Meg Meeker

10 LAIMINGŲ MAMŲ ĮPROČIŲ

Kaip susigrąžinti entuziazmą, gyvenimo tikslą ir sveiką požiūrį

Margaret Meeker

10 laimingų mamų įpročių

«Vagos prekyba»

2010

УДК 159.922.1-055.2+37.018.1

Meeker M. J.

10 laimingų mamų įpročių / M. J. Meeker — «Vagos prekyba», 2010

ISBN 978-5-415-02343-1

Pernelyg daug mamų kenčia nuo vis didėjančio vienatvės jausmo, nerimo, depresijos ir nepasitenkinimo savimi, o kaip iš viso to išsivaduoti nežino. Šioje knygoje puikiai vaikų ir suaugusiųjų psichologiją išmananti dr. Meg Meeker identifikuoja 10 svarbiausių laimingu ir pilnavertišku gyvenimu besidžiaugiančių mamų įpročių, kuriuos išsiugdyti anaiptol nesudėtinga.

УДК 159.922.1-055.2+37.018.1

ISBN 978-5-415-02343-1

© Meeker M. J., 2010
© Vagos prekyba, 2010

Содержание

Įžanga 5
Pirmas įprotis 7
Mamos, savikritika ir mūsų savivertė 7
Aukštesnis pašaukimas 8
Esate branginama labiau nei manote 9
(Gerai) pasverkite kuklumo svarbą 10
Pagalvokite apie gilesnę savo gyvenimo prasmę 12
Ką apie savivertę sužinojau iš Džulianos 14
Ko iš savo mamos išmoko Eliza 16
Trys būdai, kaip išsiugdyti šį įprotį 18
1. Susidarykite sąrašą 18
2. Nesistenkite padaryti įspūdžio kitiems 18
3. Užsirašykite, ką sudėsime į dėžutę (ir ko ne) 19
Antras įprotis 21
Raskite savo kompaniją 24
Maistas – tai draugystė 25
Mano gyvenimą pakeitusi draugystė 27
Trys būdai išsiugdyti šį įprotį 32
1. Nuspręskite, kas bus jūsų artimiausios ir kas tik šiaip geros draugės 32
2. Atraskite pusiausvyrą santykiuose su draugėmis 33
3. Mylėkite draugę labiau už save 33
Trečias įprotis 35
Kodėl mamoms reikia tikėti ir kodėl tai ne visada lengva 35
Tikėjimas – pradėkite nuo paprastų dalykų 37
Tikėjimas aukštesnėmis jėgomis 39
Tikėjimas – tai ne religija 41
Конец ознакомительного фрагмента. 42

Meg Meeker
10 laimingų mamų įpročių
Kaip susigrąžinti entuziazmą, gyvenimo tikslą ir sveiką požiūrį

Mano mylimai mamai Merei: tu davei man daugiau nei aš nusipelniau.

Mano antrajai mamai Martei: ačiū, kad visuomet buvai greta manęs.

Įžanga

Per dvidešimt penkerių metų vaikų gydytojos ir dvidešimt šešerių metų savo vaikų auginimo praktiką man teko bendrauti su daugybe mamų. Manau, kad sugebėjau suprasti kai kurias pamatines mūsų gyvenimo tiesas. Na, bent jau keletą, mano manymu, teisingų dalykų. Pirma – esame iš tokių, kurios bet kokia kaina stengiasi tobulai padaryti viską, ko imasi. Norime įtikti savo draugams ir vyrams, siekiame būti tobulos mamos savo vaikams. Mylime stipriai, dirbame sunkiai. Tačiau viskas ne taip paprasta. Per paskutinius penkiasdešimt metų mums atsivėrė neapsakomai daug galimybių. Galime būti kuo panorėjusios, o už sunkų darbą (paprastai) būname įvertintos. Tai neblogai. Tačiau gyvenime turėdamos tiek daug galimybių rinktis, patekome į sumaištį, o yra ir tokių, kurias neretai užvaldo įvairios įkyrios mintys.

Nerimaujame, ar pakankamai gerai rūpinamės savo vaikais, ar išnaudojame visas kitas gyvenimo teikiamas galimybes. Svarstome, kad gal reikėtų ieškotis darbo ne tik namuose (suprantama, kai kurioms šis klausimas net nekyla, nes jos tiesiog privalo dirbti). Kitos bando suprasti, ar dirba per daug, ar per mažai. O kur dar visi kiti dalykai: jaudinamės, ar užtektinai duodame savo vaikams, ar juos mėgsta draugai, ar jų neskriaudžia mokykloje ar darželyje. Tačiau daugiausia nerimaujame dėl to, ko dar nepadarėme savo vaikų labui, kad jų gyvenimas pagerėtų. Taip elgiamės, nes nuoširdžiai norime būti puikios mamos. Norime tobulai auklėti vaikus ir puikiai susitvarkyti su savo darbais.

Šis siekis būti puikia mama įkyriai užvaldė daugelio iš mūsų mintis, sekindamas protą, jėgas ir eikvodamas mūsų laiką. Supraskite mane teisingai – noras būti tobula mama – kilnus tikslas, ir aš, kaip vaikų gydytoja, džiaugiuosi tomis moterimis, kurios to trokšta. Tačiau kalbu visai ne apie tai. Turiu omeny aklai mus užvaldžiusį įsitikinimą, kad privalome tobulai auklėti vaikus. Daugelį iš mūsų šis noras žlugdo.

Per dvidešimt penkerius metus mačiau, kaip mūsų susirūpinimą, į kurią mokyklą užrašyti savo dukrą, keičia susirūpinimas, kokius muzikantus samdyti jos išleistuvių vakarėliui. Mačiau dviejuose darbuose plušančias mamas, kad Siuzė galėtų lankyti pianino, o Maikas – gitaros pamokas. Teko matyti mamas, besibarančias su mokytojais dėl to, kad jų vaiko darbas buvo įvertintas C pažymiu[1], nors kiek anksčiau tiesiog būtume leidusios vaikui perrašyti savo darbą, kad gautų geresnį pažymį, arba būtume paprašiusios daugiau pasimokyti prieš kitą kontrolinį darbą.

Esame pavargusios. Niekuomet nesijaučiame patenkintos atliktu darbu, kad ir ko besiimtume – ne todėl, kad esame nevykėlės, o tik dėl to, jog stengiamės nuveikti per daug ir per gerai. Tapome varžovėmis. Per pastaruosius dvidešimt penkerius metus išmokome konkuruoti su kitomis mamomis ir su savimi. Tik, deja, nė viena iš mūsų nesijaučia laiminti.

[1] Pagal amerikietišką vertinimo sistemą 7 atitinkantis pažymys (vert. past.).

Trumpai tariant, pernelyg karščiuojamės. Neįsižeiskite dėl šio pasakymo, juk visos esame tokios pat. Dirbančios ir būnančios namuose, įsivaikinusios ar auginančios savo vaikus, turtingos ar nepasiturinčios, jaunos ir vyresnės mamos – visos patiriame tą patį. Mūsų patirtis panaši, todėl gerai, kad aplinkui yra daug tokių kaip mes.

Gera žinoti ir dar kai ką. Savo gyvenime pakeitusios vos kelis paprastus dalykus, pasuksime atgal nuo bedugnės krašto (arba vėl tvirtai atsistosime ant uolos, jei jau visiškai praradome pusiausvyrą), o mūsų gyvenimas taps šiek tiek smagesnis ir sveikesnis. Mes galime vėl išmokti džiaugtis motinyste: pasėdėti, pasijuokti su savo vaikais ir nustoti blaškytis tarsi netekusios nuovokos. Galime pamilti gyvenimą ir žavėtis savo nuostabiomis atžalomis. Tolesniuose šios knygos skyriuose perskaitę pasakojimus apie tikras mamas, kurių gyvenimo istorijos puikiai atspindi mūsų visų padėtį, pamatysite, kad daugelio jų gyvenimas pasikeitė į teigiamą pusę. Jos eina teisinga linkme auklėdamos savo vaikus. Ne, jos netapo geresnėmis mamomis, tačiau joms labiau *patinka* būti mamomis. Ši knyga – ne apie tai, kaip tapti geresne mama, nes apie tai prirašyta daugybė knygų. Tai knyga jums – tik jums, kad galėtumėte tapti laimingesne mama.

Kad bent kiek išsilaisvintume iš mus apėmusios beprotybės, reikės pakeisti kai kuriuos įpročius. Tai – sunku, tačiau įmanoma – juk esame mamos ir ką jau ką – o su sunkiais darbais susidorojame puikiai. Ir jei neprarasime kantrybės bandydamos įtalpinti šešių kilogramų arbūzą į dvidešimties centimetrų plyšį, sėkmingai įveiksime bet kokią užduotį, kurios tik imsimės. Bet kokią.

Tolesniuose šios knygos skyriuose sužinosite, kokie dešimt įpročių gali padėti mūsų gyvenimui sugrąžinti džiaugsmą, tvarką ir ramybę. Trumpai išvardykime juos – tai savo vertės būnant mama įsisąmoninimas, svarbiausių draugų išsaugojimas, tikėjimo puoselėjimas ir praktikavimas, konkurencijos atsisakymas, sveikesnis požiūris į pinigus, būtinybė pabūti vienumoje, paprastesni būdai gauti ir duoti meilę, mokymasis gyventi paprastai, išsilaisvinimas nuo baimės ir pasiryžimas neprarasti vilties. Kai kurie įpročiai iš pradžių gali pasirodyti keisti, pavyzdžiui, išsilaisvinimas nuo baimės, kiti – pernelyg paprasti, tačiau perskaitykite ir apie juos, nes dažniausiai paprasčiausi dalykai lemia didžiausius pokyčius. Kai kurių dalykų galėsite imtis iš karto, o kitų gali tekti palūkėti, kol ūgtelės jūsų vaikai. Tačiau galiu jus patikinti, kad tie dalykai išties veiksmingi. Mačiau, kaip to išmoko kitos mamos – pastebėjau, kad jų elgesyje ir veiduose atsirado daugiau ramybės. Manau, kad jie veiksmingi todėl, kad, ugdydamos šiuos įpročius savyje, padedame atsiskleisti tikrajai mūsų – mamų – esybei. O kalbant apie vidinio „aš“ puoselėjimą, turime pripažinti, kad esame nuklydusios toli nuo teisingo kelio. Mums atrodo, kad turime rūpintis paviršutiniškais dalykais ir pernelyg daug laiko, pinigų ir jėgų iššvaistome nereikšmingiems. Mums reikalinga vienatvė, o ne dar viena dieta. Svarbiau susitvarkyti savo dvasinį gyvenimą, negu rasti dar vieną būrelį, į kurį galėtume užrašyti savo vaikus. Mums reikalinga viltis, o ne papildomas užsiėmimas, dėl kurio taptume dar nervingesnės. Turime išleisti mažiau, kad sugebėtume atsikratyti didžiulės priklausomybės nuo pinigų. Iš gyvenimo galima gauti kur kas daugiau.

Šią knygą rašiau apimta dėkingumo, nes noriu tarti jums „ačiū“. Be galo vertinu jūsų atliekamą sunkų darbą ir meilę, kurią atiduodate savo vaikams, nes jau daug metų rūpinimasis vaikais yra mano gyvenimo aistra: kai viską darau teisingai, vaikai pasveiksta, ir aš be galo džiaugiuosi. Tikiuosi, kad tolesniuose šios knygos puslapiuose rasite raktą į džiaugsmingesnį ir laimingesnį gyvenimą. Tad pradėkime.

Pirmas įprotis
Įsisąmoninkite savo – mamos – vertę

Mamos, savikritika ir mūsų savivertė

Jei kiekviena mama išmoktų įsisąmoninti tikrąją savo – moters ir mamos – vertę, jos gyvenimas pasikeistų neatpažįstamai. Kasryt nubudusios džiugiai lauktume ateinančios dienos ir nesijaustume taip, lyg naktį mus būtų partrenkęs pralekiantis sunkvežimis. Kitaip bendrautume su savo vaikais, mažiau niurzgėtume dėl erzinančių vyro įpročių, kalbėtume švelniau ir aiškiau. Santykiai su aplinkiniais mums teiktų daugiau džiaugsmo, išmoktume nereaguoti į užgaulias pastabas, o išeidamos iš darbo džiaugtumės nuveiktais darbais. O nuostabiausia, kad atsikratytume įkyrių minčių apie savo svorį (ar galite tuo patikėti?), fizinę išvaizdą ar nepakankamai gražius namus. Mūsų gyvenime neliktų tuščių užgaidų, nes giliai širdyje žinotume, ko mums išties reikia, ir dar svarbiau – ko išvis nereikia. Pasijustume neįtikėtinai laisvos.

Skubu nudžiuginti, kad taip gali jaustis bet kuri mama, įsisąmoninusi vos kelis dalykus. Jie labai paprasti, iš pagrindų keičiantys gyvenimą ir visiškai nebūdingi amerikietiškai kultūrai, nes yra nesuderinami su milžiniško „prekių krepšelio“ (šią frazę neseniai išgirdau iš vieno garsaus rašytojo), kuris brukamas mums – mamoms – principais. Ką privalome įsisąmoninti, norėdamos pakeisti savo gyvenimą? Pirmiausia, turime aiškiai suvokti savo vertę, ir antra – mylėti save tokias, kokios esame. Kodėl? Nes tikrąją mūsų – mamų – vertę apibrėžia trys dalykai: esame mylimos, reikalingos ir į šį pasaulį ateiname vardan aukštesnio tikslo.

Skamba neblogai, tačiau jei šių potyrių reguliariai neišgyvename, realiame gyvenime pamirštame, kad tai ir yra mūsų savivertės pagrindas. Sunku prisiminti, kad šie dalykai yra mūsų savasties esmė. Kasdieniame gyvenime jų nebesugebame pastebėti, nes mums nuolat leidžiama suprasti, kad mūsų vertę lemia kiti dalykai: kaip atrodome, ar mūsų vaikai laimingi su mumis, kokio dydžio mūsų banko sąskaita. Tačiau negalime pamiršti, kur glūdi mūsų tikroji vertė, nes privalome ją įsisąmoninti, jei norime išties pasijusti laimingos. Šiame skyriuje sužinosite apie mamas, kurios išmoko pajusti savo vertę, taip pat rasite konkrečių patarimų, kaip to pasiekti realiame gyvenime, pavyzdžiui, susidaryti vertingiausių savo savybių sąrašą, nesistengti padaryti įspūdžio aplinkiniams, ir apibrėžti svarbiausius gyvenimo tikslus.

Aukštesnis pašaukimas

Jaučiatės mylima? Galbūt ir taip – retkarčiais, tačiau dažniausiai to nejuntate. Esate mama, ir jūsų dienos – tai nesibaigiantys darbai ir vaikų verkšlenimas. Tikėtina, kad ir jūs esate viena iš mūsų – pervargusių moterų, kurios dešimtą valandą vakaro griūva ant sofos su karamelizuotų migdolinių ledų porcija, bandydamos nusiraminti bent jau tiek, kad naktį pavyktų užmigti. Jei jūsų vaikai jau įžengė į paauglystę, galite rimtai suabejoti, ar jie išties jus myli. Nesutarimai tarp jūsų ir vaikų paauglystės metais gali itin paaštrėti, o pykčiai juk skaudina. Mūsų paauglių vaikų šiurkštus elgesys žeidžia mums širdis. Būna dienų, kurioms besibaigiant imate galvoti, kad jie apskritai jūsų negali pakęsti.

Ar esate reikalinga? Jei turite mažų vaikų, aiškiai matote, kad jūsų reikia. Mažyliams esame reikalingos, kad juos vežiotume, maitintume, auklėtume, užtikrintume fizinį ir emocinį stabilumą. Žinome, kad mūsų reikia, tačiau dažnai susierziname pajutusios, kad mūsų vietoje galėtų būti bet kas. Tai, ką mes darome, kartais atrodo taip banalu – juk skalbimą, grindų šlavimą ar vystyklų keitimą sunku būtų pavadinti romantišku užsiėmimu. Bet juk taip ir nėra. Kalbant apie savivertę, esminis klausimas yra toks: ar tai, ką darome vardan savo mažų vaikų, nenuvertina mūsų? Jokiu būdu ne.

Tačiau yra ir dar kai kas. Kūdikiams, mažiems vaikams ir paaugliams mama reikalinga dėl daugybės priežasčių. Jiems reikia, kad juos išklausytume, auklėtume ir guostume. Norite tikėkite, norite ne, tačiau jie turi matyti mus darančias paprastus, nuobodžius darbus – nors mums jie ir atrodo beverčiai, matydami juos, vaikai supranta, kad rūpinantis jais nebūna nesvarbių darbų. Mūsų vaikai mus nepaprastai vertina todėl, kad esame jiems reikalingos – kad galėtume dėl jų atlikti ir didelius, ir mažus darbus.

Be to, esu įsitikinusi, kad kiekviena mama gyvena vardan aukštesnio tikslo. Kiekviena mama apdovanota skirtingais gebėjimais, ir juos turėtų panaudoti, kad pasaulis taptų geresnis. Mamos tokiais gebėjimais pasinaudoja auklėdamos vaikus. Daugelis juos panaudoja tik šioje srityje, tačiau yra ir tokių, kurios randa kitokių užsiėmimų. Kiekvienos mamos reikėtų paklausti: ar jaučiatės atėjusi į šį pasaulį, kad atliktumėte ypatingą misiją? Jei būsite pakankamai atviros, ko gero, atsakysite, kad taip nėra. Juk būna, kad jus užplūsta nerimas ir imate abejoti, ar tą dieną apskritai pavyko nuveikti kažką svarbaus. Vaikai atsibudo nepatenkinti, o gulti nuėjo įpykę ant jūsų. Radusi minutėlę laisvo laiko išėjote pasivaikščioti su drauge, tačiau šį pasivaikščiojimą teko skubiai nutraukti. Jūsų vyras pareiškė niekada nesulaukiantis jūsų dėmesio, ir juk kartais taip ir būna. Viskas, ką per dieną padarote ar ko nepadarote, persmelkta nuovargio. Kur bepažvelgtumėte, atrodo, kad stengiatės per mažai. Esate nepakankamai gera draugė, žmona ar mama. Tokia savijauta nepraeina be pasekmių, ir jei nebandysite savęs apgauti, ko gero, pripažintumėte, kad abejojate, ar apskritai esate ko nors verta. Turiu jums nuostabių naujienų – esate verta kur kas daugiau nei galite įsivaizduoti. Visai nesvarbu, ar jaučiatės nevykėlė, ar nuostabi mama. Nesvarbu, ar esate darboholikė, kuri graužiasi todėl, kad niekada nemato savo vaikų, ar namie dienas leidžianti mama, kuri jaučiasi nevertinama ir pavargusi nuo rutinos, – taip galvodamos skausmingai klystate. Taip, bandant suvokti savo – mamos ir moters – vertę gali apimti prieštaringi jausmai, nes gyvenate jums nelabai draugiškame pasaulyje – iš jūsų tikimasi, kad vienu metu sugebėsite pasirūpinti pernelyg daugeliu dalykų, o kadangi jums to padaryti nepavyksta, dirbate greičiau ir ilgiau ir vis tiek jaučiatės didesne ar mažesne nevykėle. Visa tai yra didžiulis nesusipratimas ir melas – jūs nesate nevykėlė. Bet juk taip jaučiatės… Tą tvirtinu nė kiek neabejodama, nes, dirbdama vaikų gydytoja, esu atsakinga už jūsų priežiūrą ir jūsų vaikų sveikatą. O matydama jūsų vaikus, matau, kad jie myli savo mamą. Stebiu, kaip jūsų vaikai žvelgia į jus, glaustosi aplinkui ir laikosi jums už rankos. Geriau nei bet kas matau, kad esate jiems reikalinga, mylima ir brangi.

