tiesības atbildēt ar to pašu. Neuzticības iemesls var būt arī indivīdu seksuālo scenāriju un sakaru intensitātes nesaderība. Tā var būt augsta, ne pārāk augsta un pavisam vāja. Cilvēki ar vāju seksuālo enerģiju aizmirst, ka sekss – tā ir vajadzība (*M. Millers, 1997*). Saprotams, ka vīra neuzticības iemesls varētu būt arī sievas slimība. Nozīme ir slimības ilgumam un laulātā spējai iztikt bez seksa. Vienmēr ir arī tādi cilvēki, kurus no neuzticības attur “Tabu”, lai saglabātu mīlestību, ģimeni. No otras puses, “kreiso” sakaru attaisnošanā, situācijā, kad apstākļi spiež uz laiku atteikties no tuvības ar sievu (grūtniecība, komandējums), bieži var dzirdēt argumentu: “Es taču esmu vīrietis!” Tas ir tas pats, ja pasaka: “Es neesmu tikai pa pusei Dievs, cik pa pusei dzīvnieks, un tieši tas neļauj man tikt galā ar instinktiem un noturēties augstā tikumiskā līmenī.” Tā būtu godīgāk. Impēriskas vajadzības apmierināšanai nevajadzētu būt vienīgajai mērauklai vīrieša un sievietes attiecībās. “Vēsturei nav zināmi gadījumi, kad kāds būtu nomiris no seksuālās atturēšanās, sevišķi, ja tas saistās ar uzticību un mīlestību. Seksuālais instinkts un kaislību vilinājums ir slikti padomdevēji mīlestības objekta izvēlē, taču nevar tos nepieminēt: cilvēks nav svētais” (*L. Sobčika, 2002*).

Ir atklāts, ka cilvēkiem, kuri iesaistījušies seksuālās attiecībās “no malas”, ir augsts seksuālās tieksmes līmenis un parasti viņi nepiešķir lielu nozīmi tiem sociālajiem aizliegumiem, kuri skar gadījuma seksuālos sakarus. Viņiem nozīmīgāki ir tādas uzvedības pozitīvie aspekti – piemēram, paaugstināts seksuāls uzbudinājums (*Wheeler and Kilmann, 1983*). H. Aizenks (1976) izvirzīja hipotēzi, ka seksuālo kontaktu biežums un partneru skaits ekstravertiem ir lielāks nekā intravertiem. Tam pamatojums ir izstrādātā uzbudinājuma teorija (*Eysenck and Eysenck, 1985*). Pētījumu rezultāti

pamatā apstiprināja H. Aizenka prognozes. Arī S. Mamontovs (2002) raksta, ka neuzticības situācijā aktīvs cilvēks (biežāk ekstraverti: ciklotīmie, histēriskie, epītīmie) vairāk pretosies sociālajiem pieņēmumiem un cīnīsies par personīgo baudu un laimi. Cīņai var būt dažādas izpausmes formas – te viss atkarīgs no cilvēka kultūras un tās sabiedrības, kurā viņš dzīvo. K. Imelinskis atzīmēja, ka tendenci uz nodevību nosaka ne tikai dzimuminstinkts, bet arī cilvēka parasta tiekšanās pēc jauniem, satraucošiem pārdzīvojumiem. Seksuālajā jomā tas izpaužas jaunu partneru meklējumos. Tiekšanās pēc pārmaiņām var izpausties dažādi. Saskaņā ar K. Imelinski, tā pozitīvi korelē ar kopējo cilvēka dzīves enerģiju. Neizlēmība, pasivitāte un bailes apgrūtina “uzsākt neuzticības pasākumus”. Uzticības saglabāšana atkarīga no izvēles kontroles tieksmē pēc pārmaiņām un jauniem iespaidiem erotiski seksuālajā jomā. Tādas kontroles motīvs var būt mīlestība vai pienākuma izjūta. Iemīlēšanās periodā laulātajiem pilnībā izpaužas tieksme uzticības un stabilitātes saglabāšanā. Vēlāk jāpastiprinās “psiholoģisko bremžu” darbībai: pienākuma apzināšanās, apzināta tieksme pārtraukt konflikt-situācijas, kas apdraud laulību.

Vienu mūsdienām ļoti raksturīgu iemeslu ģenerē informatīvais spiediens. Kinofilmās un vidusmēra lasītājam paredzētajā literatūrā reti kad sastopami varoņi – uzticīgi laulātie draugi. Mūsdienu “**informatīvais nodrošinājums**” mudina cilvēku meklēt baudu un priekus. **Cilvēks jūtas labi tur, kur tiek apmierinātas viņa galvenās** (tostarp situatīvās, imperatīvās) **vajadzības**. Panākumus cilvēku savstarpējās attiecībās nosaka galvenokārt elastīgums. **Elastīgums ir intelekta galvenā pazīme. Vīrs bieži kļūst neuzticīgs nevis tāpēc, ka vēlas sagādāt sāpes sievietei, bet gan tāpēc, ka vēlas sagādāt prieku sev** (G. Belozubs, 2002). K. Tepperveins (2002) uzskata, ka, par spīti visiem monogāmijas apliecinājumiem un pūliņiem to ievērot, **sānsoli acīmredzot pieder mūsu bioloģiskajam mantojumam**. Cilvēku daba esot veidojusi tā, lai viņš iemīlētos, bet viņš nav veidots tā, lai **iemīlēšanās nezustu**. Sievietes visbiežāk ir neuzticīgas tāpēc, ka grib pašapliecināties

(42%), tāpēc, ka laulībā negūst seksuālu baudu (29%), tāpēc, ka grib atbilstošas par partnera neuzticību (17%).

Zinātnieki atraduši vēl vienu neuzticības cēloni – bioķīmisku. Kas notiek bioķīmiskā līmenī, kad cilvēks uzzina par neuzticību? Divi hormoni no peptīdu grupas, vazopresīns un oksitocīns, ir atbildīgi par smadzeņu noturību pret dažādu veidu stresu, tāpēc tos var nosaukt par sakaru noturīguma regulētājiem, uzticības sistēmas sargātājiem. Taču ar tiem konfrontācijā stājas testosterons un estrogēns. Tie, pastiprinot dzimumtieksmi, virza cilvēku uz “grēku”. Abi izstrādājas dažādās proporcijās gan sievietēm, gan vīriešiem, turklāt vīriešiem – pastāvīgi.

V. Sisenko uzskata, ka uz neuzticību ved tieši cilvēka dziļa vilšanās laulības dzīvē, disharmonija laulāto dzimumattiecībās. Pastāv arī uzskats, ka no paaudzes uz paaudzi tendence uz neuzticību pastiprinās. “Neuzticības gēns” gandrīz vienmēr tiek nodots no tēva dēlam.

Taisnīguma teorija pauž, ka jebkurā attiecību veidā katrs no dalībniekiem vienlaicīgi dod un saņem. Dž. S. Adams nosaucis par taisnīgām tādas attiecības, kurās ieguldījuma un saņemtā labuma proporcija katram partnerim ir vienāda. Dažādi cilvēki un veselas sabiedrības taisnīgumu var uztvert dažādi (*D. Krečs, R. Kračfilds, N. Livsons, 1974*). Taisnīguma teorijas ņem vērā abpusējo ieguldījumu attiecībās (*Adams, 1963; Walster, Walster and Bercheid, 1978*). Taisnīguma princips nozīmē to, ka katrs no partneriem gūst no attiecībām “peļņu”, atbilstošu veiktajiem “ieguldījumiem”. Ir atklājies, ka nevienlīdzīgu attiecību gadījumā sievietes ir vairāk gatavas uz ekstrēmām soļiem “taisnīguma” atjaunošanā – veidojot ārpuslaulības attiecības (*Prins, Buunk and Van Yperen, 1992*). Taisnīgas apmaiņas princips ir svarīgāks tiem cilvēkiem, kuri ir īpaši orientēti uz šādu apmaiņu (*Buunk and Van Yperen, 1991*). Ērihs Fromms (1956) gan asi kritizēja savstarpējās apmaiņas principu tuvās attiecībās vēl pirms šo teoriju parādīšanās.

Domāju, ka sociālās pedagoges E. G. stāsts ir šī taisnīguma atjaunošanas principa patiesīguma ieskicējums:

“Neuzticība ir saistāma ar nemainīgu uztraukumu lielumu, kurš pavada ikvienu cilvēku dzīves sākumā. Stāvot pie altāra, daudzi zvēr mūžīgu uzticību, taču, laikam ritot, solījumi lūst kā vējā zari, stiprā vētrā.

Pieļauju, ka uzticība nav iespējama laulāto starpā, jo vienmēr dzīvē atradīsies kāds, gudrāks, skaistāks u. tml. Pieļauju, ka neuzticības izpausme ir savstarpējs protests laulāto starpā. Tas, ko neizrunā, vai uzkrājušies pārmetumi pārvēršas par sānsoljiem. Reizēm kopdzīves laikā pazeminās savstarpējā cieņa, vēlme vienam pēc otra. Laulātie nesaņem uzslavas, komplimentus, ārējās izpausmes u. tml. Impulsu, kuru reizēm saņem no malas, gribas pieņemt, lai akceptētu savu pašvērtību. Ja nomaļus, ārpusē, uzrodas simpātija, cilvēkam ir motivācija uzplaukt, palielinās enerģijas daudzums, vēlme priecāties un dzīvot. Tad kādēļ lai cilvēks atteiktos, apspiestu sevi, ja ir iespējams saņemt tik daudz impulsu?!”

Ir dažādas neuzticības, un īslaicīgi sakari rada mazāko bīstamību laulībai. Izšķir gadījuma ārļaulības kontaktus un ietilgušus ārļaulības sakarus. B. Muldvorfs atzīmē, ka starp tiem eksistē vēl viens neuzticības veids – “seksuālais piedzīvojums”. Gadījuma ārļaulības kontakts – tas tiešām ir **vienīgais** gadījums, maz saistīts ar konkrēto personu. Gadījuma kontakts var būt sekas seksuālajai nepieciešamībai, kas nosacīta ar piespiedu dzimumatturēšanos (viens no partneriem prombūtne vai slimība) vai īpašu psiholoģisko situāciju – pierādīt sev seksuālo rīcībspēju –, vai arī gadījuma iespējas provocētu realizāciju. Tas ir tīri seksuāls fakts. Šajos rāmjos var izdalīt variantus:

- vienreizējs ārļaulības kontakts, kas radies netīši noteiktu apstākļu sakritības dēļ;
- bieži ārļaulības kontakti indivīdam, kurš viegli maina dzimumpartnerus, neņemotot ar tiem erotiski emocionālus sakarus.

Ar erotiski seksuāliem piedzīvojumiem, saskaņā ar B. Muldvorfu, domātas ārļaulības seksa epizodes, kurās īpašu lomu spēlē seksuālā izsmalcinātība ar “jaunā” atklāšanas elementiem un tiešanos pēc daudzveidības. Līdzās dzimumvēlmei tie noteikti

iekļauj partnera erotisko pievilcību. Būtiska loma ir maigumam. Tie nav bīstami laulības saitēm (pret kurām saglabājas cieņa), drīzāk tie ir pārejoši papildinājumi. Ārlaulības dzimumsakari, vienreizējie vai arī tādi, kas atkārtojas, un erotiski seksuālie piedzīvojumi dažreiz tiek apzīmēti kā “situatīvas islaicīgās neuzticības”. No tām derētu izdalīt ilglaicīgu neuzticību, apzīmētu kā “ārlaulības sakars”. Ārlaulības sakars tiek raksturots ar ilgumu un emocionālu saišu parādīšanos. Tam, kā arī laulāto attiecībām, raksturīgas noteiktas attīstības stadijas. Liela nozīme ir personības iezīmēm un abu partneru emocionalitātei. Šim sakaram var būt ilgstošu dzimumattiecību vai mīlestības pilnu attiecību raksturs. “Pielāgojoties” likumīgai laulībai, šāds sakars neizbēgami noved pie dažādu veidu tā saucamās dubultās dzīves problēmām, neuzticību nosaka kā specifiskas nejaušības un situācijas, tā arī partnera personības īpatnības (*S. Kratochvili, 1991*).

Mūsdienu sabiedrība apzinās, ka monogāmija – tā ir realitātes idealizācija, kas, iespējams, neatbilst cilvēka iedzimtajai dabai. Psihologi un sociologi izsecinājuši, ka ir monogāmais sērijveida ģimenes tips: uzticība partnerim tiek saglabāta vairāku gadu laikā. Tad partneris tiek nomainīts pret citu, kuram uzticība tiek saglabāta tikmēr, kamēr neparādās nākamais. Viena no alternatīvām ir tā saucamā brīvā vai atvērtā laulība, ko minēju lekcijas sākumā. “Brīvās mīlestības” teorija pauž, ka partneri vienojas, ka atļauts viss, kas neaizskar viņu lielo mīlestību, un mierīgi pacieš viens otra seksuālās eskapādes. Daudzi pāri ir pārliecināti, ka nepieciešams atklāti informēt savu partneri par ārlaulības attiecībām. Partneriem brīvajā laulībā ir svarīgi saglabāt ģimenes attiecību stabilitāti. Ir arī tāds netradicionāls ģimenes veids kā tā saucamā zviedru ģimene. Tā vairāk raksturīga jauniem cilvēkiem. Dzīvo kotedžā atsevišķās istabās. Tādas savienības sastāvā var būt pāri, bet var arī nebūt. Viņiem ir kopīga saimniecība, dalīti pienākumi, kopīga bērnu audzināšana. Pāri – svīngeri (praktizē gadījumu partneru maiņu pēc abpusējas vienošanās) izveido savu subkultūru, jaunas vērtības un normas. Vienīgais, par ko viņi baidās, ka partnerim var rasties spēcīga emocionāla saikne ar trešo.

Vēlos pastāstīt stāstu, kurā ir daudz no iepriekš minētā.

“Zane ar Lauru iepazīnās savā pirmajā darbavietā. Abas bija precējušās, turklāt bija uzticīgas. Katrai ģimenē auga bērns. Arī viņu vīri sāka strādāt turpat. Gaidot otros bērnus, abas kļuva par draudzenēm, jo bija daudz kopīga. Zane arī pastāstīja Laurai, cik slikti jutusies un gribējusi atdarīt ar to pašu, kad uzzinājusi, ka vīram komandējuma laikā bijis gadījuma sakars, par kuru liecināja slimības pazīmes, kuras no sievas noslēpt ir grūti. Turklāt viņai pietrūka uzmanības un sapratnes no vīra puses. Abas turpināja satikties arī pēc bērnu piedzimšanas, turklāt biežāk, jo bija nodibinājusies ģimeņu draudzība, kurai bija pievienojusies vēl viena ģimene – Agris, Inta un viņu divi bērni. Visi trīs vīrieši strādāja vienā darbavietā, turklāt kolektīvā, kurā bija daudz sieviešu. Darbs bija arī naktīs. Bija arī pasākumi, banketi, pirtis, kur sievas netika ņemtas līdzi. Taču neiztrūka arī 3 ģimeņu savstarpējā ciemošanās. Drīz Laura kopīgajās sanāksšanās pamanīja, ka Agra un Zanes attiecībās kaut kas ir mainījies. Viņi arī vairs viens no otra īpaši nekautrējās. Iespējams, Laura to pamanīja vienīgā, jo arī pašai Agris šķita pievilcīgs, tāpēc pievērsa abiem vairāk uzmanības. Taču, kad runāja par to ar draudzeni – tā tikai pasmējās. Laura Zanei noklusēja, ka Agris bija izteicis nepārprotamus mājienus arī viņai. Laura arī atcerējās, ka Inta bija teikusi, ka tuvas attiecības biežāk kā reizi mēnesī nevēlas. Taču tad Zanes vīrs nejauši uzzināja, ka viņa sieva jau ilgāku laiku satiekas ar Agri, un darīja to zināmu Intai. Agra sievai Intai bija histērija, taču vīrs izlūdzās piedošanu, bet Zane izšķīrās ar vīru, jo tas piedot nevēlējās. Zanei sāka mainīties vīrieši, jo, kā izrādās, ar vīru nebija spējusi sasniegt to, ko ar Agri. Agris pa retam vēl aizgāja pie viņas, taču parādījās arī citas sievietes. Pēc dažiem gadiem Intai apnika gaidīt vīru atgriežamies un viņa pieprasīja šķiršanos, lai gan līdz tam bija draudējusi vīram, ka neatļaus tikties ar bērniem. Zanes vētrainā dzīve turpinājās, mainot vīriešus un darbavietas, līdz satika kādu precētu vīrieti – Juri. Juris, kurš visu laulības laiku bija uzticīgs, nesen bija uzzinājis, ka arī sievai bijuši jau divi mīļākie, tajā pašā dienā atzinās sievai, ka viņam bijusi tuvība ar Zani. Sieva viņu

aizsūtīja uz turieni, no kurienes viņš nācis – pie Zanes. Pati, daudz laika netērēdama, pēc mēneša pārvācās pie kāda drauga, kuram žēlojās par mīlestības trūkumu no vīra puses. Zane apprecējās ar Juri, jo vēlējās, lai gaidāmajam bērnam būtu tēvs. Jura sieva neapprecējās, taču gaidīja mazuli no jaunā drauga. Bērni piedzima vienlaicīgi. Tad arī abās ģimenēs sākās nesaskaņas. Visi viens uz otru dusmojās. Zanes jaunais vīrs, kurš nespēja satikt ar Zanes bērniem un jutās neapmierināts, tūlīt pēc bērna piedzimšanas pārvācās pie mātes un iegādājās jaunu draudzeni (gan tikai uz laiku). Otrajā ģimenē neklājās daudz labāk. Juris gribēja atpakaļ pie sievas, kur bija palikusi arī meita, taču sievai lepnums neļāva, turklāt kā ar mazuli? Lai gan bijušais vīrs bija ar mieru auklēt svešo, tik ne savu. Zanes meitas pārmet mātei par atņemto bērniņu, par vīriešu maiņu, strīdas ar māti, nakšņo pie vecvecākiem. Otrajā ģimenē – regulāri strīdi par naudu, par meitu no Jura laulības, turklāt sievai aizdomas par vīra neuzticību. Abi Zanes bērni un arī Jura bērns apmeklē psihologu. Jaunākie vēl zīdaiņa vecumā. **Laimīgo nav. Ir neziņa – ko darīt tālāk.**”

Jebkurš neuzticības veids vēsta par asu vai hronisku apmānītā partnera iespējamo reakciju, ja neuzticība atklāsies. Lai arī reaģēt uz šo faktu var dažādi – daudzos gadījumos tas beidzas ar šķiršanos, ko varētu uzskatīt par krīzi vai zaudējumu, kas cilvēkam rada diskomfortu. Neuzticība parasti līdzī nes sāpes un ciešanas. Pētījumi un prakse liecina, ka tieši neuzticība ir galvenais attiecību pārtraukšanas cēlonis. Neuzticība ne tikai sagrauj uzticību, bet arī pastiprina neticību uz tās atjaunošanos nākotnē. Vairumā gadījumu neuzticība noved pie šķiršanās. Pat ja arī laulība tiek saglabāta, nepieciešams pielikt daudz spēka, lai panāktu bezierunu piedošanu un atjaunotu tuvību starp laulātajiem.

Ir arī pētīts, kas notiek organismā bioķīmiskā līmenī, kad cilvēks pārdzīvo neuzticību. Rezultātā cieš imūnsistēma un var sākties dažādas saslimšanas. Tāpat sekas var būt bulīmija, impotence u. c. Ja kādā momentā cilvēks atklāj, ka viņu krāpj, tad no tā cieš visi pārējie attiecību aspekti. Dažos gadījumos vērojams paradoksāls efekts. Laulātā neuzticības fakts acīmredzot atstāj

labvēlīgu iespaidu uz laulību. Tā nav vienkārši iejaukšanās katrā no partnera dzīvēm, drīzāk **ķirurgiska**, kad pāris, pārvarot sāpīgu krīzi, kļūst stiprāks. Tādi laulātie, daudz izcietuši, kļūst tuvāki viens otram, viņu mīlas dzīve bagātinās, un laulība kļūst ilgtspējīgāka. Ir bijuši gadījumi, kad sieva, uzzinot par vīra sakariem, zaudē frigiditāti.

Tāču **kopumā neuzticība grauj personību**. Tā pamatā vainas izjūta, vilšanās sevī un citos utt. Ārlaulības kontakti un sakari, kas tradicionāli tiek apzīmēti ar jēdzienu 'neuzticība', pārstāv tipiskāko problemātiku laulāto terapijā. To ietekme uz laulāto attiecībām ir atkarīga no tā, kādā laulības attīstības stadijā notikusi neuzticība, vai runa ir par emocionālo vai seksuālo sakaru priekšrocību, par gadījuma kontaktu, īslaicīgu vai ilgstošu sakaru ar vienu un to pašu personu. Neuzticība kā laulāto dzīves traucējuma variants atrodas atsevišķi no agrāk minētajiem ģimenes destrūcijas veidiem, jo kvalitatīvi atšķiras no jebkura no tiem. Tas aptver laulāto jūtu sfēru. Laulāto neuzticību var sastapt praktiski veselās ģimenēs, un tā var arī nebūt "izjukušās", bet formāli pastāvošās ģimenēs. **Mīlestība** mūsdienīgai ģimenei – nozīmīgs laulību dibināšanas iemesls, kurš nereti ir galvenais tās pastāvēšanas motīvs. Tāpēc neuzticība var būt cēlonis laulības sairšanai un nopietnai krīzei. Neuzticība

- draud ģimenes veselumam;
- aizskar nozīmīgus ģimenes pamatus – laulāto jūtas;
- tiek saistīta ar citām ģimenes dzīves jomām, ārdot sadzīviskās, ekonomiskās, brīvā laika un citas attiecības;
- to pavada greisirdības pārdzīvojumi, piešķirot ģimenes drāmai dziļus afektus, kuri ir graužoši paši par sevi;
- aizskar goda jūtas un personīgo cieņu, kas neuzticību padara ne tikai par starppersonisku, bet arī par individuālpersonisku fenomenu.

S. Kratohvils (1991) raksta, ka slēptai gadījuma neuzticībai, erotiskiem piedzīvojumiem vai labi konspirētiem ārlaulības sakariem, kuri ir labi pārdomāti un mierīgi, nevajadzētu kaitēt laulībai,

un dažreiz tie var pat veicināt tās briedumu un "atvieglināšanu". Tomēr saglabāt noslēpumā ārļaulības sakaru dažreiz ir ļoti grūti, bet atklātas neuzticības bieži noved pie dažādiem sarežģījumiem.

Daudzi zinātnieki uzsveruši, ka pārmaiņu un jaunu iespaidu vajadzība pozitīvi korelē ar cilvēka dzīves enerģijas apjomu. Liela nozīme ir komunikabilitātei, bezbailībai un pašreizējai darbībai jaunās sfērās, to skaitā emocionālu attiecību meklējumus. Turpretī neizlēmība, pasivitāte un bailes "bremzē" aktīvos meklējumus. Līdz ar to uzticība ne tik daudz saistās ar dzimuminstinkta kontroli, bet arī **izvēlīgumu** attiecībā uz pārmaiņām un jauniem iespaidiem vai pienākuma izjūtu, atbildību, kā arī apzinātu vēlmi izvairīties no tādām konfliktsituācijām, kas apdraudētu laulību.

Vīrieši retāk piedod neuzticību. Pēc statistikas, tieši sieviešu neuzticības dēļ izjūk 30% "stipru" laulību. Bieži sievas neuzticība izrādās pamācoša: 20 no 100 sievām tieši pēc pirmās neuzticības sāk saprast, ka viņu vīrs ir daudz reižu labāks, gudrāks, cēlsirdīgāks un seksuālāks. Mediķi savukārt ir pierādījuši: vīriešu stresa skalā sievas fiziskā neuzticība klasificējas kā pats pārsteidzošākais trieciens. Pēc stipruma tas pielīdzināms stresam, kurš radies sakarā ar tuva cilvēka nāvi. Greizsirdības uzplaiksnījuma brīdī asinīs tiek izsviests īsts hormonālais kokteilis, kurš pastiprina asins pieplūdumu muskuļiem. Tādos brīžos vīrietis (arī sieviete) nereti izjūt spiedienu krūtīs. Iestājas šoks, un organisms spiests mobilizēties. Ieslēdzas pretšoka mehānisms, sāk darboties citi hormoni. Rezultātā stipri cieš imūnsistēma, var sākties dažādas saslimšanas, piemēram, ekzēma, čūla, pavājinās imunitāte (*M. Ripinska, 2002*). Līdzīgi uzskata arī S. Mamontovs (2002), minēdams vēl klasiskās slimības – bronhiālo astmu, artrītu. Psiholoģiskais stress un spēcīgas negatīvas emocijas ietekmē arī onkoloģisko slimību attīstību. Jau romiešu ārsts Galens II gadsimtā ievēroja, ka dzīvespriecīgie slimo retāk. Turklāt ilgstoša nemiera izjūta ietekmē smadzeņu centra darbību, kas regulē apetīti. Tā var sākt attīstīties bulīmija. Hroniska trauksme var bloķēt testosterona ieplūšanu asinīs, kurš regulē vīrieša seksualitāti. Vīrietis var kļūt impotents. Neuzticība ne tikai iedragā elementāro uzticēšanos, bet tai ir tālejošākas

sekas. Zūd pārlicība, ka cilvēki, kuri mūs mīl šodien, mīlēs arī rīt un nespēs nodarīt neko ļaunu. Ilgstošs stress ietekmē veselību.

Tika veikti eksperimenti ar dzīvniekiem, kad tēviņam atņēma mātīti un aizveda uz citu būri pie tēviņa. Atstātie smagi saslima, bet daži pat nomira. Nāves cēloņi visbiežāk bija infarkti, insulti vai kuņģa čūla. Neuzticības pārdzīvojumi ir atkarīgi no tā, cik bieži ir bijušas šādas situācijas subjekta pieredzē: smagi neuzticību pārdzīvo personas, kuras sastopas ar to pirmo reizi. Neuzticība vairāk ievaino lētticīgu un uzticīgu cilvēku, kuram tā neiederās tikumisku attiecību šablonā. Daudziem cilvēkiem nozīmīga ir partnera nožēla, atklāts paskaidrojums (*A. Volkova*).

