

Kas nutinka santuokai, kai atsiranda vaikai?

Tyrimai rodo, jog vaikų turėjimas santuoką paveikia drąstiškai – dažniausiai į blogąją pusę. Pamėginkime išsiaiškinti kodėl yra svarbu „perkrauti“ savo santykius po vaikų atsiradimo. Ir kodėl yra svarbu išmokti iš poros santykio pereiti į šeimos santykį.“

„Naujagimio atsiradimas pakeičia absoliučiai viską, tarpusavio santykiai ne išimtis“, - teigia Taylor, San Fransisko viešųjų ryšių direktorius. „Jūs kartu su partneriu patenkate į tiesioginio išgyvenimo režimą, neišsimiegate, o galvojimui apie savo santykių puoselėjimą tiesiog nelieka vietos, laiko ir jėgų, nes tiesiogine prasme fantazuojate apie miegą taip, kaip kiti fantazuoja apie seksą“.

Kiekviena nauja šeima (su retomis išimtimis) susiduria su tuo, jog stresas ir miego trūkumas, ypatingai pirmaisiais kūdikio gyvenimo metais, santuokos nepalengvina. Lengviau pasidaro tada, kai vaikas augdamas darosi savarankiškesnis, tuomet atsiranda daugiau galimybių susitelkti į vienas kitą ir investuoti į glaudaus ryšio palaikymą. Praėjus sudėtinguosius etapus, partneriai turi galimybę tapti dar artimesni, nes juos jungia ne vienas meilės šaltinis: jungia meilė vienas kitam ir bendra vaiko meilė.

E.E. LeMasterso 1957 m. tyrimu buvo nustatyta, kad 83 proc. porų pirmojo vaiko gimimas tampa santuokine „krize“. Tačiau nepaisant dešimtmečius trukusių tyrimų, kuriuose padaryta daugiau ar mažiau tokia pati išvada, klausimas apie tai, ar vaikai padeda sustiprinti, ar susilpninti santuoką, vis dar yra diskusijų klausimas.

Buvo atlikta tyrimų siekiant paneigti LeMasters'o išvados negatyvumą, įskaitant 1975 m. tyrimą, kai autoriai buvo sunerimę, jog populiarėjantis laisvas gyvenimo būdas gali turėti didžiulį poveikį gimstamumo rodikliams. JAV Kalifornijos universitete Los Andželo tyrėja Judith Blake pažymėjo, kad tyrime dalyvavusių moterų, kurios tikėjosi likti bevaikės visą savo gyvenimą, skaičius išaugo nuo 0,04 proc. 1967 m. iki 4 proc. 1976 m. Ji rašė, kad nors vaikai šeimai nebebuvo ekonomiškai reikalingi, jie vis dėlto tapo labiau norimi kaip „socialiniai instrumentai“. Žvelgiant iš dabartinės perspektyvos pavojaus signalas atrodo nepagrįstas, atsižvelgiant į tai, kad šiandieniniai skaičiai nėra daug didesni: ligos kontrolės centrų duomenimis 7,4 proc. 15 - 44 metų amžiaus JAV moterys nuo 2011 iki 2015 metų buvo bevaikės.

Iš tikrųjų poros, kurios turi vaikų ir yra susituokusios, yra laimingesnės nei tos, kurios augina vaikus nesusituokusios ir remiantis 2009 m. paskelbtu tyrimu jų laimės koeficientas didėja su kiekvienu paskesniu vaiku.

Tačiau kalbant apie tai, kokią įtaką vaikai daro santuokai, neigiamas poveikis lenkia teigiamą. Iš tiesų, tyrimų rezultatai beveik visada priklauso nuo vietos, laikmečio ir kitų aplinkybių, kuriose egzistuoja tuo metu. Visais laikais mažiausi skiriasi teiginiai apie tai, jog poros susilaukusios vaikų tampa mažiau romantiškos, kartais labiau atitolsta, atsiriboja viena nuo kitos, siekdamos išvengti konfliktų. Dažnai nepastebima, jog šis atsiribojimas ir tampa didžiausiu konfliktu. 2011 m. atliktu tyrimu buvo pastebėta, jog nepaisant suvokimo, kad bevaikiškumas gali lemti vienišą, beprasmį gyvenimą, dauguma tyrimų vis tik rodo, kad žmonės neturintys vaikų yra laimingesni.