Esate branginama labiau nei manote

Žinau, kad taip yra, nes per dvidešimt penkerius vaikų gydytojos darbo metus turėjau galimybę matyti jūsų vaikų žvilgsnius. Matau jumyse tai, ką mato ir jie. Girdėjau, kaip džiugiai skamba jų balsas išgirdus jūsų pagyrimą. Teko klausytis, kaip vaikai jus vadina savo idealu, kol laukėte gretimame kambaryje. Girdėjau juos verkiančius, kai jums skauda, juokiantis iš jūsų pokštų, mačiau ir trypiančius kojomis dėl jūsų užsispyrimo (be kita ko, jie tai vertina). Iš jų veidų ir laikysenos aiškiai mačiau, kaip esate branginama. Jums įžengus į kambarį, jūsų sūnus akimirksniu pasikeičia – atsipalaiduoja, nes jums būnant šalia, gyvenimas vėl tampa saugus. Jei neseniai jį apibarėte, jis tyrinės jūsų veidą, bandydamas suprasti, ar vis dar tebepykstate, nes jam svarbu, kaip jaučiatės, ar rūpite jam. Jūsų nuotaika keičia ir jo pasaulį. Jei esate gerai nusiteikusi, jis ramus ir gražiai žaidžia su savo mašinėlėmis. Jei pykstate ant jo, jis nori susitaikyti (nors gal kartais ir neparodo), nes jūs esate jo mažo pasaulio centras. Jam reikia, kad jūs vėl draugautumėte su juo. Jūs ir niekas kitas. Nes vos tik vėl meiliai pažvelgiate į jį, jis gali grįžti atgal prie savo darbų, o gyvenimas vėl nušvinta ryškiomis spalvomis. Jis sugeba susikaupti mokykloje, paruošti namų darbus ir pasiaukojamai kovoti krepšinio treniruotėje. Štai kokią galią turite, ir šio vaiko – jūsų vaiko – gyvenime ši galia reiškia, kad būdama tokia, esate ne mažiau svarbi už patį gyvenimą. Esate mylima.

Noriu, kad būdama mama jaustumėtės gerai, nes būtent taip ir turėtumėte jaustis. Tai dar vienas dalykas, kurį supratau, stebėdama jus daugelį metų. Turite mėgautis savo atliekamu darbu, nes, jei esate kaip ir daugelis kitų Amerikos mamų, pernelyg kritiškai vertinate tai, ką darote. Taip sakau todėl, kad matau jūsų tvirtą ryžtą būti puikia mama. Siekiate viską daryti kuo geriau, todėl kasdien vertinate savo pasiekimus, tačiau turėtumėte žinoti, kad į save žvelgiate kur kas griežčiau negu jūsų vaikai – jiems tiesiog reikia *jūsų*. Vaikams nesvarbu, ar esate plona ar stora, jiems nerūpi, ar šokoladinius keksiukus kepate pati, perkate paruoštą tešlą ar jau iškeptus gaminius. Jie tiesiog nori juos valgyti kartu su jumis. Labai svarbu suprasti, kad esate svarbi savo vaikams, nes kuo geriau jausitės jūs, tuo bus geresni jūsų santykiai su vaikais ir visi tapsite laimingesni. Skamba visai nesudėtingai, tačiau suvokti savo vertę ir sugebėti jaustis patenkintoms, kad esame tokios mamos (gal net ir tą pasakyti garsiai), yra vienas iš didžiausių mums – mamoms – kylančių sunkumų.

(Gerai) pasverkite kuklumo svarbą

Kitaip nei įsitikinusios daugelis mamų, būti kukliam visai nereiškia nuvertinti savęs. Kaip tik atvirkščiai – didesne saviverte pasižyminčios mamos būna kuklesnės.

Kuklumas – tai nuoširdžiai pripažinta vieno žmogaus vertė palyginti su kito žmogaus verte. Tačiau juk visų mūsų vertė yra vienoda. Vos tik įsisąmoniname, kad mūsų vertė tokia pati kaip ir kito žmogaus, nutinka du dalykai: labiau pradedame vertinti ir kitus, ir save pačius. Mums atrodo, kad kuklumas – tai įsitikinimas, kad esame daug arba šiek tiek prastesni už kitus. Iš tikrųjų yra visai kitaip. Tai – realus požiūris į mūsų pačių silpnąsias ir į stipriąsias savybes ir gebėjimas patikėti, kad mes, kaip ir kitos mamos su savo silpnosiomis ir stipriosiomis savybėmis, esame nepaprastai vertingos. Išmokstame mylėti kitus, nes galime susitaikyti su visai netobulomis savo asmenybėmis ir jas pamilti.

Kuklumas suteikia nepaprastą laisvę. Laikydamos save prastesnėmis, neigdamos savo stipriąsias savybes ir gebėjimus arba apsimesdamos kukliomis, nuvertiname visas mamas. Daugelis mūsų taip elgiasi nesąmoningai. Štai kokį pokalbį neseniai teko girdėti. Daugelis mamų, ko gero, atpažintų save.

Vienoje didelėje moterų klausimams skirtoje konferencijoje Mičigane mano draugė Džilė skaitydama pranešimą kalbėjo apie tai, kaip moterys dažnai suvokia save. Nors neminėjo konkrečiai mamų, jos aptarti dalykai puikiai tiko ir mums. Po kurio laiko pasakiusi, kad ieško dviejų savanorių, iš gausybės pakeltų rankų pasirinko Eleną ir Laurą. Jos teigė į konferenciją atvykusios kartu ir yra ilgametės draugės. Pakvietusi užlipti ant scenos Džilė jas pasodino į dvi priešais pastatytas kėdes. Tuomet uždavė paprastą klausimą – paprašė, kad Elena visiems dalyviams apibūdintų savo draugę Laurą.

Elena mielai sutiko ir ėmė vardyti, kad jos draugė yra miela, moka išklausyti, su ja lengva bendrauti, smagu leisti laiką, be to, ji gera mama. Džilė klausinėjo toliau:

– Ar, jūsų nuomone, Laura graži?

– Be abejo, – atsakė Elena. – Ji žavinga, na, bent jau man, nes negaliu vertinti visiškai objektyviai.

– Kaip manote, ar ji jums labiau patiktų, jei numestų svorio, turėtų gražesnius namus ar vėl grįžtų į mokyklą? – toliau klausinėjo mano draugė.

Įsmeigusi žvilgsnį į Džilę Elena ryžtingai tarė:

– Aišku, kad ne. Ji nuostabi tokia, kokia dabar yra.

Nekeisdama pokalbio temos Džilė klausinėjo toliau:

– Jei gerai suprantu, Laurą mylite tokią, kokia ji yra? O gal manote, kad jai reikėtų truputį pasistengti, kad taptų dar geresnė?

Čia Elena neteko kantrybės:

– Jau sakiau, kad ne. Ji man labai patinka ir tokia. Žinoma, kad mums visiems reikia vienur ar kitur pasistengti, bet tai neturi nieko bendra su mūsų draugyste. Man ji patinka, ir aš ją myliu tokią, kokia yra.

Džilė padėkojo Elenai ir atsigręžusi į Laurą uždavė panašius klausimus apie Eleną, o jos atsakymai buvo maždaug tokie patys kaip ir jos draugės. Laura turėjo galimybę pirmoji išgirsti, kaip ją giria ir gina jos draugė, tačiau dėl to jos atsakymai nebuvo mažiau nuoširdūs. Laura aiškiai pasakė, kad Elenai nieko nereikia savyje keisti – kad ir ką ji nuspręstų daryti kitaip, tai nepakeistų Lauros jausmų.

Nieko netarusi Džilė atsisuko į konferencijos dalyvius. Elena ir Laura atsistojo ketindamos grįžti į savo vietas, tačiau Džilė tarė:

– Dar palūkėkite, neikite, mes dar nebaigėme.

Džilė pažvelgė į Eleną.

– Ką tik girdėjote, ką jūsų draugė kalbėjo apie jus. Ji teigė nemananti, jog jums reikėtų keistis – numesti svorio, pasidaryti naują šukuoseną, nusipirkti naują namą arba grįžti į darbą, kad jos nuomonė apie jus pagerėtų. Jai atrodo, kad ir dabar esate tobula. Dabar paprašysiu jus papasakoti apie save. Ar galite save apibūdinti tais pačiais žodžiais?

Salėje įsivyravo tyla. Elena žiūrėjo į Džilę ir galvojo, ką atsakyti.

– Ne… nežinau, – prakalbo ji.

– Tai gal manote, kad jūsų draugė klysta? – toliau klausinėjo ji. – Jei taip, pasakykite, kur ji buvo neteisi.

Ėmusi vėl kažką neaiškiai murmėti Elena žvilgterėjo į priešais sėdinčią savo draugę Laurą. Atrodė, kad jos abi jaučiasi nejaukiai. Elena skaisčiai išraudo. Atsigręžusi į Laurą Džilė paklausė to paties:

– O jūs ką manote? Girdėjote tuos pačius žodžius, kuriais jūsų draugė Elena apibūdino jus kaip mielą, linksmą ir smagią. Tiesą sakant, ji net pasakė, kad jūs jai esate toks brangus žmogus, jog ji myli jus kaip savo šeimos narį. Ar jaučiatės verta tokios meilės?

Visi dalyviai spoksojo į Laurą, kuri akivaizdžiai norėjo atrėžti „ne“, tačiau to nepadarė. Manau, ji tylėjo vien dėl to, kad žinojo, jog taip sakyti nedera. Visos moterys salėje palinko į priekį, tarsi norėdamos padėti rasti reikiamą atsakymą moteriai ant scenos.

Elena žinojo gerąsias Lauros savybes ir kaip draugė labai ją vertino. Suprato jos vertę, nors pati Laura to ir nepripažino. Būdama Lauros draugė Elena galėjo nesivaržydama teigti, kad mėgsta Laurą, ir girti ją taip, kaip ji pati nebūtų galėjusi daryti. Kai kas gal ir sakytų, kad Laura yra pernelyg kukli, tačiau aš manau, kad kaltas ne vien kuklumas. Mano įsitikinimu, Laura, kaip ir tūkstančiai kitų moterų, ir ypač mamų, iš tikrųjų nesugebėjo įžvelgti savo gerumo. Jos draugai, net ir jos vaikai matė, kokia ji gera, o ji pati – ne. O jei ir matė, tai negalėjo to prisipažinti sau pačiai, nes tiek emocinių jėgų buvo atiduota lyginantis su kitomis mamomis, kad vos tik ji pasijusdavo ką nors daranti gerai, užsidegimas iš karto dingdavo pagalvojus, jog kuriai nors kitai mamai sekasi geriau nei jai.

Įsivaizduokite, kad esate toje pačioje konferencijoje. Sėdite priešais savo geriausią draugę, kuri pasakoja, ką apie jus mano. Jus apibūdina tokiais žodžiais kaip „maloni“, „kantri“, „graži“ ir „nuostabi mama“. Jei renginio vedėjas jūsų paprašytų garsiai tais pačiais žodžiais sąmoningai apibūdinti save, ar galėtumėte tą padaryti?

Daugelis iš mūsų netartume nė žodžio arba mažų mažiausiai nukabinę galvas kažką neaiškiai murmėtume sau po nosimis. Garsiai sakyti apie save gerus dalykus nėra paprasta. O gal tiesiog apsimetame kukliais? Manau, kad ne. Galvoju, kad gana dažnai apie save pačias išties galime pasakyti nedaug gero ir štai kodėl. Pirmiausia esame pernelyg savikritiškos, nes iškeliame sau nepagrįstus reikalavimus. Įsikalame į galvą, kad privalome būti puikios guodėjos, slaugytojos, psichologės, šeimininkės, darbuotojos, knygelių skaitytojos, sporto sirgalės, planuotojos ir mokytojų pagalbininkės. Kad ir kaip puikiai mums sektųsi vienoje srityje, visuomet jaučiame, kad nesiseka kažkur kitur. Antra, nuolat ieškome savo vertės patvirtinimo netinkamose vietose. Stebime, kaip mums sekasi susidoroti su vienomis ar kitomis pareigomis, nors turėtume suvokti, kad esame svarbios vien todėl, jog esame savo vaikų mamos ir dėl to būname mylimos ir reikalingos.

Pagalvokite apie gilesnę savo gyvenimo prasmę

Kiekviena iš mūsų ateina į pasaulį vardan kokio nors tikslo. Pirma ir svarbiausia mūsų užduotis – būti išties geromis mamomis. Negimėme tam, kad būtume lieknos, turtingos, sumanios ar daug vairuojančios mamos, perkančios vaikams madingus drabužius ar ieškančios jiems gerų universitetų. Gimėme tam, kad gyvenime po savęs paliktume pėdsaką. Dažniausiai tas pėdsakas lieka mūsų vaikų ir kitų žmonių gyvenimuose. Kartais jį paliekame pasitarnavę kitiems žmonėms, o kartais – tiesiog su jais būdami. Esame gyvos būtybės – būtybės, pašauktos motinystei. Be to, esame žmogiškos būtybės, tačiau gyvenime ištisai siekdamos veikti, pamirštame, ką reiškia žodis „būti“. Gilesnį tikslą gyvenime atrandame pajutusios, kad mūsų buvimas reikalingas kitam žmogui, su kuriuo galime dalytis įvairiais dalykais. Kartais tam prireikia pastangų, o kartais greta kito žmogaus tiesiog pakanka būti savimi.

Be to, kad siekiame būti geromis mamomis, gyvenime turime nuveikti ir daugiau, kai tam ateis tinkamas laikas. Nenorėdama leistis į pernelyg plačius filosofinius apmąstymus, vis dėlto pasakysiu, kad esame praradusios šį buvimo savimi pojūtį, nes bijome to, kas glūdi mumyse po paviršutiniškais dalykais. Jei nekalbėtume apie energiją, kurią išeikvojame rūpindamosi kūno linijomis, dietomis, bandydamos tapti geresnės negu kitos mamos, paklauskime savęs – kas lieka? Atmetusios dietų laikymąsi, darbą, lakstymą automobiliu šen bei ten ir sporto užsiėmimus, pamatytume, kad mumyse glūdi nepažinta gelmė. Įdomu, kad savo gebėjimus galime atrasti toje srityje, kur to mažiausiai tikimės. Pavyzdžiui, viena mano pažįstama mama rengia juoko terapijos seansus smurtą patyrusioms moterims ir vaikams. Tai nėra jos profesinė veikla (ji dirba gydytojo padėjėja) ir neįeina į jos pareigas auginant vaikus. Ji nuolat man kartoja, kad „jos misija – gydyti pasitelkus juoką“. Ir jai puikiai sekasi prajuokinti žmones savo rengiamuose užsiėmimuose – jos paklausyti ateina daugybė moterų ir vaikų. Įdomu tai, kad ji savęs nelaiko juokinga ir yra įsitikinusi, kad yra labai rimtas žmogus. Savo pašaukimą – prajuokinti kitus – ji atrado pavaduodama šiuos užsi-ėmimus vedusią draugę. Ne, visai nesiekiu į mamų dienotvarkes įtraukti dar vieno punkto, kad ir taip jau turėdamos ilgą darbų sąrašą nesijaustume įpareigotos ieškoti laiko vienatvei ar imtis įgyvendinti kilnesnius tikslus. Tiesiog noriu padėti mamoms naujai pažvelgti į savo gyvenimo prioritetus. Tik tiek.

Yra mamų, kurios turi prigimtinį gebėjimą nuraminti. Keletas mano sutiktų neįtikėtinai gerai tą darančių moterų dirba nepagydomų ligonių slaugos namuose. Dažnai šis jų atliekamas darbas irgi neturi nieko bendra su jų profesija. Kai kurios mamos savo namuose teikia pagalbą jaunoms mamos, kitos – nemokamą medicinos pagalbą. Viena mano pažįstama mama vertėjauja neseniai į JAV atvykusiems imigrantams iš Lotynų Amerikos šalių.

Mūsų pašaukimui padeda atsiskleisti įvairūs netikėti likimo vingiai. Štai, pavyzdžiui, maždaug prieš dešimtmetį su savo drauge kalbėjome apie būtinybę mūsų rajone įsteigti pagalbos centrą nukentėjusiems paaugliams. Aš buvau pasipiktinusi, kad paauglės, kurias sutikdavau savo darbe, negali gauti reikiamos pagalbos, o ji tiesiog mėgo paaugles. Ji pati turėjo paauglę dukrą ir buvo didžiulio grožio salono savininkė. Pakalbėjusios išsiskyrėme kas sau.

Kartą po trejų metų netikėtai sugalvojau jai paskambinti. Jai mirkstant vonioje, aš jos vėl paklausiau, ką „mes“ darysime šiuo klausimu. Atrodė, kad nuskriaustos paauglės niekam nerūpi. Po metų ji jau buvo surinkusi šešis šimtus tūkstančių dolerių paauglių pagalbos centrui įsteigti. Lig šiol per devynerius metus šiame centre buvo apsistoję daugybė vaikinų ir merginų, kur jiems buvo suteikta visapusiška reabilitacija. Elė buvo verslininkė, turinti plaukų stilistės profesiją, mylinti mama, tačiau jos pašaukimas buvo padėti paaugliams. Ji jums papasakotų, kad dirbdama su vaikais širdyje jaučia ypatingą pasitenkinimą.

Kad pavyko atrasti gilesnį savo gyvenimo tikslą, tampa aišku tuomet, kai neskaičiuojame už atliekamą darbą gaunamų pinigų, nesiekiame padaryti įspūdžio kitiems ir galime dirbti neskaičiuodamos valandų. Gyvenime atradusios savo pašaukimą, dirbame su užsidegimu ir juntame,

kad „sėdime savo rogėse“. Tikiu, kad šie gebėjimai gaunami iš aukščiau ir dalijami iš paties Dievo rankų.

Reikia pabrėžti du labai svarbius dalykus. Pirma, mūsų unikalūs gebėjimai ir jų panaudojimas už šeimos ribų nėra svarbiau už motinystę; tai tiesiog kitokia veikla. Esame ne vien mamos, esame moterys, todėl mūsų vertę apibrėžia ir motinystė, ir kiti turimi gebėjimai. Tai du atskiri, vienodai svarbūs dalykai.

Antra, šių savyje neatrastų talentų ieškojimas gali pasirodyti pernelyg didele našta toms mamoms, kurios vos suspėja padaryti visus dienos darbus. Kam iš viso pradėti galvoti, kur galėtume pasireikšti, kai nelieka laiko būtiniausiems darbams? Argi tai ne tuščias laiko švaistymas? Ne, nes visi mūsų gebėjimai nebūtinai turi būti panaudoti dabar pat. Svarbiausia žinoti, kad dažnai iššvaistome pernelyg daug laiko užsiimdami tais dalykais, kurie iš viso neverti dėmesio, nes išveda mus iš tikrojo kelio. Nebesugebame įžvelgti gilesnių gyvenimo tikslų – išauginti gerus vaikus ir panaudoti savo gebėjimus taip, kad aplinkinių gyvenimas taptų geresnis. Tik tuomet, kai nuspręsime, kas yra svarbiausia, vardan kokių tikslų atėjome į šį pasaulį, tuomet ir tik tuomet įsisąmoninsime tikrąją savo – mamos ir moters – vertę. Geriausia, ką galime padaryti bet kuriuo metu – tai suvokti, kad mamomis privalome būti dabar, o jei bus lemta pasinaudoti kitais savo gebėjimais, kad padėtume kitiems, tinkama galimybė atsiras, kai ateis laikas.

