

Dzintra Doriņa



VĪRIETIM UN SIEVIETEI


AVOTS

Vāku veidojjs
JURIS KARČEVSKIS

ISBN 978-9984-800-16-5

© Dz. Doriņa, teksts, 2007
© «Izdevniecība Avots», 2007
© J. Karčevskis, vāks, 2007

Sveiks, lasītāj!

Neņem ļaunā, ka uzrunāju Tevi ar «tu». Šī uzpūtīgā, mākslīgi veidotā uzruna «jūs» uzliek barjeras, attālina, novelk robežlīnijas, vienu padarot pārāku par otru.

Kā sākās šī grāmata? Piedalījos izdevniecības «Avots» izsludinātajā konkursā un biju viena no tiem diviem laimīgajiem, kam tika piedāvātas savas grāmatas izdošanas iespējas. Paldies izdevniecībai! Šim gadījumam atbilst man nezināma autora vārdi: «Katra cilvēka dzīvē pienāk laiks, kad atnāk Lielais Gadījums, kas spējīgs dzīvi pozitīvi sagriezt ar kājām gaisā. Tikai Lielais Gadījums meklē to, kurš dara visu, lai tas notiktu.»

Grāmata sastāv no trim daļām. Pirmā daļa ir savdabīgs konsultants attiecību jautājumos, kur trīs nodaļās ir apkopotas dažādu speciālistu atbildes uz jautājumiem par vīriešu un sieviešu savstarpējām attiecībām, par attiecībām ar būtisku gadu skaita starpību, par dzimumfizioloģiju un seksuālajām attiecībām.

Otro un trešo daļu var uzskatīt par pirmās daļas netiešu turpinājumu. Tajās tiek runāts gan par vīriešiem un sievietēm svarīgām lietām, gan par stereotipiskiem maldiem, kas apsēduši mūsu sabiedrību. Viena nodaļa ir veltīta vēdiskās dzīves gudrības, ko var uzskatīt par latviskās dzīves ziņas ciltsmāti, principiem. Jo, ja nav sapratnes, uz kādiem pamatiem jābūvē labas savstarpējās attiecības, tās vienkārši nevar pastāvēt.

Ja man būtu jāiedala tēmas attiecību jautājumos, es tās iedalītu atsevišķi divdesmitgadniekiem, četrdesmitgadniekiem un sešdesmitgadniekiem. Tās ir pilnīgi dažādas uztveres,

kuru nesakritības pamatā arī rodas visi iespējamie konflikti. Jaunieši, vēl neizgājuši dažādas dzīves peripetijas, ir tīri savās jūtās, savā attieksmē. Viņi lietas un pasauli redz daudz tīrāk nekā mēs – viņu it kā nobriedušie un pieredzējušākie vecāki. Tieši vidusgadnieki, kas izsītuši morālo pamatu zem kājām sev un tagad kropļo savu (un citu) bērnu dzīvi, ir vēl viena šīs grāmatas mērķauditorija.

Cita šīs grāmatas mērķauditorija ir cilvēki, kam nav pieejams internets. Internets ir vide, ar kuru nevar nerēķināties, – te nonāk jaunākā informācija, te dzīve rit daudz straujāk, te tiek dotas momentālas atbildes uz aktuāliem jautājumiem. Tajā pašā laikā internets ir ļoti netīra informatīvā vide. Anonīmās izteikšanās iespējas paver vārtus apslēptākajiem instinktiem, atklājot katra rakstura defektus. Tomēr arī tā ir mūsu tautas rakstura daļa, un to nevar neņemt vērā.

Kopumā domāju, ka katra vecuma grupa grāmatā atradīs ko noderīgu un interesantu.

Šīs grāmatas mērķis ir:

- 1) informēt;
- 2) graut sabiedrībā un cilvēku apziņā mītošos stereotipus;
- 3) likt domāt par to, ko lasāt, par to, ko redzat, par to, ko dzirdat.

Citiem vārdiem – būt kritiskiem pret uzņemto informāciju.

