

VISAS MANO GYVENIMAS

Apie tėvus, kokie norime būti,
ir vaikus, kokius tikimės užauginti



Einat
Nathan



Einat Nathan

VISAS MANO GYVENIMAS

Apie tėvus, kokie norime būti,
ir vaikus, kokius tikimės užauginti

Iš anglų kalbos vertė Lina Černiauskaitė



VILNIUS 2022

Versta iš:
My Everything
by Einat Nathan

© Einat Nathan, 2021

All rights reserved.

© Vertimas į lietuvių kalbą, Lina Černiauskaitė, 2021

© Viršelis, Algimanta Sirvydaitė, 2022

© Leidykla VAGA, 2022

ISBN 978-5-415-02634-0

*Skirta mano amžinąjį atilsį mamai Miriam –
nepraeina nė diena,
kad visa esybe nesiilgėčiau jos žodžių,
šypsenos ir prisilietimo*

Turinys

1. **Vaikų auklėjimas: tikroji istorija** — 13
Kodėl vaikų auklėjimas – tai visų pirma santykiai?
2. **Vaikai ir tylą yra nesuderinami** — 16
Negyvagimiai, kuriems esu dėkinga už tai, kokia mama esu dabar
3. **Vaikai – ne jūsų vizitinė kortelė** — 22
Vaikai gyvena ne tam, kad jais didžiutumės arba kad padarytų mus laimingus
4. **Kai nervinamės, nepastebime to, kas svarbu** — 25
Kodėl mus kamuojantis nerimas toks beprasmiš
5. **Kaip klausytis vaikų** — 32
Ir kaip išmokyti juos klausytis
6. **Palikite erdvės tėčiui** — 41
Dalykai, kuriuos tėčiai daro geriau
7. **Miegojimas vienoje lovoje** — 47
Kai kurie kūdikiai turi miegoti su tėvais
8. **Išsiskyrimai mūsų gyvenime** — 52
Darželyje, prieš miegą: kaip tinkamai atsisveikinti

9. Kaip išaugti pyktį — 58
Kodėl ožiavimasis yra vystymosi pažanga ir kaip į jį reaguoti
10. Kaip su jais kalbėtis — 64
Kodėl neturime leisti sau prabangos jaustis įžeisti vaikų
11. Leiskite berniukams verkti — 70
Užgniauziamos ašaros virsta smurtu
12. „Nagi, paskubėk!“ — 73
Kas jiems nutinka, kai netenkame kantrybės
13. „Nagi, atsiprašyk!“ — 78
Kaip išmokyti vaikus atjausti kito skausmą?
14. Kai mama ir tėtis pykstasi — 82
Ką jie mato, žvelgdami į mūsų santykius?
15. Kai apsilanko gandrai — 87
Naujas kūdikis šeimoje
16. Vaikų peštynės yra dovana — 92
Ypač kai nesikiša tėvai
17. „Myliu tave, nors nekenčiu“ — 96
Pažintis su neigiamomis emocijomis ruošiantis sudėtingiems santykiams
18. Nepaprastas pasveikinimas — 101
Atsiminkite, kokia yra tikroji džiaugsmo ir šventės priežastis
19. Nematomas vaikas — 105
Kaip jį atskirti ir ko jam iš mūsų reikia?
20. Apie tą, kuris visada nepatenkintas — 109
Ji visą laiką nepatenkinta. O jūs?

21. Susitarimai su vaikais: kas parašyta
smulkiu šriftu — 115
Kaip išmokyti laikytis duoto žodžio
22. Dievuliau, pirma klasė! — 119
Sudėtingos emocijos pradedant eiti į mokyklą
23. Kaip išugdyti tvirtą stuburą — 124
Kaip tinkamai stiprinti savivertę
24. Jų namų darbai yra jų namų darbai — 130
O svarbiausia pamoka – išmokyti juos prisiimti atsakomybę
25. Lepinimui – ne! — 136
Vaikas, kuriam per daug patarnaujama, neužaugęs savarankiškas
26. Netekti kontrolės ne visada yra netektis — 144
Gerbkite juos ir jų kvailus sprendimus
27. Gyvenimas ekranų apsuptyje — 148
Kaip elgtis su ekranų pasaulio vilionėmis
28. Dalytis ir dar kartą dalytis — 153
Pasakoti vaikams apie savo gyvenimą yra kasdienė pareiga
29. Kaip kalbėtis apie seksualumą — 157
Ir kodėl tai niekada ne per anksti
30. Užminuotas santykių laukas — 163
Kaip palaikyti juos erdvėje, į kurią negalime įžengti
31. Neleiskite širdžiai sudužti — 168
Sudaužyta tėvų širdis yra sunki vaikams tenkanti našta
32. Kaip apsaugoti juos nuo blogų draugų — 172
Ką daryti dėl žalingos socialinės įtakos

