

Meilei reikia pastangų, arba Kreitono modelis – kiekvienai porai

Marijos Stanulytės nuotrauka



Ingrida VUOSAITYTĖ

1968-aisiais medicinos studentas Thomas W. Hilgersas, paskaitęs kelias ištraukas iš naujos popiežiaus Pauliaus VI enciklikos *Humanae vitae*, nurodančios nekintantį Bažnyčios mokymą prieš kontracepciją, panoro perskaityti visą dokumentą. Kai universiteto kapelioną paprašė enciklikos, išgirdo: „Kam tau ją skaityti, juk tai – šiukšlė.“ Tokia reakcija dar labiau paskatino Hilgersą išgirsti Šventojo Tėvo raginimą mokslininkams labiau išstudijuoti vaisingumo funkciją, kad susituokusios poros galėtų su dieviškąja teise reguliuoti gimimus tarp vaikų bei gyventi harmonijoje.

Truputis istorijos

Tas atkaklus studentas Hilgersas, vėliau dirbdamas Šv. Liudviko ir Kreitono universitetų Medicinos fakultetuose, kartu su bendradarbiais išplėtojo dabar pasauliniu mastu žinomą *Kreitono modelio vaisingumo pažinimo sistemą (KrMS)* ir iš jos kilusią *NaProTechnologiją (Natūrali prokreacijos technologija)*. Šiuo metu dr. Hilgersas yra Popiežiaus Pauliaus VI instituto Žmogaus reprodukcijos studijų vyresnysis medicinos konsultantas akušerijos-ginekologijos, reprodukcinės medicinos ir chirurgijos klausimais bei Kreitono universiteto (Omahoje, Nebraskos valstija, JAV) Medicinos fakulteto Akušerijos ir ginekologijos skyriaus profesorius ir Moters sveikatos nacionalinio centro instituto direktorius.

Tais pačiais 1968 metais pradėjus žmogaus vaisingumo natūralaus reguliavimo tyrimus, reikalai nesiklostė taip spėriai, kaip norėta. Spartus žingsnis vis dėlto žengtas 1976 m., kuomet JAV vyriausybė finansavo ovuliacijos ir piko dienos koreliacijos tyrimą. Iš šios studijos išaugo daugybė dalykų. Suformuotos dvi pagrindinės darbo kryptys: siekta žvelgti į Bilingso ovuliacijos metodą ir drauge sukurti standartizuotą sistemą, apibūdinančią gleives ir jų stebėjimą (mat norint atlikti mokslinius tyrimus, reikėjo turėti standartą, specifinius kriterijus); kartu siekta išplėtoti mokytojų programą ne tik Omahoje, bet ir pasauliniu mastu.

Modelis pavadintas *Kreitono* vardu, kadangi šiame universitete pirmiausia parengta mokomoji medžiaga. Bendrajame natūralaus šeimos planavimo (NŠP) kontekste *KrMS* priskiriamas prie ovuliacijos metodų. Renkantis pavadinimą svarstyta, ar tai tik ovuliacijos metodas, ir buvo nuspręsta, kad šio metodo galimybės

platesnės. Taip gimė *FertilityCare™* (vaisingumo priežiūra) – kitas *Kreitono modelio* pavadinimas.

Kreitono privalumai

Šis metodas skirtas abiem sutuoktiniams. Dievas sukūrė vyrą visada vaisingą, o moters vaisingumas kinta, todėl ji stebi šiuos pokyčius, o vyras dažniausiai pildo lentelę. Susitiki-

muose su pradžioje juos palydinčiu mokytoju jie lankosi drauge ir abu mokosi, poroje aptaria, kokia šiandien diena – vaisinga ar ne. Būdami kartu konsultacijose, jie girdi tą pačią informaciją, abu gilinasi, kaip sistema veikia, abu išsinagrinėja bendro vaisingumo etapus.

Mokymasis vyksta individualiuose susitikimuose su mokytoju, kuris, klausydamas poros, gali matyti jos bendravimo ypatumus, pažinti jų sunkumus ir skirti laiko aptarti galimybes, kaip spręsti susidariusias situacijas. O kartais tiesiog poros išsikalbėjimas būna ta pagalba, kurios jai reikia.