Uzzinot par neuzticību:

- pieviltajam spēcīgākās jūtas parasti ir bēdas – tās izjūt ap 605 cilvēkiem no 1000;
- vainīgajam – vainas izjūta, kas var pārvērsties dusmās, un, kamēr saglabāsies vaina, cilvēks var būt dusmīgs. Lai izjustu vainu, nepieciešama pieredze ciešanās no aizvainojuma. Vainas izjūta var būt saistīta ar to asinsvadu spazmām, kas baro sirdi, kā arī jebkurām citām organisma reakcijām. Emociju atvieglināšanas līdzeklis var būt dažādu vajadzību apmierināšana vai saistoša nodarbošanās, arī sekss. Var būt tā – kad cilvēks jūtas vainīgs, viņš izjūt spēcīgāku seksuālo tieksmi. Sekss ir spēcīga tieksme, kura var atrisināt daudzas psiholoģiskas problēmas, lai arī īslaicīgi. Ir zināmi gadījumi, kad viens no partneriem, kuram ir bijis kreisais solis, ar lielāku enerģiju metas sava pastāvīgā partnera apskāvienos, kurš parasti par šādiem mīlestības uzplūdiem jūtas gandarīts. Lai gan “seksuālā tieksme kopā ar vainas izjūtu var iezīmēt mazohismu vai impotenci” (*K. Izard, 1999*).

Pieviltā partnera aizvainojums var izraisīt arī dusmas. Dusmas atņem psihisko enerģiju aizvainojumam, jo, lai dusmas realizētu agresīvā uzvedībā, nepieciešama enerģija. Kā sāk dusmoties, tā samazinās aizvainojums. Ēdiens daudziem izvirzās kā aizsardzība no emocijām. Vēlāk jau parādās anoreksija, bulīmija. Citi no

negatīvām emocijām atbrīvojas plāpājot pa telefonu (A. Orlovs, 2003). Abiem vai pieviltajam partnerim rodas stress. Jau H. Selje ir apgalvojis, ka nepiepildītas cerības cilvēkam izraisa pašu nopietnāko, ilgstošāko un graužošāko stresu. "Sagruvušo cerību stress" ar lielāku iespējamību nekā jebkuras citas pārslodzes izraisa tādas slimības kā kuņģa čūla, augsts asinsspiediens, migrēna. Tas biežāk sastopams sievietēm nekā vīriešiem, bet sievietes vieglāk tiek ar to galā un ātrāk adaptējas tā ietekmei. Tas varētu būt tāpēc, ka sievietes prot "izlādēt" emocijas ar asarām vai pat histērijām. Asaras, pēc zinātnieku domām, satur ne tikai nātrija, kālija jonus un citus sāļus, bet arī adrenalīna atlikumu, kurš, kā zināms, izsauc asinsvadu sašaurināšanos, izmaina sirds ritmu, paaugstina arteriālo asinsspiedienu. Vīlies un apmānīts cilvēks var zaudēt centrālo dzīves motīvu – dzīves jēgu, ko Ērihs Fromms uzskata par apzinātu un pilnīgu sevis veltīšanu kaut kam vai kādam. "Jēgas zaudējuma izjūta ir iemesls neirotiskiem traucējumiem, neatkarīgi no dzimuma, vecuma, izglītības, intelekta, ienākumiem" (D. Leontjevs, 1992). V. Frankls apskata šo apstākli kā nozīmīgu apstiprinājumu savai tēzei par to, ka dzīves jēga var būt ne tikai zaudēta, bet arī iegūta jebkurā dzīves laikā.

Aizvainojums, vainas izjūta vai kauns – katrs tādā gadījumā rīkojas pēc ieraduma, kas izveidojies jau bērnībā. Cilvēka dzīves veids iespaido viņa veselību. Evolūcijas laikā cilvēks ir izstrādājis 3 paņēmienus cīņā ar savām emocijām: savaldīšana, pārslēgšana un remdēšana.

Mūsu gaidas nosaka kultūras stereotipi, kuri norāda, kā jāuzvedas cilvēkam sabiedrībā. Priekšstati par lomām un lomu gaidām sniedz iespēju paredzēt, kā rīkosies cilvēks pēc scenārija ar šo lomu. Gaidas attiecībā uz otra cilvēka uzvedību ir vienlaicīgi viņa uzvedības vērtējums. Prasme **piedot** – viena no svarīgākajām laimīgas laulības iezīmēm. Piedošana noņem spriedzi. Tas, kurš dzīvo, nedomājot par smago pagātni, atvieglina tagadnes nastu. Situācija ir daudz nopietnāka, ja partnerim ir nopietns romāns un viņš gatavojas šķirties. Jebkurā gadījumā ir jātiek galā un jāizvēlas kāds ceļš izejai no ģimenes krīzes. Nevar atrisināt

problēmu, nenosakot tās avotu. Būtu jāatbild uz šādiem jautājumiem:

- Vai sen turpinās viņu attiecības, cik tās noturīgas?
- Kāda ir jūsu loma šajā notikumā?
- Kāpēc jūs piekrāpa tieši tagad?
- Ko mīļākie vēlas viens no otra?
- Cik nopietnas ir viņu attiecības?

A. Volkova darbā izmanto šādu konsultēšanas shēmu laulāto neuzticībā:

1. Neuzticības ainas izveidošana. Neuzticības ainā būtiski mainīgie ir: sāncensis (reāls vai izdomāts), greizsirdības tips (normālas vai pataloģiskas reakcijas), greizsirdīgā uzvedības tips (aktīvs vai pasīvs), dominējošās greizsirdības reakcijas (kognitīvās, afektīvās), reakcijas intensitāte (samērīga vai smagas), neuzticības iznākums (partnerattiecību atjaunošana, to izjukšana vai neatrisināšana).
2. Neuzticības situācijas dalībnieku personības izpēte, īpaši pieviltā partnera.
3. Terapijas metožu izvēle: individuālā vai grupas.

Atšķirībā no lietišķajām, hierarhiskajām un sabiedriskajām partnerattiecības ir personiskas vienlīdzīgu cilvēku attiecības. Partnerattiecībām piemīt augsta intimitātes pakāpe, izvēlīgums, personisks nozīmīgums. Jebkuras attiecības starp cilvēkiem neizbēgami beidzas. Ir tikai divas iespējas: attiecību pārtraukšana vai to turpināšana, līdz "nāve mūs šķirs". Laulāto attiecību beigas nav tikai ģimenes statusa izmaiņas, tam seko izmaiņas dzīves struktūrā – ekonomiskajā, sociālajā, psiholoģiskajā, seksuālajā.

Divu cilvēku reālās attiecības vienmēr ir sarežģītākas par jebkādu gudru teorētisku modeli vai shēmu. Var mokoši pārdzīvot dzīvesbiedra (-es) neuzticību un tomēr to mīlēt. Spēja izprast un piedot ir augstāka par greizsirdību, patmīlību... Laimīgas ir tās ģimenes, kurās vīrs un sieva jūtas brīvi savās jūtās, kontaktos, aizraušanās veidos..., bet par visu augstāk vērtē ģimeni, un, ja ierobežo, tad tikai sevi, ne otru.

Īstā piemērošanās ietver:

- pacietību,
- cieņu (kaut vai pret pagātņi vai labo darbu “uzplaiksnījumiem”),
- prasmi dzirdēt otra uzskatus un pārliecību to dinamikā,
- atteikšanos no savām egoistiskajām interesēm,
- pašai dziedību un prasmi kalpot mīļotajam cilvēkam un bērniem.

Šo uzskaitījumu var turpināt, jo to visu prasa atrašanās **kopsavienībā**. Tas nenozīmē nodot savas intereses un dzīvošanu garlaicīgā apspiestībā un klusumā. Tas nozīmē apzināti atrasties pastāvīgi “uzkopjamā” kopdzīvē, kura pēc neuzticības katastrofas var vērsties veiksmīga, ja abi partneri pieņem lēmumu, kas veicina to, ka **katrs** no viņiem jūtas mīlēts un vērtīgs. Tā kā visas cilvēka dzīves sfēras – ģimene, sabiedrība, kultūra – atrodas kustībā, laulības attiecības neizbēgami atspoguļo pārmaiņu un nestabilitātes globālās tendences. Laulība ir partnerības attiecību kopšana dzīves priekos un bēdās. Lai no laulības attiecībām varētu smelties prieku, jāpieliek lieli pūliņi to ilgtspējas attīstībā.

Ne velti Pitagors ir teicis: “Mīlestība ir teorēma, kas jāpierāda katru dienu.”

16. lekcija

PADZĪVOJUŠAS ĢIMENES IEZĪMES UN PROBLĒMAS

- ◆ Tukšās ligzdas fenomens
- ◆ Vecvecāku aicinājums un loma dzimtas attiecībās
- ◆ Ģimenes ideoloģija un mīti
- ◆ Vēlīnā diada

Grūti atrast vislabāko nosaukumu ģimenēm ar 20 un vairāk gadu kopdzīves stāžu, ar jau pieaugušiem bērniem – vairākiem vai vienu, kuri jau gatavojas vismaz fiziski atstāt tēva mājas. Šis ir sudrabkāzu laiks tiem, kuri pārvarējuši daudzus filtrus – barjeras, daži bijuši pašķīrušies un atkal atgriezušies savā pirmajā ģimenē.

Daudzos gadījumos atkal veidojas sākotnējā **diada**, kurai būs (vai nebūs) lemts pastāvēt pat vairākus gadu desmitus. Tas dos iespēju atkal tuvu pieiet partnerim un dziļi ieskatīties tagad jau daudz pieredzējušā partnera acīs. Ko tās sola? Īpaša nozīme tagad ir tai pieredzei, kas uzkrāta, **mainoties** līdz nepielūdzamajām dzīves prasībām. Tagad jānoskaņojas uz īstu reorganizāciju, sevišķi attiecībās starp vecākiem, ja tie vēl dzīvi, un jau pieaugušajiem bērniem. Normāli funkcionējošās, veselīgās ģimenēs arī šis posms rit dabiski, bez eksciesiem. 3 x 3 nometņu (trīs paaudžu ģimeņu kopdarbības) idejas autore Līga Ruperte piedāvā šādus emocionāli veselās ģimenes raksturojuma aspektus, kurus esmu papildinājusi ar dažiem akcentiem un sinonīmiem:

- šādās ģimenēs visas iesaistītās paaudzes labprātīgi uzklausa cita citu;
- ģimene cenšas atrisināt strīdus, neturot ilgstoši ļaunu prātu vienam uz otru (tiek neutralizēts ļaunatminīgums);

- ģimenes locekļi prot uzturēt labsajūtas atmosfēru ģimenē – tās locekļi labi jūtas mājās;
- vecāki cenšas attīstīt un uzturēt vadlīnijas attiecībā uz to, kas ir pareizi un nepareizi;
- ģimenes locekļi rūpējas par saimniecisko pienākumu taisnīgu sadalījumu;
- ģimene ievēro jau esošās tradīcijas un veido jaunas;
- ģimenes aktivitātēs iesaista **visus** tās locekļus;
- pauž rūpes par ētisko priekšstatu izjūtu ģimenes locekļos;
- tiek respektēta katra ģimenes locekļa privātā (dziļi personīgā) dzīve;
- ģimenes locekļi cenšas strādāt sabiedrības labā – tomēr līdz zināmai robežai, lai nekaitētu savas ģimenes interesēm un veselībai, arī personīgajai izaugsmei;
- piemīt vēlēšanās pavadīt brīvo laiku ģimenē;
- ģimenes locekļi droši meklē palīdzību ārpus ģimenes, kad nevar atrisināt tās problēmas iekšienē;
- ģimenes locekļi atklāti runā par jūtām un problēmām, kas saistītas ar jūtām;
- ģimene nenoliedz jūtu (arī negatīvo) pastāvēšanu;
- ģimene izvērza iekšējos likumus un cenšas tos ievērot.

Nozīmīgi ir arī daudzu citu autoru secinājumi, piemēram, veselīga ģimene un drošības izjūta, ko tā veido, palielina un stiprina visu ģimenes locekļu psihisko izturību. Šādā ģimenē cilvēki ir spējīgi runāt arī par nāvi, jo var apspriest jebkuru tematu. Tāda ģimene ir spējīga izturēt nenoteiktības un nestabilitātes (no ekonomiskā, sociāli politiskā, sociāli psiholoģiskā un citiem viedokļiem raugoties) periodus. Veselīgā ģimenē patiesi valda atvērtā komunikācija – tād tajā prot kontaktēties, kad “katrs runā par sevi, bet otram un citiem tas ir interesanti un vajadzīgi”.

Ja padzīvojusī ģimene atbilst šim raksturojumam, tad no tās neviens loceklis nevēlas aiziet un, pat fiziski būdams tālu, psiholoģiski ir ar to saistīts, tajā vienmēr atgriežas vai cenšas atgriezties. Veidojas arī tāds variants, kad jau pieaugušie bērni “atskrien gandrīz katru dienu, paciemojas, paēd un atkal

aizskrien”. Bet parunāties vai piezvanīt, pabūt šajā siltumā ir nepieciešams. Tas patiesi ir gandrīz ideālais variants.

Lūk, ko rakstījusi sociālās pedagogijas maģistre S. S.: “Padzīvojušai ģimenei, ja tā nav oficiāli šķirusies un dzīvo kopā, ārēji, šķiet, ir labas attiecības. Protams, ilgo gadu laikā viņi ir “pieslīpējušies” viens otram. Tomēr man šķiet, ka abi (vai vismaz viens) ir kļuvuši egoistiskāki, mazāk domā par otru vai par citiem. Piemēram, ja viens ir “cīrulis”, bet otrs “pūce”, tad “cīrulis” var agri celties un klausīties radio, sākt zvanīt pa telefonu un ilgstoši runāt. Savukārt “pūce” vakaros var ilgi skatīties televīzijas pārraides. Ar bērniem un mazbērniem ir tā, ka var braukt ciemos, iepriekš nebrīdinot, “jo vienmēr ir gaidīts”.

Tomēr var novērot, ka tajās ģimenēs, kurās vīrs braukā ne pārāk ilgos komandējumos (līdz 5–7 dienām), attiecības ir mīļākas, arī vīrs atpakaļ vienmēr ir gaidīts, viņam sagatavo kaut ko garšīgu utt. Vecvecāki domā: 1) viņus vienmēr gaida ciemos; 2) var zvanīt pa telefonu katru dienu un mācīt, kā pareizi dzīvot, un apjautāties, ko darījuši, redzējuši, ko saka kaimiņi, ko ēduši un ko ēdīs, laika ierobežojumus neizjūtot, ja nu vienīgi Lattelekom rēķinus; 3) pie viņiem mazbērni jūtas labāk, jo tiem pievērš lielāku uzmanību, ar tiem spēlējas, lasa, kopā pastaigājas utt. Man šķiet, ka jebkurā gadījumā trīs paaudzes ir Indrānu variants. Jo ne jaunie vecākus, ne vecāki jaunus nesapratīs. Uzskatu, ka ģimenēm jādzīvo atsevišķi. Protams, vecākiem var finansiāli vai kā citādi palīdzēt, bet dzīvot kopā tikai tāpēc, ka žēl pamest, jo “ko viņi bez mums iesāks”, ir dīvaini. Vecvecāki mazbērnus mīl vairāk nekā savus bērnus, jo var vairāk veltīt uzmanības, ir laiks “audzināt”... “Tukšo ligzdu” viņi uztver sāpīgi – nevienam neesi vajadzīgs, istabās ir tukšums, klusums, gaida katru ciemošanos, nav kam gatavot ēst utt. „Tukšā ligzda” ir ne tikai tad, kad bērni aiziet, jo apprecas, bet arī tad, ja mācās citā pilsētā un pie vecākiem atbrauc brīvdienās.”

Eiropas un amerikāņu ģimenēm tipiski, ka vecmāmiņas un vectētiņi dzīvo atsevišķi, mazbērnus redz reti un nepiedalās viņu audzināšanā.

Diezgan skumjas pārdomas, kuras liek domāt galvenokārt

par katra cilvēka, arī kā dzīvesbiedra, personīgo briedumu un pilnīgošanās, garīgās pasaules daudzveidīgajām iespējām. Jo tikai tā iespējams pretstāvēt reālajam, paša veicinātajam vai iedomātajam tukšumam. Tukšā ligzda asociējas ar sievietes depresiju, vīrieša varbūtēju apmulsumu, ja “nav atradis savu lietu un vietu dzīvē”, abiem it kā zudusi noteikta, ierasta dzīves daļa. Taču tas var kļūt par intensīvas sevis veidošanas periodu, ja dzīvesbiedri gan kā pāris, gan katrs atsevišķi izmantos savu bagātīgo dzīves pieredzi, beidzot pievērsīsies savām nerealizētajām vēlmēm un gaidām, sapņiem, sāks šajā ziņā domāt, darboties, izjust, iegūt, dāvināt utt., jo tas viss nebija iespējams, kamēr bija risināmi vecāku pienākumi, profesionālās izglītības un izaugsmes jautājumi. Pēc dabiskas **krīzes** perioda jāpārkārtojas un jādzīvo, jānoskaņojas uz jauno stāvokli un kvalitāti, protams, respektējot individuālās iespējas, īpatnības, veselības problēmas, jāpārskata savas attiecības ar sportu, ikdienas dzīves režīms. Pozitīvajām izmaiņām ir viens **galvenais pretinieks**: ģimene kā sistēma grib saglabāt iepriekšējo stāvokli, ierastajam padodas arī atsevišķie sistēmas elementi. Šajā laikā ir ļoti derīgi apmeklēt ģimenes psiholoģisko vai psihoterapeitisko konsultāciju, kur katram mainīties gribošam tiks paskaidrots, ka atrodaties normālas mainīgas sistēmas ietvaros, kas fluktuē, kurai raksturīga krīze, kuru pārvarēsiet, mainoties un iesaistoties augstāka līmeņa attiecību sarežģītībā. Viss tikai sākas...

Psihologe no Bonnas M. Mersa dzīvi skata kā uzdevumu, kas cilvēkam jāatrisina ar savu garīgo un fizisko spēku palīdzību. Smaguma centrs saistās ar garīgo spēku izmantošanu, jo tieši tie piešķir dzīvei personisku, dziļāku, cilvēka cieņai atbilstošu saturu un jēgu. Dzīve ir progresējošas attīstības, īpaši garīgās attīstības, process.

Latvijas apstākļos padzīvojušām, vēl vairāk bezbērnu un invalīdu, ģimenēm, kuras labi saprot un pieņem “nepārtrauktās garīgās izaugsmes koncepciju”, vienlaikus jānoskaņojas uz sabiedrības pretestību. Valda diezgan izteikts jaunības un spēka gadu šovinisms, ko daži valstsvīri un vecākās paaudzes darba augļi

“prihvatizētāji” visnotaļ uztur, aktīvi paužot domu par **lieko** un nepareizo paaudzi. Darba tirgū tiek absolutizēts pieprasījums pēc jaunības īpašībām:

- ātruma,
- apsviedīguma,
- izturības,
- sportiskuma,
- izteiktas godkārības,
- pašapliecināšanās un tieksmes uzvarēt par katru cenu un ar jebkuriem līdzekļiem u. c.

Žurnālisti un politiķi nereti iestarpina sentences, ka lielais pensionāru skaits ir balasts ekonomikai. Sastopama arī ekstremālāka doma – pēc 70 gadu vecuma cilvēkiem nevajadzētu paredzēt vēlēšanu tiesības, jo viņi mitoloģizē pagātņi un nav spējīgi objektīvi vērtēt tagadni. Tā nu patiesi ir “cilvēkēdāju demokrātija” (*D. Agranovskis, 1999*).

Sabiedrības sociāli ekonomiskie apstākļi un personības individualizācija un autonomizācija ir mainījusi patriarhālo dzimtu sakarus. Dzimtas vecākā paaudze, beidzot sabiedriskā darba mūžu, saņem pensiju, kaut Latvijā pazemojoši mazu, un vairākumā gadījumu dzīvo atsevišķi.

Pagaidām vecmāmiņām, kaut vai “atnākošām” pēc vājdzības, ir svarīga loma bērnu audzināšanā krievu ģimenēs, plašākā nozīmē – padomju ģimeņu struktūrā, kas vēl pastāv arī Latvijā. Taču paaudžu atsvešināšanās norit intensīvi, un iespējams, ka visā drīzumā arī pie mums, kā tas tiek uzskatīts par pilnīgi normālu, piemēram, Šveicē, māte ar pieaugušo meitu vai tēvs – ar pieaugušo dēlu satiksies 2 reizes gadā kafejnīcā, parunāsies, katrs samaksās savu rēķinu un atvadīsies...

Rodas paaudžu saišu pārrāvums, mazbērnu atsvešinātība, iecūtibas nepietiekamība. Rūpes par veciem, vājiem un slimiem cilvēkiem neveidojas dabiskā saskarsmē, ikdienas sadarbībā un attiecībās, bet no reizes uz reizi un mākslīgi, svētdienīgi, uzkurināti.

Ļoti spilgtu materiālu publicējusi avīze “Diena” 1998. gada 5. novembrī. Rakstā “Jaunajiem vecmāmiņās krīt uz nerviem”

18 gadu vecā Sigita stāsta: “Mūsu attiecības ar vecmāmiņu nevar nosaukt par normālām jau sen. Viss, ko viņa dara un runā, krīt man uz nerviem. Bieži es nevaru noturēties un kliezdu uz viņu. Es vēlos būt laba mazmeita, bet man no tā nekas nesanāk. Nevaru tikt ar sevi galā. Ko darīt? Panākt, lai vecmāmiņa nedara to, kas mani izved no pacietības, vai izlikties, ka viss ir kārtībā, kaut neesmu pārliecināta, ka man tas izdosies.” Savā komentārā psiholoģe A. Salnāja šādu situāciju atzīst par normālu, jo šī ir divu absolūti dažādu paaudžu tikšanās, kam ir pilnīgi atšķirīgi uzskati, dzīves pieredze un dzīvesveids. Tā ir problēma abām pusēm, tikai **jaunie var piemēroties, bet vecie vairs ne**. Palīdzēt vajadzētu abām pusēm. Būtu jānoskaidro, cik liela ir Sigitas vēlēšanās nokārtot attiecības. Ir jāpapūlas saprast, ka vecmāmiņa izmainījies ne tikai ārēji, bet arī iekšēji – neiroloģiski, viņas psihiskie procesi kļuvuši lēnāki – pasliktinās atmiņa, domāšana, runāšana, lēmumu pieņemšana kļuvusi gausāka. Slimības un hroniskas kaites kļūst par ikdienas sastāvdaļu. Salīdzinot ar jaunāku gadu gājumu cilvēkiem, padzīvojušajiem raksturīga pilnīgi cita rīcības motivācija: zāļu iegādāšanās, seriāla noskatīšanās, grāmatas lasīšana un rūpes par mazbērniem, kuru uzmanību viņi ļoti gaida. Vecie, mazie, slimie ir bezspēcīgāki un atkarīgāki, no kuriem “nav ko ņemt”, bet tiem vajag palīdzēt, un viņi kalpo kā “zibensnovēdēji”, negatīvo emociju uzkrājēji. “Vecmāmiņai bijis jāsamierinās ar mazu pensiju, ar to neko no vēlmēm nevar atļauties. Viņa var cerēt tikai uz tuvinieku mīlestību. Mazmeitai vajadzētu saprast, ka drīz vecmāmiņas vairs nebūs, tad arī varbūt attieksme mainītos. Konfliktiem nav jēgas, tikai laiks iztērēts un negatīvas emocijas uzkrātas... Varbūt ir jautājumi, kurus vajadzētu uzdot vecmāmiņai; ja neuzprasīs tagad, var būt, ka to izdarīt nebūs kad,” turpina A. Salnāja.

Diezgan tipiska un daudziem ļoti pazīstama situācija.

Padzīvojušās ģimenes periods var būt diezgan garš, un no cilvēka individuālās dzīves viedokļa dzīvesbiedri pārdzīvo dažādas stadijas. Tas ir bioloģisko iespēju krituma un garīgās attīstības turpinājuma un pacēluma laiks. Garīgās attīstības virzieni un vērtības jāatrod **patstāvīgi** katram pārim vai indivīdam atbilstoši

savas dzīves pieredzei un loģikai. Protams, pakāpeniska pievēršanās Dievam un piederība pie reliģiskās konfesijas var palīdzēt gan jaunas dzīves orientieru un jēgas meklējumos, gan paaudžu sociālo sakaru uzturēšanā. Katru jaunu sociālu vai garīgu struktūru vajadzētu **sakņot** pagātnē, tad visas paaudzes justu nepieciešamību pēc sevis sociumā. Vairākums sevi meklē **individuāli**, lai rastu sev **eksistences jēgu**, paša pastāvēšanas nākamo uzdevumu, kuru darbīgi sākt īstenot. Meklējot savu augstāko Es, cilvēks nonāk vai paceļas **garīgo realitāšu pasaulē**, kurā katra psihiskā īpašība, process un stāvoklis kļūst izmantojams spēks, ar kuru var iekarot un uzvarēt pretestību ceļā uz šo garīgo pasauli. Latvijā, Rīgā, izstāžu apmeklējumiem, izrādēm, koncertiem ir diezgan labi organizēta cenu atlaide mazākturīgajiem, bibliotēkas un baznīcas savus pakalpojumus sniedz par velti.

Sociālie institūti (to skaitā mākslas un kultūras iestādes, TV utt.) kopā var veikt svarīgas funkcijas gan izdzīvošanas, gan garīgo realitāšu uzturēšanas un attīstības sakarā, palīdzot katram padzīvojušam cilvēkam likt lietā savu potenciālu:

- psihofizioloģiskā funkcija – stresa mazināšanā, attiecību harmonizēšanā,
- psihoterapeitiskā funkcija – iekšējās pasaules līdzsvarošanā,
- rehabilitācijas funkcija – piesaistīšanās (un iekļaušanās) filozofijas un kristietības vērtībām,
- estētiskā funkcija,
- izziņas funkcija,
- kompetences vajadzības apmierināšanas funkcija,
- pašrealizācijas funkcija palīdz organizēt, strukturēt savu laiku un sociālo telpu, kurā cilvēks jūtas izprasts un pieņemts kā vērtība,
- saskarsmes funkcija.

Iespējamās citas sociālās aktivitātes.

Līdzdalība un veids labdarībā atkarīgs no katra paša gribas. Svarīgi noskaņoties uz darbošanos vispārības labā. Ar katru garīgo soli atklājas jauni apvāršņi, jaunas tikšanās, kuras, protams, nav vieglas un ir saistītas ne tikai ar pozitīvām emocijām.

