

Trys motinystės pamokos  
2008'05  
SIGITA VALEVIČIENĖ

Pagimdžiau. Pagaliau matau savo dukrytę gulinčią šalia manęs. Susijaudinus žiūriu į ją ir jaučiu, jog prasideda naujas mano gyvenimo etapas. Jį savo vaizduotėje piešiu gražų ir šviesų: aš linksma tvarkausi namuose, lovelėje guli besišypsantis ir „guguojantis“ vaikelis, grįžta vyras ir mes ramiai pavalgom; aš būdama namie mokausi ir gilinuosi į man įdomius dalykus. Deja, viskas pasirodo ne taip, kaip aš tikėjausi.

Gimdymui ruošiausi, žinojau, kad tai svarbus, skausmingas ir ypatingas patyrimas, kuriam reikia nusiteikti. Tačiau visiškai neįtariau, kad pirmasis mėnuo yra ne mažiau sudėtingas. Jis neatitiko mano šviesaus įsivaizdavimo. Gyvenimas parodė, jog mano fantazijos ir liko fantazijos. Dabar suvokiu, kad buvau nepasirengusi, dėl to pasimečiau ir išsigandau. O hormonų audros nepalengvino situacijos.

Nuolat klausiu savęs ir kitų, kodėl manęs niekas neįspėjo, kad bus nelengva ir kad pirmajam susitikimui su savo vaiku bei adaptacijai prie pasikeitusio gyvenimo reikia pasiręgti. Tikriausiai anksčiau, kai vienuose namuose gyvendavo kelios kartos ir šeimos būdavo gausios, tokiems gyvenimo virsmams žmonės pasiruošdavo natūraliai - jie nuolat matydavo visus žmogaus gyvenimo etapus nuo gimimo iki mirties, dėl to žinojo, kaip tai vyksta. Šiuolaikinėje visuomenėje mes gyvename vieni nuo kitų izoliuoti, susitinkame tik darbe, vakarėliuose, restoranuose ar svečiuose. Būname gražūs ir pasitempę. Dažniau matome vieni kitų „fasadinę“ pusę, o ne tikrą gyvenimo „virtuvę“. Dėl to mažai žinome, kas iš tiesų vyksta, kai į šeimą ateina nauja gyvybė. Euforija po gimdymo tęsiasi neilgai ir reklaminė iliuzija apie 24 valandas trunkantį džiaugsmą būnant su vaiku greitai subliūkšta. Kūdikis į namus atsineša ne tik džiaugsmą, bet ir iššūkius, kuriuos tenka priimti ir įveikti, pamokas, kurias tenka išmokti. Vaiko šypsena bei „gugavimas“ - tai tik atpildas už tuos sunkumus, su kuriais tenka susidurti. Tačiau juose glūdi gili prasmė. Ir esu gyvenimui dėkinga už šias pamokas, kurių pradėjau mokytis. Taigi, štai trys, mano manymu, pagrindinės pamokos, kurių jaunai mamai tenka išmokti.

### ***Pirmoji pamoka: būti mama reiškia išmokti džiaugtis buvimu***

Pastebėjau, jog vakarais su tamsa atsėlina ir neaiškus liūdesys. Jis susijęs su kažkokia tuštuma. Peržvelgiu savo eilinę dieną namuose ir bandant ją apibūdinti iškyla vienas žodelis „nieko“. Nesuprantu, kur dingio ši (kaip ir visos kitos) dienos, kur pabėgo laikas. Anksčiau, kai dar gyvenau tik sau, diena būdavo aiški - vakare apie jos prasmingumą man įrodydavo pastebimi mano darbų rezultatai. O dabar laikas kažkur dingsta, išbyra kaip smėlis pro pirštus. Lieka tik tas neaiškus suvokimas, kad „nieko šiandien nepadariau“. Ir su tuo „nieko“ ne taip paprasta susitaikyti. Be to, pažvelgus į ateities perspektyvas, nepanašu, jog kažkas kardinaliai keisis. Kitos patyrusios mamos sako, jog reikia išlaukti bent jau pirmuosius metus, bet tai mažai guodžia.

