

+ NAUJOS
ISTORIJOS

Motinystės išpažintys

Kad vėl priimtume ir pamiltume mums skirtą gyvenimo kelią



Krizinio
Nėštumo
Centras

Motinystės išpažintys

Kad vėl priimtume ir pamiltume mums skirtą gyvenimo kelią

Knyga „Motinystės išpažintys. Kad vėl priimtume ir pamiltume mums skirtą gyvenimo kelią“ – projekto „Krizinio nėštumo centro veiklos viešinimas, komandos narių kompetencijų tobulinimas bei tarpinstitucinio bendradarbiavimo stiprinimas“ dalis.

Projekto vykdytojas – VšĮ „Krizinio nėštumo centras“.

Projektą remia Lietuvos Respublikos Socialinės apsaugos ir darbo ministerija.



Lietuvos Respublikos
socialinės apsaugos
ir darbo ministerija

Leidinio bibliografinė informacija pateikiama Lietuvos nacionalinės Martyno Mažvydo bibliotekos Nacionalinės bibliografijos duomenų banke (NBDB).

Visos teisės saugomos. Jokia šios knygos dalis negali būti kopijuojama ar platinama be išankstinio raštiško leidėjo sutikimo.

ISBN 978-609-96540-0-3

© VšĮ „Krizinio nėštumo centras“, 2025

© Rūta Mickevičienė, 2025

© Elena Petkauskienė, viršelio fotografija

© Kristina Dailydė, knygos dizainas



Motinystės išpažintys

Kad vėl priimtume ir pamiltume mums skirtą gyvenimo kelią

Sudarė Rūta Mickevičienė

Antrasis papildytas leidimas



Krisinio
Nėštumo
Centras

Vilnius, 2025



Padėka

Dėkojame buvusiems ir esamiems kolegoms, prasmingai savo laiką paskiriantiems savanoriams, geros valios žmonėms, socialiniams partneriams, nuolatiniais ir vienkartiniais rėmėjams.

Jūs visi labai reikšmingai padedate atlikti pagrindinę Krizinio nėštumo centro misiją – padėti besilaukiančioms, pagimdžiusioms ar netektis išgyvenančioms moterims.

Nuoširdžiai

Krizinio nėštumo centro komanda



Pratarmė

Jūsų rankose – ypatingo, nepamatuojamo sielos gylio ir sodrių vidinių išgyvenimų pripildyta knyga. Joje prabyla keturiasdešimt keturios moterys, išdrįsusios ieškoti pagalbos Krizinio nėštumo centre (toliau – KNC), o dabar sutikusios pasidalinti savo asmenine patirtimi ir su kitais. Jos švelniai, jautriai ir atsargiai dėlioja žodžius apie tai, kas skaudu motinystėje, apie ką nepatogu, tačiau verta ir prasminga kalbėti. Pasiryžusios atverti širdį, jos tampa pavyzdžiu kitoms moterims, kaip svarbu ieškoti paguodos sunkiu metu bei priimti gyvenimo iššūkius, kad ir kokie jie būtų.

Mums, moterims, suteikta išskirtinė duotybė – savo įsčiose išnešioti ir pasauliui padovanoti naują gyvybę. Tačiau kiekvienos iš mūsų kelias į motinystę yra unikalus ir savitas. Ir nė vienas kelias nėra geresnis ar prastesnis. Jis tiesiog kitoks. Vienoms jis – gan sklandus, kitoms – paženklintas įvairių skaudžių ir netikėtų patirčių: negalėjimo pastoti, neplanuoto nėštumo, persileidimo, priešlaikinio ar negyvagimio gimdymo, svarstymo nutraukti nėštumą ar aborto, sudėtingo gimdymo, ligos ar vaikelio raidos sutrikimo, kūdikio atsisakymo ar netekties, poros santykių krizės, vienišos motinystės, sunkių emocijų nėštumo metu ar po gimdymo ir kt.

Mes pasimetame, išsigąstame, sudvejojame, nusiviliame, susigėstame, kaltiname save, jei kelias į motinystę užtrunka, prasideda per anksti ar per vėlai, atsiveria per dažnai ar per retai; pasijuntame vienišos, apleistos, nesaugios, išduotos, nesvarbios, jei partneris ar artimieji nepalaiko, atstumia; nerimaujame, norėdamos kuo geriau apsaugoti, globoti gyvybę dar nėštumo metu ar jau laikydamos ją ant rankų; liūdime, pykstame, išgyvename sielvartą, širdgėlą, neteisybę, dvasios kančią, kai užklumpa netektis.

Kad ir ką patirtume – neplanuoto nėštumo išgąstį, gimties džiaugsmą ar netekties skausmą, – mes esame labiau panašios nei skirtingos. Esame moterys, patiriančios motinystės išbandymų, skausmingai besikeičiančios, ieškančios bendrystės ir atramų, kitokios būties ir išminties, kad vėl galėtume jaustis laimingos bei mylimos. Kad vėl priimtume ir pamiltume mums skirtą gyvenimo kelią.

KNC psichologė Rūta Mickevičienė

Turinys



Padėka	7
Pratarmė	9
Laiškas mamai	13

Išbandymai nėštumo metu

Kai nežinai – džiaugtis ar verkti...	19
Viską keičiantys pietūs	21
Kiekviena krizė – tai galimybė	25
Visi mūsų vaikai atėjo su meile	28
Mano kelias į naują gyvenimą	31
Istorijų galia	34
Dievo dovana	37
Vienos mamos istorija	39
Tapau mama	40
Visata mane girdi	45
Iš pelenų pakilęs Feniksas	49
Svarbiausia, kad tave turiu	52
Istorija, pakeitusi mano gyvenimą	55
Stiprybės kaina: mano kelionė per išbandymus į naują gyvenimą	59
Po Ispanijos saule	63
Gavau tai, ko man labiausiai reikėjo – meilę	69
Atgimimas	71
Galimybė gyventi	75



Išbandymai po gimdymo

Barbė devyndarbė, kuri palūžo	82
Mano dukryte	84
Auginti vaiką vienai: sunku, drąsu, verta	87
Mano antrasis gimimas	89
Pati sau mama	93
Stebuklų kaina	97
Mano motinystės istorija susilaukus dviejų sūnų	99
Mintys apie motinystę	103
Gležna kaip pavasario gėlė	105

Išbandymai, patyrus netektį

Mano viltie, labai tavęs atsiprašau...	113
Švęsti gyvenimą	115
Atleisk, Ažuolėli	119
Vilties kelionė	123
Gylio dovana	127
Nušvitusi saulė	133
Snaigutė Vesta	139
Esu trijų angeliukų mama	142
Apolono šviesa	146
Mano vaikas. Atmintis	151
Esu viena iš šimto	153
Svajonė, paskendusi skausmo rūke	157
Dvynukų netektis 21-ą savaitę	163
Viskas tavo rankose	167
Laiškas vaikui	171
Jorūnės istorija	175
Nuo sutemos iki aušros...	179

Apie Krizinio nėštumo centrą	183
-------------------------------------	------------





Miela Mama,

Leisk tave pasitikti ir švelniai apkabinti, kad ir kuriame nėštumo, laikotarpio po gimdymo ar netekties išgyvenimo etape šiuo metu esi. Būk pamatyta, išgirsta, pajauta ir suprasta pačias įvairiausias patirtis atveriančioje motinystės kelionėje.

Šioje kelionėje atrasi daug pirmų kartų.

Pamažu mokysiesi priimti naują mamos vaidmenį, ypač jei esi pirmakartė mama. Daug kas keisis ir galbūt net atrodys, kad nieko nebežinai ar nebe-moki. Be jau turimų asmeninių ir socialinių vaidmenų (dukra, sesuo, moteris, žmona, darbuotoja, draugė ir kt.), tu bandysi matuotis mamos vaidmenį ir visus juos rikiuosi nauja prioritetine tvarka. Ilgainiui peržiūrėsi savo turimus gebėjimus, išmoksi naujų įgūdžių, derinsi skirtingas pareigas ir atsakomybes. Šie pokyčiai ir naujovės padės suprasti, ką reiškia gyventi, kai tampi atsakinga ne tik už save, kai trūksta laiko sau, laisvės, miego ir pan. Tu kantriai ugdydiesi reikiamus gebėjimus ieškodama, atsiverdama, kalbėdamasi, dalydamasi, tyrinėdama ir ypač – nesusiekinėjusi to, kas nepavyksta iš pirmo karto.

Šioje kelionėje įsitikinsi, kaip stipriai gali jausti ir prisirišti.

Tu patirsi ir malonių, ir nemalonių emocijų bei pojūčių: besąlygišką meilę, džiaugsmą, liūdesį, gėdą, kaltę, sielvartą, pilnatvės akimirkas, jautrumą, bejėgiškumą, pyktį, artumą, nesaugumą, išsipildymą, nuovargį, nerimą, ramybę, pasididžiavimą, nepasitikėjimą savimi, vienišumą ir kt. Iš pradžių jų stiprumas, intensyvumas ar įvairovė gali tave išgąsdinti, bet ilgainiui išmoksi priimti ir reguliuoti tai, ką jausti. Tu įvaldysi įvairius pagalbos sau būdus, tapsi sąmoningesnė, pastebėsi, kaip kyla, keičiasi ir praeina įvairios emocijos, užuot į jas įsitraukusi. Neskubėdama reaguoti iškart ir duodama sau laiko susivokti, galėsi atidžiau rinkti žodžius, kad jie nežestų nei kitų, nei tavęs, ramiau reikšti emocijas bei labiau kontroliuoti savo veiksmus ir elgesį.

Šioje kelionėje tave aplankys mažesni ar didesni išbandymai ar net praradimai.

Iš anksto juos numatyti, suplanuoti ar jiems pasirinkti yra ne mūsų valioje, tačiau tu gali kelti sau adekvačius lūkesčius, toleruoti nežinomybę, tapti psichologiškai atsparesnė, mokytis priimti neišvengiamą gyvenimo realybę, kad ir kokia ji būtų. Galbūt bus dienų, kai norėsi išsižadėti tam tikrų įvykių ar patyrimų, bėgsi nuo jų, o gal net pati nuo savęs. Galbūt norėsi atsukti laiką atgal ir nejausti to, ką dabar jauti. O galbūt skausmas bus toks beribis ir nepakeliamas, kad atrodys, jog nebėra jėgų gyventi... Tačiau priešindamasi tam, kas jau įvyko, tik eikvosi savo laiką ir jėgas. Ilgainiui pajausi, kad priimti ir susitaikyti su tuo, ko nesirinkai ir negali pakeisti, tau padės geranoriškumas, švelnumas, atidumas, atjauta, dėkingumas ir meilė sau. Leisdama skausmui tekėti kūnu ir jausti viską, ką jauti, apglėbusi save ir suteikusi sau visą įmanomą šilumą, pradėsi gyti, sveikti, stiprėti ir gyventi toliau. Labiau pasikliausi gyvenimu ir jo vedimu. Pamažu tave palietusiems išbandymams ar praradimams rasi pagarbą bei orią vietą savo širdy. Jie taps didieji tavo gyvenimo mokytojai, apnuoginę vidinę tiesą, išgryninę ir negrįžtamai pakeitę gyvenimo kelią. Kad ir kokius iššūkius patirtum, sąmoningai apsispręsdama sunkumų akivaizdoje kreipti dėmesį į tave stiprinančius dalykus, rasi tikėjimo, vilties ir šviesos.

Šioje kelionėje suprasi, kad neverta vaikytis tobulo iliuzijos.

Kaip nėra tobulų mamų, taip nėra tobulos motinystės. Būdama mama pastebėsi, kaip svarbu nebūti pernelyg reiklia sau, atsisakyti perfekcionizmo, dalytis vaiko priežiūra su partneriu ar artimaisiais, priimti pagalbą ir leisti sau būti tiesiog pakankamai. Jei pati nuolat stengsiesi viską kontroliuoti, išspręsti visus sunkumus, užsikrausi sau visą atsakomybę už vaiką, nebeliks laisvės, lengvumo, ramybės, spontaniškumo, akimirkos džiaugsmo, kūrybiškumo ir t. t. Tuomet, kai suprasi, kad tobulo siekimas aktyvina neramų protą, jaučia emocijas, sekina ir alina tavo kūną, galbūt apsispręsi stabtelėti, atsipalaiduoti, pailsėti, atgauti jėgas, švelniai ir su meile save priimti bei, jei reikės, įsiklausyti į save ir viską pradėti iš naujo.

Šioje kelionėje pajusi, kaip svarbu rūpintis savimi.

Besirūpindama kitais suprasi, kad turi ieškoti, kaip tausoti savo pačios emocinę, fizinę ir psichikos sveikatą. Nustebsi, kokią galią turi maži dalykai. Pavyzdžiui, reguliari minčių higiena lems šviesesnį mąstymą, išsimiegojusi jausiesi pailsėjusi ir atgavusi jėgas, visavertė mityba suteiks lengvumo ir energijos, mankšta stiprins kūną ir išsklaidys įtampą, maloni veikla leis prasiblaškyti, pajvairinti kasdienybę, suteiks emocinio stabilumo. Ieškodama atrasi, kas tau

padės išlaikyti pusiausvyrą tarp pasirinkimo savimi ir kitų poreikių patenkinimo.

Šioje kelionėje pastebėsi, kaip svarbu prašyti ir priimti pagalbą.

Kartais motinystėje tau gali pristigti supratimo, palaikymo ar saugumo. O kartais tiesiog gali darytis per sunku vienai išbūti sudėtingose situacijose. Tuomet pajausi, kaip svarbu nelaukti ir nekęnti tyliai, o kalbėtis su vyru, artimaisiais, palaikančiais žmonėmis, kreiptis į specialistus, mamas globojančias organizacijas, ieškoti bendrystės su kitomis panašią patirtį išgyvenančiomis moterimis. Dalijantis savo rūpesčiais ir kylančiais sunkumais paaiškės, kad tą patį išgyvena ir kitos mamos, kad patiriami sunkumai ir juos lydintys jausmai nėra tik tavo, kaip mamos, nesėkmės, o neatsiejama motinystės dalis. Kartu su kitais galėsi plėsti suvokimą, lengviau pastebėti palankių galimybių ar atrasti daugiau tau tinkamų pasirinkimų.

Šioje kelionėje įžvelgsi, kad auginti žmogų tolygu augti pačiai.

Ateis pajauta, kad motinystėje teks atsisakyti savanaudiškumo ir atsiduoti kitam, susidurti su savo vidiniu vaiku, reflektuoti savo vaikystės patirtis, mokytis išbūti nemaloniuose situacijose, dvasiškai sustiprėti ir pan. Šios dvi patirtys – auginimo ir augimo – neatsiejamos viena nuo kitos, abi svarbios, reikalingos ir prasmingos. Apsisprendusi lauktis ir auginti mažąjį stebuklą, atliepdama jo ir savo poreikius bei kurdama šiltą ir pagarbų abipusį santykį, būsi apdovanota – skleisiesi ir tu pati.

Ramybės, drąsos ir išminties priimti visas tau siūstas motinystės patirtis.

KNC psichologė Rūta Mickevičienė

Išbandymai
nėštumo metu



Tas moteris, kurios bijo pasirodyti silpnos
ar jaučia gėdą skambinti, galiu tik paraginti:
išdrįskite, gausite daugiau, nei tikėjotės, būsite
stipresnės, nei jaučiatės...





Kai nežinai – džiaugtis ar verkti...

Save laikiau moterimi, kuri pati gali išspręsti savo problemas. Būti stipria ir atsakinga kovotoja mokiausi nuo mažumės. Įveikti sunkumus savarankiškai man buvo garbės reikalas... Bet dieviška ranka moko kuklumo ir nuolankumo... Kartais per gana skaudžius potyrius.

Ketvirtas nėštumas buvo lauktas ir planuotas. Netikėta buvo, kad užsimezgė ne viena, o dvi gyvybės. Abi mergaitės. Jau vien tai išmušė mane iš vėžių. O dar mergaitės dvynės giminės istorijoje nepasižymėjo ilgu ir laimingu gyvenimu. Todėl ši žinia sukėlė ir didžiulį nerimą: ar man pavyks, ar būsiu pakankamai stipri išnešioti du sveikus kūdikius, nes man jau per 40 metų.

Nors šeimoje bendraujame gana artimai, pasidalinti savo vidiniais išgyvenimais negalėjau (nesinorėjo kitiems užkrauti savų rūpesčių), tad skambutis KNC man pasirodė vertas rizikos. Nuoširdūs darbuotojų žodžiai atskleidė tikrą ir nesumeluotą rūpestį manimi. Nusprendėme, kad šiuo metu man bus naudinga dulos pagalba. Kol išdrįsau paskambinti dulai, praėjo dar kelios savaitės, tačiau pokalbis su ja pranoko mano lūkesčius. Ir tų pokalbių buvo ne vienas. Jų metu stiprinau pasitikėjimą savo kūnu, buvau padrąsinta kurti emocinį ryšį su mergaitėmis, džiaugtis jų buvimu, laukti atėjimo. Pastiprėjusi nusprendžiau, kad daugiau nenoriu apkrauti svetimų žmonių savo rūpesčiais ir gana gerai besijausdama laukiau didžiosios dienos.

O ji atėjo daug anksčiau. Gimdymas buvo netikėtas. Iškritusi vienos mergaitės virkštelė lėmė, kad pasirinkimo – gimdyti pačiai ar bus cezaris – nebuvo. Viskas vyko greitai. Nubudau ryte pooperacinėje palatoje kamuojama skausmų ir nežinios, kaip viskas įvyko. Apie mergaičių būklę plačiau sužinojau tik nuvežta į naujagimių palatą. Pamačius pirmąją... ašaros sustingo akyse: liesutis kūnelis, plonos kojytės, ilgi pirštukai ir mažutis veidelis. Vos 2 kg žmogutis priminė badaujančius Afrikos vaikus, bet ne mano iki tol liūliuotus kūdikius... Ir nors darbuotojų buvau laikoma patyrusia mama, jaučiausi ir elgiausi lyg pirmokė... Visos turėtos žinios ir įgūdžiai tarsi išgaravo. Baimė ir nerimas, o

ir vidinis kūno silpnumas bei pooperaciniai skausmai, atrodė, suplėšys mane į gabalus... Net ir pienas, rodė, niekada nepradės gamintis. Bandydama išsunkti bent keletą lašų nutryniau krūtis iki žaizdų... Nenorėjau lankytojų, nenorėjau artimųjų, norėjau, kad viskas būtų lengviau...

Ir vėl prisiminiau, kad turiu kam paskambinti: šį kartą pagelbėjo pokalbis ne tik su dula, bet ir su neonatologe. Gavau ne tik psichologinę paramą, bet ir praktinių patarimų, pagrįstų medicininėmis žiniomis.

Negaliu skųstis dėl gimdymą priėmusios klinikos medicinos personalo darbo, esu jiems dėkinga už išsaugotą mano ir kūdikių gyvybę, bet personalo klinikoje yra tikrai per mažai, kad spėtų atliepti subtilius pacientų poreikius. Tad net gulint palatoje gauta telefoninė pagalba iš KNC man padėjo tapti tuo, kuo mėgstu būti, – savarankišku, stipriu žmogumi, galinčiu pasirūpinti savo vaikais.

Gera žinoti, kad gali kreiptis ir laiku gauti pagalbą. Durys atsidaro, tereikia tinkamai į jas pabelsti.

Tas moteris, kurios bijo pasirodyti silpnos ar jaučia gėdą skambinti, galiu tik paraginti: išdrįskite, gausite daugiau, nei tikėjotės, būsite stipresnės, nei jaučiatės...

Su dėkingumu KNC kolektyvui už realią pagalbą reikiamu laiku...



Šiandien abi mergaitės džiugina savo emocijomis, noru augti ir kiekvieną dieną mokytis. Jei ne šios istorijos rašymas, visi rūpesčiai ir nerimas jau seniai glūdėtų pamiršti atminties palėpėje. Stiprus lieka tik dėkingumo ir žinojimo jausmas...

Mama



Viską keičiantys pietūs

Viskas prasidėjo gerokai anksčiau, nei pamačiau dvi juosteles... Tai buvo 2020 metų pavasaris. Vaikščiodama Kauno senamiestyje užėjau į Šv. Jurgio Kankinio bažnyčią, akį patraukė šventojo paveikslas, ir aš prie jo prisėdau. Netikėtai prie manęs priėjo vienuolis ir pasakė, jog čia ateina daug moterų pasimelsti ir uždegti žvakę, kad taptų mamomis ir susilauktų savo vaikelį. Tuo metu vaikelio planuose nebuvo, tačiau visada žinojau, jog tikrai būsiu mama, kai ateis tinkamas laikas. Nebuvau tikinti, tačiau žvakelę uždegiau ir paprašiau, kad Dievas leistų man tapti mama. Išėjusi iš bažnyčios viską pamiršau...

Po 2 metų išgyvenau audringus santykius su vaikinui, dabartiniu sūnaus tėčiu. Santykiai buvo arba labai geri, arba labai konfliktiški, tuo metu man tai atrodė normalu – viskas įveikiama. Geruoju santykių etapu pradėjome planuoti vaikelį ir nutarėme tam skirti pusmetį. Viskas buvo kruopščiai planuojama, perkami didesni namai, automobilis, daug sportavome, sveikai maitinomės. Toks stiprus noras ir pasiruošimas man net nesukėlė jokių kitų minčių, tik kad pagaliau mes sukursime tvirtą šeimą. Po dviejų savačių bandymų pasidariau testą – teigiamas, pasidariau dar kokius 10 testų ir kraujo tyrimą – negalėjau patikėti, kad laukiوسي, nors vaikų planavome. Buvau šoko būsenos. Tuo metu prasidėjo konfliktų etapas, sukaupiau visą drąsą ir pranešiau, jog aš laukiوسي ir mes turėsime vaikelį. Vaiko tėčio reakcija buvo gana neutrali, jis tik pasakė: na ką, teks toliau spręsti mūsų santykius... Vėliau kalbėjomės apie nėštumą, kaip ką daryti, kas ko tikisi ir norėtų. Pokalbio metu jis man uždavė klausimą, ar aš galvoju apie kitą variantą – abortą. Nesupratau jo klausimo, paprašiau pakartoti, jis pakartojo, o aš drąsiai atsakiau, kad tikrai ne. Tuo ir pabaigėm pokalbį. Giliai širdyje jau tada supratau, kad jis svarsto apie kitą variantą – abortą, tik niekaip negalėjau suprasti kodėl: juk viską planavome, kalbėjomės. Pirmąjį mėnesį konfliktų maratonas nesibaigė, mano hormonai sukilo, verkdavau ir sakydavau, jog mane ištiko asmenybinė krizė, kad aš nespėjau susikurti sau pamato, kad jaučiuosi nesaugiai, pasimetusi blaškiausi

tarp noro gelbėti santykį, atsitraukti ir poreikio stiprinti save bei ruoštis tapimui mama. Visko buvo per daug, pasiruošimas vyko tik perkant daiktus, tačiau ne galvoje...

Išvykome pailsėti į Turkiją tikėdamiesi, kad saulė ir jūra išspręs mūsų bėdas, deja... Atostogų metu mano nėštumui buvo 5 savaitės, pasireiškė šleikštulys, nieko negalėjau valgyti, norėjau susisukti į saugų guolį ir tūnoti ten likusį laiką. Vaiko tėtis buvo nusiteikęs priešingai: keliavo, naktimis linksmindavosi, o aš verkdavau kambaryje suvokdama, jog jam nerūpiu nei aš, nei vaikas. Atostogų pabaigoje konfliktai tęsėsi, mane kaltino, kad aš nieko nenoriu, kad pati susigalvoju problemų, o vėliau sekė ir užgauliojimai, jog aš nesutverta būti mama, kad aš negaliu gimdyti, kad nekėsiu vaiko ir kad vaikas negali augti tokioje aplinkoje, kokia yra dabar, todėl aš privalanti nutraukti nėštumą.

Aš suteikiau jo žodžiams absoliučią galią ir patikėjau viskuo, kas man buvo sakoma. Neviltis, tuštuma, baimė, pasimetimas – mano gyvenimas sudužo. Pamenu, vieną naktį taip stipriai ir ilgai verkiau, kad niekaip negalėjau sustoti, o aplink buvo tik svetima šalis ir aš viena kambaryje su tūkstančiais klausimų galvoje – kodėl? Tą naktį man užmigti padėjo karštas dušas, stovėjau po karšto vandens srove, kol išbrinko pirštai. Norėjau nuplauti visus jausmus, kurie mane spaudė ir daužė viduje. Nurimau, susitaikiau, jog nėštumą teks nutraukti, viena aš neišlaikysiu vaiko. Tuo metu neturėjau kur gyventi, santuopų taip pat neturėjau. Atsivertusi kompiuterį pradėjau ieškoti informacijos, kas manęs laukia po nėštumo nutraukimo. Radau KNC straipsnius, pradėjusi skaityti, buvau labai nustebusi ir dar labiau išsigandusi. Moterų pasakojimai liudijo apie nesibaigiančias psichologines žaizdas po aborto. Negalėjau patikėti, visuomet maniau, kad tai tik dar viena eilinė operacija. Parašiau laišką į KNC norėdama susisiekti su moterimi, kuri tai išgyveno, tą pačią dieną pasikalbėjome telefonu. Po pokalbio supratau, kad viskas kur kas sudėtingiau, nei aš maniau, išeities lyg nebuvo, jeigu rinksiuosi abortą – pražūsiu, jeigu gimdysiu – pražūsim dviese.