33. **Patyčios yra neperžengtina riba** — 177
Nė vienas vaikas neturėtų vienas tvarkytis su skriaudėju
34. **Kaip kalbėtis apie vilkus** — 182
Kaip juos apsaugoti nuo seksualinio priekabiavimo
35. **Kaip užauginti berniukus, kad jie seksualiai nepriekabiautų** — 188
Tėvai privalo užsiimti seksualiniu auklėjimu
36. **Kur dingio mano mažylis?** — 193
Sveiki atvykę į paauglystę
37. **Kai jie panašūs į suverstą stalčių** — 197
Kaip reaguoti į kraupų jų vaidinamą spektaklį
38. **Pelnykite jų palankumą** — 200
Kontracepcija, narkotikai ir alkoholis: geri santykiai
39. **Mergaitė—moteris priešais veidrodį** — 207
Kai kūne vyksta pokyčiai, o drauge keičiasi elgesys ir mąstysena
40. **Laiškas nuo įsivaizduojamos paauglės** — 213
Jeigu ji parašytų jums atvirą laišką, jis būtų toks
41. **Jų riebalai irgi priklauso jiems** — 217
Kodėl tai jūsų vaiko reikalas, jei jis storas
42. **Kaip įveikti gėdą** — 224
Kaip padėti jiems susitvarkyti su gėda
43. **Nekurstykite konkurencijos** — 228
Savivertė neturėtų laikytis tik ant vieno pamatų
44. **Mano niekuo neišskirtinis vaikas** — 233
Išmokykite juos susitaikyti su tuo, kad yra paprasti

45. **Kaip apsaugoti juos nuo instagramo** — 238
Kaip išgyventi paauglystę socialiniuose tinkluose
46. **Tėvai ir sūnūs, motinos ir dukterys** — 244
Kaip tos pačios lyties vaikai sukelia mūsų audringą reakciją
47. **Neišdylantis turiningas laikas drauge** — 248
Kokias patirtis su šeima vaikai iš tikrųjų įsimena
48. **Senamadiškas auklėjimas** — 255
Ką verta pritaikyti iš to, ką mūsų tėvai darė teisingai
49. **Skyrybos – katastrofa ar krizė?** — 264
Viskas jūsų rankose
50. **Blogos mamos vadovas** — 270
Taip, būna ir blogų dienų. Štai kaip su tuo susitvarkyti
51. **Aštuoniolika dalykų, kuriuos sužinojau per aštuoniolika motinystės metų** — 275
Praktinių įžvalgų sąrašas
52. **Padrąsinamasis žodis** — 284
Pagaliau, juk tai svarbiausia
53. **Kaip aštuonerius metus kalbėjausi su nuo manęs nusigrėžusiu vaiku** — 290
Mamos mintys per jos autistiško sūnaus šešioliktąjį gimtadienį
54. **„Kas yra, mano meile?“** — 298
Kodėl nėra kito būdo auginti vaikus

PIRMAS SKYRIUS

Vaikų auklėjimas: tikroji istorija

ISTORIJA, KAIP TAMPAME TĖVAIS, kokie tėvai esame dabar ir kokie būsimė ateityje, perrašoma kiekvieną dieną ir kiekvieną akimirką. Tai istorija apie tai, kaip pamilstame, ir apie pačią meilę, apie bendravimą ir ego, apie baimę ir sunkumus, apie senas, jau užmirštas ir naujas šiame kelyje įgytas nuoskaudas. Tai istorija apie drąsą ir kuklumą, netobulumą, harmoniją ir kakofoniją, bet visų pirma – tai istorija, kurią pasakoja keli pasakotojai iš skirtingų žiūros taškų.

Remdamasi tūkstančiais susitikimų su tėvais, asmenine vaikų auklėjimo patirtimi ir sukauptomis profesinėmis žiniomis, šioje knygoje išdėščiau savo mintis apie sudėtingą vaikų auklėjimo procesą. Pateikiu jums į savo gyvenimo istoriją įrašytas iš vaikų išmoktas pamokas, vildamasi, kad šiandien apie vaikų auklėjimą turime kalbėti būtent šitaip.

Vaikai ateina į pasaulį be jokios naudojimo instrukcijos. Bet mums net nekiltų mintis maitinti juos kas antrą dieną arba keisti sauskelnes tik tada, kai mums to norisi, lygiai taip pat negalime leisti į tėvystės kelionę nesuprasdami emocinių

savo vaikų poreikių, jei norime, kad jie išaugtų visavertėmis asmenybėmis. Štai kodėl kartais sutrinkame stabtelęję priešais knygų apie vaikų auklėjimą lentyną ir be atodairos puolame išbandyti naujų metodų, žadančių, kad mūsų vaikas išmiegos visą naktį, sužibės universiteto studijoms ruošiančiame kurse ir kiekvieną savaitę siųs mums gėles su laiškeliu, kuriame dėkos už viską, ką dėl jo darome. Be to, vis rečiau įsiklausome į savo vidinį balsą ir per giliai į širdį imame savo pačių ar žaidimų aikštelėje sutiktų tėvų išreikštus nuogastavimus. Retai džiaugiamės, kur kas dažniau išsekę ir pikti grumiamės su užgriūvančiais sunkumais, lyg to būtų mažai – visa tai dar įvyniojama į dailią kaltės pakuotę, nes visą laiką būgštaujame, kad darome per mažai.

Mums, tėvams, pati sunkiausia užduotis – užuot iškart šokus prie išvadų, pamėginti pažvelgti plačiau ir permąstyti savo reakcijas. „Šita mergaitė kiekvieną rytą pabunda tik tam, kad vestų mane iš proto“, „Jis bando mano ribas“, „Ji manimi manipuliuoja“, „Jis tyčia taip daro“, „Jeigu neišsikišiu, jie pribaigs vienas kitą“ – šias ir begalę kitų frazių įrašome į savo naratyvą. Iškart sureaguojame: gesiname jų sukeltą gaisrą, susinerviname, kai jie erzina, džiaugiamės, kai jie mieli ir sukalbami, taigi, galima sakyti, esame priklausomi nuo vaikų ir jų elgesio. Prarandame kontrolę. Bet, nors tikrai ne viską galime sukontroliuoti, santykiai namuose priklauso nuo mūsų.