Palikau namie vyrą su vaiku ir išvažiavau apsipirkti. Vairavau tokiu rimtu veidu, lyg skaityčiau mokslinį pranešimą rimtoje konferencijoje. Apsipirkau... Tiksliau, prisipirkau. Ir sunkūs, vos panešami pirkiniai man suteikė tokį palengvejimo jausmą, nes tai - ne „nieko“, o du pilni krepšiai! Grįždama namo pradėjau stebėti

aplinką: saulėtą orą, apšarmojusius medžius, lengvai užšalusią upę. Ir tada kilo mintis, jog „būti“ taip pat svarbu, kaip ir veikti tikslingai bei rezultatyviai. Čia prisiminiau filosofą ir psichologą E. Frommą, kuris savo knygoje „Turėti ar būti“ teigia, jog mums, žmonėms, yra būdingas gilus troškimas būti: rodyti savo sugebėjimus, būti susijusiems su kitais žmonėmis, ištrūkti iš savanaudiškumo kalėjimo. Pasak šio filosofo, buvimas - tai toks egzistencinis būdas, kai žmogus nieko neturi ir nieko negeidžia turėti. Būtiškos nuostatos žmogus laimės ieškos mylėdamas, dalydamas, aukodamas. Tačiau gyvenimas ironiškai parodo, jog realybėje ne visada paprasta pasiekti tokį buvimą. Iš tiesų būti, atsisakant to buvimo rezultato, ne taip paprasta. Tai rimtas uždavinys kiekvienam iš mūsų.

Mokėjimo būti atspindys gerai matomas mamos gyvenime. Tai ir mokėjimas rūpintis, globoti, išbūti, stebėti be akivaizdaus čia ir dabar išryškėjančio rezultato. Sakyčiau, šiuolaikinės masinės informacijos užgriozdintos kultūros paveiktiems žmonėms ne taip lengva tai įvertinti. Juk mes įpratę prie greitų rezultatų: skambučiai „iš bet kurio Lietuvos kampelio“, tada, kada užsimanai, laiško išsiuntimas ir atsakymo gavimas „žaiibišku internetu“, nuotraukos per 3 minutes, greitas maistas į namus... Vaiko užauginimas per ilgai tęsiasi, kad būtų įvertintas kaip rezultatas. Mūsų „greitoje“ aplinkoje vaikai auga nepakankamai greitai. Gal dėl to nemažai mamų skundžiasi, jog užaina liūdesio bangos, kai toks jos buvimas (be pastebimo rezultato) nėra vertinamas visuomenės ir jos pačios. Ne kartą girdėjau mamas, kurios, pasakodamos apie savo vaikų auginimo etapą, dažnai užsimena, jog jautėsi kvailos ir nepilnavertės. Lyg tai, ką jos darytų, yra tas „niekas“. Būtent šis reiškinys atskleidžia, kaip tikslo link bėgančioje mūsų visuomenėje netoleruojamas buvimas, o kartu su juo mažai puoselėjamas ir tikrasis motiniškumas. Galbūt dėl to kiekvienai mamai nelengva išmokti šią pamoką - vertinti laiką, kuris yra skirtas auginti savo vaiką ir kuris yra pilnas tikro buvimo. Pati sugebėjusi priimti ir įprasinti šį laiką mama mažiau blaškosi, galvodama, kad užsiima „niekais“.

### ***Antroji pamoka: mylėti - tai sugebėti atsisakyti savęs***

Kas aš esu? Aš save suvokiu, kai valdau, kontroliuoju savo laiką, kai nusprendžiu padaryti darbą ir padarau jį, kai matau jo rezultatą, kai planuoju, kai apsisprendžiu imtis kažkokios veiklos. Geriausias mano buvimo įrodymas - tai mano nuveikti darbai ir mano kūrybos rezultatai. Jie nebūtinai turi būti konkretūs ir materialūs. Tačiau jie turi būti.