Grįžome į Lietuvą. Tą pačią dieną vaiko tėtis padėjo susikrauti daiktus ir palydėjo išsikraustant. Grįžau pas tėvus. Išsiskirdama dar bandžiau kalbėtis, verkiau, maldavau, kad pasikalbėtume apie tai, kas vyksta, bet jis buvo tvirtai nusprendęs ir į kalbas nesileido. Tą pačią dieną pervedė pinigų abortui, pavedimo paskirtyje įrašęs „Reikalams“, ir atsisveikino. Slegiama kaltės, gėdos norėjau kuo greičiau viską baigti. Nuvykusi pas akušerę ginekologę, pasakiau, ko atvykau, ji atliko echoskopiją ir paaiškino visą procesą. Gydytojos akyse mačiau nerimą. Atliekant echoskopą ji pasakė, kad nėštumas jau 7 savaitių, kad išsivysčiusi širdelė, ir leido paklausti. Mačiau, kaip ji viltingai laukia mano reakcijos, kad pasakysiu ne, noriu šios gyvybės, bet aš tiesiog bukomis,



Norėjau nuplauti visus jausmus, kurie mane
spaudė ir daužė viduje.

ašarų pilnomis akimis žiūrėjau į lubas ir nenorėjau girdėti nieko, nejaučiau jokio ryšio su nauja gyvybe, tik norėjau, kad viskas greičiau baigtųsi. Gydytoja paskyrė laiką abortui atlikti ir pasakė, kad jeigu ne kitą savaitę, vėliau ji atsisaiko daryti. Iki to laiko liepė nuvykti psichologo konsultacijai.

Pamaniau, tikrai per kelias dienas nieko nerasiu, bet paieškos sistemoje įvedusi „Psichologas Kaune“ paspaudžiau visiškai atsitiktinį numerį. Supratęs, kokia situacija, psichologas mane priėmė vėlai vakare, taip sekė 4 dienos ilgų sesijų vakarais. Tuo tarpu vaiko tėtis buvo išvykęs, tačiau kiekvieną dieną skambindavo ir darydavo tą patį spaudimą, jog privalau atlikti abortą, nes kitaip bus labai blogai. Išaušus aborto dienai, net ir po psichologo konsultacijų buvau nusprendusi viską užbaigti. Vaiko tėvas liepė atsiųsti žinutę, kad tikrai esu užsiregistravusi, ir aš nusiunčiau.

Kaip dabar prisimenu: abortui paskirtas laikas – 13 val., tą dieną negalima nieko valgyti, nes bus taikoma anestezija. Bet štai apie 10 val. mano galvoje staiga šviesėja ir kyla keisti klausimai: kas tas vaiko tėvas, kad man sakytų, ar aš galiu būti mama? Ar jis gali nuspręsti už mane, kokia aš mama būsiu vaikui? Jo žodžiai prarado galią mano galvoje. Apie 11 val. darbo virtuvėlėje nuėjau suvalgyti skanių pietų ir valgydama supratau: kad ir kas nutiktų, aš ką tik pasirinkau būti mama! Vizitą klinikoje atšaukiau – kaip akmuo nuo širdies nuriedėjo, pagaliau spaudimas galvoje buvo baigtas, mano motinystės kelias prasidėjo.



Po kelių mėnesių sužinojau, kad tomis dienomis, kai rinkausi išsaugoti vaikelį ar nutraukti nėštumą, psichologas, pas kurį lankiausi, prašė kelių kunigų ir vienuolių pasimelsti už mano ir mano vaikelio gyvybę. Nebuvau tikinti, tačiau to niekaip kitaip nepavadinčiau – kelios valandos skyrė mane nuo dviejų skirtingų gyvenimų. Stebuklas įvyko, maldos ir šviesa pasiekė mano širdį. 2020 m. prašymas buvo išgirstas, ir Dievas leido man tapti mama.

Mama A.



Kiekviena krizė – tai galimybė

Maždaug prieš pusantrų metų skaičiau skiltį „Tikros istorijos“, ir tai padėjo man priimti netikėtą naujieną apie nėštumą. Daugelis pasakojimų buvo apie moteris, kurias vyrai paliko vos sužinoję, kad jos laukiasi. Buvo ir istorijų apie abortus bei sunkiai pakeliamą kaltės jausmą, persekiojantį daugelį metų. Skaitydama jas, suvokiau, kad mano situacija, lyginant su kitų moterų, nebuvo blogiausia. Tačiau viduje jaučiau visai ką kita: abejones, nuovargį ir baimę bei nerimą dėl ateities.

Turėjau mylintį vyrą, kuris mane palaikė, tačiau pagrindinis iššūkis buvo pačiai priimti šią naujieną. Nėštumas buvo visiškai neplanuotas, o mes jau turėjome du vaikus: vienam buvo 11, kitam – vos 1,5 metų. Mūsų kasdienybėje nebuvo pagalbos iš šalies, vyras daug dirbo, o visa namų ruošia ir vaikų auginimas buvo mano atsakomybė. Mažyliui paaugus, svajojau skirti daugiau laiko sau ir savo veiklai, todėl žinia apie trečią vaiką smogė netikėtai ir stipriai – supratau, kad planus teks atidėti dar bent keletui metų.

Kai sužinojau, kad laukiusi, pirmiausia paskambinau vyrui. Verkiau, buvau pasimetusi. Po penkių minučių vyras jau stovėjo prie durų su šypsena, mane apkabino ir patikino, kad viskas bus gerai. Jis sakė, kad rasime būdų, kaip susidoroti su iššūkiais: pasamdysime auklę, finansais jis pasirūpins. Tačiau mano galvoje vis tiek sukosi mintys apie tai, kaip bus sunku. Mačiau aplinkoje pavyzdį, kur net su senelių pagalba mamai buvo labai sunku auginti pametinius. Ji man tiesiai šviesiai sakė, kad tai yra pragaras... O mes neturėjome jokios pagalbos iš artimųjų.

Mano emocinei sveikatai didelę įtaką padarė KNC pagalba. Ten gavau psichologo konsultacijas, dalyvavau nemokamoje besilaukiančiųjų stovykloje, kur susipažinau su kitomis besilaukiančiomis mamomis. Po gimdymo lankiausi mamų savitarpio paramos grupėje, kurioje bendravome ir dalijomės savo patirtimi. Būti kartu su kitomis moterimis, kurios išgyveno panašius sunkumus, buvo neįkainojama pagalba.



Dabar, praėjus metams po trečiojo vaiko gimimo,
suvokių, kad visos krizės ir sunkumai mus labai
užaugino ir suartino. Mes mylime vienas kitą dar
stipriau ir kiekvieną dieną tai sakome vienas kitam.

Pagimdžiusi trečią vaikėlį, jaučiau prieštaringas emocijas. Buvo momentų, kai naktimis, jam nemiegant, pykdavau, kad jis gimė. Suvokiau, kad reikia permąstyti savo požiūrį. Pradėjau giliai domėtis psichologija, lankiau mokymus ir galiausiai atsikračiau „aukos pozicijos“. Primindavau sau, kad niekas manęs nevertė gimdyti, tai buvo mano pačios sprendimas.

Pirmasis pusmetis buvo sunkiausias. Dvimetis brolis sunkiai priėmė jaunėlį, kilo daug isterijų, prireikė dar vieno adaptacijos laikotarpio darželyje. Nuolatinės ligos, bemiegės naktys ir galiausiai mano pačios sveikatos problemos privertė sustoti. Dėl išsekimo su plaučių uždegimu atsidūriau ligoninėje, o vyras vienas rūpinosi trimis vaikais ir mane lankydavo ligoninėje.

Tai nebuvo pirmas mūsų krizinis nėštumas. Prisimenu, kai gyvenome užsienyje ir aš laukiausi antrą mėnesį. Mano akyse vyras pateko į avariją, jam lūžo stuburas. Be artimųjų pagalbos ir be galimybės kreiptis į organizacijas, kaip Lietuvoje, patyriau didelį nerimą, kuris mane persekiojo net po vaikelio gimimo. Iš nerimo jis peraugo į baimę netekti mylimųjų, o vakarais užmerkus akis matydavau savo sūnų karste. Prireikė nemažai laiko, psichoterapijos ir mokymų, kol atsikračiau nerimo ir baimių.

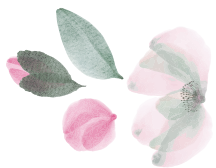
Dabar, praėjus metams po trečiojo vaiko gimimo, suvokių, kad visos krizės ir sunkumai mus labai užaugino ir suartino. Mes mylime vienas kitą dar stipriau ir kiekvieną dieną tai sakome vienas kitam.

Krizės gali būti įvairios. Kartais iš šalies jos atrodo menkos, tačiau viduje gali siausti uraganai. Jūsų jausmai yra svarbiausias rodiklis. Jei jaučiate, kad reikia pagalbos, KNC yra ta vieta, kur galite ją rasti.



Su vaikais aš labai užaugau ir atsiskleidžiau, jie mane paskatino mokytis, plėsti savo požiūrį ir susidurti su savo baimėmis. Dabar dirbu su žmonėmis, padėdu jiems atrasti save, peržengti vidines ribas ir transformuoti sunkias patirtis į naujas galimybes. Pažvelgus atgal, esu dėkinga sau ir savo pasirinkimams. Didžiuojuosi savimi ir savo šeima.

Diana



Visi mūsų vaikai atėjo su meile

Su vyru auginome tris vaikus, buvome susituokę 10 metų, todėl nusprendėme atnaujinti įžadus bažnyčioje. Per ceremoniją kunigas palinkėjo susilaukti daugiau vaikų. Mes su vyru susižvalgėm ir nusišypsojom – jis nežino, kad turime jau tris ir gal gana. Nors jau tada, man nenučiuokiant, buvo užsimezgusi nauja gyvybė. Mažiausiam sūnui tuomet buvo 9 mėnesiai, aš jį dar maitinau, mes saugojomės, bet atsitiko, kaip atsitiko – apsauga nesuveikė. Pasidariau testą – teigiamas. Nepatikėjau, taip negali būti! Pasidariau antrą testą. Teigiamas. Puoliau į ašaras. Paskambinau vyrui. Man panika. Paskambinau mamai, paprašiau, kad atvažiuotų. Pasakiau, kad laukiuosi. Tyla. Ji matė mūsų situaciją: mes gyvenome dviejų kambarių bute, trys vaikai, vyras vienas dirba, aš be pajamų. Mama pasakė: „Aš tau padėsiu, kiek galėsiu, bet spręsk ir galvok pati, nes turi tris vaikus, kuriais turi rūpintis.“ Paprašiau, kad kol kas niekam nesaikytų. Jaučiau neviltį ir gilų liūdesį, sumišusį su bejėgiškumu. Padrikos mintys vijo viena kitą, vis galvojau: ne, negaliu, negimdysiu, man per sunku, aš ką tik pagimdžiau, aš nenoriu, aš bijau, pinigų nėra. Mano mintys buvo kaip vanduo, užterštas purvu – negebėjau mąstyti aiškiai ir suvokti, kas vyksta.

Nuolatinis mano verkimas išvargino vyrą, šeimoje tvyrojo įtampa, vaikai nesuprato, kas vyksta. Nuo visų slėpėm. Paskubomis užsirašiau į polikliniką, daviau kraują, ginekologė išrašė siuntimą abortui. Kabinete gydytoja išvadino mane žudike, kad ruošiuosi nugalyti savo vaiką. „Kaip tau ne gėda?!“ – klausė ji, „Kurį iš dabartinių trijų nužudytum?“ Buvau palūžusi po tokių žodžių, atrodė, nesu verta būti motina. Užsirašiau abortui, paskyrė datą. Liko tik laukti. Negalėjau išbūti su savimi ir neturėjau kur pasislėpti. Pradėjau ieškoti pagalbos po aborto ir taip atradau KNC. Pasiskambinau ir susitariau atvažiuoti pasikalbėti, po to dar su vyru apsilankėme. Mane nuramino. Suteikė besąlygišką palaikymą, atjautą ir paramą sunkiausiu mano gyvenimo tarpsniu. Lankiau nėščiujų savitarpio palaikymo grupę, ten jaučiausi galinti atsiverti, išsikalbėti, sutikau moterų, kurių situacija, mano akimis, buvo sudėtingesnė, bet jos mane



Mano vyras visada
mane palaikė, vaikus auginome ir patys
augome kartu.

stiprino. Ir taip nusiraminau, daugiau nebeverkiau. Jeigu aš čia nebūčiau apsilankius, manau, būčiau pasidariusi abortą. Didelį palengvėjimą pajutau, kai nusprendžiau gimdyti. Esu tikinti, gėda pripažinti, kad buvo apnikusios tamsios mintys. Prisimenu, kaip gydytojos, priėmusios dukrą, paklausiau, kodėl man taip nutiko, o ji šyptelėjo: „Vaikelis labai norėjo pas jus ateiti.“ Nėštumas buvo sunkus, komplikotas, porą kartų gulėjau ligoninėje. Tačiau pagimdžiau – mergytė sveika, stipri, graži. Pakrikštijom, davėm krikšto vardą Zita.

Pirmieji metai po gimdymo buvo labai sunkūs, vyras daug dirbo, trūko pinigų. Man be galo padėjo mama, anyta ir KNC. Jaučiau, kad turiu tvirtą atramą. Kai pasakėm aplinkiniams, kad laukiamės, visokių reakcijų buvo: ir kad kvaili, kad saugotis nemokame ir kam mums šito reikia, gal jau užtenka trijų. Žmonės nesuprato, tik gimus dukrai nutilo. Kai išeidavau su visais vaikais į paroduotvę ar kur kitur, susilaukdavau klausimų ir nuostabos: ar visi jie tavo? Kiekvienas kreivas žvilgsnis ar komentaras pareikalavo daug kantrybės nepalūžti. Atrodė, kad kiekvienas gali sau leisti leptelt bet ką. Emociškai sunku, kai kiti tavo amžiaus žmonės keliauja, stato namus, kyla karjeros laiptais, o aš kaip ta beždžionė iš animacinio filmuko jaučiausi nuolat apsupta vaikų ir triukšmo, tačiau viduje labai vieniša. Ne kartą, kai vaikai sirgdavo vienas po kito, atrodė, kad neištversiu. Kai kuriuos gyvenimo tarpsnius prisimenu kaip per miglą – dėl nuovargio ir išsekimo. Palengvėjo, kai mažoji pradėjo eiti į darželį. Pradėjau ieškoti darbo, deja, niekas nenorėjo manęs įdarbinti sužinoję, kiek turiu vaikų. Užsiregistravau į Nedarbingumo tarnybą, pasiūlė darbą socialinės pagalbos srityje – sutikau. Dabar jau penkeri metai dirbu, jaučiuosi vertinama, galiu save realizuoti. Net nepajutau, kaip su tėvų pagalba įsirengėme namą. Vyras pakeitė darbą, pajamų mums netrūksta. Pradėjome su vaikais atostogauti, keliauti – vykstame visur kartu. Praeitais metais baigiau socialinio darbo magistro studijas. Įrodžiau sau, kad nesu tik mama ar namų šeimininkė.

Mūsų su vyru santykiai tvirti, mes nuo 17 metų draugavom, pirmą sūnų pagimdžiau būdama 19-kos. Niekada nesigailėjau, kad gimdžiau. Visi mūsų vaikai atėjo su meile. Kitus sunkumai išskiria, o mūsų ne. Mano vyras visada mane palaikė, vaikus auginome ir patys augome kartu.

Labiausiai didžiuojuosi savo šeima. Turiu nuostabius vaikus – sveikus, išmintingus ir kupinus gyvenimo džiaugsmo. Jaučiuosi laiminga mama, einu iškėlusi galvą į sūnaus futbolo varžybas, dukros muzikos koncertus. Džiaugiamės su vyru, kai jiems sekasi, ir būname šalia, kai sunku.

Aušrinė



Mano kelias į naują gyvenimą

Prieš septynerius metus, besilaukdama vaikelio, kreipiausi į KNC. Tuo metu turėjau ketverių metų dukrytę ir vartoju alkoholi. Iš tikrųjų tuo momentu buvau visiškai „sudužęs“: neturėjau pinigų, neturėjau kur gyventi, buvau išsiskyrusi su pirmu vyru, o antro vaikelio tėvas mus paliko, mano tėvai, draugės nusisuko nuo manęs... Bet svarbiausia ir žiauriausia buvo tai, kad nebegalėjau sustoti vartoti alkoholio!

Į Centrą kreipiausi, kad sužinočiau, kiek kainuoja padaryti abortą... Atsimenu, kad telefonu su manimi maloniai ir labai ilgai kalbėjo moteris, kuri drąsino atvykti, siūlė psichologinę ir finansinę pagalbą. Aš sutikau atvažiuoti, pasikalbėjome ir pasijutau geriau. Labai nerimavau, kad vartoju alkoholi ir vaikelis gali gimti nesveikas. Tačiau iš Centro gavau daug nemokamų siuntimų pas daktarus. Su psichologe dirbome kartą per savaitę. Mane paguldė į ligoninę, anonimiškai „pralašino“, išrašė vaistų ir paleido namo... Ligoninėje į mūsų palatą atėjęs vyriškis papasakojo apie anoniminių alkoholikų grupes. Aš tuo momentu jo neišgirdau, bet nusprendžiau pabandyti negerti dėl savęs.

Įsidarbinau virėja. Nukreipiau visą dėmesį į savo nėštumą ir dukrytę. Kai nėštumas buvo 7 mėnesių, susipažinau su KNC dula, kuri vėliau dalyvavo ir gimdyje. Gavau daug gerų daiktų, skirtų vaikelui ir man.

Gimdymas praėjo puikiai, vaikelis gimė sveikas! Tuo metu vis dar gyvenau viename kambaryje su broliu narkomanu... Buvo labai baisu... Nustoti vartoti buvo tik maža pradžia į naują gyvenimą (ir tai su Dievo pagalba). Netrukus aš ištekėjau ir išvažiavau į Vokietiją. Ten pagimdžiau trečią vaiką. Visą tą laiką jaučiau Centro pagalbą.

Brolis mirė taip ir nepripažinęs savo priklausomybės. Praėjus ketvertui metų aš ir toliau nevartoju, tačiau mano priklausomybė niekur neišnyko. Visą tą laiką reikėjo mokytis gyventi iš naujo. Be kitų pagalbos būtų buvę neįmanoma. Mačiau save prikaustytą prie lovos psichiatrinėje ligoninėje. Įsitraukiau į Anoniminių alkoholikų draugiją. Susiradau globėją – žmogų, kuris dalinasi savo patirtimi ir

Be kitų pagalbos
būtų buvę neįmanoma.



padeda eiti per 12 programos žingsnių. Labai ilgai nenorėjau priimti savęs ir būti sąžininga pati su savimi. Panikos priepuoliai buvo stiprūs, kol aš nepasidaviau ir nepatikėjau savęs programai ir Dievui... Ir tai veikia, nors aš niekada negalėjau patikėti, kad man tai padės...



Šiuo metu gyvenu Vokietijoje, esu ištekėjusi, nevartoju alkoholio, auginu tris vaikus, dirbu restorane. Išsipildė mano vaikystės svajonė: gavau sporto trenerės licenciją, turiu savo smulkų verslą, dirbu trenere, aktyviai dalyvauju 12 žingsnių programoje ir padedu kitiems alkoholikams...

Visko būna ir dabar. Mane supantys žmonės ir visas pasaulis nepasikeitė, bet pasikeičiau aš... Atsirado ta aukštesnioji jėga (Dievas), kuri yra viduje.

Pasirodo, reikėjo tik atverti tą vidų ir įsileisti Jį. Panikos priepuoliai, alkoholizmas, problemos niekur nedingo... Bet aš išmokau su tuo gyventi, aš žinau būdų, kaip būti laisvai ir laimingai čia ir dabar, 24 valandas per parą. Išeičių yra!

Mama



Istorijų galia

Noriu papasakoti savo istoriją, nes pačiu sunkiausiu – kriziniu momentu kitų moterų istorijos man labai padėjo. Kaip padėjo?

Kai sužinojau, kad laikiuosi, mano draugas pasakė, kad abortas yra geriausia išeitis tuo metu... Kadangi santykiuose turėjome problemų. Jis sakė, kad geriau susilaukti vaikelio vėliau, po metų, dvejų ar pan. Aš to nenorėjau. Ap-skritai netikėjau, kad pasidarius abortą galėčiau taip paprastai toliau tęsti su juo santykius. Netikėjau, kad tokiu atveju po metų susilauktume kito vaikelio. Jis visaip bandė mane įkalbėti, bet man net galvoje netilpo, kaip aš galėčiau atlikti abortą. Mat jau įsijungė motinystės gynybinis instinktas.

Taigi mes išsiskyrėme. Tai įvyko pirmo nėštumo trimestro metu, kuomet moteris labai pažeidžiama emociškai. Vyksta didžiulė hormonų kaita. Tada kreipiausi į KNC pagalbos. Bendravau su psichologe, teisininke, socialine darbuotoja. Taip pat užklupus negatyvioms emocijoms, mintims, baimėms vis atsidarydavau KNC puslapį ir skaičiau kitų moterų istorijas. Žiūrėjau į ten sukeltas moterų su kūdikėliais nuotraukas. Gėriau tose istorijose įkeltą emociją apie gyvenimą po kūdikio gimimo. Jos man palaikė viltį, kad viskas bus gerai, aš susitvarkysiu, viskas įmanoma, kad mano sprendimas yra teisingas.

Skaitydama aš apsipildavau ašaromis. Palengvėjimo ašaromis. Tuomet su šypsena atsidusdavau, nes suprasdavau, kad aš ne viena tokia. Kad visko gyvenime būna. Moterys susitvarko ir viskas išsisprendžia.

Išties, niekada nežinai, kaip viskas gali pasisukti. Per pirmąjį nėštumo trimestrą galvojau, kad auginsiu savo sūnelį viena. Puikiai žinojau, koks mano partneris užsispyręs, kad niekas nepajėgs pakeisti jo nuomonės. Taigi tuomet net nesistengiau įtikinti, paveikti jo. Tiesiog priėmiau jo sprendimą, kad nenori auginti savo vaiko, nenori suteikti pavardės ir paramos. Ir pasitraukiau.

Galbūt pakako, kad nespaudžiau ir neverčiau jo daryti to, ko jis nenori. Mat

prabėgus porai savaitių po mūsų išsiskyrimo, jis nuvažiavo prie jūros, pamąstė ir nusprendė, kad vaikelis nekaltas dėl mūsų santykių problemų. Prabėgus dar savaitei, susisiektė su manim ir pradėjo domėtis vaiko vystymusi. Bėgant laikui vis daugiau kalbėjome apie tai, kokia gali būti ateitis. Jam vis labiau rūpėjo besivystantis kūdikis ir aš. Prasidėjus trečiajam trimestru, apie nėštumą pasakėme jo tėvams. Žinia buvo priimta su didžiuliu džiugesiu.

Na ir galiausiai viskas pasisuko taip, kad jis dalyvavo gimdyme. Pamatęs ką tik gimusį mūsų sūnų, labai stipriai jį pamilo.

Tikiuosi, kad mano istorija įžiebys kažkam viltį, norą palaikyti gyvybę. Niekada negali žinoti, kaip pasisuks likimas. Nėštumo pradžia gali atrodyti tokia bauginanti, neužtikrinta, trapi, o pabaiga – palaiminga.



Šiuo metu mes gyvename kartu, esame labai laimingi ir be galo mylime savo sūnelį. Nors santykių vis dar klijuojame, sprendžiame, daug kalbame, tačiau, kaip sakė nuostabi KNC psichologė, „kiekviena pora patiria konfliktų ir turi dirbti su savo santykiais nuolat“.

Asta



Laukiau jos su didžiule baime,
bet kartu ir su viltimi.



Dievo dovana

Laukiausi dvylikto vaikelio. Jau 11-tą nėštumo savaitę daktarai įtarė, kad mūsų vaikelis turi sveikatos problemų. Detalesni tyrimai atskleidė, kad laukiuosi mergaitės su Edvardso sindromu. Man buvo paaiškinta, kad suaugusiųjų su šiuo sindromu nėra. Tiesiog tokie žmonės turi labai daug sveikatos problemų, o daugelis jų miršta jau pirmomis dienomis po gimimo arba dar mamos įsčiose. Man buvo siūloma nutraukti nėštumą.

Mes abu su vyru katalikai iš didelių šeimų. Mums nė nekilo klausimas, ar gimdyti. Visiems sakiau, kad Dievas turi spręsti, kam gyventi, o kam ne, o mano, kaip mamos, pareiga yra priimti vaiką tokį, koks jis yra, jį mylėti ir jam padėti. Taip ir bandžiau elgtis. Nusprendėme savo dukrytę pavadinti Emos vardu, vildamiesi, kad ji kažkada išmoks tarti savo trumpą vardą.

Laukiau jos su didžiule baime, bet kartu ir su viltimi. Kaip ir kiekvieną kartą, prieš gimdymą rūpinausi mažylio kraiteliu. Tik šįkart naujagimis turėjo gimti mažesnis nei 2 kilogramų, o mano turimi rūbeliai tiko žmogeliams nuo 3 kilogramų. Būtent tada atradau KNC, iš kur „pasiskolinau“ neišnešiotų mažylių kraitelį. Gavusi šią pagalbą, išnešiojau Emutę rami, kad galėsiu pati rengti ir ramiai rūpintis mažyle, kai ji gims. O Ema gimė sunkiai, pirmąsias savaites praleidome naujagimių skyriuje kartu. Pasitvirtino visos daktarų diagnozės, dukrytė pati nė valgyt negalėjo. Galiausiai aš išmokau ją pamaitinti per zonduką ir parsivežiau namo. Rūpintis ja padėjo ir jos laukė visi šeimos nariai.

Dar esu labai dėkinga KNC už pasiūlytą profesionalų fotografą, kuris įamžino mūsų šeimą nuostabiose, kokybiškose nuotraukose. Emutė išgyveno tris su puse mėnesio. Trečią mėnesį kvėpuoti jai padėjo deguonies aparatas. Paskutinėmis dienomis ji labai blogai jautėsi, nepadėjo jokios mano turimos priemonės, todėl pati nuvežiau dukrytę į ligoninę. Kitą dieną ji

iškeliaavo į dangų...

Į dukrytės laidotuves atėjo daug žmonių. Prašiau, kad visi būtų apsirengę šviesiais rūbais, nes tikiu, kad ji išėjo į šviesesnį, geresnį gyvenimą be skausmų ir ašarų...

Dažnai girdžiu priekaištus, o kartais ir mane aplanko mintys, jog kam tiek gimdyti, juk yra priemonių. Tačiau džiaugiuosi jų nenaudojusi. Juk tada nebūtų šių vaikų! Neslėpsiu, rūpintis tokiu būriu yra sunku, jiems dažnai trūksta mano dėmesio. Bet jie yra. Vaikai draugauja tarpusavyje ir džiaugiasi, kad turi vienas kitą. Kiekvienas iš mūsų ateina į šį pasaulį su savo misija. Emutės gyvenimas, nors ir labai trumpas, atnešė į mūsų šeimą daug pasikeitimų ir apmastymų apie laiką, skirtą šiame gyvenime, ir ką mes su juo darome. Manau, ji tam tikra prasme pakeitė mus.

