SCIENCA REVUO de Internacia Scienca Asocio Esperantista BEOGRAD, Jugoslavio	El Vol. 27 n-ro 2/3(118/119) 30.06.1976.

FAMILIA PSIKOHIGIENO

(Ĉ.GRIZICKAS, VILNIUSO, SOVETIO)

En nia tempo de konstante pli rapidanta ritmo pligrandiĝanta nerva streĉo, granda elprovo trafas familion - naturfundamenton de la homa socio. Kvankam la familio simbolas hejman kvieton kaj agrablon, varmon de la hejma "kameno", tamen ĉiam pli ofte oni parolas pri malfacilaĵoj de geedzoj. Ĉar familiaj rilatoj havas grandan signifon al la psika kaj fizika sanoj de geedzoj kaj aliaj familianoj, lastatempe ĉiam pli multe da atento oni turnas al la familiaj problemoj. En iuj landoj oni eĉ provas krei apartan sciencan fakon - familian psikiatrion aŭ psikoterapion, organizi konsultaciajn kabinetojn de familiaj rilatoj, ŝtatajn komisionojn, komitatojn kaj eĉ institutojn por esploro de la familiaj problemoj.

En la 1962.j. en Ateno la Monda sangarda organizacio organizis seminarion de familia psikohigieno. Grandan atenton al la familiaj problemoj dediĉis en la 1968.j. en Praho okazinta internacia psikiatra kaj psikologa simpozio (en konsisto de soveta delegacio, ĝin partoprenis ankaŭ la aŭtoro de tiu ĉi artikolo). Reprezentantoj el 20 landoj de la mondo substrekis, ke medicinistoj-psikologoj devas helpi al geedzoj

solvi aperantajn konfliktojn, helpi al ili alkonformiĝi unu al la alia, ĉar tio destinas ilian feliĉon. Grandan atenton la partoprenantoj de la simpozio en siaj referatoj turnis al la kuraco kaj profilaktiko de la seksaj difektoj al ĝustatempa kaj racia seksa edukado.

Multaj familiaj esplorantoj mencias, ke ĉefaj kaŭzoj de la geedziĝa disharmonio kaj geedziĝa neŭrozo estas nesufiĉa evoluo de geedziĝintaj personoj, manko de la interna kulturo, egocentrismo. Pro tio estas malfacile alkomformigi unu al la alia. Konstante kverelantaj geedzoj malutilas al sia nerva sistemo mem, ne helpas unu al la alia pliriĉigi sian personon, ne kapablas eduki la infanojn. Neaj emocioj, streĉo de interrilatoj, internaj travivaĵoj ne nur aperigas geedziĝan disharmonion, kiu iam finiĝas per divorso, sed ofte ili estas kaŭzoj de neŭrozoj kaj aliaj gravaj malsanoj. Konstanta interna maltrankvileco estas forta veneno, kiu po iomete ekstermas nervan sistemon kaj organismon, kaj iam eĉ povas esti kaŭzo de frua morto (infarktoj - klara signo de nia nervoza epoko).

La homo en la familio devas ripozi, reakiri forton, enĉerpi krean energion. En disharmonia familio ne nur oni ne povas ripozi, sed kontinue estas konsumata energio por bagatelaj kvereloj. Tio ne povas ne efiki al sano de geedzoj, al ilia laboremo, al la krea energio. Gvidantoj de iuj firmoj, konsilitaj de specialistoj de sociala psikologio, antaŭ "rangaltigi" iun laboriston en gvidan postenon, penas ekkoni lian edzinon. Psikologiaj specialistoj asertas, ke la edzo, kiu hejme aŭdas nur riproĉojn, kulpigojn kaj akuzojn, perdas memfidon al si. Homo ne memfidanta al si, ne povas esti bona gvidanto.

Ĉie nuntempe oni mencias, ke fundamento de la geedziĝa fondo estas ama sento. (En Leningrado tion deklaris plejmulto de demanditaj junaj geedzoj). Sed unu afero estas neripeteble fajna, diktita de la naturo, la sento de du amantoj,

kaj tute alia afero - tiuj sentoj efikitaj de tempaj kaj vivkondiĉaj malfacilaĵoj. Ofte junaj geedzoj estas feliĉaj, gajaj, delikataj unu al la alia, sed post kelkaj jaroj (iam monatoj), ĉio ĉi ien malaperas... Sukceson de la geedziĝo destinas la daŭro de la antaŭgeedziĝa ama sento. Tamen oni ne povas forgesi, ke tiu sento poste ŝanĝiĝas, akiras novajn trajtojn.