Kalbant apie Kalifornijos universiteto Berklyje longitudinio tyrimo mokslininkų Philipas A. Cowanas ir Carolyn Pape Cowan dešimtmečius atliktus tyrinėjimus, jie apibendrina išvadas apie tai, kaip vaikai neigiamai veikia santuoką:

- Vaiko auginimo ir rūpinimosi laikotarpiu, pasitenkinimas santuoka stipriai sumažėja;
- Mamos ir tėčiai labiau nei bevaikiai asmenys yra linkę į depresiją.

Cowans tyrimai rodo, kad perėjimas prie tėvystės yra tiek mamų, tiek ir tėčių stresinis laikotarpis. Nėra sunku įsivaizduoti, jog šis laikotarpis gali sugriauti santuoką.

„Labai dažnai asmuo, kuris tampa *pagrindiniu* vaiko globėju labai stipriai įsitraukia į vaiko gyvenimą, o kitas asmuo jaučia pavydą, atstūmimą“, - sako Lisa Schuman, licencijuota klinikinė socialinė darbuotoja Niujorke. „Laikui bėgant ši problema tampa sunkesnė, gilesnė. Asmens, kuris labiau rūpinasi kūdikiu, emociniai išteklių tampa riboti ir nepakankami visiems. Nepriėmus įsipareigojimų savo partneriams, santykiai gali tiesiog išnykti.“

Kitą po gimdymo paplitusį sunkumą 1985 m. pastebėjo tyrimo, paskelbto žurnale „Marriage and Family“ autoriai. Tai „nepasitenkinimą dėl tėvystės. Tyrėjai paprašė tėvų užpildyti klausimynus apie tėvystės lūkesčius ir atsakyti į tuos pačius klausimus praėjus 3 ir 6 mėnesiams po vaiko gimimo. Mažiausiai laimingi buvo tėvai, nurodę didžiausią atotrūkį tarp lūkesčių, kurių tikėjosi iki vaiko gimimo ir tikrovės. Labiau išsilavinę tėvai buvo linkę mažiau stebėtis gyvenimo po kūdikio sunkumais ir nenurodė, kad jų pasitenkinimas gyvenimu sumažėjo po vaiko gimimo.

Nesutampantys lūkesčiai yra pagrindinė priežastis dėl kurios atsiradus vaikams paprastai didėja santuokinis nepasitenkinimas. „Tačiau aš nemanau, kad visi lūkesčiai yra tokie“, - sako Brian D. Doss, Ph.D., santuokos ir šeimos tyrinėtojas, Majamio universiteto psichologijos docentas ir „Reconcilable Differences“ autorius. „Poros mažiau miega, patiria daugiau streso, o savo santykius palaiko *prabėgomis*, kai atsiranda pertraukėlių kūdikio priežiūros metu. Pasikeitus gyvenimo sąlygoms, poros turi ieškoti naujų iššūkių, naujų sprendimų ir naujų būdų streso įveikai.“

Doss stebėjo poras, kurios buvo susituokusios nuo 8 iki 10 metų, kad ištirtų jų santykių pokyčius tapus tėvais. Rezultatai nebuvo teigiami: maždaug 90 proc. porų teigė, kad po vaikų atsiradimo, jaučiasi ne tokie laimingi. 60 proc. teigė, kad yra mažiau įsitikinę, jog gali išspręsti savo problemas, ir dauguma teigė, kad yra mažiau atsidavę savo santykiams. Poros teigė patiriančios daugiau neigiamo bendravimo ir daugiau problemų bei nesutarimų santykiuose, susilaukus vaikų.