Keturi mūsų vaikai jau gyvena savarankiškai. Beje, po Emutės aš labai norėjau dar vaikų, ir mums gimė du berniukai.

Šia asmenine istorija noriu išreikšti padėką KNC. Taip pat noriu padėkoti moteris, susiduriančias su sunkumais nėštumo metu ar po gimdymo, neužsisklęsti ir kreiptis pagalbos.

Mama Mira





Vienos mamos istorija

Pradėsiu nuo pradžių. Būdama 25 metų pirmą kartą kreipiausi pas psichiatrą dėl depresijos. Nuo tada praėjo keliolika metų vartojant antidepresantus, lankant psichoterapiją. Nesisekė „susitvarkyti“ savo gyvenimo, sukurti šeimos ir gerbūvio. Viduje visą laiką buvo daug skausmo ir apatijos, atrodė, kad esu negyva. Nejaučiau gyvybės, gyvenimo džiaugsmo, prasmės. Kankino nuolatinis nerimas dėl ateities ir savigrauža dėl praeityje padarytų klaidų – rodos, galėjo viskas daug geriau susiklostyti, bet pati paleisdavau laimę iš rankų.

Nepaisant to, viduje buvo dalis, kuri vis tiek troško gyventi, sau padėti, išgyti bei sukurti šeimą, turėti vaiką. Tiesiog intuityviai jaučiau, kad tai prasminga, nepaisant visko. Deja, ilgą laiką nesisekė susirasti partnerio, kuris norėtų to paties.

Galiausiai sutikau vyrą, su kuriuo kartu apsigyvenome, susituokėme, ir 38 metų susilaukiau ilgai laukto vaikelio. Tai vyko labiau mano iniciatyva. Pastoti sekėsi lengvai, tačiau pirmi du bandymai buvo nesėkmingi, nes vaisius tiesiog nusto-davo vystytis. Buvo labai skausminga. Vėliau pažįstama parekomendavo gydytoją, su kurios pagalba, atlikusi tyrimus ir vartodama hormonus, trečiąkart pastojau, išnešiojau ir pagimdžiau sūnelį. Už jį kiekvieną dieną dėkoju likimui, nes vien jo buvimas man teikia labai daug meilės, laimės, gyvybės ir prasmės.

O į KNC kreipiausi pastojusi su šiuo vaikučiu, savo brangiausiu vienturčiu, dėl tuo metu prastos psichologinės būsenos. Buvau patyrusi kelis persileidimus ir labai jaudinausi dėl šio nėštumo, bet tas troškimas susilaukti vaikelio buvo stipresnis. Čia gavau visokeriopą pagalbą ir palaikymą. Iš pradžių dalyvavau besilaukiančių, o vėliau ir pagimdžiusių mamų palaikymo grupėse, susiradau įvairių pažinčių – bendruomeniškumo jausmas davė labai daug. Jaučiausi ne viena, neatskirta nuo viso pasaulio. Tai leido neužsibūti namuose tarp keturių sienų, pabendrauti ir pasidalinti savo savijauta, motinystės džiaugsmais ir iššūkiais.

Dalia

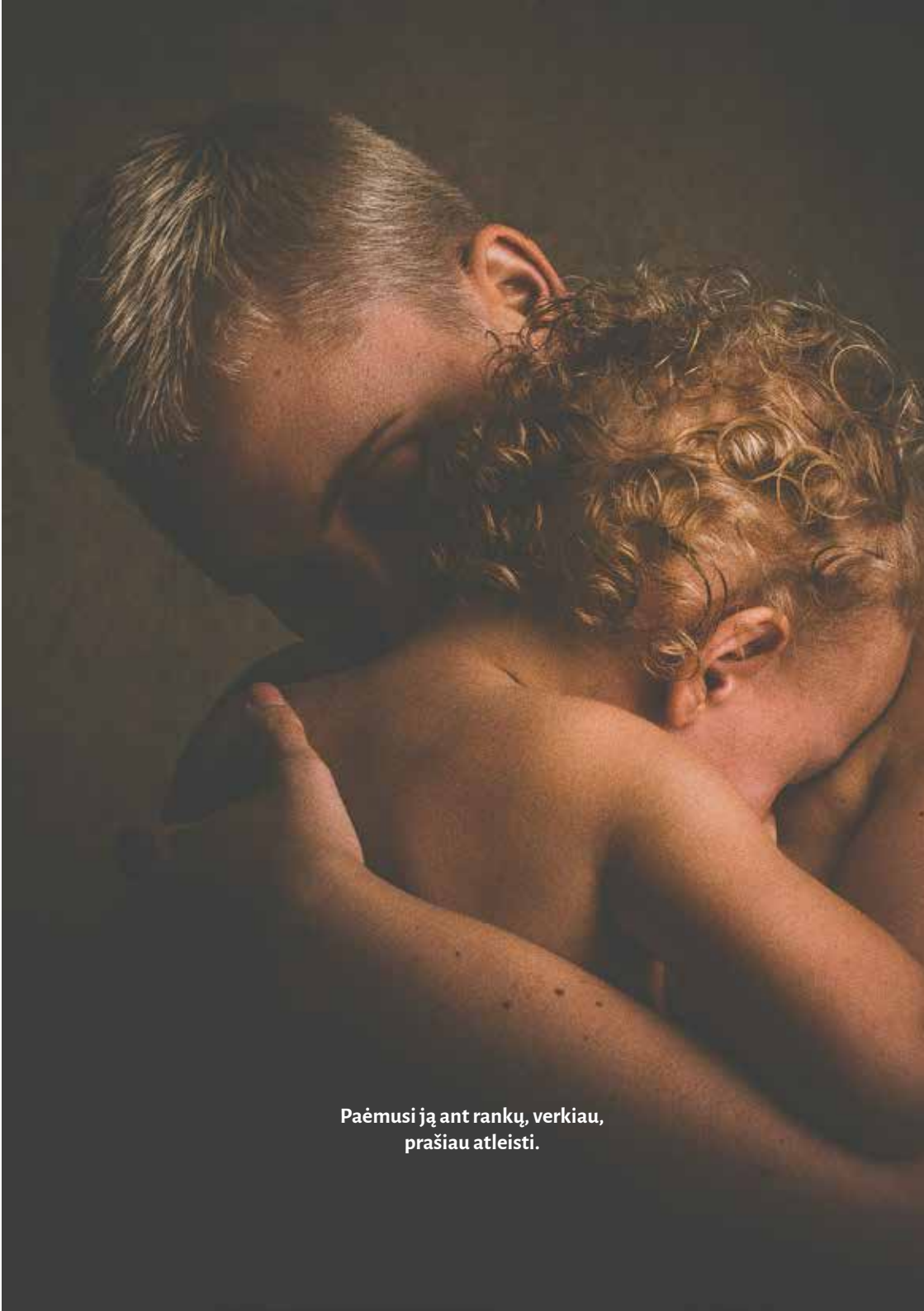


Tapau mama

Dabar to galėčiau nematyti: pirmų vaiko žingsnių, jo šypsenos, neišgirsčiau žodžio „mama“...

Viskas prasidėjo prieš trejus metus. Atrodo, gyvenau įprastą savo gyvenimą, kuriame nieko naujo nebuvo. Sutikau vaikiną. Pradėjome draugauti, dar vėliau – gyventi kartu. Apie šeimos kūrimą ar vaiko atsiradimą nebuvo nė minties. Gyvenimas susidėliojo: darbas, namai, santykiai su vaikinu ir draugai. Nemaniau, kad galiu pastoti. Mėnesinių ciklas buvo nereguliarus, tad nelabai jaudinausi, kai jos dingdavo. Kažkurią dieną vis dėlto pasigedau mėnesinių, lyg ir pilvas paaugo, sukietėjo. Susipratau nusipirkti ir pasidaryti nėštumo testą, rezultatas – teigiamas. Nepasimečiau, bet ir nežinojau, ką toliau daryti, kur eiti, į ką kreiptis... Čia ir prasideda mano išgyventa istorija.

Kai sužinojau, kad esu nėščia, iš karto pernelyg nesijaudinau, pas gydytoją irgi neužsirašiau. Neslėpsiu – ieškojau visokiausių būdų nėštumui nutraukti. Vėliau kuriam laikui nusiraminau ir gyvenau taip, lyg nieko nebūtų įvykę. Pilvukas vis augo ir augo. Vieną dieną pajutau vaikelio spyrius.... Nutariau, kad nenoriu vaikelio ir jo neauginsiu. Man nerūpėjo nėštumo eiga – pas gydytojus nesilankiau. Nerūpėjo, nei kaip vystosi vaikelis, nei kas gims – berniukas ar mergytė. Ieškojau būdų, kaip nebesilaukti... Labai daug rūkiau, nes tikėjausi, kad rūkymas išprovokuos persileidimą, tačiau nieko. Mėginau virti ir lauro lapus – buvo labai neskanu, bet gėriau – nepadėjo. Stovėjau ir po karštu dušu, bet nieko neįvyko. Ne paslaptis, kad norėdama paskatinti persileidimą, domėjausi ir vaistais. Teiravausi, kiek kainuoja abortas, bet kadangi buvo jau 20 savaičių nėštumas, niekas nesutiko jo atlikti. Nieko kito neliko, tik susitaikyti su ta mintimi, kad laukiوسي. Keletą kartų sakiau vaikinui, kad laukiوسي, bet jis nenorėjo tuo tikėti. Prieš pastodama turėjau nesivystantį nėštumą nuo šio vaikino, ir jis tai puikiai žinojo. Tad kai pasakiau jam, kad laukiوسي, jis nepatikėjo. Teigė, kad nėštumo negali būti ir aš nusišneku. Nė nemėginau aiškintis



Paėmusi jį ant rankų, verkiau,
prašiau atleisti.

ir teisintis. Buvo skaudu, kad jis manimi netiki. Skaudėjo... Labai. Pykau ir visgi nutariau, kad nenoriu nuo jo vaikelio. Buvo nelengva.

Iki 7-to mėnesio nėštumas buvo mažai pastebimas. Pirkau didesnio dydžio rūbus, jie slėpdavo mano pilvuką. Jis vis augo, o iš draugų, vaikinų, brolio gavau nemažai pastabų, kad priaugau svorio ir kad man laikas pradėti sportuoti. Kadangi niekas nežinojo, kad laukiuosi, nuvažiavus į kaimą tekdavo dirbti visus, net ir sunkius darbus (nešioti malkas, vandenį, rankomis skalbti rūbus). Buvo labai sunku. Dažnai vakarais verkdavau, man labai trūko paguodos. Supratau, kad jau nieko negaliu pakeisti ir kad turiu pabaigti pradėtą kelią. Darbe kolegos taip pat nieko nepastebėjo.

Vieną dieną man atėjus į darbą, pradėjo skaudėti pilvo apačią. Kentėjau. Atėjo pietų laikas ir nuėjusi į WC supratau, kad nubėgo vandenys. Sumelavau vadovei, kad man paskambino iš privačios poliklinikos ir pakvietė mane nemokamai konsultacijai. Ji manimi patikėjo ir leido išvažiuoti. Tik grįžus namo kritau ant grindų ir pradėjau rėkti iš skausmo. Kai sąrėmiai kiek nurimo, nuėjau į dušą ir išsikviečiau greitąją. Medikams papasakoju, kad laukiuosi, kad prasidėjo sąrėmiai ir kad visą nėštumo laikotarpį pas medikus nesilankiau.

Atvykus į ligoninę ir atlikus visas reikiamas procedūras, skausmai tapo nepakeliami. Sutikau, kad man būtų atliktas epidūras. Ligoninėje informavau medikus, jog nenoriu, kad būtų susisiepta su mano artimaisiais, ir kad noriu atsisakyti gimusio kūdikio.

Po 8 val. sąrėmių sutikau, kad man būtų atliktas cezario pjūvis. Mane nuvežė į operacinę... Kai pabudau po narkozės, paklausiau, kas gimė, medikai atsakė, jog turiu puikią ir sveiką mergytę. Kai mane nuvežė į palatą, kiek pamiegojau ir laukiau, kad ateitų koks nors gydytojas. Atėjusi seselė klausinėjo, kodėl noriu atsisakyti vaikelio, siūlė psichologo pagalbą. Mėgino perkalbėti ir siūlė paskambinti mano artimiesiems. Aš tik prašiausi, kad mane išleistu namo. Kai skambino vaikelio tėvas, sakiau, kad dirbu papildomai. Tą patį rašiau ir broliui. Ligoninėje buvau tris dienas. Išrašymo dieną seselė atnešė pasirašyti dokumentus, kad atsisakau dukrytės. Kalbėjausi ir su psichologu, ir su vaiko teisių tarnybos darbuotojais. Turėjau nurodyti priežastį, dėl ko atsisakau vaikelio. Sutvarkius visus formalumus mane išleido namo.

Fiziškai buvo sunku po gimdymo. Tačiau tik kiek vėliau suvokiau, ką iš tiesų padariau. Tą pačią dieną lyg niekur nieko važiauvau į kaimą ir dirbau visus ūkio darbus. Savaitę laiko buvo viskas ramu. Buvau beapsiprantanti su tuo, kas įvyko ir ką padariau. Tačiau vaiko teisių tarnyba ir mobilioji komanda nepaliko manęs ramybėje – skambino ir siūlė man pagalbą. Po pokalbio su šių įstaigų darbuotojais sutikau susitikti su KNC psichologe. Mano gyvenime tai

buvo pirmas apsilankymas pas psichologą ir lemtingas. Psichologei papasojau apie save nuo pat vaikystės iki dabar, paaiškinau, kodėl būtent taip pasielgiau, kodėl atsisakiau vaikelio. Ilgainiui lankydamasi pas psichologę susivokiau, kad vis dėlto tai mano vaikas, mano dukrytė, kad noriu būti šalia jos. Supratau, kad turiu apie viską papasakoti artimiesiems. Psichologė man padėjo – paaiškino, kaip ir koku būdu tai geriau padaryti.

Nugalėjusi baimę paskambinau broliui, kuris sunerimęs greitai atvažiavo pas mane į darbą:

- Kaip tu reaguotum, jei sužinotum, jog aš laukiuosi? – paklausiau brolio.
- Tu laukiesi?
- Ne. Jau mėnuo, kai esi dėdė, – atsakiau.
- Ką? Kaip? O kur vaikas, kas gimė? Kodėl man nieko nesakei?
- Vaiką palikau ligoninėje, nes bijojau pasakyti, kad laukiuosi. Bijojau tėvų ir jų reakcijos, – paaiškinau.
- Tu būtinai turi susigrąžinti vaiką, juk tai mūsų šeima, mūsų kraujas. Būtinai viską papasakok mamai, – įtikinėjo mane brolis.

Pradėjau galvoti, kaip apie tai papasakoti mamai. Parašiau jai ilgą žinutę su paaiškinimu, kad ji turi anūkėlę, nusiunčiau e. sveikatos ekrano kopiją ir pasiūliau kitą dieną susitikti ir pasikalbėti. Su mama, kaip ir su tėvu, santykiai buvo prasti, tad palaikymo nesitikėjau... Atsakymo iš mamos į siųstą žinutę nesulaukiau. Kitą dieną susitikau su mama. Ji klausė, ką ketinu daryti toliau. Pasakiau, kad pasielgiau neapgalvotai ir noriu susigrąžinti dukrelę. Kaip ir tikėjaisi, palaikymo iš mamos nesulaukiau. Tai mane labai nuvylė. Verkiau.

Pradėjau tvarkyti vaiko grąžinimo dokumentus. Dukrytė jau turėjo globėjus. Turėjau teisę susitikti su savo vaikiu vieną kartą per savaitę. Privalėjau susirasti būstą. Darbą jau turėjau. Tai buvo svarbu, norint susigrąžinti dukrelę. Kai pirmą kartą pamačiau savo mažylę, jai buvo kiek daugiau nei mėnuo. Paėmusi ją ant rankų, verkiau, prašiau atleisti. Klausiau globėjų apie jos sveikatą, kaip ji jaučiasi, kaip auga.

Artėjant vaiko grąžinimo dienai susitikimai su dukrele dažnėjo. Išsinuomojau butą, po truputį su brolio pagalba įsikūriau naujame būste. Daug pagalbos sulaukiau iš KNC.

Ir pagaliau išaušo diena, kai dukrelė atsidūrė ant mano rankų... Nuo pat pirmų dienų negalėjau atsidžiaugti savo gražuoju. Viskas ėjosi labai sklandžiai: vaikutis naktimis miegojo puikiai, valgė gerai ir nesirgo. Ir iki šiol dukrytė teikia man tik džiaugsmą! Šiandien neįsivaizduoju gyvenimo be jos.



Dabar vyksta tėvystės pripažinimo procesai. Mažylės tėvas netiki, kad ji yra jo dukra, neatlieka DNR tyrimų, nebendrauja su tarnybomis ir atsisako mokėti alimentus. Vienu metu net grasino, kad nužudys mane ir vaiką. Kadangi trūksta pajamų buto nuomai, šiuo metu gyvenu Vilniaus arkivyskupijos „Caritas“ Motinos ir vaiko namuose. Jaučiuosi saugiai ir po truputį sprendžiu susikaupusias problemas.

Mama



Visata mane girdi

Sėdžiu prie Raudonosios jūros, žvelgiu į Liepą, besitaškančią bangose ir galvoju: kur mūsų istorija prasideda – ar nuo laimingos pabaigos ar nuo bauginančios žinios? O gal nuo priešistorės – likus metams iki pastojimo.

Atsimenu, jaučiausi vieniša, nemylima, nemokanti mylėti... Pamenu, labai smarkiai lijo, bėgau, verkiau, pakėliau akis į dangų ir prašiau Kristaus: išmokyk mane mylėti. Galbūt tą akimirką aš ir pakviečiau savo mergytę ateiti.

Maniau, kad pastoti nesukūrus ilgalaikių santykių gali tik socialinių įgūdžių neturintys žmonės. Pati užaugau geroje šeimoje, esu išsilavinusi. Kai man tai nutiko, jaučiausi labai vieniša, išsigandusi, jutau gėdą, baimę, kaip atrodysiu – nėra vyro, o aš laikiuosi. Be to, turėjau planų, ruošiausi į Tailandą su savo vyresniąja dešimtmete dukra.

Nėštumas įnešė daug nepatogumo, baimės, neužtikrintumo. Sužinojusi apie nėštumą patyriau šoką: verkiau, raičiojausi ant žemės, nežinojau, kas darėsi mano kūnui ir sielai, atrodė, visa plyštu į gabalus. Jausmas, kad esu viena, kad daugiau tokių istorijų nėra. Pasirodo, reikia tik dalintis, ieškoti, garsiai kalbėti. Atradau, kad yra ir daugiau moterų, taip pat išgyvenančių dvejones – gimdyti ar ne. Tačiau mano vertybės buvo jau kurį laiką pasikeitusios: negalėjau sau leisti nutraukti gyvybės, o apie abortą galvoti vertė vien baimė būti pasmerktai visuomenės, atstumtai šeimos, aplinkos. Tai truko tik vieną dieną, bet buvo labai stipru. Todėl esu dėkinga savo aplinkai: tėvai, visi draugai nudžiugo ir palaikė išgirdę šią žinią, jiems nekilo klausimų, nuo ko laikiuosi, nors buvau vieniša. Supratau, kad tos baimės buvo tik mano viduje, realybė yra visai kitokia.

Kreipiausi į KNC – norėjau psichologinės pagalbos. Atslūgus stiprioms emocijoms, prisiminiau savo prašymą Kristui, kad patirčiau meilę, išmokčiau mylėti, ir susiejau tai su nėštumu. Jutau, kaip kūdikis prašosi: leisk man ateiti. Pamenu, kaip atsėdusi prie tvenkinio verkiau ir kalbėjausi su savo kūdikiu. Mes bendravome.



Jutau, kaip kūdikis prašosi:
leisk man ateiti.

Visas mano nėštumo laikotarpis buvo labai stebuklingas. Susipažinau su daug naujų žmonių. Anksčiau aplink mane nebuvo besilaukiančių ar mamų su mažais vaikais, tad paprašiau Dievo, kad man jų atsiųstų. Mano aplinkoje atsirado besilaukiančių moterų, kurios gimdė po manęs. Dievas mus girdi, tereikia su juo bendrauti. Esu dėkinga Visatai, kad mano maldos, prašymai yra išklausomi. Aš labai atsakingai ruošiausi šio kūdikėlio atėjimui: joga, knygos, skaitymas apie gimdymą su šypsena, sveika mityba, paskaitos, dulos paieškos – ruošiausi tiek dvasiškai, tiek fiziškai. Aš jos taip laukiau ir taip džiaugiuosi, kad ji atėjo pas mane, kad ją turiu.

Kai Liepai tebuvo keli mėnesiai, aš galėjau jos netekti. Jai išsivystė stiprus pūlinys, kaip tik prasidėjo pandemija, ir gydytojai mūsų nepriėmė, iš nuotraukų ir vaizdo įrašo diagnozavo, kad nieko tokio, padidėjusios tonzilės. Pažįstamo gydytojo dėka patekome į Klinikas. Pasirodo, tai buvo didžiulis, skausmingas pūlinys, ir galėjo greitai ištikti sepsis. Liepa buvo skubiai operuojama. Pamenu, prieš operaciją laukiau ją ant rankų, negalėjau žindyti prieš operaciją, o ji buvo tokia supratinga... Pajutau, jog turiu jos atsiprašyti, kad tą vieną dieną galvojau apie abortą. Tą akimirką pajutau, kad dabar galiu prarasti šią mergytę, jutau, kiek daug ji man reišia, o ji į mane žvelgė tokiomis protingomis akytėmis, kad atrodė, jog viską supranta... Aš dalinausi su ja savo jausmais, ką patyriau, atsiprašiau, prašiau jos likti, pasakojau, kokia ji man svarbi, brangi, mylima, kokia mūsų laukia ateitis. Operacija pavyko sėkmingai, viskas baigėsi gerai, esu vėl dėkinga Visatai.

Taip pat esu dėkinga tėvams. Mano tėtis kartą patarė į viską žvelgti iš ilgalaikės perspektyvos. Ar būsiu laiminga, matydama šalia lakstantį dešimtmetį berniuką ar mergaitę, ar gyvensiu su mintimi, kad nutraukiau gyvybę?

Esu dėkinga ir draugams, kad palaikė mane sunkiu metu – dabar neįsivaizduoju savo gyvenimo be Liepos. Gyvenimas su ja kasdien atneša man gražių dalykų. Taip, neišvažiuoju į Tailandą, neatidariau savo svajonių salono: vieni dalykai sugriuvo, bet susikūrė kiti nuostabūs dalykai.

Iš tikrųjų Dievas išmokė mane mylėti ir jausti pilnatvę. Jaučiu, kad esu pilna, kad galiu mylėti, dalintis meile, jaustis mylima. Mano maldos išklausytos. Gal ne visai taip, kaip tikėjau ir įsivaizdavau, bet aš gavau, ko prašiau. Liepai šiandien 4 metai, ji nuostabi mergytė, ji suteikia man be galo daug džiaugsmo, tikiuosi, kad ir aš jai. Stengiamės tobulėti. Augu su vaikais, jie moko mane kiekvieną dieną.

Jūratė

Sėdėjau mašinoje ir mąščiau, kad aš visgi neturiu
teisės nužudyti gyvybės, todėl nusprendžiau gimusį
vaiką atiduoti į gyvybės langelį...





Iš pelenų pakilęs Feniksas

Tą dieną man buvo labai blogai... Neturėjau finansų, kur gyventi... Jaučiausi taip, tarsi žemė slystų iš po kojų. Niekam nerūpėjo, kaip aš jaučiuosi, kokį skausmą nešioju su savimi, nors po mano širdimi jau plakė dar viena širdelė. Ilgą laiką žalojau save, savo rankas ir daug verkiau, rūkiau ir gėriau vaistus, daugiau pilvą, norėjau prarasti kūdikį... Taip ir slinko dienos, mano kančia darėsi sunkesnė, ir pati jau nesupratau, kas man darėsi...

Neturėjau nieko, kas mane palaikytų neplanuotai pastojus. Tėvų neturiu – esu našlaitė, giminės nusiuko, vaikelio tėtis buvo tiesiog pažįstamas... Būtent dėl nesaugumo ir palaikymo neturėjimo nėštumas tapo kriziniu. Ilgainiui nenorėjau nei vaikelio, nei gyventi. Sėdėjau mašinoje ir mąščiau, kad aš visgi neturiu teisės nužudyti gyvybės, todėl nusprendžiau gimusį vaiką atiduoti į gyvybės langelį... Nenorėjau jo...

Neatsimenu, kaip, kas ir koku būdu mane atvežė į KNC, kur aplink mane zujo daug moterų: vienos glostė, kitos kalbėjo, dar kitos tiesiog žiūrėjo į mane išsigandusiu žvilgsniu. Nesupratau tada, kas man negerai, norėjau, kad tik greičiau man nebeskaudėtų... Vidinis skausmas draskė tarsi peilis. Atsidūriau šviesiam kambariui, kelios moterys bandė ištraukti iš manęs bent žodį, o aš tik verkiau ir sakiau, kad nenoriu gyventi. Nežinau, kuo tada baigėsi pokalbis, jei jis iš viso buvo, bet prisimenu, kad gulėjau ant nugaros, ir mane glostė švelnios rankos, ore sklido labai malonus ir raminantis kvapas, o į mane žvelgiančios akys tarsi sakė: viskas bus gerai! Mes su tavimi! Tąkart, manau, tuo ir patikėjau bei užmigau. Nežinau, kiek laiko miegojau, bet, atmerkusi akis, pamačiau, kad tų moterų veide – šypsena. Jos tarė: „Tu šypsaisi!“ Aš iš tikrųjų šypsojaisi ir viduje jaučiau ramybę.