Pārim jānoskaņojas uz ļoti iejūtīgu savstarpēju saskaņošanas. Bioloģiskais potenciāls mazinās atšķirīgi. Pajokojojot var teikt, ka sievietei vecums ir pienācis tad, kad televizors viņai kļūst interesantāks par spoguļi. Tomēr vizuālais attēls tieši nenorāda uz tā saucamo biovecumu. Somijas un Leipcigas universitātes izvirzījušas 3–37 parametrus, kurus izmērot var izrādīties, ka, piemēram, 60-gadīgā āriene atbilst 45 gadu biovecumam, ja dzīves laikā cilvēks par veselību rūpējies un nav iedzimtības ietekmētu īpatnību. Tuvojoties 50 gadu vecumam, sievietēm vairākumā gadījumu beidzas reproduktīvā fāze, dzimumtieksme zaudē intensitāti. Lielākajai daļai vīriešu šis ir seksuālo vajadzību paaugstināšanās laiks, ko bieži sieva nevar izprast. Šajā periodā krasi pieaug šķiršanās skaits, kaut tehnoloģiski apbruņota sieva vienmēr var seksuāli apmierināt savu vīru, kā arī otrādi, neatkarīgi no individuālās nepieciešamības. Tie pāri, kas šķirties nedomā, ar mazbērniem tiekas pēc grafika un ir aizņemti sabiedriskajā darbā, vēl intensīvāk nododas tam, sasniedzot karjeras virsotni.

Tomēr pašizjūtai un augstam pašvērtējumam ļoti kaitē atklājums, ka fiziskie spēki pakāpeniski samazinās, ka aizvien grūtāk kļūst kaut ko plānot un izdarīt ar tādu enerģiju un laika patēriņu kā agrāk. Tas parasti ir 49–56 gadu vecumā. Vīriešiem aizvien biežāk no rītiem nav tik ļoti ierastā mundruma, nav vēlmes būt aktīvam (aizvien biežāk izpaliek rīta erekcija), sāp galva, mugura, krusti. Dažkārt sāp arī locītavas. Nereti ir nomākts garastāvoklis it kā bez redzama iemesla; kaut gan to var būt pat vairāki – kredītsaistības, atbildīgs darbs, finansiālas problēmas (rūpes par ģimeni – pirmo vai otro, varbūt par abām, bērnu vai mazbērnu nodrošinājums). Laikam ritot un dzīves stilam nemainoties, jau pēc dažiem gadiem vīriešiem sākas tā sauktais izdegšanas sindroms, kas līdzīgs nes ne tikai izmaiņas hormonālajā jomā, bet rada arī virkni citu veselības problēmu – paaugstinātu asinsspiedienu, stresu, depresiju, diabēta draudus u. c.

M. Mersa šo laiku salīdzina ar pusaudža dzimumnobriešanas periodu, kad tas visiem spēkiem centās “iekļūt īstajā dzīvē”. Abos gadījumos tas ir ļoti intensīvas krīzes periods, tikai cilvēks gados

aizvien vairāk sāk šaubīties attiecībā uz šīs “īstās dzīves” vērtībām. Sievietēm šīs skumjās pārdomas pavada menopauzes pārdzīvojumi (tautas valodā – klimaktēriskās sievietes emocijas), ko amerikāņu ginekoloģe E. Pārkere iedala trīs fāzēs. **Pirmsmenopauze** – sieviete īsti nesaprot, kas ar viņu notiek, nenoteiktība pašizjūtā. Nav slimības, bet jūtas slikti, nervozē, viegli uzbudināma, ātri apvainojas, skandaloza, impulsīva saskarsmē. Sīkumi uztrauc, viegli saraudināma. Zudis dzīvesprieks. **Menopauze** – sākumā ar pārtraukumiem, pēc tam pilnīgi izbeidzas menstruācijas. To pavada stipras galvas sāpes, locītavu sapampumi, sāpes mugurā, spēcīgas sirdsklauves un asinsizplūdumi galvā. Tās ir endokrīno dziedzeru darbības pārkārtošanās procesa sekas. **Pēcmenopauzes** periodā ķermeņa darbībā iestājas jauns līdzsvars, sievietes jūtas kā no jauna piedzimušas, atbrīvojas jauni spēki dzīvei.

Vīriešu menopauze (pareizāk – andropauze) noris citādi. Pieaugušās seksuālās vajadzības uzskatāmas par **pirmsmenopauzes** izpausmi. Hormonālā pārkārtošanās izraisa psihisku nemieru, līdzsvara zaudēšanu. Seksoloģe Ināra Roja (“Neatkarīgā Rīta Avīze” 2004. gada 12.–18. maija pielikumā “Māja”) ļoti trāpīgi raksturo šāda vīrieša pašizjūtu, kā arī partneres reakciju uz to. Viņiem ir vajadzīgs atbalsts un atzinība, ka viss nebūt nav tik slikti, kā izskatās – vīrietis alkst dzirdēt, ka joprojām ir varošs un spējīgs. Un kas tad visbiežāk notiek ģimenēs? Ilggadējās sievas vai draudzenes nesaprot (vai nevēlas saprast), ka tagad nu ir tā reize, kad vīrietis būtu jāslavē un jāuzmundrina. Viņas ir pieradušas pie sava vīrieša kā pie stabila skapja istabā – tas nekas, ka apbružājies, vēl jau labs diezgan, kāpēc to pulēt un kustināt? Un sievietes klusē – vīrs taču! Ko no viņa var gribēt!? Un vecums arī galu galā... Bet ko tad iesāk vīrietis ar andropauzes zīmoģu? Viņš sameklē kādu citu (visbiežāk jaunāku) partneri, kas nav slinka viņu apbrīnot un slavēt par visu ko! Un ir jau arī par ko – šajā vecumā lielākoties vīrietis ir finansiāli nodrošināts, pieredzējis visās jomās (tikai mazliet nolietojies), kāpēc gan tādu nepaslavēt un skaļi neapbrīnot? Gudrs, turīgs un visu var! Un vīrietis andropauzē ātri vien pārtop vīrietī labākajos gados un

sekmīgi tiek galā ar visām ķibelēm, atbrīvojas no šaubām par vecuma nolemtību un dzīvo laimīgi. Tas ir reāli iespējams, jo vīriešiem viņu andropauzes process norit vēlāk un lēnāk, involūcijas process – tuvojoties 60 gadu vecumam. Fiziskās norises cieši saistītas ar emocionālajām. Ja kādi notikumi vīrieti ļoti aizskāruši, asaras saskrien acīs, kaklā nesaprotams kamols. Arī vīriešiem raksturīgas sirdsklauves, kas var ilgt no dažām minūtēm līdz stundas ceturksnim. Vīrieši ļoti uztraucas, jo tās viņi saista ar infarktu, kas šajā periodā ir bieža parādība. Īstā hormonālā andropauze ilgst no 10 līdz 20 gadiem, un tās sekas ir “veco vīriešu slimība” – prostatas hipertrofija, kas rodas, dzimumdziedzeru darbībai pavājinoties. Dažkārt to pavada pārmērīgas seksuālās fantāzijas. Šādos gadījumos līdzēt var medikamenti.

Vīriešiem ar smagām andropauzes pazīmēm mainās arī raksturs. Viņi kļūst neiecietīgi, kašķīgi, piekasīgi un nervozi. Nedod Dievs, ja priekšnieks ir šāds vīrietis pusmūža krīzē – bērna niķi un stiķi, apvainošanās un kasīšanās par niekiem padarīs par elli ikdienu jebkurā darba kolektīvā! Cieš visa komanda. Īpaši smagi klājas šāda vīrieša vienaudzēm sievietēm, kuras joprojām ir veiksmīgas un izskatīgas – pār viņām gāžas vēl arī skaudība un dusmas par to, ka priekšnieks pats vairs nav tik labā formā.

Abi dzimumi vecuma uzspiestās īpatnības pārdzīvo, kā prot. Sievietes dodas pie kosmetologa, uz sporta zāli, un viņām dažkārt ilgi izdodas saglabāt ilūziju, ka daudz kas vēl priekšā. Vīrieši dara to pašu, vēl dod priekšroku sportiskam apģērbam, ko papildina atsperīga gaita un mundrs gars. Kā akcentējis B. Livenhuds, sievietes menopauze ļoti apgrūtina ģimenes dzīvi. Vīrieša menopauze ir tiešs laulības drauds, jo vīrietis šajā laikā cenšas saraut savas **važas**, kas, pēc viņa domām, ierobežo viņa dzīvi.

Sociologi, psihologi un citi speciālisti, apkopojot šīs parādības sekas, nonāk pie citiem šīs parādības apzīmējumiem:

- dzīvesbiedru attiecību problēmu saasināšanās,
- seksuālo vajadzību un iespēju disharmonija,
- psiholoģiska atsvešināšanās.

Pēc bērnu aiziešanas no ģimenes ir laiks otrai pusei "piestādīt" visus rēķinus, un sākas šķiršanās procesi.

Šī situācija rodas pāriem, kas savas kopdzīves laikā ne pāra attiecībās, ne katrs atsevišķi nav varējuši (vai gribējuši, vai maz centušies) atrast savai dzīvei jaunu garīgu saturu, kas arī dotu dzīvei jaunus apvāršņus. Bioloģiskā cikla izmaiņu pārdzīvojumi noteikuši uzvedību, attiecību virzienu, pieņemtos lēmumus. Pārvarēt tos iespējams galvenokārt garīgā plāksnē, balstoties arī uz reliģiskajiem uzskatiem, bet svarīgākais ir dziļa cieņa, pietāte un pieķeršanās partnerim kā individualitātei. No šīs attieksmes var izaugt tāda uzticība, kas "liek iet līdz galam un pārvarēt nāvi". Tādas mīlestības jūtas nav prasošas, bet ir dodošas, un laulība top vēl stiprāka. Kopīgās garīgās un mākslinieciskās vai pētnieciski radošās intereses, kurām vēl pievienojas īstas rūpes par bērniem un mazbērniem, kā arī par personīgo veselību, ir pamatstratēģija kopdzīvei "līdz pēdējam elpas vilcienam". Arī klusa un klusējoša dzīve **blakus** var būt katram partnerim augstu apmierinātību vai laimi nesoša. Tas nenozīmē neredzēt otra cilvēka rakstura izmaiņas un negatīvo īpašību saasināšanos, kas notiek ar mums visiem, sasniedzot cienījamu vecumu.

Šo tēmu brīnišķīgi ilustrējis B. Livenhuds (1994).

"Kāda rakstnieka sieva, kura pati bija ļoti izglītota un talantīga sieviete, pēc tam kad viņas vīrs bija uzrakstījis kārtējo grāmatu, atlaida viņu ilgākā ceļojumā. Pati palika kopā ar mazbērniem un apņēmas izlasīt jau iespiestā eksemplāra slejas. Kādu vakaru, kad viņa īpaši uzmanīgi to lasīja un dziļi iejutās grāmatas saturā, viņa pēkšņi ieraudzīja vīziju – pretīgu būtni, kura izraisīja viņā tādu pretīgumu un naidu, uz kādu vien viņa bija spējīga. Jau nākamajā brīdī šī vīzija izgaisa, bet tās izraisītais pārdzīvojums vēl ilgi saglabājās. Un pakāpeniski viņa saprata, ka šajā riebīgajā radījumā bija apvienojies viss, kas viņai likās gauži nepatīkams un nepieņemams vīrā. Šo izjūtu pastiprināja viņa prombūtne un garīgā klātbūtne vienlaikus, kuras esence talantīgās grāmatas lappusēs bija izlijusi... Rakstnieka sieva prātīgi nodomāja, ka viņai bija jāiet cauri šim smagajam pārdzīvojumam, lai milētu vīru vēl vairāk..."

Kopdzīvē mēs iepazīstam sava mīļotā “dubultnieku”, pat labāk nekā paši sevi. Šis “dubultnieks” mūs kaitina lielās un sīkās lietās, iejaucas uzvedībā, domās un attiecībās. Laulības krīžu laikā dubultnieks atrodas priekšplānā, tikai partnera “dubultnieku” saredzam sevišķi skaidri, bet paši savu negribam pazīt. Ja atsvešināšanās pārī notikusi pārāk dziļi, zudusi jebkāda interese vienam par otru, reti kāds cilvēks vai notikums var dot impulsu iedziļināties “dubultnieka” saturā.

Laulībā atspoguļojas cilvēka iekšējais garīgais briedums. **Laulība** – ģimenes attiecības – **būs pilnīga** tikai tad, **kad** pats **cilvēks sasniegs** šo garīgo **pilnību**. Labākie pāri mēģina to darīt kopā un līdz mūža galam.

Padzīvojusi ģimene vienlaikus ir vecākā paaudze divām jaunākajām, tā kļūstot par **vēlino diadu**. Dzimtas attiecībās tieši šī paaudze ir visvairāk saistāma ar tā sauktajiem vertikālajiem stresoriem, arī ar dzimtas ideoloģiju (vēsturi, kultūru). Dzimtas (ģimenes) ideoloģiju veido apzinātāko un pieņemtāko uzskatu un ideju sistēma, kas izsaka ģimenes mērķus, ideālus, intereses un konkrēti veicamos uzdevumus, kas kopumā sekmē tādu kopdzīves attiecību nostiprināšanos, uz kādām šī dzimta vai ģimene ir gatava vai spējīga. Tādas no paaudžu paaudzēm pārmantotas dzimtas ideoloģijas kvalitāti un noturību, arī konkrēto saturu nosaka daudzi objektīvi un subjektīvi apstākļi: izglītības līmenis, piederība pie noteiktas šķiras un sociāli ekonomiskais stāvoklis, refleksijas spēja un vispārējais kultūras līmenis, konkrētas zināšanas, apgūtās vērtības, normas, ideāli, vaļasprieki, profesija utt.

Īpaša ir vecmāmiņas loma. 2004. gadā ir notikusi pirmā starptautiskā zinātniskā konference, kura veltīta vecmāmiņu fenomenam. Konferences dalībnieki atzinuši, ka vecmāmiņas ir nenovērtēts spēka un ietekmes avots cilvēces evolūcijas mantojumā. Īpaši aktīvi šo pozīciju aizstāv evolucionārās sociālās psiholoģijas pārstāvji (*Dž. Arčers u. c.*), kas saskata arī zināmas atšķirības starp vecmāmiņām no mātes un tēva puses. Asinsradniecība veidojas pa mātes līniju, un tādēļ šīs vecmāmiņas nekad neatsakās no mazbērniem. Vecmāmiņām pa tēva līniju var rasties aizdomas

par paternitāti, un tāpēc viņas ir rezervētākas. Āfrikas (Gambijā) ģimeņu izpēte liecinājusi, ka vecmāmiņu ietekme uz ģimeņu, dzimtu un pat sabiedrības attīstību ir acīmredzama, taču tās būtība pagaidām nav skaidra. Iespējams, ka vecmāmiņu ietekmei ir ne tikai praktisks, bet arī psiholoģisks raksturs. Viņas var veicināt ģimenes saliedētību vai arī to sabrukšanu, spēj apvaldīt vai arī aktivizēt konkurenci jaunāko ģimenes locekļu starpā. Savukārt pētījumi Dienvidāzijas valstīs (Indijā) pierādījuši, ka, jo mazāk vecmāmiņu dzīvo savu bērnu ģimenēs, jo vairāk palielinās jauno sieviešu auglība. It kā pietrūkst prokreācijas bremsējošā faktora, neraugoties uz smagajiem materiālajiem dzīves apstākļiem.

Dzimtas saišu ciešumam un noturībai ir liela nozīme. Liktenīgi politiskie un sociāli vēsturiskie pagriezieni palaikam veicina pilnīgu paaudžu sakaru pārraušanu (politiski represētie) un kultūras nepārtrauktības principa destruktiju, tādējādi apgrūtinot dzimtas un ģimenes ideoloģijas pamatfunkciju realizēšanos. Šīs funkcijas ir regulatīvā, mobilizējošā, dzimtu integrējošā, audzināšanas, vērtēšanas kritēriju veidojošā, komunikatīvā, izziņu veicinošā un prognostiskā.

Dzimtā vai ģimenē ideoloģija pēc satura un formas var būt absolūti unikāla, kuras pamatā ir viens vai vairāki principi (vai kredo), ne vienmēr strikti verbalizējami, dažkārt izteikti globāli (“Mūsu dzimta vienmēr ir turējusies kopā”, “Mēs nekad nestrādāsim valsts labā; sociums ir pūķis, kas tiecas cilvēku pēc iespējas izmantot un ātrāk izmest kā nederīgu”). Citkārt tas ir principu kopums, kas ne vienmēr ir loģiski pēctecīgi saistīts, tomēr vecākās paaudzes dzīves pieredzi atspoguļojošs, piemēram:

- gribi būt noderīgs citiem, dzīvo sev. Tu būsi labs speciālists, rūpēsies par darbabiedriem, jo bez darba negūsi labumu sev. Tas liks rūpēties par partneri, lai viņš (-a) tevi vairāk mīlētu. Labi audzināsi bērnus, viņi pratīs sevi apgādāt, lai neapgrūtinātu tevi; kopš jaunības sāksi rūpēties par plašām interesēm un vaļaspriekiem, vecumdienās neuzmāksies bērniem un mazbērniem;
- dzīvo tā, lai tavi “gribu”, “varu” un “jādara” pēc satura sakristu;

- nebaudies no neveiksmes, tā ir septiņas reizes noderīgāka par veiksmi. Veiksmē tu apstājies un atkārtojies, neveiksmē saspringti domā, meklē un atrodi variantus un alternatīvas – tā tad kļūsti radošs;
- necenties izmainīt citus cilvēkus un apstākļus, mainies pats un piemērojies apstākļiem.

Dažkārt šos principus un dzīves kredo, pēc kuriem dzīvojusi vecākā paaudze, vieglāk formulēt pēc tam, kad viņu dzīves gaitas jau beigušās.

Kāds vīrietis, kuru intervēju, par saviem vecākiem izteicās tā: *“Manam tēvam svarīgākais bija, lai viņa vadītajā ķīmiskajā rūpnīcā strādātu profesionāli, lai sabiedriskās organizācijas rūpētos par strādnieku sadzīves labklājību, lai rūpnīca strādātu tā, ka daļu peļņas pastāvīgi varētu ieguldīt dzīvokļu celtniecībā. Šiem it kā vienkāršajiem uzdevumiem viņš atdeva savu dzīvi. Kad tēvs nomira, viņu pavadīja simtiem cilvēku, par kuru profesionālo izaugsmi, sadzīves labklājību un normālu dzīvokli viņš bija parūpējies. Katru jaunā dzīvokļa orderi saņēmušo viņš apsvēica personīgi. Man grūti par tēvu pateikt ko vairāk. Es viņu ļoti cienīju un mīlēju. Ar māti viss izvērsās citādi. Viņa bija ārste, izglītots un talantīgs cilvēks, kas savu profesionālismu un taisnīguma izjūtu lika dzīves centrā. Lepojās ar savām izcilajām diagnozes noteikšanas spējām. – Es teicu, ka viņš saslims ar tuberkulozi – vai – Es teicu, ka viņš nomirs mēneša laikā – diagnozes apstiprināšanās un prognozes piepildīšanās viņā izraisīja nesalīdzināmi lielāku gandarījumu un lepnumu nekā rūpes par slimnieku viņa dzīves laikā, nekā cilvēka liktenis. Viņa strādāja daudz un ļoti labi. Mājās parastais ēdiens bija dažādas putras, jo, viņasprāt, tās sekmēja gremošanas sistēmas darbību, un nekādus ģimenes iebildumus nedzirdēja. Ar tēvu viņa izšķīrās (šķiršanos ierosināja māte) un lielāko dzīves daļu pavadīja viena, dažkārt ar iluzoriem pielūdzējiem; kā prata, audzināja mani un brāli. Mēs centāmies biežāk uzturēties tēva jaunajā ģimenē. Kaut viņa strādāja līdz 70 gadu vecumam, bērns piedalījās tikai tuvākie radnieki.”*

Šie piemēri liecina, cik svarīga ir sociocentriska, uz cilvēku virzīta dzīves pozīcija.

Vai pilnīgi citi secinājumi par vecākās paaudzes paustajiem dzīves principiem, kas ikdienā neatlaidīgi tiek "interiorizēti".

"Māte bija mazizglītota, bet ar milzīgu sirdssiltumu un vitalitāti, dzīvesprieku. *Apprecējusies 16 gadu vecumā (divi gadi pagāja neregistrētā kopdzīvē), viņa uzskatīja, ka sievietes dzīvē jābūt tikai vienam vīrietim un viņš ir galvenais noteicējs gan pašai, gan bērniem. Nav svarīgi, kādas īpašības viņam piemistu. Viņa bija izcila kompromiste un prata izklūt no vissarežģītākās situācijas (gan no pēckara materiālajām grūtībām, gan visu padomju laiku slēpjot vīra piederību pie aizsargu organizācijas utt.), vienmēr optimiste un dzīvespriecīga.*

– Nauda ir tādēļ, lai to tērētu. – Vai neēdām, kad bija, vai neēdīsim, kad būs ko ēst – utt. Tie bija viņas ikdienas izteicieni. Viņa mūža nogalē smagi slimoja, bet **nekad nežēlojās**; tā arī aizgāja, paužot, ka "caur tevi (vīra jaunības veidola mītu) mana dzīve bija daiļš dziedājums".

Tēvam bija veterinārā tehnikuma izglītība un "zelta" rokas, kas visnotaļ veicināja pakāpenisku pieradināšanos pie alkohola. Pēckara gados par katru palīdzību saimniecībā vai lopiņiem kaimiņi un citi visbiežāk pateicās ar pašbrūvēto alu vai kaut ko stiprāku. Sasniedzot 40 gadu vecumu, viņš jau bija pamatīgi ieslēcis glāzē. Notika pakāpeniska personības degradācija. Dzīves process un pamatvērtības tika mērītas pudelēs un grādos, kaut bija arī nedzeršanas periodi. Viņš prata sevi regulēt – siena laikā, kartupeļu novākšanas mēnesī utt. viņš saņēmas, lai pēc tam atkal laistu valā "lielo plotu". Par bērnu dzīvi viņš zināja ļoti maz, no "ko atvedi" vai "kad palīdzēsi" viedokļa, nezināja pat, kā mazbērnus īsti sauc... Interesi izraisīja tikai paša "dvēseles stāvoklis". Pēc sievas nāves līdzīgas "konstrukcijas" sieviete ātri vien ieņēma vietu blakus alkohola tvanā dzīvojošajam..."

Domāju, ka šo kopdzīvi līdz pat zelta kāzām lielā mērā nodrošināja gan sievas labi saglabāts mīts "par izcilajām vīra jaunības īpašībām", gan mīts "par vienīgo", kas diemžēl bērnus un mazbērnus laimīgus nedarīja, bet tas jau ir cits stāsts. Tātad mītā atspoguļojas noteikts pasaules redzējums.

Nodzīvot laulībā pusgadsimtu un vēl ilgāk, būt paaudžu tiltam un mīlēt vienam otru tikpat stipri kā kāzu dienā – tā ir māksla.

2005. gada 18. augustā Rīgas Domē tika godāti 67 Rīgā dzīvojošie pāri, kas laulību saglabājuši 50 gadus, būdami stipri savā uzticībā reiz izdarītajai izvēlei. 50 gadus nodzīvojuši arī Marija un Alberts Āboliņi (“Neatkarīgā Rīta Avīze”, 1997. gada 1. septembrī), kuri izsaka atziņas: “Galvenais jau laikam ir mūsu raksturu atšķirības, jo īsti labi nevar sadzīvot divi vienādi cilvēki, vienam jābūt ātram, otram nedaudz lēnākam un piekāpīgākam... Saticību un mieru ģimenē neviens strīds nav izjaucis, jo nevienu mirkli neesam bijuši bez **darba** – pats cēlu māju, pats iekopu dārzu, vienmēr darbojoties, tādas lietas kā strīdi aizmirstas... Pacietība un saticība, bet galvenais mīlestība un cieņa, ko arī vēlam visiem jaunajiem cilvēkiem...”

Vēlinās diadas laikā var uzplaukt dziļi aizkustinoša “jutekliska tuvība”, atkal ir laiks un iespējas veltīt sevi viens otram.

Skaistu stāstu sniedzis S. Kratohvilis (1991). “Viņa stāvēja spoguļa priekšā, maziņa, stipra, neglīta. Jaunais mētelis sniedzās viņai līdz potītēm, no piedurknēm bija redzami tikai pirkstu gali. Viņa izskatījās nepārlicināta un ļoti ievainojama. “Tev piestāv,” jau vairākas reizes atkārtoja vecītis, apiedams viņai apkārt. Viņš uzmanīgi palaboja kroku, noņēma neredzamu pūku no pleca. “Mazliet atlocīt un atšūt,” viņš ieteica, “un būs pavisam labi.” Spogulis piesaistīja gara auguma interesantu blondīni. Viņa piemērija dažādu krāsu kostīmus, grozījās un liecās uz visām pusēm pārim aizmugurē. “Ah!” caur zobiem nošņāca pārdevēja, nepacietīgi paceļot acis pret griestiem, kamēr vecīšu pāris vēl stāvēja pie spoguļa. “Es tā nevaru, esmu tik maziņa,” vainīgi izrunāja vecīte un pagrieza nosarkušo seju pret pārdevēju, pēc tam paskatījās uz vīru. Viņa vēlējās vīra acīs izskatīties mazliet labāk. Vecais vīrs atdeva iesaiņot veco mēteli. “Auksti,” atzīmēja viņš, samaksājot par pirkumu. Es pilnīgi aizmirsu, kāpēc biju iegājis veikalā. Gāju viņiem aiz muguras, kāda neskaidra spēka aicināts. Vecais vīrs, turot sievu aiz pirkstgaliem, kuri bija atsegti no garās piedurknes, veda viņu pa

ielu. Es gāju aiz viņiem labu laiku, nemanāmi, bet neatlaidīgi, un neteicu ne vārda.”

Padzīvojis cilvēks – pēc 65 gadu robežas – nesteidzas sevi pieskaitīt vecajiem ļaudīm, drīzāk pie vidējā brieduma vēlinās fāzes. Viņš ļoti intensīvi ideālajā, iekšējā plānā **“strādā” ar savas dzīves notikumiem**, dodot tiem morāli filozofisku vērtējumu, lai tie nenomāktu kā aizejošā (neizmantotā) laika komplekss. Ē. Eriksons rūpīgi analizējis šo fāzi (no 65 gadiem līdz nāvei), kad tiek novērtēti sasniegumi un neveiksmes. Un tikai cilvēks, kurš rūpējies par citiem, pratis piemēroties gan uzvarām, gan neveiksmēm, bijis kādu ideju vai radošu devumu autors kādā no dzīves daudzajiem aspektiem, bijis vecāku un vecvecāku lomā, pakāpeniski nobriest kā personība veselumā. Tas saistās ar spēju novērtēt savu dzīvi, samierināties ar veikumu un pārliecinoši sev pateikt: “Esmu apmierināts.”

