

Konferences par ģimenes jautājumiem

Kas jādara? Jums ir 15 minūtes, lai veiktu šādu darbu komandā!

1. Grupā apzinieties un apkopojiet iedoto informāciju!
2. Varat arī meklēt citus materiālus par šo tēmu (piemēram, kā tēma tiek atspoguļota plašsaziņas līdzekļos, kāds zinātniskais raksts...).
3. Diskutējiet grupā par šo tēmu un gatavojiet grupas secinājumus (maksimums 3 secinājumi)!

Tad katra grupa uzstāsies klases priekšā četras minūtes par savu tēmu, galvenajām atziņām un secinājumiem!

4. tēma: Attiecību pārtraukšana

Teorētiskais materiāls par attiecību izjukšanu

Materiāls izmantots ar Starptautiskās ģimenes federācijas (International federation for family development-IFFD) programmas ‘Persona Project’ atļauju - <https://iffd.org/personal-project/>

Šķiršanās sāp. Kļūšana par kāda cilvēka pieķeršanās objektu bieži nes negaidītu prieku, un tā zaudēšana ir ļoti sāpīga. Tas liek apšaubīt savu vērtību, un rodas vēlme atgriezties pie iemīlēšanās perioda, meklējot, kas izraisīja attiecību izjukšanu.

1. KAD ŠĶIRTIES UN KAD PALIKT KOPĀ

Šie jautājumi var palīdzēt saprast, vai ir vērts turpināt attiecības. Attiecības, par kurām šeit runāts, neietver vardarbību, kuras gadījumā nepieciešami pilnīgi citi mēri, jo tiek skarta fiziskā drošība.

- Vai man ir sajūta, ka attiecības nav līdzvērtīgas? Vai es aizvainoju otru cilvēku?
- Vai esmu mēģinājis risināt jautājumus, kas mani satrauc? Vai varu pietiekami uzticēties otram cilvēkam, lai runātu par tiem?
- Vai attiecības mani padara par labāku vai sliktāku cilvēku?
- Vai mēs kopā strādājam pie vīzijas par nākotni?
- Vai es nemitīgi domāju par šķiršanos?

Attiecību glābšana parasti sākas ar tiešu sarunu par jautājumiem, kas liek apsvērt, vai vispār ir vērts turpināt.

Nolemjot pārtraukt attiecības, ir jāpārdomā, kā tieši tas notiks. Kultūras normas attiecībā uz šķiršanos dažādās vietās atšķiras, taču trīs pamatprincipi, pie kuriem pieturēties, ir:

1. Esi atklāts, izsakies skaidri un konsekventi. Neievelc šo procesu nedz sarunas laikā, nedz pēc tam. Pieturies pie saviem lēmumiem par turpmāku kontaktēšanos ar otru cilvēku (šis punkts pārrunāts tālāk!).
2. Šim lēmumam jābūt rūpīgi izsvērtam, nevis pieņemtam mirkļa vājumā, un to nedrīkst izmantot kā šantāžu strīda vidū.
3. Cieni otra cilvēka jūtas un izvēlies tādu paņēmieni, kas ļaus tam atbildēt veidā, par kuru vēlāk justies apmierinātam.

2. PALIKT PAR DRAUGIEM PĒC ATTIECĪBU PĀRTRAUKŠANAS — VAI TĀ IR LABA DOMA?

Vai pastāv kādas grūtības pārslēgt emocijas no “viņš ir mans puisis” uz “viņš ir labs draugs”? Ir visai ierasts uzskatīt, ka mēs savas jūtas kontrolējam meistarīgāk, nekā to patiesībā darām. Reizumis *motīvi*, lai veidotu vai saglabātu draudzību ar bijušo partneri, nav tik cēli kā pati draudzība.

Dažkārt tas ir *pašlepnuma* jautājums. “Redzi, cik nobriedis es esmu... Es pavisam noteikti neturu ļaunu prātu. Man viss ir labi, neesmu sāpināts utt.” Dažkārt tā ir vēlme *apklusināt savu sirdsapziņu*. “Ja mēs aizvien varam draudzīgi sarunāties, es neesmu otru emocionāli sagrāvis, kas ir labi, jo man nav jājūtas vainīgam.” Dažkārt tās ir *bailes no vientulības*. “Viņa bija tik nozīmīga daļa manas dzīves, hobiju un brīvā laika, ka, viņai aizejot, paliks liels tukšums.” Visi šie motīvi personīgo *ego* vai savas sajūtas nostāda augstāk par otru cilvēku.