Kai grįžau namo, minties atiduoti vaiką jau nebuvo. Nuo tos dienos susidraugavau su tomis moterimis. Viena jų, dula, vėliau mane lydėjo ir per gimdymą, o kita moteris, KNC savanorė, mane lydi ir iki šių dienų...

Jos mane įkvėpė ruoštis mažo stebuklo atėjimui. Labai domėjausi gimdymu,

važiuodavau pas dūlą į namus ir kartu žiūrėdavom filmukus apie gimdymą. Man atrodė baisūs tie filmukai, tačiau mane ramino tai, kad įveiksiu visas negandas, nes aš kažkam rūpiu! Aš ne viena! Dula man visada sakė, kad bus šalia, jeigu aš norėsiu. Taip iki gimdymo bendravau su KNC ir dula.

Pamažu atėjo laikas gimdyti... Jaučiausi vieniša, labai skaudėjo viduje... Vykau į Krikščioniškus gimdymo namus gimdyti. Man atvykus pasakė, kad jau kaip ir laikas, bet dar gimdos kaklelis neatsidaręs, nors aš norėjau gimdyti jau dabar. Kol daktarai sprendė, ką daryti, aš parašiau dulai, kad jau esu gimdymo namuose, bet greičiausiai gimdysiu tik rytoj. Ji atrasė, kad bus iš pat ryto...

Atėjus rytui, man suleido skatinamuosius, ir pradėjau laukti... Nerimavau, nes palatoje buvau viena. Pajutau sąrėmius. Žinojau, kad dula pakeliui, bet mane gąsdino skausmas, bijojau... Atvykus dulai, mane perkėlė į kitą palatą ir prijungė daug laidų (stebėjo mažylio širdies tonus)... Atrodė, kad viskas trunka amžinybę, man skaudėjo vis labiau ir labiau. Dula bandė gelbėti situaciją, duodama šokolado gabaliuką, nors valgyti man neleido, ėjom pasivaikščioti, stovėjau po šiltu dušu – niekas nepadėjo. Galiausiai mane išvežė gimdyti. Gimdymas buvo sunkus, labai skaudėjo, rėkiau ir prašiau, kad man darytų cezario pjūvį. Prisimenu dulos akis ir frazę: „Jei tik galėčiau tau labiau padėti..." – jos akyse buvo ašaros. Ji matė, kaip man sunku.

Galiausiai, 23 val. 45 min. man ant krūtinės paguldė mažą padarėlį. Jis burnyte bandė ieškoti mano krūties... Ir tada supratau: jis – mano vaikas! Ir niekada jo niekam neatiduosiu! Pamilau jį iškart, tą pačią sekundę! Kai viskas baigėsi ir praėjo šiek tiek laiko, dula man atsiuntė laišką. Negalėjau patikėti jo turiniu. Skaičiau, ir man bėgo ašaros. Dula aprašė visą mano kelionę nuo pirmos dienos, kai atvažiavau gimdyti iki tada, kai gimė mažas stebuklas. Tas laiškas – kažkas nuostabaus. Net ir praėjus daug laiko, kai būna sunku, paimu tą laišką ir skaitau. Iki šiol graudinuosi, bet tai džiaugsmo ašaros. Laiškas – neįkainojamas!

Dabar mano mažiuokui jau 6 metai. Jis sveikas ir drąsus vyrukas. Labai jį myliu! Visą šitą sunkų kelią nuo depresijos nęštumo metu iki vaikeliiui gimus mane lydėjo trys drąsios moterys: dula, KNC savanorė ir vėliau mano gyvenime atsiradusi dar viena moteris. Ji tapo man kaip mama – iki šiol mes bendraujame, ir myliu ją kaip mamą. Ji mano angelas sargas! Savanorė tapo mano vaiko krikšto mama, dėl to esu labai laiminga. O su dula mūsų bendravimas nutrūko, tačiau aš ją nešioju savo širdyje ir visada atsimenu. Be galo myliu šias moteris, ir mano gyvenime nėra žodžių apsaakyti, kokia aš joms dėkinga. Žemai lenkiuosi tam, ką jos daro, ir sakau: „Ačiū už viską!“

Šia istorija noriu įkvėpti visas moteris, kurios bijo, jaučiasi vienišos, nereikalingos,

kurios jaučia, kad gali kažką blogo padaryti sau ar kitiems, išdrįsti kreiptis pagalbos. Patikėkite, Centre jums ne tik suteiks pagalbą, bet ir jausitės kaip šeimoje. Mylimos ir reikalingos. Nebijokite, ženkite pirmyn – viskas įmanoma!

Mama





Svarbiausia, kad tave turiu

Vaikai man visada atrodė ypatingi. Buvau įsitikinusi, kad, nepaisant cerebrinio paralyžiaus, būtinai jų turėsiu, gal net daugiau nei vieną.

Kai sužinojau, kad laukiuosi, gal tris savaites gyvenau euforijoje, nes pagaliau pavyko! Vėliau euforiją pakeitė nežmoniška toksikozė – kelias savaites gulėjau ligoninėje. Ne tik dėl nuolatinio vėmimo, bet ir nuo nieko gero nežadančių gydytojų žvilgsnių darėsi dar blogiau. Buvo ir tokių, kurie tiesiai į akis rėžė, jog šito vaiko neišsaugosiu, kad net sveiki žmonės nesiryžta gimdyti vaikų ir pan. Net ir išėjusi iš ligoninės nuolat girdėjau gresiančio persileidimo diagnozę... Gal todėl apie mano nėštumą daug kas ilgai nežinojo. Skaičiavau dienas viena, apsikabinus tualetą, nuolat jausdamasi kaip primušta ir apskritai bandydama suprasti, kam man viso to reikėjo...

Iki pirmųjų mažylės judesių, man nėštumas atrodė kaip koks ilgai besitęsiantis virusas. Niekaip negalėjau patikėti, kad šalia plaka dar viena širdelė. Nepaisant to, tą mažą žmogeliuką saugojau, kaip mokėjau ir sugebėjau, įsivaizduodama, kad po mėnesio kito bus geriau, o viskas tik sunkėjo. Nuo 7 mėnesio niekur negalėjau išeiti, net į parduotuvę, nes vos pajudėjau po namus. Siutau, jaučiausi kaip koks pamirštas baldas. Kol laukiausi, beveik visos mano mintys buvo neigiamos ir tai man atrodė nenormalu, nes aplinkoje ir socialiniuose tinkluose visi nėštumą piešė kaip pasakišką šventę.

Kai dukrytė gimė, viskas apsivertė... Mano mažas tobulas vaikas žiūrėjo į mane didelėmis juodomis akimis ir nuo pirmos akimirkos, kai ją pamačiau, daugiau niekas aplink tapo nesvarbu. Tik norėjau, kad ji nuolatos šypsotųsi ir būtų laiminga.

Aišku, rūpintis vaiku buvo daug didesnis iššūkis, nei maniau. Pati pirmus mėnesius mokiausi vaikščioti bent namų ribose. Reikėjo ieškoti sprendimų, kad galėčiau tinkamai pasirūpinti mažyle, kai likdavau viena. Viską teko susidėlioti iki tokių mažų smulkmenų, apie kurias kiti nė nepagalvotų. Be to, mažoji buvo tiesiogine to žodžio prasme vaikas „rankinukas“, neįmanoma buvo jos palikti

nė akimirkai... Džiaugiasi, kad atrandu minutę bent iki tualetu nueiti. Susitvarkydavau, nors dabar kaip per sapną prisimenu tik detales. Keisčiausia man atrodė tai, jog vos pažvelgusi į savo mažąją damą šypsodavausi iki ausų, pamiršdavau nuovargį, alkį, skaudančias rankas ar nugarą.



Dabar dukrytei 10,5 mėnesio, jau žymiai paprasčiau. Ji labai smalsi, aktyvi, drąsi, nenustygstanti vietoje mergytė, kuriai reikia viską apčiupinėti ir patikrinti – gal kartais valgoma. Ji vis dar beprotiškai mėgsta būti ant rankų, šokinėti, lipti, vartaliotis ir visaip tyrinėti pasaulį. Džiaugiuosi, jog dukrytė yra visų mylimas, lepinamas vaikas. O man ji pats geriausias ir pats svarbiausias žmogus pasaulyje.

Jolita



Dabar man atrodo taip kvaila, kad bijojau kitų nuomonės
ir visuomenės nepriėmimo.



Istorija, pakeitusi mano gyvenimą

Daug kas pasakytų, kad mama tapau per anksti, bet aš žinau, jog ja tapau pačiu laiku. Vaikelis į mano gyvenimą pasibeldė, kai man buvo 14 metų. Sakyti, kad tai buvo šokas, būtų labai per švelnu. Tiesiog gniaužė kvapą, pasaulis sugriuvo, atrodė, kad nebegaliu bliviai mąstyti. Du mėnesius gyvenau su šia žinia viena. Žinojo tik partneris, kuriam apie tai kalbėti buvo nepatogu. O vieną dieną nepatogus pokalbis virto smurtu... Buvau viena, maža, išsigandusi mergaitė. Jaučiausi kaip didžiausia pasaulio gėda ir neįsivaizdavau, kaip man jame atsiras vietos. Nebegalėjau daugiau taip gyventi, turėjau kam nors pasakyti. Telefone susiradau pažįstamos psichologės numerį, parašiau dešimtis žinučių, kurių neišsiunčiau. Jaučiau milžinišką gėdą. Galiausiai tiesiog parašiau susitikti. Tikėjau, kad, pasakius apie nėštumą, man palengvės, bet nepalengvėjo. Tą dieną ji manęs paklausė, ką aš ketinu daryti. Nuoširdžiai nežinojau, ką atsakyti. Pasakiau: „Juk kitaip neįmanoma, jo negali būti. Visuo-
menė niekada nepriims.“ Ir be jokių ginčų buvo priimtas sprendimas nėštumą nutraukti. Maniau, kad palengvės, – nepalengvėjo...

Nuo tada ėmiau kalbėtis su savo negimusiu vaikiu, atsiprašinėju jo už tai, kas įvyks. Atsiprašinėju už tai, kiek mažai laiko mums liko kartu. Iš pradžių tai buvo ašarų pilni pokalbiai, bet kartais jie pavirsdavo į pasakos sekimą ir įsivaizdavimą, koks galėtų būti šis kūdikėlis. Žinojau, kad nuolat apie tai svarstysiu... Nėštumo nutraukimui buvo reikalinga ginekologo apžiūra, tai buvo nuspręsta padaryti privačiai. Vos tik ginekologė išgirdo, dėl ko atėjau, su manimi nebekalbėjo, tik su mano mama, tarytum manęs nė nebūtų patalpoje. Gestikuliuodama rankomis liepė atsigulti ant kušetės ir atsisėgti kelnes. Nesupratau, ar man jas reikia nusimauti, bet ji tik užtėškė šlapios želės ant pilvo apačios ir pradėjo echoskopuoti. Gulėjau, o viduje viskas virė, norėjau verksti, bet negalėjau, tik žiūrėjau į pilkas lubas. Kažkodėl pajutau didelį norą atsisukti ir pažiūrėti į ekraną. Ir tada pamačiau žmogiuką. Mažytį, kaip pupa, su išsikišusiomis rankytėmis ir kojytėmis. Vieną sekundės dalį aš jaučiau

džiaugsmą, tai buvo nuostabu. Baigusi darbą, ginekologė tiesiog numetė servetėlę man ant pilvo ir išėjo pildyti aborto dokumentų. Kai atėjau prie stalo, mano mamai ji pasakė: „Aš jus suprantu, tai bus jai pamoka.“ Šie žodžiai man ausyse iki šiol spengia, nors ir praėjo beveik ketveri metai. Dusau – tai vienintelis žodis, tinkantis apibūdinti, kaip jaučiausi. Norėjau rėkti, spiegti, kriokti, riaumoti, bėgti ir nesustoti, išnykti... Bet išriedėjo tik ašara.

Nenorėjau užmigti, o užmigusi pabusti. Atsisakiau kur nors eiti ir lipti iš lovos. Ant rankos nusipiešiau tokią mažą pupą, kurią mačiau gyvenant manyje, nes žinojau, kad po aborto man nieko daugiau neliks, tik tas paveikslukas. Manyje auganti gyvybė bus ištrinta, ir niekas niekada apie tai nesužinos. Bet aš negalėjau nė prisileisti minties, kad vaikelis gims. Man tai atrodė astronautiškai nerealu ir neįmanoma. Tačiau su kiekviena diena vis labiau supratau, kad ir aborto nenoriu. Atrodė, kad teisingo sprendimo nėra...

Lūžis. Vieną dieną netikėtai susisiečiau su teatro režisierė, kuri bendravo su KNC kurdama spektaklį apie neplanuotus nėštumus. Ji pasiūlė susitikti, ir aš sutikau. Nieko nesitikėjau iš susitikimo, netgi jo bijojau. Bet pirmą kartą pokalbis apie mano nėštumą nebuvo nepatogus. Jaučiausi priimta tokia, kokia esu, su savo emocijomis ir situacija. Mes sėdėjome ant suoliuko ir gėrėme arbatą. Staiga ji manęs paklausė, ar aš žinanti, kas būtų vaikelio krikšto mama. Pasimečiau. Niekada apie tai nebuvo pagalvojusi. Papurčiau galvą – ne. Ji man atrežė, kad be galo norėtų būti krikšto mama. Iš šono žiūrint, atrodytų keistas pokalbis, bet tie keli sakiniai viską pakeitė. Manyje sprogo džiaugsmo dalelės, nes ėmiau svajoti apie vaikelį. Mano protui atsivėrė tūkstančiai naujų kelių. Ėmiau džiaugtis pagalvojusi, kad aš jau esu mama šiai gyvybei. Svajojau, kaip paimu jį ant rankų, kaip bučiuoju, sūpuoju, mokau vaikščioti, krikštiju... Tai buvo lūžis. Mano požiūris pasikeitė 180 laipsnių kampų. Atrodo, viskas tapo įmanoma.

Po pokalbio su režisierė susipažinau su kita nuostabia moterimi. Pirmą kartą po ilgų juodų mėnesių aš jaučiau džiaugsmą. Staiga aš nebebuvo pasaulio gėda, šie žmonės mane priėmė ir palaikė. Nenumaniau, kas manęs laukia ateityje, bet kai kartu su mama priėmėme sprendimą aborto dokumentus suplėšyti ir laukti vaikelio, man palengvėjo. Aš ėmiau kvėpuoti. Keista, kiek daug galios turi supratimas, o dar keisčiau, kiek mažai moterys jo gauna.

Visas nėštumo laikotarpis buvo beprotiškai sunkus. Tai buvo juoda skylė, kurios vienintelė prošvaistė buvo laukiantis vaikelio gimimas. Mėnesiai ir savaitės atrodė neįveikiama amžinybė. KNC visad su mumis palaikė ryšį, jautėme turinčios užnugarį. Padėjo emociškai, finansiškai ir viskuo, ko reikia tokį jautrų ir sunkų laikotarpį išgyvenančioms moterims. Tai yra vieta, kur už bet kokią

pasirinkimą niekas nebus smerkiamas, žeminamas, o tik suprastas ir palaikomas. Juk būtent to ir reikia kiekvienai, išgyvenančiai neplanuotą nęstumą, – saugios aplinkos verkti.

Diena, tiksliau, rytas, kai gimę mano dukra, buvo didžiausias visatos įvykis. Man atrodę, kad visi žvėreliai ir sutvėrimai subęgo pažiūrėti į šį mano stebuklą. Aš buvau devintame danguje! Manyje sprogo atominė bomba meilės, džiaugsmo ir viso kito, kam net nėra žodžių apibūdinti! Ir ji sprogsta kasdien – net praėjus daugiau nei trejiems metams, aš skraidau padebesiais. Niekada, net gražiausioje svajonėje nemaniau, kad galima taip džiaugtis, taip stipriai, kad net žodžių pritrūksta... Tai yra stebuklas, kurį patiriu kasdien. Mylėdama savo dukrą, aš pamilau ir save. Sužinojau, kad aš galiu viską. Man nebeliko sienų, rėmų – aš juos sugrioviau. Be savo dukros, kuri į mano gyvenimą atėjo labai labai netikėtai, aš niekada nebūčiau patyrusi, ką iš tikrųjų reiškia džiaugtis, mylėti ir gyventi. Ji man įkvėpė gyvenimo. Aš nežinojau, kaip stipriai man jos reikėjo!

Skaitydama kitų moterų neplanuoto nęstumo istorijas semdavausi iš jų drąsos eiti pirmyn. O štai dabar pati dalinuosi savo istorija, įkvėpdama likimo bendražyges.



Dabar man atrodo taip kvaila, kad bijojau kitų nuomonės ir visuomenės nepriėmimo. Šiandien tokie dalykai manęs absoliučiai nejaudina. Vaikelio atėjimas man suteikė vien tik fantastiškai nuostabias galimybes ir patirtis. Aš dievinu būti savo dukros mama, ir man taip pasisekė, kad galiu ja būti. Man taip gera būti mama!

Mama Indrė Valiūnaitė



Gimus dukrai, mūsu gyvenime atsirado
pilnatvės jausmas.



Stiprybės kaina: mano kelionė per išbandymus į naują gyvenimą

Rašau savo istoriją. Šiandien man yra 32 metai, esu trijų vaikų mama, kuri kažkada manė, kad nėra sutverta motinystei.

Mano istorija prasidėjo nuo to, kad augau be tėvų. Tėvai išsiskyrė, ir kažkodėl likau nereikalinga nė vienam iš jų. Užaugau su seneliais, už tai jiems esu labai dėkinga, nes bent juos turėjau. Buvo labai sunku: trūko tėvų artumo, patyriau patyčias mokykloje, visada jaučiausi nepilnavertė. Ne tik todėl, kad mama retai aplankydavo, o tėvo nemačiau visai, bet ir dėl finansinių sunkumų. Gyvenome skurdžiai, jaučiausi našta savo seneliams, todėl nuo 13 metų pradėjau dirbti turguje, platinti kosmetiką ir imtis bet kokio darbo, kokį tik galėjo atlikti paauglė. Neturėjau nė vienos laisvos dienos per savaitę!

Sulaukusi pilnametystės, įstojau mokytis į kolegiją, vėliau baigiau teisės magistro studijas universitete. Viską turėjau pasiekti pati – mokėjau už studijas, todėl daug dirbau ir mokiausi. Baigusi mokslus, pirmą kartą nuo 13 metų darbo ir mokslų maratono išėjau mėnesio atostogų. Nebereikėjo nei mokytis, nei dirbti – jausmas buvo keistas. Po atostogų gavau gerą darbą, o netrukus sutikau savo dabartinį vyrą.

Santykiai su vyrais man niekada nesiklostė lengvai. Buvau labai užimta, daug dirbau, mokiausi, o be to, buvau gana išranki. Tačiau kažkas pasikeitė, kai sutikau jį. Įsimylėjau. Mūsų santykiai vystėsi greitai – po dviejų mėnesių draugystės jis pasipiršo, pradėjome planuoti vestuves. Tuo metu man buvo 27 metai, bet dabar, žvelgiant atgal, mūsų elgesys atrodo paaugliška spontaniškas.

Buvome labai skirtingi. Aš baigiau teisės studijas, dirbau teisėsaugoje, o jis – žmogus, atlikęs dešimties metų laisvės atėmimo bausmę už netyčinį nužudymą, buvęs alkoholikas ir vartojęs narkotikus. Jis jau buvo kartą vedęs ir turėjo paauglę dukrą. Bet man tuo metu tai nerūpėjo. Mačiau, kaip jis bendrauja su šeima, koks pasikeitęs ir nuostabus žmogus jis tapo.

Nesulaukusi vestuvių pastojau – laukėmės dukrytės. Abu džiaugėmės šia

žinia, todėl vestuves paankstinome. Dirbome daug, kad galėtume surengti šventę, kokios norėjome. Vestuvės buvo tokios, apie kokias svajojome – kiekviena detalė buvo apgalvota. Jaučiausi be galo laiminga pagaliau turėdama savo šeimą.

Gimus dukrai, mūsų gyvenime atsirado pilnatvės jausmas. Vyras dirbo statybose, aš, būdama vaiko priežiūros atostogose, užsiėmiau drabužių verslu. Mus neramino tik tai, kad neturėjome nuosavo būsto – gyvenome nuomojamame bute. Tačiau tikėjome, kad atidavę skolas (mano – už mokslus ir neapgalvotus sprendimus, jo – už praeities klaidas) galėsime įsigyti savo namus.

Vyras prisidėdavo prie dukros priežiūros, tvarkydavo namus, nors kartais, kai dukra verkdamas, išeidavo į automobilį ir palikdavo mane vieną. Nepaisant to, didesnių problemų nebuvo.

Po 1,5 metų mums gimė antras vaikas – sūnus. Tai buvo neplanuotas nėštumas. Sužinojus apie tai, mane ištiko isterija: verkiau, klykiau, nes viską buvau kitaip suplanavusi. Buvau darboholikė, norėjau kokybiškai užauginti vaiką ir grįžti į darbus, siekti karjeros aukštumų. Naujiena apie nėštumą buvo smūgis. Tačiau kai nusiraminau ir sužinojau, kad laukiusi sūnaus, džiaugsmas susipynė su didele laime. Gimus sūnui, šeimos santykiai labai nepasikeitė, bet trūko pinigų, abu su vyru labai daug dirbome, o mane dar persekiojo amžinas kaltės jausmas – jausdavau, kad nepakankamai laiko skiriu vaikams, nesugebu jų tinkamai ugdyti ir panašiai.

Viskas ėmė griūti, kai antrajam vaikui sukako metai. Vyras su draugu išvyko dirbti į kitą miestą, grįždavo tik kartą per mėnesį. Pamažu pradėjau jausti, kad jis keičiasi, tampa svetimas. Pradėjau tikrinti jo susirašinėjimą, telefonus. Sužinojau, kad jis ieškojo ir įsigijo narkotikų, taip pat ieškojo laisvų moterų. Tą minutę atrodė, kad neatlaikysiu – gyvenimas slydo iš po kojų, buvau viena, neturėjau su kuo pasikalbėti. Skausmas pervėrė visą kūną, nes labai mylėjau tą žmogų, o augdama be tėvų, bijojau, kad ir mano vaikai liks be tėvo, kad jie jaus tą patį skausmą, kurį aš išgyvenau vaikystėje. Daug kartų bandėm aiškintis, tačiau vyras viską neigė, kaltino draugą... Deja, mano nuojauta neapgavo – kažkas vyko ne taip.

Vyras, kuris rūpinosi šeima ir su kuriuo jaučiausi saugi, pavirto į visiškai abejingą žmogų. Tapo nenusipėjamas: niekada neatsakydavo į mano skambučius, dingdavo naktimis, išeidavo nieko nepaaiškinęs, miegodavo su nepažįstamais žmonėmis, slėpė savo uždirbtus pinigus, skolindavo be mano žinios ir apgaudinėjo žmones, pas kuriuos dirbo. Supratau, kad vėl esu viena, kaip paauglystėje, tik dabar su dviem mažais vaikais, kuriems reikia stiprios ir adekvačios mamos.

Deja, su seneliais neturėjome artimo ryšio. Jie buvo seni, o aš nenorėjau jų jaudinti, todėl negalėjau pasidalinti savo išgyvenimais. Ačiū Dievui, kad turėjau keletą draugių, jos mane palaikė, nors ir būdamos toli. Man tikrai reikėjo apsikabinimo, nes vyras mane išduodavo ir buvo labai nuo manęs atitolęs. Jaučiausi visiškai viena ir nusivylusi.

Tuo metu sužinojau, kad laukiuosi trečio vaiko. Kad ir kaip buvau nusivylusi, tikėjau, kad galime išsaugoti šeimą ir kad vyras susitvarkys su priklausomybėmis. Tačiau kai ir toliau mačiau jo nesąžiningumą, galvoje ėmė suktis mintys apie abortą, nors širdis ir priešinosi. Artimieji, draugai, net mano mama ir mane auginusi močiutė ragino atsikratyti vaiku, tačiau aš kreipiausi pagalbos į KNC ir pajutau, kad einu teisingu keliu.

Vyro elgesys nesikeitė. Nors jis grįžo dirbti į mūsų miestą, jo klajonės ir dingėjimai tęsėsi. Aš verkdavau gulėdama ant grindų balkone, kad tik vaikai nematytų. Tačiau nenorėjau jiems meluoti, todėl dažnai sakydavau, kad tėtis tikrai grįš. Laikui bėgant sužinojau, kad laukiausi dvynių, tačiau vieno iš jų netekau. Tai buvo sunki akimirka: išėjusi iš gydytojos kabineto, supratau, kad turiu suimti save į rankas ir gyventi toliau dėl savo vaikų.

Pagimdžiau sveiką ir stiprų mažylį. Po gimdymo vyras ir toliau nesikeitė, tačiau aš nusprendžiau, kad negaliu daugiau gyventi tokioje aplinkoje. Pradėjau kovoti už savo vaikų ateitį. Kadangi būnant motinystės atostogose buvo sunku uždirbti pakankamai ir išgyventi, vėl ėmiausi įvairių veiklų. Pradėjau dirbti per „Bolt“ ir vežioti picas naktimis, kad galėčiau užtikrinti savo vaikams gerovę.

Vyro elgesys ir toliau buvo nenusipėjamas, tačiau man liko tik viena galimybė – tikėti, kad jis galbūt susitvarkys su savo priklausomybėmis. Jam daviau paskutinį šansą, prižadėjo, kad keisis, kad susitvarkys, giliai širdyje tikiu, bet kaip tęsis mūsų santuoka, dar, manau, nėra aišku.



Dabar, praėjus metams, aš esu stipresnė, o mano vaikai yra mano motyvacija ir gyvenimo prasmė. Nors ir nepadėjo išgydyti mano žaizdų, jie tapo mano atspirtimi gyventi toliau. Ačiū KNC ir sau, kad radau stiprybės išsaugoti gyvybę. Esu 3 vaikų mama, ir tai yra mano gyvenimo prasmė.

Mama

A close-up photograph of a newborn baby's hand and foot. The baby is wrapped in a thick, white, textured knit blanket. The hand is extended, with fingers slightly curled. The foot is visible next to it, with a small red mark on the sole. The background is a soft, out-of-focus white fabric.