Ē. Eriksons ir pārliecināts, un ļoti gribas viņam piekrist, ka tikai šajā vecumā arī iestājas īsts briedums un “viedi nodzīvoto gadu” nomierinošā izjūta. Tieši šī vecuma gudrība pārliecina par visu zināšanu relativitāti, par visu to zināšanu, kas iegūtas dzīves laikā, noteiktā vēstures periodā, mazumiņu. Viedība ir pašas dzīves beznosacījumu nozīmes apzināšanās nāves priekšā. Amerikānis Pols Baltess (1990–1997) daudz uzmanības veltījis viedības (*wisdom*) būtībai un kritērijiem. Dzīves gudrība, viedība ir cilvēka attīstības un dzīves galveno problēmu dziļa un niansēta “caur-redzēšana”; grūtāko dzīves situāciju izsvērts, ļoti produktīvs (konstruktīvs) izvērtējums. Izvirzīti pieci kritēriji:

- dzīves apstākļu, to daudzveidīgo variāciju un faktu bagātīga pārzināšana;
- izsvērtu spriedumu un pamatotu padomu izsecināšanas plaša apjoma stratēģiju un prasmju instrumentāla (*procedural*) pārvaldīšana;
- kontekstualitāte: pārliecība, ka dzīve norit dažādos sabiedriskos, kultūras, sociāli vēsturiskos apstākļos un dažādos individuālās attīstības līmeņos;
- relatīvisms: pārliecība, ka dažādiem cilvēkiem un dažādām

sociālajām grupām piemīt atšķirīgas vērtības, mērķi un prioritātes;

- nenoteiktība: apjauta par sava veida indeterminismu un dzīves neprognozējamību, kas rosina dažādus tās pārvaldīšanas paņēmienus (kaut vai tāpēc, ka cilvēka rīcībā nevar būt visaptveroša informācija par problēmu, par pagātņi un nākotni, un viņš ir pakļauts riskam).

Īpaši jāatzīmē, ka viedība “prasa” personības augsta līmeņa pašregulāciju, refleksiju un vīrišķību pacelties “virs sevis” – savas šaurības uzskatiem, vērtībām un pozīcijām augstāko, sabiedriski nozīmīgo, humānistisko vērtību labā. Par varbūt vēl nozīmīgākiem dzīves gudrības un viedības rādītājiem jāuzskata cilvēku dzīves, sociālo situāciju, sabiedrisko attiecību **pārveidošanās, mainīšanās, augšanas un attīstības** caurredzēšanas un prognozēšanas spējas:

- iesaistīt apziņas laukā sīkas, parasti neievērotas detaļas un izmaiņas;
- uzticēties intuīcijas balsij;
- apjaust savas neskaidrās trauksmainības cēloņus;
- veikt vai iniciēt darbības, kuras bloķētu negatīvo parādību draudus;
- izjust savlaicīgumu vai īsto brīdi, kad jārealizē iecerētais un sagatavotais (“tagad vai nekad”), lai gūtu panākumus (uzvaru).

“Prāta + labdarības + gudras gribas + humora izjūtas” orķestrācija procesā varētu būt viedības īsā formula (pēc P. Baltesa un L. Anciferovas pētījumiem). Ja to pareizinātu ar katra cilvēka unikālo dzīves pieredzi un iespējamo pieaugošo domāšanas dialektiskumu (*L. Riegel*), iegūsim optimistisku cilvēka attīstības jaunveidojumu vēlinākajā dzīves posmā.

Dramatiska dzīve un traģiski pārdzīvojumi gaida tos, kuri pret savas dzīves tecējumu izturas kā nerealizētu iespēju un kļūdu ķēdi. Sevis kā veseluma (integrētības) trūkuma pārdzīvojums izpaužas nepiepildītībā, neveiksmīguma un rūpju izjūtās par to, kas vēl var notikt, bailēs no nāves. Šiem cilvēkiem raksturīgi divi galvenie garstāvokļi – saērcināta uzbudināmība un mūžīgā

neapmierinātība, aiz kurām nožēla par to, ka dzīvi nevar nodzīvot vēlreiz, savu trūkumu noliegšana un neveiksmju iemeslu projicēšana ārējā pasaulē.

Mūsdienās vērojama paaudžu atsvešinātības palielināšanās – fiziskai un garīgai atsvešinātībai pievienojas sociālā. Lūk, arī vairāk nekā 30 vecītes noslepkavojušajam K. Petrovam grūti piespriest sodu, jo pietrūkst pierādījumu. Ārsti un policisti nav konstatējuši varmācības pēdas... Pats K. P. uzstājas kā dzenis – sanitārs, kurš atbrīvojis sabiedrību no liekajiem, nevienam nevajadzīgajiem cilvēkiem. **Ģimene pagaidām ir vecajiem cilvēkiem mūsu sabiedrībā galvenā glābiņa vieta tad, ja ir saglabājušās cilvēcības apgarotas attiecības.**

Īpaša nozīme padzīvojušu cilvēku dzīvē ir bērnu un mazbērnu mīlestībai, cieņai un rūpēm, vecāku autoritātes atzīšanai, padarītā novērtēšanai. Ģimenes attieksme pret vecāko paaudzi ir tās saliedētības un stabilitātes rādītājs. Pagaidām Latvijā ir ļoti augsts to nabadzīgo ģimeņu skaits, kurā veco cilvēku pensijas ir ļoti nozīmīgs, dažkārt vienīgais regulāro naudas ienākumu avots. Tādējādi ekonomiskās un sociāli psiholoģiskās saiknes cieši savijas. Prātā jāpatur arī tie tiesās sastopamie un presē atspoguļotie gadījumi, kad “nestrādājošais dēls mātei pensiju atņem ar varu”, kad ģimenes saskarsme ir destruktīva un vecākās paaudzes saistība ar plašāku sabiedrību ierobežota.

V. Henrijs un E. Kammings (1962) piedāvājuši **atbrīvošanās no aizņemtības vai saskarsmes pārrāvuma** teoriju, kuras būtība ir personības sakaru ar sabiedrību samazināšanās, šo saikņu intensitātes un kvalitātes kritums un pārrāvums. Samazinās saņemamā informācija, atņemts sociālais statuss, krītas komunikabilitāte. Īpaši tas izpaužas psiholoģiskajā sfērā: mainās motivācija, intereses, to loks sašaurinās, koncentrēšanās uz savu iekšējo pasauli. V. Henrijs secina, ka pastāv 3 grupas padzīvojošo cilvēku atkarībā no psihiskās enerģijas līmeņa:

- 1) tie padzīvojušie ļaudis, kuri turpina strādāt savā amatā vai citā, samazinot slodzi, bet izpildot savu lomu;

- 2) pensionāri, kuri piepildījuši dzīvi ar aktīvu darbošanos, hobijiem, sabiedriskajām aktivitātēm;
- 3) pasīvā grupa – ar zemu psihiskās enerģijas līmeni, sabiedriskajā ražošanā nepiedalās un ieslīgst savu personīgo rūpju un pārdzīvojumu pasaulē.

Grūtākajā situācijā atrodas trešā grupa, daļai no tās raksturīga izteikta “pensijas slimība”, jo grūti veikt nepieciešamās lomas uzvedības pārkarojumus, kā arī piemērošanos jaunai – citai sociālajai videi. Sievietes parasti šo pārkarotošanos veic un pārdzīvo vieglāk, jo, piemēram, mājsaimniecības darbi jau agrāk bija viņas ikdienas pastāvīga slodze.

Cerīgāka ir **aktivitātes teorija** (*Havighurst, Maddox, 1994*), kurā uzsvērts, ka padzīvojušie cilvēki samērā maz atšķiras no vidējā vecuma ļaudīm. Tiem piemīt līdzīgas psiholoģiskās un sociālās vajadzības, izņemot tās, kas saistītas ar bioloģiskajām izmaiņām un veselības stāvokli. Veco cilvēku sociālo mijiedarbību ar plašāku makrovidi krišanos drīzāk ir sekas tam, ka sabiedrība atsakās no viņu vēlmju ievērošanas un respektēšanas. Pētījumi un novērojumi liecina, ka veco cilvēku aktivitātes uzturēšana viņiem pieejamās jomās, sociālo lomu vādekļa paplašināšanās (konsultanti, padomdevēji, eksperti, darbošanās biedrībās utt.) ceļ apmierinātības ar dzīvi līmeni. Vienlaikus jāreķinās ar veco un pieredzes bagāto cilvēku **individualitātes pastiprināšanos**, kas nozīmē, ka savās lomās viņi jūtas dažādu noteikumu un gaidu mazāk ierobežoti, tā teikt – kļūst īsti brīvdomātāji un dzīves likumsakarību vispārinātāji. Tas arī nozīmē **dzīves turpmākās virzības izteiktu variativitāti** – viens kļūst sabiedriskāks, otrs attīsta jaunas intereses un hobijus, kam agrāk nav bijis laika, kāds aizraujas ar jaunās paaudzes audzināšanu, vēl cits tiecas pabeigt izglītošanos (zināms fakts par disertācijas aizstāvēšanu 80 gadu vecumā) utt., un kāds tikai pirmo reizi apprecas.

Var pieņemt, ka **atbrīvošanās no aizņemtības teorija nenovērtē padzīvojušo cilvēku iespējas, bet aktivitātes teorija – tās pārvērtē**. Patiesība ir kaut kur pa vidu un katram cilvēkam, katram pārim individuāla, ar pietāti pret personību. Šo domu

respektē **sociālās apmaiņas (G. Dyson) teorija**, kura akcentē tādas vecumdienu prioritātes – jaunieguvumus kā brīvāks dzīvesveids ar nelielu pienākumu apjomu, dodot priekšroku pašu izvēlētām aktivitātēm.

Tiek daudz diskutēts par **modernizācijas teoriju**, kura cenšas izskaidrot gandrīz visas pasaules veco cilvēku stāvokļa pasliktināšanos XXI gadsimtā. Šīs teorijas galvenās tēzes:

- Līdz XX gadsimtam tradicionālā kultūra vecākās paaudzes zināšanas un autoritāti apveltīja ar gandrīz mistisku autoritāti.
- XX gadsimta sākumā revolucionārais zinātniski tehniskais progress un filozofiskā doma (modernizācija) satricināja tradicionālo sabiedrību.
- Mūsdienu medicīnas sasniegumi un iespējas palielināja veco cilvēku skaitu un iedzīvotāju vecumu. Japānā, piemēram, reģistrēts rekordliels skaits – 25606 cilvēku, kuri ir vecāki par 100 gadiem (2005). Situācija piespiež pensionētus un pazemina gados vecāko ļaužu statusu.
- Mūsdienu tehnoloģijas radījušas jaunas ražotnes un transformējušas vecās, kas veicina veco ļaužu “pieredzes bezvērtīgumu”, darba, statusa un ienākumu zaudēšanu.
- Urbanizācija piesaistīja jaunatni pilsētām, tā sagraujot daudzpaaudžu ģimeni (dzimtu).
- Masveida izglītošanās iznīcina vecākās paaudzes gudrības un zināšanu oreolu.

Ne visas šīs tēzes empīriski apstiprinājušās, tomēr to objektīvais saturs nav noliedzams. M. Kermisa apkopojusi stereotipus par padzīvojušiem (veciem) cilvēkiem mūsdienu rietumu kultūrā*:

- 1) visi padzīvojušie ir vientuļi;
- 2) veci cilvēki ir nabadzīgi;
- 3) visi padzīvojušie ir neveseli;
- 4) visiem padzīvojušiem cilvēkiem piemīt depresija;

*Citēts pēc O. Krasnova, A. Liders “Vecuma sociālā psiholoģija”. M.: Academia, 2002, 85. lpp.

- 5) padzīvojušie ir slogs (nasta) citiem;
- 6) padzīvojušie nevar funkcionēt sabiedrībā;
- 7) visi vecie cilvēki ir vientuļi;
- 8) visi vecie cilvēki kļūst plānprātīgi.

Vienlaikus jāatzīmē, ka daudzos pētījumos nav pierādījusies acīmredzamā stereotipu negativitāte. Negativitāte tiek skaidrota ar to, ka vairākumam jauno cilvēku ir maz kontaktu ar šo paaudzi, izņemot vectēvu un vecmāmiņu, ja ar tiem dzīvo kopā. Tādējādi tiešas saskarsmes pieredze ir ierobežota, un jaunatne savus priekšstatus veido no plašsaziņas līdzekļu informācijas, draugiem un tuviniekiem. Šis ir **sociokulturālais** skaidrojums. **Psihodinamiskā** pieeja aplūko stereotipus kā paš aizsardzības līdzekli – noderīgu instrumentu, lai indivīds justos labāks un pārāks nekā “citi”. Vecie cilvēki kļūst “*out – group*”, kas apdraud jauniešu “*in – group*”, jo jaunība ātri paiet un “vecums ir jaunības spogulis”. **Kognitīvā** pieeja akcentē “izziņas ekonomiju”, nevēlēšanos domāt, aizspriedumainību viedokli.

Zinātniskajā literatūrā ir pazīstams termins ‘novecošanās dubultstandarts’, kas pasvītro šī procesa atšķirīgo vērtējumu un nozīmi sievietēm un vīriešiem. Sieviete vairāk vērtē pēc spējas uz reprodiktīvo funkciju, seksuālās pievilcības, iespējām un nodarīguma vīriešiem. Tātad viņas vērtība ir “seksualizēta”, kas nozīmē pozitīvu statusu dzīves pirmajā pusē, negatīvu – otrajā. Vīrieša statuss izrādās atkarīgs no aizņemtības, nodarbošanās un sociālā statusa prestiža, ienākumiem un uzkrājumiem (*Itzin, 1990*).

Latvijā vecākās paaudzes sociāli psiholoģiskā atbalsta problēmas un vēlinās diadas pētniecība ir tikai aizsākta. Vairākums veco cilvēku dzīvo sarežģītās un daudzveidīgās attiecībās ar ģimeni, draugiem un kaimiņiem. Ideālas būtu ciešas, palīdzošas savstarpējas attiecības uz pietiekami augsta neatkarības līmeņa fona: ģimenes ārpuses un personības autonomijas savienojums vai “tuvība no attāluma”.

Lielbritānijā veiktās aptaujas liecina, ka īpaši apmierināti ir tie vecie ļaudis, kuri apmeklē dažādus klubus, draudzes (sporta, baznīcas, masonu utt.). Šāda saskarsme balstās uz kopīgu

sadarbību, tuvām interesēm un atjauno neatkarību, kompensē personības zaudēto potenciālu un vientulības izjūtu (Victor, 1987). Arī Latvijā ir plaši ieviesušies sieviešu interešu (māksliniecisko, amatu meistarības, dažādu fizisko aktivitāšu utt.) klubi un pulciņi, kuru dalībnieces ir krietni optimistiskākas par savrup dzīvojošām vientuļniecēm. Padzīvojušas sievietes biežāk redzamas arī brīvprātīgo strādnieču un politisko pasākumu dalībnieču vidū (piketi, mītiņi, protesta demonstrācijas).

Un tomēr ģimene ir un paliek galvenā patvēruma vieta dažādās dzīves kolīzijās.

Par ģimeniskumu, dzīvesbiedru seksuālajām attiecībām vēlinajā diadā ļoti maz datu un vispārinājumu. O. Krasnova un A. Līders (2002) apraksta plašu pētījumu Anglijā (Bresher), kurā piedalījušies 4246 respondenti vecumā, sākot no 50 gadiem. Galvenie secinājumi:

- 80% sieviešu un 75% vīriešu precējušies vienu reizi un kopdzīve bijusi stabila un ilga;
- 5% nosvinējuši zelta kāzas un turpina seksuālo dzīvi;
- respondenti bieži atzīmējuši laimīgākās kopdzīves sākumu pēc 50 gadu vecuma sasniegšanas ("lieliskas attiecības" un "ļoti laba komunikācija" starp dzīvesbiedriem);
- sievas un vīri ar augstiem ienākumiem nav vairāk apmierināti ar laulībām kā tie, kam ienākumi zemāki;
- respondenti "tukšās ligzdas" situācijā (bez atkarīgiem bērniem mājās) daudz biežāk apgalvo, ka ir laimīgi, salīdzinot ar tiem, kuri turpina dzīvot kopā ar pieaugušajiem bērniem;
- ar ģimenes dzīvi apmierinātie vīri un sievas seksuālos kontaktus vērtē augstu un uzskata par svarīgiem to biežumu un kvalitāti; neapmierinātie – seksuālās dzīves jomu uzskatīja par mazsvarīgu;
- vairākumam respondentu bija pretējā dzimuma draugi;
- vairākumam vīru sievas krietni jaunākas; daļai sievu vīri bija jaunāki.

Šis pētījums arī spilgti parādījis attieksmes maiņu sakarā ar pensionēšanos, arī līdz un pēc aiziešanas pensijā. Tie, kuri vēl

aizrautīgi strādā, jutušies noraizējušies par pensionēšanās perspektīvu. Vairākums no jau pensionētajiem bijuši absolūti apmierināti ar savu stāvokli. Domāju, ka šai apmierinātībai noteikti ir arī saistība gan ar pensijas lielumu (materiālajiem uzkrājumiem), gan dzimtas un ģimenes savstarpējām attiecībām.

Vēlīnajā diadā savstarpēja aprūpe un palīdzība ir ikdienas mijiedarbība, kurā viens dzīvesbiedrs (vai cits ģimenes loceklis) pastāvīgi palīdz otram, lai nodrošinātu viņam pēc iespējas **neatkarīgu** eksistenci. Tāda mijiedarbība paredz

- instrumentālus uzdevumus: palīdz pārzināt finanšu līdzekļus, pārvietošanos, pirkumus, sanhigiēniskos pasākumus dzīvoklī;
- personas aprūpes uzdevumus: palīdzība apģērbties, mazgāties, paēdināt, lietot tualeti.

Diemžēl tabletes pret novecošanos vēl nav izgudrotas, un hroniska slimība vēlīnajā diadā ir bieža un pierasta viešņa. Saslimušajam dzīvesbiedram slimības attīstības procesā jāļauj samazināt mājas pienākumu uzņemšanos. Vēlīnajā kopdzīvē pāru vairākums sāk piekopt savu "specializāciju": viens redz tuvumā, otrs tālumā; viens atver burkas, konservus, kastes, jo otram artrīts samocījis pirkstu un roku locītavas. Viens iet uz pastu vai veļas mazgātavu, jo otram slimās kājas traucē pārvietošanos. Šādas situācijas var turpināties gadiem, kuru laikā rit pakāpeniska saskaņošanās un piemērošanās savstarpējām iespējām un vajadzībām. Jaunās paaudzes iesaistīšanās šajā ģimenes dzīves cikla stadijā ir augstākā mērā nepieciešama. Vecums ir arī atmaksa par to, kā esi nodzīvojis dzīvi. Ja acis labsirdīgi staro, interese par aktuālajiem notikumiem saglabājas, ja par savu pienesumu cilvēces uzkrājumos vari būt apmierināts un mazbērni tiecas pēc saskarsmes – tātad dzīve labi nodzīvota.

Neizbēgamie dramatiskie notikumi sarauj vēlīnās diadas tecējuma pavedienu... Ilgdzīvotāji ir retums. Mūža ilguma rekords ir 122,5 gadi un pieder francūzietei Žannai Kalmanei. 2005. gadā pasaulē vecākā dzīvā ir 116 gadus veca Ekvadoras iedzīvotāja Marija Estere Kapovilja*. Viņai ir 5 bērni, 4 mazbērni, 9 mazmazbērni un

*P. Fehters. "Noskaidrota vecākā sieviete". Neatkarīgā, 2005. g. 12. dec., 6. lpp.

2 mazmazmazbērni. Viņai ir laba veselība, arī redze: var lasīt avīzes un skatīties TV; var pārvietoties bez nūjas. Viņa nekad neesot lietojusi alkoholu. Vīrs miris 1949. gadā...

Vēlīnajā diadā viena no dzīvesbiedriem nāve nav rets gadījums. Atraitnis vai atraitne smagajā pārdzīvojumā iziet četras stadijas, kuru ilgums variē, bet pēctecība ir diezgan konstanta:

- **pirmā stadija:** šoks no notikušā. Atraitnis nediferencē izjūtas, netic notikušajam. Viņš drīzāk sāk vainot sevi, bērnus, ārstus, ka ne viss ir izdarīts. Dažkārt satricinājums ir tik liels, ka emocijas it kā nevar izrauties uz āru. Tād sākas asaras, bezmiegs, apetītes zudums. Cilvēki, kas parasti alkoholu un miegazāles nelieto, sāk tās lietot lielos daudzumos. Parādās arī domas par pašnāvību;
- **otrā stadija:** protests un paaugstināta uzbudināmība. Ne-taisnīguma pārdzīvojums. Dusmojas, ka jāmaina ierastā dzīve, jākārto juridiskas formalitātes. Naudas trūkums pastiprina minētās izpausmes;
- **trešā stadija:** depresija un aiziešana no realitātes. Palikušais nododas atmiņām. Daudz raud, izvairās no sabiedrības, dodot priekšroku pagātnei. Nereti, atmiņās kavējoties, no jauna uzliesmo vainas izjūta, un palikušais domā, ka nav bijis pietiekami labs partneris. Pats sev liekas nekam nederīgs, velti dzīvojis, “nekas”, un šajā laikā ir vajadzīga īpaša tuvinieku iejūtība un palīdzība;
- **ceturtā stadija:** atgriešanās dzīvē, atgūšanās. Ierastās dzīves pienākumi, ikdienas un darba lietas aizvien biežāk nonāk redzeslokā. Sākotnēji tās tiek veiktas sliktāk, tomēr pamazām darba ritms palīdz atgūties, īpaši, ja darāmie darbi ir cieši saistīti ar saskarsmi.

Jau S. Rubinšteins teicis, ka cilvēka sirds ir austa no viņa cilvēciskajām attiecībām ar citiem cilvēkiem; tas, cik viņš ir vērts, ir nosakāms pēc tā, pēc kādām attiecībām cilvēks tiecas un kādas attiecības viņš pats spēj iedibināt, kāda tikumiskā vērtība bijusi

dibināmajām attiecībām, tātad sirdsapziņas problēma. Rakstniece L. Langa* bēdīgi konstatē, ka sirdsapziņa, tās personifikācija – no leksikas strauji izzūd kā tirgū nepieprasīts, līdz ar to teju vai nepieklājīgs jēdziens...

Visas stadijas caurvij “sēru darbs” (Z. Freida termins) – visas parādības un lietas, kas saistītas ar cilvēka zaudējumu, prasās tikt “garīgi pārstrādātas”, un tas daudz no palikušā prasa. Ar medmāses Ineses Kampusas laipnu atļauju piedāvāju dzejas rindas:

*“Cik maz es tomēr pateikt spēju,
Cik daudz vēl gribējās ko teikt!
Bet stunda nāca tad tik pēkšņi,
Šo dzīvi mūsos sagrozot.*

*Ko gausties tur, ko as'ras liet?
Tāds dzīves ritums Dieva dots!
Mums jādzīvo un jāprot smiet,
Tā tālāk varēsim mēs iet!*

*Ar vārdu Tavu turpināsim dzīvot,
Lai vaigam Tavam jāsarkst nav,
Lai miers ar Tevi, – dusi saldi,
Kā redzi – mūžība Tev nav vairs maldi.”*

Attiecību atmiņas ir bezgala sāpīgas, tāpēc ar prātu jāpār-kārto emocionālā pasaule līdzsvarotības un jaunas drošības virzienā. Cilvēkam var palīdzēt dzīves laikā iegūtā zaudējumu pieredze. Kā konstatējusi sērošanas procesu pētniece Kristīne Maslovska, katrs 25. Latvijas iedzīvotājs gada laikā piedzīvo sēras, tuvu cilvēku zaudējot. Sēras ir mīlestības cena. Dzīvesbiedra nāve ir viens no spēcīgākajiem stresoriem, salīdzināms vien dažkārt ar šķiršanās sāpēm. Ja normālam sērošanas procesam pievienojas depresija, atraitnis (-e) izjūt vainu, pašpārmējumus, pašvērtējuma pazemināšanos. Nenovērtējama nozīme ir tuvinieku atbalstam,

*“Kultūras Forums”, 12.-19. 08., 2005.

saskarsmei ar līdzīgu situāciju pārdzīvojušiem, konsultācijai ar psihologu vai psihoterapeitu. Veicami “atgriešanās” uzdevumi:

- realitātes pieņemšana,
- aktuālo jūtu pārdzīvošana,
- pielāgošanās ikdienai bez šī cilvēka,
- mirušā cilvēka tēla pārvietošana emocionāli drošākā, mazsāpīgākā dimensijā,
- garīgās dzīves pārstrukturēšanās, integrējot realitāti.

Uzdevumi ir viegli apzīmējami, bet grūti veicami. Ļoti pakāpeniski veidojas spēja domāt bez asām sāpēm un uzsākt jaunu emocionālo dzīvi. Galīgie, pozitīvie iznākumi – pašizausme un dzīves jaunas jēgas meklējumi.

Dzīvojot ciešā dzimtas un ģimenes saišu sistēmā un materiālas labklājības apstākļos, atraitnis(-e) pārdzīvos sava laulātā zaudējumu ievērojami atšķirīgāk nekā vientuļnieks – pensionārs... Kā liecina Centrālās statistikas pārvaldes informācija (2005. gada 12. augustā), šī gada 1. jūlijā sociālajās mājās dzīvo 1419 pensionāri, sociālajos dzīvokļos – 631 pensionārs. Tomēr dzīve turpinās jebkurā vecumā un apstākļos. Kā liecina 800 aptaujāto respondentu no 60 līdz 91 gada vecumam kaimiņvalstī Krievijā (1992), **91%** principiāli **atbalsta veco cilvēku intīmās attiecības** un kopdzīvi bez laulības noslēgšanas, ja **apvienojas atraitņi**. 99% sieviešu apgalvoja, ka izjūt tādu pašu orgasmu vairākumā gadījumu vai pastāvīgi kā jaunībā. Tātad, ja atceramies F. Goijas gleznu ar “smiņķējošos” sievieti pie spoguļa “līdz pat pašai nāvei”...