Esu įsitikinusi, kad turime priimti atsakomybę už šeimos aplinką. Tikiu, kad galime pagerinti santykius. Pasitikiu tėvų intuicija ir geranoriškumu. Tvirtai manau, kad kartais pakanka pakeisti mąstyseną arba kitaip pažvelgti į kai kuriuos klausimus, ir viskas imasi klotis geriau, o mūsų rašomoje istorijoje atsiranda daugiau laimės akimirkų.

Viliuosi, kad skaitydami mano žodžius geriau suprasite savo pačių istorijas. Kalbant apie vaikų auklėjimą, svarbiausia ne metodai ir patarimai, juolab ne valdingumas, taisyklės ir ribos. Aptariant vaikų auklėjimą, svarbiausia nagrinėti santykius. Tėvų ir vaikų santykiai nėra lygiaverčių asmenų santykiai, nors juose ir vertinama lygybė. Turime suvokti savo vaidmenį (taip, tai vaidmuo) šiuose santykiuose, suprasti, ką mums sako vaikai, net kai jie neprataria nė žodžio, žinoti, ko tikrai reikia, – ir ne, visai nebūtina būti griežtesniems arba nubrėžti daugiau ribų. Trumpai tariant, reikia į šį darbą žvelgti nepaleidžiant iš akių mūsų tarpusavio santykių: įsisąmoninti, kokie svarbūs jiems esame, atsižvelgti į tai, kokius gyvenimo įgūdžius norime jiems įdiegti, ir rūpintis jų saviverte, nes ji priklauso nuo mūsų. Mūsų santykiai plėtojasi augant, klystant, bręstant, mokantis ir ginčijantis ir gali duoti vaikams viską, ko jiems reikės formuojantis asmenybei, dorojantis su gyvenimo uždaviniais ir laukinių džiunglių iššūkiais – sunkumais, tarpasmeniniais santykiais. Be to, kai galime pasikliauti gerais santykiais, ir patys tampame stipresni.

Tėvystė – tai šuolis prisirišus lynu. Kartu ir baisu, ir smagu, skrendate ir krintate žemyn. Kai išdrįstate žengti šį lemiamą žingsnį, vėjeliui gairinant veidą, tarp dangaus ir žemės jūsų laukia kelios neprilygstamos pakylėtos ir džiugios akimirkos. Nepamirškite, kad jūs saugiai pririšti lynu: jūsų vaikai yra geriausias inkaras šiame šuolyje. Tai jie laiko mus tėvų vaidmenyje, kuriam reikia tiek daug drąsos, ir jiems turime būti dėkingi už šias stebuklingas akimirkas. Taigi susitelkite ir giliai įkvėpkite. Šokame.

Vaikai ir tylą yra nesuderinami

ĖJOME Į GIMDYMO PALATĄ – jaudulio pilna ir vienas kitą mylinti pora, trisdešimt devintąją savaitę besilaukianti dvynukų. Po kelių valandų būsimė šeima. Per pastaruosius mėnesius viską suruošėme: užsakėme, ko gali prireikti rūpinantis kūdikiu, persikraustėme iš miesto centro, iš vieno kambario buto, po kuriuo buvo įsikūręs viengungių pamėgtas sumuštinių baras, į ramų rajoną, kur žmonės eina pasivaikščioti stumdami vežimėlius.

Į apžiūros palatą įžengiau viena, Juvalis liko koridoriuje. Kai laukiesi dvynukų, visada sunku greitai nustatyti širdies plakimą, bet aš žinojau, kur kiekvienas iš jūdviejų kiūto mano kūne – trise nugyvenome daug mėnesių. Dešinysis buvo labai aktyvus, o jo brolis ramesnis, bet vis tiek jį jaučiau. Nurodžiau akušerei, kur jie yra, ir patariau, kad pradėtų nuo kairiojo:

– Visada pirmiau aptinkame jo širdies plakimą, jis kantresnis, – pajuokavau. – Jo brolis – visiška priešingybė.

Atsimenu, kad kelias minutes jai nesisėkė, pamaniau, kad gal ji ką tik baigė akušeriją.

– Ar jūs atvykote viena? Ar kas nors jus lydi? – pasiteiravo ji ir išėjo pakviesti Juvalio, jau žinodama, kad tai buvo paskutinės akimirkos prieš sugriūvant mūsų pasauliui.

Juvalis įėjo pro duris susirūpinusiu veidu. Netrukus vedina gydytoja atėjo ir akušerė. Abi kuo ramiau paaiškino, kad širdies plakimui aptikti reikės ultragarso tyrimo. Juvalis laikė mano ranką, kaip ir per kitus tyrimus ultragarsu. Gydytoja pažvelgė į ekraną, pakabino aparatą ir pasakė mums, kad gyvybė manyje užgeso.

Tai buvo mano antrasis nėštumas. Pirmasis nutrūko po dvidešimt dviejų savaičių. Gedėjome ir jautėmės nuskriausti likimo, netektis prislėgė mus labai skaudžiai. Kai praėjus keturiems mėnesiams po pirmosios dukrytės netekties monitoriuje pamačiau dvi pulso linijas, pamaniau: Dievas nori man atlyginti. Gimdoje, kad ją paguostų, atsiradę du vaikeliai buvo tarsi poetiškas teisybės atkūrimas: turėsiu du vaikus, vienas – atlygis už netektį, o kitas – jo broliukas. Galvojome, kad vis dėlto egzistuoja aukštesnioji tvarka. Nėštumas buvo nelengvas, bet po amniocentezės, kai netekome pirmojo kūdikio, manėme, kad šįkart pasiseks. Susilauksiu vaikų be baisių genetinių anomalijų. Viskas gerai.