Ji – mano stebuklas!
Per ją patiriu gyvenimą.



Po Ispanijos saule

Gyvenau Barselonoje apie porą metų. Ten susipažinau su ispanu, kuris buvo 18 metų už mane vyresnis. Jis atrodė labai jaunatviškas, elegantiškas, protingas, malonus, išsilavinęs... Kad buvo vedęs ir oficialiai neišsiskyręs, sužinojau tik vėliau, kai įsimylėjau.

Po kelių mėnesių bendravimo pajutau, kad noriu rimtų santykių. Pasakiau jam apie tai, o jis atsakė, kad nori pagalvoti. Po kurio laiko vėl prisipažinau, kad noriu šeimos ir vaikų, tačiau jis ir vėl atidėliojo savo apsisprendimą. Tikėjau juo, nenorėjau spausti ar versti.

Mums bendraujant buvo visko. Ne kartą skyrėmės ir vėl taikėmės, atsiprašinėdavome ir rodydavome iniciatyvą... Po truputį jis pradėjo supažindinti mane su savo draugais, mama ir tėčiu, davė raktus nuo buto, bet niekada taip ir nesijaučiau, kad esu jam svarbiausia, kad nori mane įtraukti į savo gyvenimą. Nejaučiau tikrumo, nors kartais sakydavo, kad ves mane ir nori vaikų, kad jeigu reikės, tai sugebės mane atsikovoti ir pan. Bet žodžiai taip ir liko žodžiais. O gal abu nemokėjome vienas kito priimti ir pasitikėti.

Kaip dabar pamenu, 2018 metų rudenį pasakiau jam, kad viskas, kad nebega-liu toleruoti jo neapsisprendimo. Man tuo metu buvo 33 metai, ir labai aiškiai jutau savo svajonę – noriu sukurti šeimą ir susilaukti vaikų. Buvo tokių momentų, kai vizualizavau ir meldžiausi: „Prašau, Dieve, padėk man gyventi be vaikų, jei tikrai nelemta, kad nejausčiau tuštumos.“ Bandžiau kurti santykius su kitais vyrais, gilinausi į save, bet man nepavyko pamiršti šio vyro, tad priėmiau sprendimą grįžti ir bandyti priimti jį tokį, koks yra, ir tai, ką jis gali man šiai dienai suteikti. Jis ir vėl prašė laiko pagalvoti.

Dar nespėjus jam apsispręsti, netikėtai gruodžio mėnesį sužinojau, kad laukiuosi! Visada laukiau dviejų juostelių nėštumo teste, bet kai tai nutiko, sutrikau. Pasakiau jam, o jis tylėjo... Abiem buvo baisu. Apsikabinome, ir tik vėliau supratau, kad paskutinį kartą. Prieš man išeinant, jis tepasakė, kad yra spren-

dimas – galima atlikti valymą. Tą akimirką, kai tai išgirdau, aš labai labai labai išsigandau, buvo baisu, pikta, griuvo mano pasaulis, jaučiausi lyg duobėje...

Kai gydytojas patvirtino, kad nėštumas gimdinis, jausmai buvo sumišę: ir džiaugiausi, ir išsigandau. Verkiau. Vėliau paskambinau ir jam, o jis tik grubiai keikė, rėkė, sakė, kad vaikų nenori, niekada jų ir nenorėjo. Po to siūlė įvairius sprendimus: kad gali finansuoti aborto paslaugas; kad galime turėti vaikų, bet ne dabar; kad yra įsimylėjęs kitą moterį; kad galiu dabar išgerti tabletes, o vėliau su kitu vyru susilaukti vaikų... Negalėjau patikėti, kad čia tas pats žmogus kalba! Per ašaras nė telefono išjungti nesugebėjau... Jis tepasakė, kad nieko nebenori žinoti apie mane ir nėštumą, siūlė vaikui pasakyti, kad pastojau dirbtinio apvaisinimo būdu, tikino, kad nenori, jog vaikas jo ieškotų po kažkiek metų. Palinkėjo gero gyvenimo. Užblokavo mane daugelyje socialinių tinklų. Tuomet mano vidinis pasaulis tarsi mirė, buvo sunku keltis ar pamatyti džiaugsmą. Verkiau, daug verkiau.

Atrodė, kad visas mano pasaulis sugriuvo ir užgriuvo. Nežinojau, kaip išlaikysiu vaiką, griuvo įsivaizdavimas apie mylimą žmogų ir šeimą, bijojau, kad mane gali versti darytis abortą ir pan. Jaučiau didžiulį spaudimą, skausmą ir neviltį. Norėjau susigrąžinti savo gyvenimą... Buvo silpnumo akimirkų, kai skaičiau apie nėštumo nutraukimo galimybes... Šiais ir kitais nelengvais momentais padėjo geriausia draugė, kolegos, mama ir močiutė. Kalbėjausi su žmonėmis. Visų jų dėka nesijaučiau tokia vieniša.

Kai besilaukdama grįžau trumpam į Lietuvą, draugė rekomendavo KNC. Čia supratau, kad aš ne viena, kad normalu taip jaustis šiomis aplinkybėmis... Vėl pajutau, kad gyvensiu. Man pasiūlė pagalbą ir palaikymą, kol stengiausi išeiti iš šoko būsenos ir susitaikyti su realybe. Lankiau psichologo konsultacijas. Kai pagalvodavau apie save, nutraukusią nėštumą, ir save, laikančią vaiką ant rankų, antroji „aš“ man buvo labiau priimtina. Supratau, kad būtent čia ir dabar yra mano proga – noriu išsaugoti gyvybę!

Grįžti atgal į Barseloną nebuvo lengva, nes jaučiau gėdą dėl to, kas nutiko. Save laikiau sėkminga ir išvaizdžia moterimi, kurią, deja, draugas paliko vos pastojus. Tai mane žemino. Neturėjau nėštumo istorijos, kuria norėčiau dalintis su kitais, todėl mažai kalbėjau. Man norėjosi kitokios istorijos. Tiems, kurie ko nors klausdavo, sakiau ne visą tiesą, t. y. užsidėdavau kaukę, kad pateisinčiau savo lūkesčius sau pačiai ir kitiems, o tai reikalavo daug jėgų.

Nors nėštumas fiziškai buvo lengvas, bet kad emociškai būtų bent kiek lengviau, meditavau, dariau jogą, lankiau psichologo konsultacijas. Man padėjo ir išėjimas į žmones.

Kai mano nėštumas buvo 3 mėnesių, netikėtai jį sutikau gatvėje, netoli savo



Beje, po 5 metų tylos jis sugrįžo, susipažino su dukra,
nori dalyvauti jos gyvenime ir bendrauti su ja kasdien.

darbo. Jis paklausė, kaip laikausi. Vėliau atsiprašė ir dramatiškai tepasakė, kad mes dar pasikalbėsime. Apsisuko ir nuėjo. Bet mes niekada taip ir nepasikalbėjome. Tai buvo tik dar vienas netesėtas pažadas.

Dukra gimė 2019 metų rugsėjo mėnesį Barselonoje. Pajutau didelį atsakomybės jausmą, stresą bei įtampą susidūrus su nauja tikrove. Nemokėjau atsipalaiduoti, nesijaučiau saugi, trūko vyriško palaikymo. Ir meilė vaikui gimė ne iškart, o po truputį, nes bijojau, nerimavau, galvojau, kaip išgyventi, o tai trukdė gimti besąlyginei meilei. Maždaug po metų pajutau, kad aš nurimau, apsipratau, kad dukra tampa neatsiejama mano gyvenimo dalimi. Man rimstant, meilė jai tik stiprėjo. Beje, iškart po dukros gimimo parašiau jos tėčiui ir išsiunčiau kelias jos nuotraukas. Atsakymą gavau tik 2020 metų pavasarį. Nusiųstos dukros nuotraukos jam pasirodė gražios, bet tarsi ji – ne jo dukra. Tuomet pasakiau, kad reikia ne gražių žodžių, o pagalbos. Vėl iš jo išgirdau tik grubius žodžius...

Vėliau dar kelis kartus jis rašė man kaip moteriai, bet dukra nesidomėjo. Tėviskumo jis taip ir nepajuto. Kai kartą paprašiau pinigų, atsakė, kad neturi, nes reikia mamą po jo tėčio netekties, kad nėra pasiruošęs būti tėvu. Aš irgi dar kelis kartus rašiau jam, bet ne visada gaudavau atsakymą. Ne kartą klausiau savęs: ar nuslėpti savo nuoskaudas ir stengtis megzti kontaktą su juo dėl dukros, ar nustoti stengtis? O kas, jei jis prižadės ir neatvažiuos, o vaikas liūdės? O kas, jei sakysiu, kad tėčiui ji svarbi ir jis nori ją pamatyti, o tai niekada neįvyks? Manau, aš ir dukra tikrai esame vertos geresnio žmogaus šalia. Tai suvokusi, parašiau jam ilgą laišką apie tai: kaip aš jaučiausi nėštumo metu, ko man reikėjo iš vyro, ką galvoju dabar, kad nebenoriu toliau būti jo susirašinėjimo drauge ir pan. Bet jei norės susitikti su dukra, mano durys jam visada atviros. Taip pat ilgainiui supratau, kad noriu kurti gyvenimą toliau, nebesigręžiodama atgal. Rūpinsiuosi savo gyvenimu ir priimsiu savo atsakomybės dalį, o kitą dalį dukros tėčiui išaiškins teismas, priteisdamas bent alimentus.

Dabar dukrai yra 3,5 metų. Ji – mano stebuklas! Per ją patiriu gyvenimą. Kas kart ji man suteikia stiprybės. Jaučiuosi brandesnė ir geriau žinanti, ko noriu. Vaikas tarsi įžemino ir išgrynino. Esu dėkinga likimui už šią dovaną – galimybę būti mama. Ir nors dukra tėtį pažįsta tik iš nuotraukų, ji žino, kad turi be galo ją mylinčią, globojančią ir sunkumus įveikiančią mamą.



Šiuo metu esu susikūrusi gyvenimą Lietuvoje iš naujo. Žinoma, tam reikėjo daug kantrybės, nuoseklumo ir darbo. Mano dukra yra viena pagrindinių mano motyvatorių ir įkvėpėjų. Apie praeitį daug negalvoju, atleidau ir sau, ir draugui. Didžiuojuosi savimi ir žinau, kad mano sprendimas buvo geriausias mums abiems, nors mano draugas tuo metu buvo be galo išdidus, išsigandęs ir nesugebantis būti suaugęs.

Beje, po 5 metų tylos jis sugrįžo, susipažino su dukra, nori dalyvauti jos gyvenime ir bendrauti su ja kasdien. Žinoma, jo laukia dar ilgas kelias, tačiau džiaugiuosi ir palaikau tokį sprendimą. Kiekvieną kartą, kai matau, kiek džiaugsmo jam suteikia kontaktas su dukra, suvokiū, kad išsaugoti nėštumą buvo geriausia dovana man ir jam. Nebuvo lengva, tačiau kartais reikia užsimerkti, ką sako kiti, ir labai labai tikėti savimi ir savo vidiniu balsu.

Mama



Sakoma, kad Dievas duoda ne tai,
ko norime, bet tai, ko mums reikia.



Gavau tai, ko man labiausiai reikėjo – meilę

Aš esu laiminga pradėjusi šią kelionę. Sakoma, kad Dievas duoda ne tai, ko norime, bet tai, ko mums reikia. Tai turbūt geriausiai atspindi mano kelionę nuo to momento, kai sužinojau, kad laikiuosi.

Kokia buvo pradžia? Siaubinga. Pirmasis impulsas – to negali būti. Ką daryti? Tai neįmanoma! Aš negaliu! Nes su partneriu beveik išsiskyrę. Nes dar du vaikai, kuriems 18 ir 14 metų. Nes dar aibė nuo manęs priklausančių žmonių. O kaip mano verslas, kuris sustos be manęs... Iš ko mes gyvensime? Nebenoriu viena auginti vaiko, juk tai be proto sunku!

Nenoriu... Ir baisiausia, kad negaliu su niekuo apie TAI šnekėti. Nes man pikta ir gėda. Kaip aš taip? Juk man 41 metai! Tik pati kalta...

Juodžiausią akimirką radau KNC informaciją: ateik, kad ir ką nuspręstum, mes tave palaikysime. Radau istorijas, kurios buvo tokios panašios į mano. Radau žmones, kurie priėmė, išklusė, iškentė mano pyktį ir ašaras, kurie guodė, su kuriais galėjau būti silpna, pikta, visokia.

Taip pat radau nuostabias moteris, kurios, kaip ir aš, priėmė labai drąsų sprendimą ir didžiulę atsakomybę išsaugoti gyvybę. Su jomis susitikdavome besilaukiančių savitarpio paramos grupėje kas savaitę. Ne paverkti, tiesiog paplepėti. O priežasčių verkti tikrai turėjo kiekviena. Šioje kelionėje sutikau ir dulas. Nes pradžioje bijojau viena gimdyti. Vėliau atradau nuostabų sąmoningo nėštumo, gimdymo ir motinystės pasaulį.

Keista, visad geriau jaučiausi vyrų kompanijoje... O čia, šiuo metu, netikėtai buvau apsupta moterų. Po ilgo laiko pasijaučiau tarp savų. Ne viena. Suprasta ir palaikoma.

Kaip gyvenu šiandien? Nuostabiai! Neatsimenu, ar kada esu buvusi tokia laiminga. Ir tai tiesa.



Kiekvieną rytą esu pažadinama mažų rankyčių kutenimo, plačiausios, nuosirdžiausios šypsenos ir besąlygiška meile spinduliuojančių akyčių. Kiekvieną dieną išgyvenu su tokiu džiugesiu, kaip ir mano mažoji dukrytė. Viskas atrodo nuostabu, nauja, šviežia, ryškesnėmis spalvomis, prasminga...

Ir tie komplikuoti santykiai atrodo kažkur toli ir mažai svarbūs. Ir pinigų užtenka. Ir artimieji dažniau užsuka į svečius. Darbas? Kol kas negalvoju, nes taip gera būti namie – mylėti ir būt mylima. Skaityti knygas, kurių nespėdavau perskaityti. Žiūrėti filmus, kurių neturėjau laiko pažiūrėti.

Vaikščioti po parkus... Gal ateity kažką visai naujo sugalvosiu veikti?

Aš esu laiminga dėl šios kelionės, kuri dar tik prasidėjo, ir dėkinga tam, kuris žinojo, ko man iš tiesų reikia.

Mama Jurga



Atgimimas

Augau su mama ir patėviu. Mano tėvas – narkomanas. Nuo 14 metų ir pati pradėjau vartoti alkoholį bei narkotikus. Neturėjau atramos ar pavyzdžio, kaip reikia gyventi ir priimti gyvenimą. Trūko meilės, kurią tikėdavausi rasti megzdama santykius su vyrais ar vartodama kvaišalus. O vidinė tuštuma vis gilėjo. Žiojinčią skylę norėjosi užpilti nors ir vinimis, kad tik būtų mažesnis fizinis, psichinis ir dvasinis skausmas. Bandžiau mažinti, kontroliuoti ir saikingai vartoti svaigalus, gulėjau psichiatriinėje, gėriau užkalbėtą vandenį – niekas nepadėjo. Sulaukusi dvidešimt aštuonerių jaučiausi taip, lyg tuoj išprotėsiu – mirties skonis buvo čia pat. Mama išvarė iš namų, nebeturėjau kur eiti – likau be nieko, jaučiausi niekas. Miegojau bet kur. Turėjau kažką daryti.

Atsirado galimybė patekti į Respublikinį priklausomybės ligų centrą Vilniuje, kur diagnozuojami, gydomi ir detoksikuojami alkoholikai ir narkomanai. Ten būdama išgirdau apie DAA draugiją (angl. *Drug Addict Anonymous*), kuri siekia padėti kitiems pasveikti nuo narkotikų priklausomybės – ligos, kuri užvaldo daugelio žmonių gyvenimus, priversdama gyventi nesibaigiančioje neviltyje. Susipažinau su vienu draugijos nariu ir jį pamilau. Šis vyras atvedė mane į draugiją, ir prasidėjo mano sveikimo kelias.

Nebuvo lengva. Bijojau bendrauti su žmonėmis, neturėjau socialinių įgūdžių. Man labai padėjo Šv. Motinos Teresės seserys, kurios teikė pastogę, maistą, rūbus ir kt. Greitai pasijutau besilaukianti nuo savo draugo. Išsigandau. Jaučiausi tuščia, „žalia“, nerimavau, ar vaikas gims sveikas, nes ilgą laiką vartoju narkotikus, iš ko aš jį išlaikysiu ir pan. Turėjau daug skolų, kriminalinės patirties, o darbo stažo – mažai. Mama nepalaikė, skatino darytis abortą, nes, anot jos, neaišku, koks vaikas gims, ką tas vyras galės man duoti, kai pats nedaug uždirba. Bet vienuolės palaikė ir drąsino gimdyti. O ir aš pati labai norėjau vaiko! Jutau, kad myliu vyrą, nuo kurio laukiausi. Mes susituokėme. Draugės patariau kreiptis į KNC, nors abejoju, ar man galės padėti. Čia pajutau, kad esu ne viena! Buvau šiltai ir maloniai priimta socialinės darbuotojos ir psychologės.

Padėti kitiems, skleisti žinią,
kad yra išeitis, dalintis savo patirti-
mi mums tapo gyvenimo būdu.



(vežimėlis, lovytė, rūbeliai, sauskelnės, mišinukai ir t. t.). Nurimau, nes jaučiau, kad aukštesnė jėga mane globoja per kitus žmones, patikėjau Dievo vedimu, vadovavausi sielos šaukimu ir pasirinkau gimdyti savo vaiką.

Dukra gimė 7 mėnesių, po cezario pjūvio operacijos. Nors ji šį pasaulį išvydo anksčiau ir buvo mažytė, tačiau sveika. Pakrikštijome ją bažnyčioje. Dabar mano dukrytei 4 metai, ji energinga, pilna jėgų ir talentinga. Ji pats tikriausias stebuklas, meilės vaisius, Dievo dovana. Su vaiku aš ne tik tapau mama, bet ir atgimiau žmogumi. Jos buvimas mus abu su vyru veda į priekį, skatina tobulėti ir stengtis. Labai gera ją stebėti, matyti, į ką ji panaši. Nežinau, kaip dabar sau atleisčiau, jei būčiau klausiusi mamos ar kitų žmonių. Mano mamai iki šiol gėda, ji vis atsiprašinėja, kad tuo metu manęs nepalaikė.

Ir vėliau vis atsirasdavo gerų žmonių, kurie padėdavo. Žinoma, buvo ne tik mumis tikinčių, bet ir netikinčių, tačiau mesėjome savo keliu. Buvome kartu. Stengėmės. Ilgainiui situacija gerėjo. Jau ir patys galėjome aprūpinti vaiką tuo, ko jam reikėjo. Vyras dirbo, aš gaudavau išmokų iš valstybės. Iš pradžių nuomojomės būstą, o vėliau nusipirkome savo butą. Abu lankėme draugiją, vėliau persikėlėme gyventi į kitą miestą ir ten subūrėme dar vieną grupę ir dabar jau patys padedame panašaus likimo žmonėms. Padėti kitiems, skleisti žinią, kad yra išeitis, dalintis savo patirtimi mums tapo gyvenimo būdu.

Kasdien stengiuosi gyventi pagal draugijos programoje skelbiamus 12 žingsnių. Tai dvasiniai instrumentai, kaip gyventi. Stebiu savo egoizmą, savanaudiškumą, sąžiningumą su savimi ir kitais, kur mano atsakomybė, puikybė ir pan. Mokausi priimti save tokią, kokia esu. Dėl to, kaip gyvenau ir ką išgyvenau, dar šiek tiek gėda, bet tai mano patirtis. Dėkoju sau, kad atradau dvasinių jėgų sveikti, kad programą praėjau iki galo, kad užteko ryžto ir valios keistis bei kurti save iš naujo.



Šiandien atrodo, kad mes gyvename lyg pasakoje: dalinamės su kitais maistu, rūbais, turime namus, nuostabią dukrą, vienas kitą, palaikančių žmonių ratą. Pagalvojame ir apie antrą vaikėlį, o svajonė – trys. Vyras dirba, siekia gauti vidurinį išsilavinimą, aš laikausi vairavimo teises, auginu daržoves. Drąsiname vienas kitą pasitikėti aukštesniu vedimu ir įveikti baimes. Tikiu, kad stiprūs žmonės ne tie, kurie niekada neklysta, bet tie, kurie suklupę keliais, kurie bando, ieško, tiki ir mokosi gyventi, gręždamiesi į pasaulio gėrį, grožį ir tiesą.

Mama

A low-angle, close-up shot of a person's legs and feet. The person is wearing a long, light green, textured dress and is standing barefoot on a thick, dark, textured tree branch. The background is a dense canopy of green leaves, with sunlight filtering through, creating a bokeh effect. The overall mood is serene and natural.

Buvo labai sunku pripažinti,
jog man reikia pagalbos.



Galimybė gyventi

Šio teksto rašymas – tarsi savotiška praskriejusio nėštumo refleksija. Pačiai sunku patikėti, koks ilgas kelias nueitas nuo tos akimirkos, kai testas parodė dvi ryškias juosteles, pranešusias apie įsčiose užsimezgusią naują gyvybę. Tuomet apėmė panika, šokas, baimė, vis galvojau: „O ką man pasakys tėvai, aš dar tik studijuju?“ Gąsdino ir tai, jog su vaikinu buvome bendravę vos porą mėnesių, vienas kitą mažai pažinojome. Sprendimas nutraukti nėštumą buvo priimtas ilgai negalvojant. Bandžiau užgniaužti savo vidinį balsą, prašantį suteikti galimybę mažyliui išvysti pasaulį. Tačiau tuo momentu racionalus protas nugalėjo, ir išgėriau visą pakelį „Cytotec“ tablečių. Prasidėjo stiprus kraujavimas: gimda šalino vos 4 savaitių embrioną. Kiekvieną sykį nuėjusi į tualetą ir pamačiusi kraują, verkdavau, neapleido mintis, jog kartu su kažkuria „porcija“ kraujo pasišalina ir žuvęs vaikas. Paguodos bandžiau ieškoti kalbėdama su vaikelio tėvu, tačiau jis labai greitai atsiribojo nuo situacijos. Likau viena ir slegiama beprotiškos kaltės. Atrodė, jog nusprendusi nužudyti tą mažą gyvybę, kuri tuo metu tebuvo vos keliolikos ląstelių kamuolėlis, kartu nužudžiau ir visą savo vertybių sistemą bei pamyniau kertinius moralės principus. Taipėjo savaitė iki numatytos apžiūros echoskopu. Likus dienai iki lemiamos apžiūros, turėjusios parodyti, ar gimda išsivalė, paskambinau tėvams ir viską papasakočiau. Mačiau, kad mano priimtas sprendimas juos liūdino, o mano savigraužą dar labiau pagilino ištarti žodžiai: „Mes būtume patarę elgtis kitaip.“ Sunkia širdimi važiuojant atlikti antrosios echoskopijos, kirbėjo mažytė viltis – galbūt tądien man bus suteikta proga pakeisti likimą. Ir įvyko stebuklas! Ta mažytė, dar morulės stadijos* užuomazga, išgyveno. Negana to, greta jos įsitvirtino dar viena pūslėlė, o aš buvau informuota, kad galbūt laukiusi dvynukų. Tvirtai pasiryžau padaryti viską, kad šios gyvybės išvystų pasaulį, tik tada dar nenutuokiau, kiek stiprybės toks tikslas pareikalaus.

Ateinančias kelias savaites laukiau vaikelio tėvo nuosprendžio. Kiekvieną vakarą užmigdavau su viltimi, kad netikėtai užgriuvusi tėvystė jo neišgašdins,

*Ankstyva embriono vystymosi stadija.

tačiau mėnesiui besibaigiant teko patirti dar vieną išbandymą – priimti žinią, jog būsiu vieniša mama. Veltui bandžiau įtikinti partnerį pasilikti. Kiekvienas pokalbis apie šeimos kūrimą virsdavo konfliktu, kol galiausiai visai atsitrenkiau į sieną – buvau spaudžiama nutraukti nėštumą chirurginiu būdu, o kai to nepadariau (jau buvo praėjusios daugiau nei 12 savačių), vaikelį tėvas išvažiavo į užsienį, ir mūsų bendravimas galutinai nutrūko. Maždaug tuo metu užklupo dar vienas išbandymas – sužinojau, jog vienas iš dvynukų nustojo vystytis. Šis skausmas, sumišęs su kaltės jausmu, lydi iki šiol, nes manęs negali apleisti mintis, jog būtent „Cytotec“ vaistai sutrukdė tinkamai įsitvirtinti antrajam embrionui. Skausmą sustiprina tai, jog echoskope apie 7-tą savaitę dar spėjau išvysti dvi greta plakančias širdes. Kad geriau pavyktų suprasti, kaip jaučiausi ateinančius porą mėnesių, pridedu citatą iš tuometinių užrašų: *Taigi, šie mėnesiai eina taip ilgai, tarsi jau porą metų būčiau šitoje duobėje. Išgyvenu ne tik neplanuoto nėštumo sukurtus sunkumus, bet ir skyrybų skausmą. Negaliu suprasti, kaip šalia esantis žmogus gali palikti tokioje situacijoje, o ypač kaip gali blogai atsiliiepti apie mane ir mūsų būsimą bendrą kūdikį. Gąsdina mintis, kaip ištverti likusius 6 mėnesius, nes kiekviena diena eina be proto lėtai ir monotoniškai. Labai kaltinu save, kad nėštumas tapo kažkokiu panikos ir streso laikotarpiu, kuris tikrai atsiliepia vaisiui. Stengiuosi susitelkti į laukimą, vaikelį, tačiau labai sunku susirinkti save.*

Paskatinta artimo draugo, nusprendžiau kreiptis į KNC. Buvo labai sunku pripažinti, jog man reikia pagalbos. Niekada nemaniau, jog atsidursiu tokioje situacijoje. Buvimas vieniša mama man asocijavosi net su tam tikru asocijalumu. Žinoma, labai bijojau ir motinystės iššūkių, su kuriais teks susidoroti vienai. Dažnos konsultacijos su KNC psichologe pagelbėjo. Iki šiol su šypsena prisimenu, kaip nenoriai vaidinau įvairias situacijas ar ant popieriaus lapo rikiavau man rūpimas temas pagal svarbumą. Šie maži žingsneliai nejučiomis padėjo susitaisyti su situacija, atrasti save naujoje realybėje bei pasiruošti didžiausiam gyvenimo darbui – motinystei.