Tomēr pastāv arī iespēja, ka divi cilvēki turpinās būt draugi pēc romantisko attiecību pārtraukšanās. Šajā situācijā ir svarīgi paturēt prātā otra cilvēka jūtas un pārliecināties, ka personīgie motīvi neatbilst augstākminētajiem (iepriekšējā rindkopā slīpajā rakstā). Tāpat ir vērtīgi, ja pēc šķiršanās ir periods bez komunikācijas, ļaujot abiem nostāties uz kājām. Attiecību pārtraukšanai var būt vērā ņemama ietekme uz garīgo veselību un dzīves kvalitāti, un, lai no tā atgūtos, ir vajadzīgs laiks¹.

Taviem nolūkiem veidot draudzību ir jābūt skaidriem. Kontakts ar bijušo partneri jāatjauno, ļaujot viņam izvēlēties. Īsziņas (vai vēstules!) nosūtīšana dod telpu un laiku pārdomāt atbildi vai to nesniegt vispār.

3. DZĪVE TURPINĀS PĒC ATTIECĪBU PĀRTRAUKŠANAS

Neatkarīgi no tā, vai tu esi tas, kurš rosinājis šķiršanos, vai arī tas, no kura šķiras, tev būs kaut kas jāzaudē. Šķiršanās procesa laikā ķermenī izdalās kortizols (“sit vai bēdz” hormons), jo ķermenis saprot, ka tu piedzīvo augstu stresa līmeni, un uztver to par izdzīvošanas situāciju. Pie tam šķiršanās laikā samazinās serotonīna (hormona, kurš regulē noskaņojumu, apetīti un miegu) veidošanās. Nepietiekams serotonīna daudzums liek smadzenēm nonākt depresīvā stāvoklī, samazinot enerģiju un vēlmi kaut ko darīt — pat to, kas agrāk sagādājis prieku. Ir būtiski atcerēties, ka šis stāvoklis nav mūžīgs. Amerikāņu pētnieki konstatējuši, ka apmēram 11 nedēļas pēc šķiršanās cilvēki sāk justies labāk un sāk izstrādāt “spēcīgas stratēģijas situācijas atrisināšanai”.

Izrādās, ka skumjas ir process, nevis stāvoklis. – K. S. Lūiss “Novērojot skumjas”

Pārvarot fizioloģiskās sekas, tev jāizveido arī attiecību “atskaite”. Kas tajās bija labs? Ko tu vari mācīties? Pozitīvais ieguvums no jebkuras šķiršanās var būt pašizziņa. Pie pašizziņas ir jāstrādā. Šķiršanās iemeslu analīzes ļauj mums noteikt objektīvus trūkumus mūsu personībā, kas maināmi, pirms esam gatavi iesaistīties jaunās attiecībās.

Atgūšanās pēc šķiršanās ietver arī spēju nostāties pret bailēm nākotnē. Nevienam nepatīk neizdošanās, un šķiršanās, lai arī pamatota, nozīmē, ka attiecības nav izdevušās. Ikviens cilvēks situācijas aprakstā cīnās ar šaubām par sevi, kas rada zināmu pesimismu par nākotni. *Kā es varu būt droša? Vai varu uzticēties saviem lēmumiem par randiņiem, vai atkal tikšu sāpināts? Vai jebkad spēšu atrast savu īsto, uzticoties sev?* Ir vērtīgi atpazīt un pierakstīt jautājumus, kas liedz priecāties vai vismaz būt optimistiskam par nākotni. Pētījumi parādījuši, ka šādu jautājumu pierakstīšana samazina amigdalas (smadzeņu daiva, ka atbildīga par stresa reakcijām) negatīvo atbildes reakciju. Tas nozīmē, ka smadzenes neievedīs tevi stresā katreiz, kad domāsi par šķiršanos un ar to saistītajiem jautājumiem. Tādu pašu iedarbību vari panākt, pārrunājot bailes ar draugiem vai ģimeni. Beigu beigās tu nonāksi pie atklāsmes — neizdošanās ar vienu cilvēku nenozīmē, ka vispār nekad nekas neizdosies.

Citi materiāli izpētei:

<https://www.lu.lv/studijas/studentu-sadzive/psihologa-atbalsts/ieteikumi-studijas/personibas-resursi-un-riski/parrautas-attiecibas/>

<https://www.istamilestibagaida.lv/content/ka-pareizi-pateikt-puisim-ka-vins-man-neinterese>

¹ Breaking Up is Hard to do: The Impact of Unmarried Relationship Dissolution on Mental Health and Life Satisfaction <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3115386/>