Grāmata rakstīta ierindas lasītājam, cenšoties vienkāršot zinātniskos terminus, konkrēti un saprotami atainot apskatāmos jautājumus. Grāmatas tapšanas gaitā izmantota apjomīga nozaru speciālistu informācija no latviešu, krievu, angļu avotiem, kā arī plašs uzziņas materiālu apjoms.

Dzintra Doriņa
sociālo zinātņu maģistre psiholoģijā,
žurnāliste

SATURA RĀDĪTĀJS

I daļa

VĪRIEŠA UN SIEVIETES SAVSTARPĒJĀS ATTIECĪBAS.....	9
ATTIECĪBAS STARP VĪRIETI UN SIEVIETI AR BŪTISKU GADU SKAITA STARPĪBU.....	58
SEKSUĀLĀS ATTIECĪBAS.....	76
DAŽOS VĀRDOS	113

II daļa

ĢIMENES AIZSTĀVĪBAI.....	120
VĪRIETIM.....	142
SIEVIETEI.....	176
PĀRDOMĀM	196

III daļa

MASTURBĀCIJA.....	229
NEUZTICĪBA.....	245



I d a ļ a



VĪRIEŠA UN SIEVIETES SAVSTARPĒJĀS ATTIECĪBAS

Nevaru skatīties acīs tiem, kuri mani fiziski pievelk. Esmu samērā sasaistīta, tomēr, ja pierodu pie cilvēka, jūtos absolūti brīvi.

Jebkurai cilvēkam ir grūti skatīties otram cilvēkam acīs. Skatienu satikšanās process ir līdzīgs ķermeņu saskaršanās procesam, bet, iespējams, pat emocionāli spēcīgāks. Vai esat ievērojuši, kā transportlīdzekļos cilvēki savu skatienu cenšas paslēpt aiz avīzes, grāmatas vai skatoties pa logu?

Gandrīz visiem cilvēkiem ir raksturīga nespēja skatīties acīs. Izņēmums ir cilvēki ar izteikti agresīvu uzvedību, jo tiešs, ciešs skatiens tiek saprasts kā izaicinājums. Tāpēc nespēja skatīties cilvēkiem acīs ir jāuztver kā jūsu miermīlības un labas attieksmes pazīme. Ir jau paņēmienu, kā iemācīties skatīties

acīs, – bet vai tas ir vajadzīgs? Tā jūs tikai zaudēsiet savu pievilcību un spēju izteikt miermīlīgu attieksmi pret cilvēku.

Droši vien jums šķiet, ka citi cilvēki ir brīvāki un atraisītāki, bet tas īsti neatbilst patiesībai. Jebkurš cilvēks (izņemot, protams, agresīvos un tos, kas otru neciena) tikai pamazām kļūst atraisītāks, satuvinoties ar otru. Novēlu palikt tādai, kāda esat!

Man ir 24 gadi, ar vīru dzīvojam kopā, lai gan oficiāli precējušies neesam. Mēs bieži strīdamies, un dažreiz es pret viņu lietoju spēku. Kad izgāžu savu agresiju, nomierinos, tomēr baidos, ka mana nesavaldība izjauks mūsu attiecības. Kā lai mierīgāk reaģēju uz notiekošo?

Jebkura agresija, jebkurš aizkaitinājums pret citiem cilvēkiem – arī saviem tuviniekiem – ir autoagresijas (agresija pret sevi) izpausme. Tā ir neapmierinātība ar sevi, bet apziņas aizsardzības mehānismu ietekmē izpaužas kā neapmierinātības un aizkaitināmības jūtas pret citiem cilvēkiem. Jāmaina ir pašam sevi, nevis apkārtējie cilvēki. Jāmācās pareizi reaģēt uz apkārtējiem notikumiem, cilvēkiem – un ne jau ar roku palaišanu. Neapmierinātības un aizkaitinājuma dziļākos cēloņus varētu iemācīt izprast psihoterapeits; viņš arī iemācītu pareizi veidot attiecības ar vīru un citiem cilvēkiem.