Kažkuriuo metu man buvo pasakyta laikytis lovos režimo, nes mano smulkus kūnas nepajėgė nešioti tokio svorio. Ištiesusi rankas apčiuopdavau, kad pilvas baigiasi ties pačiais pirštų galiukais. Labiausiai kamavo įkyrios mintys, kad po šios nežemiškos patirties nebeįsisprausiu į savo džinsus, nekantravau sulaukti trisdešimt šeštos savaitės, iki kurios, kaip nurodė mano ginekologė, gresia priešlaikinis gimdymas. Buvau tikra lovos režimo veteranė. Ilsėjausi ir rūpinausi nėštumu, o jis rūpinosi manimi, bet kažkas ten aukštai budėdamas užsnūdo.

Negyvagimis taip vadinamas dėl to, ko jam stinga: nepasigirsta kūdikio verksmas, nematyti jokių gyvybės ženklų. Jei-gu su vaisiumi kažkas negerai iki dvidešimt antros savaitės, galima padaryti abortą. Bet jei kas nors įvyksta vėliau, vaisių paprastai reikia pagimdyti. Procedūra tokia pati kaip visi kiti gimdymai: gimdymo palata, sužadinimas, sąrėmiai. Vaisius gali žūti dėl raidos patologijos arba apsisukusios virkštelės, bet daugeliu atvejų, kaip nutiko ir mums, niekas nežino, kas nutiko.

Kaip su tuo susitaikyti? Atvirai sakant, nesusitaikai. Pusantros valandos rėkiau ir raudojau balsu, kuris nemaniau, kad galėtų iš manęs išsiveržti. Kai pajutau, kad akių vokai visiškai užtino nuo ašarų, pagaliau supratau tikrąją posakio „išverkė visas ašaras“ prasmę. Suvokiau, kad sunkiausia dar ateityje. Man reikėjo pagimdyti, o prieš tai pranešti šeimai: paskambinti savo rūpestingam ir mylinčiam tėčiui ir Juvalio tėvams, kurie jau daug dienų laukė naujienų apie dvynukus. Mano tėtis atvažiavo po pusvalandžio. Dar po trisdešimties minučių atvyko Juvalio tėvai. Tėtį verkiant esu mačiusi vos kelis kartus, šįsyk jis raudėjo smarkiausiai.

Koridoriuje prie gimdymo palatos jie sėdėjo šalia džiūgančių būsimų senelių ir klausėsi naujienų apie pasiruošusį gimdos kaklelį, drąsias motinas ir tobulus kūdikius. Kai tėtis mane apkabino, tesugebėjau ištarti: „Atleisk, tėti.“ Apgailestavau dėl viso mano sukulto nusivylimo, jų patiriamo skausmo ir sielvarto, kad nesugebėjau patenkinti tokių paprastų lūkesčių – padovanoti jiems anūką.

Turbūt supratau, kad jų skausmą kiek apmalšinsiu tik tada, jei būsiu stipri ir suklįjuosiu save iš duženų. Dėl savęs pačios, dėl Juvalio ir dėl jų. Tada gimdymo palatą staiga aplankė juo-

das humoras. Neatsimenu, ką pasakiau, bet mes daug juokėmės. Juokėmės ir verkėme. Ir būtent tada, isteriškai kvatodama ir gailiai kūkčiodama, supratau, kad viskas mums bus gerai, kad esu stipri ir rasiu savyje bent kelis džiaugsmo krislelius sau ir mylimiausiems žmonėms. Man viskas bus gerai ir jiems taip pat.

Po aštuoniolikos valandų jau stūmiau, taip gimė pirmasis sūnus. Buvau įsitikinusi, kad pirmasis gims dešinysis, viduje jis atrodė pirmagimis. Bet manau, kad jis leido broliui išeiti pirmam. Po kelių minučių prie brolio prisijungė dešinysis. Medicinos personalas paragino mane paimti juos į rankas, atsisveikinti ir paskutinį kartą pabučiuoti. Viena akušerė pasakė, kokie jie gražūs, mano negyvi kūdikiai, ir kad dėl tolesnio gedėjimo svarbu su jais atsisveikinti. Bet pamačiusi juos, maniau, išeisiu iš proto. Kažkur giliai žinojau: jei apkabinsiu savo mirusius vaikus, toji saujelė gyvybės, kiek jos dar buvo manyje likę gimdymo palatoje, nebeprisiklausys man. „Kokia motina nenori atsisveikinti su savo vaikais?“ – mąščiau, kol jie mane siuvo. Viską skauda, akyse liejasi, bet suvokimas, kad turiu save išgelbėti, labai aiškus. Visai kaip Loto žmona, žinau, kad negaliu žiūrėti, nes pavirsiu druskos stulpu. Taigi, kad išgyvenčiau, pasirinkau būti motina, kuri nueina palikusi savo mirusius vaikus sau už nugaros. 1999 m. kovo 7 d. gimdymo palatoje Nr. 6 pasirinkau gyvenimą.

Tais metais Sveikatos apsaugos ministerija uždraudė vartoti laktaciją slopinančius vaistus. Stovėjau namie duše tarsi sudaužytu kūnu, skaudančiomis siūlėmis ir iš krūtų varvančiu pienu. Tai buvo kraupios maudynės. Taip laukiau, kada galėsiu nusimaudyti namie, bet manęs niekas neparuošė žiauriai akimircai, kai iš manęs plūstelės pienas, primindamas,

kad neturiu ko juo maitinti. Atsisėdau duše ant grindų, kūnu srūvant vandeniui, veržiantis pienui ir ašaroms. Gimdymas jau praeityje, bet priešaky dar visas likęs gyvenimas.

