

Kurš labāks – mamma vai tētis?

Ilze Pastare,
psihoterapeite



Foto: miro.medium.com

Dažkārt starp vecākiem rodas apzināta vai neapzināta konkurence par to, kurš tad būs bērnam mīļaks. Vajadzība konkurēt par bērna uzmanību un mīlestību var būt saistīta ar pieaugušo neapmierinātajām emocionālajām vajadzībām bērnībā. „Parasti mēs domājam, ka nabadzība nozīmē būt izsalkušam, kailam un bez mājām. Taču vēl lielāka nabadzība ir būt negribētam, nemilētam, neaprūpētam, un šī nabadzība katram ir jāpārvar savās mājās.” (Māte Terēze)

Māte Terēze ir teikusi: „Izsalkumu pēc mīlestības apmierināt ir daudz grūtāk nekā izsalkumu pēc maizes.” Katram bērnam ir svarīgi gūt prieku un apmierinātību no attiecībām ar pieaugušajiem. Viņa emocionālajai pašsajūtai ir vitāli svarīgi, lai tiktu apmierinātas pamatvajadzības pēc drošības, atbalsta, beznosacījuma pieņemšanas. Visbiežāk emocionāli tuvākas attiecības bērns izveido ar to no vecākiem, kurš ir pretimnākošāks un spējīgāks parūpēties par bērna pamatvajadzībām. Emocijas atspoguļo bērna vajadzības, pareizāk sakot, to, kā šīs vajadzības tiek apmierinātas. Viss, kas atvieglo vajadzību apmierināšanu, rada pozitīvu emocionālo pārdzīvojumu, turpretī viss, kas to kavē, veicina negatīvas emocijas. Būtiski ir nejaukt bērna emocijas ar jūtām. Jūtas ir noturīgs un pastāvīgs pārdzīvojums, bet emocijas ir kā atbilde uz konkrētu situāciju.

Katrs no vecākiem pilda unikālu lomu

Patiesais konkurences par bērna uzmanību iemesls ir neapzināta vecāku sāncensība par bērna mīlestību. Par šo tēmu runā visai maz, jo vispirms tās ir it kā aizliegtas emocijas, ko sabiedrībā nosoda. Vai vecāku sacensība par bērna uzmanību un dažkārt pat mīlestību ir normāla? Jā, tā ir pilnīgi dabīga, tikai ar noteiku mu, ka katrs no vecākiem ik pa laikam pārskata savas attiecības ar bērnu un katrs rūpējas par to, lai ieņemtu savu neatkārtojamo lomu attiecībās ar bērnu. Visai bieži vienu no vecākiem bērns atzīst vairāk un viņa uzmanības pierādījumus vērtē augstāk, taču būtibā gan mātes, gan tēva loma ir unikāla un nepārspējama. Mātes mīlestība ir mīlestība, kas bērnam ļauj augt. Tēvs ir tas, kas māca bērnu, kas rāda viņam ceļu pasaulē un sniedz bērnam pieredzes apziņu. Bērnam vienlīdz svarīgi ir izjust gan mātes beznosacījuma mīlestību un rūpes, gan tēva mīlestību, autoritāti un vadību. Katram no vecākiem bērna sirdī ir savā neaizstājama vieta, kuru viņš vai nu spēj aizpildīt, vai nespēj.

Ja savās attiecībās ar bērnu esat pamanījuši konkurences asrus, mēģiniet vērst uzmanību nevis uz to,

ar ko es esmu pārāks par savu partneri vecāku lomā, bet gan uz to, kas ir tikai man piemītošais un neatkārtojamais attiecībās ar bērnu, piemēram, varbūt vienam no vecākiem patik un arī brīnišķīgi padodas galda spēles ar bērniem, savukārt otram baudu sagādā aktīva brīvā laika pavadīšana kopā ar bērnu. Nepavadiet laiku savstarpējās diskusijās par to, kurš no jums ir labāks, bet dodiet sev un bērnam iespēju priečāties par kopīgu laiku ar katru no jums! Veselīga konkurence ir tad, ja katram ir kaut kas specifisks, īpašs un atšķirīgs.