Bėgo savaitės, mėnesiai. Ganėtina niūrią kasdienybę „praskaidrindavo“ vaikelio tėvo skambučiai, pajvairinti epitetais: „psichinė“, „liguista“ ir pan. Išmokau visa tai ignoruoti, nors buvo skaudu. Nemeluosiu, ši žaizda neužgijusi iki šiol. Kad ir kaip būtų keista, sausio mėnesį sulaukiau atsiprašymo. Vaiko tėtis nutarė pabandyti ištaisyti padarytas klaidas, pradėjome bendrauti. Tuo metu atrodė, jog gyvenimas vėl įgijo spalvų. Buvo sunku patikėti, jog pildosi mano didelė, tačiau trapi svajonė turėti šeimą. Deja, tai tebuvo tik dar vienas išbandymas, nes po poros savačių bendravimo partneris vėl apsigalvojo, o bendravimo pabaigą vainikavo skaudūs jo ištarti žodžiai: „Tau nerūpi vaikas. Jis tėra tavo hobis, tavo savirealizacijos projektas.“ Mano sukurta nauja realybė griuvo dar sykį.

Susitelkiau į studijas ir darbą. Lygiagrečiai pamažu ruošiausi vaikelio atėjimui: pirkau rūbelius, kartu su tėvais išrinkome mažyliui lovytę, vežimėlį. Tos mažos akimirkos skatino nepasiduoti ir vis primindavo, kad liko tiek nedaug. Prasi-dėjo trečias nėštumo trimestras. Judėti darėsi vis sunkiau, kokybiškas miegas liko užmaršty. Kad ir kaip būtų, buvau užsibrėžusi tikslą pabaigti trečią kursą. Lengva nebuvo. Ypač sunkūs pasitaikė penktadieniai, nes po įtemptos savaitės neretai tekdavo su paruošiamaisiais sąrėmiais siūti pacientus. Taip prabėgo žiema, o vėliau didžioji dalis pavasario. Galiausiai išaušo ilgai lauktoji gegu-žės diena. Sąrėmiai prasidėjo beveik tą pačią valandą, kaip ir vidaus ligų egza-minas. Išvažiavau į gimdymo namus, ir po visos dienos kančių pagaliau gimė mano sūnus. Ta mažytė gyvybė, kuri visus devynis mėnesius motyvavo mane atsitiesti po kiekvieno smūgio, pagaliau gulėjo man ant krūtinės.

Nėštumo laikotarpis nebuvo lengvas. Nėra lengvas ir laikas po jo. Kasdienybę neretai apkartina vienišumo jausmas, melancholiška nuotaika, tačiau net ir didžiausiems sunkumams iškilus, šalia savęs nuo pat pradžių turiu didžiausią atramą ir tikslą stengtis – savo sūnų. Ačiū tau, kad suteikei man galimybę gyventi kitokį, prasmingesnį gyvenimą, net jei iš pradžių nenorėjau suteikti galimybės tau gyventi.

Po sūnaus gimimo partneris priėmė teisinę bei finansinę atsakomybę, ta-čiau tarp mūsų nėra jokio bendravimo. Nors pažinojau žmogų trumpai, jau-čiau jam stiprius jausmus, kurie dar sustiprėjo pastojus. Tą ryšį buvo be galo skaudu nutraukti, tačiau tikiuosi, kad žaizda ateityje gis.

Visas šis laikotarpis būtų gerokai sunkesnis ar net nejveikiamas, jei ne mane supę žmonės. Pradedant nuo mano tėvų, kurie laikė už rankos bei priminda-vo išgerti folio rūgštis nuo pat pirmųjų nėštumo savaičių, baigiant draugų, kolegų bei KNC pagalba. Niekada nepamiršiu, kaip stipriai padėjote man at-vesti savo sūnų į šį pasaulį.



Gyvenimas jau beveik metai bėga visai kitokia vaga, nei įprasta mums su sūnumi. Pradėjau atsigręžti į save: per psichoterapiją prasidėjo gijimo procesas, kuris galiausiai atnešė man sąmoningą motinystę ir gyvenimo partnerį, kuris pamažu jaukinasi mūsų dviejų šeimynėlės kasdienybę.

Jei manęs paklaustų, ką tuomet būčiau patarusi pati sau, būčiau rekomendavusi paskaityti logoterapijos pradininko V. E. Franklio knygą „Žmogus ieško prasmės“, kurioje autorius atskleidžia, kad net ir patirdami didžiausias kančias, mes galime pakilti virš realybės suvokę, jog ši agonija nėra beprasmė: „Žmogaus svarbiausias rūpestis yra ne sulaukti malonumo ir išvengti skausmo, bet veikiau pamatyti savo gyvenimo prasmę. Todėl žmogus yra pasirengęs netgi kentėti, aišku, su sąlyga, kad jo kančia bus prasminga.“

Pasirinkusi tokį motinystės kelią kartu pasirinkau ir su juo susijusius rūpesčius, tačiau už juos su kaupiu atlygina galimybė stebėti sūnaus augimą bei tobulėjimą.

Mama Simona

Išbandymai
po gimdymo





Barbė devyndarbė, kuri palūžo

Po dvejų metų bandymų pagaliau laukiausi trečio vaikelio. Nėštumas buvo gana lengvas, bet vaikelis buvo neapsivertęs žemyn galva pilvelyje, todėl prireikė cezario pjūvio operacijos.

Visada galvojau, kad ši operacija – tai lengvas būdas gimdyti, deja, taip nėra. Iš medicininės pusės viskas buvo gerai, esu dėkinga gydytojams, bet likau labai traumuota emociškai. Darant cezario pjūvio operaciją yra naudojama spinalinė nejautra, skausmo aš nejaučiau, bet visa kita jaučiau. Jaučiausi bejėgė ant to stalo, jaučiau, kaip maigė mano pilvą, kad išstumtų vaiką, kaip siuvo... Man būtų buvę ne taip baisu, jei kažkas būtų nuraminęs žodžiais, palaikęs už rankos...

Pagaliau sūpavau savo sūnų. Užgimusiui mažyliui jaučiau didelę meilę, tuo metu mano psichika buvo stabili. Antrą dieną po gimdymo mano vyras pateko į baisią avariją ir nors rimtesnių sužalojimų išvengė, tas išgąstis, kad galėjau likti viena su trimis vaikais, apsigyveno kažkur mano pasąmonėje.

Grįžome namo, pradėjome mokytis gyventi visi kartu. Savo šeimoje visada buvau visų keturių kampų laikytoja, stiprus žmogus ir nemačiau prasmės ko nors keisti. Trečias vaikelis pradėjo nemiegoti naktį, jam labai pūsdavo pilvą, galėjau miegoti dieną, bet man atrodė, kad svarbiau sutvarkyti namus ir pagaminti šeimai valgyti. Miegodavau po 3 – 4 val. per parą. Man atrodė, kad su visomis emocijomis pati susitvarkysiu, todėl daug pagalbos iš vyro neprašiau.

Vieną naktį, kai išsekusi supau vaiką, pagalvojau: „O kam man viso to reikėjo?“

Po tos nakties man ėmė rodytis vaizdai, kaip mano vaikui kažkas atsitinka, kaip aš jam ką nors padarau. Vaizdai buvo šiurpūs, man pasidarė labai baisu, maniau, kad išprotėsiu. Pavyzdžiui, matydavau, kad vaikas labai trapus ir gali nusisukti sprandą, kad gali nukristi ant grindų ir susižeisti, kad jis gali uždusti po antklode, paspringti seilėmis. Šios mintys apie kūdikio (susi)žalojimą man rodė, kad nieko malonaus nejaučiu savo sūnui. Tai kėlė didelį nerimą ir kaltę

prieš savo vaiką. Nutariau kreiptis pagalbos, nes jau buvo nebepakeliama.

Pagalbos nutariau kreiptis tada, kai pradėjau matyti vaizdus, kaip pati sužaloju kūdikį. Aš supratau, kad tai tik fantazija, bet pradėjau nepasitikėti savo protu, bijojau, kad mintys netaptų realybe. Kreipiausi į Naujosios Vilnios psichiatrijos ligoninę, patekau pas nuostabią psichiatrę, lankiau dienos stacionarą ir gėriau vaistus. Man diagnozavo nerimo sutrikimą, ir bijojome pogimdyminės psichozės, todėl nutarėme, kad gersiu vaistus nuo psichozės, dėl to turėjau nutraukti maitinimą krūtimi. Tai yra dar vienas mano skaudulys, kad vaikelį maitinau tik iki 2 mėnesių. Kol sveikau, kūdikį man padėjo prižiūrėti mama. Po gydymo KNC lankiau savitarpio paramos grupę moterims, išgyvenančioms emocinius sunkumus po gimdymo.

Neįsivaizduoju, kaip išbūti tokioje situacijoje be pagalbos. Tai didelė kančia. Tuomet jaučiausi palūžusi, bijojau likti viena su kūdikiu. Dabar manau, kad būtina pasirūpinti savimi, pakankamai miegoti, prašyti vyro ar artimųjų pagalbos. Jei kyla klausimas, ar pamiegoti, ar nudirbti namų ruošos darbus, rinktis miegą.

Dabar jaučiuosi gerai, dar geriau vaistus, bet labiau profilaktiškai, tikiuosi, po mėnesio baigsiu kursą. Viskas po truputį tvarkosi.



Gyvenimas eina toliau. Visiškai pasveikau, liko tik nemalonūs prisiminimai, kurie, deja, išliks visam gyvenimui. Grįžau į darbą, šeimoje viskas gerai, mažylis jau lanko darželį.

Mama Julija



Mano dukryte

Rašau, kai šalia miegi savo antrąjį dienos miegelį. Tau – jau solidūs 10 mėnesių, ir nors dar esi tokia mažutė, tu jau ne tik ropoji, bet ir kaupiesi pirmiesiems žingsniams.

Mes gerai pažįstam viena kitą. Kitam žmogui būtų sunku paaiškinti, ko tu nori pakvietusi savo „ba-ba-ma-ma“, bet man tai pasako daug. Mes turim savo rutiną, diktuoji man, ką mėgsti valgyti ir su kuo žaisti.

Bet buvo laikas, kai visa tai man atrodė nepasiekiamą ir tiesiog neįmanomą.

Kai tu gimei, mano smegenys labai susirgo.

Tu pas mus atėjai po cezario pjūvio operacijos, nes daktarai nerimavo, kad būvai neįprastai mažutė. Nerimavau ir aš.

Tavo gimtadienis man buvo diena, kai supratau, kas yra tikra euforija. Prisiėmėu tave ant tėčio rankų kitam palatos gale ir visa mano siela buvo tokia laiminga, kokia nebuvo nė karto per praėjusias tris dešimtis gyvenimo metų.

Euforijai rimstant, atsėlino nerimas. Ko tau reikia, kai verki? Ar tau viskas gerai? Ar atsigeri pakankamai pieno? Kodėl taip ilgai miegi? Kaip tau padėti užmigti prabudus? Kiek svorio numetė? O kiek reikia priaugti? Ir taip toliau ir panašiai.

Visi šie klausimai man sakė viena – aš nemoku ir nežinau NIEKO. Buvau visa savo esybe įsitikinusi, kad esu ir būsiu niekam tikusi mama.

Kur tos motinystės žinios ir instinktai, atsirandantys vos vaikeliui gimus? Vидуje lyg ir niekas nediktuoja, kaip su tavimi elgtis. Tik kankina didelė gyjanti žaizda pilvo apačioje ir emocijų kalneliai.

Taip prasidėjo nemiga. Stingdanti, rakinanti iš vidaus. Net tau saldžiai užmigus aš negalėjau nurimti. Net jei ir nurimdavau, negalėjau užmigti.

Įsisukau į baisų ciklą, iš kurio pati savo jėgomis nebegalėjau išeiti: nemiegojau, nes nerimavau; nerimavau, nes nemiegojau.

Jaučiausi savanaudė, kai ta gimdymo dieną atėjusi euforija vis negrįžo panirus į buitį. Mane draskė priešiški jausmai. Norėjosi nepriekaištingai tavimi rūpintis, bet neturėjau nei jėgų, nei noro. Gyvendama be miego ir energijos, jaučiausi išsunkta tokio pasikeitusio gyvenimo ir savo pačios sukeldo streso. Visko buvo tiek daug, kad abejoju, ar tave iš tiesų pamilsiu. Ko gero, ši mintis mane labiausiai ir gniuždė.

Laimėi, turi nuostabų tėtį. Pirmąjį tavo gyvenimo mėnesį jis rūpinosi ne tik tavimi, bet ir manimi. Liko su tavimi vienas, kai nusprendžiau ieškoti pagalbos. Buvo už tave atsakingas, kai gulėjau psichiatrinėje ligoninėje.

Man atsidūrus ligoninėje, viską suprato ir kiek galėdami padėjo ir tavo seneliai, mane palaikė tavo dėdės. Visi iki vieno man kartojo, kad šis juodas etapas baigsis, nors tuomet jais patikėti buvo labai sunku.

Kaip keista ir baisu pripažinti, kad pirmasis tavo gyvenimo mėnuo man, tave be galo mylinčiai mamai, buvo pats tamsiausias. Visas tavo naujagimystės laikotarpis mane sulaužė, bet sekantys tavo laimingos kūdikystės mėnesiai lipdė iš naujo.

Myliu tave be galo, ir žinok, kad kartais taip nutinka – smegenys tiesiog suserga. Jei tau kada nors taip atsitiks, nenešk šitos naštos viena. Priimk visą pagalbą, kurią tau būsim pasiruošę duoti mes su tėčiu, kiti tavo artimiausi žmonės, o prireikus – KNC ir medikai.

Nekelk sau neįmanomai aukštų lūkesčių. Būk lanksti, rūpinkis ir pasitikėk savimi. Nepeik savęs dėl kiekvienos klaidos ir nesistenk šiandien išspręsti visų įmanomų ateities problemų.

Pabudai – einam į lauką pasivaikščioti ir pasisupti, kaip tau patinka. Bučkis.

Mama Dovilė



Su tavimi pradėjau jausti, ko noriu, pamilau save,
mokausi atsiriboti nuo netinkamų žmonių ir gyventi atvira širdimi.





Auginti vaiką vienai: sunku, drąsu, verta

Vienai auginti vaiką yra sunku. Būna dienų, kai atrodo – nebegaliu. Nebegaliu nuolat tenkinti mažylio poreikių, nebegaliu būti nuolat tampoma, nebegaliu būti žadinama kas naktį po penkis kartus, nebegaliu keltis anksti, nes reikia išleisti vyresnius vaikus į mokyklą. Nebegaliu neturėti erdvės sau. Tiesa, vakar turėjau laiko sau – atsisėdau su kava ir knyga ant sofos. Turėjau pusantros minutės, kol išgirdau tavo „Aaaaaaaa“. Pusantros minutės!

Atsimenu, kaip dariausi nėštumo testą. Rankos drebėjo. Kai pamačiau dvi juosteles, žemė išslydo iš po kojų. Fiziškai stovėjau ant kojų, viduje – susmukau. Norėjau klykti, dingti. Norėjau, kad ši istorija būtų ne apie mane.

Visą nėštumą praleidau viena: nebuvo vaiko tėvo, kuris paglostytų pilvą ar kartu nuvažiuotų pas gydytoją. Nebuvo kam apkabinti, kai verkiau dėl prastų kraujo tyrimų. Nebuvo vaiko tėvo, kuris perkirptų virkštelę. Nebuvo vaiko tėvo, kuris parvežtų namo iš gimdymo namų. Nebuvo vaiko tėvo, kuris pasiūpintų automobilio kėdute, vėžimėliu, vaikiška lovyte. Nebuvo ir nėra visus šiuos metus, kai tu, mano vaikuti, augi ir stiprėji. Šiandien žiūriu į tave, žengiančią pirmus žingsnius, ir džiaugiuosi.

Ačiū, kad esi mano gyvenime.

Ačiū, kad gimei greitai ir lengvai. Ačiū, kad atėjai būtent pas mane.

Ačiū, kad sujaukei visą mano gyvenimą, nes pati nedrįsau atsiverti pokyčiams.

Ačiū, kad atvedei į mano gyvenimą naujų, nuostabių žmonių. Tavo netikėtas atėjimas parodė man, kokia drąsi ir stipri galiu būti. Su tavimi pradėjau jausti, ko noriu, pamilau save, mokausi atsiriboti nuo netinkamų žmonių ir gyventi atvira širdimi.

Ačiū, kad esi mano gyvenime, mano nuostabiausia, juokingiausia, ypatingiausia dukrele.



Mano dukrytei jau beveik 2,5 metų. Pradėjo lankyti darželį ir prasidėjo naujas mūsų bendro gyvenimo etapas. Mano dienos tapo ilgesnės, turiu daugiau laiko sau ir vyresniems vaikams. Man nuostabu, kaip mano dukrytė traukia žmones, kiek gerų žmonių ji atvedė į mūsų šeimą, kaip jos atėjimas pakeitė mano ir mano mamos santykius. Viskam reikėjo laiko, bet per 2,5 metų įvyko daug stebuklų, už kuriuos esu dėkinga Dievui ir savo vaikui.

Mama Mariana



Mano antrasis gimimas

Motinystės instinktas mane lydėjo nuo pat mažumės. Visada tikėjau, kad būsiu mama ir aš. Metai bėgo, o mama buvau tik sapnuose. Tuo metu dar nebuvo taip plačiai kalbama apie nevaisingumą. Gal ir buvo, tačiau tos istorijos mūsų ausų nepalietė. Tyrimai po tyrimų, gydytojai po gydytojų ir kaskart dūžtanti viltis mus lydėjo – neaiškios kilmės nevaisingumas.

Po septynerių metų svajonių apie dukrelę su didžiule baimė pasiryžome IVF. Hormonų leidimas į pilvą, mėlynės, skausmas, ašaros, viltis ir neviltis, kiaušinių išėmimas, vaisinimasis, įkėlimas, laukimas. Toks buvo mūsų Šv. Kalėdų meniuo. 2023 m. sausio 3 dienos rytą pasidariau nėštumo testą, tačiau jis buvo neigiamas kaip ir visus 7 metus. Važiuodama į darbą verkiau. Darbe vaikščiojau liūdna, neturėjau apetito, svaigo galva nuo streso. Paguodai darbo vietoje sugalvojau suvalgyti šokoladinį saldainį. Vos tik įsidėjau į burną, išspjoviau jį ir sušukau: „Fui, kas atnešė sugedusį saldainį?!“ Kolegė sako: „Tu laukiesi, daryk testą.“ Širdis pravirko: o, kad ji žinotų... Visgi vakare pasidariau testą dar sykį. O gal? Ir... pamačiau jį teigiamą! Mano vaikelis! Jis gimdoje! Mums pavyko!

Taip prasidėjo mūsų stebuklėlio laukimas, kupinas baimių, nerimo, bet ir džiaugsmo, nenustojamo pilvelio glostymo. Progesterono leidimas į pilvą ir toliau, vizitai pas genetikę ir tyrimai. Po daugybės metų laukimo negalėjau atsipalaiduoti, bijojau prarasti.

Dėkoju Dievui, gimė graži, žavi ir sveika mergaitė. Kai tik paguldė ją ant manęs, išsitrynė iš atminties visas skausmas, visas liūdesys, visa baimė. Laikiau glėbyje ir dėkojau, kad ji pasirinko mus. Pagaliau ir aš esu MAMA. Ta vienintelė ir nepakartojama. Pažadėjau jai daugybę dalykų, ką darysime, kad ji būtų kuo laimingesnė.

Grįžome namo jau ne dviese, o trise! Laimingi, su šypsenomis, kupini džiugesio, bet ir baimės: dar nepažįstame šio mažo žmogučio! Penkios savaitės buvo

kaip pasakoje: daug miego, ramybės, meilės. Tiesa, buvo labai sunki pradžia, nes sunkiai sekėsi žindyti. Neaugo svoris, tad teko primaitinti mišinuku. Nežinojom, nei kiek primaitinti, nei kada. Bandėm viską ir visaip. Visai neblogai pavyko, nors ir buvo nemažai streso. Vėliau atsisakė buteliuko, todėl niekam palikti jos negalėjau.

Visas sunkumas prasidėjo po penktos savaitės. Mažylė pradėjo verkti vakarais. Kai pradėdavo 19 val., taip iki 22-os. Tarsi kas joje spaudinėtų verkimo mygtukus. Niekas nepadėjo – verkė, ir viskas. Pradėjau bijoti vakarų – juk taip skauda širdį, kai negali padėti ir nesupranti, kas vyksta: ar alkana, ar skauda kažką? Šį netikėtą baisumą lydėjo kitas: mažoji norėjo miegoti tik ant rankų, prie krūties. Visur kitur verkė. Negelbėjo nei važiavimas mašina, nei lovelė, nei vežimukas, nei gultukas, kilimėlis, žaisliukai – niekas. Tad taip ir laikiau savo „lipduką“ dieną naktį. Ištisą parą. Pati miegojau sėdėdama naktimis. Dieną nei valgiau, nei gėriau. Laikydavau dukrelę rankose ir laukdavau vakarų, kada grįš vyras ir galėsiu bent trumpam atgauti laisvas rankas. Tiesiog negalėjau jai leisti verkti, atrodė, taip ilgai laukta, negaliu nuvilti! Taip buvau nuo visko izoliuota. Negalėjau su niekuo susitikti, niekur nuvažiuoti.

Nesitikėjau, bet prasidėjo pogimdyminė depresija. Tiesa, ji nebuvo diagnozuota, tačiau ir nereikėjo – pati supratau: nuolatinis mažylės laikymas rankose, prastas nakties miegas sėdint, iškritęs sniegas, vežimėliu nepravažiuojami keliai, namas atokiai nuo miesto, vyro grįžimas vėlai vakare, prieš pat mums su dukrele einant miegoti, padarė savo. Užplūdo vienišumo jausmas, baimė, kad visada taip ir laikysiu rankose dukrytę, atrodė, kad niekada valgyti nepasidarysiu, niekada jūros nebepamatysiu. Pradėjau ilgėtis savęs buvusios, tos, kuri visada juokiasi balsu, žibančiom akim, kuri keliauja, nardo jūroje, eina į koncertus, filmus, kavines, kompanijos sielos, kuri visus linksmina. Kankino prieštaringi jausmai: didžiulė meilė vaikui, tačiau ir noras, kad ją kažkas pasiimtų. Siela tiesiog troško bendravimo, nuotykių, laisvės. Atrodė, kad viena diena slenka kaip ištisi metai. Buvo prasidėję rytiniai nerimo skausmai: kas ryt, išgirdus, kad vyras išvažiavo į darbą ir mes likome vėl visiškai vienos, prasidėdavo skausmas krūtinėje. Tarsi kažkas smeigtų pagalį į širdį. Tai atimdavo jėgas dar net dienai neprasidėjus. Niekada negalvojau, kad tiek laukus vaikelio ir tiek svajojus gali užklupti depresija. Matyt, per daugelį metų išsvajotas gyvenimas, kuriame nebuvo minčių apie sunkumus, pasirodė visai kitoks ir tai pribloškė protą.

Žinojau, kad turiu kažką daryti. Nuvykau pas psichologę konsultacijai į KNC. Ten vėliau dalyvavau nuotoliniuose grupiniuose susitikimuose su kitomis pagimdžiusiomis mamomis, kurios patiria savus sunkumus. Užsiregistravau projekte „Namų mama“. Dažnai gyvendavau su mažąja pas savo mamą,

eidavau su vežimuku į mišką. Žinojau, kad turiu atsigauti dėl mažytės savo kruopytės. Juk žadėjau būti puikia mama. Ir labai džiaugiuosi, kad nelaikiau visko savyje, o tarsi visam pasauliui verkiau: man blogai, man taip, kaip neturėtų būti. Tada gimiau aš iš naujo. Gimiau kaip MAMA. Ta tikra LAIMINGA mama!



Dabar dukrelei jau daugiau nei metukai, gyvenu didžiuliame meilės burbulė, kuriame daug bučinių, apkabinimų, skardaus juoko, įvairaus laiko kartu. Dabar jau galiu drąsiai dukrelę palikti kelioms valandoms ir išeiti papramogauti viena. Ir vis prisimenu draugės žodžius, kurie man buvo kaip mantra, kaip žvaigždė juodame danguje: „Dar palauk, pakentėk, vaikai greitai auga, paaugs taviškė ir galėsit visur keliauti KARTU. Pamatysi daug daugiau visko su ja, nei būtum pamačiusi be jos, nes norėsi viską viską parodyti dukrytei.“ Ir ji buvo visiškai teisi.

Palaiminta MAMA



Nesvarbu, ar tai bus pačios gražiausios akimirkos, kurias mintimis išgraviruosiu sau ant širdies, ar sunkios akimirkos, kurias išbuvusi paleisiu plaukti lyg debesis danguje, aš lydėsiu savo sūnų per gyvenimą sąmoningai neužkraudama jam savo naštos.



Pati sau mama

Vėjo laukiau 8 metus. Nuo tos akimirkos, kai užsimezgė mintis apie sūnelį, iki tada, kai jį pagimdžiusi ištariau „O Dieve, Tu čia!“, nuėjau ilgą kelią. Priėmusi sprendimą, kad su savo mylimu vyru noriu kurti šeimą, kėliau sau daug reikavimų. Vienas svarbiausių – sukurti savyje erdvės naujam žmogui. Ši užduotis galiausiai pasirodė prasmingesnė, nei maniau. Tad pradėsiu nuo pradžių.