„Sveikinu!“ – šūktelėjo pardavėja ir kirpėja, ir maloni kaimynė, ir visi kiti geri žmonės, kurie nenutuokė, kas įvyko mūsų gyvenime, ir man buvo nemalonu visų pirma dėl to, kad išgirdę mano atsakymą į šį įprastą pasveikinimą jie pasijaus nepatogiai. Žvilgteldavau į save veidrodyje ir išeidavau į gatvę iš pažiūros nė kiek nepasikeitusi, bet viduje sugniuždyta ir palūžusi. Stebėdavau praeivius ir spėliodavau, ar ir tarp jų yra panašiai prislėgtas žmogus. Drabužių, šypsenos, kosmetikos ir tam tikros eisenos priedanga buvo visiškas melas. Jeigu visi sugniuždyti žmonės būtų pažymėti vos įžiūrimu ženklu, kad žinotume, jog turime su jais elgtis atsargiai, galbūt jiems labiau šypsotumės, nesigailėtume jų, tik truputį paguostume.

Po dviejų savaičių namie viskas tapo aišku. Gyvenimas yra trumpas – mudu su Juvaliu rinksimės laimę. Laikysimės įsitvėrę meilės vienas kitam. Nuskridome į Niujorką, nes jis kažin kur, toli nuo malonių žmonių užjaučiančių žvilgsnių. Gal ten nustosime savęs gailėję ir prisiminsime tai, kas svarbiausia: mes išgyvensime. Būdami drauge galime sulaukti didelės laimės. Laimė – tai kasdienis pasirinkimas.

Tris savaites klaidžiojome po Niujorką, negailėjome pinigų ir meilės. Tai padarė stebuklą. Po metų, kovo 9 dieną, gimė Ejalas, trys kilogramai du šimtai šešiasdešimt gramų gyvybės. Kai pirmą kartą jį apkabinau, tvinkčiojantį ir klykiantį mano rankose, atsisveikinau ir su dvyniais. Apglėbiau juos širdyje. Verkiau džiaugdamasi šia pažintimi ir apraudodama andainykštį išsiskyrimą, verkiau dėl gautos dovanos ir sykiu

dėl netekties, bet labiausiai gaudinausi, nes verkė jis – koks džiaugsmas gimdymo palatoje girdėti kūdikio klyksmą!

Žodis *negyvagimis* yra netikslus. Kai negirdėti kūdikio verksmo, tylą nėra negyva – ji užgriūva su trenksmu. Motinos sieloje, kuri gedi žuvusios svajonės, sielojasi dėl tuščio glėbio ir ilgai laukto, bet neįvyksiančio susitikimo, nėra negyvos ramybės. Neturiu supratimo, kodėl man taip nutiko, bet puikiai žinau, kaip ši patirtis pakeitė mano gyvenimą. Žinau, kad tai sutvirtino mano sąjungą su vyru ir padėjo užgimti naujai meilei, tokiai, kuri geba atlaikyti vieną sunkiausių likimo smūgių, kokie gali tekti dvidešimt aštuonerių metų porai.

Dabar žinau, kad tai mums atvėrė gyvenimą, išmokė saiko, sustiprino tikėjimą ir valią. Mūsų išgyventa tragedija padarė mus tokiais tėvais, kokie šiandien esame. Žinau, kad šių trijų gimdoje mirusių vaikų dėka esu kitokia penkių vaikų mama. Žinau, kad tai jie padeda man susidoroti su kasdieniais motinystės sunkumais ir būti dėkingai už visas „pačias paprasčiausias“ kliūtis, kurios laukia mano gyvenimo kelyje. Esu laiminga išmokusi vertinti kūdikio klyksmą, vaikų verksmą ir apskritai visas ašaras, nes esu buvusi ten, kur kūdikiai neverkia.

Įgyta patirtis dabar manyje užima kitą vietą. Labai svarbią, kuri primena džiaugtis tuo, ką turiu, tolimą ir skausmingą, kai ilgiuosi kūdikių, kurių taip ir nepažinau, o kartu neliečiamą ir užsklęstą. Kartais, kai pamatau dvynukų vežimėlį stumiančią motiną, prisimenu savo sudužusią svajonę, viduje smarkiai save apkabinu, o grįžusi namo įjungiu trankią muziką ir šoku su vaikais virtuvėje. Nes vaikai ir tylą yra nesuderinami.

TREČIAS SKYRIUS

Vaikai – ne jūsų vizitinė kortelė

MAŽAS BERNIUKAS ŽVAIGŽDĖTA PIŽAMA guli susirangęs lovoje, jo mintys skendi maloniuose sapnuose, o veidelis tyras kaip angelo. Pagaliau visiška ramybė. Kokie jie gražūs, kai miega. Bent sekundę jaučiuosi gera mama. Kupina šilumos ir atjautos, puikiai suprantanti juos ir jų poreikius.

Vaikai yra vienas džiaugsmas, širdyje nė šešėlio abejonės, bet puikiai žinau ir tai, kokia praraja atsiveria tarp vaizduotės ir realybės tą akimirką, kai jie atsimerkia. Juk jie daro visą patį, regis, mirsi iš nuobodulio, tik ir taikosi įstumti mus į nepatogią padėtį, ypač viešojoje vietoje arba žmonių, kurių nuomonė mums rūpi, akivaizdoje. Pešasi visur, vos tik radę tam progą, nuolat alkani ir paskui save palieka amžiną netvarką bei krūvas nešvarių skalbinių. Ir tai tik tada, kai viskas klojasi neblogai, – pabelskim į medį, – kai neserga, nesuirzė, neturi sunkumų su draugais ir bėdų mokykloje, kai negrįžta namo išgėrę.