Virino, kun natura al si sinofero amas nur sian edzon, poste grandan parton de tiu sento dediĉas al la idoj. Patrina instinkto iam tiel plifortiĝas, ke povas fariĝi blinda amo al la idoj. Edzo tiam estas forgesata, li sentas sin fremda, kaj estas bezonata nur por subteni familian mastrumon. Edza ama sento ankaŭ post iu tempo ŝanĝiĝas, malpliiĝas senta streĉo, ne nur pro tio ke, kiel diris Bajron, "al viro amo estas nur unu el la multaj okupoj", sed ankaŭ pro tio ke li simple pli da tempo kaj atento dediĉas al: aferoj ekster la familio, al socia vivo, krea agado.

Neniu povas nei evidentan viran kaj virinan biologiajn specifecojn, iliajn apartecojn de sorto. La virino, kvankam estas tre okupita per sociaj aferoj, tamen ĉiam pli fordonas sin al la familio, al la edzo. Se la viro kaj virino ne komprenos tiujn ĉi ecojn unu de la alia, kaj ĉiu postulos de la alia tion, kion li subjektive sentas kaj komprenas, komenciĝos miskomprenoj. La virino pro pligrandigita egoismo povas postuli de la viro nur atenton al la familio, forgesante, ke li havas ankaŭ aliajn interesojn. La viro, se interesiĝas nur pri sia laboro, baldaŭ povas esperi malvarmiĝon de la virinaj sentoj. Tial oni bezonas peni kompreni unu la alian, gardi kaj evoluigi amon. Neniuj leĝoj, rezonoj pri devoj, moraleco, eĉ "ligiĝo" al la idoj havas tian signifon por la plifortigo de geedziĝo, kiel emocia ligo de geedzoj mem, peno de ili mem konservi la amon kaj la familion.

La nuntempa virino serĉas ne nur edzon, sed ankaŭ homon,

ne nur amaton, sed ankaŭ amikon. La virino kaj viro en la familio estas bezonataj ne nur por daŭrigo de la gento (kiel estis antaŭe), sed ankaŭ por perfektigo de sia persono. En la vivo ili kompletigas unu la alian, ili estas samvojanoj, kiuj apogas sin unu al la alia. Al la nuntempa geedziĝo estas karakteriza ambaŭflanka egaleco. Tamen por tio estas bezonata egala klereco de la ambaŭ geedzoj. Laŭ esplorado, farita en Ĉekoslovakio, pli klera virino pli bone kunvivas kun la edzo, pli komprenas lin. Demanditaj laborantaj virinoj pli malmulte substrekis malkonsentojn en la familioj, ol nelaborantaj virinoj, kies monotona elĉerpanta nervan sistemon viva rutino ofte estas kaŭzo de neŭritaj malsanoj. Pli multe da malkonsentoj estas klarigite en laboristaj familioj, precipe tie, kie ĉe ambaŭ mankas klereco.

Aliflanke, virinoj, kiuj longan tempon estis familia emocia kerno, ĉiam pli malfacile trovas por si stabilan rolon en la familio. Ĉiam pli multe da virinoj postulas separiĝon, abundas solaj virinoj. En Ĉekoslovakio specialaj komisionoj observas kelkcent parojn da geedzoj geedziĝintajn en la 1962. - 1963.j. Post 5 jaroj, el 293 demanditaj paroj kontentaj pri sia geedziĝo estis 72 % de la viroj, kaj 65 % de la virinoj. Okazajn malkonsentojn akcentis 26,3 % de la viroj kaj 32,8 % de la virinoj. Nome, virino pli kritike rigardas al la geedziĝo. Tio sendube dependas ne nur de sentemo de la virina nerva sistemo, sed ankaŭ de la duobla ŝarĝo - en la familio kaj en la produktado, kion ne ĉiam estas facile akordigi. Tre ŝarĝita virino senĉese trolaciĝas, elĉerpigas sian nervan sistemon. Tial la edzo por sia bono devas pli helpi al la edzino plenumi la hejman mastrumadon. Esploro montras, ke la edzoj ĉiam pli helpas al la edzinoj, sed kompreneble ne sufiĉe. Ĉi tiun problemon, kiu en Litovio estas precipe akuta, helpos pli baldaŭ solvi ne nur mekanizitaj laboroj de la hejma mastrumado, sed ankaŭ kultura perfektiĝo de reciproka rilato de la geedzoj. Tiam la edzo helpos al la edzino, komprenanta kaj

estanta komprenata de ŝi, sed ne "pro sankta trankvileco." Edzo devas scii, ke lia helpo pli proksimigas lin al la edzino: pruvas lian amikemon.