Kai man suėjo 21-eri, atsirado nenumaldomas noras tapti mama. Begalinė meilė savo vyrui, jaunystė ir šeima, kaip pamatinė gyvenimo vertybė, dieną naktį nedavė ramybės, vis viliojo ir skatino į šį pasaulį pakviesti naują sielą. Tačiau tuo metu mano gyvenimą valdė užsisenėję praeities likučiai, kurie ne tik nesąmoningai veikė mano elgesį, bet ir kėlė daug neigiamų emocijų, tad erdvės naujam žmogui manyje nebuvo nė kiek. Ieškojau būdų ir kelių, kaip geriau pažinti save, pamatyti tai, kas nematoma, ir galiausiai pasiekti tikslą – sukurti savyje erdvės vaikui. Taip vieną dieną atsidūriau sąmoningo kvėpavimo, dar vadinamo rebefingu, praktikoje. Intensyvaus kvėpavimo metu daug pasąmonės perlų iškyla į paviršių, o pamatyti tai, ko nematau, ir buvo mano tikslas. Praktikos metu stojau akistaton pati su savimi ir netikėtai supratau, iš kur kyla mano nenumaldomas troškimas turėti vaikų. Norėjau tapti mama, kad vaikams galėčiau suteikti tai, ko pati negavau pakankamai: saugumo, prisilietimų, supratingumo, intelektą skatinančių veiklų, pasakų prieš miegą, besąlygiškų apkabinimų, pasaulio pažinimo ir viso kito gėrio, kurio man augant buvo per mažai. Aš norėjau susilaukti vaikų, kad jie užpildytų mano vidines spragas.

Ši akistata su savimi mane šokiravo. Praktikos metu skruostais tekėjo sielą valantys ašarų upeliai. Mintyse iškilo mano pačios, kaip kūdikio, vaizdinys. Aš tą kūdikį paėmiau ant rankų, stipriai priglaudžiau ir ištariau: „Aš tavimi pasirūpinsiu.“ Lyg burtų lazdele mostelėjus, mano nenumaldomas noras tapti mama išsipildė – tapau mama pati sau. Supratusi, kad turiu tėvų paliktų spragų, kurias instinktyviai norėjau kompensuoti kitų mažų žmonių

sąskaita, leidau sau mylėti save ir rūpintis savimi taip, lyg būčiau savo pačios mama. Pažindinausi su savimi iš naujo, nes pamačiau tą mažą vaiką savyje, kuris nori būti aprūpintas, mylimas ir saugus. Tam paskyriau keletą metų. Mokiausi save mylėti, rūpintis, būti atsakinga už visas savo esybės kerteles, įsivaizdavau save kaip mažą namuką, į kurį iki tol niekada nė nebuvau užėjusi, nes bijojau to, kas glūdi jo viduje. Iki tol visada gyvenau namuko išorėje ir nė nenutuokiau, kiek daug skausmo, traumų, nemalonių išgyvenimų lyg naštą ant pečių kasdien tempiu su savimi. Šiuo laikotarpiu lankiausi pas psichologus, skaičiau psichologines, dvasines knygas, užsiėmiau joga, kiek vėliau ir meditacija, įvairiausiomis kitomis sąmoningumo praktikomis, stiprinau ryšį su gamta. Pasitelkiau rašymą kaip minčių valymo praktiką, ilgą spoksojimą į dangų, įveikiau vandens baimę ir išbandžiau daug kitų mažų nuotykių savo kelyje. Juokauju, kad šiuo laikotarpiu turbūt daugiausiai verkiau psichologų kabinetuose ir ant jogos kilimėlio. Turėjau labai daug darbo kuopdama savo namuką. Sulig kiekvienais metais jausdavau, kad namelyje atsiranda vis daugiau šviesos, kurią ir pati pradėjau skleisti aplink save. Mano veiksmai, norai, poreikiai ir intencijos pasidarė aiškios ir skaidrios, lyg žvelgčiau į viską pro švarius savo namuko langus. Matydavau net tai, kas nėra gražu, ką pamatyti yra skaudu, bet jau galėdavau išbūti su visomis nemaloniomis emocijomis, nes namelyje atsirasdavo vis daugiau erdvės.

Galiausiai pajutau, kad viskas – aš užauginau save. Dabar atėjo laikas auginti kitą. Pamenu tą žodžiais neapsakomą jausmą, kai pirmą kartą neštumo teste pamačiau dvi nuostabias juosteles. Negalėjau patikėti, kad mano svajonė jau ranka pasiekiamo. Visi jautėme euforiją, liejosi džiaugsmo ašaros. Ta maža plakanti širdutė, kurią pamatėme pirmąkart apsilankę pas gydytoją, buvo lyg mažas stebuklas, kažkas neįtikėtino. 9 savaitės, antras vizitas, stovime prie gydytojos kabineto durų ir atsisukusi į vyrą jam sakau: aš nenoriu ten eiti. Intuicija nemelavo – mažylio širdelė nebeplakė. Artimiausiomis dienomis manęs laukė persileidimas.

Tiek daug kaltės gyvenime dar nejaučiau. Liūdesys, tamsa, baimė, kaltė, neviltis pynėsi tarpusavyje. Atsiprašinėju artimųjų už tai, kas nuo manęs nepriklausė. Žinojau, kad taip nutinka, bet negalėjau patikėti, kad tai nutiko man. Dvi savaites užsidarėme su vyru namuose ir gedėjome kartu. Šis laikotarpis man įrodė, kad esame brandi pora. Iki tol buvau sukaupusi daug savipagalbos įrankių, tad po įvykio atsigavau per neįtikėtinai trumpą laikotarpį. Po trijų savaičių atėjusi pas psichologą įprastam vizitui nustebinau ne tik save, bet ir jį. Jutau, kad tą naktį, kai netekau savo pirmojo vaisiaus, aš įgavau save. Lyg būčiau pagimdžiusi save iš naujo. Suteikiau sau laiko, erdvės ir panaudojau

viską, ką iki tol buvau išmokusi, kad po pusės metų vėl žygiuočiau tuo pačiu keliu. Kiekvienam geram pasirodymui reikalinga repeticija. Taip aš žvelgiu į savo pirmąją netektį ir sėkmingą antrą nęštumą.

Nepaisant tokio požiūrio, laukdamasi sūnaus pirmą trimestrą išgyvenau stiprų nerimą. Mane persekiojo baimė, iškreipta nuojauta, kad kiekvienas skausmas ar pojūtis signalizuoja ką nors nelaimingo. Nebegirdėjau savo vidinio balso. Bandžiau save raminti, kad kai praeis tos nelemtos 9 savaitės, mano nerimas atslūgs, tačiau suvokiau vieną dalyką – aš tampu vaiko mama ir nuo šiol bus begalė situacijų, kurios man kels nerimą. Turiu išmokti nerimą pastebėti ir save nuraminti, o ne viltis, kad kas nors paims iš manęs tą nerimą. Dabar, kai augindama vaiką kasdien susiduriu su įvairiomis situacijomis, esu sau dėkinga už įveiktą nerimą ir įgautus įgūdžius jį numalšinti. Taip savo sūnui suteikiu daugiau galimybių ir mažiau nepagrįstų stabdžių.

Kai gimė Vėjas, aš jau aštuonerius metus buvau savo pačios mama. Laukdamiesi jo, pažadėjome jam mamytės ir tėvelio tarpusavio meilę, nuotykių, o aš įsipareigojau, kad išbūsiu su juo visose situacijose. Nesvarbu, ar tai bus pačios gražiausios akimirkos, kurias mintimis išgraviruosiu sau ant širdies, ar sunkios akimirkos, kurias išbuvusi paleisiu plaukti lyg debesis danguje, aš lydėsiu savo sūnų per gyvenimą sąmoningai neužkraudama jam savo naštos. Kartais sunkiomis akimirkomis turiu sau priminti šį pažadą sūnui. Tada atsitraukiu, savo namelyje išsiurbiu dulkes, nuvalau langus, pravėdinu patalpas ir vėl sukuriau viduje erdvės, kad galėčiau kantriai, atjausdama ir nesusireikšmindama lydėti sūnų jo gyvenimo keliu.

Dabar galiu pasakyti, kad esu tikrų tikriausiose motinystės atostogose. Kiekviena diena su Vėju man yra išsvajota. Net ir sunkus gimdymas, gilus plyšimas, nesklandžiai gijusios siūlės po gimdymo, depresija, bemiegės naktys ištisis mėnesius man atrodo kaip mane auginančios patirtys, o ne motinystės sunkumai. Juk sunkiausią motinystės darbą aš jau nudirbau, kad pogimdyminis laikotarpis, nors ir kupinas iššūkių, būtų įveiktas kiek įmanoma sklandžiau ir sąmoningiau. Dabar kiekvieną dieną galiu džiaugtis ta svajone, kurią susikūriau, ir toliau augti jau kartu su vaiku.

Gintarė Klimienė





„Nusišypsojo laimė“, ir du kartus stovė-
jau ant savo gyvenimo ribos.



Stebuklų kaina

Londonas. 2020 metų balandis, pati COVID-19 viruso pradžia, ir mes, mažame savo bute, su naujagimiu. Lauktu ir svajotu. Tik jausmai ne tokie euforiški, kaip tikėtasi ar kaip turėtų būti.

Pirma savaitė, ir aš – be miego, pasimetusi ir išsigandusi. Aš nesuprantu jo!!! Aš nežinau, ką daryti!!! Aš nieko nemoku!!! Ir kuo toliau, tuo blogiau. Nuolatinis nerimas, verkimas nuo ryto iki vakaro, nesugebėjimas blaiviai mąstyti, atlikti paprasčiausių darbų, negirdėjimas, ką sako kiti... Nors tų kitų ne tiek daug ir buvo: mano vyras ir draugė, kuri karantino metu atvyko iš kito miesto į pagalbą. O jos reikėjo... Ir labai. Situacija blogėjo dienomis, norėjau sugrąžinti savo buvusį gyvenimą, nebenorėjau atsakomybės, atrodė, kad kažkas įdavė man šį kūdikį ir liepė juo rūpintis, bet aš nenoriu, negaliu! Man per sunku!!! Nerimas ima viršų... O jei manęs nebūtų? Gal palengvėtų?!? Išsigąstu savo minčių, bet jos skverbiasi į galvą... Nežinau, ar išdrįščiau, bet norisi pradingti. O gal be vaiko būtų geriau?! Gyvenčiau sau ir dėl savęs, kaip anksčiau... Vyras perima visus darbus – tiek buitines, tiek mamos vaidmenį... Kad tik man palengvėtų. Ir jis tiki, kad pagerės, o man tikėti sunku... Atrodo, nebegrįšiu į save ir į normalų gyvenimą, viskas sugriuvo. Draugės paskatinti važiuojame į priimamąjį. Su ašaromis viską išsakau, iškviečiami psichologai, psichiatras, daugybė klausimų... Diagnozė – depresija po gimdymo. Paskiriami vaistai ir gydytojų priežiūra. Kiekvieną dieną esu lankoma medicinos personalo ir stebima, nors ir pats karantino įkarštis. Vyras tiki manimi, kartoja, kad tai ne aš, kad viskas susitvarkys, bet man negerėja... Ir staiga, lygiai po 7 savaičių nuo sūnaus gimimo, aš pabundu iš baisiausio sapno, kurio nelinkėčiau nė savo priešui... Dienos nušvinta, kūdikis pradeda džiuginti, aš jį suprantu ir visai gerai susitvarkau, net ir būdama viena su juo! Baisiausias gyvenimo etapas praėjo, mes džiaugiamės vienas kitu, ir gyvenimas grįžta į vėžes.

Lietuva. 2023 metų kovo pabaiga. Ant rankų laikau savo antrą planuotą vaiką – dukrytę. Pirmomis dienomis, kad ir su iššūkiais, bet sekasi neblogai... Tačiau

pastebiu, kad ir vėl grįžta nerimas, sumaištis ir įkyrios mintys... Kaip man dabar gyventi su dviem vaikais? Kaip spėti skirti laiko abiem? Kaip jais abiem rūpintis? Šį kartą jau žinau, kur grimztu, ir nieko nelaukdama susisiekiu su gydytoja ir pradedu vaistų kursą, nes be jų neišlipsiu. Ir vėl einu per pragarą... Isterijos, verkimo priepuoliai, nežmoniškas nerimas ir baimė. Tik šį kartą daugiau rūpinuosi kūdikiu, nes ši dalis jau lengvesnė, jau žinau, kas ir kaip. Tačiau viduje taip tuščia, jokios laimės ar geros emocijos... Šeima guodžia, kad praeis, viskas susitvarkys, kaip ir pirmą kartą, bet man sunku patikėti... Vėl be proto sunku ir liūdna... Nenoriu gyventi!!! Man per sunku!! Noriu gyvenimo tik su savo sūnumi! Ir kodėl nieko nejaučiu?! Aš nebegaliu...

Tačiau praėjus 6 savaitėms, padedant vaistams ar hormonams, gyvenimas prašviesėja, pasidaro lengviau, jausmai dukrai su kiekviena diena stiprėja – pagaliau aš grįžtu į save!!!

Man pastojus antrą kartą artimieji su nerimu priėmė šią žinią. Jie bijojo, kad ir vėl po gimdymo užklups depresija. Bet man ir vyrui atrodė, kad mums tai ne naujiena, jau buvome tokioje situacijoje, jau žinome, kas tai yra, ir dabar esame Lietuvoje. Bus daugiau pagalbos, ir šiaip – kažin ar tai pasikartos... Deja... „Nusišypsojo laimė“, ir du kartus stovėjau ant savo gyvenimo ribos. Mano vaikai atėjo pas mane su didžiuliu skausmu ir baisiais išgyvenimais pirmosiomis savaitėmis, bet dabar tvirtai sakau, jog tai geriausia, kas man nutiko, kad jų meilė mane palaiko. Kad ir kaip tuo metu jaučiausi blogai, kad ir kaip aš jų tuomet nenorėjau, niekad nesu pagalvojus, kad esu bloga mama, ten buvau ne aš, o hormonai, kurie labai stipriai mane veikė. Taip pat žinau, kad be savo šeimos, ypač vyro, palaikymo, tai ištverti būtų buvę labai sunku, o gal net ir neįmanoma. Kad ir kaip būna sunku, reikia suprasti, kad tai praeis, ir nebijoti prašyti pagalbos, o dar svarbiau žinoti, jog tu ne viena ir tai, ką išgyveni, nesvetima ir kitiems.



Šie išgyvenimai ir patirtis sustiprino mane kaip asmenybę ir suformavo kaip mamą. Supratau, kad viskas praeina ir ateina saulėtos dienos, kurios nušviečia gyvenimą ryškiausiomis spalvomis.

Mama Deimantė



Mano motinystės istorija susilaukus dviejų sūnų

Pradėsiu nuo populiaraus posakio: „Vaikai greitai auga...“

Mano nuomone, svetimi vaikai auga greitai, nes mums jų nereikia auginti. O savi vaikai man greitai neauga, nes esu su jais kas dieną, su kasdieniais ir kartais nekasdieniais motinystės džiaugsmiais ir rūpesčiais. Pirmajam sūnui greit bus septyneri, o antrajam mažyliui 1,5 metų, bet negaliu teigti, kad man jie greitai praėjo, nes patirta labai daug... Dėkoju Dievui, kad mano antras mažylis gimė birželio gale. Tai tikrai yra lengvesnis laikas auginti naujagimį, nemiegoti, susiruošti pasivaikščioti ar kur kitur išeiti, migdyti ir vėl diena iš dienos daryti tą patį.

Aš, kaip mama, tiek prieš pirmą, tiek prieš antrą mažylį turėjau per daug lūkesčių, kad man bus lengviau, tikėjau, kad ir pati geriau jausiuosi, būsiu laimingesnė, nebūsiu tokia pavargusi ir kad vos ne kas antras žmogus man vienaip ar kitaip norės padėti, net neprašant. Tikėjau, kad ne taip sunku bus žindyti, vaikai daug geriau miegos, sulauksiu pagalbos ir palaikymo iš vyro ir artimųjų. Kokia buvau naivuolė! Kiekvienas gyvena savo gyvenimą, ir ne visi supranta, kaip bejėgiškai mama gali jaustis. Didžiausio palaikymo sulaukiau iš svetimų žmonių. Juk ir pati motinystės iššūkių ir sunkumų nesuvokiau tol, kol pati netapau mama. Supratau, kad kiti žmonės juk neskaito mano minčių ir jausmų, ypač jei pati tampu užsidariusi, rimta, nebendraujanti, neprašanti pagalbos.

Pats sunkiausias laikas su pirmuoju vaiku prasidėjo nėštumo gale, o palengvėjo jam suėjus 3 metams. Su antruoju mažyliu buvo sunkiausia, kol pradėjo vaikščioti. Jo kūdikystės metais praleidau vieną ilgiausių ir sunkiausių žiemų savo gyvenime. Buvau depresinės būsenos. Galvojau, kad ji niekada nesibaigs. Padedama KNC psichologės ir lankydama grupinius susitikimus su kitomis neseniai pagimdžiusiomis mamomis sėkmingai išgyvenau praeitų metų žiemą.

Mažylis paaugo, netrukus pradėjo lankyti darželį. Koks džiaugsmas buvo ne tik man, bet ir mažyliui! Džiaugiuosi puikia adaptacija darželyje ir jo noru ten eiti. Kaip pasisekė!

Dabar vyresnėlis man suteikia jau grįžtamąjį ryšį kalbėdamas su manimi, pasakodamas, reikšdamas savo jausmus. O žvelgdama į jau paaugusį jaunėlį suprantu, kaip jis mane moko kas dieną pastebėti mažus dalykus ir jais džiaugtis. Dėl nuovargio, besitęsiančių bemiegių naktų, sveikatos bėdų man tai ne visada pavyksta. Kartais žvelgiu į jį ir negaliu patikėti, kad tas kasdien savarankiškėjantis mažylis yra mano vaikas, kad pernai jis dar nė sėdėt nemo-kėjo. Tačiau net ir tai suprasdama negaliu pasakyti, kad jis greitai užaugo, nes dar toli iki to...



Kiek dar daug nepatirta, neišjausta, nepamatyta mano motinystės istorijoje. Kai sunkią dieną keičia džiaugsmingesnė diena, tada galiu suvokti, kokia didelė dovana yra turėti vaikų ir jais džiaugtis, didžiulis taip, kaip jie džiaugiasi manimi, dovanoja man besąlygišką meilę, tokią, kokią jaučiu ir jiems. Kokia nepaprastai vingiuota, paslaptinga ir unikali yra motinystės patirtis! Ačiū jums, mano mažyliai, už viską!

Mama Jolita

A photograph of a forest floor. The foreground is filled with a thick layer of bright green moss and pine needles. A few thin, dark branches are scattered across the moss. In the background, tall, slender tree trunks stand vertically, and a bright sun is visible through the canopy on the left, creating a strong lens flare and illuminating the scene. The overall atmosphere is serene and natural.

Kokia nepaprastai vingiuota, paslaptinga ir
unikali yra motinystės patirtis.

Tad gyvenimas daugiausiai susidės iš
mažų dalykų, dideli savaime nublanks.





Mintys apie motinystę

Apie savo motinystę galiu kalbėti iš atskaitos taško, kuriame esu dabar. Dar po kelerių metų kalbėsiu sukaupusi „stažą“, o artėjant gyvenimo pabaigai tikriausiai suprasiu, kokią tai turėjo prasmę mano gyvenime.

Štai ką supratau ir patyriau.

Nėra kelio atgal: nebegaliu vaiko „atgimdyti“, o sėklos grąžinti vyrui. Galiu eiti tik pirmyn, jau nebe viena, o kaip vedlė ir tam tikras pavyzdys gyvenimo kelyje. Kokia būsiu vedlė, priklauso nuo manęs, mano lankstumo, kaip norėsiu keistis, jeigu ne dėl savęs, tai bent jau dėl to kito, kas dieną į mane žiūrins ir manimi pasitikins.

Nebėra manęs tokios, kokia buvau anksčiau. Atsirado naujas žmogus, jis gyvena naujomis aplinkybėmis ir mokosi. Dar atrodo, kad iš tikro ir negyvenau anksčiau, tik egzistavau, nes vaikai suteikia ypatingos prasmės. Išnyko beprasmybės jausmas, kuris iki tol dažnai aplankydavo ir neduodavo ramybės. Natūraliai atsiranda dalykai, svarbesni už kitus, ir reikia mokytis gerumo, nekaltumo, kad apsaugotum šias duotybes.

Dauguma pomėgių ir užsiėmimų nebeatrodo tokie reikšmingi. Jie tiesiog išnyko. Ir sugrįš tik tada, kai tam bus laiko ir nereikės aukoti ryšio su vaiku.

Dingo kai kurie draugai. Dažniausiai tie, kurie buvo gerbėjai, bet laikiau juos draugais, o man tapus motina jų požiūris į mane pasikeitė. Jeigu jie gyvena užsienyje, grįžę nepraneš ir nepakvies susitikti. Iš esmės, tapusi motina, tu nustoji būti ta charizmatiška „patele“, o tampi įsipareigojimų sukaustyta, atsakomybės prislėgtu žmogumi.

Ten, kur dažnai lankiausi, nebesilankysiu – mano judėjimo kryptis pasikeitė. Kartais negaliu judėti – turiu sėdėti namuose ir panašiai.

Tėvai nebūtinai padės, gali būti, kad tik trukdys arba visai nepadės. Gali būti, kad suprasiu, kokią vietą užimu (užėmiau) jų gyvenime skirtingais laiko tarpsniais. Gali būti, kad apskritai suprasiu savo tėvus geriau. Seneliai gali

būti iš tų, kurie, pabuvę valandą su vaiku, dejuoja ir pabėga, arba tie, kurie savaitgalius nori leisti su anūkais, – čia kaip pasiseks.

Dideli pasiekimai teiks mažiau džiaugsmo nei maži dalykai. Nes kiekvieną dieną reikės pastangų, kad įvyktų tie maži dalykai. Tad gyvenimas daugiausia susidės iš mažų dalykų, dideli savaime nublanks.

Šventės teiks džiaugsmo. Iki tol nesuprasdavau, kam jos reikalingos, o dabar džiugu: yra proga prisiminti, kad esame kartu, ir tiesiog būti.

Vaiko tėvas taps reikšmingas mano gyvenime, noriu aš to ar nenoriu, geri mūsų santykiai ar blogi. Vaiko tėvo negaliu „grąžinti atgal“, kaip ir jo giminių.

Savo vaikui galima dovanoti tiek meilės bei rūpesčio, kiek nepajėgus pakelti joks vyras. Jam paprasčiausiai tiek daug nereikia, kiek aš, moteris, turėčiau ir galėčiau atiduoti.



Esu vieniša mama ir kiekvieną dieną susiduriu su įvairiais iššūkiais, tačiau man gera būti mama. Stengiuosi daug judėti, kad mano ir vaiko gyvenimas būtų įdomus, o jeigu tik yra proga – keliauti. O dviese keliauti yra ištis nuostabu. Skridom lėktuvais, važiuom mašinomis, autobusais, traukiniais. Matėme palmes ir kaktusus, apsilankėme bendruomenėje, kurioje nėra nuosavybės, aplankėme šventas vietas, prisilietėme prie naujų kultūrų. Kiekvieną dieną – nauji iššūkiai. Pažiūrėsime, kaip mums seksis eiti toliau.

Mama Alvadora



Gležna kaip pavasario gėlė

Vaikutį mes planavome, jis buvo labai norėtas ir lauktas. Nėštumas buvo pasakiškas, o gimdymas, nors ir sunkus, bet labai sklandus. Tačiau po vaikučio gimimo išgyvenau visišką agoniją, didžiausią fizinį ir emocinį skausmą. Kadangi vaikelio virkštelė buvo apsivyniojusi jam aplink kaklą ir veidą, man labai giliai plyšo tarpvietė. Plyšimas gijo itin sunkiai ir komplikuotai, tad aš nuolatos gyvenau skausme. Fizinis skausmas, bemiegės naktys, skaudanti krūtinė ir žindymo iššūkiai (pvz., dažnai patyriau latakėlių kimšimąsi ir gum-bavimąsi, dėl spenelių plokštumo reikėjo antspenių, pieno fabrikėlis ilgai ieškojo savo gamybos balanso, tad pienuko kartais trūkdavo), nuolatinis kraujavimas po gimdymo, sujautrėjusi nervų sistema, susvetimėjimas su savo kūnu ir visiškas atotrūkis nuo jo kėlė norą mirti. Nebuvo jausmo, kad norėčiau kažką padaryti sau ar vaikui, šis jausmas kilo tiesiog dėl nuolatinio skausmo, nemigos, pavargimo. Man asmeniškai buvo protu nesuvokiama, kaip galiu norėti negyventi, kai išgyvenu savo svajonę – juk mudviem su vyru pagaliau pavyko susilaukti vaikelio?!

Pirmoji mano savijautą ir pirmuosius pogimdyminės depresijos požymius pastebėjo mano mama. Depresiją sau taip pat įtariau ganėtinai anksti, bet negalėjau patikėti. Mąsčiau, kad aš gi ruošiausi, motinystė nenukrito man iš dangaus. Įdėjau visas įmanomas pastangas, kad viskas būtų sklandu. Man buvo nesuvokiama, kaip man taip gali nutikti. Bet situacijai blogėjant vis labiau ėmiau įtarti, kad išgyvenu pogimdyminę depresiją.

Praėjus daugiau nei mėnesiui po gimdymo, apsilankiau pas savo šeimos gydytoją, nes reikėjo atlikti kraujo tyrimus. Buvau visiškai nusiverkusi, nes pusę nakties nemiegojau iš skausmo. Ji pradėjo manęs klausinėti, kas man šiandien sunkiausia, kur man labiausiai skauda, kaip gali padėti ir iš karto įvardijo, kad įtaria man pogimdyminę depresiją, užrašė kitai dienai pas psichiatrę ir pasirūpino, kad dar tą pačią dieną apsilankyčiau pas ginekologę. Kai ji apžiū-

rėjo mano siūles ir pamatė, kad situacija nekokia, pradėjo papildomai jas gydyti. Nuėjau pas psichiatrę, ji mane paragino garsiai ir nuoširdžiai pasakyti, ką jaučiu. Gydytoja padėjo man suprasti, jog visiškai nesvarbu, ar vaikelis yra lauktas ar nelauktas, norėtas ar nenorėtas, nėštumas, gimdymas buvo sklandus ar ne, depresija yra liga, kurios nepasirenkame, ji tiesiog ištinka.