Ką apie savivertę sužinojau iš Džulianos

Kaskart, kai Džuliana atvesdavo apžiūrėti savo vaikus, jos laikysenoje kažkas patraukdavo mano dėmesį. Ji gimusi Japonijoje, ištekėjusi už amerikiečio, abu jos vaikai nuostabūs: vešlūs saldymedžio atspalvio plaukai, rusvos akys ir tobula oda. Tačiau mano susižavėjimą kėlė ne jos gebėjimas gimdyti įstabiai gražius vaikus, o laikysena – ji tiesiog spinduliavo pasitikėjimu savimi. Joje nebuvo nė kruopelytės arogancijos, tačiau akivaizdžiai matėsi, kad ji nuoširdžiai myli save ir savo gyvenimą. Jos apranga nebuvo išskirtinė, ji niekada nesipuikavo būreliais, kuriuos lanko jos vaikai. Man paklausus apie vaikų mokslus ir elgesį, ji nei gyrėsi, nei atsiprašinėjo. Tačiau pasakojo, ką su jais veikia ir kaip jiems visiems gera drauge. Savo praktikoje tokius pasakojimus girdžiu retai. Paprastai mamos puola vardyti savo vaikų lankomus sporto, literatūros būrelius, dailės ar muzikos užsiėmimus, o po to visuomet sunkiai atsidūsta, tikėdamosi, kad jas užjausiu dėl sunkaus gyvenimo.

Daug metų bandžiau suprasti, kuo gyvena Džuliana. Norėjau išsiaiškinti, kokia vidinė jėga leidžia jai jaustis tokiai ramiai ir laimingai, nors gyvena įprastinį užimto žmogaus gyvenimą. Gal ji tiesiog viena iš tų laimingų mamų, nuo prigimties pasižyminčių optimistiniu, dalykišku požiūriu į gyvenimą ir sugebančių tiesiog eiti pirmyn nekreipiant dėmesio į užklupusius sunkumus? O gal yra dar kas nors?

Ji vienos didelės įmonės finansininkė ir dirba namie puse etato. Gal ji puikiai nusiteikusi tiesiog dėl to, kad mėgsta savo darbą? O gal dėl sėkmingos santuokos? Galbūt jos vyras – vienas iš tų vyrukų, kurie dievina savo žmoną ir vaikus, namie dirba daugiau nei kiti, o žmoną mielai išleidžia pasimatyti su draugėmis? Kažin. Tuomet toptelėjo mintis, kad galbūt jos vaikai nepaprastai mieli. Gal jie nuo pat pirmų dienų puikiai miega naktimis, nesipyksta nei su ja, nei tarpusavyje. Bet juk aš juos pažįstu ir matau, kad taip nėra. Nepavykus išsiaiškinti jos vidinės ramybės priežasčių ir suprasti, kodėl ji akivaizdžiai nepavydi kitoms moterims (mano akivaizdoje ji dažnai žerdavo pagyras savo draugėms), pasidaviau ir vieną dieną tiesiai jos paklausiau, kodėl ji atrodo tokia laiminga.

Džulianos atsakymas mane nustebino. Kaip kuklus žmogus nesupranta, kodėl kiti gali manyti jį esant kuklų, taip ir Džuliana negalėjo suprasti mano klausimo apie jos laimę. Laimės pojūtis – toks neatsiejamas nuo visos jos esybės, kad jai ir į galvą nebūtų atėjusi mintis, kad kiti gali tai pastebėti. Todėl man uždavus tokį klausimą, iš nustebimo ji ne iš karto sumojo, ką atsakyti.

– Na, man atrodo, kad mano gyvenimas – nepaprastai puikus, – prakalbo ji. – Myliu savo vaikus, mano tėvai – gyvi ir sveiki, o mano vyras – labai supratingas.

Pradžia nebloga, bet tą patį galėtų pasakyti daugelis mamų. Todėl norėjau išgirsti daugiau.

– Susidaro įspūdis, kad jūs nenorite konkuruoti su kitais, atrodo, kad jums iš tiesų linksma leisti laiką su savo vaikais, ir nesakyčiau, kad jie būtų išlepinti. Jie visuomet pagarbiai, tačiau natūraliai, elgiasi ir su jumis, ir su manimi. Pasakykite, kaip jums tai pavyksta, kad apie tai galėtų sužinoti ir kitos mamos? (Iš tikrųjų norėjosi pasakyti „ir aš“.)

– Manau, kad esu panaši į savo mamą. Jai patiko būti mama. Mes su seserimis buvome svarbiausios jos gyvenime ir ji mielai leisdavo laiką su mumis. Niekada nesijutau verčiama būti kitokia negu esu ir visuomet žinojau, kad jai su mumis smagu. Dievinau savo mamą. Be galo džiaugiausi, kad ji taip rūpinosi manimi ir seserimis, ir tikriausiai iš jos išmokau suprasti, kad būti gera mama – nepaprastai džiugu. Kai susilaukiau savo vaikų, norėjau būti tokia kaip ji ir manau, kad man pavyko. Tai labai paprasta – tiesiog mėgaujuosi motinyste. Džeidei ir Tomui esu svarbiausias žmogus gyvenime ir man gera tą žinoti. – Ji nutilo, nebūdama tikra, ar išsamiai atsakė į mano klausimus.

– Ar kada nors jums kyla noras gyventi kitaip – turėti kitokį darbą, daugiau draugų, skirti laiko sau? – Atrodė, kad desperatiškai ieškau tinkamo klausimo, kad savo atsakymais ji galėtų numaldyti mano troškimą tiksliai išsiaiškinti, kaip ji sugeba būti laiminga.

– Ne. Esu gera mama, jaučiuosi reikalinga šiems dviem vaikiūkščiams. Manau, kad išties esu jiems nepakeičiama ir šis jausmas tikriausiai atėjo iš vaikystės, kai man nepakeičiama buvo

mano mama (ir vis dar tebėra iki šiol). Šiuo metu man daugiau nieko nereikia. Žinau, kad jiems ūgtelėjus, galėsiu vėl visą dieną dirbti finansų srityje, tačiau šiuo metu tai, ką duodu šiems dviem beždžioniukams, man svarbiau už bet ką. Tiesiog toks mano požiūris.

Mintyse atgaivinusi pokalbį su Džuliana supratau, kas teikia jai tokį didžiulį pasitenkinimą ir kodėl jos gyvenime nėra įtampos. Ji suvokia, ko yra verta Džeidei ir Tomui. Ji tą supranta, jaučiasi nepakeičiama ir dėl to neatsiprašinėja. Ji netrukdo sau įsisąmoninti savo svarbos, o būtent to daugelis mamų ir negali padaryti. Nenorime prisipažinti, kad esame svarbios ir išskirtinės savo vaikams. Džuliana džiaugsmą pajuto sugebėjusi suprasti savo – mamos – svarbą ir dėl savo įsitikinimų niekam nesiteisina.

Geriau ją pažinusi, supratau, kas pirmiausia mane joje sužavėjo. Tikrąją savo vertę žinanti mama labiau pasitiki savimi. Ji nubrėžia ribas savo vaikams, vyrui ir sau pačiai, dėl to gyvenimas tampa lengvesnis. Ji mažiau nervinasi ir nejaučia ypatingo reikalo varžytis su kitomis moterimis, nes giliai viduje pati sau patinka. Be to, savo vertę žinančios mamos į pasaulį žvelgia plačiau, nes žino, kad jos visuomet liks mamomis, tačiau vieną dieną intensyvaus auklėjimo laikotarpis baigsis ir jos galės leisti nevaržomai atsiskleisti kitokiems savo gebėjimams. O kai visos šios mintys susitelkia vienoje vietoje, sutinkame tokias mamas kaip Džuliana.

Sveikas pasitikėjimas savimi apsaugo mus nuo blogų dalykų gyvenime. Užklupus sunkumams, tos iš mūsų, kurios patinka pačios sau, sugeba pripažinti, kad yra savo vaikų gyvenimo ašis. Esame jų stabilumo garantas ir saugumo uostas. Mes – mamos – esame nepakeičiamos, ir kuo greičiau įsisąmoninsime šią labai paprastą pamatinę tiesą, tuo būsime laimingesnės. Raginu kiek-vieną mamą gyventi taip, kaip Džuliana.

Ko iš savo mamos išmoko Eliza

Elizą pirmą kartą sutikau kartu su kitais medikais nuvykusi į misiją Dominikos Respublikoje. Ji kelionėje lydėjo savo septyniasdešimt penkerių metų mamą Kerolę. Mes susipažinome besitvarkydamos kambaryje, kuris kitas dvi savaites turėjo tapti mūsų miegamuoju. Prisistačiau jai tiesdama tinklelį nuo uodų virš savo antro aukšto lovos. Buvau įsitempusi, nes mačiau kaip man kalbant ji purškė savo čiužinį neaiškios kilmės skysčiu nuo vabzdžių. „Gerai jai, – pagalvojau. – Skorpionai ir nuodingi vorai naktį brausis į mano lovą ir skanaus mano kūną.“ Žinoma, vos po minutėlės ji man pasiūlė pasinaudoti savo purškalu, ir mes pradėjome kalbėtis.

Ir aš, ir Eliza, kaip ir jos motina, buvome paskirtos į tą pačią gydytojų grupę. Senutėliu išklerusiu mokyklos autobusiuku, kurį, regis, laikė tik virvės ir lipni juosta, turėjome važinėti po atokias kalnų vietoves salos gilumoje ir dalyti vaistus ligoniams. Mudvi su Eliza greitai susidraugavome, nes skausmas suartina moteris. Gydydamos vaikus sutinusiais nuo kirmėlių pilvais, moteris, dėl badavimo kentusias didžiulius skrandžio skausmus, greitai pajutome, kad besidalijant kančia tampa lengvesnė.

Sužinojau, kad Eliza augina tris mažus vaikus – septynerių, devynerių ir dešimties metų. Šnektelėjome apie savo vaikus, vis prisimindamos, kaip jų pasiilgome. Man pasisekė bent tiek, kad su manimi į šią kelionę buvo atvykusi viena iš mano dukterų. Eliza iš karto pasakė, kad vos tik jos vaikai taps pakankamai dideli, juos pasiims su savimi vykdama į kitą tokią kelionę šioje saloje.

Pirmą kartą vos pamačius Elizą joje kažkas iš karto patraukė mano dėmesį – ji buvo rami, pasitikinti savimi ir maloni. Nekantravau sužinoti, kaip jai pavyksta tokia išlikti, todėl pradėjau ja labiau domėtis. Pagalvojau, kad, ko gero, atrodau keistai, nes ji buvo bent jau šešeriais septyneriais metais už mane jaunesnė.

– Kaip sugalvojote vykti į šią kelionę namie palikusi mažus vaikus? – paklausiau jos vieną vakarą mums vakarieniaujant. Ji atsakė nedvejodama:

– Visai paprasta. Viskas dėl mano mamos.

– Norite pasakyti, kad jūsų mama norėjo vykti į šią kelionę ir turėjote jai padėti? – abejojau, ar tai tiesa, pamačiusi, kad jos mama kur kas geriau nei Eliza ištveria svilinantį karštį ir ilgas darbo valandas.

– Na ką jūs. Juokaujate? Jei kalbėsime apie šį darbą, čia ji nepralenkiama. Atvykau dėl to, kad ji yra tokia, – tarė ji. Dabar mane kaip reikiant apėmė smalsumas. Laukiau, ką ji pasakys toliau.

– Kol buvau maža, mano mama čia vykdavo kas antrus metus. Mus palikdavo namuose su tėčiu ar aukle, tačiau sugrįžusi daug pasakodavo apie čia sutiktus žmones. Ir kalbėdavo ji su tokiu įkarščiu. Kartais juokdavosi, kartais verkdavo, bet visuomet mums papasakodavo apie viską, ką darydavo būdama čia.

– O kaip tai susiję su jūsų atvykimu? – paklausiau.

– Mano mama buvo nuostabi. Dalį dienos ji dirbdavo mūsų miestelio klinikoje, tačiau ir mane, ir mano seseris mokydavo atpažinti tikrąsias vertybes. Ji teigė, kad visa tai, ką ji daro, yra svarbu – ne vien jos darbas Dominikoje arba klinikoje. Ji tvirtino, kad svarbiausias jos uždavinys – būti gera mama, o kadangi norėjo tokia būti, manė privalanti mus išmokyti padėti gyventi kitiems. Ji mokė savo pavyzdžiu, ir aš pradėjau kitaip žiūrėti į jos keliones, suvokdama, kad tai yra būdas mokyti mus. Žinoma, ji vykdavo į šias keliones, nes jai patiko ten dirbti, tačiau ji taip pat žinojo, kad tai bus pavyzdys augantiems vaikams. Ji labai atsakingai vykdydavo visas mamos pareigas ir mes visuomet tą matėme.

Pamažu pradėjau geriau suprasti Elizą ir jos mamą. Kaip nuostabu buvo matyti jas abi kartu dirbančias ranka rankon, stebėti, kokį neišdildomą įspūdį Kerolės dukrai paliko mamos nuveiktas darbas. Elizai ji įskiepijo kai ką labai svarbaus, o Elizai papasakojus apie tai man, galėjau tuo pati įsitikinti.

Artėjant mūsų kelionės pabaigai, sukaupusi visą drąsą paklausiau Kerolės keleto svarbių dalykų. Žinojau, kad nebūsiu palaikyta tiesiog smalsaujančia žmogysta, ji tikriausiai pasakys tiksliai tą, ką aš ir norėjau iš jos išgirsti.

– Kerole, – kreipiausi į ją. – Jūs visuomet atrodote tokia energinga. Palyginti su jumis jaučiuosi tikra ištižėlė. Ar jūs iš prigimties tokia kupina energijos? – Jutau, kaip pradedu tižti. Aišku, ji tokia negimė, aš, ko gero, tik bandžiau supaprastinti savo klausimą.

– Ne, ne visuomet buvau tokia. Susikuriu energiją, na, žinoma, ne tiesiogine prasme, tačiau elgiuosi taip, lyg turėčiau didžiulį jos užtaisą, ir kažkaip tos energijos atsiranda, – atsakė ji.

Pasijutau visiška kvailė. Jos žodžiai atrodė migloti ir ji tikrai nepasakė nieko esminio, už ko būčiau galėjusi užsikabinti. Kažkodėl man atrodė, kad ji tai puikiai suprato.

– Susidaro įspūdis, – sutrikusi tariau aš, – kad jums ši veikla patinka daug labiau negu visiems kitiems ir… – Staiga nutilau, bet ji suprato, ką rengiausi pasakyti. Išsigandau, kad būsiu ją įskaudinusi.

– Žinau, esu dvigubai vyresnė už visus kitus.

„O varge, – pagalvojau, – nors skradžiai žemę prasmek.“ Tuomet ji prašneko, išsklaidydama mane užplūdusį kaltės jausmą:

– Amžius čia neturi reikšmės, kaip ir gebėjimai, talentas, net ir asmenybė. Tam, ką darau, o darau jau daugybę metų, svarbiausia – požiūris. Aš sugebu padėti šiems žmonėms, tinku šiam darbui. Mano gyvenimo pašaukimas – suteikti jiems pagalbą ir juos mylėti. O jiems reikia manęs. Tikiu, kad žmogui, mylinčiam tokį gyvenimą, kuriam jis yra pašauktas, ir sugebančiam įgyvendinti didžiuosius savo gyvenimo tikslus, sekasi. Atsiranda energijos, drąsos, atsikratome baimių. Savo šalyje turiu draugų, kurie mane laiko nenormalia, sakydami, kad esu per sena, kad gali neatlaikyti širdis. Man jų gaila, nes jie apskritai nesupranta, kur glūdi gyvenimo prasmė. Svarbiausia žinoti, kas esi, ir daryti tą, kam esi sutvertas. Man tai yra šis darbas – štai čia ir dabar, todėl šios progos negaliu praleisti.

Jokia mama negalės išmokyti vaiko pajusti savo vertės, jei pati pirmiausia nesupras savo – mamos – vertės. Mes esame jų mokytojos. Esame tos, kuriomis jie žavisi ir kurių pavyzdžiu seka. Mūsų vaikai perima geriausius mūsų bruožus (deja, kartais ir blogiausius), ir tai, ką mato, užrakina giliai savyje. Juose atpažįstame savo charakterio savybes. Jų elgesyje ne visuomet lengva pastebėti jų mokytojų, trenerių, auklių ar giminaičių savybes, tačiau savąsias įžvelgsime visuomet. Ir tai – tik dalelė to, ką jiems duodame.

Kaip galime galvoti, kad esame jiems nieko vertos, kai dovanojame jiems gyvenimą, jį kuriame ir keičiame? Mes, mamos, esame nepakeičiamos savo vaikams, nes niekas kitas negali jų išmokyti mylėti, užjausti, globoti ar įvertinti kitus taip, kaip tą darome mes. Niekas. Ir tik mūsų galioje įskiepyti jiems svarbiausias tiesas – meilę ir pagarbą sau. Visai kaip Kerolė įskiepijo jas Elizai.

Trys būdai, kaip išsiugdyti šį įprotį

1. Susidarykite sąrašą

Daugelis iš mūsų – mamų – nežino, kas mums sekasi, ko galime pasiekti ir kas mus išties džiugina. Mus taip apnikusios mintys, kokių savo, savo vyrų (juk puikiai sugebame jiems nurodinėti, ko jie neturėtų daryti, ar ne?) ir savo vaikų savybių nemėgstame, kad visiškai negalime kalbėti apie gerus dalykus, kuriuos įžvelgiame savyje.

Užtenka. Sudarykite savo teigiamybių sąrašą. Jei manote, kad jūsų kojos per storos, nesvarbu – tiesiog paminėkite savo figūros privalumus. Užrašykite, kokia esate, ką mėgstate, apie ką svajojate, o vos tik aplanko neigiamos mintys, prisiminkite, ką parašėte.

Tuomet padarykite dar kai ką – pasimėgaukite šiais teigiamais dalykais. Nusipirkite drabužį, kuris pabrėžia gražiausią jūsų figūros dalį. Susigalvokite užsiėmimą, kuris leistų jums pajusti pasitenkinimą gyvenimu. Susitikite su optimistiškai į gyvenimą žvelgiančia drauge, kuriai patinkate tokia, kokia esate. Stenkitės būti tokia draugė, kokia norėtumėte būti, ir nustokite kankintis dėl to, kad kadaise nuvylėte savo draugus. Didžiąją energijos dalį kasdien išeikvojame bandydami kažkuo nebūti, o ne imdamiesi daryti tai, ko norisi.

Galime pakeisti savo negatyvų mąstymą, tačiau turime pasistengti. Visų pirma reikia suprasti, iš kur kyla neigiamos mintys, ir išsiaiškinti, kokios jos. Po to jas laipsniškai reikia pradėti keisti aiškiai suformuluotomis teigiamomis mintimis. Tai reikalauja laiko ir dažnai gali atrodyti, kad mums nesiseka, nors iš tikrųjų einame teisinga linkme.

Pradėjus šias treniruotes, mūsų jausmai savo pačių atžvilgiu švelnėja ir emocinis gyvenimas tampa lengvesnis. Štai šioje vietoje galime pradėti keisti savo įpročius – užuot nuolat vardijusios, ko nenorime ar nemėgstame, atkreipkime dėmesį į tai, ko norime ir ką mėgstame. Kartais visas šis procesas gali priminti pastangas išlašinti iš butelio tirštą medų, tačiau jo nauda neabejotina. Tikrai.

2. Nesistenkite padaryti įspūdžio kitiems

Malonu sutikti savo vertę žinančias moteris, nes jos neapsimetinėja, nevaidina ir nebando aplinkiniams padaryti įspūdžio. Joms viso to nereikia, nes jos jaučiasi beveik viską turinčios. Ir jos visai ne savimylos, kaip tik priešingai: jos – kuklios. Jos taip patenkintos pačios savimi, kad gali netrukdomos padėti ir kitiems. Nesaugiai besijaučiančios moterys aplink save ieško dalykų, kurie patvirtintų jų vertę – pirmiausia bandoma parodyti, kad kita mama yra gal kiek mažesnė, mažiau daili, mažiau žinanti ar net kvailesnė. Mamos, kurios blogai atsiliepia apie kitus, apskritai neturi jokio saugumo jausmo, o saugiai besijaučiančios mamos kalba nesusikausčiusios ir džiaugsmingai, dėl to pašnekovas iš karto pastebi jų pasitikėjimą savimi.