Kiam la geedziĝa fundamento iĝis amo, elkreskis postuloj al geedziĝo. Ankaŭ elkreskis kontraŭoj inter tio, kion homo esperas de la geedziĝo, kaj realeco. Ĉiu serĉas en la geedziĝo optimuman kontentiĝon. Pro tio oni bezonas ne nur elementarajn vivaranĝajn kondiĉojn (En Hungario pli ol 20 % de konstruataj loĝejoj estas dediĉataj por junaj geedzoj), sed ankaŭ reciprokan respondecon de ĉiu geedzo pri la familia estonto, devan senton, paciencon, kapablon oferi sin.

Aperas multe da problemoj - de akordigo de karakteroj kaj kutimoj ĝis ellernado de nova rolo - de mastrino kaj mastro, patro kaj patrino. Geedziĝo postulas ankaŭ reciprokan estimon. Estimon al si oni gajnas per estimo al alia.

Familioj, en kiuj forestas almenaŭ provizoraj malkonsentoj, - ne ekzistas. Eĉ se homoj estimas unu la alian, okazas momentoj, kiam ili ne kapablas logike pensi. Plej grave, ke pro malkonsentoj geedzoj ne fariĝu fremdaj unu al la alia. Gravas kapabli akordigi malsamajn opiniojn kaj emociojn. En tiu afero multo dependas de la psika maturo, edukado. Medicinistoj ofte kolizias kun homoj malbone pretaj por la familia vivo, al kiuj mankas interna kulturo. Ili kapablas kompreni ne nur la alian, sed ankaŭ sin mem, ili estadas sklavoj de siaj kutimoj, ne realaj principoj. Ankaŭ virino kaj viro povas suferi de krueleco, nesentemo, malŝato de persono, kio tiel ofte amarigas homan vivon, pereigas memfidon kaj sanon.

Diferencojn plifortigas ankaŭ malsamaj seksaj psikologiaj ecoj. Ekzemple, viro laciĝinta en la laboro volas rericevi nervan ekvilibron sola, dum virino plej ofte, reveninta el la streĉa laboro, liberigas nervan streĉon, rakontante tagajn impresojn, humorojn. Kaj kiom oni bezonas sinregon, takton, ke ne incitiĝu nebezonata fajrero!

Precipe multe da malutilo al geedziĝa vivo faras alportita en geedziĝon modelo de familia feliĉo, modelo de vira kaj virina ekzemploj. Post geedziĝfesto multaj rimarkas, ke la geedziĝo estas ne tia, kia estis dezirata, pri kiu estis revite. Realeco komencas ne kongrui idealon. Tiam per la tuta forto oni penas enpuŝi kunulon de la komuna vivo en sian prirevitan mondon, kreitan miton de la geedziĝo. Aperas pensoj, ĉu ne estas erarite, ĉu oni ne bezonis elekti alian amikon de la vivo. Kaj ofte oni ne pripensas pri malgrandigo de siaj postuloj...

Oni ne devas peni ŝanĝi, reeduki la alian. Unue oni bezonas ŝanĝi sin. Ambaŭ devas cedi. Levo de siaj principoj super ĉio neniam helpas trovi reciprokan harmonion. Geedzojn ĉiam akompanas malaj sentoj - kontenteco kaj malkontenteco, sento de gajeco kaj malgajeco, iam oni ilin tiras unu al la alia, iam oni ilin puŝas unu de la alia. Gravas ke homo kapablu regi siajn emociojn, humorojn. Nenion bonan atingi oni povas esperi per kolero, emfaza tono, insultoj. Dum tiuj okazoj ne nur difektiĝas sobra pensado, sed ankaŭ estas forgesataj plej elementaj reguloj de interkomunikado. La rezulto ĉiam estas kontraŭa. Psikologoj rimarkis, ke homo al silenta demando de alia homo plej ofte respondas silente, al krio - per krio.

Tio estas fenomeno de "spegula rebrilo," principa reakcio de psiko.