Esmu šķirusies jau trīs gadus, bet personīgo dzīvi tā arī neesmu spējusi sakārtot. Šo trīs gadu laikā man

ir paplašinājies paziņu loks, to skaitā arī vīriešu, bet visi viņi ir precēti. Agrāk es tam nepievērsu uzmanību, bet tagad tā jau ir pārvērtusies par likumsakarību! Es cenšos saprast, kas viņus īsti manī pievelk, bet tā arī neesmu varējusi rast atbildi.

To tiešām var uzskatīt par likumsakarību. Vīriešus, kuri skatās uz skaistu sievieti, **nosacīti** var iedalīt divās kategorijās. Pirmajai kategorijai piederšie domā apmēram tā – «nebūtu slikti ar viņu pārgulēt» (vīrietis tiešām uzreiz nedomā par skriešanu uz dzimtsarakstu biroju vai trīs bērniņu audzināšanu). Otra vīriešu kategorija domā apmēram tā – «veicas gan tam, kurš ar viņu guļ». Jūtat atšķirību?

Precēti vīrieši parasti ir pašpārliecinātāki, viņiem vairāki šī jautājuma aspekti nav aktuāli: ģimene ir, sieva ir, bērni ir. Precētais var gribēt mīlestību un seksu, bet **nekādā gadījumā** viņš nevēlas doties laulības ostā. Vismaz ne attiecību sākumā. Jā, precētais aiziet no ģimenes – bet tikai tādā gadījumā, ja viņam «aiziet ciet širmis», ja viņš ir pārliecināts, ka tikai tagad un tikai ar jums viņš ir gatavs dibināt ģimeni. Bet attiecību sākumā iedomāties laulību vai ko līdzīgu – tā ir bezjēdzīga laika kavēšana. Viņi (vīrieši) grib tikai mīļāko – un neko vairāk.

Neprecētie vīrieši, visdrīzāk, no jums baidās. Paniski baidās. Skatoties uz skaistu sievieti, viņi var vai prātā jukt un skumt, bet sēdēs klusi un pat nepikstēs, jo viņu galvā ir iesēdusies stingra teorija, ka visas skaistās sievietes jau kāds ir aizņēmis. Ka viņas ir mīlētas, sargātas, viņas iekaro, par viņām sajūsminās, viņām ir daudz pielūdžēju, bet viņam,

nabadziņam, gan neviena nepievērsīs uzmanību. Neprecējies vīrietis ir līdzīgs sešpadsmitgadīgam jauneklīm, kurš ilgi lolo savas jūtas un nespēj tās atklāt. Tas nenozīmē, ka viņš ir glēvulis. Saņemt drosmi izteikt savas jūtas viņam ir jāpalīdz. Tikai nedaudz. Bet tas jau ir sievietes ziņā.

Man ir 29 gadi. Pirms sešiem gadiem iepazinās ar savu nākamo sievu. Viņa bija mana pirmā sieviete. Jau sākumā mūsu attiecības bija sarežģītas. Man bija lērums dažādu psiholoģisko vainu, kuras uzgrūdu savai nabaga sievai. Šausmīgi cietu no «nesapratnes» un apbēru viņu ar pārmetumiem. Galu galā sieva sāka mani ienīst. Sapratu, ka kaut kas jādara. Sāku lasīt psiholoģijas grāmatas, nodarbojos ar pašaudzināšanu. Sāku mainīties – kļuva daudz mierīgāks, ieguvu tādu kā dvēseles gudrību. Uz sievu vairs nedusmojos NEKAD. Bet ir viens «bet» – sieva mani uztver tāpat kā iepriekš. Mēs jau pusgadu neguļam kopā, apspriežam šķiršanās iespēju un droši vien izšķirsimies, tiklīdz sakrāšu viņai naudu dzīvoklim. Nebaidos no šķiršanās, tomēr priekšroku dotu mācai noregulēt ģimenes attiecības.

Ir novērots, ka, gadiem ejot, dzīvesbiedriem rodas paradums vērtēt vienu otru pēc abpusēji augstiem kritērijiem, kas stipri samazina jūtīgumu pret tām pozitīvajām izmaiņām, kas viņos notikušas. Toties dzīvesbiedri ir galēji jūtīgi pret noliegšanas (atzīšanas neizteikšanas) izpausmēm no sava partnera puses, kas manāms arī jūsu attieksmē pret sievu. Tajā pašā laikā saskarsmē ar pasvešiem cilvēkiem dzīvesbiedram ir tendence izjust stipras simpātijas

pat uz pavisam vāju atzinību. Tātad ir daudz grūtāk izsaukt pozitīvas tuva cilvēka jūtas pret sevi, toties ir lielākas izredzes saņemt negatīvu reakciju no viņa.