Bērnam vienlīdz svarīgi ir izjust gan mātes beznosacījuma mīlestību un rūpes, gan tēva mīlestību, autoritāti un vadību. Katram no vecākiem bērna sirdī ir savas neaizstājamas vietas, kuru viņš vai nu spēj aizpildīt, vai nespēj.

Foto: www.pediatricsoffranklin.com

Jo vājākas attiecības starp vīru un sievu, jo izteiktāka tendence dalīt bērnu

Vecāku cīņa par bērna uzmanību mēdz būt apzināta, bet visbiežāk tā ir neapzināta, pašu acīm apslēpta. Kurš no abiem būs labāks vecāku lomā, kuram izdosies izpelnīties vairāk bērna pozitīvo emociju? Kāpēc veidojas savstarpēja vecāku konkurence par bērna uzmanību, un kā tā ietekmē pāra attiecības? Mēģināšu atbildēt uz šiem jautājumiem.

Visbiežāk šāda situācija rodas uz nelabvēlīgas situācijas fona – krīze ģimenē, šķiršanās utt., bet tā var parādīties arī ģimenē, kurā nav šādu problēmu. Jo vājāka ir vīra un sievas attiecību saite, jo izteiktāka ir tendence pārvilkt bērnu savā pusē. Šķirtās ģimenēs savstarpējā konkurence (Kurš no mums ir labāks? Kurš bērnam ir tuvāks?) ir vairāk izteikta. Vecāku savstarpējā sacensība par bērna uzmanību un pozitīvajām emocijām negatīvi ietekmē gan bērnu, gan vecākus, gan arī ģimenes attiecības kopumā. Pieaugušie pastāvīgi atrodas konkurencē par bērna mīlestību un uzmanību gūstā, izjūtot neuzticību un aizvainojušumu viens pret otru, kā arī skumjas, vilšanos, sāpes. Cenšoties pārspēt konkurentu, dažkārt piemirstas, kāpēc kaut ko dara bērna labā. Ja vecāki ir šķirušies, vēlme pierādīt otram – „es viena (-s) spēju lieliski tikt galā ar bērnu!“ – dažkārt rada situāciju, ka bērns vienmēr ir tīri apģērbts, pieklājīgs, labi mācās, bet no labās mammas vai tēta bēg uz pretējo nometni, kur varbūt viss nav perfekti, taču var justies brīvāk. Ja tas, kas bērna labā tiek darīts, viņu nepiesaista, tā ir zīme, ka patiesībā tas ir vērstīs tikai uz vecāku pašapliecināšanos. Lielākais risks vecāku sacensībai par bērnu uzmanību – tā sagrauj ģimenes psiholoģisko vidi un atstāj nelabvēlīgas sekas uz bērna emocionālo attīstību.

Sekas bērnos

Bērnam vecāku savstarpējā konkurence ir patiesām emocionāli grūti izturama. Viņš jūt, ka jebkura spontāna prieka, mīlestības izpausme pret kādu no vecākiem spēcīgi ietekmē vecāku savstarpējās attiecības. Kāda varētu būt bērna emocionālā reakcija uz šādu situāciju?

Bērns aug ar bailēm un vainas apziņu, milzīgu atbildību par savu jūtu izpausmi, baidās vecākus sāpināt. Šāds bērns pieaugot izjūt milzīgu atbildību par savu vecāku laimi un dzīvo ar pastāvīgu vainas izjūtu. Bērns saprot, ka, manipulējot ar vecāku jūtām, viņš var dabūt visu, ko vēlas, jo vecāki mēģinās izpildīt viņa iegribas. Šādos gadījumos bērni izaug manipulējoši, vecākiem ir grūtības viņu audzināšanā un disciplinēšanā.

Ir gadījumi, ka vienam no vecākiem izdodas gūt uzvaru un izveidot tuvākas attiecības ar bērnu. Tas rada dziļu atsvešinātību starp vecākiem, bet ciešā saikne starp vienu no vecākiem un bērnu rada nopietnas sekas: bērns gan aug kā mammas vai tēta mīlulitis, taču vēlākā dzīvē viņam ir grūti atraišties no šīs ietekmes un veidot savu patstāvīgu dzīvi.