Kai tik pajuntame nenugalimą norą aplinkiniams padaryti įspūdį, tampa aišku, kad kaltas nevisavertiškumo kompleksas. Vienas iš geriausių būdų pradėti geriau jaustis mamos vaidmeny – prisiversti susitaikyti su savimi pačia. Tai galime padaryti nustojusios apsimetinėti – juk vaidinti pradedame vos užsimaniusios kam nors padaryti įspūdį. Visos taip elgiamės, tačiau pasikeisti įmanoma, nes tikrasis džiaugsmas ir pasitenkinimas ateina supratus, kad geriausiai atrodome tik būdamos pačios savimi. Nepasiduokime pagundai žavėti kitus, prisiverskime save priimti tokias, kokios esame. Tai ir yra tikroji laisvė.

Neseniai mačiau puikiai šiuos žodžius iliustruojantį pavyzdį. Dalyvavau artimos draugės dukters vestuvėse. Tai buvo didelė, oficiali ceremonija, po kurios milžiniškoje palapinėje buvo surengtas iškilmingas pokylis. Ant visų stalų, išpuoštų dekoratyvinėmis hortenzijų puokštėmis, degė žvakės. Artėjo valgio metas ir uniformuoti padavėjai iškilmingai nešė patiekalus. Laukdama savosios

lėkštės pakėliau akis ir pamačiau palapinės pakrašty stovintį vieną sutrikusį svečią. Tai buvo Edvardas – keturiasdešimt penkerių metų protiškai neįgalus vyras, vienas iš pakviestųjų į šventę. Grįžęs iš tualeto, jis nebegalėjo susirasti savo vietos. Jis nemokėjo skaityti, todėl ieškoti savo vardinės kortelės jam nebuvo prasmės. Pamaniau, kad pakilusi prieisiu prie jo, atsivesiu prie savo stalo ir pasisodinsiu netoliese už savęs – jis garsiai kalbėjo ir reikalavo daug dėmesio.

Tuomet pamačiau neįtikėtiną dalyką. Ilga violetine taftos suknele vilkėjusi jaunosios motina pakilo iš savo vietos ir priėjo prie jo. Paėmusi jį už rankos ir pravedusi pro visus alyvinėmis staltiesėmis užtiestus stalelius, priėjo prie savo staliuko ir pristūmė jam kėdę šalia savęs. Ji sėdėjo greta jaunosios stalo. Jai einant prie Edvardo žvilgtelėjau jai į veidą ir atkreipiau dėmesį į jos laikyseną: ji šypsojosi ir atrodė nė kiek nesutrikusi – tarsi mama, kuri vedasi savo numylėtąjį vaiką į pobūvį, norėdama juo pasididžiuoti prieš kitus. Ji nesijautė nesmagiai. Kitos mamos gal būtų nusprendusios iš viso nekviesti protiškai neįgalaus žmogaus. Juk šiaip ar taip tai buvo svarbiausioji jų dukters gyvenimo diena, todėl suprantama, kad nesinorėtų, jog ją gadintų pernelyg didelis triukšmas. Kiti gal ir būtų pakvietę šį keistą svečią, tačiau jis būtų buvęs pasodintas prie atokaus stalelio palapinės gale, prieš tai paprašius artimo draugo jį prižiūrėti. O ši mama pasielgė kitaip. Ji nesiekė padaryti įspūdžio kitiems. Ji žinojo, jog prie jos stalo bus triukšminga, be to, galima tikėtis keisto elgesio ir neprognozuojamų veido išraiškų, tačiau jai nerūpėjo, kad kiti svečiai keistai į ją pažiūrės. Šiuo paprastu poelgiu ji labai aiškiai parodė, jog supranta savo vertę – žino, kas esanti, ir nė nemano apsimesti kitokia. Ji akivaizdžiai buvo iš tų moterų, kurios savyje tvirtai žino, ko yra vertos, o jos žinojimas buvo žavus tuo, kad ji ir kitiems – ne tokiems laimingiems kaip ji, – nesivaržydama galėjo parodyti, kaip svarbu tai suvokti.

3. Užsirašykite, ką sudėsime į dėžutę (ir ko ne)

Ne paslaptis, kad tikiu, jog tikėjimas ir Dievas yra labai asmeniška mūsų – mamų – gyvenimo dalis. Esu prisižiūrėjusi pakankamai mirčių, kad pradėčiau abejoti gyvenimu po mirties ir Dievo valia, ir pakankamai gimimų, kad patikėčiau Dievo gerumu. Štai kodėl negaliu kalbėti apie mūsų – mamų – vertę nepaminėdama ir jo.

Džonas Ortbergas parašė nuostabią knygą „Kai žaidimas baigiasi, viskas keliauja atgal į dėžutę“ (*When the Game Is Over, It All Goes Back in the Box*). Pavadinimas kiek liūdnokas, bet kartu ir prasmingas, teigiantis, kad neįmanoma pasiimti į amžinybę kartu su savimi viso per gyvenimą sukaupto turto. Mano manymu, pavadinimo reikšmė – kur kas gilesnė.

Lygiai kaip tenka sutvarkyti banknotus ar įsigyto turto korteles baigus žaisti „Monopolio“ žaidimą, taip ir savo gyvenime skaičiuodami paskutines dienas, vargu ar daug galėsime pasiimti su savimi. Su šia mintimi svarbu susitaikyti dabar, nes sugebėję tai padaryti, pakeisime ir savo gyvenseną, kol dar patiems neatėjo laikas „keliauti į dėžutę“. Susimąsčiau, kas atsidurs mano dėžutėje, išskyrus išdžiūvusį ir susiraukšlėjusį kūną? O svarbiausia – apie ką galvos mano vaikai berdami ant viršaus žemės saujas?

Kad neapsunkinčiau jūsų juodomis mintimis, noriu pasakyti štai ką. Tikiu, kad toje dėžėje kartu su manimi bus ir Dievas. Ne, jis nemirs, bet tiesiog bus ten su manimi, o gal tiksliau – aš su juo. Yra gyvenimas prieš pradedant gyvenimą Žemėje ir yra gyvenimas jam pasibaigus. Neskaitant visų žemiškųjų dalykų, dar yra dvasinis pradas – mūsų siela. Ir ji svarbi – ji suteikia mums išskirtinę vertę ir jungia mus su Dievu. Tai yra giliausia mūsų esybės dalis ir ja žavisi pats Viešpats. Ji nemiršta. Ji nevalgo, nesilaiko dietos ir nedėvi puošnių drabužių. Ji gyvena mumyse ir kažkokiu būdu, kurio negaliu tiksliai apibrėžti, padaro mus išskirtinius.

Žydų tikėjimo moterys tai supranta. Musulmonės irgi. O krikščionės tuo grindžia savo gyvenimą, nes tikime, kad Kristus mylėjo mus taip, kad sutiko už mus mirti. Kad ir kokią religiją išpažintume, į tai negalime žiūrėti atsainiai. Jei tikime, kad esame sudarytos iš kūno ir sielos, taip pat turime tikėti, kad ir viena, ir kita yra svarbu. Todėl pagrįstai galime tikėti, kad mūsų dvasinis „aš“ –

mūsų siela – turi neįkainojamą vertę. Taip nuostabu tai žinoti. Būdamos mamos, tikinčios dvasiniu pradu, turime vienintelę išeitį – įsisąmoninti, ko esame vertos, ir į tai žiūrėti labai rimtai. Akivaizdu, kad taip daro ir Dievas.

O paprastais žodžiais tai skambėtų taip: jei esame sudarytos iš kūno ir sielos, Dievas myli juos abu. Prasidedant mūsų gyvenimui ir jam baigiantis jis vienintelis liks šalia mūsų. Visa ko kūrėjas palinksta prie mūsų norėdamas pabūti su mumis, kad nesijaustume vienišos ir nemylimos. Regis, yra kuo džiaugtis mąstant apie savo vertę…

Antras įprotis
Išsaugokite geriausias drauges

Kai mes su Mere buvome dvylikos, šeštadienio rytais eidavome į arklidę, kur sena moteriškė prižiūrėjo mūsų šviesbėrius ponius, ir pasibalnojusios savo ristūnus leisdavomės į ilgas išvykas po aplinkinius miškus. Šeštadienis buvo mūsų mėgstamiausia diena. Merės ponis buvo romus ir nesiaikštijo, deja, to negalėjai pasakyti apie manąjį arklį. Ne kartą buvau išsviesta iš balno, o Merei tekdavo vaikytis mano arklį ir jį man parvesti. Jaučiau, kad esu prasta jojikė, tačiau Merė visuomet sakydavo, jog kaltas mano arklys. Jau tuomet ji mane besąlygiškai palaikė. Esu tikra, kad būdama dvylikos ji puikiai žinojo, jog jodinėja geriau už mane ir kad mano arklys nėra jau toks nevaldomas kaip man atrodė. Bet juk Merė buvo mano bendramintė, paslapčių saugotoja ir geriausia draugė. Ji visuomet sugebėdavo priversti mane jaustis patenkinta savimi ir gyvenimu. Be jos būtų buvę kur kas liūdniau.

Ir praėjus keturiasdešimčiai metų jos dėka vis dar jaučiuosi taip pat. Dažnai nebesusitinkame ir daugiau bendraujame feisbuke negu telefonu, tačiau mūsų šilti tarpusavio jausmai nė kiek neišblėso. Nuo tų laikų, kai mūsų šeštadieniai buvo nerūpestingai smagūs, išgyvenome skausmą dėl neišlaikytų stojamųjų egzaminų, geriausių draugų mirtis, vaikų gimimą, įvaikių atėjimą į mūsų šeimas. Mūsų tėvai paseno ir atsidūrė slaugos namuose arba mirė. Vienos iš mūsų vaikų ir įvaikių suteiktu džiaugsmu dalijamės abi. Kai pavyksta šnektelėti telefonu, kartais jaučiamės tarsi būtume dvylikametės, kartais – dvidešimt vienerių universiteto studentės, o kartais – penkiasdešimtmetės, kurioms širdyje – aštuoniasdešimt. Mes kartu išgyvenome tiek daug skirtingų gyvenimo laikotarpių, kad akimirksniu galime sugrąžinti viena kitą į bet kurį amžiaus tarpsnį. Merės balsas nukelia mane į nerūpestingo džiugesio dienas arba paguodžia, kai jaučiu, kad neištversiu iki dienos pabaigos. Gal tai visai ne jos balsas, o ji pati. Visus šiuos metus Merė buvo mano gyvenimo dalis, nes tokios jau būna tos draugės. Metai iš metų galime paguosti viena kitą, išklausyti, klausinėti ar išsiverkti. Nereikia būti tobuloms. Reikia meilės, bet net ir ją galima skausmingai prarasti, o baigiantis dienai mums, mamoms, iš tikrųjų reikalinga vien draugė, kuri galėtų tiesiog pabūti kartu. Jai būnant šalia, žinome, kad esame mylimos. Ramiai galime eiti miegoti, o kitą rytą nubudusios žinome, kad viskas bus gerai, nes ji – netoliese ir myli mus.

Tačiau draugystę, kuri taip natūraliai mus su Mere siejo vaikystėje, bėgant metams tapo vis sunkiau išsaugoti. Taip nutiko ne tik man, bet ir visoms mamoms. Kol vaikai maži, metų metais būname paskendusios darbuose, manydamos, kad daugiau laiko pramogoms, susitikimams su draugėmis ar net kelionėms atsiras tuomet, kai vaikai pradės gyventi savarankiškai. Deja, taip jau būna, kad bandant kažko atsisakyti, kad spėtume susidoroti su kasdieniais darbais, pirmiausia nukenčia draugai. Kai kada draugystė atrodo tarsi nebūtinas prabangos dalykas. Todėl susitikimus su draugais atidedame, o drauges atstumiame, nuoširdžiai tikėdamos, kad atsigriebsime vėliau.

Deja, daugelis to taip ir nepadaro. Laikas atsigriebti taip ir neateina. Mums senstant gyvenimas tampa vis sudėtingesnis. Turime rūpintis tėvais, sukti galvą, kaip apmokėti sąskaitas. Įsisukusios darbų rate nutolstame vienos nuo kitų. Kyla santuokos krizės, veide ima ryškėti raukšlės, kūnas pradeda bliūkšti. Gyvenime atsiranda vis kitokių neatidėliotinų darbų, kurie, mūsų įsitikinimu, yra svarbesni už draugus.

Nepasiduokime šiai iliuzijai. Mums reikia bendrauti su kitomis moterimis, jei norime dirbti produktyviau, mažiau nervintis ir išlikti sveikesnės. Parodykite mamą, kuri slapta nesibaimina, kad kiaurą dieną turės likti visiškai viena, ir tai bus ta moteris, kuriai nereikia draugų. Tokių paprasčiausia nebūna. Kodėl?

Mamos iš prigimties linkusios bendrauti. Pražystame galėdamos mylėti ir būti mylimos, kalbėti ir klausytis, matyti ir būti matomos. Kai kurios iš mūsų šį poreikį bendrauti patenkina šeimose, kitos

– darbe arba užmezgusios romantiškus santykius ir susituokusios. Visa tai nepaprastai svarbu, tačiau taip mūsų bendravimo poreikiai iki galo lieka nepatenkinti, nes į tokius santykius įtraukti kiti asmenys pernelyg skiriasi nuo mūsų. Vyrai negali mums suteikti visapusiško bendravimo, kaip, be abejo, ir vaikai. Su bendradarbiais gal ir galime dalytis savo paslaptimis, tačiau darbe kylanti konkurencija ir įtampa gali tapti kliūtimi tvirtai draugystei.

Kai kurios iš mūsų jaučiasi vienišos, ypač kol vaikai dar maži, nes draugėms nelieka laiko. Ilgimės jų ir kartais jaučiame fizinę būtinybę pasimatyti, tačiau nepalankus popietinio pogulio metas, būtinybė derintis prie vienu automobiliu iš darbo grįžtančių bendradarbių ar įtemptas darbo grafikas palaidoja šias viltis. Kartais, ypač jei vienatvė trunka ilgai, neturėdamos galimybės bendrauti, pradedame mąstyti apie gilesnius savo išgyvenimus.

Vienatvė aitrina moters širdį, nes su vienatve pasąmonėje apsigyvena jausmas, kad nusipelnėme būti vienos. Vienišumo apimta mama daugiau ar mažiau būna įsitikinusi, kad yra nemėgstama ir nemylima. Ji per daug buka, kvaila, išsiblaškiusi ar nervinga, kad kažkas norėtų su ja bendrauti. Taip sutirštindama spalvas siekiu perteikti kai kurias kraštutines mintis, kurios dažnai sukasi moterų galvose, tačiau kurių jos niekada nedrįsta išsakyti garsiai. Apimtos tokių jausmų, jos atsiriboja nuo kitų moterų ir panyra į dar didesnę vienatvę. Nėra ko bandyti prisidėti prie žaidžiančiųjų tenisą, nes jos visos turtingos. Neverta eiti į skaitovų klubą, nes vis tiek nieko vertinga nepasakysiu. Nevesiu vaikų į žaidimų grupes, nes kitų vaikų mamos auklėdamos savo vaikus namie yra geresnės už mane. Ir mūsų vaizduotė neša mus vis tolyn ir tolyn. Vienatvė stumia mus į dar didesnę vienatvę ir labai greitai tvirtai įtikime, kad gyvenime geriau pasikliauti tik pačiai savimi, todėl ir toliau kapanojamės nerimo, nevilties ir kompleksų liūne. Iš visų sunkumų, kuriuos per savo gyvenimą patyrė Motina Teresė, vienatvę ji laikė sunkiausiu išbandymu. Jos teigimu, „baisiausias skurdas – tai vienatvė ir jausmas, kad esi nereikalingas“.

Todėl su vienatve turime kovoti iš visų jėgų. Draugai – tai ne prabanga, o būtinybė. Kaip ir mano bičiulė Merė, jūsų tikra draugė neatsisakys virti valgį jūsų šeimai, kai sergate, pasiūlys savo automobiliu visus jūsų bendradarbius nuvežti į darbą sugedus jūsų automobiliui, organizuos šventes gimus jūsų vaikams, sakys, kad atrodote puikiai net ir tuomet, kai nebegalėsite atsikratyti trisdešimties kilogramų gimus trečiajam vaikui, kartu su jumis įsirašys į svorio kontrolės grupę, nors jums, o ne jai reikia laikytis dietos, padės organizuoti jūsų tėčio ir galbūt (bet visai nebūtinai) net ir jūsų laidotuves. Ji – jūsų geriausia draugė ir niekada neleis jums panirti į tamsų vienatvės liūną. Draugystė – tai visai ne prabanga. Šiame skyriuje norėčiau papasakoti apie kelias man žinomas nuostabias draugystes ir vieną ypatingą draugę, kuri iš pagrindų pakeitė mano gyvenimą. Skyriaus gale paaiškinsiu, kokiais trimis būdais galite išsiugdyti šį įprotį – nuspręskite, kas bus jūsų artimiausios ir kas tik šiaip geros draugės, siekite pusiausvyros santykiuose su draugėmis ir branginkite drauges labiau už save.

Draugai mus pralinksmina

Draugai, kurie į mūsų gyvenimą įneša juoko, nepastebimai skaldo šarvus, juosiančius mūsų širdis. Įskilimai virsta krateriais ir vieną dieną pamatome, kad mūsų širdis veržęs kiautas ima trupėti – tampame truputėlį jautresnės ir leidžiame sau pasijusti pažeidžiamomis. Toje vietoje, kur nelieka šarvų, į išlaisvintas mūsų širdžių kerteles plūsteli džiaugsmas.

Sunku juoktis, nesijaučiant lengvai ir džiaugsmingai. Ar galite patikėti, jog daugelis mamų nesąmoningai stabdo save, kad nepasijustų laimingos. Skamba neįtikėtinai, tačiau tai tiesa. Mamos, kurios aukojasi, saugo ir kankina save, visuomet būna labai rimtos, o jei gyvenime viešpatauja rimtis, džiaugsmui vietos nelieka, nes džiaugsmas nesuderinamas su rimtimi. Džiaugsmas – tai linksmybės ir nerūpestingumas, darantis mus pažeidžiamas. Pagalvokite apie tai. Ar kada nors turėjote draugę, kuri vengia juoktis? Daugelis iš mūsų turėjo. Gal ir jūs esate viena iš tokių mamų? Tokios moterys net

akimirkai bijo pamiršti sunkias mintis ir jausmus, nes taip daryti nesaugu. Juokas verčia mus jaustis praradusiomis gebėjimą valdyti (net ir tuomet, kai nesikvatojame iš visos širdies).

Kiekvienai iš mūsų, mamų, reikia draugės, kuri mokėtų mus prajuokinti, kad galėtume leisti sau nors kiek atsipalaiduoti – pakankamai ilgai, kad nusimetusios savo apsauginį šarvą vidun įsileistume džiaugsmą. O džiaugsmo mums tikrai reikia… Tiek moterų kasryt nubunda jausdamos sunkumą krūtinėje. Gal tai nenumaldytas liūdesys ar verdantis pyktis dėl abejingo, grubaus ar neištikimo vyro, o gal tiesiog nuovargis giliai širdyje baiminantis ateinančios dienos? Jei esate viena iš tokių moterų, žinote, kaip saugotės džiaugsmo. Jam nėra vietos jūsų gyvenime. Jis gąsdina ir visiškai nesuderinamas su jūsų dabartine būkle. O dar būna ir tokių, kurios į juoką žvelgia kone prietaringai. Jei gyvenime vyrauja vien juodos spalvos, o jus kamuoja ištisiniai rūpesčiai, juokas reiškia, kad akimirkai turėsite išnirti iš šios tamsos. Tik jums baisu, kad viskas gali pradėti sprūsti iš rankų. Leidus rūpesčiams išnykti, iš naujo teks stengtis juos susigrąžinti, kad galėtumėte vėl jais gyventi. Juokas – tai rūpesčio priešprieša. Daugelis mūsų pasakytų, kad abu šie jausmai negali būti šalia emociniame žmogaus gyvenime. Iš tikrųjų jie yra ir turėtų būti šalia. Juokas – puiki atsvara rūpesčiams ir liūdesiui.