Cerīgi ir daudzie piemēri, kas liecina par iespējām ar savu dzīvesveidu katram pašam (un pārīm kopā) noteikt “šķiršanos no šīs zemes baudu dārzēm”. Japānis Šigotije Idzumi nodzīvojis 120 gadus un 237 dienas (reģistrēts Ginesa rekordu grāmatā), cienījis labus jokus, smējies arī par blēņustāstiem, pats labprāt jokojis un ieteicis ikdienā ievērot šādas vienkāršas patiesības:

- neuztraukties (neņemt pie sirds) par sīkumiem;
- nepieēsties līdz pilnam sātam, lai kuņģis būtu aizpildīts tikai līdz 7/8 (kā to nosacīt, katram pašam jājūt);

- dzērienus lietot mēreni un nesteidzoties;
- rītos pēc pamošanās, pirms slienas kājās, izdarīt vairākas dziļas ieelpas;
- jebkurā jautājumā (darbībā, uzdevumā, nodomā) izstrādāt precīzu rīcības plānu un stingri to ievērot;
- ik dienu (laika apstākļi nav kavēklis) doties kaut nelielā pastaigā;
- vienmēr vērīgi ieklausīties dabas balsī un nestrīdēties tai pretī;
- censties pret visiem būt labvēlīgam un nevienu neatstāt bez ievēribas;
- aizmirst par saviem gadiem, vienalga, kā radi, draugi vai kaimiņi uz to reaģētu.

Krievijas skatuves veterāns V. Zeļdins (nesen nosvinēja 90. dzimšanas dienu un vēl piedalās izrādēs) apgalvojis, ka nekādu īpašu “mūžīgās jaunības noslēpumu” viņam nav. “Nemīlu alkoholu, nesmēķēju, nerīkoju pasēdēšanas pie klāta galda. Ēst cenšos maz un uz skatuves eju tikai ar tukšu vēderu – pēc baleta principa. Nekad un nevienu neapskaužu un uzskatu, ka šo emociju vajag sevī izraut ar sakni. Jāprot brīnīties par dzīvi, interesēties par visu jauno, bet pats galvenais – uzturēt sevī iemīlēšanās stāvokli – profesijā, cilvēkos, dzīvē.”

Šos kinofilmas “Cūkkope un gans” galvenā varoņa tēlotāja padomus nav grūti ņemt vērā arī dzīvot mīlošiem latviešiem.

17. lekcija

ŠĶIRŠANĀS: EMOCIONĀLĀ, SOCIĀLĀ, JURIDISKĀ

- ◆ Šķiršanās fenomens
- ◆ Bērni un šķiršanās optimizācija
- ◆ Atkārtotās laulības
- ◆ Vientulība, tās negatīvais un pozitīvais potenciāls

Pašlaik Latvijas sabiedrībā notiek intensīva vērtību pārvērtēšana. Cilvēki arvien biežāk uzdrošinās pārkāpt iesīkstējušās garīgās robežas, jo ir kļuvuši patstāvīgāki gan materiāli, gan psiholoģiski – sabiedrības individuālās brīvības izpratnē. Agrāk ģimenes dzīvē daudz ko piecieta un ar daudz ko samierinājās, tagad cilvēki cenšas risināt sasāpējušās problēmas. Viens no tādiem radikāliem risinājumiem ir šķiršanās.

Šķiršanās ir tikpat sena kā laulība. Pirmais šķiršanās juridiskais formulējums atrodams cara Hammurapi (dzīvojis 18. gadsimtā pirms mūsu ēras) likumu kodeksā, kurā noteikta laulības kārtība. Kopš tiem laikiem noteikumi daudzkārt mainījušies, kļūdami gan stingrāki, gan vājāki, tā atspoguļojot katras sabiedrības īpatnības. Ilgi tikai vīram tika dotas tiesības lemt par šķiršanos. Arī pašlaik islāma zemēs sievai nav tiesību piedalīties šķiršanās procesā pat kā lieciniecei. Tajās Āzijas zemēs, kur islāms ir valsts reliģija, vīram pietiek liecinieka klātbūtnē trīs reizes atkārtot “padzīta”, un laulība tiek uzskatīta par šķirtu. Tomēr laiki mainās, un, piemēram, Ēģiptē tagad sieva var tāpat “padzīt” vīru. Beļģijā vēl 20. gadsimta sešdesmitajos gados sieva nedrīkstēja sākt šo procedūru pat vīra neuzticības dēļ, izņemot gadījumus, ja varēja pierādīt, ka tas noticis viņu kopējā dzīvoklī. Savukārt vīrs to drīkstēja darīt jebkuros apstākļos.

Patlaban Eiropā šķiršanās procedūra ir ļoti atvieglota, kaut dažādās zemēs atšķirīga. Īpaši dažādi ir tie apstākļi, kas saskaņā ar likumu pieļauj šķiršanos. Dažās valstīs tiesa rūpīgi cenšas noskaidrot katra dzīvesbiedra vainas pakāpi un par to arī sodīt. Šveicē tiesa var aizliegt bijušajiem dzīvesbiedriem stāties jaunā laulībā divu gadu laikā, bet neuzticībā pieķertajam – pat triju gadu laikā. Anglijā vīram, kura sieva pieķerta krāpšanā, tiesa piespriež (un piedzen no sievas) vienreizēju naudas pabalstu (“sāpju naudu”), kas dzēstu gan vīra finansiālos, gan morālos zaudējumus. Daudzās valstīs tiesas izdevumus sedz vainīgais.

Šķiršanās gandrīz vienmēr ir psiholoģiski sarežģīts un smags notikums – spēcīgs emocionāls un psihisks satricinājums, lai kādi ārēji vai iekšēji cēloņi būtu tajā vainojami. Dažkārt cilvēki jūtas tik ļoti traumēti, ka par jaunu laulību vairs ilgi nedomā.

Jebkuras intīmas attiecības, kurās esam bijuši dziļi iesaistīti, centīgi, ar visiem dvēseles spēkiem tās veidojuši, atstāj pēdas pēc to nojaukšanas. Saglabājas subjektīvi dziļi sakari ar bijušo partneri, sagraust vai ir traucēta sevis kā vienota veseluma uztvere. Pret bijušo partneri sākumā vērojamas agresijas, dusmu emocijas, vēlēšanās viņam piedēvēt dažādas negatīvas iezīmes un uzvelt vainu par notikušo. Un tomēr šā pārdzīvojumā **sindroms ir ambivalents**: līdzās negatīvajām ir arī pozitīvas jūtas. Viena vai abas puses neizvairās vai pat plāno “nejaušas” satikšanās, pat atjauno seksuālos kontaktus. Pazīstu kādu pāri, kurā katram ir jauna ģimene, bet viņi satiekas vienu reizi gadā intīmiem sakiem, jo “bez tiem dzīve nav dzīve”. Bijušais partneris bieži piedalās iekšējā dialogā, sapņos utt. Šīs pēdas, lai arī ne vienmēr apzinātas, tomēr dziļi ietekmē pašapziņu, uzvedību, jaunu attiecību veidošanas iespēju ar citu partneri, ja vien šis “otrais” nav bijis pamatcēlonis iepriekšējo attiecību pārtraukšanai.

Cilvēku attieksme pret iespējamo šķiršanos ļoti atšķiras:

- labāk padomāt laulāties vai nelaulāties, nekā šķirties vai nešķirties;
- daļa uz to noskaņojas, sastopoties arniecīgām sadzīves grūtībām;

- citus "ievirza" jau šķirto vecāku pieredze;
- citi dara visu, kas viņu spēkos, lai laulību saglabātu, un pat domu par šķiršanos nepieļauj;
- ir tādi, kuru kopdzīve ir kaitīga abu garīgajai un fiziskajai veselībai, kā arī viņu tuviniekiem, ieskaitot bērnus.

Konfūcijs par **pamatotu** uzskatījis šķiršanos pēc piecu gadu kopdzīves, jo šajā laikā iespējams noskaidrot savstarpēji pieņemamās un nepieņemamās īpašības un sliekšmes un to ietekmi uz attiecību attīstību vai dezorganizāciju un emocionālajiem traucējumiem ģimenē. Attiecību dialektika ir izmaiņas sakarā ar pretēju spēku darbošanos:

- autonomijas vajadzība – emocionālo sakaru vajadzība;
- novitāte – prognozējamība (stabilitāte);
- atvērtība (atklātības vajadzība) – noslēgtība (iekšējās dzīves neaizskaramība) (*Wilmot, Stevens, Stafford, 1994*).

Ne katrs pāris spēj noturēties abiem optimālā līmenī.

Izplatīts šķiršanās motīvs ir **raksturu nesaderība**, kas būtībā ir tālu no patiesības, jo partneri dzīvo laulībā ar **milzīgu pašapmāna devu**. Viņiem šķiet, ka "man piemīt tādas un tādas īpašības", jo cilvēks ar maz izkoptu refleksiju tomēr maz sevi pazīst. Šo motīvu parasti izvērza mazrefleksējoši, bet ļoti pašpārliecināti partneri ar monopolizētām tiesībām un uzdrīkstēšanos meklēt **otra cilvēka kļūdas**. "Smags" vai "viegls" raksturs ir nosacīti jēdzieni, kurus korigē katra partnera apzināta un attīstīta piemērošanās griba un spēja. Tos, kuri šķiras tikai tāpēc, ka ir garlaicīgi vai nepiepildījās gaidas, arī turpmāk var sagaidīt vilšanās. Paša aktivitāte, iniciatīva un atbildība var uzlabot situāciju līdz jaunatdzimstošai. Bēgšana un izvairīšanās bojā raksturu.

Kas vainojams dzīvesbiedru emocionālo attiecību krasā destrukcijā? Atbildi ļoti rūpīgi meklējis arī L. Gozmans (1987).

Pirmais pieņēmums – kāds **īpašs notikums**, nepieņemams ģimenes iekšējās saskarsmes un kopdarbības struktūrā, kas saistās ar neuzticību, amorālu rīcību (glēvulīgi atstāj uz ceļa sabrauktu cilvēku), īpašu cietsirdību (pret cilvēku, dzīvnieku, sabiedrības slāni), viltusdarbības atmaskošana (nav tas, par ko, laulību

noslēdzot, uzdevies) utt. Speciāli pētījumi tomēr to neapstiprina. Gimenes sistēma pretojas vai mēģina integrēt negatīvo informāciju. Ticamāk, šis **notikums ir jau pēdējais piliens**, impulss vai grūdiens, lai šķirtos.

Otrais pieņēmums – vienam vai abiem partneriem aktualizējas tādas **īpašības**, kas nevar nodrošināt ilgstošas emocionālās attiecības. Tātad zināma nolemtība. Piemēram, neirotiskas izpausmes, patoloģisks skopums vai pedantisms, savu pienākumu ignorēšana, abu pušu dominētgrība u. c. Tomēr tādai fatālai nesaderībai nav neapstrīdamu pierādījumu, integrālās individualitātes citu līmeņu (zemāku vai augstāku) īpašības spēj tās kompensēt vai neitralizēt. **Nesaderīgums var veicināt destrukciju, bet nevar būt galvenais izskaidrojošais princips.**

Trešais pieņēmums – var meklēt to **faktoru** trūkumu (deficītu), kas varētu nodrošināt emocionālo saišu pastāvēšanu, attīstību un stabilizāciju. Jaunajās ģimenēs tam ir ļoti būtiska nozīme, tomēr pāra kopdzīvē iestājas brīdis, “kad nevar noteikti pateikt, kuras īpašības un to saskaņotības pakāpe (proporcionalitāte) nosaka turpmāko pievilcīguma progresu”; jo vairāk tāpēc, ka emocionālo attiecību saburzuma procesā saskarsme nereti kļūst intensīvāka, pašatklāšanās līmenis dziļāks, vienlaikus mainoties tās saturam.

Pēc L. Gozmana versijas, kurai arī es piekrītu, noteicošās ir **mijiedarbības īpatnības** pāra iekšienē – saskarsmes process. Attiecību saburzums ir principāli normāls process, kaut ne obligāts, ko var analizēt un apskatīt dažādos līmeņos jeb fāzēs (pēc S. Daka iedalījuma, 1981):

- 1) intrapersonības – neapmierinātības apzināšanās un izpaušana;
- 2) diadas – šim zinātnieki un praktiķi pievēršas visvairāk;
- 3) interpersonības (grupas) – pāra attiecības ar citiem cilvēkiem;
- 4) sociālā jeb “apstrādes” mijiedarbība.

Sievietēm un vīriešiem mijiedarbība noris atšķirīgi, katram individuāli.

Pirmajā līmenī (fāzē) subjekts cenšas analizēt, kas tieši konkrētajās attiecībās neapmierina, un atrasto aspektu saista ar attiecību izpausmēm. Aktualizējas viņa taisnīguma, vienlīdzīguma prasības līdzās partnera negatīvajam raksturojumam. Pieaug arī paša vainas izjūta, nemiers un nenoteiktība, tieksme uz konfrontāciju ar partneri.

Otrajā līmenī (fāzē) notiek šī konfrontācija (attiecību noskaidrošana), attiecības pārkārtojas vai tiek pārtrauktas, negatīvie aspekti pastiprinās, pašizjūta pasliktinās, pieaugot vainas izjūtai un nemieram. Iespējami eksperimenti ar attiecību jaunām formām, aktīva to meklēšana, nākotnes iztēlošanās – ar variantiem “visu atstāt, kā ir”, vai “visu pārtraukt”.

Trešajā līmenī (fāzē) iestājas attiecību pārtraukšana, tuvinieku informēšana par to un “sankciju” uzklauššana, cenšanās samazināt negatīvās sociālās un psiholoģiskās sekas. Šajā līmenī bieži strīdi mijas ar salabšanu, pieaug šaubas un nemiers par nākotnes un vientulības iespējām, cenšanās uzvelt atbildību partnerim. Abi kļūst runīgāki (plāpīgāki) un panāk, ka apkārtējie pieņem faktu par pārtrauktajām attiecībām.

Ceturtajā līmenī (fāzē) rit individualizēts iekšējs darbs – notiekošais tiek “apstrādāts”, pārdomāts un interpretēts tādējādi, lai notiekošo padarītu mazāk sāpīgu un traumējošu.

Katram pārim atkarībā no laulības priekšvēstures un motīviem var būt savs fāzes garums, līmeņu dziļums un fāžu atkārtojumu skaits. Pārdomām var noderēt arī R. Kočunas (1999) aprakstītais **attiecību agonijas modelis**. Tas paredz dažādas, intensīvas, mokoši sāpīgas izjūtas; to pēctecīgas fāzes:

- 1) noliegšana – šķiršanās situācija tiek uztverta ar izteiktu aizsargāšanos, racionalizējot tiek noliegta laulības attiecību subjektīvā vērtība;
- 2) dusmošanās, naidīgums – to pauž pret partneri, nereti manipulē ar bērniem, tos noskaņojot pret partneri;
- 3) pārrunas – vissarežģītākā fāze, kad tiek mēģināts atjaunot attiecības, izmantojot manipulācijas, ieskaitot seksu un grūtniecību. Dažkārt izmantojot tuvinieku spiedienu;

- 4) depresija – ja iepriekšējās fāzēs veiktais ir bez rezultāta, iestājas apātija, pazeminās pašvērtējums, aktualizējas neveiksmnieka izjūta. Cilvēks sāk izvairīties no saskarsmes, neuzticas nevienam;
- 5) sāpīgās realitātes pieņemšana, pārdzīvojot ambivalentas izjūtas.

Īpašu uzmanību pelna tie, kas šķiras vai domā par to **psihisko slimību** dēļ. To varētu atbalstīt, ja slimība

- 1) apdraud paša slimā un citu cilvēku dzīvību;
- 2) traucē bērnu audzināšanu un attīstību vispār;
- 3) padara neiespējamā un grauj ģimenes attiecības.

Ne vienmēr situācija beidzas ar šķiršanos vai pilnīgu izšķiršanos. Jau minēju atkārtotu laulību ar vienu un to pašu dzīvesbiedru. Attiecību sairšana un līdzsvarošanās ir viena procesa divas puses, jo principiāli ir nereālas ilgstošas intensīvas emocionālas attiecības bez to pārstrukturēšanās: pārkārtošanās, revīzijas, atjaunināšanas. Rezultāti vienmēr atkarīgi no partneru aktīvām, mērķtiecīgām, ar garīgumu piesātinātām pūlēm.

Diemžēl tuvākie iesaistītie šajā sāpīgajā šķiršanās procesā ir bērni. Jārēķinās, ka bērns nebūs priecīgs un negribēs šīs pārmaiņas. Ar bērnu runāt vajadzētu mierīgi, pārliecināti, ar sapratni, lai spētu iedvest palāvību. Bērns var apvainoties uz abiem vecākiem. Viņš dusmosies arī uz to, ar kuru palicis kopā un kurš cenšas, lai jaunajā situācijā bērns justos labi. Bērnam vecāku šķiršanās ir vissāpīgākais, kas var notikt viņa dzīvē bērībā, pusaudža gados un jaunībā.

Psihologi ir izdalījuši tipiskās reakcijas, kas ir novērotas bērnam vecāku šķiršanās gadījumā*.

Trieciens

Dažiem bērniem šķiršanās ir sevišķs trieciens, it īpaši tad, ja vecāki viņu klātbūtnē nav strīdējušies. Tomēr pat viskildīgākajās ģimenēs, kurās bērni paši lūguši, lai vecāki šķiras, paziņojums

*Tās sīkāk iztīrātas arī žurnālā "Skola un Ģimene", 1995. g., Nr. 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.

par šķiršanos var izsist viņus no līdzsvara. Bērni jūtas satriekti, jo nekad nav iedomājušies dzīvi bez abu vecāku klātbūtnes. Gūto triecienu vārdos visbiežāk izpauž vecākie bērni, jo viņiem ir bagātāks vārdu krājums. Mazākie savu pārsteigumu bieži neizsaka vārdos, bet apliecina ar izturēšanos. Daži bērni sastingst gluži kā fiziskā šokā. Var likties, ka viņi īpaši nereaģē uz vecāku šķiršanos vai arī to viegli pārvar, jo neļauj varu asarām vai dusmu lēkmēm. Visbiežāk šāds sākotnējs miers ir mājīgs – parasti tas maskē jūtas, kuras ir pārlieku sāpīgas, lai tobrīd ļautu tām vaļū.

Noliegums

Trieciens nereti izraisa citu tipisku reakciju – noliegumu. Ir pilnīgi normāli, ja bērns kādu laiku izliekas, ka vecāku laulība joprojām ir spēkā. Daži bērni par šķiršanos neko nejautā. Viņi to izstumj no savām domām un cenšas izlikties, ka dzīve turpinās tāpat kā agrāk. Viņi, iespējams, nestāsta par to nevienam draugam, iedomādamies, ka šķiršanās nav reāla, kamēr par to netiek runāts. Noliegums ļauj bērnam uz laiku atvairīt sāpīgos pārdzīvojumus, no kuriem tomēr beigās nav lemts izbēgt. Mazie bērni bieži pauž savu noliegumu rotaļās. Spēlēdamies ar lellēm, viņi starp tām izvēlas mammu un tēti un neatlaidīgi guldina tos vienā gultā. Citi nemitīgi zīmē laimīgu ģimeņu attēlus. Kaut gan pirmajā brīdī noliegums ir tipiska reakcija, taču, ja tas turpinās ilgāku laiku pēc šķiršanās, iespējams, ka bērnam vajadzīga profesionāla palīdzība.

Mulsums

Ar noliegumu cieši saistīts mulsums vai kauns un pazemojums. Mūsdienās lielais šķirto ģimeņu skaits ir mazinājis mokošās mulsuma un kauna izjūtas par vecāku šķiršanos, jo šodien daudzi (vidēji ap 30%) bērni dzīvo šķirtās ģimenēs. Bērni, kuri jūt šādu mulsumu, parasti par to nevienam nestāsta, jo tāpat jau nav viegli dzīvot ar šādām izjūtām, tāpēc viņi nevēlas vēl piedevām darīt visiem zināmu, kāda iemesla pēc uzskata šīs savas jūtas par pamatotām. Iemesls mulsumam ir arī tas, ka šķiršanās

tiek uztverta kā sava veida zīmogs. Bērns iedomājas, ka nu visiem redzams: es esmu tik nejauks bērns, ka viens no vecākiem bijis spiests mani atstāt. Tāpat kā nolieguma gadījumā, bērns, kurš izjūt mulsumu, var izlikties, ka laulība joprojām pastāv. Viņi visādi pūlēsies, lai draugi neuzzinātu par viņu vecāku šķiršanos, kā rezultāts var būt pilnīga atrašanās no draugiem.

Sevis vainošana

Paralēli visām iepriekš minētajām reakcijām bērns izjūt vainu par izjukušo vecāku laulību. Vainodami sevi, bērni it kā piešķir sev zināmu varu: ja mana sliktā uzvedība izraisīja šķiršanos, tad mana labā uzvedība var atkal savest vecākus kopā. Nereti vecāki stāsta, ka daudzus gadus pēc šķiršanās uzzinājuši, ka bērni visu laiku par to jutušies vainīgi. Daži bērni cenšas pasargāt vecākus, neatklādami savas jūtas, negribēdami viņu pārdzīvojumus vēl vairāk saasināt. Citi bērni neizrāda, ka jūtas vainīgi, jo uzskata par kaunu savus iedomātos nodarījumus, kuri it kā izraisījuši šķiršanos. Šī sajūta nākotnē var radīt dažādas psiholoģiska rakstura problēmas, izstumtā vainas izjūta var atgriezties kā naidis pret sevi pašu un radīt depresiju, kas savukārt ir viens no galvenajiem iemesliem dažādām sociāli psiholoģiskām problēmām.

Bēdas

Kad vecāki šķiras, bērni izjūt zaudējumu pat tad, ja bijušie laulātie paliek dzīvot netālu viens no otra. Bērni ir zaudējuši ne vien mātes vai tēva klātbūtni, bet arī noteiktu dzīvesveidu, kopības apziņu. Daudzējādā ziņā šī zaudējuma izjūta ir tāda pati kā nāves gadījumā, un dabiskā reakcija ir bēdas. Šķirto ģimeņu bērni, līdzīgi citiem bērniem, kuri pārdzīvo kāda cilvēka nāvi, raud vai arī nemitīgi nododas domām par cilvēku, kurš aizgājis no ģimenes. Viņa piederumi, kuriem agrāk nav bijis nekādas nozīmes, piepeši bērniem kļūst svarīgi. Bērns var valkāt kādu bijušā laulātā apģērba gabalu vai rotaslietu. Daudzi bērni savu zaudējumu izpauž spēlē, kurā promisesā tēva vai mātes loma tiek uzticēta lellei. Šāda spēle var palīdzēt vieglāk paciest bēdas par zaudēto tēvu vai māti.

Bailes tikt pamestam

Bailes bieži biedrojas ar apjukumu. Iekšējo briesmu priekšā jebkurš cilvēks jūtas pilnīgi bezspēcīgs, un tas baiļu rašanās mehānismu tikai pastiprina. Šķiršanās biedē bērnus tāpēc, ka viņi jūtas ļoti atkarīgi no saviem vecākiem. Bērni raud katru reizi, kad pieaugušais iziet no mājas, paužot savas bailes par to, ka tiks atstāti vieni, daļēji tas tiek darīts speciāli. Galēji sāpīgu un spēcīgu jūtu vadīts, bērns, pilnā mērā savu rīcību neapzinoties, dara visu, kas vien ir viņa spēkos, lai radītu situāciju, kurā piespiestu tēvu vai māti neatstāt bērnu vai arī atgriezties pie tā, bet, ciešot neveiksmi, viņš krīt izmisumā. Bērniem, kuriem šādas bailes nepāriet, vēlāk var rasties sarežģījumi ar citiem cilvēkiem. Dažkārt vērojams, ka viņi vairās nodibināt ciešākas attiecības ar kādu, jo baidās tikt pamesti. Ja attiecības nodibinājušās, viņi tās nesaudzīgi un neuzticēdamies pārbauda, lai pārlicinātos, kā rīkosies otrs un vai tas viņus nepametīs.

Uzticības konflikti

Bērni vēlētos palikt uzticīgi abiem vecākiem, bet jūtas neziņā, kā to atrisināt. Daudzi bērni jūt šādu neziņu tāpēc, ka katrs no vecākiem gan vārdos, gan bez vārdiem liek saprast: ja tu mani mīli, tad tu būsi manā pusē. Kad bērni vēlas apciemot vienu no vecākiem, viņi jūtas spiesti attēlot otru sliktā gaismā; atgriezušies mājās, viņi izliekas, ka apciemojums nav bijis patīkams. Šāds sasprindzinājums jebkuram bērnam pēc ilgāka laika veicina nevēlamu izjūtu rašanos.

Pārlicīga atbildība un gādība

Tā ir cita iespējamā bērna reakcija pēc vecāku šķiršanās, kas parasti vecākus patīkami pārsteidz un atvieglo viņiem daudzas situācijas, taču par spīti tam visbiežāk "mazie pieaugušie" jūtas nelaimīgi un nožēlojami. Bērniem šajā vecumā jāattīsta radošās un sociālās prasmes un iemaņas un, pārāgrī uzņemoties pieauguša cilvēka lomu un pienākumus, tas var nenotikt. Bērni, kuriem pietrūcis rotaļu, nereti izaug par neapmierinātiem un pat garīgi nenobriedušiem pieaugušajiem.

Dzīvesbiedri šīs reakcijas redz un izjūt "saplūdinātā" veidā.

Kādas sievietes (L. R.) dzīvesstāsta fragments: "Bērni jūt līdzīgi saviem vecākiem, jo lielākoties mīl viņus abus. Viņi mēģina funkcionēt kā "palīgi" vai "izlīdzinātāji". Vecākiem nepieciešams emocionālais atbalsts, un viņi to meklē pie bērniem, tā radot tiem papildu nastu jau tā grūtajā situācijā. Ja labie darbi nepalīdz, bērni izvēlas lielākus upurus: producē nelaimes gadījumus vai slimības, attīsta baiļu kompleksus, lai varētu savest vecākus kopā. Viņos arī tiek rosināta apņēmība "bērnu dēļ" palikt kopā, kas izskatās kā lāča pakalpojums, ja pāris nekavējoties neveltī visas pūles, lai radītu bērniem veselīgu ģimenes klimatu. Arī iziešana uz iespējamās šķiršanās ceļa ir kaut kas pārim kopīgs, un uz to var skatīties kā uz ceļu no "pirms tam" uz labāku "pēc tam"."