O aš, kokia aš motina? Daugiausia „nepakankamai“ motina. Nepakankamai kantri, nesidomiu tiek, kiek reikėtų,

neleidžiu pakankamai laiko žaidimų aikštelėje, nepakankamai dažnai gyda nuo utėlių, nepadedu, kiek derėtų, su namų darbais, nepakankamai gerai sprendžiu penkiasdešimt problemų vienu metu. Be to, kartais man nuobodu, jaučiuosi nusivylusi, irzli, pavargusi, sutrikusi, pikta ir bejėgė.

Bet karšta naujiena: vaikai – ne mano vizitinė kortelė, nors tai įsisąmoninti sunkiausia.

Mūsų vaikai yra nuostabiausias ir svarbiausias kūrinys, kurį paleidome į šį pasaulį. Juos mokome visko: kaip kalbėti, valgyti, elgtis ir paklusti. Nenuostabu, kad susipainiojame ir imame juos laikyti savo vizitine kortele. Bet jeigu taip į juos žvelgsime, kaskart, kai jie ką nors iškrės, įstums mus į nepatogią padėtį arba nuvils, jausimės įskaudinti. O kai jaučiame nuoskaudą, dėmesį nukreipiame į save. Galiausiai, šitaip susitelkę į save nebegalime laisvai vykdyti tėvų pareigų.

Sąmoningam žmogui vaikai yra geriausia psichoterapija. Jie mus nuskraidina į mūsų pačių skausmingą ir nuostabią vaikystę, pirmieji aptinka mūsų silpnybes, bet visų pirma jie – tarsi atviras veidrodis, primenantis mums, kad niekada nebuvome ir nebūsime tobuli. Galimas daiktas, kad keldami vestuves arba įrengdami būstą tiksliai išpildėme visas savo svajones, bet su vaikais murkdomės po kasdienybę ir išmokstame pačią vertingiausią gyvenimo pamoką. Jie išmoko mus supakuoti ir palikti prie durų savo ego, būti žmonėmis, kurie vedini geriausių norų daro ir daugybę klaidų, moko besąlygiškai priimti save tokius, kokie esame, o tada ir kitus – vaikus – priimti taip pat be jokių išlygų.

Taigi jei kartais jaučiatės, kad darote „nepakankamai“, nepamirškite, kad ši savijauta būdinga visiems geriems tėvams. Būti gerais tėvais – tai susitaikyti su tuo, kad kartais

jūs nepakankamai geri. Kaip tik šios akimirkos, kai sugebame išverti nusivylimus ir netobulumą, padeda mums keistis arba tiesiog susitaikyti su savo netobulumu. Mūsų vaikams tėvai yra žmonės, kurie kuria santykius, pasineria į juos visu saviimi, bet nebūtinai būdami tobuli, kurie mato, kokie yra vaikų poreikiai, nors ne visada gali juos visus patenkinti. Ir čia tarpamos, kuri trokšta būti tobula, bet tokia nėra, ir vaiko, kurio augimo procesas yra netobulų patirčių seka, auga trečias dalykas – jūdviejų santykiai. Tik atsisakę auklėtojo vaidmens, nustoję vaizduoti autoritetą, kuris baudžia, viską žino ir visada lengvai susitvarko, būsime su vaiku suvienyti jausmo, kad esame lygiaverčiai (ne lygiateisiai – šių terminų nederėtų painioti).

Vaikai gimė ne tam, kad atneštų mums laimę, ir ne tam, kad jais didžiuotumės arba jaustumės patenkinti savimi. Mūsų tikslas – auginti juos visame jų į mūsų gyvenimą įnešamame chaose ir būti gana gerais tėvais, ne tobulais, bet ir ne susikrimitusiais ir įsitempusiais. Saikingai nusivylusiais, bet ganėtinai smagiai nusiteikusiais, atidžiai įsiklausančiais į jų poreikius, bet kartais nepamiršančiais ir savųjų, o svarbiausia – visa širdimi trokštančiais būti drauge, net jei viskas ne visai taip, kaip buvome susikūrę savo vaizduotėje.

Tik priėmę save kaip netobulus, bet nuolat tobulėjančius, pamažu nustosime nerimavę dėl vaikų ir priimsime juos kaip netobulus, bet besimokančius, suklumpančius, bet atsikeliančius, mielus ir niurgzlius, patenkintus ir reiklius, mažyčius žmones, nekantrius ir kartais erzinančius, nešančius mūsų auklėjimo naštą – tą sunkų vargą, kuris yra viso mūsų gyvenimo uždavinys.

KETVIRTAS SKYRIUS

Kai nervinamės, nepastebime to, kas svarbu

VARTAU SENĄ NUOTRAUKŲ ALBUMĄ, kuriame sudėtos nuotraukos iš kitų namų, kuriuose buvau trijų vaikų mama, kai vyriausiajam jų buvo tik penkeri. Mamą, kokia esu dabar, ir tą mergaitę-motėrį, kokia buvau anuomet, skiria daugiau nei dešimt metų, ir dabar žiūrinėjant nuotraukas mano akyse tvenkiasi gailėsčio ašaros. Man gaila senosios savęs: tokios jaunos, išsekusios, nematančios stebuklingų akimirkų grožio, vargstančios su skalbinių ir sulūžusių žaislų krūvomis, darančios, ką reikia, bet toli gražu ne laimingos ir, kas baisiausia, kamuojamos nerimo. Iš nuotraukų į mane žvelgia mano senoji „aš“ – aš ir mažų vaikų motinos vienatvė.

