

Meg Meeker

# 10 LAIMINGŲ MAMŲ ĮPROČIŲ

Kaip susigrąžinti entuziazmą, gyvenimo tikslą ir sveiką požiūrį





Meg Meeker

# 10 LAIMINGŲ MAMŲ ĮPROČIŲ

Kaip susigrąžinti entuziazmą, gyvenimo tikslą ir sveiką požiūrį

Iš anglų kalbos vertė Ieva Šimkuvienė



VILNIUS 2014

UDK 159.922.1-055.2  
Me51

Meg Meeker  
The 10 Habits of Happy Mothers  
Reclaiming Our Passion, Purpose and Sanity

This translation published by arrangement  
with Ballantine Books, an imprint  
of The Random House Publishing Group,  
a division of Random House, LLC

© Meg Meeker, 2010  
© Vertimas į lietuvių kalbą, Ieva Šimkuvienė, 2014  
© Viršelio nuotrauka, Corbis, 2014  
© Leidykla VAGA, 2014  
ISBN 978-5-415-02343-1

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

—

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



## TURINYS

---

	Ižanga _ 9
_____ Pirmas įprotis.	Išsąmoninkite savo – mamos – vertę _ 15
_____ Antras įprotis.	Išsaugokite geriausias drauges _ 41
_____ Trečias įprotis.	Puoselėkite ir praktikuokite tikėjimą _ 69
_____ Ketvirtas įprotis.	Nustokite konkuruoti _ 99
_____ Penktas įprotis.	Keiskite požiūrį į pinigus _ 130
_____ Šeštas įprotis.	Raskite laiko pabūti viena _ 153
_____ Septintas įprotis.	Kaip teisingai reikšti ir priimti meilę _ 178
_____ Aštuntas įprotis.	Išmokite gyventi paprastai _ 206
_____ Devintas įprotis.	Atsikratykite baimės _ 241
_____ Dešimtas įprotis.	Apsispręskite, ar norite išsaugoti viltį _ 269
	Padėka _ 301
	Apie autorę _ 303





## IŽANGA

---

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. Suspraskite 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 aklaik 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\*, 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 me-

\* Pagal amerikietišką vertinimo sistemą 7 atitinkantis pažymys (vert. past.).

tus išmokome konkuruoti su kitomis mamomis ir su savimi. Tik, deja, nė viena iš mūsų nesijaučia laiminti.

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 perskaitytę 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 imsime. 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 vai-

kais 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.



## Įsisąmoninkite savo – mamos – vertę

### MAMOS, SAVIKRITIKA IR MŪSŲ SAVIVERTĖ

Jei kiekviena mama išminktų įsisąmoninti tikrąją savo – moters ir mamos – vertę, jos gyvenimas pasikeistų neatpažįstamai. Kasryt nubudusios džiugiai lauktume ateinančios dienos ir nesijaustu-me 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 ne-reaguoti į užgaulias pastabas, o išeidamos iš darbo džiaugtumės nuveiktais darbais. O nuostabiliausia, 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 neįtikėtinais laisvos.

Skubu nudžiuginti, kad taip gali jaustis bet kuri mama, įsisąmoninusi vos kelis dalykus. Jie labai paprasti, iš pagrindų keičiantys gyvenimą ir visiškai nebūdingi amerikietišškai kultū-

rai, 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 neįjuntate. 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, ban-



dydamos 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 tikėti, 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 tokiomis 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 trypančius 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, ste-

bėdama 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 stipriąsias savybes ir gebėjimas patikėti, kad mes, kaip ir kitos mamos su savo silpnosiomis ir stipriosiomis savy-

bėmis, 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 nesąžoningai. 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 išklaudyti, 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 padėjo 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 palūškėkite, 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 tylą. 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 neįaukiai. 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 atrežti „ne“, tačiau to nepadarė. Manau, ji tylėjo vien dėl to, kad žinojo, jog taip sakyti nederą. 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 emocijų 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 taisyti pačias 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 iškeliamo sau nepagrįstus reikalavimus. Įsikalame į galvą, kad privalome būti puikios guodėjos, slaugytojos, psychologės, 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 GILESNEJĄ SAVO GYVENIMO PRASMĘ**

Kiekviena iš mūsų ateina į pasaulį vardan kokio nors tikslo. Pirmia 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 ištiesai 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 leisti 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 išiekvojame 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 paklausti 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 užsiėmimus vedusią draugę. Ne, visai nesiekiu į mamų dienotvarkes įtraukti dar vieno punkto, kad ir taip jau turėdamos ilgą darbų sąrašą nesijaustume įpareigosos 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 neįtikėtinais 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 jaunosoms 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 apsisoję daugybė vaikų 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 ne-

skaičiuodamos 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 unikalus 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 nuspręsimė, 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 vyrų, 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 vidi-

nės 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 vaikūščiams. 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 būsim laimingesnės. Raginu kiekvieną 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 tinklėlį 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 skanus 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 vietas 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 pasisėkė 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. Ne-kantravau sužinoti, kaip jai pavyksta tokia išlikti, todėl pradėjau ją 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 išveria 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 verkėdavo, 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 vykdė 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 smalsaujancia 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 pradėdau tižti. Aišku, ji tokia negimė, aš, ko gero, tik bandžiau supaprastinti savo klausimą.

## Nors ir labai skirtingos, visos mamos turi ką bendra – motinystę su visais jos teikiamais džiaugsmiais ir rūpesčiais.

---

Tradiciskai manoma, kad mamos turi mokėti ir daryti viską: užauginti vaikus superžvaigždes, puikiai atrodyti, kopti karjeros laiptais, gerai uždirbti, rūpintis nepriekaištinga namų švara ir jaukumu, būti tobulo-  
mis žmonomis. Ką jau kalbėti apie vienišas mamas, kurios patiria dar didesnę spaudimą ir dar šykštesnę paramą iš šalies.

Dr. Megė Myker (Meg Meeker), naudodamasi per 25-erius savo kaip vaikų ir suaugusiųjų gydytojos darbo metus sukauptomis žiniomis ir taikydama jas praktikoje – pati užauginusi keturis vaikus, knygoje „10 laimingų mamų įpročių“ atskleidžia, kodėl moterys kenčia nuo nuolat didėjančio spaudimo visur siekti tobulybės ir kaip tai atsiliepia jų emocinei, fizinei, protinei bei dvasinei sveikatai. Ši gyvenimiškų situacijų, naudingų pratimų ir patarimų kupina knyga supažindina su 10 pačių pozityviausių ir efektyviausių sveikų ir laimingų mamų įpročių, įskaitant šiuos:

- Draugauti su žmonėmis, kurie žino, kas yra tikra draugystė;
- Žinoti, ką galima (ir ko negalima) nusipirkti už pinigus;
- Mažinti krūvį – dažniau daryti mažiau;
- Atrasti tikėjimą ir išmokti juo pasitikėti;
- Skirti laiko sau.

Įgyvendinusios esmines dr. Megės Myker strategijas, jausitės laimingesnės, išsaugosite savo kaip moters, o ne tik mamos, tapatybę ir išmokysite savo vaikus būti tokius puikius, kokie jie tik gali būti – argi tai ne pats vertingiausias atlygis mamai?