Multon de familiaj konfliktoj kaj separiĝoj oni povus eviti, se homoj plibone scius psikologion, havus kulturon de la geedziĝa amo. Oni bezonas pli multe scii pri la homa biologia naturo, pri diferencaj ecoj de la seksoj ne nur fizikaj, sed ankaŭ psikaj. Ŝanceloj de virinaj sentoj, aliiĝoj de humoroj, nerva streĉo ofte ligita kun biologiaj ritmoj - menstrua ciklo. Unuj virinoj antaŭ menstruoj iĝas pli nervozaj, pli malbonhumoraj, aliaj, male, fariĝas tre aktivaj. Tial virinoj dum tiu tempo bezonas viran protekton kaj toleron. En

la virina vivo ankaŭ ekzistas pli da periodoj, kiam ŝi bezonas protekton, subtenon (gravedo, klimakso). Neniam oni povas forgesi, ke ĉio ĉi estas ligita kun la naska funkcio, ke la virino estas Patrino de la homaro, tial ŝi bezonas ne nur cedon de la viro, sed ankaŭ grandegan respekton. Pro tio la virino superflue komprenas la viron: ŝi iĝas al li ne nur la edzino, sed ankaŭ fratino, patrino, komprenanta kaj kompatanta lin dum malfacilaj horoj en la vivo. Ankaŭ edzino, kaj edzo bezonas delikatecon, subtenon. Tial edzo kaj edzino en la familia vivo unu la alian kompletigas, helpas unu al la alia "iri" tra la vivaj mizeroj. Pri tio bone diris Ŝekspiro per vortoj de Otelo: "Vi ekamis ja min pro suferoj, pro kompato al ili mi vin."

La vivo estas komplika. Sentoj de ambaŭ geedzoj ofte estadas tre malsamaj. Okazas, ke unu amas, alia nur permesas ami, aŭ nur toleras. Multaj esplorantoj traktas geedziĝon kiel emocian-seksan ligon. Tio estas la plej komplikaj homaj rilatoj, ĉar ili estas plej intimaj kaj plej longe daŭrantaj. Vivi tiel proksime unu apud la alia, kiu tute egale restas alia, esti tiel proksime kaj tiel longe interrilati ne estas facile. Tial ne estas mirinde, ke la geedziĝa vivo ne ĉiam sukcesas. Se homoj faris konkludon, ke plu vivi ne povas, tio ne estas "perdo" aŭ "restigo", sed separiĝo, ambaŭflanka ĉesigo de ligo, malgajno de ambaŭ. Separiĝi oni bezonas bele kaj kulture. Oni ne bezonas sin pravigi, ŝutante per "koto" unu la alian. Objektive klarigi, kiu estas prava, kiu - kulpa, aldubinde ĉu iu ajn povas. Ĉiu geedzo prezentas unu pri la alia kaj pri si mem sufiĉe kontraŭajn donitaĵojn. Pli oni povas konkludi pri la homo laŭ liaj interrilatoj kun ceteraj. Sed ankaŭ tie ĉi estas neeviteblaj eraroj - en laboro li povas esti trankvila, pacienca, sed hejme tion kompersi per tuta malmoderiĝo.

Geedziĝa amo estas akordo de la korpa kaj spirita amoj. Homa, vira kaj virina, natura parto estas seksa pasio. Seksa

sfero kaj ĝiaj bezonoj por viroj havas pli grandan signifon, oftamen la viroj, kaj la virinoj tiun ĉi pasion sentas pli ofte, ol ĝi estas bezonata por daŭrigo de la homa gento. Kvankam viro de la naturo, laŭ seksa konsidero, estas aktiva kaj agresiva, kaj virino - pasiva kaj kapitulacema, (tio ne kontraŭas al la seksa egaleco), tamen en la geedziĝa vivo seksa kunvivo, harmonio de travivaĵoj estas atingebla nur post longa kaj deca adaptiĝo. Tial la geedziĝintoj devas korekte kompreni tiun ĉi demandon. Virinoj devus rezigni iujn ajn malnovajn superstiĉojn kaj senton de nereala pudoro. Oni bezonas scii, ke la seksa disharmonio kondukas al la geedziĝa malkontento, konfliktoj. Subpremata pasio ofte fariĝas kaŭzo de la separiĝo. Tial en la geedziĝa vivo estas necese subteni kaj plifortigi ambaŭflankan allogon kaj pasion.

\+ + +

Seriozan disharmonion en la geedziĝa vivo kaŭzas seksaj difektiĝoj de la geedzoj. Antaŭe ne korekte komprenata pudoro malhelpis al virinoj kuraci sin kontraŭ la frigido (seksa frideco), sed nun virinoj komencas kompreni sian rajton al la plenvalora seksa vivo kaj ĉiam pli ofte turnas sin al kuracistoj, dezirante ĝin normaligi. En GDR kontraŭ frigido kuracas sin 20 % de frigidaj virinoj. En Litovio ĉi tiu procento estas pli malgranda. Evidente, virinoj ne komprenas, ke tio estas malsano, kiun oni bezonas kuraci.