Mus mylinčios draugės žino, kad motinystė – tai keitimasis ir nuolatinis derinimasis prie pokyčių. Privalome išmokti virtuo-ziškai prisitaikyti, nes to iš mūsų reikalauja gyvenimas. Į mūsų gyvenimą vaikai ateina ir išeina, kartais sugrįžta, o kartais – ne. Kartais susitaikome su pokyčiais, tačiau paprastai pokyčiai sutrikdo mūsų gyvenimą, todėl darome viską, kad susigrąžintume ankstesnius laikus. Vis dėlto reikėtų suprasti vieną dalyką – nesugebėjimas priimti pokyčių sukelia skausmą, todėl šioje kovoje turime pasiduoti, o vienas iš geriausių būdų padėti su jais susitaikyti – pasitelkti juoką. Štai čia ir prireikia gerų draugių – reikiamu metu jos nepastebimai priverčia mus juoktis, kad bent kuriam laikui pamirštume skausmą ir gyvenimas taptų skaidresnis. Kai taip nutinka, pokyčiai nebeatrodo tokie skausmingi.

Raskite savo kompaniją

Kiekvienai moteriai reikia turėti savo kompaniją. Vėl prisimenu savo brangiąją draugę Merę Seiler. Ji tai žino. Būdama viena iš trijų dukterų, kurią užaugino vieniša mama, ji matė, kaip kartais jos mamai padėdavo kitos mamos – jos sunkiu metu mokėjo išklausyti ir palaikė tuomet, kai atrodė, kad ji visų apleista.

Merė taip pat žino, kad kiekvienai iš mūsų reikia savos kompanijos – ji tokią kompaniją turi. Suvokdama, kaip ši jai reikalinga, ji daro viską, kad tik visas drauges išlaikytų kartu. Vienu ar kitu metu dauguma mūsų jaučiasi pernelyg pavargusios bendrauti su draugėmis. Daug dirbame savo šeimos labui, ir kol vaikai dar maži, draugystes paliekame ateičiai. Deja, daugelis draugysčių nutrūksta ir mums dar nespėjus susivokti, tų nedidelių kadaise gal ir buvusių kompanijų užuomazgos sunaikinamos visiems laikams. Neleiskime, kad taip nutiktų. Įtikinkite save susirasti keletą gerų moterų, kurios taptų jūsų bendražygėmis. Bendraukite su jomis, kartais parašykite joms (ne elektroniniu paštu, o ranka rašytą raštelį) ir paaiškinkite, kad yra jums labai svarbios. Griebkite telefoną ir pačiauškėkite, net jei tam galite skirti vos penkias minutes per savaitę. Ir nepaleiskite tų žmonių, kuriuos priskiriate savo kompanijai, nes su amžiumi jų prireiks vis dažniau. O joms reikės jūsų. Kuo labiau artėjame prie „auksinio rudens“ amžiaus, tuo geriau suprantame, kad ne toks jau tas amžius ir auksinis. Vidurinio amžiaus laikotarpis – nelengvas, nes tenka rūpintis ir suaugusiais vaikais, ir senėjančiais tėvais. Jei turime tokių žmonių, kurie yra matę, kaip jūsų vaikai sveiksta persirgę vėjaraupiais, kaip jie baigia vidurinę mokyklą ar net kuria šeimą, jie nepaliks mūsų ir tuomet, kai mums jau teks rūpintis, kokius slaugos namus surasti demencija sergančiam mylimam tėčiui. Jos – dvi ar trys draugės, kurios visuomet mus brangino – padės mums žengti per šiuos nelengvus metus.

Maistas – tai draugystė

Mano mama savo meilę žmonėms parodo juos maitindama. Ji priruošia jiems daug skanaus maisto – mėsos patiekalų, paprastai su bulvėmis ir tamsiuoju padažu. Toks padažas dabar jau retenybė, galbūt dėl to, kad mažiau laiko praleidžiame virtuvėje, mažiau gilinamės į tai, kas guli mūsų lėkštėje, ir nebe taip uoliai raginame valgyti tuos, kuriuos mylime.

Daugeliui iš mūsų – mamų – maitinti žmones – tai parodyti savo meilę. Tais atvejais, kai mums per sunku reikšti jausmus, ypač jei esame apimtos liūdesio, slepiamės už puodų – kepame vištieną, smulkiname morkas, kočiojame tešlą. Štai ką daro draugės, norinčios nuraminti sužeistą mamos širdį. Ir kažkokiu stebuklingu būdu tai labai padeda.

Kai Lizos vyrui Bretui buvo diagnozuotas kasos vėžys, pirmiausia ji paskambino Betei. Ji prisimena, kad Lizos balsas buvo vos gyvas iš išgąsčio. Ir staiga vidury pokalbio neišvėrusi Liza ėmė kūkčioti. Betė girdėjo sunkų raudančios Lizos alsavimą ir pamena staiga pagalvojusi: „Neįsivaizduoju, kaip ji visa tai išvers su dviem mažais vaikais, iš kurių vienam – vos devyni mėnesiai, o kitam – pustrečių metų. Kas bus su vaikais? Bandžiau įsivaizduoti, kaip liūdna bus šiems dviem mažyliams augti be tėčio, tačiau dar labiau pagailo Lizos. Ji dar tokia jauna. Tokiam jaunam žmogui nereikėtų patirti tokių likimo smūgių.“

Pirmą kartą kalbėdama su Bete Liza negalėjo ir pagalvoti, ką jai teks išgyventi per ateinančius dvejus metus ir kokią neįtikėtinai puikią draugę ji turi. Būdama daugiau kaip dešimt metų vyresnė už Lizą, Betė žinojo, ką reiškia turėti mažų ir didesnių vaikų. Ji puikiai nutuokė, kokie sunkumai užgriūtų Lizą, jei tektų abu vaikus užauginti vienai. O turėdama medicininį išsilavinimą, Betė suvokė, ką reiškia Breto diagnozė, – žinojo, kad geriausiu atveju jam liko dveji metai, tačiau apie tai garsiai neprasitarė.

– Kad ir ką būčiau sakiusi, – niekas negalėjo numaldyti jos skausmo. Taip norėjosi padėti Lizai, Bretui ir jų vaikams mostelėjus milžiniška stebuklinga lazdele. Desperatiškai troškau, kad Bretas pasveiktų. Jaučiausi bejėgė ir ėjau iš proto. Tuomet ėmiausi to, ką visuomet darau, pajutusi, kad netenku nuovokos – pradėjau ruošti maistą. Darydama sausainius pusę tešlos suvalgiau. Mąsčiau, kad jei sausainiai padės nors kiek geriau pasijusti Lizai ir Bretui, gal geriau pasijusiu ir aš. Pritroškinau vištienos, iškepiau lazaniją ir *buritos*[2]. Priruošiau begalę maisto. Užšaldysiu ir pusę atiduosiu savo berniukams.

Bėgo savaitės, mėnesiai, ir netrukus Bretas ėmė jaustis vis prasčiau. Kartais išleisdavau Lizą prasiblaškyti, o pati rūpindavausi jos vaikais ir kalbėdavausi su Bretu. Tačiau pastebėjau, kad net ir būnant jos namuose, mane paslaptingai traukia orkaitė, ir man dar nespėjus susivokti, namai pakvipdavo saldžiais sausainėliais ar kitokiais gardėsiais. Įdomiausia, kad nesąmoningai jutau, jog vien namie ruošiamo maisto kvapas teikia optimizmo. Cinamono sausainėlių aromatas tikrai užgožia mirties dvelksmą. Sklindantys kvapai leidžia nors minutėlei įsivaizduoti, kad gyvenimas teka įprasta vaga. Galbūt tai ir visa paslaptis, tereikia įsivaizduoti.

Kai Bretui buvo likusios vos kelios dienos ir jis paskutinį kartą buvo išvežtas į ligoninę, Liza jo vieno neišleido ir išvyko kartu. O kas liko namie? Betė. Niekieno neprašyta ji tiesiog išdygo prie Lizos namų durų su daiktų krepšiu, pasiruošusi būti su vaikais tiek, kiek reikės. Ji tiesiogine prasme įsispyrė į Lizos šlepetes ir perėmė visus jos paliktus darbus, nes tam ir yra ypatingi draugai. Ji valė namus, žaidė su vaikais, guldė juos miegoti arba eidavo apsipirkti.

– Tomis paskutinėmis dienomis į parduotuvę eidavome dažnai, nes buvau apima maisto ruošimo manijos, – prisimena Betė. – Jaučiausi tokia bejėgė. Norėjau kuo labiau paguosti Lizą, tačiau nepadėjo jokie žodžiai, apkabinimai, gėlės – niekas. Net nežinau, ar ir maistas padėjo, tačiau žinau viena – maisto ruošimas mums leido pajusti, kad bent kažkuri gyvenimo dalis – galbūt būtinybė

[2] Meksikietiškas karštas su vištiena, ryžiais, pupelėmis, daržovėmis ir padažu. užkandis

išgyventi – mus verčia eiti pirmyn. Mes visi privalėjome gyventi toliau. Štai ką maisto ruošimas reiškė mums.

Nedaugelis iš mūsų galėtų pasigirti turinčios draugių, kurios mus taip mylėtų. Likimo ironija, tačiau Liza buvo viena iš tų laimingųjų – na, bent jau draugystės prasme. Meilė, kurią Lizai parodė Betė, galbūt net ir išgelbėjo jai gyvybę, o nuostabių patiekalų ruošimas buvo neatsiejama ir tokia paprasta jos meilės išraiška.

Ne maistas, o geri ketinimai atneša ramybę. Kai nepadeda meilė, ateina eilė vištienos troškiniams. Tampa aišku, kad kol girdisi plaktuvo burzgimas ir kol kaista orkaitė, draugė su savo skausmu nepalikta viena. Ruošianti maistą rūpinasi ja, galvoja, kaip jai sekasi, kaip jaučiasi. Maistą ruošiančios draugės iš dalies susitapatina su kenčiančia mama, kad galėtų pasidalyti jos skausmą. Mama – mamai. Kol aš ruošiu, patikėk man savo rūpesčius ir aš padėsiu tau nešti šią naštą – štai kokia šio užsiėmimo potekstė. Negaliu būti tavimi, tačiau tam tikra prasme galiu tapti panaši į tave. Mus, mamas, vienija bendras siekis – ruošti maistą tiems, kuriuos mylime. „Dabar ruošiu tau, – tarsi sako ta draugė. – Įsivaizduosiu, kad esi su manimi ir kad galiu praskaidrinti tavo gyvenimą.“ „Tad įsileiskite mane“, – prašosi maistas.

Mano gyvenimą pakeitusi draugystė

Vienas iš nuostabiausių draugystės teikiamų džiaugsmų – ji juntama ir dideliuose, ir mažuose dalykuose. Jūs paruošiate troškinį sergančiai draugei, o vėliau ji atsidėkoja jums tuo pačiu. Tačiau kartais iš draugystės gaunate kur kas daugiau nei tikitės. Būtent taip ir atsitiko man susipažinus su Patricija. Pirmą kartą ją pamačiau per oficialius pusryčius, kuriuos kasmet vietos bažnyčia rengia savo parapijiečiams. Renginyje apsilanko verslininkai, pastoriai, moksleiviai ir benamiai. Tąsyk beveik būčiau praėjusi pro šalį jos nepastebėjusi. Ji buvo iš tų žmonių, į kuriuos sunku atkreipti dėmesį, nors, man atrodo, jai ir patiko tokiai būti. Ji ėjo iš bažnyčios virtuvės už būrelio kitų moterų ir laikėsi atskirai. Atkreipiau dėmesį, kokia miela jos išvaizda: gelsvai rudi banguoti plaukai, smėlinis vilnonis paltas ir jos eisena. Visa jos povyza, regis, buvo ramybės ir švelnumo įsikūnijimas. Žinoma, ji neatrodė nei apleista, nei benamė. Viena iš mano draugių man šnibžtelėjo, kad ji neturi namų, nes vyras, iššvaistęs jų pinigus, paliko ją dėl kitos moters. Negalėjau patikėti tuo, ką išgirdau.

Priėjau prie jos norėdama užkalbinti – jaučiausi nesmagiai, beveik drovėjausi. Mažiausiai, ko norėjau, tai priversti šią mielą vyresnio amžiaus moterį jaustis nesmagiai ar pati patekti į keblią padėtį.

– Patricija? – užkalbinau ją iš nugaros.

Ji atsisuko, ir mano nerimas išsisklaidė pamačius šiltą jos šypseną.

– Taip? – atsakė ji, atvirai žvelgdama man į akis.

– Mano vardas Megė. Tikriausiai manęs nepažįstate.

– Kaipgi, pažįstu, – atsakė ji, toliau artėdama prie durų. – Žinau, kas esate, nes gyvenu čia jau pakankamai seniai. Mano gydytoja atliko pas jus praktiką.

Nežinojau, kaip reaguoti į jos atvirumą, tačiau mačiau, kad ji žino daug daugiau negu parodo. Mes šnekučiavomės beveik dvidešimt minučių, man stengiantis pokalbį pratęsti kuo ilgiau, kad galėčiau pradėti kalbėti ne tokia malonia tema, dėl kurios ir nusprendžiau ją užkalbinti. Pagaliau ryžausi. Sukaupusi visą drąsą pakviečiau šią nepažįstamą moterį pagyventi savo namuose tiek, kiek jai atrodys būtina. Vos tik apie tai užsiminiau, buvau pasiruošusi išvysti išgąsdintą ir atsiprašinėjantį jos žvilgsnį, tačiau nutiko visai priešingai.

– Būtų puiku, – paprastai atsakė ji. – Siūlote rimtai? Juk turite mažų vaikų ir visai nenorėčiau jūsų apsunkinti.

Iš kur ji žinojo, kad turiu mažų vaikų? Pasijutau nejaukiai.

Mes susitarėme, kad atvažiuosiu jos pasiimti iš moterų pagalbos centro, kur ji tuo metu buvo apsistojusi. Po dviejų dienų į mašiną sudėjusi jos mažą asmeninių daiktų lagaminėlį ir krepšį, prikrautą jos vardu pažymėtų maisto prekių, parsivežiau ją į savo šešių kambarių būstą. Iš pradžių ketinusi pas mus praleisti tris savaites, ji prabuvo pusantrų metų. Jai išvykstant verkiau kaip vaikas.

Patricijai buvo šešiasdešimt penkeri, ji buvo keturių suaugusių vaikų mama, dirbo slaugytoja ir buvo viena iš šviesiausių ir švelniausių kada nors mano sutiktų moterų. Pas mus ji persikraustė todėl, kad neturėjo kur gyventi, tačiau ko jau ko, o gailesčio ji tikrai nekėlė. Ji buvo ištekėjusi daugiau kaip trisdešimt metų, kai jos vyras pradangino visas jų santaupas ir namus. Jis smarkiai gėrė, geresnį gyvenimą atrado jaunesnės ir turtingesnės moters glėby, todėl ir paliko Patriciją. Savo name ji gyveno tol, kol bankas jį areštavo, ir jai beliko stebėti, kaip visiškai svetimas asmuo iš varžytinių pardavinėja jos arbatos puodelių servizą, vaikų žaislus, kuriuos ji saugojo savo anūkams, naktinį stalelį ir visus kitus jos asmeninius namo kieme buvusius daiktus. Nenorėdama apsunkinti savo vaikų, ji autobusu nuvyko į moterų pagalbos centrą ir laikinai rado prieglobstį ten. Per visus mūsų kartu su ja praleistus metus teko daug girdėti apie jos nevykėlio vyro darbelius, tačiau pati Patricija apie tai niekada nekalbėjo. Tiesą sakant, apskritai niekada negirdėjau jos skundžiantis savo vyru, vaikais ar nepritekliumi.

Jai atvykus gyventi pas mus, mano vaikams buvo dveji, šešeri, aštuoneri ir dešimt. Laikėme du šunis, jūrų kiaulytę, du triušius, papūgą ir iš Madagaskaro pargabentą chameleoną, kuris gyveno

mano dukters kambaryje. Tačiau jai atvykus mane apėmė neįprastas jausmas. Labai uoliai, kone perdėtai stengiausi rūpintis savo vaikais. Ji viską matė, girdėjo mūsų tarpusavio pokalbius, stebėjo, kaip skiriu vaikus įvykus peštynėms. Nieko nesakė, tačiau visuomet buvo greta – laikėsi atokiai ir tyliai viską stebėjo. Kalbėjo labai mažai ir nuolat buvo užimta visokiais namų ruošos darbais. Niekada jos neprašiau padėti išimti ar sulankstyti skalbinius, bet man ir nereikėjo to daryti. Juk ji buvo mama ir pati žinojo, ką reikia daryti, ir tą darė.

Vos po kelių savaičių visa mane kausčiusi įtampa atslūgo. Supratau, kad ir ji yra skyrusi savo susipešusius vaikus, kartais, jiems tapus nevaldomiems, net ir pliaukštelėdavo, netekusi kantrybės. Tačiau mano nejauki savijauta dingo daugiausia dėl to, kad Patricija buvo toks žmogus – ji leido man suprasti, kad nesiruošia manęs nei teisti, nei kritikuoti. Ji tiesiog buvo dėkinga draugė.

Kartais mūsų pusryčiai tęsdavosi be galo ilgai, o mes tiesiog sėdėdavome prie stalo ir kalbėdavomės. Gerdavau stiprią kavą, bet nieko nevalgydavau, o ji gerdama arbatą kasdien užkandžiaudavo avižų dribsniais, sumaišytais su žaliais smulkintais brokoliais. Vieną rytą išsiaiškinau, kodėl ji valgė šį keistą patiekalą. Jos abi akys buvo pažeistos geltonosios dėmės degeneracijos. Iš savo gydytojo ji sužinojo, kad brokoliuose esantis vitaminas E stabdo ligos progresavimą.

Per visus mūsų kartu praleistus mėnesius ji įtikino mane kasdien valgyti vaisius ir pakirpti plaukus dažniau negu dukart per metus. Aš aiškinau jai apie savivertę, mokiau nekreipti dėmesio į buvusio sutuoktinio priekaištus ir mokiau kovoti už save. Ji niekada man neprieštaraudavo, tik linktelėjusi galvą nusišypsodavo.

Kai mano vaikai pradėdavo kelti pykčio scenas, atsikalbinėti arba bandydavo išsisukti nuo darbų, Patricija nieko nesakydavo, tik šypsodavosi. Jos motiniška išmintis glūdėjo jos santūriam elgesy. Jie niekada nebruko savo patarimų, jei jos neprašydavau. Net jei ir patarinėdavo man, tai tik konkrečiai, mintis reikšdavo meiliais ir maloniais žodžiais. Ji niekada nesistengė manęs įžeisti.

Vežiodavau ją į gydytojų konsultacijas ir į autobuso stoteles. Ji skaitydavo mano vaikams knygeles ir juos maudydavo. Jiems ėmus verkti vidury nakties, dažnai nuskubėjusi į jų kambarius Patriciją jau rasdavau sėdinčią prie jų lovų ir niūniuojančią. Švęsdavome viena kitos gimtadienius, veždavau ją į Siersą pirkti naujų drabužių arba į grožio saloną pas kirpėją. Vieną rytą per savo gimtadienį nubudusi ant tualetinio staliuko radau mažytę kartoninę dėžutę, pilną sulankstytų popieriaus skiautelių. Kiek-viename lapelyje Patricija ranka buvo ką nors parašiusi, pavyzdžiui, „Niekada nepamiršk, kaip stipriai esi mylima“ arba „Esi nuostabi mama“.