Ši sistema tinka visapusiškai – ir siekiant pastoti, ir norint atidėti nėštumą. Pora atpažįsta vaisingą ir nevaisingą ciklo periodą ir šią informaciją naudoja pagal savo ketinimus. *KrMS* yra palyginti pigus: sistemos išmokstama visam gyvenimui, o išmokus nereikia jokių papildomų išlaidų. Nors tai ir pareikalauja tam tikros kainos – ištis reikia skirti ir laiko, ir pasiryžimo bei energijos perprasti ir išmokti metodą.

KrMS efektyvumas vengiant nėštumo siekia 99,5 proc., o naudojimo efektyvumas – 96,8 proc. Šie duomenys yra tokie pat geri kaip geriamųjų kontraceptikų ir net geresni nei kitų preparatų ar priemonių. O tokių, kurie veiktų 100 proc. norint atidėti nėštumą, nėra.

Sistema nėra kontraceptinė, todėl ja taip pat gali naudotis trokštančios pastoti ir normalų vaisingumą turinčios poros. Kai lytiniai santykiai būna vaisingomis dienomis, nėštumo procentas siekia 76 proc. pirmo ciklo metu, 90 proc. per pirmus tris ciklus bei 98 proc. per pirmus šešis ciklus.

Norint atpažinti vaisingumo procesus, šioje sistemoje nenaudojami jokie kompiuteriai, prietaisai ar testai, tad metodas yra tikrai natūralus. Jis gerbia moterį bei santuoką – kiekvienos poros, atėjusios mokytis *KrMS*, santuoka dėl to tik stiprėja. Kursų metu santuokiniam

ryšiui puoselėti pasitelkiamas visapusiškas tarpusavio lytiškumo plėtojimas, pavadintas SPICE – pagal angliš- kų žodžių akronimą – tai *dvasinis, fizinis, intelektualusis, kūrybinis* ir *emocinis* tarpusavio ryšys.

KrMS – tai tarptautinė programa, tad persikrausčius į kitą šalį ar miestą galima joje toliau dalyvauti, bendraujant su toje šalyje esančiu mokytoju, visur mokančiu pagal tuos pačius principus.

Kitame Artumos numeryje pratęsimė pažintį su KrMS, o dabar savo patirtimi mokantis *Kreitono modelio* ir jį taikant, paprašėme pasidalyti sutuoktinius Virgiliją ir Domininką LIZDENIUS.

Domininkas: KrMS naudojame beveik dvejus metus. Pradžioje buvo nelengva, ypač kol pritaikėme taisykles individualiai ir tinkamai pradėjome naudotis metodo teikiama žiniomis. Tai užtruko apie mėnesį, bet mokytoja mus perspėjo apie laukiančius sunkumus ir lūžį, kuris tikrai greitai įvyko. Procesą galbūt palengvino bendros vaisingumo pažinimo žinios, požiūris, kad meilei reikia valios pastangų, tačiau stengtis verta. Šio metodo mokymasis buvo įdomus iššūkis, bet prieš pradėdamas jo mokyti buvo dar sunkiau.

Pasitikėjimas KrMS, buvęs nuo pradžios, vėliau tik augo. Smagu, kad KrMS tiek daug dėmesio skiria poros individualumui, nes mokytojas prižiūri mūsų žinių įsisavinimą, o nuo to priklauso ir praktinio pritaikymo kokybė. Pasitikėjimas kyla ir dėl metodo mokslinio pagrįstumo bei suinteresuotumo žmogaus dvasiniu augimu. Toks požiūris į mus kaip į dvasinius ir fizinius žmones, kaip į porą – svarbiau už bet kokį kitą siūlomų priemonių patikimumą.

Gimus trečiajam vaikeliui, turėjome pagrįstą prielaidą atidėti nėštumą, ir KrMS mums padėjo. Periodiniai susilaikymai nėra malonūs, bet jie mums nesukelia didesnės įtampos. Kai pradėjome mokytis KrMS, turėjome laiko skirti jo vienas kitam, ko anksčiau negalėdavome dėl daugybės įsipareigojimų, kelerius metus trukusių bemiegių naktų, ilgų darbo valandų, sunkių studijų metų ir t. t. Ir tuo metu mums tikrai ne mylėjimosi reikėjo, o ramaus pokalbio dviese. Juokaujame, kad pirmasis mūsų pasimatymas po ketverių santuokos metų buvo lėtas lipimas Kauko laiptais į pirmąjį susitikimą su KrMS mokytoja. Tada buvome