Da frigidaj virinoj ekzistas sufiĉe multe. El 500 esploritaj virinoj en Leningrad 100 estis frigidaj. En Pollando, laŭ kalkulo de seksologoj, da frigidaj virinoj ekzistas preskaŭ 6 milionoj. Konsiderante la temperamentajn ecojn de litovaj virinoj, en Litovio procento da ili devus esti rimarkinde pli granda. Pro tio grandan signifon havis la historia kaj klimata efikoj, precipe religia influo. Ekzemple en Hindio, Ĉinio, Japanio frigidaj virinoj preskaŭ ne ekzistas. Usonaj kaj ĉekoslovakaj esplorantoj indikas, ke frigidaj virinoj

estas pli malkontentaj pri la familia vivo, inklinaj emfazi sian regemon, esprimi konstantajn pretendojn al la edzo pro ŝajnaj aŭ estantaj liaj mankoj. Kiam virina karaktero estas forta, sed seksa pasio - febla, ŝi baldaŭ povas fariĝi regema kaj incitiĝema edzino, ŝanĝi amon al malamo.

Prof. R. Noibert indikas, ke en la geedziĝa amo pli aktivan rolon devus ludi virino, ĉar ŝi pli senteme reagas al efikoj de ekstera mondo, kaj kvankam ŝiaj sentoj pli longe ripozas interne kaj pli lante emociigeblaj, tamen ili pli longe elteniĝas emociitaj. Kvankam oni konsideras, ke virino estas pasiva estaĵo, tamen en ŝi sin kaŝas ankaŭ aktiva ama elemento. Nevidebla subtila virina bildo ekscitas viran ravon kaj amon. Al amanta kaj amata edzino ne estas malfacile "allogi" sian edzon por la intima amo, sed tion ne ĉiam sukcesas la edzo. Okazas ke virino ne povas kaj ne volas ami sian edzon. Tamen ŝi ne povas permesi, ke la edzo donacus sian amon al alia kaj ne konsentas separiĝi pro la egoismo.

Virina amo multe dependas de ĝenerala emocia opinio pri la viro. Diversaj reciprokaj kverelоj febligas seksan funkcion. Ja virina nerva sistemo estas pli delikata, tial ŝi bezonas konvenan psikologian medion.

Geedziĝa vivo ĉiam evidentigas de ambaŭ geedzoj unujn aŭ aliajn mankojn, ĉar ili estas karakterizaj al ĉiu homo. Reciproka ligo kaj amo ekzistas, se geedzoj serĉos ne mankojn unu de la alia, sed bonajn ecojn, kaj ilin dorlotos, por ili batalos. Geedziĝo disponas feliĉon nur por ambaŭ kune, sed ne aparte al ĉiu. Tial aman kulturon bezonas akiri viroj, kaj virinoj.

Do maturiĝis bezono ankaŭ en Litovio organizi konsultajn kabinetojn de familiaj rilatoj, kie specialistoj (psikologoj, psikoterapeŭtoj, seksologoj, juristoj, pedagogoj),liverus al familioj bezonatan subtenon,helpus eviti okazajn konfliktojn, adaptiĝi unu al la alia, kuracus neŭrotajn kaj seksajn malsanojn. Unua en la lando kabineto de familiaj rilatoj jam estas

organizita en Vilnius ĉe Psikoneŭrologia dispensario. En la estonto tiajn kabinetojn indus aranĝi en Kaŭnas, Klaipeda, Ŝiaŭliai kaj Panevеĵis.

Esplorantoj de familiaj rilatoj asertas, ke geedzo estas pli feliĉa, se estis okazinta geedziĝo de liaj gepatroj, se li estis dece edukata. Kaj vere, se de infanaĝo estas edukataj homaj emocioj, evoluata delikateco, beleco de sentoj, sentemeco al alia, tia homo estas pli bone preparata por la geedziĝo. Bone, se infano en sia familio akiris kapablon sin deteni,adaptiĝi, ellernis konscian obeecon, sincerecon, senton de ordo kaj devo, ĉar vera geedziĝo postulas ambaŭflankan adaptiĝon, subpremon de egoismo, konstantan, nedevigan servon unu al la alia. Homo ne povas en la familio konduti delikate kaj ŧakte, se li delikate kaj diskrete ne kondutis kun siaj gepatroj, kaj gefratoj. Gepatroj transdonas al la gefiloj ŝlosilon al feliĉo de la geedziĝa vivo, kiam per edukado sufokas iliajn egoismajn impulsojn.

Kreskigo de sentoj, korekta edukado de estontaj viro kaj virino, plej bone helpas al homo evolui la internan kulturon, perfektigi personon kaj prepari por la geedziĝo, en kiu li konservos sian fizikan kaj psikan sanojn.

El la litova tradukis
R. Keliuotis