Neabejoju, kad tas, kas matė mūsų šeimą anais laikais, nesuprastų, apie ką čia šneku. Niekas nuostabaus – mano nerimas buvo giliai paslėptas, graužiantis, neatslūgstantis ištisą parą, nesmagus pojūtis tarp diafragmos ir gerklės, kurį nuskaidyti galima maždaug taip: jis žaidžia vienas, turėčiau palikti jį vieną ar prisidėti? Dabar jis miega, bet dar ne pogulio metas,

gal pažadinti? Gal kažkas ne taip? Jis nerodo pirštu, ko nori. Kiti jo amžiaus vaikai jau naudoja smilių. Labai to neakcentuosiu, bet pati rodysiu daiktus pirštu. Taip, šią savaitę dažnai dursiu pirštu, ir jis išmoks. Kodėl net ir pamaitinus krūtimi ji vėl puola klykti? Pažindžia penkias minutes, tada užmiega, bet vos tik kas nors įžengia į namus, vėl pradeda savo „ištrauk krūtį“ numerį. Reikės išmokyti ją palūkėti, taip, mačiau šitaip darant draugę, jai puikiai sekėsi. „Palik ją, kad kiek paken-tėtų, – aiškino ji. – Bent porą valandų. Retkarčiais paimk į rankas, šiek tiek pažaisk.“ Po dvidešimties minučių jau daviau krūtį. Kamuojama nerimo. Kodėl jis žiūri tiek daug televizoriaus? Dar klausiu, kodėl? Nes tu niekam tikusi mama – štai kodėl. Pasinaudosiu šia valandėle, kad kiek apsitvarkyčiau ir sudėčiau skalbinius. Ar jiems tikrai kasnakt reikia švarios pi-žamos? Kitų žmonių vaikai atrodo tokie dailūs ir švaručiai. Kodėl jis vis pargriūna? Gal nuvesti pas gydytoją?

Nerimą keliančios mintys be atvangos sukosi galvoje: kai su jais žaisdavau, n-ąjį kartą rišdavau kuoduką, trindavau vir-tą sriubą ir net kai dainuodavau, laužiau galvą, mėgindama prisiminti gerą vaikišką dainelę, bet niekas neatėjo į mintis. O sriubą vėl teko išpilti lauk, nes jis tuo metu buvo nealkanas, o jai nepatiko arba dar kas nors nevyko, kaip sumanyta.

Kai vos gimus Ejalui nutariau studijuoti vaikų auklėjimo psichologiją, norėjau ne tik įgyti profesiją, bet ir išsivaduoti iš šio nerimo. Tariau sau, kad taikydama teisingo vaikų auklėjimo metodus ilgainiui tapsiu pakankamai gera mama. Viskas, ko mokiausi, atrodė pagrįsta ir vertė viską permąstyti iš nau-jo, bet kaltė niekur nedingo, o kasdienybėje teigiamų pokyčių taip ir neįvyko. Jaučiausi kaip aktorė, vaidinanti pjesėje „Gera nuostabių vaikų mama“, tik, deja, į spektaklį nesusirinko žiū-

rovai ir jam pasibaigus niekas neplojo. Vis dėlto pamažu tobulėjau kaip specialistė ir užgimė svajonė: galbūt kada nors ateityje sugebėsiu padėti kitoms mamoms, tokioms kaip aš. Gal pasakysiu ką nors, kas apmalšins kitos mamos nerimą, ir ji nebesijaus tokia netikėlė. Bet žinojau, kad pirmiausia turiu padėti pati sau.

Pirmas žingsnis buvo ganėtinai paprastas. Nusprendžiau, kad, užuot kovojusi su nerimu, darysiu ką kita: pasižadėjau visur ieškoti malonumo. Malonių smulkmenų, milisekundę tetruncančių akimirkų. Stebėsiu, kaip jie miega, nutaisysiu linksmą veidą ir įsivaizduosiu, kad man linksmą, dainuosiu, ką norėsiu, ir net džiūgausiu, jei nusidainuosiu ar prikursiu žodžius, nes neatsiminsiu vieno posmelio. Kai kalba pasisuks apie žaislų tvarkymą, juoko dėlei, o kartais ir ne juokais sviesiu vieną kitą keiksmazodį: „Mamytė tave myli, bet velniai griebtų tuos traukinio bėgius!“ O kaip malonu buvo, kai ėmiau mėgautis laisve laidyti savikritiškus komentarus apie savo „netikėlius“ vaikus, pavyzdžiui, kai kaimynė apstulbo užsukusi kaip tik tada, kai mano sūnus barstė varškę šukčiodamas: „Sniegas, sniegas!“ Vaikų auklėjimo psichologijos mokykloje mūsų to nemokė, bet šios smagios akimirkos virto kasdienybe ir padėjo atremti nerimo antpuolius. Malonumas prieš Nerimą – 1:0.

Nerimas – apgaulinga emocija. Manome, kad jeigu jaudinamės dėl vaiko, vadinasi, juo rūpinamės, bet iš tiesų vaiką arba situaciją, dėl kurios nerimaujame, nustumiamė į šoną ir susitelkiame tik į save. Pagrįstas nerimas, padedantis neprarasti budrumo, dažniausiai virsta mūsų mažylį apsaugančiu veiksmu. O problemiškas nerimas yra toks, dėl kurio niekaip nerandame ramybės, kuris atima iš mūsų laimę ir nudažo

dabartį blyškiomis spalvomis, net kai vyksta kas nors malonaus. Iš tokio nerimo jokios naudos, nebent jausimės moraliai pranašesnės kaip motinos: juk gera mama yra ta, kuri jaudinasi. Kultūroje įsigalėję naratyvai mus to mokė daug metų.