Kāds cits stāsta: "Piederu pie tiem, kas atbalsta šķiršanos, ja starp laulātajiem attiecības izirušas. Zinu vairākus laulātos pārus, kuriem sen vairs nav mīlestības, taču viņi dzīvo kopā "bērnu dēļ". Bet šajā situācijā bērni zaudē visvairāk. Šādā ģimenē apzināti un neapzināti bērns iemācās aplamu dzīves modeli, iemācās izlikties, melot. Viņi it labi jūt, redz un saprot, kas notiek, jūt, ka vecāki ir nelaimīgi un labāk uzturas ārpus ģimenes – darbā vai kopā ar kādu citu. Bērni to sāk uzskatīt par normālu parādību un izauguši "jutīsies virzīti" uz līdzīgām attiecībām."

Dažkārt krīzi pārvarējušie dzīvesbiedri saka tā: "Mēs dzīvojam kopā bērnu dēļ!" Vai bērni, kuru vecāki gadiem ilgi ir konflikta situācijā, taču nešķiras, ir laimīgāki, nekā tie, kuru vecāki izšķiras? Bērnā nodrošināt pietiekami daudz uzmanības un mīlestības var arī tad, ja abi vecāki ir šķīrušies. Ja abi vecāki ir dzīvi, ir iespējams tikt ar abiem no viņiem un justies mīlētā un vajadzīgā. Tas ir pats svarīgākais. Bērnā jau gribētos, lai šķirtie vecāki paliktu labās attiecībās, taču nevar mākslīgi izveidot situāciju "...mēs esam draugi...", jo šķiršanās brīdī cilvēki ir sarūgtināti, vilušies, dusmīgi viens uz otru. Ir jāprot to pārvarēt. Ir svarīgi vecākiem kontrolēt savas emocijas, izturēšanos un, galvenais, jācenšas tikt ar sevi skaidrībā, saskatīt dzīvē pozitīvo."

Un vēl: "Aizejot no ģimenes, tēvs pakļauj bērnus agrīnam un

nepelnītam apvainojumam, kura struktūrā ir nepilnvērtības asni – citus bērnus tēvi mīl, bet no manis aizgāja, tā tad nemīl, tā tad mani nav par ko mīlēt, laikam esmu sliktāks par citiem.”

Kā liecina daudzas pētījumos balstītas koncepcijas (Dž. Bolbijs, R. Kempbels u. c.), ar vecākiem notiekošajā **bērns vaino sevi**, un tas ir **nopietnākais respektējama fakts**, ar ko vecākiem vajadzētu rēķināties. Bērnam šķiet, ka viņš nav pietiekami labi uzvedies, mācījies, darbojies, ka viņam piemīt sliktas īpašības utt. Šīs izjūtas padziļina viņa acu priekšā notiekošais, jo nereti vecāki neslēpj “attiecību kārtošanu” – skandālus, histērijas, savstarpējus pazemojumus, kautiņus...

Pats galvenais – jācenšas radīt bērnam drošu un harmonisku emocionālo klimatu, lai viņam ir drošības izjūta. Tas palīdzēs bērnam apzināt, izprast savas nepatīkamās jūtas un neieslīgt dusmu lēkmēs. Bērns savu aizvainojumu un dusmas par radušos situāciju, savas dvēseles sāpes var izkliegt: “Nekad vairs negribu tevi redzēt!”, “Es tevi neieredzu!”, taču šie vārdi neatspoguļo bērna patiesās izjūtas. Viņš mīl savus vecākus un vienmēr grib būt kopā ar viņiem. Dusmas un aizvainojums ar laiku pāries, un bērns tieksies pēc kontakta ar tēvu un māti.

Šķiršanās procesā galveno lomu spēlē tas, vai bērns **jaunajā kopdzīves modelī** ar vienu no vecākiem jūtas pārliecināts un drošs par sevi, vai arī viņš sabrūk zem vecāku nesaskaņu smagā sloga.

Bērni varbūt ne tik daudz uztraucas par vecāku savstarpējām nesaskaņām, cik par to, vai arī turpmāk pēc šķiršanās saņems pietiekamu uzmanību un mīlestību. Ja līdz šim uzmanības un mīlestības ir pietrūcis, tad bērnam liekas: “...diez vai tagad vispār viņi mani mīlēs? Tagad es viņiem būšu tukša vieta...” Vai pretēji: ja bērns bijis ļoti mīlēts un lutināts, viņu satrauc, vai situācija pēc šķiršanās nemainīsies uz pretējo pusi?

Ļoti svarīgi, ja bērns ar vecākiem par radušos situāciju var atklāti izrunāties un vecāki šajā saskarsmē ir tik godīgi un patiesi, cik vien iespējams. Tad ir cerība, ka attiecības turpmāk veidosies labas. Parasti bērns dziļāk izrunājas ar to no vecākiem, ar kuru paliks kopā. Tikpat svarīgi ir izrunāties arī ar to, kurš aizgājis no

ģimenes un pie kura turpmāk bērns brauks tikai ciemos. Galvenais – izturēt kritisko brīdi, kamēr šķiršanās sāp visiem vienlīdz sūri.

Vistraumējošākais bērnam, kura vecāki šķiras, ir mīlestības un drošības trūkums. Tiklīdz vecāku savienībā rodas plaisa, bērns sāk justies nedroši, it kā zaudētu stabilu pamatu zem kājām. Dzīvē būs daudz situāciju, kad viņš jutīsies nedrošs, taču vecāku šķiršanās dod dažkārt tieši pirmo pārbaudes triecienu, ko tas sāpīgi pārdzīvo jebkurā vecumā.

Pusaudzī parasti to demonstrē ļoti izteikti. Pusaudzim ļoti svarīga ir vecāku uzmanība un atbalsts, kaut no malas izskatās citādi. Ja pusaudzis nesaņem mīlestību no vecākiem, viņš to meklē pie vienaudžiem un pretējā dzimuma. Tā rodas ļoti agrie seksuālie kontakti, tiek lietotas apreibinošas vielas, parādās apšaubāmi draugi. Būtībā tas ir veids, kā atrast ceļu uz vecāku sirdi. Mazi bērni ieraujas sevī, sāk slapināt gultā, grauzt nagus, kļūst nesavaldīgi, agresīvi. Bērns izjūt reālas sāras par vecāku zaudējumu, viņš nesaprot, ka viens no vecākiem nav pazudis uz visiem laikiem.

Vecākiem ir ļoti būtiski izprast pašiem sevi un savas attiecības ar bērniem. Bērns izteikti jūt vecāku satraukumu, vainas apziņu, un tas rada papildu stresu. Bērni ir ļoti vērigi un pamana katru viņu reakciju. Vecāki var radīt ap savu mīluli gandrīz vai ideālu vīdi, runāties, saprasties, bet bērns noteikti pamanīs tēva un mātes faktiskās attiecības: durvju aizciršanu, kliegšanu, arī klusu raudāšanu, ilgu nerunāšanu, runāšanu caur sakostiem zobiem, sarkastiskas piezīmes utt. Jāparāda, ka ir iespējams savu satraukumu un aizvainojumu kontrolēt un mierīgi izskaidrot savas izjūtas. Jāatzīst, lai cik arī censtos, nav iespējams dzīvot kopā ar savu bērnu divās paralēlās pasaulēs. Vienā ideālā, harmoniskā, grūtības konstruktīvi risinošā, otrā – kurā vecāki paslepus reagēs ar dusmām tā, kā negribētu, lai to dara viņu bērns.

Vecāki dažkārt cenšas attaisnoties, sakot: bērni paziņojumu par to, ka šķiramies, uztvēra mierīgi! Bet varbūt vecāki tišām mēģina nesaskatīt situācijas nopietnību? Arī pašiem pieaugušajiem šķīroties ir ļoti grūti, tāpēc viņi, iespējams, nezinātu, ko

iesākt, ja ieraudzītu, ka bērni patiesībā jūtas tikpat slikti vai vēl sliktāk nekā viņi.

Lēmums par šķiršanos nenobriest vienā dienā. Svarīgi, kāda situācija ģimenē bijusi līdz tam: vai vecāki centušies nesaskaņas no bērna slēpt, vai bērns tām dzīvojis līdzi. Domājot par šķiršanos, pieaugušie paši ir samulsuši, nervozi un arī viņi nezina, kā dzīvot tālāk. Tādā stāvoklī ir grūti kontaktēties ar bērniem, jo pieaugušo savstarpējās attiecības ir saspīlētas. Ir jāsaņem, lai attiecības ar bērniem joprojām būtu līdzsvarotas un sirsnīgas.

Sociālās pedagoģijas maģistre I. V. ierosina: *“Tiesās būtu nepieciešami konsultatīvie punkti, kuros visiem tiem pāriem, kas vēlas šķirties, pirms prasības pieteikšanas tiesā būtu obligāti jāiegriežas. Šajā konsultatīvajā punktā speciālisti paskaidrotu, kas abus laulātos sagaida pēc šķiršanās. Šajos punktos obligāti jāstrādā sociālajam pedagogam, kurš atkarībā no bērna vecuma un sociālajām aktivitātēm informētu bērna skolotājus, skolas psihologus, bērnudārza audzinātājus, trenerus – visas personas, ar kurām bērns atrodas saskarsmē. Varētu arī pirms prasības pieteikuma pieņemšanas ieteikt vecākiem apmeklēt pašpalīdzības grupas, kas jau izveidotas šķirtajiem. Ja tomēr iznāk šķirties, tad noteikti kā draugiem, kas kopīgi un ar pilnu atbildības izjūtu rūpēsies par saviem bērniem.”*

Tā vajadzētu būt, tomēr bieži vien ir citādi. Dzīvesbiedri var izšķirties, īpaši, ja subjektīvajiem iemesliem pievienojas arī kādi nepārvarami objektīvie (vismaz no vienas puses raugoties) – iestājusies impotence, neauglība, bieža alkohola lietošana u. c. Tomēr **vecāki paliek vecāki uz mūžu**, lai kādas arī veidotos viņu partnerattiecības.

Lai kā nesāpētu un nebūtu samulsusi sirds, ir vērts padomāt, kā dzīvot pilnvērtīgu, augstas pašcieņas piesātinātu vecāku lomu:

- abi esat **vecāki uz visiem laikiem** – tas jāatceras vienmēr;
- iedzīvojies pozitīvā vecāku lomas modelī, bez žēlošanās (tas neko nemaina), bet pozitivitāte izraisīs cieņu;
- tev vienmēr ir vēl viena iespēja pierādīt ciešo saistību ar bērnu(-iem), tavu daļiņu;

- mācies izjust un cienīt savus pārdzīvojumus, jo tās ir tavas vienīgās un unikālās dzīves izpausmes;
- nekad nelieto bērnus kā līdzekļus (spieģus, ieročus, atriebējus) attiecību kārtošana ar bijušo dzīvesbiedru;
- atmet "sabiedriskās" domas duļķošanu un tiesu cīņas, lai viņu atdabūtu;
- veido un uzturi ciešas sadarbības attiecības ar skolu un skolotājiem un kļūsti piemērs citiem.

Sākotnējās grūtības, nepiepildīto vēlmju sūrme pakāpeniski vērsīsies rosinošā patecībā sev par pārvarēšanas konstruktivitāti.

Lielu darbu veic Latvijas sieviešu pētniecības un informācijas centrs, kurš veidojis bērnu vēstuļu krājumu "MANS TĒTIS bērnu vēstulēs un zīmējumos" (1998). Gribu citēt kādu vēstuli (48. lpp.):

"Es priecājos, ka esmu atradusi Tavu adresi un varu Tev uzrakstīt vēstuli. Kā Tev ir gājis pa šo laiku? Varbūt esi labojies un no slinka paipuisīša esi kļuvis par gādīgu tēvu savai tagadējai ģimenei? Žēl gan, ka neesi pacenties visus garos 15 gadus mani sameklēt. Labi, es beigšu Tev pārmest, jo katram cilvēkam dzīvē bijušas kļūdas. Es varu Tev pastāstīt šo to arī par sevi. Man jau ir sešpadsmit gadu. Neesmu diža auguma, bet par sīku mani nevar nosaukt. Mācos vietējā skoliņā jau desmito gadu. Diemžēl neesmu izdomājusi, kur mācīties tālāk. Dzīvoju kopā ar vecmāmiņu un savām pusmāsām un pusbrāļiem. Mamma ir mirusi, ja vēl to nezini, lai gan par šo traģēdiju bija rakstīts avīzēs. Lūdzu, atraksti man! Es ļoti gaidīšu Tavu vēstuli.

*"Ikviens sūrst savu kļūdu apziņā,
Un mūžam ilgojas tas diezin kā,
Lai kāds to ievē dzīves skaidrībā."*

(Rainis)

Ja neesi labojies, tad sapratīsi, ko es ar šīm rindām esmu gribējusi pateikt.

Tava Čiepa.

Vai atceries, ka par Čiepu mani nosauca Mamma?"

To rakstījusi Inese 10. klasē. Vai viņa saņēma arī atbildi? Cik samezglota tik agri jau izveidojusies viņas dzīve! Lai viņai izdodas

izveidot pašai savu dzīvi! Daudz rūpju bijis jāuzņemas vecmāmiņai. Spilgts stipras paaudžu saiknes piemērs.

Īpašā problēma – nav tēva. Svarīgi, lai tēvs obligāti būtu pārstāvēts bērna psiholoģijā. Kaut portreta vai nostāstu veidā. Tēvam jābūt un pēc iespējas labam. Jāveidojas priekšstata veselumam par sievieti un vīrieti šai pasaulē. Kā lai zēns (nākamais vīrietis) tic, ka viņš ir labs, uzticams, mīļš, sekmīgs utt., ja “pamestā” māte un citi pieaugušie “augu dienu skandīna” tikai negatīvu informāciju par tēvu?

Kā novērots, tēva jūtas attīstās lēnāk, vēlāk, ilgāk, reti uzreiz pēc bērna piedzimšanas, pat tad, ja tēvs ir piedalījies dzemdībās. Bet, reiz sākušās, “nelaiž” vairs vaļā, ja tikai tēvs nav morālais deģenerāts. Jo pieaugušāki un vecāki kļūst bērni, jo spēcīgāk vīrietis pārdzīvo un apzinās savas klātbūtnes un iesaistīšanās nozīmi bērna audzināšanā un dzīvē.

Lai kopīgi audzinātu bērnus pēc šķiršanās, kad vairākumā gadījumu viņi paliek kopā ar māti, ir nepieciešamas apzinātas pūles. Ja šķirtais tēvs dzīvo netālu no bijušās ģimenes un vēlas piedalīties bērna audzināšanā, bērni var daudz saņemt no tēva, kas viņus regulāri apmeklē vai uztur kontaktu vēstuļu, telefonu zvanu un sistemātiska materiāla atbalsta veidā. Gudra māte šādā situācijā prātī neatraucēt un atbalstīt šos kontaktus.

Statistika liecina, ka vientuļo tēvu, kuri audzina vienu vai retāk vairākus bērnus, ir nesarīdzināmi mazāk. Katrs no viņiem, protams, var būt absolūti unikāls kā audzinātājs un aprūpētājs. Pētījumos, kādi sarežģījumi rodas bērna attīstībā un socializācijā, ja māte nav pieejama, tiek akcentētas

- grūtības pastāvīgi, patstāvīgi un sistemātiski veikt ikdienas sadzīves un mācību darbus;
- maiguma, sirsniņas, patiesas uzticēšanās nepietiekamība un līdz ar to neprasme to paust pret citiem cilvēkiem;
- pāragra vīriešu subkultūras atribūtikas apgūšana: ieradumi, leksika, saskarsmes manieres u. c.

Cenšoties pārspēt “konkurentu”, dažkārt piemirstas, kāpēc

vecāki to vai citu dara savu bērnu labā. Vēlme pierādīt otram "es viens(-a) spēju lieliski tikt galā ar bērnu!" dažkārt noved pie tā, ka bērns vienmēr ir tīrs, pieklājīgs, labi mācās, piedalās neskaitāmos pulciņos, bet no labās mamma vai tēta bēg uz pretējo noietni, kur varbūt viss nav tik perfekti, bet kur var justies brīvāk. Ja tas, kas bērna labā tiek darīts, viņu nesaista, tā ir zīme, ka patiesībā tas ir vērsts tikai uz vecāku pašapliecināšanos.

Šķirtās ģimenēs savstarpējā konkurence "kurš labāks?", "kurš tuvāks?" ir diezgan izteikta. Bieži vien māte, kura ir ikdienas rūpēs, strīdos un priekos kopā ar bērnu, pārdzīvo, ka svētdienas tētis ar konfektēm bērnam rada vairāk pozitīvu emociju, nekā, viņasprāt, būtu pelnījis. Taču katrs bērns ir dusmīgs uz to pusi, kura viņu pametusi, lai arī cik labi apstākļi bērnam būtu saglabāti un lai kādi arī būtu attaisnojošie iemesli. Satiekoties ar tēvu, bērns šīs savas dusmas neatļaujas izrādīt, jo ir priecīgs par tikšanos un cenšas izturēties tā, lai šīs attiecības saglabātos. Pārņākot mājās, bērns kļūst pilnīgi "cits cilvēks" – ir neciešams, nesavācams, dusmojas uz māti. Īstenībā tā ir agresija, kas veltīta tēvam. Par to vajadzētu izrunāties ar bērnu. Katram vecākam bērna sirdī ir sava vieta, kuru viņš vai nu spēj, vai nespēj aizpildīt. Un tas ir pašu vecāku ziņā. Konkurēt var vienīgi ar sevi pašu.

Citā situācijā bērni piedalās mājas darbos abās ģimenēs. Šajā gadījumā tēvs nejūt atsvešinātību. Tomēr tik bieža ciemošanās un darbošanās abās mājās prasa no vecākiem ļoti saskaņotu darbību, arī vienotu pedagogisko pieeju. Tā apgrūtina iespējamais vecāku naidīgums vienam pret otru. Pozitīva nozīme ir tēva regulāriem apciemojumiem. Tomēr tādi apciemojumi kļūst retāki, jo tēvs jūt, ka nevar kā agrāk pietiekami ietekmēt bērnus; bijuši sieva padomu neprasa, ar to aizskarot viņa tēva jūtas. Turklāt tēvs redz un jūt, ka šīs vizītes sieva izmanto, lai viņu pazemotu, apvainotu, tostarp saīsina vai pārāk regulē kontaktu laiku un saturu. Tikai noskaņošanās uz sadarbību bērnu interesēs var dot labumu. Ir jāprot sevi apvaldīt un ziedot daudz ko no sevis.

Svarīgi, lai bērnam būtu viena stabila dzīvesvieta. Pie otra no vecākiem viņš var braukt ciemos. Uz ilgāku laiku vietu var

nomainīt, taču **nav vēlams**, ka bērns divas nedēļas pavada pie viena no vecākiem, divas – pie otra, vēl divas – pie vecvecākiem utt., bet īsti **kā mājās nejūtas nekur**. Katram, arī bērnam, nepieciešama viena stabila vide, kurā viņš jūtas droši un labi.

Bērnam ir vajadzīgi laimīgi, apmierināti vecāki, nevis tādi, kas mūždien sev kaut ko pārmet un jūtas vainīgi. Ja nu tā ir gadījies un ģimene ir izšķīrusies, un bērnam atlicis pārāk maz laika un uzmanības, visu ir iespējams mainīt. Neatkarīgi no tā, vai bērnam ir pieci, desmit vai piecpadsmit gadi, kopīgie brīži ir atgūstami. Jebkurā brīdī var sākt no nulles, nerakņājoties pagātnē un nepārmetot sev bijušo. Galvenais ir ieinteresētības pakāpe bērna lietās un pārdzīvojumos. Vajadzētu ievērot, “ieskatīties” viņā, pateikt labu vārdu, lai bērns jūt un zina, **ka vecāki viņu mīl, saprot, un ir ne tikai tepat kaut kur, bet patiešām līdzās** (skolotājas R. Antonovas atziņas).

Pēc šķiršanās vientuļajai pusei (dažkārt abas puses ir vientuļas) jāveic apzināta sevis sakārtošana un pārstrukturēšana:

- jāpieņem šķiršanās fakts (vai jāsastāda dzīvesbiedra atgūšanas programma);
- jāveido aizņemtības pilna ikdiena, lai klusinātu zaudējuma sāpes, “salāpītu” ievainoto patmīlību (dažiem šis pārdzīvojuma smagums ir salīdzināms ar partnera nāvi, citi izsakās, ka nāvi pārdzīvot būtu vieglāk: ja ne man, tad nevienam);
- atkarībā no vecuma vēsi jākonstatē, par cik “akcijas” kritušās “līgavaiņu un līgavu tirgū”, jānovērtē sociālais statuss un materiālais stāvoklis (ja tas ir labs, varētu doties tālākā ceļojumā);
- ja ir bērni, atkarībā no viņu vecuma jānokārto viņu sadzīve (tas attiecas arī uz visiem iepriekšējiem uzdevumiem);
- jāsaprot, ka dzīvi sakārtot var tikai cilvēks **pats**, turklāt pastāvīgi **mainoties**.

Par mokošo un tik nepieciešamo mainīšanos stāsta I. L.:

“Mūsu romantisko attiecību periodu aptumšoja un sarežģīja divi galvenie psiholoģiskie šķēršļi – līgavainis nespēja tā īsti noticēt līgavas

jūtu godīgumam un īstumam, jo bailes vēlreiz kļūdīties, dodoties **atkārtotā** laulībā, bija lielas un sekas pārāk svaigas un sāpīgas. Līgavu savukārt mocīja pārliecība, ka pašas māte nekad nepieņems znotu – krievu. Tā mēs sazvērnieciski gatavojām paši sev kāzas, neziņojot nevieniem vecākiem. Valdīja visdažādāko emociju jūklis. Vai mums ir morālas tiesības tā rīkoties attiecībā pret vecākiem? Kāda ir šādas rīcības ētiskā puse? Cik lielā mērā esam tiesīgi būt par savas dzīves lēmējiem? Sekot vecāku morāles principiem un atteikties no mīlestības vai nepieļaut svešas gribas iejaukšanos likteņnozīmīgu lēmumu pieņemšanā? Draudzene gan teica, ka es nepazīstot savu māti, ja domājot, ka viņa nebūs spējīga mani saprast un samierināties ar notikušo. Es biju pārliecināta, ka, izvēloties sev vīru – krievu, pārkāpju galveno mātes bausli, ko viņa nekad nepiedos. Pienāca kāzu diena. No rīta pati izmazgāju grīdu, sakopu māju, sagatavoju visu nepieciešamo vajadzīgajā kārtībā. Tā mēs, neliels kāzinieku pulciņš, ieradāmies dzimtsarakstu nodaļā un vakarā turpinājām svinēšanu mājās. Es jutos vienlaicīgi kā varone un noziedzniece. Domāju, ka rīkojos pareizi, paturot sev izvēles tiesības, bet bija bezgala smagi apzināties, ko ar šo soli nodaru savai mātei (tēvs jau bija miris). Arī līgavainis jutās nelāgi. Vienā mirklī radās ideja, ko mēs arī īstenojām. Izdodot pēdējo naudu, noīrējām taksometru ceļam pāri visai Latvijai uz tēva mājām un atpakaļ. Baltā kleitā sēžot blakus nu jau vīram, nevarēju savaldīt izteiktas trīsas – laimes izjūta un saviļņojums mijās ar šausmām, jo vienkārši bija bail no gaidāmās situācijas, no mātes sāpēm, pārmetumiem. Biju kā sastingusi, apjēdzot savu uzdrīkstēšanos. Iztēlojoties visdažādākās satikšanās situācijas, nonācām pie lēmuma – ja māte nepieņems jauno znotu, tad savas mājas durvis aizver mums abiem.

Viss nokārtojās, draudzenei izrādījās taisnība. Šī nebūt ne viennozīmīgā pieredze kopdzīves pirmajā dienā gan deva mums milzum daudz informācijas vienam par otru, gan arī bija iespēja ieraudzīt sevi ko jaunu, iepriekš nepazītu. Šajā dienā dzima sajūta, ka mēs divatā varam būt stingrs pamats, uz kā vairāk vai mazāk veiksmīgi būvēties ģimenei. Mēs paši tiekam galā un varam paļauties viens uz otru. Šis bija ārkārtējs un dziļš pārdzīvojums, kas līdzīgi

ūdenī iemestam akmenim rada ap sevi daudzas viļņu kārtas, kas, kļūstot tālākas un sīkākas, pamazām saplūst ar mierīgiem ūdeņiem. Pēc 4 mēnešiem laulājāmajiem baznīcā, nu jau ar abu pušu vecākiem un radiem. Altāra priekšā esam devuši solījumu būt kopā “priekos un bēdās, nabadzībā un bagātībā, veselībā un slimībā, kamēr nāve mūs šķirs”. Tas bija abu paaudžu piedošanas un izlīgšanas akts. Šī diena tiek uzskatīta par mūsu ģimenes dzimšanas dienu.

Sākās jaunas dzīves celtniecība. Tīri materiāli un sadzīviski bija grūti tikt galā ar visu pašiem, bet psiholoģiski tas noteikti bija ieguvums. Es pat domāju, ka tas būtu bijis beigu sākums, ja vecāki dzīvotu kopā ar mums un neizbēgami mēģinātu ieviest savas korekcijas. Es savos spriedumos un rīcībā biju maksimāliste un vismaz domāju, ka zinu, ko gribu no dzīves. Vīram jaunas laulības veidošana sakrita ar profesionālās karjeras veidošanu, un viņa godkāre un pašapliecināšanās centieni izpaudās visā pilnībā. Mēs bijām egoistiski aizņēmti paši ar sevi un nebijām spējīgi redzēt citus un to problēmas. Es biju pieradusi dzīvot patstāvīgi un rēķināties tikai ar sevi, jo kopš 16 gadu vecuma vecāki man bijuši tikai padomdevēji. Kopdzīves sākumā man vajadzēja stipri pacensties, lai pamazām no “es” pārietu uz “mēs”. Vīrs to man akcentēja un faktiski iemācīja. Tā bija pozitīvā puse no iepriekšējās laulības pieredzes – mācēt rēķināties ar otru. Vēl nenobriedušas savstarpējās attiecības apdraudēja vīra nepamatotas greisirdības uzliesmojumi (negatīvās pieredzes sekas), kas noslēdzās aizdomīgā secinājumā – “visas sievietes ir vienādas”. Biju izmisumā. Esmu pārliecināta, ka ģimene tika saglabāta triju apstākļu dēļ:

- 1) dzīvojām šķirti no vecākiem;
- 2) dziļas savstarpējās jūtas, pārbaudītas dzīves grūtībās;
- 3) ar prātu aptverta, apzināta vēlēšanās kopdzīvi veidot tieši ar šo cilvēku (kas parasti 18–20 gados vēl nav). Mums bija atbilstoši 25 un 27 gadi, pie kam vienam no mums – iepriekšējās laulības pieredze.