Galų gale Patricija susirado butą pagyvenusių žmonių apgyvendinimo komplekse ir pradėjo ruoštis išvykti į savo naujus namus. Man plyšo širdis, tačiau žinojau, kad jai reikia savo erdvės. Pagalvojau: kadangi ši vieta yra vos už puskilometrio nuo mano namų, galbūt ir toliau galėsime kartu pusryčiauti. Žinoma, gyvenimas tokius planus pakoreguoja savaip, ir mums retai, gal vos keliskart, pavyko naują dieną pradėti kartu. Išvykus jos gyvenimas pradėjo tekėti atskira vaga, nors mes susitikdavome kiekvieną savaitę.

Per mūsų dvylikos metų draugystę ji patyrė širdies smūgį ir du kartus sirgo plaučių uždegimu, be to, jai teko implantuoti defibriliatorių, kad normalizuotųsi širdies ritmas. Kartą, netrukus po defibriliatoriaus įdėjimo, sėdėjau prie jos lovos kalbėdama su ja, kai aparatas staiga užsikirto. Ji pajuto tokį didžiulį elektros smūgį, kad vos neiškrito iš lovos. Smūgis pasikartojo, nusviesdamas jos smulkutį gležną kūną nuo čiužinio. Ji suriko. Negalėjau ištverti matydama, kaip ji kankinasi, ir kai pagaliau atvyko gydytojas, griežtai, kaip gydytoja, ėmiau bartis. Norėjosi jam smogti už tai, kad ji turėjo ištverti tokius dalykus.

Po kiekvieno gydymosi ligoninėje, elektros šoko ar antibio-tikų kurso Patricija vis labiau seko. Jos gražūs banguoti plaukai išretėjo, priekiniai dantys sumažėjo – nežinau, ar sunyko dėl naktinio griežimo, ar nuo kasdienio streso.

Kartais nesusitikdavome ištisomis savaitėmis, tačiau kasdien pravažiuodavau pro jos namus, kad įsitikinčiau, ar viduje dega šviesos, ar palaistyti jos augalai – tai buvo ženklai, kad ji vis dar ten, kad ji gyva. Kai mano tėčiui buvo nustatyta Alzhaimerio liga, paguodos nuvažiavau

tiesiai į jos aptriušusį būstą. Ji mane išklausė, apkabino ir laikė už rankos. Jos anūkei perdozavus narkotikų, verkėme abi. Visuomet, kai man tekdavo išvykti skaityti paskaitų ar dalyvauti žiniasklaidos renginiuose, Patricija žadėdavo melstis už mane. Kartą grįžusi radau ją ligoninėje, sergančią ūmiu plaučių uždegimu. Prisiekiau sau, kad niekada daugiau jos nepaliksiu, kol jos sveikata pasitaisys.

– Nesąmonė, – tarė ji. – Pažadėk man, kad visuomet darysi tą, dėl ko gyveni šiame pasaulyje.

Tąsyk, kaip ir daugybę kartų anksčiau, jos žodžiai mane suglumino.

Dirbau medike, nes man tai patiko. Šį darbą dariau neverčiama jokių išorinių jėgų. Studijuoti mediciną pasirinkau todėl, kad nuo šešiolikos metų, kai pamačiau geriausio savo tėčio draugo atliekamą klubo persodinimo operaciją, norėjau tapti gydytoja. Buvau tvirtai apsisprendusi, susižavėjusi medicina ir užsispyrusi. Ką ji turėjo omeny sakydama, dėl ko gyvenu šiame pasaulyje? Aš pati norėjau tapti gydytoja, niekas kitas manęs nevertė to daryti.

– Sėskis, – tarė Patricija per tą patį mano apsilankymą. – Noriu tau kai ką pasakyti. – Jos balsas skambėjo aiškiai, tačiau ji buvo susijaudinusi. Žvilgtelėjusi į savo slaugę, ji luktelėjo, kol ši išėjo, prieš kalbėdama toliau.

– Praeitą naktį sapnavau neįtikėtiną sapną, – džiugiai šypsodamasi tarė ji. – Ne, tai nebuvo sapnas, tai buvo kažkas antgamtiško, tarsi kažkokia vizija.

Jaučiau ir mane apimantį smalsumą, ir nepatiklumą.

– Turi patikėti manimi, pažadėk, kad patikėsi manimi, Mege, – paprašė ji.

Linktelėjau galva. Nekantravau sužinoti, ką ji man ruošiasi pasakyti. Ji stebėjo mano žvilgsnį ir, ko gero, supratusi, kad raginu ją kalbėti toliau, tęsė savo pasakojimą:

– Kankinausi kone negalėdama kvėpuoti. Maniau, kad uždusiu, o po to užmigau. Iš tikrųjų visai neprisimenu, kaip užsnūdau, bet man tai pavyko. O paskui pamačiau save pasirengusią mirti, bet visai nebuvo baisu. Buvau bemirštanti, kai staiga išvydau vandenyną. Jis buvo nuostabiai žalios spalvos. Pažvelgusi į horizontą pamačiau mažą valtelę ir tuomet supratau, kad ta valtis – tai aš. – Nutilusi Patricija stebėjo mano veidą. Žinojau, kad ji bando įžvelgti mano nepatiklumą, todėl pasistengiau jo neparodyti. Nenorėjau jos įskaudinti, be to, norėjosi išgirsti visą pasakojimą. Pasiruošiau klausyti toliau.

– Milžiniškos bangos mėtė valtelę aukštyn ir žemyn, ir ji ėmė svirti į šoną. Atrodė, kad jai lemta nuskęsti. – Ji trumpam nutilo stebėdama mano reakciją. Stengiausi atrodyti susidomėjusi ir neišsiduoti, kad jos pasakojimas manęs neįtikino.

– Aš buvau ta valtis, – sušuko ji. – Bangos nurimo ir ji plaukė link nuostabaus uosto. Stebėdama, kaip ji artėja prie kranto, pamačiau neįtikėtinai gražią uosto pakrantę. Ji buvo tokia saugi ir švari. Atrodė, kad kranto linija tarsi apglėbė mažąją valtelę, tuomet – dabar jau artėju prie įdomiausios dalies. – Jos akys ėmė švytėti taip, kaip dar niekada nebuvau mačiusi ir ji tęsė toliau. – Išgirdau man sakomus Dievo žodžius.

– Nori pasakyti, girdėjai balsą? – paklausiau, o pati sau pamaniau, kokius vaistus ji vartoja. Išeidama nusprendžiau patikrinti jos temperatūros kreivę.

– Taip, kažką panašaus į tai, tarsi balsą. Bet tai buvo aiškiau už balsą. Nesvarbu. Dievas šnekėjo man, kad aš esu tarsi maža graži vieniša valtis ir kad jis visuomet rūpinsis manimi. Štai kodėl jis atplukdė mane į uostą. Kad mane apsaugotų. Pabudusi pajutau tokią ramybę, kokios niekada gyvenime nebuvau jutusi. Ją jaučiu dar ir dabar. Galvoju, kad jau niekada nesijausiu kaip anksčiau.

Nežinojau, ką jai atsakyti. Ką sakome žmogui, ką tik pareiškusiam, kad kalbėjosi su Dievu? „Puiku, labai džiaugiuosi, tikriausiai buvo įdomu?“

Net negaliu prisiminti, ką sakiau. Juk iš tikrųjų tai buvo visai nesvarbu. Patricija tikėjo tuo, ką jai teko patirti ir jos tikėjimo niekas nebūtų galėjęs sugriauti. Tai buvo viena iš tų retų akimirkų gyvenime, kai sužinoti dalykai arba suvokta tiesa yra pernelyg dideli, kad juos būtų galima išsakyti žodžiais. Žinojau, kad ji kaip tik išgyveno vieną iš tokių akimirkų. Esu jai be galo dėkinga, kad šia akimirka ji pasidalijo su manimi. Būtent taip ir elgiasi draugai.

Po kelerių metų, per kuriuos persirgo dar keliomis ligomis, Patricija šią istoriją pasakojo taip pat užtikrintai kaip ir ligoninėje, kitą rytą po tos nakties. Ji niekada ja nesuabejojo, o su manimi pradėjo kur kas dažniau kalbėti apie savąjį Dievą. Būdavo, kad mums besėdint jos svetainėje ir šnekučiuojantis, jį minėdavome taip, tarsi jis būtų sėdėjęs kėdėje šalia mūsų. Kartą net žvilgtelėjau į šalia savęs stovintį supamąjį krėslą, kad įsitikinčiau, ar ten nieko nėra. Pagalvojau, kad gal taip ir elgiasi seni vieniši žmonės, bet tik ne Patricija. Ji nebuvo vieniša ir visai ne pamišėlė. Didžiausią įspūdį man darė tai, kaip Patricija kalbėjo apie Dievą. Jos balsas pritildavo ir tapdavo švelnesnis. Jį vadindavo „švelniu“, „maloniu“ ir „rūpestingu“.

Vieną tamsų spalio rytą atsiliepusi telefonu išgirdau tuo metu darbe buvusio vyro balsą.

– Skambinu dėl Patricijos, – tarė jis. – Esu šalia jos reanimacijos palatoje. Šį rytą jai nukritus į smegenis išsiliejo kraujas, tačiau ji vis dar sąmoninga.

Jam dar nebaigus kalbėti mečiau telefoną, šokau į mašiną ir nulėkiau į reanimacijos palatą. Iš baimės jaučiau tokį šleikštulį, kad du kartus buvau besustojanti šalikelėje. Kol atvykau į reanimacijos palatą, Patricija jau buvo ištikta komos ir niekada iš jos taip ir nepabudo. Ją paguldė į intensyvios terapijos palatą, kurioje ji gulėjo nerodydama jokių gyvybės ženklų. Man sėdint prie jos lovos palatoje vienas po kito pasirodė jos vaikai ir anūkai, norėdami išreikšti savo pagarbą, paverkti ar pasidalyti prisiminimais apie šią nuostabią moterį.

Pavargome laukdami ir stebėdami, ar neišvysime kokių nors jos gyvybės ženklų. Jaučiau apmaudą ir pykau ant jos Dievo, kuris, jos teigimu, buvo toks geras. Dėl vaistų, kuriuos ji vartojo iki nelaimės, ji visa buvo nusėta mėlynėmis. Jos kūnas, ir ypač veidas, atrodė lyg būtų sudaužyti beisbolo lazda. Veidą norėjosi uždengti – jis turėjo atrodyti mielas, o ne sumuštas. Jos gyvenimas buvo toks siaubingai sunkus, o matydama tas baisias dėmes, prisiminiau, kad ji tiesiogine prasme kartais būdavo talžoma – fiziškai, emociškai ir, be abejo, buvo skriaudžiama paties gyvenimo.

Šeštąjį vakarą paprašiau draugės palydėti mane į ligoninę, kad galėčiau pabūti su Patricija. Tiesiog norėjau prisiliesti prie jos, perbraukti ranka jai per plaukus, įsitikinti, kad ji vis dar kvėpuoja. Įslinkome į jos palatą jau seniai pasibaigus lankymo valandoms ir išgirdome tylų jos respiratoriaus švokštimą. Pažvelgusi į ją supratau, kad kažkas ne taip. Atsisukusi į draugę paklausiau, ar, jos nuomone, Patricija pasikeitusi. Ji vos pastebimai linktelėjo galvą, abejodama, ar tikėti tuo, ką mato.

– Jos čia nebėra, – nustebusi sušnibždėjo mano draugė.

– Žinau, – pritariau. Buvo baisu dar ką nors apie tai sakyti. Buvo įvykęs kažkoks keistas dvasinis virsmas, bet nė viena iš mūsų negalėjome suprasti, kas tiksliai. Pajutome, jei šis žodis tinkamas tokioje situacijoje, kad Patricija jau išėjo, nors jos kūnas vis dar gyveno.

Kitą rytą gydytojas patarė jos vaikams, kad jie leistų ištraukti kvėpavimo vamzdelį, nes Patricijai nebuvo jokios vilties pasveikti. Geriau būtų ištraukti kištuką ir leisti jai išeiti. Mačiau, kaip jie visi keturi tarėsi tarpusavyje, o jų veiduose atsispindėjo išgąstis. Po kelių minučių pasikvietę mane jie paklausė, ką aš manau apie galimybę atjungti gyvybę palaikančius aparatus. Net nepagalvojusi, kad turiu būti atsargi, pasakiau jiems:

– Nebijokite, – iš pradžių tariau. – Jūsų mama nenori, kad bijotumėte. Mirtis jos negąsdino. Tą žinau, nes ji man pasakė pati. Manau, kad turite leisti jai išeiti, ji to norėtų, – kalbėjau taip užtikrintai, kaip anksčiau gal iš viso nėra tekę kalbėti. Pati buvau nustebinta savo pasitikėjimo.

Visi keturi sutiko, kad gydytojas atjungtų kvėpavimo vamzdelį, o tada vėl kreipėsi į mane.

– Nenorime, kad mama mirtų būdama viena. Ar galėtumėte pabūti šalia jos? – pro ašaras jie vos galėjo ištarti žodį.

Žinoma, kad sutikau. Nes taip turi elgtis draugai. Laikydama jos kaulėtas rankas savame delne, pabučiavau jas, o gydytojas trūktelėjęs plastikinį vamzdelį nuplėšė pleistrą jai nuo veido. Girdėjau, kaip koridoriuje laukdami šnibždasi jos vaikai. Nekenčiau šios akimirkos, tačiau nenorėjau, kad ji baigtųsi. Tada pažvelgiau į jos trapų kūną, ir tuo metu nutiko keistas dalykas. Pajutau, kaip mane apima ramybė. Jos širdis plakė vis rečiau, kvėpavimas lėtėjo ir greitai sustos visai. Tačiau viskas buvo gerai, viskas gerai. Kažkas iš kažkur sakė man, kad jai gera ir saugu, kad nereikia jaudintis. Jos jau

nebebuvo ir prireikė tik šių priemonių, kad apie tai sužinotų visi kiti. Ar tuo momentu pati Patricija man bandė kažką pasakyti? Tikriausiai ne. Galvoju, kad tai buvo Dievas – jos Dievas – kuris jau prieš daugelį metų buvo jai pasakęs, kad yra vien jos laukiantis uostas, kur bus gražu, gera ir saugu. Galbūt tą akimirką galutinai patikėjau prieš daugelį metų jos papasakotu sapnu, kurį ji laikė realybe. Šiam momentui ji mane paruošė pasidalijusi savo asmeniškiausiais ir giliausiais išgyvenimais, ir nors apie juos kalbėti buvo sunku ir rizikinga, ji taip leido man pajusti šią neprilygstamą ramybę. Ji nepabūgo pasidalyti su manimi savo dvasiniais potyriais, nes taip ir turi daryti draugai.

Per visus mūsų draugystės metus Patricija mane išmokė, tiksliau, *parodė*, kaip būti geresne mama – kaip niūniuoti naktimis savo vaikams, kaip neprarasti su jais kantrybės. Ji išmokė mane atleisti pačiai sau, kai jusdavau pasišlykštėjimą savimi, kad praradau kantrybę ar kai apimdavo kaltės jausmas pernelyg ilgai dirbant. Ji išmokė mane ir daugelio kitų dalykų. Savo gyvenimu ji mane įtikino, kad Dievas yra geras, ji atvėrė man savo širdį ir pasidalijo savo paslaptimis – senos moters paslaptimis, kuri pragyveno pakankamai ilgai, kad suprastų, jog gyvenimas mus vėto ir mėto, tačiau mes galime atsilaikyti, turėdami draugų, kuriems galime patikėti paslaptis. O savo mirtimi ji parodė, koks geras gali būti Dievas.

Mamos pasmerktos stipriems išgyvenimams. Nuo tos akimirkos, kai gimsta mūsų vaikai, mumyse įsišaknija baimė. Jaudinamės, nervinamės, o kartais iš paskutiniųjų stengiamės visaip apsaugoti savo vaikus, nes be galo bijome. Tiesą sakant, prarandame sveiką nuovoką. Pamišusios mamos – manipuliuojančios įvykiais, savo vaikams įvedančios komendanto valandas, per pertraukas stebinčios žaidimų aikšteles – kad tik įsitikintų, kad jų vaikai vis dar sveiki ir gyvi. Jei tik galėtume, pirktume automobilius su stoge įtaisytomis oro pagalvėmis. Mūsų pojūčiai išlavėja, tampame atsargios, nes su motinyste ateina ir supratimas, kad ne mes valdome pasaulį ir kad bet kurią mūsų gyvenimo akimirką galime pralaimėti. Galime prarasti sutuoktinį, vaiką, gal ir savo pačių gyvybę, o pastaruoju atveju nebegalėtume toliau saugoti savo vaikų, jiems augant be mūsų. Atsiradus vaikams nustojame apsimetinėti, kad gyvenimas lengvas ir patogus. Akis į akį susiduriame su skaudžia tiesa – gyvenimas gali būti gana žiaurus.

Tai tikriausiai ir yra svarbiausia priežastis, kodėl mums – mamoms – siekiant ne tik išgyventi, bet ir pasiekti daugiau, – reikia bičiuliautis su kitomis mamomis, suprantančiomis, koks didžiulis baimės jausmas gali tūnoti mūsų viduje. Draugės padeda mums išlaikyti pusiausvyrą aplink tvyrant emocinei suirutei ir šalčiui. Kai į mūsų gyvenimą įslenka mirtis, prislėgdama mus, privalome turėti draugių, kurios bus greta mūsų, mokys mus ir rodys, kad galime saugiai žengti pirmyn – tą labai gražiai man parodė Patricija. Iš tikrųjų gyventi toliau – gal net pernelyg saugu.

Trys būdai išsiugdyti šį įprotį

1. Nuspręskite, kas bus jūsų artimiausios ir kas tik šiaip geros draugės

Psichologų teigimu, buvimas draugijoje intravertus vargina, o ekstravertus atgaivina. Atrodo, būtų logiška manyti, kad kai kurioms iš mūsų reikia daug draugių, o kai kurioms užtenka ir kelių. Remdamasi savo patirtimi žinau, kad taip nėra. Nepriklausomai nuo jūsų asmenybės tipo, kiekvienai mamai reikia įvairiapusio bendravimo su kitomis moterimis, kitaip sakant, būtina turėti artimų ir šiaip gerų draugių ratą – moteris, su kuriomis galėtume užmegzti glaudų emocinį ryšį, ir kitas, kurios šiaip leistų mums pasijusti saugiai ir smagiai.

Mūsų artimiausiam draugių ratui priklausančių moterų paprastai būna nedaug – trys ar keturios. Tai yra draugės, kurios mūsų virtuvėje gali išdygti vakarienės metu ir vietoj mūsų pamaitinti, paguldyti ir nuprausti mūsų vaikus, išvalyti ant grindų nukritusį riešutų sviestą ir uogiene išterliotas kėdes, kai mus staiga palaužia nelaimė. Jos – tai tarsi mūsų dešinioji ranka ar kairioji koja – priklausomai, ko tą dieną mums labiau reikia. Kai prisiekiame sau daugiau nebemylėti savo vyrų, nes jie neatitinka mūsų reikalavimų, tokios draugės patars mums sumažinti savo reikalavimus, žinodamos, kad esame pakankamai stiprios. Jos pasiruošusios mus pavaduoti tuomet, kai mes pačios to negalime padaryti, nes jos mus brangina. Būdamos su mumis artimiausios draugės pasižymi geležine kantrybe, kuri, regis, niekuomet neišsenka, net ir tada, kai nuolat pamirštame joms paskambinti, skaudiname jas savo pasakymais ar nepasveikiname jų gimtadienio proga.