Cik saprotams, jūs esat daudz lasījis un noteikti atceraties, ka mainīt apkārtējo cilvēku attieksmi pret sevi nozīmē vispirms mainīt savu attieksmi pret viņiem.

Alkas pēc mīlestības sievietei ir daudz spēcīgākas nekā vīrietim. Sieviete, kam liegta mīlestība, savstarpējās attiecībās ātrāk kļūst despotiska un kategoriska. Tagad, redzot sievas raksturā un uzvedībā deformāciju, vispirms ir jāpadomā, vai ir apmierināta viņas vajadzība pēc mīlestības. Tieši nemīlētas sievas/sievietes aizkaitinājums ir pamatā scenārijam «visi vīrieši ir nelieši».

Šajā situācijā jums ir jāpārvar savs slinkums un jāorganizē nestandarta situācijas, kas palīdzēs gan pašam, gan sievai vērsties pret otru ar jaunām rakstura šķautnēm. Un jārunā ir nevis par šķiršanos, bet gan par attiecību stiprināšanu un tālāku attīstību. Ieteiktu arī apmeklēt speciālistu, kas pēc neverbālām reakcijām noteiktu problēmu un palīdzētu no tās atbrīvoties.

Vīrs man saka mīļus vārdus, apgalvo, ka mīl. Bet nesen starp vecām lietām atradu viņa dienasgrāmatu, kurā viņš raksta par savu mīlestību pret sievieti pirms desmit gadiem. Dienasgrāmatā ir tie paši vārdi, kurus viņš saka man. Kā lai es viņam tagad uzticos?

Pirmkārt, nav jāpievērš tik liela nozīme vārdiem, vēl jo vairāk – saprotot tos burtiski! Droši vien jūs savu

vīru ne reizi vien esat saukusi par «vienīgo», «miļo», «dārgo» utt., noklusējot, ka arī viņa priekšgājēji ir saņēmuši tādu pašus epitetus! Otrkārt, ir netaisnīgi brāzt vīru par to, ka viņš kādreiz ir bijis laimīgs ar kādu citu. Tagad taču viņš ir kopā ar jums – un tas ir galvenais! Bet pagātne...Tā ir katram pieaugušam cilvēkam. Treškārt, ja jūs tā uztrauc šī dienasgrāmata, uzprasiet vīram, kāpēc viņš to glabā. Tikai jūsu jautājums nedrīkst skanēt kā apvainojums, jo vīrs pa šiem gadiem varbūt jau ir paspējis aizmirst par dienasgrāmatas esamību. Galu galā jūs atradāt «pierādījumu» starp vecām lietām, nevis zem viņa spilvena.

Mans miļotais ir precēts un negrib šķirties no savas sievas. Esmu nogurusi no nenoteiktības. Sapņoju par to brīdi, kad viņš būs kopā tikai ar mani. Kā man rīkoties?

Jūsu situācijā nav nekādas nenoteiktības. Tieši otrādi – attiecības ar šo vīrieti ir stabilas un pilnīgi iepriekšnosakāmas. Spriežot pēc visa, viņu pilnīgi apmierina divsievības statuss: pirmajā ģimenē sakārtota sadzīve un stabili paradumi; ar jums – interesanti vaļasbrīži, asi iespaidi. No vīrieša viedokļa mainīt vienu ģimeni pret otru nozīmē uzkraut uz sava kakla divkāršu sadzīves nastu un labprātīgi atteikties no dzīves priekiem. Uz tādu varoņdarbu nu gan ne katrs vīrietis spējīgs! Vislabākais šajā situācijā ir vīrietim skaidri un gaiši pateikt, lai izdara izvēli – vai nu jūs, vai ģimene. Nekādā gadījumā