Emociju un sajūtu līmenī vēl tagad atceros kādu ainu. Pēc kārtējā strīda un savstarpējo apvainojumu apmaiņas vīrs aizmidzis guļ, bet es skatos pa logu naksnīgajā pilsētā, raudu un domāju: “Es

te stāvu, raudu, man sāp sirds, bet viņš var mierīgi gulēt! Tad tāda ir tā mīlestība un ģimenes dzīve?!” Atcerējos, ka agrāk gan viņš nevarēja mierīgi aizmigt. Varbūt apnikuši mani egoistiskie izlēcieni un mūžīgā spītēšanās? Sāku apjaust, ka vaina ir manī, ka divu cilvēku kopdzīve atšķiras no dzīves vienatnē. Iezagās aizdomas, vai nekļūstu viņam vienaldzīga. Izjutu paniskas bailes pazaudēt viņu. Tas radīja motivāciju un stimulu pārskatīt savu attieksmi un mainīt uzvedību.

Viens no vissmagākajiem mūsu dzīves triecieniem un savstarpējo jūtu pārbaudījumiem bija mūsu pirmā bērna zaudēšana dzemdībās. Sāpes, izmisums un neizpratne, kā tas varēja notikt, bija milzīgas. Sirdsgudrie vecāki atstāja mūsu mājas, sakot, ka šāda dzīves lappuse jāpārdzīvo divatā. Cik lielā mērā viņiem taisnība! Tukšuma sajūta mājās bija jūtama vēl ilgi. Attiecības mainījās kaut kā ļoti neparasti – sastingums laulāto attiecībās un ļoti spēcīga dvēseliska pievilkšanās. Nav vīra un sievas, ir tikai divi ļoti nelaimīgi, viens otru mīloši cilvēki. Nevaru noliegt, bija vainas izjūta vīra priekšā kā sievietei, kas nav izpildījusi savu svēto pienākumu, savu misiju. Psihologiski biju gatava to dzirdēt arī no vīra, gandrīz pat gaidīju, ka pārmetums sekos, kaut gan nebiju vainojama šajā apstākli (tā bija mediķu kļūda). Bet pārmetumu nebija! Es biju un vēl tagad esmu tik ļoti par to sirdī pateicīga, ka ik pa laikam aiztaupu savus pārmetumus vīram, ar mīlumu atceroties viņa iejūtību un maigumu šajā periodā. Tagad man tīri psihologiski gribētos zināt, ko šādos brīžos vīrieši domā un jūt.”

Konkrētus padomus dot ir grūti, jo katrs ir unikāls un cilvēku iespaido nervu sistēmas tips, psiholoģiskās attīstības līmenis vispār, dvēseles stiprums, virzība, iepriekšējā pieredze, saites ar pamatģimeni un dzimtu, saskarsmes loka (komunikāciju tīkla) plašums un īpatnības, interešu plašums, profesija, nodarbošanās, vaļasprieki un aizraušanās ar tiem u. c., neminot veselību un citus ar fizisko formu saistītos aspektus.

Sievietei Es stāvokļa diapazons ir plašāks – no vāja Es līdz stiprajam Es (elastīgs un “peldošs”). Ir arī tā sauktais Es “uz āru” un Es “uz iekšu”. Šī divu Es koncepcija, pēc V. Levi domām,

palīdz izprast, kāpēc **salīdzinoši reti** sievietē ir **pilnīgi** apmierināta ar laulību, lai cik veiksmīga tā arī veidotos. Izskaidrojumu meklējuši P. Uspenskis, Z. Freids un citi. Viena no versijām – dzimumorgānu (dzimumpiederības svarīga atribūta) iekšējā izvietojuma dēļ. Nespējot gūt precīzu informāciju par to stāvokli (izskatu), sievietē dominē nenoteiktības izjūta, un viņa pati nezina, ko īsti grib. Sievieteī nav miera viņas dvēselē (divdabīgais Es), ko veicina arī sociālās vēstures noteikumi – jāsavieno bioloģiskā funkcija ar stāvokli sabiedrībā. Sievietes dzīves apstākļus fallokrātiski noskaņotā sabiedrība nemaz nevēlas uzlabot.

Tiek plaši aprakstītas intensīvākās konfliktu un šķiršanās laika zonas laulāto kopdzīvē, kaut gan nekādus ilguma rādītājus nevajadzētu absolutizēt, jo katra laulība ir unikāla ar tikai tai raksturīgo attīstības vai regresijas loģiku. Šīs zonas ir:

- otrais kopdzīves gads, tam beidzoties – primārās adaptācijas sekmīgums;
- 7–12 kopdzīves gadi – sekundārās adaptācijas, svārsta likuma sekas, iespējamā attiecību monotonija;
- 20–25 kopdzīves gadi – ar iespējamo seksuālo un emocionālo attiecību disharmoniju, kad dažās izlasēs pat 20% šķiršanos saistās ar šo laulības stāžu.

Biežāk šķiras tie pāri, kuros vīrs ir aptuveni 10 gadus vecāks par sievu vai jaunāks un ievērojami mazāk izglītots. Jo ģimene materiāli nodrošinātāka, jo vairāk paplašinās attiecību “demokrātisms”, kas atslābina ģimenes saites.

Čehu zinātnieki jau XX gadsimta divdesmito gadu sākumā secinājuši šādus šķiršanās iemeslus:

- zema spēja sociāli adaptēties (dzimtas ideoloģija) un nepietiekami attīstīta piemērošanās,
- partnera neizpratne un pietātes trūkums pret viņa vajadzībām un uzvedību,
- nevēlēšanās pārvarēt grūtības,
- viena vai abu partneru dominante,
- seksuāla nesaderība.

Ir daudzas šo un vēl citu iemeslu kombinācijas. Nosauktie iemesli nav tik **fatāli**, lai tos nevarētu pārvarēt.

I. S. aizdomājas par dziļākiem cēloņiem: *“Domāju, ka šobrīd tik liels skaits šķirto laulību nebūtu, ja bērniem savās ģimenēs tiktu sniegts vairāk mīlestības un sapratnes, lai viņi izaugot neuzķertos uz pirmās iemilēšanās “āķa”, kā rezultātā bieži top sasteigtas ģimenes.*

Es uzaugu ar ilgām pēc savas ģimenes, jo nekad man tādas nav bijis. Es neesmu bārene... Man bija abi vecāki un māsa arī. Bet nekad nejutu, ka man būtu īsta ģimene. Tālās bērnības atmiņās es skopi saziņēju kādus nebūt kopējus ģimenes pasākumus. Bet skaidrāk atceros mūžam “rūcošo” mammu, kas pastāvīgi bija neapmierināta ar tēti, neatkarīgi – bija viņš skaidrā vai nē. Manā acu priekšā bija nepareizas attiecības. Ar skaudību skatījos uz draudzēnēm, kurām mammas smaidīja un nekad nebārās ar tētiem. Vēlēšanās izveidot savu ģimeni, kur varētu uzturēt vai veidot tradīcijas, ierīkot “kaktiņu”, ko saukt par savām mājām, kur mani vienmēr kāds gaidītu, šie iemesli tad varētu būt arī pamats manai motivācijai uzsākt kopdzīvi.

Audzinašana mājās un toreizējie skolas tikumi un “likumi” izveidoja no manis kompleksainu būtni, kas neticēja sev. Augu lielā stingrībā un attiecībās ar puīšiem biju bikla un neveikla. Bet sapnis par princi, kas kādreiz atnāks un izvēlēsies mani, lēnām pārtapa par pasaku, kuru es stāstīju tikai sev, uzburot brīnišķīgas nākotnes ainas.

Mans sapnis par kopdzīvi, tās sākumu, romantisko laiku pirms kāzām palika kā liela, glīti iesaiņota dāvana, ko es mēģināšu atdot savai meitai, lai viņai ir viss, kā man nebija. Mēģināšu viņai mācīt to, ko man neviens neiemācīja. Stingri biju pārliccināta, ka vīram jābūt vecākam par mani. Kādēļ tādas domas, pat nezīnu, bet šī pārlicība ir bijusi manī visu laiku, kopš sevi atceros.

Sapnis par savu ģimeni nebija tik ļoti aptumšojis man prātu, ka būtu gatava mesties pirmajam satiktajam puisim ap kaklu, es vienkārši neredzēju nevienu manu uzmanību piesaistošu kandidatūru mūsu mazpilsētā. Bet kandidatūra uzradās... Ne uz balta zirga, nebūt ne

kā pasakā, bet viņš vienkārši man piezvanīja. Biju pārdzīvojusi pirmās mīlestības sāpes, un man nešķīta, ka viņš varētu būt tas, kurš paņems manu sirdi sev pavisam. Bet puisis bija vecāks par mani, kā šķīta (un arī izrādījās) – arī nopietns. Tagad, domājot par pagājušo laiku, secinu, ka man nebija ne mazākās nojautas, ko tad es īsti vēlos no dzīves. Bet es zinu, ka varēju un vēlējos sniegt savu mīlestību nesavtīgi. Zināju, ka mīļa cilvēka dēļ esmu gatava ziedot daudz ko...

Mums neizdevās piedzīvot notikumus, kur mēs atklātos viens otram, kur varētu ieraudzīt viens otru citā gaismā. Vai arī lielā mīlestība man lika pievērt acis uz to, ko tagad nepalaistu garām. Tagad varu teikt, ka mēs viens otru vispār nepazinām un kopdzīvi sākām pilnīgi nesagatavoti. Es biju laimīga, ka beidzot es arī kādam esmu vajadzīga.

Drīz sapratu, ka gaidu bērnu. Nu mana motivācija izveidot ģimeni ieguva pavisam citu skanējumu. Protams, ka biju pārsteigta, jo tika darīts viss, lai tā nenotiktu. Bez bažām paziņoju to savam puisim, un, divatā apspriežoties, mēģinājām nonākt pie kopēja lēmuma. Mani bija iekšēja pārliecība, ka nepalikšu viena ar savu (mūsu) "problēmu". Es nepaliku viena... Viss turpinājās.

Domājot par turpmāko attiecību noformēšanu, nolēmām, ka ar laulībām nesteigsimies, varbūt kaut kad vēlāk. Iespējams, mēs zemapziņā sapratām, ka nebūt neesam gatavi laulības dzīvei, vēl jo vairāk – mums nebija līdzekļu, lai varētu noorganizēt kāzas. Neatceros, ka mūsu ģimenes jaunumu, ka mums būs bērniņš, vecāki uztvertu ar prieku, drīzāk ar nosodījumu. Tādēļ mana pieķeršanās mīļotajam cilvēkam kļuva vēl spēcīgāka, jo jutos kā izdarījusi kādu noziegumu, par ko tagad tieku naidīgi uzņemta. Beigu beigās vecāki samierinājās ar visu notiekošo un sāka virzīt sarunas par kāzām...

Viens sapnis tomēr piepildījās, laulāja mūs baznīcā: skanēja ērģeles, es biju baltā kleitā, mans mīļotais cilvēks un smaidošie radi, draugi, paziņas. Sapni par laulībām baznīcā realitātē atgriezta mācītājs, kurš personīgi mums nolasīja sprediķi par grēkā krišanu pirms laulībām. Kāzu dienā svētīgi lija lietus, ko daži iztulkoja kā "uz kāzām neielūgto radu asaras". Nu, kā lai visiem izstāstu, ka

neprecos ar bagātnieku, ka kāzu kleita šūta par bezdarbnieka pabalstu...

Šogad apritēs desmit gadi, kopš tas viss notika. Laikam jau neko jaunu neatklāšu, ja teikšu, ka daudz kas ir mainījies pa šo laiku. Mainījušies cilvēki, apstākļi, domas, vērtību kārtība, ideāli... Tagad skatoties uz to laiku un tiem notikumiem, es daudz ko darītu citādāk, pret lietām attiektos citādāk. Vai cilvēku es izvēlētos to pašu? Visticamāk, ka jā! Tikai tagad es sapratu, ka tādas īstas mīlestības jau sākumā nemaz nebija."

Dzemdību namā fiksēts šāds fakts (pedagoģijas maģistres A. Krūmiņas novērojumi): *"Uzņemšanas nodaļā tiek nodotas visas pases. Ievēroju interesantu parādību – no laulības reģistrācijas datuma līdz dzemdībām parasti pusei no visām māmiņām, kuras dzemdē pirmo reizi, laiks bija nevis deviņi mēneši, bet gan 6–7 mēneši. Var, protams, pasmaidīt par anekdoti, ka pirmās grūtniecības laiks ir tikai seši mēneši, bet pārējās jau ilgst deviņus mēnešus, taču... Vārbūt tas saistās ar Latvijā tik augsto šķiršanās līmeni. Vai tikai šīs laulības nav reģistrētas grūtniecības iestāšanās dēļ? Šo māmiņu vecums bija no 18 līdz 22 gadiem, tēvu vecums bija līdzīgs."*

Nesamierināmie un nepārvarāmie konflikti tomēr beidzas ar šķiršanos, bet gaidīto atvieglojumu nedod.

Kāda sieviete sūdzas: *"Lielu prieku no tā, ka tiku vaļā no vīra, neredzu. Vienai dzīvot arī ir smagi. Dažkārt domāju, ka ne visu izdarīju, lai glābtu ģimeni. Par to esmu nosodīta ar vientulību."* Līdzīgās domās ir arī vīrietis: *"Biju precējies neveiksmīgi. Daudzējādā ziņā pats biju vainīgs. Ja būtu rīkojies citādi, visu varētu izlabot. Tagad, pēc astoņiem vientulības gadiem, to labāk saprotu. Man jau ir 40 gadu, bet esmu viens. Būtu bijusi ģimene, kopā ar dēlu sēnēs dotos vai arī ar automašīnu noņemtos. Nav salda tāda vientuļnieka dzīve."*

Vidēji pēc 2–5 gadiem vairāk nekā puse (skaitļi, protams, svārstās) šķirto veido jaunu laulību.

Atkārtotās laulības ir Latvijā maz un nepietiekoši pētīts fenomens, kaut kā alternatīva tradicionālajai ģimenei ļoti izplatīta. Pēc šķiršanās bērns(-i) parasti paliek kopā ar māti, un rodas

patēva problēma. Pētījumi liecina, ka patēvi tēva lomā sevi vērtē zemāk nekā īstie tēvi, jo jūt, ka ir pasīvāki, un uzskata, ka bērns jūtas mazāk laimīgs. Tomēr longitūdie pētījumi parāda, ka mātes un bērna pašizjūtu šis patēvu paškritiskais vērtējums nav skāris (statistiski nozīmīgu atšķirību nav ģimenēs ar īstajiem tēviem un patēviem). Pamātei veltītu pētījumu praktiski nav.

Biežāk patēvi konfliktē ar pusaudžiem. Lieki teikt, ka jebkurš problēmsituācijas risinājums jāvērtē no tā piemērotības bērna uztverei un attīstībai.

Īpaša situācija veidojas, ja ģimenē ir “tavi bērni”, “mani bērni” un “mūsu bērni”, pie kam ļoti atšķirīgos vecumos. Visumā vieglāk veidot attiecības, ja bērni ir mazi un “nevelk līdzī smago pieredzi”. Ja bērni pieauguši, arī tad atkārtotas laulības nav obligāti problēmražojošas. Tomēr pēdējā laikā pieaug to gadījumu skaits, kad pieaugušie bērni pretojas atkārtotām laulībām, jo uztraucas par iespējamo naudas līdzekļu samazināšanos (viņiem domāto)...

Statistiski daudz kārt ilustrēts, ka dzīves ilgums vientuļniekiem ir īsāks nekā ģimenes cilvēkiem. Nereti pret šo apgalvojumu tiek iebilsts, jo katra konkrētie novērojumi par pazīstamiem vientuļniekiem, kas “dzīvo, kā grib”, to it kā neapstiprina, tieši otrādi, īpaši pēdējos gadu desmitos.

Kā liecina pieredze, otrai laulībai visvairāk pretojas bērni 10–14–15 gadu vecumā. Vēlamākais laiks būtu, ja bērns ir vecumā līdz 5–6 gadiem. Jebkurā gadījumā viņu pretestība ar laiku pakāpeniski pierimst, īpaši tad, ja jaunie vecāki cenšas par tādiem kļūt. Jaunajā ģimenē bērniem, sevišķi pusaudžiem, sākas grūtais attiecību veidošanas laiks ar patēvu vai pamāti.

Pareizākais – centrā jābūt bērnu interesēm. Patēvam vai pamātei jācenšas būt interesantiem, vajadzīgiem, izprast un atbalstīt bērnu vajadzības, pretenzijas, aizraušanās, iepazīstināt ar savu profesiju un vaļasprieku. Maksimāli taktiski jārespektē bērnu pārdzīvojumi. Jaunā ģimene veidosies raitāk un stiprāka, ja negatīvo pārdzīvojumu būs mazāk, ja mazāk būs morāles sludināšanas un gudru, bezgalīgi pareizu vispārīgu izteicienu,

bet vairāk reālu rūpju par bērnu, kas zaudējis spēcīgu emocionālo pieķeršanos un stabilitātes izjūtu. Jārada apstākļi, lai bērnam kļūtu **interesantāk, aizraujošāk un “siltāk”** dzīvot jaunajā ģimenē. Tad viņš arī pieņems ienākušo. Tajā pašā laikā īsto vecāku pūlēm jādivkāršojas – ne tikai pašiem jā rūpējas par bērnu, bet pastāvīgi jāakcentē iegūto vecāku labās īpašības.

Otrā laulība īpaši jā sārgā, jo trešās var arī nebūt. Jāmēģina apzināti mainīties tiktāl, lai rastos “jauns dzīvesbiedra raksturs”, sevišķi tad, ja iepriekš tas palicis pusizveidots. Jāapgūst arī piemērošanās un kompromisu māksla to labākajās izpausmēs. Jāapbruņojas ar pacietību, gribu un drošsirdību. Šo attiecību pamatā biežāk ir apzināti simpātiju iemesli, ne tikai emocionāla sajūsma un aizgrābtība. Nereti pazib arī doma, ka pirmā(-ais) bija labāka(-s). No šādas salīdzināšanas ieteicams atturēties.

Jānoskaņojas uz apzinātāku darbošanos attiecību jomā:

- pirms otrās laulības noslēgšanas godīgi un patiesi izstāstīt iepriekšējo attiecību vēsturi (pirms “labvēli” nav snieguši savu interpretāciju vai apzināti deformējuši to); stāstīt tikai faktus, bez īpašas “jūtināšanās” ap tiem un tikai vienu reizi;
- mēģināt izturēties dabiski un vienkārši, lai kas pagātnē arī būtu noticis, tad partnerim būs vieglāk;
- nemelot nekādos apstākļos un uzticēties jaunajam partnerim;
- pastāvīgi būt pret viņu uzmanīgam, maigam, rūpīgam, īpaši, ja esat viņai pirmais;
- pasmieties var par sevi;
- sarunāties mierīgi, arī par visiem strīdīgiem jautājumiem, censties empātiski ieklausīties visos argumentos;
- pastāvīgi atcerēties, ka jaunais partneris nav vainīgs jūsu iepriekšējās nelaimēs un veismēs, jāpateicas, ka viņš ir jūs iemīlējis un pieņēmis.

Dz. Vidagā viedi stāsta par līgavu pēc četrdesmit gadu robežas, par Brigitu no Zviedrijas:

“Šķiršanās, bērnu un mantas dalīšana bija tik mokoša, ka man vajadzēja vēl desmit gadu, lai no tā attaptos. Lai neredzētu katrā vīrietī tikai sava bijušā vīra atspulgu. Toties šajos grūtajos gados es

niku uz priekšu darbā, kļuvu pilnīgi patstāvīga un nodrošināju gan sevi, gan bērņus.

Četrdesmit gadu vecumā es atkal apprecējos, viņš arī bija šķirtenis. Apprecējos, zinot, kas es esmu, zinot, ko es gribu un sagaidu no kopdzīves, un es biju atradusi brīnišķīgu vīrieti. Mēs mīlējām viens otru, mīlējām viens otra bērņus. Mums nevajadzēja ne par ko izlikties, lai izpatiktu viens otram. Mums tiešām patika darīt vienas un tās pašas lietas. Pēc diviem mūsu laulības gadiem vīram konstatēja akūto leukēmiju, un tā arī trešo kāzu jubileju mēs vairs kopā nenosvinējām. Tas bija ļoti, ļoti sāpīgi, bet tas gaišums un prieks, ko biju ieguvusi šajā laulībā, palīdzēja man neslikt izmisumā un atrast sevī spēkus, optimismu un pašlūgību, lai pēc diviem gadiem apprecētos vēlreiz...

Es nekādi nenožēloju savu lēmumu. Es tiešām ticu tam, ka sieviete kļūst tikai gudrāka un stiprāka līdz ar gadiem, un viņai ir jābūt ļoti stiprai, līdzsvarotai un gudrai, lai izveidotu patiesu, abpusēji izdevīgu un laimīgu kopdzīvi. Un statistika arī ir manā pusē. Vairāk nekā puse no pirmajām laulībām tiek šķirtas. Ir pat aprēķināts, ka pirmās laulības ilgums ir tieši proporcionāls sievietes vecumam laulībā stāšanās brīdī. Jo vairāk sievietei, pirmo reizi precoties, gadu, jo ilgāka laulība. Ja sieviete apprecas vēlāk, viņa to dara no sava spēka pozīcijām. Viņa ir tā, kas izlemj – saistīt sevi vai ne. Tas netiek darīts tāpēc, ka tā jādara, vai bailēs no vecmeitas vainaga. Visbiežāk, vēlāk precoties, sieviete nekļūst atkarīga finansiāli, viņa jau pati sevi ir nodrošinājusi. Ja četrdesmit gadu veca sieviete saka jāvārdam, tad tas nozīmē, ka viņa tiešām no visas sirds grib būt kopā ar vīrieti, kuru mīl, un saprot, ka šīs attiecības uzlabos viņas dzīves kvalitāti. ar šādu pozitīvu un skaidru aizsākumu laulība ilgāk var saglabāties laimīga un romantiska. Vadoties no savas pieredzes, es varu teikt, ka pēc četrdesmit nemaz nav tik grūti atrast sev vīru. Pat nav īsti jāmeklē.”

Raksta autore Brigitai iebilst, ka varbūt Zviedrijā tā nav problēma. Bet viņa atbild, ka viss atkarīgs tikai no pašas sievietes, cik viņa ir atvērta, vērīga un, galvenais, pašapzinīga. Sieviete pēc četrdesmit izprot pati sevi un tāpēc daudz labāk var saprast

otru cilvēku. Jo vecāks cilvēks kļūst, jo vairāk viņš ieklausās gan sevī, gan citos. Spēks, prasme un vēlēšanās saprast vienam otru ir visu labu un harmonisku attiecību pamatā.

Tam ar savu dzīves pieredzi pilnībā piekrīt arī šīs grāmatas autore, kas arī svinējusi trīs kāzas.

Pašdisciplīna ir pirmais un galvenais nosacījums, lai ātri un būtiski atrisinātu savas un kopīgās ģimenes problēmas. Kļūdami par vīru un sievu, dzīvesbiedri kļūst arī par partnera dzīvesdarbības un dzīvesceļa virziena galveno vērtētāju.

Dažādā vecumā gan ģimenē, gan ārpus tās cilvēki iepazīst **vientulību**. Tā ir īpaša izjūta, kas rodas, cilvēkam zaudējot ierasto saskarsmi, piedzīvojot neveiksmi komunikācijā, "izkrītot" no sakaru sistēmas. Bērniem šis stāvoklis var būt biedējošs, un tāpēc, piemēram, tumsa viņiem simbolizē vientulību. Vientulība un atsvešinātība no apkārtējās vides šķiet okeāniska, tā tiek pārdzīvota to bezgalība (*Z. Freids*). Vientulība dzīves laikā jāpadara par sabiedroto, jo tā ir pārdzīvojums, kas izraisa spēcīgu sevis apzināšanos un parāda neatbilstību starp reālajām savstarpējām attiecībām un personības iekšējās pasaules iedomātajām, vēlamajām, kārotajām. Jaunieši aiziet vientulības ceļu ar tieksmi pacelties pāri apkārtējam pūlim, attālinoties no tā, vai arī ļaunākajā gadījumā nolaisties zemāk, katrā ziņā – norobežoties. Šajā norobežošanās tendencē ir milzīgs potenciāls. Sākumā uzspiestajā, bet pamazām pieņemtajā vientulībā raisās dialogs pašam ar sevi, kurā cilvēks atklāj savu iekšējo pasauli, tās bezgalību un attīstības iespējas, kas palīdz īstenot sevi ar savām paša garīgajām, dvēseliskajām ierosmēm. Tās sākumā bagātina pašu, ļauj precizēt un iezīmēt jaunas Es robežas. Pieņemot vientulību kā attieksmi pret pasauli, kopjot domāšanas māku, apzinoties sevi kā unikālu individualitāti, iespējams ar savām gara bagātībām bagātināt sevi un pasauli. Visnozīmīgākais pasaules kultūrā un cilvēku attiecībās ir radies "kabinētu vientulībā", apzināti veidotas vienatnes radošajos stāvokļos. Īsti nobriedusi personība ir secinājusi, ka dziļākajā būtībā katrs indivīds ir vientuļš un īstā perspektīva ir vientulība neatkarīgi no katra veiksmes vai neveiksmes ģimenes

dzīvē. Svarīgi ir iemācīties novērtēt vientulības auglīgo dabu, pastāvīgas garīgās augšanas potences, kas bez šīs izjūtas nemaz nebūtu iespējamās. Vientulība nodrošina dvēseles higiēnu – parazīti barā iet bojā, paši to neapzinoties.