dviese ir mums to labai reikėjo. Ir dabar periodiškas susilaikymas mums padeda sustoti ramiam pabendravimui, dėmesiu vienas kitam dvasine, psichologine ir net buitine prasme. Tiesa, susilaikymo laikotarpiu mums gana sunku nesusipykti. Sunkiausia, kai tenka ilgiau nei įprastai susilaikyti nuo artumo. Bet recepto, kuris visada padėtų, neturime. Kiekvieną kartą stengiamės naujai pažiūrėti į tą laiką ir tuo jis pasidaro labai gražus, net laukiama dėl savo unikalumo.

Pažindami savo kūną, labiau pažįstame ir Kūrėją. Per tai labiau suprantame kitus žmones. Labiausiai džiugina, kad galime labiau įsigilinti į vienas kitą kaip į asmenį – kūno ir sielos nedalomą visumą.

Virgilija: Mūsų žinios apie vaisingumą tapo panašesnės ir tai suteikė daugiau bendrystės. Jeigu iki tol kelerius metus iš eilės laukėmės ir tuo metu labiau domėjomės nėštumo pokyčiais, tai nėštumo atidėjimo laikotarpiu vienas kitą pažįstame kitokiose situacijose. Iš pradžių buvo keista, nemanėme, kad kūnas ne nėštumo laikotarpiu taip kinta ir kad nuo jo priklauso daugelis dalykų tiek manyje, tiek mūsų tarpusavio bendravime. Vyras mane ėmė labiau suprasti ir be žodžių (daug atsakymų rasdavome stebėjimų lentelėje). Savo sutuoktinį visada mačiau mane mylintį ir gerbiantį, o taikant KrMS galėjau aiškiai pamatyti jo dėmesį ir valios pastangas.

Man pačiai buvo gera ir ramu, kai supratau, kad KrMS padėjo mano kūnui tapti mano draugu. Dėl nežinojimo daug kartų pykau ant savęs, bet pažinimas padėjo išspręsti vidinius konfliktus. Mane ramina ir fizinės sveikatos stebėjimas. Auginant tris mažamečius vaikus sunku

Metodas pritaikomas kiekvienam asmeniškai. Tai sistema, kuri gali būti panaudota esant reguliariems ir nereguliariems ciklams, neovuliacinėms būklėms, premenopauzėje, žindant (visiškai ar iš dalies), nutraukus sudėtinių kontraceptinių tablečių vartojimą ar bet kurioje kitoje situacijoje. Ji gali būti naudojama visą vaisingą gyvenimą. Nėra žmogaus, kuris negalėtų išmokti *Kreitono metodo*.



ir nedrąsu skirti laiko savo sveikatos priežiūrai, o KrMS čia labai pagelbsti.

Domininkas: Atrodo, kad taikant KrMS pasikeitė viskas iš esmės – atsirado aiški sistema, aiškus veiksmų planas, padedantis kurti ne tik fizinę, bet ir dvasinę bendrystę. Lengviau skiriame laiko bendrystei, lengviau pasiruošiamė bei pritaikome prie pokyčių. Platesnis vaisingumo pažinimas ir nuolatinis stebėjimas bei žinių gilinimas padeda Virgilijoje atrasti Dievą, matyti, kaip nuostabiai Jis viską sudėliojo.

Virgilija: Naiviai galvojau, kad man vienai užtenka pasiskaityti apie NŠP internete, pasiklausti bioetikos paskaitų, na, dar dalyvauti lytiškumo ugdymo savaitgalyje. Tačiau kai įprasminu savo vaisingumą, taikau ir mokausi NŠP metodų kartu su vyru, pradėdau suvokti, kiek dar mažai žinau apie save, apie vaisingumą, apie mus kaip vyrą ir žmoną. KrMS mane paskatino plačiau ir giliau pažiūrėti į žmogų, į vyrą, į save ir į vaikus.

NŠP metodai nėra skirti kūnui. Jie skirti porai, kuri yra ir kūnas, ir siela. Daug sužadėtučių apsidžiaugia išgirdę apie NŠP ekonomiškumą ir patikimumą. Bet NŠP iki galo išsiskleidžia kūno bei sielos vienovėje ir sutuoktinių bendrystėje. Tai geriausia, ką turime. 