Meilė vaikui verčia atsisakyti ne tik greito rezultato, tačiau ir kontrolės, gebėjimo planuoti, numatyti ir taip jausti, jog valdai savo gyvenimą. Kitais žodžiais tariant, vaikai moko mus peržengti savojo „aš“ ribas. Deja, atsisakyti savojo „aš“ nėra taip paprasta, kaip atrodo. Kyla mintis apie tarnystę, atsidavimą kitam, savo galios, kontrolės perdavimui.

Čia prisiminiau pasakas ir mitus. Daugelio autorių nuomone, būtent juose atsispindi pagrindiniai psichinio gyvenimo dėsningumai. Prisiminiau Eglę, kuri turėjo suverpti nesuverpiamą šilko kuodelį, sunėšioti nesunešiojamas kurpaites, iškepti ragaišį be indų, mergaitę, kas vakarą virusią meškai valgyti (pasakoje „Lokio pati“). Visuose mituose ir pasakose pagrindiniam veikėjui tenka tarnauti ir atlikti tam tikras užduotis, kad galėtų tęsti savo kelionę, gautų, ko nori. Herojumi tampa tas, kuris sugeba skirti savo gyvenimą tikslui - didesniajam, svarbesniajam nei jis pats. Herojiškas veiksmas - tai

pasiaukojimas. Vidine prasme simbolinis herojaus kelias mituose - tai pirminio savęs supratimo netekimas, savo saugumo, savęs praradimas, atsidavimas. Psichologine prasme herojaus kelionė - tai sąmonės pokytis, perėjimas iš vienos psichologinės būsenos į kitą, tai brendimo procesas, virsmas, kuris prasideda nuo savęs atsisakymo. Socialinių mokslų daktarė bei psichologė-psichoterapeutė G. Gudaitė savo knygoje „Asmenybės transformacija sapnuose, pasakose, mituose“ rašo: „Kūrybos procesas neįmanomas be aukos, kuri reiškia ir savęs atidavimą, ir atsiskyrimą, ir senųjų formų suardymą.“ Ji teigia, jog ego augimas aukojantis reiškia sąmoningą pasirengimą atiduoti, atsisakyti, paaukoti. Šis patyrimas leidžia išmokti vieną iš svarbiausių pamokų - mylėti.

Vaiko gimimas, rūpinimasis juo skatina motiną išmokti atsisakyti savojo „aš“, peržengti savojo „aš“ ribas ir taip mokytis tikrai mylėti, o per tai ir tobulėti. E. Frommas teigia: „Dėl savo altruizmo ir nesavanaudiškumo motinos meilė gali būti laikoma aukščiausia meilės išraiška ir švenčiausiu emociniu ryšiu.“

Mamos kasdienybėje savęs atsisakymas atsiskleidžia vienu labai paprastu momentu - ji praranda galimybę kontroliuoti savo laiką. Tiesiog negali nieko planuoti. Vaikas sugriauš bet kokias iliuzijas dėl to, kada kas bus, kada ką galėsi daryti. Juk ir dabar rašau ir nežinau, kurią akimirką man teks stotis ir bėgti prie šaukiančios dukrytės. Kiekvieną vakarą nežinai, kokia laukia naktis, kiekvieną rytą nežinai, kokiai dienai ruoštis, kokius darbus planuoti. Tai puiki erdvė įsitikinti, jog „kiaulystės dėsniai“ tikrai egzistuoja: paimi knygą ir po pirmų sakinių ją tenka padėti, nueini pasnausti ir tą momentą, kai tik saldžiai užsnūsti ir pasineri į sapną, tenka keltis, kai pilvui gurgiant ir mintims sukantis apie skanų maistą tenka atidėti jo gaminimą kelioms valandoms arba neištvėrus pasitenkinti avižiniais dribsniais.