Fundamentālajā N. Pokrovska sastādītajā rakstu krājumā “Vientulības labirinti” (M.: Progress, 1989) atspoguļoti daudzi šīs izjūtas varianti. Fiziska vientulība – viens pats mājās, vecāku atstāts; emocionāla vientulība – empātijas trūkums, neizpratne; sociālā vientulība – parasti vērojama emigrantiem; kosmiskā, visaptverošā – gan varena un vajadzīga, gan mokoša, vientulība – tā raksturīga ģēnijiem, radošiem cilvēkiem, kas “pārauguši” zemes ļaudis pasaules un dzīves izpratnē. Katram ir sava “vientulības norma”. Pie šī termina esam pieraduši, tomēr izmantot vientulības un vienatnes iespējas plaukstošās individuālisma kultūras un dzīves filozofijas apstākļos vēl jāmācās. Tam ir plašāks konteksts, ne vienmēr tiešā saistībā ar ģimenes attiecībām. Varu būt tajās iesaistīts vai mazāk iesaistīts, katrs esam unikāla individualitāte, un “mana vientulība ir ar mani”.

Tas ir arī garīgā lieluma mērs.

NOBEIGUMS

Ģimene ir atvērta sistēma, kuras elementi – ģimenes locekļi – mijiedarbojas viens ar otru un ar apkārtējām sistēmām. “Atgriezeniskās saites” ar bioloģiskajām un sociālajām sistēmām nodrošina ģimenes attīstību. Ārējie spēki var gan pozitīvi, gan negatīvi ietekmēt ģimeni, un tāpat arī pati ģimene var iedarboties uz citām sistēmām. Ģimenes sistēmai piemīt gan tendence saglabāties (homeostāzes likums), gan attīstīties (attīstības likums), pārejot augstākā funkcionēšanas līmenī. Ģimenes attīstību atspoguļo tās funkcionēšanas cikla stadijas, un katrā no tām centrā ir dzīvesbiedri ar stadijai atbilstošu motivāciju un lomu uzvedību.

Mūsdienu dzīvesbiedri attiecībām izvirza augstākas prasības, līdz ar to arī visu ģimenes locekļu mijiedarbībai. Labvēlīgas un laimīgas dzīvesbiedru attiecības nerodas, tās jāveido, tās jāizvirza kā uzdevums, kas prasīs piepūli ilgā laikā, gatavību un spējas uz šo piepūli. Atbrīvošanās no vecāko paaudžu reglamentējošās iedarbības vienlaikus izraisa grūtības atbalsta un palīdzības iegūšanā no viņu puses. Jaunā ģimene grib iet savu ceļu, ne citu paaudžu grantēto. Nepieciešamās sociālās nobriešanas laika pagarināšanās dēļ ģimenes tiek dibinātas vēlāk, – 25–35 gadu vecumā, kad daudz jau sasniegts un skaidri mērķi, taču dažkārt grūtāk – pietrūkst plastiskuma tos saskaņot ar otru tuvāko cilvēku. Līdz ar to **jānoskaņojas uz rūpīgu attiecību veidošanas, attīstīšanas un uzturēšanas darbu.** Jo vairāk ģimenes locekļu un plašāki paaudžu sakari, jo lielāka uzmanība jāvelta savstarpējai saskarsmei, kurā “katrs tiktu sadzirdēts”. Visu ģimenes locekļu iesaistīšanās kopdzīvē nodrošina kopīgumu, ģimeniskumu, saliedētību, “drošās aizmugures” izjūtu. Pazīstami noteikti ģimenes saliedētības līmeņa kritēriji:

- ģimenes funkcionēšanu nodrošinošas kopdarbības pakāpe (saskaņotība, sadarbība, atsaucība, savlaicīgums, radoša pieeja u. c. izpausmes);
- tikumiski psiholoģiskā vienotība (ģimenes un personīgo

centienu atbilstība, uzskatu sakrītība, pienākumu un atbildības izpratnes līdzība, sociālo normu un vērtību līdzība u. c.);

- dzīvesbiedru personības īpašību attīstības līmenis (emocionālā stabilitāte, noturība, līdzsvarotība, komunikabilitāte, tuvības izpaušmju briedums, paškontrolē, pašierobežošanas spēja, stresnoturīgums u. c.);
- sociāli psiholoģiskā klimata saturs (dominējošie noskaņojumi, kompromisu veidošanas un piekāpšanās spēju līmenis, uzticēšanās un labvēlīgums, uzmanības, pietātes, pateicības, rūpju vienam par otru izteiktība ģimenē).

Bieži ģimenes locekļi viens otru patiesi mīl, īpaši dzīvesbiedri, taču viens otra uzskatus, viedokli nerespektē. Ilgāka līdzāspastāvēšana padara neuzmanīgus pret partnera domu gaitu, īpatnībām, pārmaiņām, kas veicina paviršību, pārmērīgu pašpārliecinātību ("es tevi pazīstu", "tavs domu gājiens man sen zināms", "tavu viedokli no galvas zinu", "varu to jau paredzēt iepriekš" utt.).

L. Šneidere (2003) piedāvā izcelt triju tipu priekšstatus, kuri varētu palīdzēt labāk izprast radušos nesaskaņu mehānismu:

1. Priekšstatu egocentriskā sistēma. Šīs sistēmas centrs – Es pats, manas vēlmes, mani mērķi. Visi pārējie cilvēki, priekšmeti un parādības tiek uztverti tikai kā derīgi instrumenti vai kaitīgi šķēršļi, lai apmierinātu savas vajadzības un vēlmes. Strīda situācijā cilvēks ar šo priekšstatu sistēmu ir galēji "sakrītošs" kā ar sevi un absolūti ieslēdzies situācijā – nekas cits tajā brīdī neeksistē – visi spēki un sasniedzamie mērķi koncentrēti "šeit un tagad" kaujas laukā.
2. Priekšstatu alterocentriskā sistēma. Šīs sistēmas centrs ir kāds cits – dzīvesbiedrs, bērns, tuvinieks, kāds no vecākiem – un strīdnieks sevi identificē ar to vai vismaz ļoti empatizē. Citi cilvēki, priekšmeti un parādības tiek vērtēti kā noderīgi instrumenti vai šķēršļi no tā cilvēka vajadzību, vēlmju, plānu viedokļa, kurš priekšstatu sistēmas centrā novietots, piemēram, vecākais dēls, despotiska sievasmāte utt., aizmirstot paša un citu ģimenes locekļu intereses.
3. Priekšstatu sociocentriskā sistēma. Ja iepriekšējās sistēmās

darbojas viens centrs, tad šī ir policentriska, kas ļauj vienlaicīgi respektēt gan savas, gan citu tuvo cilvēku intereses un meklēt reālas iespējas tās savstarpēji pieņemami apmierināt: no "Mēs" viedokļa.

Dažādos laikos un situācijās, protams, var aktualizēties katra no sistēmām, tomēr ģimenes apstākļos, kur valda "subjektivitātes svētki", katrs ģimenes loceklis var palaist savus egocentriķa nardziņus ("Es tavā vietā tā nedarītu", "Es tavā vietā darītu tā"). Dažkārt cilvēks skaidro savu gatavību strīdiem ar nevaldāmu uzbudinājumu, kurš to pārņem, impulsivitāti, holēriķa temperamentu, sabojātiem nerviem utt., aiz kuriem slēpjas visparastākā izlaidība un ģimenes locekļu pacietības ekspluatācija. Ar neurofizioloģisku determināciju tam maz sakara. Izlaidība ir psiholoģiska nosliece, orientācija, personības princips ("Kurš te saimnieks?", "Kā maizi ēd", "Ola vistu, vai vista olu" utt.). Viena lieta ir mājas rūpēs nomocīta, monotonā darbā nogurdināta cilvēka nepatvaļīgs un negaidīts emocionāls uzliesmojums vai pat sprādziens. Pavisam cita, ja tiek gaidīts katrs signāls, kurš ļautu realizēt agresīvās emocijas, lai mazinātu apkārtējo spēka resursus, mazinātu gribu un veicinātu pilnīgu padevību. Šādam cilvēkam izlaidība ir varas, kaut iluzoras, iegūšanas instruments, un dzīves nebūšanas ir tikai iemesls, kas nereti tiek pat izdomāts un īpaši akcentēts. Šāda uzvedība ir diezgan tipiska ģimenēs, kuras saglabājušas patriarhālās tradīcijas.

Piederība kādam ģimenes tipam vai modelim drīzāk ir teorētiska, tāpēc nenosaka, kas tajā faktiski notiek. No tipa vai modeļa vien neizriet risināmās problēmas, taču visi risinājumi saistās ar ģimenes locekļu savstarpējām attiecībām. Tieši veidojamās attiecības, to kvalitāte noteiks ģimenes labvēlīgumu pieaugušo un bērnu attīstībai atsevišķi un visiem kopā, veselīgai un radošai attieksmei pret dzīvi un pasauli kopumā. Ģimene kā subjekts un arī unikāla individualitāte var pretstāvēt pat globālām sociālām izmaiņām. V. Satira tās nosauc par nobriedušām, kuras pretstata problēmģimenēm.

Problēmģimenei (riska, nelabvēlīgai, disharmoniskai u. c.)

veltīti plaši apraksti, no kuriem V. Satiras veidotais atšķiras ar noturīgu vispārinājumu. Ģimenes emocionālajā atmosfērā jūtams diskomforts, neveiklība, vēsums, nestabilitāte, nereti spriedze, smagums, skumjas. Dažkārt ģimenes locekļi cenšas būt izteikti pieklājīgi viens pret otru, bet katrs jūtas “neiekārtots”. Citās ģimenēs valda noslēpumainība, nevarēšana un negribēšana izteikties, kaut sejas un ķermeņi pauž nospiešību un ciešanas, sejas ir kā maskas, drūmas, un liekas, ka cilvēki negrib ne redzēt, ne dzirdēt. V. Satira skaidro to ar globālu cēloni – noslēgti dzīves avoti. Cilvēki atrodas kopā kāda likteņa uzvelta pienākuma dēļ. Humors šādās ģimenēs viegli pārvēršas ironijā, sarkasmā vai pat izsmieklā. Pieaugušie diktē bērniem, kā vajag un kā nevajag uzvesties, dažkārt piesienoties tiem mazākajos sīkumos, lai tikai izteiktu neapmierinātību. Lai no tā izvairītos, gan bērni, gan pieaugušie “aiziet” darbā, mācībās, hobijos, lai tikai nevajadzētu atrasties “trāpījuma” tuvumā. Daudzās problēmģimenēs tās locekļi “nes savu krustu”, atmetot ar roku vajadzībām un pūlēm kaut ko uzlabot. Tie patiesi ir necilvēciski apstākļi pašu mājās. Kā lai “uzpilda baterijas”, lai pastāvētu plašākā sabiedrībā? Konflikti, lamāšanās, fiziski sodi, viedokļu neizteikšana vai izteiktā neuzklausīšana, vārdu un darbu nesakritība, negatīvu vērtējumu dominance, pazemošana utt. liecina par to, ka grūtāko darbības veidu pasaulē – ģimenes dzīvi – šeit veic ar atzīmi ar mīnus zīmi.

Mūsdienu cilvēks, arī vairums mūsu Latvijas sabiedrības pārstāvju brieduma gados, **vēl nav pietiekami izprotošs un spējīgs realizēt savu bagāto mīlestības – “tūkstošveides” izvēļu potenciālu**, būt atraisīts un brīvs šai ziņā, tomēr respektējot savu kaislību sekas – bērnus, viņu attīstībai un interesēm jābūt augstāk par visu. **Atbildības par bērnu(-iem) neuzņemšanās vērtējama kā atteikšanās no savas cilvēka būtības**. Visā pārējā ir brīva izvēle, kas droši jāveic. Tomēr mode, piederība aprindām, normas, materiālās un finansiālās saistības utt. no ārpuses, paša iezīmes, pašvērtējums, dzīves stils u. c. liek bēgt no brīvajām izvēlēm, tā zaudējot individualitāti līdz depersonalizācijai. Tā cilvēks zaudē arī dzīves garšu, orientējoties uz vispārpieņemtiem, gan ātri

gaistošiem šabloniem, un no visa spēka un visvarēm cenšoties "būt kā visi". Skumīgi, ja cilvēki sevi uztver kā noteiktai sociālai kategorijai piederošus nemaināmus eksemplārus, bet ne kā savdabīgas un universālas personības. Tas ietekmē arī šodienas situāciju, kad **cilvēks apkārtējo pasauli izmaina ātrāk un būtiskāk nekā pats sevi, savu apziņu un pēc tam nespēj piemēroties izmainītajai pasaulei**. Tos, kam tas izdodas, rāda un reklamē plašsaziņas līdzekļi, bet vēl vairāk uzmanību piesaista tie, kam tas neizdodas...

Latviešu mentalitātē ir nepieciešamas ļoti lielas pārmaiņas, lai panāktu lielāku progresu Latvijas saimniecībā. Savā ikdienas darbā latvieši prot itin veiksmīgi pielāgoties brīvā tirgus prasībām, bet filozofija un teorija, kas savieno personīgo brīvību ar tirgus ekonomiku, ir vēl sveši, nepierasti un varbūt pat nepatīkami jēdzieni. Latvieši par daudz gaida no valsts un valdības. Par daudz augstu tiek vērtēta paklausība autoritātei. Vēl līdz šai dienai daudzi vadītāji iebaida un pazemo darbiniekus, jo citādi viņi neprot. Modernā tirgus ekonomika prasa sadarbību. Te nepieciešams mērķtiecīgs, cilvēcīgi iejūtīgs vadītājs ar čaklu, izdomas bagātu un labi izglītotu darba grupu. Ar to saprotam visās lietās aktīvi iesaistītu darbinieku saimi. Tā ir komanda, ko nekomandē. To vada. Sekmīgai vadībai ir nepieciešama sadarbība ar darbiniekiem un abpusēja uzticība, kas savukārt balstās uz ētiskām normām. Tāpēc korupcija ir lielākais šķērslis saimnieciskai attīstībai: pilnīgi neiespējami privātajam sektoram normāli darboties apstākļos, kur tauta nesaredz starpību starp uzņēmēju un zagli.* Politoloģe R. Kārklīņa aplēsusī, ka korupcija ir ārkārtīgi dārga – 5% no iekšzemes kopprodukta... Vērtības, kas ir tiešs pretstats korupcijai – pilsoniskā atbildība, valstiskā apziņa, praktiskā iesaistīšanās... un šīs vērtības atrod aizvien jaunus izpausmes veidus (*Rasma Karklīns. Corruption in Post Communist Societies. The system Made Me Do It.*). Traģiskākais, ka daudzi no talantīgākajiem un gaišākajiem prātiem, nereti plosot ģimenes saites, aizbrauc uz

*J. Neimanis sakarā ar G. Ķeniņa-Kinga un līdzautoru grāmatu "Roku rokā – ātrāk, augstāk un stiprāk!" žurnālā "Jaunā Gaita", 2003, Nr. 233.

Rietumeiropu, pamet valsti, jo viņiem liekas, un ne bez pamata, ka šeit daudzas lietas tiek kārtotas pārāk drūmi. Un tā ir **pārāk dārga cena – būt ekonomiskajam bēglim produktīvākajā vecumā, un tas ir neapbrīnāms drauds latviešu genofondam.**

Saimniecības un ģimenes lietas ir cieši saistītas (ģimenes sistēma mijiedarbojas ar sociālajām un bioloģiskajām sistēmām).

Ģimenes attiecību kvalitāte ir cilvēka kvalitātes, izdzīvošanas un pastāvēšanas jautājums. Nelabvēlīgās vai problēmģimenes “ražo” nelabvēlīgas ievirzes cilvēkus ar zemu pašvērtējumu, kas virza uz neadekvāti dominējošu uzvedību ar jebkuriem līdzekļiem – tātad noziedzības ceļu, alkoholismu, narkomāniju, garīgām novirzēm, nabadzību un dažādām sociālām problēmām. Šiem cilvēkiem ir grūti redzēt, sadzirdēt, izprast citus, precīzi novērtēt, adekvāti domāt un pieņemt **patstāvīgus** lēmumus. Tāpēc viņiem raksturīgas divas galējās taktikas – vai nu paši pakļaujas stiprākajam, zemojas un cenšas izpelnīties tā priekšā, vai arī rupji, despotiski ar jebkuriem līdzekļiem pakļauj sev citus. Vidusceļš apgrūtināts, jo pastāvīgais pavadonis un fons ir **bailes** kā neuzticēšanās cilvēkiem un vientulības, izolētības pastāvīgais pavadonis. Cilvēks ar zemu pašvērtējumu, šo baiļu māks, uzkrāj neveiksmju, kļūdu un sakāvju pieredzi, tādējādi aizvien dziļāk grimstot “Es neesmu nekas” purvā. Alkohols, narkotikas, grupēšanās ar līdzīgajiem, bezdomu eksistence “šeit un tagad” utt. – situatīvie plāksteri, aiz kuriem glābjas cilvēcīgas dzīves un laika struktūrēšana aizvien attālinās.

V. Rainprehts (2000) daudz strādājis ar jauniem cilvēkiem – narkomāniem. Bet viņu vidū nekad nav izdevies satikt kaut vienu, kuram mājas būtu devušas pietiekami mīlestības un kurš varētu balstīties uz normāli dzīvojošu vecāku mīlestību. Visiem bijis raksturīgs aizsargātības, atzišanas, mājas dvēselīgo sarunu deficīts. Līdzīgi secinājumi izdarīti par bērniem un pusaudžiem, kuri aizgājuši pa dažādu veidu noziedzības ceļiem – tas pats vai liela līdzība ģimenes emocionālajā klimatā. Pie tam bieži šie bērni auguši materiāli labi situētās ģimenēs, kurās vecākiem ir laba izglītība un salīdzinoši augsts kultūras līmenis. Protams, ne tikai

šajās ģimenēs aug nemīlēti bērni. Nereti nespēja konkurēt darba tirgū, mūžīgā cīņa par to, kā "savilkt kopā galus", ir cēlonis ģimenes situācijai, kad vismazāk mīlestības tiek tuvajiem un mīļajiem cilvēkiem.

Autores lielākā vēlme – **veicināt ilgtspējīgas laulības, lai vairāk būtu zelta kāzu**. Tāpēc noderīgi liekas atgādināt izaicinājumus, kas ir īpaši aktuāli pēc apmēram 20 laulībā pavadītiem gadiem:

- pārskatīsim dzīvesbiedru pagātnes vilšanās, piedosim viens otram un nolemsim padarīt atlikušo laulības laiku par labāko;
- radīsim laulību, kas drīzāk ir fokusēta uz partneri nekā bērniem;
- uzturēsim efektīvu saskarsmi, kas ļaus abiem paust visdziļākās izjūtas, jokus un nozīmīgākās rūpes;
- dusmu un konfliktu pieļaušana ir radošais ceļš, kā pārskatīt un veidot attiecības;
- veidosim dziļāku draudzību un gūsīm baudu mijdarbībā ar dzīvesbiedru;
- atjaunosim romantiku un pārskatīsim prieku nesošas, veselīgas seksuālās attiecības;
- sakārtosim un noregulēsim mainītās lomas ar novecojošiem vecākiem un pieaugušajiem bērniem;
- novērtēsim sevi – kur atrodamies savos garīgajos meklējumos, saaugot ciešāk vienam ar otru un ar Dievu, un tā kopā kalpojojot citiem (*pēc D. un C. Arp, 1998*).

Centrālās statistikas pārvaldes dati liecina, ka laulību stabilitāte uzlabojas: 1995. gadā uz katrām 100 reģistrētajām laulībām 70,6 tika šķirtas; 2004. gadā – 50,8... SKDS aptauja liecina, ka 54% iedzīvotāju jūtas laimīgi, 34% – drīzāk nelaimīgi...

Gribētos ticēt, ka šis lekciju kurss, kas galvenokārt veltīts normālu, reālu ģimeņu psiholoģijai, zināmā mērā kalpos pārdomām, lai kavētu disfunkcionālu, problēmražojošu vai riska pilnu kopdzīvju veidošanos.

BIBLIOGRĀFIJA

1. **Apsīte, V.** (2003) *Vecāko pusaudžu intelekta attīstības sociāl-psiholoģiskie nosacījumi*. Maģistra darbs. LU: Rīga.
2. **Arp, D. and C.** (1998) *The second half of Marriage*. Michigan.
3. **Bardwick, J. M.** (1971) *The psychology of woman*. N. Y. Harper&Row.
4. **Brande, A., Karpova, Ā.** (2002) *Ģimenes kreativitātes saistība ar jaunākā pusaudža radošajām izpausmēm*. / ATEE IV Decade of Reforms: Achievements, Challenges, Problems.
5. **Burova, L.** (2005) *Bērna un tēva emocionālais kontakts un tā ietekme uz pieaugušā bērna attiecībām ar pretējo dzimumu*. R.: SPPA diplomdarbs.
6. **Carter, E., McGoldrick, M.** (1995) *Family life cycle*. N.Y.
7. **Grants, J.** (1998) *Latviešu sievietes dzimumlomu uztvere dažādās sociokultūrvidēs*. Promocijas darba kopsavilkums. Rīga.
8. **Ikere-Veila, B.** (2001) *Saprasties vai šķirties*. R.: Kontinents.
9. **Jegorenkova, A.** (2002) *Grūtnieču noskaņojuma saistība ar motivāciju dzemdēt bērnu*. Maģistra darbs. Rīga: LU.
10. **Krantzler, M. and P.** (1998) *The new creative divorce*. Holbrook, Massachusetts: Adams Media Corporation.
11. **Pruett, K. D.** (1998) Role of the Father. *Pediatrics*. Vol. 102 № 5.
12. **Reņģe, V.** (2002) *Sociālā psiholoģija*. R.: Zvaigzne ABC.
13. **Rutka, L.** (2001) *Pēcdzemdību depresijas pārvarēšana – viena no sievietes personības izaugsmes iespējām*. / Personības brieduma psiholoģiskie aspekti. Starptautiskas konferences materiāli. R.: Vārti.
14. **Sauka, V. and Karpova, A.** (2004) Forgiveness as a potential source for the spiritual development of the personality. *Ugdymo psiholoģija*, Vilnius.

15. **Sebre, S., Ļebedeva, L., Trapenciēre** (2004) *Laulību, dzimstības un pozitīvo bērnu un vecāku attiecību veicinošo faktoru izpēte*. Rīga.
16. **Seņkāne, V.** (2005) Atbildība – lepnums, slogs vai uzticības trūkums. *Psiholoģija Ģimenei un Skolai*, № 1.
17. **Sternberg, J. R. and Barnes, L. M.** (ed-s)(1988) *The Psychology of Love*. New Heaven and London: Yale University Press.
18. **Teperveins, K.** (2001) *Savstarpējo attiecību māksla*. Rīga: Avots.
19. **Zālītis, J.** (2001) *Mīlestības mācība. Dzimumaudzināšana*. Rīga: Medicīnas preses apgāds.
20. **Андреева, Т.** (2004) *Семейная психология*. Санктпетербург.
21. **Бреслав, Г.** (2004) *Психология эмоций*. М.: Смысл.
22. **Витакер, К.** (1998) *Полуночные размышления семейного терапевта*. Москва: Независимая фирма «Класс».
23. **Гозман, Л.** (1987) *Психология эмоциональных отношений*. М.: МГУ.
24. **Гугенбюль-Крейг, А.** (1997) *Брак умер, да здравствует брак*. СПб.
25. **Дружинин, В.** (2000) *Психология семьи*. Екатеринбург: Деловая книга.
26. **Джеймс, М.** (1985) *Брак и любовь*. М.: Прогресс.
27. **Ильин, Е.** (2003) *Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины*. СПб.: Питер.
28. **Келли, Г.** (2002) *Основы современной сексологии*. СПб.: Питер.
29. **Кочюнас, Р.** (1999) *Основы психологического консультирования*. М.: Педагогика.
30. **Краснова, О., Лидерс, А.** (2002) *Социальная психология старости*. М.: Academia.
31. **Кратохвил, С.** (1991) *Психотерапия семейно-сексуальных дисгармоний*. М.
32. **Мальшева, С.** (2003) О диагностике и коррекции переживания одиночества у подростков. *Вестник Московского университета*, сер.14, Психология, № 3.

33. **Мамонтов, С.** (2002) *Ревность. Практика преодоления.* СПб.: Питер.
34. **Орлов, А.** (2004) Демистификация любви. *Московский психотерапевтический журнал*, № 2.
35. **Пезешкиан, Н.** (1998) *33 и одна форма партнерства.* М.: Медицина.
36. **Попова, Л.** (1996) *Гендерные аспекты самореализации личности.* М.: Педагогика.
37. **Рипинская, М.** (2002) *Психология измены.* СПб.: Питер.
38. **Роджерс, К.** (2002) *Психология супружеских отношений.* М.: Эксмо.
39. **Рубинштейн, С.** (2002) *Основы общей психологии.* СПб.: Питер.
40. **Сатир, В.** (2001) *Психотерапия семьи.* СПб.: Речь.
41. **Торохтий, В.** (1996) *Психология социальной работы с семьей.* М.: Речь.
42. **Фромм, Э.** (1996) *Азбука для родителей или как помочь ребенку в трудной ситуации.* Екатеринбург: Деловая книга.
43. **Харли, У.** (1992) *Законы супружеской жизни.* М.: Мысль.
44. **Целуйко, В.** (2004) *Психология современной семьи.* М.: Речь.
45. **Шилов, И.** (2000) *Фамилистика. Психология и педагогика семьи.* М.: Речь.
46. **Шнейдер, Л.** (2003) *Основы семейной психологии.* Москва-Воронеж.
47. **Эйдемиллер, Э., Юстицкис В.** (1999) *Психология и психотерапия семьи.* Питер.
48. **Эйдемиллер, Э., Добряков, И., Никольская, И.** (2003) *Семейный диагноз и семейная психотерапия.* СПб. – Речь.

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0306023095

OBLIGĀTAIS
EKSEMPIĀRS

4—

2006-4
L 48



Ārija Karpova (dzim. Vintule) – habilitētā doktore psiholoģijā, Latvijas Universitātes profesore, LZP 12. NEK priekšsēdētāja vietniece, Psiholoģijas promocijas padomes priekšsēdētāja, 5 žurnālu redkolēģijas locekle.

Zinātniskās un praktiskās intereses jau 30 gadus veltītas personības teorijām, sociālajai un ģimenes psiholoģijai. Patlaban pievērsusies sociālajā jomā strādājošās un pensionētās vecākās paaudzes pārstāvju pētniecībai, vēloties veicināt paaudžu sakarus ģimenē un sabiedrībā.

Dzīves un darba pieredze pēdējos gados papildināta Izraēlā, Indijā, Īrijā un Nīderlandē.

Tāpat kā agrāk mīl dabu, teātri un klasisko mūziku.

ISBN 9984-15-775-X



9 789984 157757