Atidžiau panagrinėję *sraigtasparnio* metodą – pastaraisiais dviem dešimtmečiais labai paplitusį ir nuolatines diskusijas keliantį požiūrį į vaikų auklėjimą, irgi išvysite gerų ketinimų kupinus tėvus, besivadovaujančius tokia programa: „Pasižadu visą laiką tave saugoti, pašalinti visas kliūtis iš tavo tako, parodyti trumpesnę kelią ir prižiūrėti visose veiklose, kad apsaugočiau tave nuo pavojų. Kartais priimsi netikusius, net žalingus sprendimus, bet nesijaudink, aš būsiu šalia. Kartais pasaulis bus nedraugiškas, bet nesibaimink, aš viskuo pasirūpinsiu, sušvelninsiu smūgį ir saugiai vesiui tave link tavo tikslo – nieko baisaus.“

Skamba gražiai? Šio požiūrio bėda ta, kad jis mus įtikina, esą viskas mūsų rankose, nors iš tiesų auginant vaikus bene sunkiausia susitaikyti su tuo, kad dabar daug kas nebepricklauso vien tik nuo mūsų: laikas, miegas, svajonės, kuo norėtume būti, vaikai, kokie jie yra ir kokie norėtume, kad būtų. O svarbiausia – nors taikydami *sraigtasparnio* metodą tariamės kontroliuojantys padėtį, taip tik trukdome vaikams mokytis ir vystytis. Kai mus užvaldo nerimas, imamės veiksmų, kurie ne visada yra naudingi vaikams. Persmelkti nerimo, neleidžiame jiems suklysti, ruošiame už juos namų darbus, perrašome į darželį, kur auklėtoja malonesnė, jiems mokantis ropoti padedame arčiau sunkiai pasiekiamą žaislą, kalbame už juos, kai jie dar nemoka aiškiai ištarti žodžių, ir kišame maistą, net kai jie kietai sučiaupia lūpas.

Nerimas niekada nevirsta veiksmu – tai tėra skausminga ir beprasmė būseną. Iš tiesų jais *rūpinamės* tada, kai įdedame į kuprinę sumuštinį, nuvedame pas gydytoją arba laiku pasiimame iš mokyklos. Tad nepainiokite *rūpesčio* su *nerimu*: mes turime *rūpintis* visais šiais dalykais, nes esame tėvai, bet, susimildami, atsikratykite *nerimo*, kuris stumia jus daryti tai, ką vaikai galėtų daryti patys, šalinti kliūtis arba be jokio reikalo stumti juos ta kryptimi, kuri reikalinga tik jums, kad didžiutumėtės esantys jų tėvai.

Vaikams reikia tokių tėvų, kurie leis jiems užkliuvus žnektelėti ant žemės, išsižeisti išgirdus iš draugo užgaulią pastabą, kankintis ropojant, kad pasiektų barškutį, palikti sumuštinį namie ir likti alkaniems, tokių tėvų, kurie leis jiems įsimylėti žmogų, kuris jų nemyli, vaidinti spektaklyje antraeilį vaidmenį, nors – jūs juk žinote – jie yra superžvaigždės. Vaikams reikia tokių tėvų, kurie leis jiems patirti nedidelius nuopusius gyvenime, nes tai rodo, kad jie pasitiki savo vaikų gebėjimais susitvarkyti patiems ir mokytis iš patirties ir neabejoja, kad patys vaikai geriausiai žino, ką daryti, net jei sunku arba nemalonu.

Vaikams reikia tokių tėvų, kurie savo elgesiu sako: „Tu geriausiai pažįsti save. Esu šalia, kad tau padėčiau ir iš tavęs sužinočiau apie tave.“ Jiems reikia tėvų, kurie nesistengia visko kontroliuoti, net kai nelengva susitūrėti, nes puikiai supranta, kad negali ir neturi teisės nieko kontroliuoti. Jiems reikia, kad jūs numestumėte į šalį tuos virš jų besisukančius sparnus ir paliktumėte jiems erdvės, kur jie galėtų prisiimti atsakomybę už save, patys pastebėtų, kad pavargo arba išalko, o įžeisti draugo patys save paguostų (užuot *jums* nusprendus, kad draugas negražiai pasielgė), erdvės, kurioje žinotų, kad pajėgs patys susitvarkyti.

Einat Nathan *Visas mano gyvenimas* – šilta ir jautri knyga, patarianti tėvams ir ypač mamoms, kaip būti kantrioms auginant vaikus, išlikti ramioms nuolatinio baimės kurstymo amžiuje, mokytis vertinti ir priimti kiekvieną vaiką kaip atskirą individą su visomis jų keistenybėmis, talentais ir trūkumais.

Autorė rašo: „Tėvystė – tai šuolis prisirišus lynu. Kartu ir baisu, ir smagu, skrendate ir krintate žemyn“. Ši knyga ne tik vaikų auklėjimo vadovas, apimantis kompleksiską tėvystės kelionę, bet ir puikus priminimas, jog tėvystei reikia drąsos, energijos ir žinojimo, kad tobulų tėvų nebūna.

Einat Nathan – penkių vaikų mama, tėvystės ekspertė bei konsultantė. Jos pirmoji knyga *Haimsheli*, pasirodžiusi 2018 metais, tapo Izraelio metų bestseleriu ir pavertė autorę žvaigžde jos gimtojoje šalyje.