Esu girdėjusi, jog kai kurios mamos lengvai prisitaiko prie tokio gyvenimo ritmo. Lenkiu prieš jas galvą. Man ne taip lengva atsisakyti ir priprasti prie šio naujo buvimo. Tačiau tas sunkumas neužslopina jausmo, jog įveikti tokį etapą labai svarbu einant tobulėjimo keliu. Čia slepiasi gili tiesa ir galia - sugebėti atiduoti tai, be ko gyventi yra sunku, sugebėti atsiduoti kitam, sugebėti „praplėsti“ savąjį „aš“. Toks tapsmas reikalauja daug valios ir pasitikėjimo ne tik savimi, bet ir svarbesniais už mus dėsniais, pasitikėjimo, jog atsiduodant manasis „aš“ neišnyks, o tik praturtės. Juk tam, kad atrastum, dažnai tenka prarasti.

### ***Trečioji pamoka: kelias į brandą - atrastas vidinis žinojimas***

Gimus dukrytei, mums abiemis tai buvo pirmas susitikimas: ji yra pirmas mano vaikas, o jai tai - pirmas buvimas šitame pasaulyje, kuriame viskas kitaip, nei mamos pilve. Ir akivaizdu, jog viskas nauja, nežinoma, baisu - prausimasis, valgymas, verkimas. O visiems aplinkiniams tai buvo puiki galimybė parodyti savo žinias apie naujagimius. Patarimų lavina - būtent su tuo teko susidurti. Pradžioje, kai viskas atrodė neaišku ir sudėtinga (kai net vakarinis maudymas būdavo kaip didelis žygdarbis), bandžiau vykdyti gausybę tų nurodymų. Tačiau greitai įsivyravo sumaištis: kuriuo patarimu pasinaudoti, kai vienu metu gauni visiškai priešingus, nesuderinamus nurodymus? Kuo pasitikėti: gydytoja ar drauge, vyru ar savo mama, vienu ar kitu straipsniu? Ir kiekvieną kartą, kai sulaukdavau atsakymo į klausimą: „Ką man daryti?“, vis mažiau žinojau, kaip elgtis. Kol galiausiai pasakiau: „Stop.“ Tiek tiesiogine, tiek perkeltine prasme, uždariau savo kambario duris, likom dviese ir pradėjome mokytis gyventi

taip, kaip mums yra geriausia. Tada supratau, jog kiekviena mama turi vidinį žinojimą, kaip būti su savo vaiku. Niekas kitas negali nurodyti, to atskleisti. Tik ji pati - vadovaudamasi savo nuojauta, jausmais, kurie kyla ne dėl perskaitytų knygų (nors tokio žinojimo vertės visiškai nenoriu nuneigti), ne dėl išgirstų patarimų, o iš ten, kur slypi per nuojautą ateinantys dalykai, kur glūdi per amžius užkoduota archajiška motinų patirtis, kuri nėra sąmonės, proto, logikos objektas.

Motinytė provokuoja keistis ir subręsti. Viena iš brandaus žmogaus savybių (pagal psichologą K. Rogersą) - gebėjimas išsilaisvinti iš autoritetų. Tai nereiškia, jog brandus žmogus ignoruoja kitų žmonių patirtį. Jis gali gerbti, didžiuotis, klausyti kitų, tačiau tie „kiti“ nebebūna neklystantys dievai, kurie apriboja asmenybės potencialą. Būnant mama bandymas remtis išorine informacija yra mažai vaisingas. Dažniausiai tai tik supainioja, suerzina. Motina turi vidinį žinojimą. Būvimas mama provokuoja moters asmenybę išmokti atrasti tą žinojimą savyje. Manau tai vienas iš subtiliausių motinystės momentų - leisti sau pripažinti, patikėti, atrasti ir nebijoti pasinaudoti savo „motinišku instinktu“.