Santykių tyrinėtojas Matthew D. Johnsonas, Ph.D., Niujorko Binghamtono universiteto pirmininkas ir psichologijos profesorius, savo darbe pastebėjo panašias tendencijas ir tarp naujų tėvų.

„Mano tikslas nėra atgrasyti žmones nuo vaikų turėjimo. Aš tiesiog manau, jog yra svarbu kalbėti ir suvokti, kas vyksta po to ir, ką su tuo daryti“, - sako Johnsonas. „Bet kokio amžiaus vaikai naudoja daug išteklių ir išsekina“. Be to, tapimas tėvais yra didelis bei staigus asmens ir poros tapatybės pasikeitimas. „Tai ne tiek susiję su nuovargiu, kiek su tapatumu“, - sako Johnsonas. „Yra daugiau dalykų, kuriuos reikia padaryti, ir mažiau erdvės į porą orientuotai veiklai.“ Neįtikėtinais daug dėmesio reikia skirti tėvams, sako Johnsonas, ypač kai tėvystė tampa visiškai nauja patirtimi.

„Mano manymu, artimesnėmis tampa tos poros, kurios po pirmojo kūdikio gimimo daug bendrauja tarpusavyje ir randa daugiau bendrystės būdami tėvais, o ne dirbdami ar naudodami kitus tapatybės šaltinius“, - sako Doss. Paklausus, kodėl mes visi matome daugybę porų, kurios

atrodo be galo laimingos susilaukusios vaiko, nors statistika teigia priešingai? - „Tai įmanoma, tiesiog tai nėra norma“ - atsakė Doss.

Tiesą sakant, kai jūs susituokiate, tam tikrame santuokos etape vaikai labiau sutvirtina bei sujungia porą, pažymi klinikinė psichologė Brittany Carswell, Ph.D.

„Tačiau poros, kurios išsiskyrė per pirmuosius septynerius metus nuo pirmojo vaiko gimimo, patenka į statistiką, apie kurią jūs ir kalbate. Jie tiesiog pasiduoda“, - sako Carswell. Remiantis, pripažinto santykių eksperto John Gottman tyrimais, daugelis tų pirmųjų septynerių metų lūžių įvyko dėl tėvų auklėjimo. Manau, taip yra todėl, kad poros dar nebūna tokios atsidasavusios“.

Gottman taip pat atkreipė dėmesį į filosofinius žmonių tapatybės, vaidmenų ir vertybių pokyčius po vaikų gimimo. Atsiranda pokyčių, kai reikia paskirstyti laiką ir spręsti konfliktus būnant tėvais. Sekso, intymumo ir nuoširdžių bei atvirų pokalbių mažėja. Kita tendencija - tėčių pasitraukimas.

„Į šį psichologinį bei fizinį pasikeitimą žmonės reaguoja labai skirtingai“, - sako Schuman. „Dar vienas dalykas, kurį nustatėme, yra tai, jog poros santykiai labai tiksliai nusako, kaip jos prisitaikys prie šio perėjimo. Stipri draugystė ir sveikas emocinis ryšys yra nepaprastai svarbūs gebėjimai norint sureguliuoti konfliktus.“

Pasak Schuman, nepasitenkinimas santuoka ir šeiminiu gyvenimu yra toks didelis vien todėl, kad buvimas tėvais kelia stresą. Paklauskite medicininos studentų ar jie yra laimingi, didelė tikimybė, jog jie sakys ne. Tačiau tai nereiškia, kad jie nenori būti gydytojais.

„Jūs visada galite rinktis: jei tikrai norite šeimos, turėsite pereiti visas aukštumas ir visas žemumas“, - sako Schuman. „Bet aš manau, kad aukštumos yra tikrai aukštos. Ir tai sukels stresą, tačiau jei jūs žinote, kad tikrai to norite – bus verta“.



Parengė Klaipėdos pedagoginės psichologinės tarnybos psichologė Renata Kupšytė
Pagal Virginia Pelley *What happens to a marriage after having children*
<https://www.fatherly.com/love-money/what-happens-to-a-marriage-after-having-children/>