Artimiausios draugės gali būti šeimos ar giminės moterys, kurios mus pažįsta pakankamai ilgai – jos jau yra mačiusios mūsų pykčio priepuolius, žino mūsų gėdingiausius poelgius ir mato, kad po paskutinio nėštumo mūsų klubai papilnėjo dar keliais kilogramais. Tačiau pati nuostabiausia tokių draugių savybė yra ta, kad joms tai nė kiek nerūpi. Jų nežeidžia mūsų blogos nuotaikos proveržiai, jos nepastebi dar kelių riebalų sluoksnių ant mūsų juosmens, o užklupusios mus besisielojančias dėl savo klaidų, griežtai pareikalauja liautis, nes toks savęs gailėjimas žeidžia ir jas. Kai pradedame pernelyg aimanuoti, jos pataria pergalvoti savo žodžius, nes aimanavimas neduoda jokios naudos. O kai užsipuolame savo vyrus ar vaikus, jos neims mūsų kaltinti, tačiau diplomatiškai leis suprasti, kad kalta mūsų paniurusi nuotaika, ir pasidomės, kodėl ji subjuro.

Išskirtiniai artimiausių draugių bruožai – patikimumas, brandumas ir ištikimybė. Visos šios savybės gimdo gilų tarpusavio prieraišumą. Kiekviena iš tokių draugysčių turi būti abipusė – abi draugės turi aukotis viena dėl kitos. Tokiose draugystėse niekuomet nebūna pavydo, nes šis jausmas toks atgrasus, kad atitolina drauges, sunaikindamas pasitikėjimą ir ištikimybę. Nors norėtųsi tikėtis, kad mūsų gyvenime artimiausios draugės turėtų atsirasti savaime, dažniausiai taip neįvyksta. Tokiai draugystei reikalingas mūsų dėmesingumas, atidumas ir emocinis įdirbis. Kaip ir santuokoje, reikia išmokti derintis, sunkiai dirbti ir skirti pakankamai laiko, tačiau tokių draugysčių teikiamas džiaugsmas ir mus apgaubianti ramybė turi ne-įkainojamą vertę.

Šiaip geros draugės, kurios nė kiek ne mažiau svarbios, vis dėlto yra kitokios. Tai – draugės, kurios mums susirgus ateis mūsų aplankyti su paruoštu troškiniu, nuveš mūsų vaikus į mokyklą ir futbolo varžybas ir kurios niekada neatsisakys pasivaikščioti po vakarienės. Jos – puikios kompanionės, sugebančios mus prajuokinti ir nuraminti, kai nukabiname nosį. Paprastai mamų gyvenime būna daugiau tokių draugių – maždaug dešimt. Šios draugės atvyks į mūsų dukters vestuves, bet nebūtinai žinos, kada mūsų gimtadienis. Jos leidžia mums pasijusti priklausančiomis moterų pasauliui, nors jos visai nebūtinai pačios turi būti mamos. Mums nereikia, kad jos mus užjaustų ar suprastų, kai mums blogai. Mums užtenka žinoti, kad jos – netoliese ir kad kartais praskaidrins mūsų dienas lipšnumu ir dėmesiu.

Kaip ir su artimiausiomis draugėmis, dėl tokios draugystės taip pat reikia pasistengti. Draugės nutols nuo mūsų, jei pernelyg ilgam jas užmiršime, o mus pakeis naujos draugės, nes jos nenori likti vienišos. Mūsų santykius su tokiomis draugėmis lemia vien mūsų asmenybių skirtumai. Dažnai būna taip, kad viena pusė norėtų pereiti prie artimesnių santykių, tačiau jei iš antros pusės atsako nėra, draugystė netaps pernelyg artima, ir tai normalu. Kad dvi draugės galėtų tapti itin artimos, reikalingas abipusis pasitikėjimas ir pojūtis, kad bendrauti malonu, o tokių dalykų niekas negali prievarta reikalauti iš kito žmogaus.

2. Atraskite pusiausvyrą santykiuose su draugėmis

Savo darbe sutiktiems paauglių tėvams nenustoju kartojusi: „Būkite atsargūs, jei turite labai gražią dukrą; būtent joms nutinka daugiausia nelaimių.“ Švelnios, mandagios, drausmingos ir protingos mergaitės, nenorėdamos įskaudinti kitų, kartais pradeda daryti dalykus, kurių jos visai nenori daryti. Neįtikėtina, tačiau net keturiasdešimt procentų keturiolikos – aštuoniolikos metų amžiaus merginų užsiima seksu nenorėdamos, nes, jų tvirtinimu, nenori įskaudinti savo vaikinų.

Taip pat galėčiau perspėti ir tikrai puikias mamas: „Būkite atsargios, jei esate išties gera draugė.“ Žavingos, doros, protingos moterys dažnai įsitraukia į vienpuses draugystes, nes yra pernelyg geros. Tikrai nieko bloga turėti draugių, kurioms nuolat reikia pagalbos. Juk suprantate, kad turiu omeny tas drauges, kurios apie tai, kaip jums sekasi, pasidomės prašnekėjusios pusvalandį (jei iš viso pasidomės). Tokios moterys visą laiką ima – joms ištisai ko nors reikia ir ištisai būna blogai.

Turėkite kelias tokias drauges, nes yra, ką joms galite duoti, tačiau niekada gyvenime nepasikliaukite vien tokiomis draugystėmis. Jos išsunks paskutinius jūsų syvus. Atraskite pusiausvyrą santykiuose su draugėmis ir savo draugių būry turėkite įvairių žmonių. Susiraskite draugių, kurios pasidomi kaip jums sekasi, vos jus pamačiusios ir leidžia jums atsakyti. Pasakykite, kaip jaučiatės. Jei ir jos atvirai bendrauja su jumis, žinokite, kad radote gerą draugę. Branginkite tokias drauges. Mėgstame jaustis reikalingos, tačiau ir mums reikia kitų moterų, kurios moka ir duoti, ir imti, leidžia mums joms padėti ištikus nelaimei, ir gyvena sau toliau, kad tuomet, kai bus sunku mums, irgi galėtų ištiesti pagalbos ranką.

Dažnai mamos jaučiasi išvargintos draugysčių ir taip paprastai nutinka todėl, kad tokiuose santykiuose trūksta pusiausvyros.

Kadangi draugės į santykius atneša savitumo, pasistenkite susirasti skirtingais gebėjimais apdovanotų draugių. Kai kurios draugės gali mus tik prajuokinti, kitų labiausiai laukiame tada, kai mums reikia paguodos, taigi reikia turėti ir vienokių, ir kitokių. Kai kurios suteikia mums intelektualinę paspirtį, tačiau yra šaltos it akmuo, todėl susiraskite ir tokį žmogų, kuris mokėtų jus išklausyti ir užjausti, ir tokį, kuris su jumis diskutuotų (nors visai nenoriu pasakyti, kad intelektas ir mokėjimas užjausti nesuderinami dalykai). Nerasite vienos draugės, kuri duotų tai, ko jums reikia visais gyvenimo atvejais, todėl to ir nesitikėkime. Tai ir yra visas moteriškos draugystės žavesys – kiekviena iš jų papildo kitas, kad galėtume patenkinti daugumą savo poreikių.

3. Mylėkite draugę labiau už save

Merginos išsiskiria ne tik su vaikinais, bet ir su savo draugėmis. Viena kitą labai branginančios suaugusios moterys atitolsta *dėl daugelio priežasčių*. Dažniausiai – dėl nenumaldyto pykčio ir atlaidumo trūkumo. Kartais būna ir taip, jog geras drauges atstumiame todėl, kad nesugebame jų pakankamai mylėti. Tampame savanaudiškos, rūpinamės tik savo reikalais ir problemomis, visai užmiršusios brangius žmones. Gaila, tačiau daug puikių draugysčių nutrūksta todėl, kad viena iš draugių taip paskęsta savo gyvenimo rūpesčiuose, aplink nebemato nieko daugiau. Jai nebeįdomu, kas vyksta už jos gyvenimo ribų ir ji visiškai apleidžia artimas drauges. Tiesiog nebegalvoja apie kitą žmogų.

Kadangi iš prigimties mamos linkusios dovanoti aplinkiniams savo meilę, atrodytų, kad savo drauges turėtume mylėti savaime. Tačiau iš tikrųjų daugeliui iš mūsų branginti drauges tikrai nelengva. Privalome skambinti, kai esame pervargusios, ir nutaisiusios palaimingą veido išraišką valgyti šlykštaus skonio troškinius. Rodyti draugėms išskirtinę meilę – tai keisti savo planus, kai draugę ištinka nelaimė, drąsiai ją ginti net ir tuomet, kai pykstame ant jos, ir būti pasiruošus ją pavaduoti, kai ją gyvenime ištinka bėda ir dėl vienokių ar kitokių priežasčių ji nebegali daryti įprastų dalykų. Būsime pasirengusios būti šalia jos ir jos vaikų, nes taip elgiasi mylinčios moterys.

Nors draugių turėjimo negali pavadinti įpročiu, daryti viską, kad išsaugotum draugystę – tai jau įprotis. Nepaprastai svarbu turėti draugių, nes jos padeda mums atgauti ir išsaugoti savo emocinę pusiausvyrą. Jos ištraukia mus iš nevilties gniaužtų, priverčia mus šypsotis, kai norisi verkti pasikūkčiojant, priverčia mus gyventi, kai šaukiamės mirties. Draugės priverčia mūsų širdyse plazdėti tūkstančius įvairių jausmų, kaip plazda snaigės pakračius žaislines Kalėdų dekoracijas. Plazdančiose širdyse randasi nauji jausmai. Išdrįstame pabandyti elgtis kitaip, mokomės pasitikėti ir mylėti, kai mūsų viduje kažkas rėkte rėkia „Net nesvajok apie tai.“ Kartais mūsų draugėms tenka stumte mus stumti (gal net ir trūktelėti už rankos), o kartais pakanka ir bakstelėti. Jos padeda mums neišklysti iš teisingo kelio, kai norisi sprukti šalin, padeda mums atleisti, kai trokštame keršto ir jos myli mus, kai juntame, kad visi aplinkiniai nuo mūsų nusisuko.

Galbūt būtent draugystės teikiama užuovėja leidžia mums tobulėti. Kai nebijome į draugę pažvelgti nuo kelių dienų verkimo užtinusiomis akimis arba pakviesti jos į ceremoniją, kur gausime apdovanojimą, kurio ji niekada nėra turėjusi, ir žinome, kad jai bus taip pat smagu kaip ir mums, atsipalaiduojame apimtos meilės ir apsalusia širdimi galime tiesiog būti pačios savimi. Tikiu, kad vien šis ramybės jausmas suteikia mums drąsos pažvelgti į save ir keistis. Jausdamos draugių užnugarį, galime gilintis į savo slapčiausias baimes, kritiškai įvertinti savo meilę šeimai, įveikti finansinius sunkumus ir apsispręsti, ar tikėsime rojumi, Dievu ar Buda. Didžioji draugystės paslaptis – tai jos teikiamas absoliutus saugumo jausmas, kai žinome, kad būsime priimtos tokios, kokios esame, nors kartu esame priverstos keistis, tobulėti ir siekti geresnio gyvenimo. O būtent to ir trokštame ugdydamos savyje sveikesnės gyvensenos įpročius.

Trečias įprotis
Puoselėkite ir praktikuokite tikėjimą

Kodėl mamoms reikia tikėti ir kodėl tai ne visada lengva

Esu tikinti. Tikėjimas – tai mano kova. Nesvarbu, ar tikiu, kad pilotas saugiai nuskraidins mano dukrą į Indoneziją, ar kreipiuosi į Dievą, kad gūdžią naktį suteiktų ramybės mano tėčiui, vienam gulinčiam savo lovoje slaugos namuose, ar net kai stengiuosi susikaupti prieš skaitydama paskaitą, – tikėti nelengva. Turėdama suaugusią dukrą, gyvenančią kitoje pasaulio pusėje, kur negaliu būti šalia jai susirgus ir būdama priversta stebėti, kaip mano mylimo tėčio sąmonė gęsta tiesiog mano akyse, už savo tikėjimą moku didžiulę kainą. Stebėti, kaip jie kenčia, – neapsakomai skaudu.

Manau, kad sunkiausia tikėjime – sugebėti užgniaužti poreikį kontroliuoti. Mes turime pasikliauti kažkuo kitu, nes nesugebame valdyti gyvenimo. Negalime vien savo valios jėga apsaugoti mylimų žmonių. Jaučiamės nepajėgūs, nes tokie ir esame. Man, kaip ir daugeliui jūsų, nepatinka jaustis bejėge – sunku ne tiek dėl įžeistos savimeilės, kiek dėl emocinės savijautos. Galėdama padaryčiau viską, kad mano mylimi žmonės būtų sveiki ir laimingi, deja, tai neįmanoma.

Mums – mamoms – yra svarbūs du tikėjimo lygmenys. Pirmiausia, privalome išmokti pasitikėti kitais žmonėmis. Tai tikrai sunku, nes kartais draugai ir šeimos nariai mus nuvilia. Tikimės, kad jie pateisins mūsų lūkesčius: kartais jiems tai pavyksta, o kartais – ne. Dažniausiai jiems nesiseka ne iš blogos valios, o tik todėl, kad ir jų galimybės ribotos. Net ir ištikimiausi, ir labiausiai atsidavę draugai ar šeimos nariai gali mus nuvilti, nes ir jie – tik žmonės. Antrasis tikėjimo lygmuo – kur kas rimtesnis. Tai – tikėjimas Dievu. Be šio tikėjimo gyventi negalime. Daugelis bando gyventi netikėdami, tačiau gyvenimui artėjant prie pabaigos, o kūnams vystant, su Dievo egzistavimo klausimu vienaip ar kitaip susiduria kiekvienas.

Dauguma mūsų apie Dievo buvimą susimąstome dar jaunystėje. Tai gerai. Kai kurios iš mūsų vengia šios temos ir metų metais net nesusimąsto apie savo dvasinį gyvenimą, nes šie klausimai trikdo. Tačiau, mano manymu, kuo greičiau pradėsime rūpintis savo vidumi, tuo sveikesnės būsime, nes dvasinis pradas yra svarbiausia mūsų asmenybės dalis.

Kai kurios mamos išpažįsta judėjų ir krikščionių Dievą, kai kurios tiki šventaisiais, dar kitos – Buda ir Alachu, o yra ir tokių, kurios tiki Visatos egzistencialumu. Kažkuo tiki net ir ateistai, net jei tai yra tik jų pačių sveikas protas. Ateistai atmeta kitų būtybių egzistavimo galimybę ir gyvena pasikliaudami savimi ir tais gyvenimo dėsniais, kuriuos jų protas gali racionaliai suvokti. Kai kurie pripažįsta tam tikras moralines vertybes, kiti – tik mokslines tiesas, tačiau visi šie ateistiniai tikėjimai neperžengia žmogaus pažinimo ribų. Visos mes kažkuo tikime ir tą darome kiekvieną dieną, todėl iš tikrųjų nereikia nė klausti, ar reikėtų tikėti, ar ne. Svarbesnis klausimas – kuo ir kodėl tikėti. Be to, jei tikėjimas yra tokia svarbi mūsų kasdienybės dalis, kodėl jam neskiriame dėmesio? Mes be galo sureikšminame, ką valgome ir ko nevalgome, kiek sportuojame ar nesportuojame arba kokiais drabužiais vilkime. Atidžiai sekame savo vaikų reakcijas, jų poreikius ir troškimus, ir tik retsykiais prisimename svarbiausią jų asmenybės dalį – dvasingumą. Mes tai darome dėl to, kad taip daro ir visi kiti. Tai – amerikietiškosios kultūros dalis.

Be to, yra dar vienas svarbus dalykas. Matant „tikėjimo vedlius“ kartais norisi nuo jų laikytis atokiau. Žinau, kad, kaip teigiama Senajame Testamente, „krikščionis turėtume pažinti iš meilės“, tačiau kartais tą meilę taip sunku įžvelgti. M. Gandis[3] yra liūdnai prasitaręs, kad būtų priėmęs krikščionybę, jei joje nebūtų krikščionių. Deja, puikiai suprantu, ką jis turėjo omeny.

[3] Indijos tautinio išsivadavimo judėjimo lyderis.

Yra krikščionių, kurie šimtus tūkstančių tikinčiųjų suartino su Dievu. Bilis Grehemas[4] – puikus pavyzdys, kaip žmogaus širdis gali atsiliepti į kiekvieną Dievo širdies virptelėjimą. Tačiau, kita vertus, yra ir tokių Kristaus sekėjų, kurie savo elgesiu tyčiojasi iš krikščioniškojo tikėjimo. Kai kurių veidmainiškumas daugybę žmonių atgrasė nuo tokio tikėjimo; tikėjimo fanatikai, ypač kitose pasaulio šalyse, ėjo žudyti su krikščionybės vardu lūpose. Tai – tragiški dalykai, kurie, mano manymu, skaudina Dievą. Kitas religijas priimti nė kiek ne lengviau. Kai kuriems Buda taip ir netampa artimas, nes yra miręs ir niekada neprisikėlė iš numirusiųjų kaip Jėzus – išliko tik Budos statulos. Nors budizmas ragina gyventi taikiai, ieškoti nušvitimo ir vidinės ramybės, tenka daug metų sunkiai dirbti, kad tai pasiektum, jei apskritai įmanoma. Krikščionys atmeta musulmonų tikėjimo tiesas, nes jos prieštarauja krikščionybei, o svarbiausia – todėl, kad jos gąsdina juos pačius.

Mes visos jaučiamės gyvenančios sumaišty, todėl tikėjimą stengiamės nustumti toliau nuo savęs. Gilinimasis į tikėjimo dalykus atrodo pernelyg daug laiko reikalaujantis darbas ir, atvirai tariant, – ne toks ir svarbus. Nenorime pradėti pyktis su draugais ir šeima, be to, nuolat esame užsiėmusios, pavargusios. Pasakome sau, kad apie tikėjimą pagalvosime vėliau, nes kur kas svarbiau pasirūpinti, ką padėti ant vakarienės stalo ar kur nuvesti savo vaikus. Bėgiojame, nervinamės ir dirbame dar daugiau, kad tik viską suspėtume, o dienos pabaigoje nesuprantame, kodėl esame tokios pavargusios ir išsunktos. Priežastys aiškios ir paprastos – mes neradome nė minutėlės laiko pasirūpinti prasmingiausia savo esybės dalimi. Tačiau nors protu puikiai suprantame šią būtinybę, kažkodėl visai nesinori tuo užsiimti. Be to, visiškai nenutuokiame, kaip tą reikėtų daryti. Baiminamės, kad tai bus sunkus ir varginantis darbas ir kad virsime tokiu žmogumi, kuriuo visai nenorėtume tapti, – vienu iš tų tikėjimą reklamuojančių tipų, kurių stengiamės išvengti prekybos centruose.

Tačiau tikėjimas reikalauja peno, mums reikia gilių potyrių. Mūsų siela mums labai svarbi ir, būdamos mamos, privalome grūdinti visas savo asmenybės dalis. Dar svarbiau žinoti, kad to reikia mums pačioms. Nusipelnėme gerų potyrių. Mums reikia daugiau nei vien įkyrių minčių apie svorį, pinigus, drabužius, darbus, mokyklas, į kurias eina mūsų vaikai, ir kalbas, kiek jiems galėsime išleisti per Kalėdas ar Hanukos šventę. Taigi, pamirškime savo baimes ir atsigręžkime į tikėjimą. Mačiau tūkstančius išsekusių mamų, kurių dvasinis gyvenimas buvo katastrofiškai apleistas. Žinau, kad vos tik pasirūpiname savo tikėjimu, visi kiti reikalai irgi susitvarko. Visi. Šiame skyriuje parodysiu kelis paprastus būdus savo tikėjimui sustiprinti, taip pat paaiškinsiu, kaip svarbu viską iki galo apgalvoti prieš imantis veiksmų ir kaip teisingai apsispręsti tikėjimo klausimais; kaip suasmeninti tikėjimą, kaip susirasti tikėjimo bendraminčių ir kaip įtikėti dar giliau aukojantis kitiems.