Tokio vidinio žinojimo atradimas veda asmenybę darnos link. Asmenybė yra kur kas daugiau nei savo dalių suma. Besivystydamas ir tapdamas asmenybe, žmogus ima vis labiau suprasti, jog jam verta pasikliauti savuoju organizmu ir jog būtent jis yra tinkamiausia priemonė, kuri gali padėti atrasti savo elgesio būdą sudėtingose situacijose. K. Rogerso nuomone, mes turime leisti, mūsų organizmas jog mums vadovautų ir nurodytų tai, kas yra vertinga. Mes turime tikėti savimi, tuo, ką jaučiame ir kas kyla natūraliai. Tik tada atsiranda vidinė asmenybės harmonija. Brandus žmogus jaučia save visą - su savo jausmais, protu, pojūčiais, mintimis, nuojautomis.

Deja, savo aplinkoje neretai stebiu žmones, kurie atskiria „save nuo savęs“ - suvokia save tik per protą, sąmonę, visiškai nutraukdami ryšį su savo kūnu, pojūčiais, jausmais, su visais tais klodais, kurie nėra pavaldūs sąmonei. Taip prarandamas ryšys su savimi, su tuo, kas yra mūsų asmenybės centras, kas leidžia pajusti, jog turime gilų ryšį su mūsų protėviais.

O kiekviena būsima mama jau nėštumo metu gali patirti, jog ji sąmoningai tik sukuria palankią terpę vystytis joje užsimezgasiai gyvybei. Visą kitą darbą atlieka jos organizmas. Kūnas turi žinojimą, kuris yra nepasiekiamas mūsų protui. Besilaukiančiai moteriai belieka tik stebėti joje vykstantį stebuklą, jausti, kaip joje bręsta nauja gyvybė, kaip randasi tai, ko anksčiau nebuvo. Tai akivaizdus įrodymas, kad kiekvieno žmogaus protas, sąmonė yra tik ledkalnio viršūnė. Mumyse slepiasi tokie asmenybės klodai, kurių buvimą galime tik nuspėti, stebėti jų pasireiškimą ir pripažinti, kad tai, ką aš žinau, ką veikiu ir kontroliuoju - tik maža dalis manęs. Kartu ateina ir gyvenimo paslapties suvokimas. Šis dalyvavimas gyvenimo mistikoje leidžia kiekvienai motinai išplėsti savęs suvokimą, tapti pilnesnei asmenybei, ieškoti savo centro, kuris apimtų ne tik tai, ką žinau, matau ir ką veikiu.

Vaiko auginimas - didelis iššūkis. Galima netgi pasakyti, jog šis etapas „įmeta“ į krizę, priverčia išmokti pamokas ir per tai augti. Anksčiau net nereaguodavau į tokias nuvalkiotas frazes: vaikai mūsų ateitis, tai mūsų didžiausias turtas. Bet dabar turiu prisipažinti, jog pradėdau pajusti jų pirminę prasmę. Kai matau savo vaiko šypsena, jaučiu manyje užgimstančias naujas jėgas. Mokslininkai neseniai paneigė nuostatą, jog nėštumas, gimdymas ir vaiko auginimas sekina motinos organizmą. Iš tiesų yra

nustatyta, kad po tokio patyrimo, jei viskas vyksta sklandžiai, moters organizmas atjaunėja, jame atsiranda naujų rezervų. Tikriausiai tas pats vyksta ne tik su moters kūnu, bet ir su psichika. Naujos gyvybės atėjimas į šį pasaulį sužadina vidines moters galias, skatina bręsti, keistis ir augti kaip asmenybei, prarasti ir taip naujai atrasti save. Vaikai leidžia mums prisiliesti prie gyvenimo stebuklo, ir tie, kurie lieka atviri tam stebuklui, pasikeičia.