Pamatcēloņi konkurencei par bērna uzvedību

Ir divi pamatcēloņi vecāku konkurencei par bērna uzmanību.

Pirmais – vecāku mīlestība pret bērnu un bailes zaudēt savu mīlestību. Dažkārt vēl klāt nāk pieaugušā bezpalīdzības un vainas izjūta bērna priekšā par kaut ko: „Esmu sliks vecāku lomā, un mans bērns var pārstāt mani mīlēt.” Ja šīs izjūtas šķiet pazīstamas, vajag paaugstināt savu pašapziņu vecāku lomā, lasot grāmatas par bērnu audzināšanu, apmeklējot kursus, vecāku grupas vai psihologa konsultācijas. Tas palīdzēs būt mazāk atkarīgam no bērna emocionālās reakcijas, un tādējādi būs vieglāk izprast, pārvaldīt un vadīt situāciju.



Ja tas, kas bērna
labā tiek darīts,
viņu nepiesaista,
tā ir zīme, ka patiesībā
tas ir vērstītikai
uz vecāku
pašapliecināšanos.

Foto: cdn.mindful.org

Otrs – konkurence var rasties arī tad, kad pāra attiecībās ir radušās problēmas. Ja pārim nav izdevies izveidot emocionāli tuvas attiecības vienam ar otru, visai biežs risinājums šķiet izveidot ciešāku emocionālo saikni ar bērnu, tādā veidā atsakoties no pāra attiecībām par labu vecāku un bērna attiecībām. Dažkārt vecāku sāncensība par bērna uzmanību ir izpausme cīņai par varu ģimenē. Kāds no partneriem tādējādi vēlas dominēt un noteikt situācijas gaitu. Dažkārt viens no vecākiem mērķtiecīgi veicina konkurences gaisotni, piemēram, šķiršanās situācijā otru no vecākiem (arī kopā ar bērnu) izliek no dzīvesvietas, iesūdz tiesā par sliktu izturēšanos pret bērnu. Tas viss ir savstarpējo manipulāciju un cīņas rezultāts. Šāda situācija ir ļoti traumatiska bērnam.

Ja sevī un partnerī esat pamanījuši konkurenci par bērna uzmanību, mēģiniet saprast tās izcelsmi un mērķus. Kas jūs patiesībā satrauc? Vai jūs vēlaties iegūt īpašu stāvokli ģimenē un varu, varbūt uztraucieties par savu nekompetenci vecāku lomā, baidāties zaudēt bērna mīlestību?

Ja esat sapratis savus patiesos motīvus, būs vieglāk izlemt, ko darīt tālāk, lai situāciju atrisinātu. Ja tas ir iespējams, pārrunājet situāciju ar partneri – jūsu bailes var būt bez pamata. Ja pašu spēkiem situāciju neizdodas izlabot, konsultējieties ar psihologu. Centieties visiem spēkiem pasargāt bērnu, lai viņš nenonāktu situācijā, ka viņam jāveic nopietna izvēle starp mammu un tēti! Tā jūs saglabāsiet bērna psihisko veselību.

Savukārt brīžos, kad šķiet, ka no vecākiem tiek prasīts pārāk daudz, atcerieties Konfūcija teikto: „Lai saprātīgi rīkotos, ir trīs ceļi: pirmais, pats cildenākais – pārdomu ceļš, otrs, pats vieglākais – sekošana citu piemēram, trešais, pats rūgtākais – pieredzes ceļš.” Pieredzes ceļš ir grūts gan vecākiem, gan bērniem. Bet tas ir ceļš, kas ir kopīgi ejams visiem trim – bērnam un abiem viņa vecākiem. Cerams, bez konkurences par to, kurš spēs iet ātrāk vai pareizāk. Vienīgais, kas patiešām ir svarīgi, – ar kādu noskoņojumu visi trīs ejat: dusmu un rūpju ievilktaim rievām vai savstarpēja siltuma un prieka ieskauti. Ir vērts atteikties no konkurences cīņas, lai dzīve iegūtu citas krāsas. ■