[4] Pamokslininkas, laikomas JAV evangelizmo tėvu.

Tikėjimas – pradėkite nuo paprastų dalykų

Mūsų tikėjimas susideda iš dviejų lygmenų. Pirmasis lygmuo, kurį aš vadinu „paprastu tikėjimu“, apima žmones, kuriais pasitikime. Tikime savo vyrais, mamomis, mokytojais, mokykloje mokančiais mūsų vaikus. Nors ir pasitikime autobuso vairuotoju, savo darželinukę dukrą įsodinusios į jo vairuojamą autobusą, ar suaugusio vaiko automobilio ratus priveržusiu mechaniku, kai išlydėdamos užtrenkiame jo automobilio dureles, – kasdienius įvykius kontroliuojame kur kas mažiau negu jums atrodo. Mums reikia kitų žmonių pagalbos – reikia draugių, kurios parvestų namo mūsų vaikus, kai mes pačios negalime to padaryti, reikia gydytojų, kurie tiksliai pasakytų, kokius antibiotikus skirti mūsų sergantiems kūdikiams. Mums ištisai ko nors reikia, tik to dažnai nepastebime.

Privalome prisipažinti sau, kad mums reikalingi žmonės, todėl tikėjimo klausimais turime elgtis išmintingai ir jiems skirti pakankamai dėmesio. Juk kai tenka rinktis, kam patikėsime savo vaikus, tampame tikrai labai dėmesingos. Daugelis iš mūsų pirmiausia pasikalba su mokytojais ir pediatrais. Sprendimus priimame tik gerai juos apgalvojusios, o kai galų gale nusprendžiame pasitikėti, suvokiame, kad nors ir puikiai atlikome visus namų darbus, rizika vis tiek išlieka. Mokytojas gali būti puikus, tačiau blogo charakterio. Vaikų gydytojas gal ir elgsis maloniai, tačiau nieko neišmanys apie aktyvumo ir dėmesio sutrikimų gydymą. Tikėdamos, kad mūsų vaikams tai bus tinkamas žmogus, suprantame, kad jis gali ir nuvilti, todėl kartais užuot prisiėmusios riziką ir patikėjusios (bet nepraradusios budrumo), nusprendžiame nepasitikėti iš viso.

Būna tokių mamų, kurios apskritai nepasitiki kitais, nes beprotiškai bijo: tokios mamos iš pat pradžių stengiasi nusikratyti kitais žmonėmis. Jos kalba atžariai, šiurkščiai ir kiek gąsdina aplinkinius. Jos taip bijo, kad kiti nepateisins jų vilčių, jog juos atbaido vien savo požiūriu. Daugelis moterų bijo patikėti, kad jų vyrai gali uždirbti pakankamai pinigų, puikiai auklėti vaikus ar pagarbiai su jomis elgtis. Jos įsikalba sau, kad ir jai, ir jos vaikams geriausia pasikliauti tik ja viena. Jos užsisklendžia, pasmerkdamos save vienatvei ir atskirčiai, ir nors kartais tokia savijauta gali būti visai nebloga, ilgainiui neduoda nieko gero. Tokios mamos gyvena tarsi už stiklinės sienos nepasitikėdamos niekuo ir nors jos sudaro išmanių, stiprių ir visavertį gyvenimą turinčių moterų įspūdį, tačiau puikiai žino, kaip nepakeliamai sunku gyventi nepasitikint niekuo išskyrus save. Kita vertus, tarp mūsų yra ir tokių, kurios metasi į kitą kraštutinumą. Mes pernelyg tikime žmonėmis ir leidžiame jiems valdyti mūsų gyvenimus. Mes pasitikime aklai ir nustojame vadovautis sveika nuovoka. Draugai, vyrai ir vaikinai pasinaudoja mumis, nes mes jais per lengvai pasitikime. Paprastai taip nutinka trūkstant pasitikėjimo savimi, kai nežinome, ar mūsų sprendimai bus teisingi ir pagrįsti. Abejodamos, kaip pasielgti, pasiduodame kitų norams. Kartais tai pasiteisina, o kartais – ne. Nepriklausomai nuo pasekmių, svarbu suvokti, kad pasitikėti galime, tačiau tai turime daryti išmintingai ir apdairiai.

Pamačius, kaip kasdien tenka pasitikėti mums brangiais žmonėmis, gali apimti nerimas ar baimė. Tačiau nereikia gąsdintis. Visoms mums kažko reikia iš kitų žmonių ir taip yra dėl to, kad iš prigimties esame priklausomos būtybės. Vienintelis skirtumas tarp mūsų ir mūsų vaikų yra tas, kad jiems leidžiama reikšti savo norus, nes jie yra maži. Tačiau tai nereiškia, kad su metais mūsų poreikiai mąžta. Jie paprasčiausiai susilieja su kitais, didesniais poreikiais. Kadaise išsigandus mums reikėdavo tik pavalgyti ir vėl pajusti saugumą, o dabar reikia ne tik didesnio saugumo, bet ir kantrybės bei supratimo. Pasirūpinti maistu galime ir pačios. Kol buvome vaikai, mums buvo būtina žinoti, kad mūsų tėčiams esame pačios nuostabiausios, o mamos mus myli labiau už viską pasaulyje. Kai kurios iš mūsų tai patyrė, kai kurios – ne. Tačiau iš tikrųjų mums ir dabar vis dar reikia žinoti, kad mūsų mylimi ir gerbiami žmonės žavisi mumis. Šis poreikis yra svarbiausia mūsų esybės dalis ir jis niekada neišnyksta. O jei yra poreikis, turi būti ir tikėjimas, nes tą poreikį reikia patenkinti. Kadangi pačios to padaryti negalime, pagalbos turime ieškoti kitur.

Būdamos mamos turime gilintis į savo santykius su aplinkiniais ir atidžiai stebėti, kiek galime pasitikėti kitais. Jei norime, kad pasitikėdamos būtume laimingesnės, turime mokėti pažinti žmones,

kuriais tikime. Ar jie verti pasitikėjimo, o gal jie tik ištisai mus skaudina? Jei tai patikimi žmonės, ar galime jais dar labiau pasitikėti? Turime juos vertinti ir jais rūpintis. Turime jiems jaustis dėkingos, dėkoti ir atleisti už nedideles klaidas. Tačiau jei brangūs žmonės, kuriais pasitikime, mus skaudina, pats metas padaryti tam galą. Daugelis yra neverti mūsų pasitikėjimo. Jei draugai nuolat mumis naudojasi, o mes ištisai leidžiamės skriaudžiamos, tokią draugystę reikia nutraukti. Jei tikime, kad vaikai sugebės padaryti vieną ar kitą dalyką, o jie vis pamina mūsų pasitikėjimą, tampa aišku, kad jais dar per anksti pasitikėti, todėl reikia imtis priemonių ir nustoti iš jų tikėtis to, ko jie dar negali padaryti.

Esu tikra, kad pasitikėjimo verti daug daugiau žmonių nei mes manome. Deja, mus daug labiau traukia iškreipti nei normalūs santykiai. Tai tas pats modelis, pagal kurį atsiskleidžia vaikų jausmai mamoms. Turėdami gerą mamą, vaikai jos kartais net nepastebi, o kai kurie net pradeda elgtis šiurkščiai ar nepagarbiai. Tokio elgesio priežastis – jų jaučiamas komfortas – vaikai žino, kad mamos turi juos mylėti. Jos visuomet turi būti greta, nes iš savo patirties jie žino, kad taip ir būna. Todėl jie priima mus kaip savaime suprantamą dalyką, juk daugelis iš mūsų laikome visas keturias namų kertes ir visuomet esame šalia. Vienišų mamų daugiau nei vienišų tėčių. Mamos niekada nepalieka. Tokio paties požiūrio į patikimą žmogų laikosi ir daugelis iš mūsų. Brangius žmones priimame kaip savaime suprantamą dalyką ir su jais net elgiamės grubiai, nes jais besąlygiškai pasitikime. Pasitikėjimas – nuostabus jausmas, tačiau nederėtų pamiršti ir dėkingumo.

Tikėjimas aukštesnėmis jėgomis

Nesakau, kad tikėti paprastais dalykais lengva, tačiau tikėti kažkuo, kas yra nematomas ir daug galingesnis už mūsų brangius žmones, gali būti kur kas sunkiau. Bent jau taip yra man. Pasikliauti tais, kurie yra šalia, kuriuos galime matyti ir liesti, – gana sunku, tačiau pasitikėti juo, kurio net nematome, atrodo neįveikiama užduotis. Pasitikėti Dievu – kur kas sunkiau, nes reikalingas tikėjimas – tikėjimas, kad jis egzistuoja ir kad mūsų prašymai bus išgirsti. Tokioms mamoms kaip aš, kurios mėgsta būti už viską atsakingos, išsiugdyti tokį tikėjimą nėra paprasta, tačiau stengtis reikia.

Medicininiai tyrimai rodo, kad Dievu tikintys žmonės gyvena ilgiau, labiau mėgaujasi gyvenimu ir yra sveikesni. Jie rečiau kenčia nuo depresijos ir išaugina sveikesnius vaikus. Atlikta daug tyrimų siekiant nustatyti, kokį poveikį moterų sveikatai turi maldos. Taip pat atlikti tyrimai su vaikais, vertinant, kaip tikėjimas veikia jų gyvenimą ir net kaip jų tėvų tikėjimas ir religinis elgesys turi įtakos jų fizinei ir emocinei būklei. Tačiau abejoju, ar tikėjimo ir jo poveikio mamoms medicininiai tyrimai įtikintų daugelį žmonių. Mums reikia žinoti tiksliau. Norime žinoti, ar tikėjimas padeda ir ar Dievas iš tikrųjų yra, ar jis išklauso mūsų maldų, nes mums tai atrodo svarbiau už klinikinius tyrimus… ir kur kas asmeniškiau.

Taigi, išsiaiškinkime keletą dalykų. Tikėjimas – ne tas pats kas religija. Tikėjimas – tai labai asmeniškas pojūtis. Tikėdamos Dievu priimame tam tikras tikėjimo tiesas, kurios gali būti nepaprastai naudingos mamoms. Pavyzdžiui, žydams ir krikščionims dešimt Dievo įsakymų yra teisingos gyvensenos pagrindas. Sekmadieninėje mokykloje vesdama pamokas sakydavau, kad dešimt Dievo įsakymų – tai Dievo pamokos, iš kurių sužinome dešimt geriausios gyvensenos principų. Vaikams buvo aišku, kad Dievas šiuos įsakymus perdavė savo žmonėms, kad jie išmoktų būti laimingesni. Daugelyje religijų propaguojama monogamija ir seksualinis susilaikymas iki santuokos. Tai sugalvota ne šiaip sau ir ypač aktualu šiandieninėje visuomenėje. Per anksti lytinį gyvenimą pradėję vaikai žaloja savo sveikatą. Jiems kyla didesnė depresijos ir įvairių ligų rizika – šia tema aktyviai rašau jau daug metų.

Tačiau tikėti verta ir dėl daugelio kitų priežasčių. Gyvenime būna akimirkų, kai degame noru žinoti keletą esminių dalykų. Trokštame suprasti, ar Dievas girdi mūsų maldas, kai prašome padėti savo mirštančiam vaikui. Norime žinoti, ar jis bus pakankamai gailestingas, kad leistų mums gyventi susirgus krūties vėžiu, o laidodami savo tėvus klausiame savęs, ar jiems viskas taip ir pasibaigė žemiškuoju gyvenimu. Turime tai žinoti.

Biblijoje sakoma, kad tikėjimas – „tai įsitikinimas, kad tai, ko trokštame, išsipildys, ir tvirtas žinojimas, kad egzistuoja tai, ko nematome“. Man patinka šis posakis. Manau, kad jis labai prasmingai susieja tikėjimą ir troškimus. Tikėjimas tarsi savaime byloja apie įsitikinimą, tačiau neatsiejama šio žodžio potekstė – abejonė. Man patinka ši Biblijos vieta, nes šių žodžių autorius, regis, suprato šią prieštarą. Jis pabrėžia, kad, tikėdami Dievu, turime abejonių, bet net ir abejodami vis tiek nenustojame tikėję.

Įsitikinimas – sveikintinas dalykas. Prieš tai buvusioje pa-straipoje paminėtas įsitikinimas, kad mūsų troškimai išsipildys. Ko dažniausiai trokšta mamos? Labai apibendrintai galima teigti, kad visos norime, jog mūsų ir mūsų vaikų gyvenimas klostytųsi gerai. Tikimės, kad jau visai greitai ir mums nutiks kas nors gera, nes gyvenimas – nelengvas. Mačiau daugybę kenčiančių mamų, pačiai teko išgyventi nemažai sunkių akimirkų, todėl tikrai žinau, ko visa širdimi trokštu – kad Dievas manęs neapleistų ir kad mano gyvenime būtų šviesių dienų. Teko stebėti, kaip tikėjimas pakeitė mano, mano pacienčių ir mano draugių gyvenimą – apie tai papasakosiu tolesniuose šio skyriaus puslapiuose.

Mes, mamos, norime būti tikros dėl kai kurių dalykų, nes pati mūsų prigimtis iš gyvenimo reikalauja aiškumo – jei ne dėl savęs, tai bent dėl savo vaikų. Susidūrusios su tomis savo gyvenimo sritimis, kurių negalime kontroliuoti, ieškome, kas galėtų mums suteikti stabilumo ir aiškumo. Štai kodėl mums tokia aktuali ši Biblijos vieta – joje kalbama apie tai, kad galime būti tikros tuo,

ko nematome. Iš šio pasakymo suprantu, kad galime būti įsitikinusios Dievo ir dvasinio pasaulio egzistavimu. Šie žodžiai mus taip pat moko pasitikėti. Patikėjusios jais, išmoksime pasitikėti Dievu ir žinosime, kad išsakydamos jam savo prašymus nebūsime atstumtos.

Tačiau tikėti sunku, nes žinome, kad ne viskas, ko trokštame, išsipildo. Todėl kyla natūralus klausimas – gal šių žodžių autorius praradęs sveiką protą? Kaip galime būti tikros, kad mūsų troškimai bus įvykdyti, kai žinome, jog kai kurių norų neįmanoma išpildyti? Kažkas čia ne taip. Todėl turime mąstyti plačiau. Visai nesistengiu pasipuikuoti savo teologinėmis žiniomis, tiesiog bandau įsigilinti į keletą žodžių apie tikėjimą. Ar tik nusiviliame ne dėl to, kad trokštame ne to, ko mums reikia? Tai vienintelis paaiškinimas, kurį galiu sugalvoti.

Jei mums sakoma, kad tikrai gausime viską, ko reikia, ar tai nereiškia, jog mūsų poreikiai didesni negu manome? Gal prašydamos, kad vaikai pasveiktų, taip pat tikimės, kad net ir jiems nepasveikus, sugebėsime gyventi toliau be jų? Gal autorius žino, kad iš tikrųjų mums reikia tik vilties, jog viskas bus gerai? Mes norime tikėti, kad būsime paguostos, nuramintos, ir žinosime, jog gerasis Dievas viskuo pasirūpins, įvykus nelaimei.

Jei tikėti – reiškia giliai širdyje žinoti, kad galime saugiai puoselėti viltį ir kad viskas vienaip ar kitaip susitvarkys, tuomet tai ne taip ir sudėtinga. Galime sau leisti patikėti, kad Dievas neapleis mūsų. Galime ir netikėti, bet kas iš to? Tai reikštų manyti, kad turėti vilties – absurdiška ir nieko gera nelaukti. Toks požiūris tikrai ne man.

Antrojoje posakio dalyje teigiama, kad tikėjimas – tai „tvirtas žinojimas, jog egzistuoja tai, ko nematome“. Gal ir klystu, tačiau manau, kad šią dalį mums, mamoms, lengviau suprasti. Mes pripažįstame, kad gali būti mums nematomas dvasinis pasaulis. Mes intuityviai jaučiame dvasinius dalykus. Iš prigimties tiesiog žinome, kad gyvenime ne viskas matoma. Pažiūrėkime, kaip gyvena vabzdžiai. Judėdami vandens telkinių paviršiumi, jie ieškosi maisto. Aišku, vabzdžiai – maži padarai, tačiau ir patys to nesuvokdami, jie visi jaučia aukštesnį savo būties tikslą. Tikrai nenoriu teigti, kad vabzdžiai turi sielą, tačiau stebint juos nejučia pradedi mąstyti apie aukštesnes, mums nematomas, jėgas, valdančias net ir pačius mažiausius sutvėrimus ir leidžiančias jiems daryti neįtikėtinai nuostabius dalykus. Jei jau tų jėgų įtaka tokia akivaizdi vabzdžių gyvenime, kiek kartų didesnį poveikį patiria žmonės – dvasingos būtybės?

Tikėjimas – tai ne religija

Kai kuriems religingais save vadinantiems žmonėms nepatiks tai, ką dabar pasakysiu: norint būti religingam nereikia tikėti. Reikia tik drausmės. Kiekviena iš mūsų gali išmokti taisykles ir pasiryžti jų laikytis – ar bent jau pabandyti jų laikytis. Su visa pagarba tiems, kurie savo gyvenimą paskyrė religinių ir teologinių tiesų skelbimui savo sekėjams, noriu pasakyti: teologija, biblinės tiesos, katekizmas ir apologetika – nepaprastai svarbu, tačiau tai tik viena tikėjimo pusė. Iš pat pradžių reikia suprasti, kad religija ir tikėjimas nėra vienas ir tas pats ir, tiesą sakant, gali būti labai nutolę vienas nuo kito.

Religija – tai ryšys tarp dviejų žmonių, tikėjimas – ryšys tarp Dievo ir žmogaus. Žinoma, Dievas sukūrė taisykles žmonijai, tačiau taisyklių laikymasis niekada nepakeis nuoširdaus tikėjimo. Religija ne visuomet yra asmeninis potyris, o tikėjimas gali būti tik toks. Galime diskutuoti, kas yra tikėjimas ir kaip jį reikėtų išreikšti, tačiau tik tikintis žmogus baigiantis dienai gali pasakyti, ką jautė. Tikėjimo neįmanoma dirbtinai demonstruoti, negalima varžytis tarpusavyje, kas geriau tiki. Jis – pernelyg neapčiuopiamas, pernelyg paslaptingas. Tikriausiai tuo jis man ir žavus.

Religija reikalauja laikytis tikėjimo taisyklių, o tikėjimas – tai apsisprendimas kažką *gauti* iš Dievo. Vaikai iš savo tėvų gauna meilę, šilumą ir išlaikymą, tačiau mamos pamiršta, kad ir pačios yra vaikai. Mes ištisai duodame, tačiau tikėjimas liepia mums nusiraminti ir išmokti „gauti iš Dievo“.

Įdomu, kad, kaip rodo tyrimai, vargingiau gyvenančios mamos yra religingesnės už turtingesnes mamas. Tačiau pasiturinčios moterys dažniau dalyvauja religinėse apeigose. Tai suprantama. Finansinių sunkumų ar asmeninių problemų prispaustos moterys aiškiai žino, ko joms trūksta. Kančia verčia jas ieškoti gilesnių dalykų, kurie padėtų joms ištverti jų skausmą ar padėtų įveikti sunkumus. Finansiškai stabilesnės moterys tokios akivaizdžios būtinybės nejaučia, tačiau galbūt jos priklauso tai visuomenės daliai, kur visi reguliariai lankosi pamaldose. Tačiau kiekviena mama turi didelių troškimų, su kuriais viena negali susidoroti. Mes visos esame nuo kitų labai priklausomos būtybės, tačiau turtingesnės moterys to gali nejausti, nes jų poreikius užgožia materialinė gerovė. Pinigai veikia kaip butaforinis apsauginis skydas. Nepriteklius verčia suktis iš esamos padėties ir į moterų gyvenimą gali atnešti daug gero.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.