Man tai padėjo nusimesti kaltę, kad kažko nepadariau ir dėl to susirgau. Kai grįžau namo ir savo šeimos ratui įvardijau, kad man patvirtinta pogimdyminė depresija, mano šeima pradėjo truputį kitaip žiūrėti į mano būseną ir mano poreikius, jie suprato, kad man reikia rimtos pagalbos, o ne raginti susiimti. Diagnozė padėjo kitaip bendrauti ir su šeima, ir atleisti pačiai sau, priimti mintį, kad man dabar reikia pagalbos, kad dabar yra tokia stadija, turiu įveikti mane ištikusią ligą.

Pagalbos sulaukiau ir KNC, į kurį nukreipė ginekologė. Ten galėjau išsikalbėti, sužinojau, kad tokia esu ne viena, kad man viskas gerai, tiesiog dabar yra sunkus tarpsnis. Psichologė padėjo persidėlioti savo mintis ir prioritetus taip, kad tiesiog galėčiau sėkmingai veikti. Labai padėjo psichologės išvardyti 5 M, kuriais po gimdymo reikėtų rūpintis labiausiai: miegas, mityba, mankšta, mintys ir malonumai. Jais ne tik vadovavausi pati, bet ir papasakojau savo šeimai.

Praėjus maždaug dviem savaitėm nuo diagnozės man žymiai palengvėjo – dingio noras mirti, o dar po mėnesio jaučiau, kad įveikiau ligą. Kai nusimečiau kaltę, pagalbą priimti buvo lengviau. O kai priėmiau pagalbą, galėjau skirti laiko sau, atsigauti, susitaikyti su pokyčiais ir pasimėgauti motinyste. Pripažinus ligą – palengvėja.

Kiek vėliau domėjausi, man buvo gana lengva depresija. Aš dievinau savo sūnų nuo pat tos akimirkos, kai jis gimė. Visą laiką jį mylėjau, juo rūpinausi, mano santykis su sūnumi nė kiek nenukentėjo, nukentėjo tik mano santykis su savimi, nes negalėjau patenkinti savo poreikių, mane kamavo milžiniška miego stoka, skausmas, susvetimėjimas su savo kūnu. Kodėl taip būdavo, paaiškinti negalėjau, tiesiog verkdavau.

Vyrui, manau, irgi buvo daug iššūkių, ir tikrai pastebėjau, kad jis atlaidžiau pradėjo žiūrėti į mano poreikius, į mano nuolatinį verkimą, jautrumą, sudirgimą, kai man buvo diagnozuota pogimdyminė depresija. Iki tol jis vis ragindavo susiimti, klausinėdavo, kodėl aš ir vėl verkiu.

Laimei, man pavyko išvengti medikamentinio gydymo. Didelės pagalbos sulaukiau iš šeimos, mamos, kuri atvyko ir padėjo man atstatyti miego ritmą. Svarbi buvo ir ginekologės pagalba, kuri padėjo sutvarkyti siūles, dėl to atslūgo fizinis skausmas. Be išorinės pagalbos nebūčiau taip greitai atsistojusi ant kojų. Tiesa, pagalba atėjo tik tada, kai man buvo diagnozuota pogimdyminė



O kai priėmiau pagalbą, galėjau skirti laiko sau,
atsigauti, susitaikyti su pokyčiais ir pasimėgauti
motinyste. Pripažinus ligą – palengvėja.

depresija ir visi pamatė, kad yra blogai ir reikia papildomos pagalbos.

Dabar suprantu, kad daugelis nežino ar nesupranta, kad po gimdymo moters kūnas ir psichika išgyvena dar ketvirtą trimestrą, kuris ne ką mažiau audringas nei praėjusieji trys nėštumo trimestrai. Daug dėmesio po gimdymo yra skiriama kūdikiui, džiaugiamasi juo, ir mažai dėmesio sulaukia mama. Visi manė, kad aš stipri, kad su viskuo susitvarkysiu, tačiau aš jaučiausi vieniša, užmiršta, kamavo skausmai, miego trūkumas, sujautrėjo nervų sistema... Tuomet visas pasaulis atrodo lyg padengtas adatomis, tačiau kiti to nesupranta ir nejaučia.

Turi keistis ir bendravimas su ką tik pagimdžiusia mama. Pavyzdžiui, mano vyras niekaip negalėjo suprasti, kodėl aš nenoriu žiūrėti įtempto, mistinio filmo. Jam buvo nesuvokiama, kodėl aš jaučiuosi per daug stimuliuota ir persitempusi iš pažiūros ne itin įtemptose filmo scenose. Arba anyta lygino savo nemigą su mano miego stoka ir menkino mano prašymus gerbti mano miego poreikius, nes neva visos mamos tai patiria, o ją nemiga kankina jau dešimtmetį. Davė suprasti, kad neturėčiau skųstis. Aišku, su laiku nervų sistema atsišlato, ir tos pačios replikos, patarimai, komentarai iš išorės priimami šaltesniu protu, mažiau skaudina, tačiau tik ne tada, kai esi jautri ir pažeidžiama pogimdyminiu laikotarpiu.

Po tokios savo patirties supratau, kad turėtų būti atvirkščiai: didelis dėmesys po gimdymo turėtų būti skiriamas mamai, nes kai mama yra aprūpinta, rami, pamiegojusi, pailsėjusi, ji 100 proc. pasirūpins kūdikiu. Bet kai mama lieka viena, kai niekas nepadeda jai išsimiegoti, pabūti su savimi, atsitraukti, atsiptūsti, tada kenčia ir mama, ir vaikas, ir visa likusi šeima.



Pagimdžiusią moterį dabar matau kaip itin glėžną ir trapią pavasario gėlę, kurią reikia saugoti ir globoti nuo išorės vėjų, šalnų ar kitų negandų. Moteris atveda gyvybę į šį pasaulį ir pasveikindami ją su nauju ir ypatingu mamos vaidmeniu turėtume parodyti, kad ją matome, girdime ir esame pasiruošę padėti patenkinti jos poreikius, kad ji atsigauntų, sustiprėtų ir sužydėtų.

Mama

Išbandymai,
patyrus netekti



A person is shown in profile, looking towards the right. They are positioned behind a dense cluster of olive branches with small, elongated green leaves. The background is a soft-focus view of a body of water and distant hills under a bright sky. The lighting is natural and soft, creating a contemplative mood.

Aš vis dar turiu sau priminti, kad nesu dėl to kalta,
kad nepadariau nieko blogo, kad taip nutiktų, bet kartais
emocijos būna tokios stiprios, kad pati negirdžiu savo balso.



Mano viltie, labai tavęs atsiprašau...

Net ir praėjus nemažai laiko aš vis dar negaliu patikėti, kad esu ta moteris, kurios pirmoji pažintis su nėštumu buvo paženklinta netektimi. Kartais lyg iš sapno pabundu, suvokusi, kad akys pritvinkusios ašarų, širdis kraujuoja, o galvoje sukasi tie jokio atsakymo neturintys „kodėl...?“ Idomu, kad net ir bėgant laikui ta netekties tuštuma neužsipildo. Jos neįmanoma užpildyti. Tai lyg bandymas įdėti netinkamą dėlionės detalę į ne jai skirtą vietą. Nenoriu pasakyti, kad tai amžina kančia – ne, laikas eina, ir mes einame kartu su juo, tačiau ši patirtis liko įrašyta manyje, ir aš vis dar negaliu įspėti, kokios situacijos, kokie žmonės ar kokia aplinka iškels tai į paviršių.

Kai sužinojau, kad laukiusi, mane užplūdo tikra emocijų banga. Natūralu, kad ne visos jos buvo teigiamos. Jaučiau nerimą, bijojau, kas laukia toliau, bet tikėjau, kad viskas bus gerai. Laikiausi visų rekomendacijų, dariau viską, ką reikėjo, bet... nėštumas nesivystė. Nors aplinkiniai sakė, kad tai tik gamtos klaida, didžiausia klaida buvau pati sau. Kaltinau save, pykau, verkiau, gedėjau, neigiau, bandžiau suklijuoti savo sudaužytą širdį. Jaučiausi netikusi, nevykusi, man buvo gėda.

Artumą radau tik panašią netektį išgyvenusių moterų savitarpio pagalbos grupėje. Ši grupė padėjo suprasti, kad nesu viena, kad kartais dalykai tiesiog įvyksta, o mums lieka tarsi kino teatre stebėti besikeičiančius vaizdus ir bandyti suvokti, kas čia iš tiesų nutiko.

Puikiai pamenu tą laiką, kai sužinojusi, jog nėštumas nesivysto, vis dar turėjau laukti kitų tyrimų. Kartais stebiuosi, kaip aš išbuvau, išjaučiau tas dienas, kai supratau, jog kažkas negerai, bet galutinio atsakymo dar neturėjau.

Nors buvo paskirta procedūros data, įvyko savaiminis persileidimas. Iš dalies „džiaugiausi“, kad procedūros pavyks išvengti. Deja, kūnas nenorėjo visko paleisti. Gimdoje esančius nėštumo likučius, kad ir kaip brutaliai skambėtų, reikėjo pašalinti. Lyg tai būtų įvykę vakar, pamenu akimirką, kai gulėjau ir laukiau, o pajutusi skausmą, supratau, kiek daug tokio skausmo yra matę gydy-

tojų kabinetai. Ne tik fizinio, bet ir emocinio. Tą akimirką pajutau ne tik savo, bet ir visų moterų skausmą. Tą akimirką supratau, kad viskas baigta. Kiekviena šventė, kiekviena ypatinga proga man vis dar primena, ko netekau. Aš vis dar turiu sau priminti, kad nesu dėl to kalta, kad nepadariau nieko blogo, kad taip nutiktų, bet kartais emocijos būna tokios stiprios, kad pati negirdžiu savo balso.

Ši netektis mane pakeitė iš pašaknų. Suvokiau, kad tai, kas atrodo realu ir apčiuopiama, gali pradingti per akimirką, kad niekada nėra jokių garantijų, tik aklas tikėjimas ir viltis, jog viskas bus gerai.

Ši patirtis sunaikino mano lengvabūdiškumą, bet kartu išgrynino tai, kas svarbu. Jaučiu, kad širdyje turiu daugiau empatijos, bet kartu ir skausmo.

Mano širdis sudužo, o ten likęs randas niekada neišnyks.

Mano kruopelyte, mano viltie, mano tikėjime, mano vaikelį, aš labai tavęs atsiprašau...

Turiu gyventi toliau.

Inga





Švęsti gyvenimą

Šiandien rengiuosi šviesiai. Apsivelku šviesų megztuką, apsimaunu šviesias kelnes. Į ausis įsisegu baltus perlų auskarus. Paryškinu blakstienas tušu, skruostus parausvinu skaistalais, pasikvepinu kvepalais. Juk pavasaris. Norisi puoštis kartu su juo. Gamta nedrąsiai puošiasi jauna gelsva žaluma. Pievose pabyra balti, geltoni, mėlyni žiedai. Kaip pavasario nuotakos baltai pasidabina slyvaitės. O paukščių chorai nepaliauja sveikinti į žemę atkeliaujančios šilumos. Pasaulis bunda. Vyksta prisikėlimas. Gyvybė triumfuoja. Todėl ir aš kartu su gležnais besiskleidžiančiais medžių lapeliais noriu švęsti gyvenimą.

Nors tik prieš dvi savaites, prieš Velykas, prieš Didįjį Prisikėlimą, įvyko mirtis. Mano Džiaugsmo. Mano Svajonės. Mano Vilties. Mano 8 savaitžių Džiaugsmo Trupinėlio. Nustojų plakti jo širdelė. Mintyse skambėjo: „Nebeplaka, nebeplaka, nesąžininga, nebeplaka, nesąžininga, nesąžininga...“ Skaudėjo viską. Ir sielą, ir kūną. Atrodė, kad kartu su mano Džiaugsmo gyvybe ir mano gyvastis iš kūno pasitraukė. Bandžiau mechaniškai egzistuoti. Išlipu iš lovos. Išsivalau dantis. Susišukuuju. Valgau. Vairuoju. Kalbuosi. Valgau. Žiūriu į ekrane judančius paveiksliukus. Prausiuosi. Guluosi. Viskas lyg per rūką, lyg per stiklą. Lyg čia ne aš, lyg tai ne mano gyvenimas. Be spalvų. Be skonių. Būtų gerai, kad būtų ir be jausmų. O jausmas tik vienas. Ir labai stiprus. Jo vardas Viskas Blogai. Visaip. Visur. Visada. Guluosi. O lovoje baisiausia. Tas jausmas įsiurbia į save. Ir galvoju, ar sulauksiu ryto. O gal visai nereikia jo sulaukti? Gal tas skausmas galėtų mane pasiimti su savimi? Ryte pykstu, kodėl pabudau, nes sapnų pasaulis buvo daug gražesnis, spalvingesnis, ir ten skambėjo muzika. O dabar ir vėl – viskas blogai. Bet vieną rytą tarp sapno ir pabudimo, tarp sąmonės ir pasąmonės aiškiai išgirdau žodžius: „Specialiai džiaugsiuosi! Specialiai gyvensiu!“ Šituos žodžius karo pradžioje esu girdėjęsi iš ukrainiečių. Nežinau, ar Dievas mane šaukė gyventi, ar aš pati protestavau prieš Dievo valią, bet tie žodžiai mane prikėlė. Man įvyko Velykos. Ir tą rytą iš lovos aš pakilau jau stipri. Tvirtai apsisprendusi, kad gyvensiu ir švęsiu gyvenimą. Nes gyvybė nesibaigia nustojus plakti mano kūdikėlio širdelėi. Ją tęsia mano širdies plakimas.



Du savo vaikus išrašiau istorijomis. Įprasminau jų atėjimą.
Nors fiziškai jie su manimi labai trumpai tepabuvo, bet jau niekada jie manęs
nepaliks dvasiškai. Aš visada būsiu trijų vaikų mama.

Ją tęsia besiskleidžiantys pavasariniai žiedai. Ją tęsia bičių dūzgimas tarp žiedų. Ją tęsia džiugus vaikų juokas. Ją tęsia knygos puslapiuose atsirandančios istorijos. Juk aš buvau prisilietusi prie stebuklo. Nors trumpai trukusio, bet vis tiek stebuklo. Manyje gyveno kita gyvybė. Manyje augo žmogus. Jis buvo. Keletą dienų. Keletą savačių. Net mėnesį. Džiaugsmo mėnuo. Nesuvokiamas dieviškumo slėpinys, labai ilgai ir įnirtingai beldžis į mano širdį. Trejus metus gyvenau mintimi, kad naujos gyvybės stebuklas jau ne man. Buvusios nesėkmės ir amžius neleido apie tai svajoti. Ir jau pripratau gyventi tik dviese, tik sau. Bet buvo labai gražus auksinis ruduo. Ir man visada taip – jei tik viskas pasidaro labai gražu, lauk stebuklo. Važiavau keliu tarp saulės nušviestų, auksu papuoštų miškų. Ir perskrodė mintis: „Tiek daug mokeisi, tiek daug ko išmokai, o kam visa tai perduosi?“ Kandžiai atsakiau: „O ne ne ne, tikrai jau nieko nebebus. Jau patyriau daug nesėkmių, jau daug iškentėjau. Jau esu per sena. Man ir taip gera gyventi. Tikrai ne!“ Ir pasigirsta Bryano Adamso dainos žodžiai: „I am ready to love you, I am ready to hold you...“ Apsiverkiu. Bet vis tiek – ne. Ir tada prasidėjo trys mėnesiai nepaliaujamo ženklų siuntimo apie pastojimus, gimdymus, kūdikius. Nežinau, ar tai Dievo ženklai, ar aš pati ieškojau tos minties pateisinimų. Kol galiausiai nusileidau ir apsisprendžiau: na, gerai, pabandysiu. Ir pabandėm. Ir labai greitai pasisekė. Beveik kaip iš „švento prasidėjimo“. Kai vaisingos dienos nesutampa su mylėjimosi dienomis. Bet mums paskutinius keletą metų labai lengvai sekėsi. Antrą kartą – net po pirmo mėnesio. Jaučiausi labai pavargusi. Galvojau, kad pavargau nuo kraustymosi į naujus namus ir tiesiog prisitampiau sunkių nešulių. Pasirodo, ne prisitampiau, o pastojau. Ir tada buvo dešimt laimės dienų. Kiekvieną rytą sveikinausi su savo pilveliu ir džiaugiausi, kad jis ir tai, kas jo viduje, vis dar yra su manimi. Glosčiau ir mylėjau. Bet vieną naktį pamačiau kraują. Aš jau žinojau, ką tai reiškia. Supratau, kad tai pabaiga. Šį praradimą sutikau stojiškai. Beveik be ašarų. Tiesiog neprisileidau skausmo. Visą skausmą išrašiau į knygą. Antrą knygą apie mergaitę, kuri ieškojo atsakymų. Mano praradimas virto atradimų pasakomis. Šviesiomis pasakomis, kurios mažiems ir dideliems nešė viltį, o panašaus likimo nuskriaustoms moterims padėjo ir finansiškai. Ta pasakų mergaitė gimė dar prieš metus. Buvo labai gražus pavasaris. Toks pat gražus kaip ir šis pavasaris, kaip ir praeitas ruduo. Obelių ir kriaušių sodai nuo žydėjimo tiesiog ėjo iš proto. Tokio pasakiško žydėjimo niekada nebuvau mačiusi. Tie rausvai balti obelių žiedai tarsi priminė man, kad gausus žydėjimas atneša gausų derlių. Tie rausvai balti žiedai skleidė vaisingumo nuojautą. Po septynerių metų nevaisingumo. Tie rausvai balti žiedai dovanojo viltį. Bet ne tik vaisingumo nuojauta gimė uostant obelių žiedus – tarp tų žiedų, tarp žaliuojančių Rambyno kalno pievų gimė ir Adelina. Adelina iš Žaliųjų Rūkų šalies. Mano pirmosios knygos herojė. Mergaitė švytinčiu vidumi. Taip raudoname sąsiuvinyje pradėjo dėliotis pirmųjų pasakų eilutės. O nuojauta

stiprėjo. Savijauta buvo kažkokia keista. Viskas sunku. Viskas nepatogu. Vėluojančios menstruacijos. Kažkokia nesąmonė: septynerius metus nė vieno karto nepasirodė dvi juostelės, tai kas gali būti kitaip šį kartą?! Bet... Dvi juostelės! Nejtikėtina! Negali būti! Stebuklas! Ir tada raudoname sąsiuvinyje pradėjo dėliotis Adelinos nuotyčiai ir laiškai mažyliui. Bet vieną dieną pradėjo skaudėti pilvą. Gal ko netinkamo užvalgiau? Antra diena. Trečia diena skauda. Kraujas. Ligoninė. Dar plaka širdelė. Nežmoniškas skausmas. Kraujas. Širdelė nebeplaka. Skausmas. Liūdesys. Nusivylimas. Pyktis. Jausmų mišinys. Raudonas sąsiuvinis buvo pamirštas. Po kelių savaičių aš susikaupiau, susiėmiau ir nusprendžiau, kad mano vaikas nemirė, neišnyko. Pažadėjau jam, kad jis gyvens knygos puslapiuose, sakiniuose, žodžiuose ir raidėse. Gyvens Adelinoje. Ir Adelina nušvies gyvenimą kitiems. Pasiklydusiems. Pasimetusiems. Nuliūdusiems. Nuskriaustiems. Ir raudonas sąsiuvinis toliau pilnėjo nuo istorijų. Negaliu pasakyti, kad tas istorijas rašiau aš. Kartais atrodydavo, kad esu tik ranka, kuri vos spėja užrašinėti žodžius, atskriejančius iš nežinia kur. Ir savo kūdikį išsaugojau knygoje. Jo sielą perkėliau į Adeliną. O Adelina nešė į pasaulį šviesą ir gerumą. Ne tik savo istorijomis, bet ir savo darbais, padėdama labiau nuskriaustiems Žemės gyventojams. Du savo vaikus išrašiau istorijomis. Įprasminau jų atėjimą. Nors fiziškai jie su manimi labai trumpai tepabuvo, bet jau niekada jie manęs nepaliks dvasiškai. Aš visada būsiu trijų vaikų mama. Visos trys mergytės (aš taip jaučiau, o gal taip norėjau) visada yra su manimi. Aš jas matau savo sielos akimis. Ir visada jaučiu jų buvimą šalia manęs. Jos ne mano. Jos buvo per mane. Tokia Dievo valia. Tiek trumpai buvom kartu fiziškai. Bet jos palietė mane. Jos pakeitė mane. Jos atliko savo misiją. Gal jų tikslas buvo gimti knygomis, nušviečiančiomis kelią kitiems? Aš nežinau. Aš tik seku paskui tylų kūždesį. Dar nežinau, kokia bus mano trečiosios dukros misija. Aš įdėmiai klausausi. Bet jau tikrai žinau, kad ji ir jos visos trys nori, kad aš džiaugčiausi ir švęščiau gyvenimą. Kartu su bundančiu pavasariu. Apsirengus šviesiais rūbais. Tarp gausiai žydinčių rausvai baltų obelų žiedų. Nes tai ne pabaiga, gal tik pradžia? Su viltimi ir gausa. Nes tai gyvenimo ratas. Su daug pasaulių...

*Pavasaris į sodus grįš ir javas sužaliuos,
Ir vyšnios žiedo baltumu pasaulis pasipuoš.
Kai žemės įsčios po žiemos gyvybei atsibus, –
Negrįšiu aš. Aš liksiu čia – šis kraštas man gražus.*

J. R. R. Tolkien „Žiedų valdovas. Dvi tvirtovės“

Ramunė



Atleisk, Ažuolėli

Mano istorija klasikinė: sutikau jį, atsidaviau romantiškiems jausmams ir po poros mėnesių pamačiau dvi juosteles. Ne, aš neišsigandau, ganėtinai ramiai jaučiausi jas pamačiusi. Tik baisu buvo jam pasakyti, matyt, širdis jautė, kad gali nutikti ir ne tas romantiškasis scenarijus. Susitikusi po poros dienų jam pasakiau ir per pirmas dvi sekundes supratau, kad jis nenori mūsų vaikelio. Vadinasi, ir manęs nenori... Kritau į gilią duobę...

Ir vėl klasikinė reakcija: norėjau, kad viskas greičiau baigtųsi ir būtų kaip anksčiau. Bet to jau niekada nebebus. Padariau klaidą, kad niekur nesikreipiau pagalbos, nekalbėjau su artimaisiais. Jei taip būčiau dariusi, esu tikra, dabar už rankos laikyčiau 3,5 metų sūnų Ažuolą...

Buvau silpna, pažeidžiama ir pasidaviau tą pačią akimirką, kai jis, išgirdęs apie nėštumą, manęs nepalaikė man pačiu svarbiausiu momentu.

Iškart po aborto visa jėga ir sunkumu mane užgriuvo ašaros, kaltė, pyktis, beprasmybė, skausmas, neviltis. Išėjau iš darbo, o po 2 mėnesių jis mane paliko... Likau viena su savo skausmu. Buvo neįsivaizduojamai, nežmoniškai skaudu. Atrodė, jog mirštu iš vidaus. Puikiai pamenu tą akimirką, kai karštą vasaros dieną gulėjau savo dulkiname ir nešvariame remontuojamame bute (remontą pradėjau iškart po aborto, vildamasi, kad nukreipsiu mintis nuo įvykio...) ant pripučiamo čiužinio ir norėjau tik vieno – numirti, tiesiog numirti, išnykti kažkur, kad taip nebeskaudėtų. Bet tada atėjo į galvą mintis, kuri, manau, mane išgelbėjo. Aš pamaniau, kad jeigu dabar tiesiog nusižudyčiau, tai mano tėvams, sėsei, broliui ir kitiems artimiems žmonėms būtų labai labai skaudu. Skausmas, kurį aš patiriu dėl aborto, yra mano vienos skausmas, o man nusižudžius skaudėtų ne man vienai, o keliems, keliolikai žmonių... Todėl aš pasirinkau ne mirtį, o gyvenimą, galbūt ne tiek dėl savęs, kiek dėl kitų...

Vėliau prasidėjo pagalbos paieškos. Iš pradžių išsipasakojau artimiausiai draugei ir sėsei. Labai bijojau jų pasmerkimo, bet to nebuvo... Toks požiūris



Neskubékite

mane irgi šiek tiek sustiprino. Tada ėmiau ieškoti specialistų – psichologų, psichoterapeutų – pagalbos. Pirmiausiai ją gavau KNC, kuriam iki šiol esu be galo dėkinga. Vėliau psichologinės pagalbos ieškojau ir kitur, bet po kelių vizitų supratau, kad visą darbą su savimi turėsiu atlikti pati, o psichologas ar psichoterapeutas gali tik suteikti pagalbą, bet už mane nieko nepadarys...

Dar šiuo sunkiu metu po aborto man padėjo savaitgalinės „Rachelės vynuogyno“ rekolekcijos, per kurias turbūt išliejau visas ašaras, kiek turėjau, kai pamčiau, kad taip atsitiko ne man vienai, o daugeliui ten sutiktų moterų. Su kai kuriomis jų retkarčiais ir dabar susirašome. Bendrystė tikrai gydo, tai pajutau šiose rekolekcijose. Po jų tikrai palengvėjo, tačiau tuomet ir prasidėjo pats tikriausias bei sunkiausias darbas su savimi.

Dar vėliau atradau savanorystės galią. Kai gali padėti kitam, kai matai grįžtamąjį ryšį ir jautiesi reikalingas, tada ir tos slogios mintys kiek nurimsta. Galiausiai mokiausi grįžti į rutiną ir įprastą gyvenimą, kiek tai įmanoma. Mano atveju tai buvo buto remonto užbaigimas ir naujo darbo susiradimas, nes buvusiame, į kurį grįžau iškart po aborto, negalėjau dirbti tiek fiziškai, tiek emociškai, nes darbas buvo susijęs ir su nėščiųjų sveikata.

Turbūt nėra dienos, kad neprisiminčiau šio įvykio detalių ar vaikelio, kuris galėjo gimti, jeigu aš būčiau buvusi stipresnė tuo metu. Todėl atsiprašymas to vaikelio, kad neleidau jam gimti ir atgaila, tam tikros dvasinės praktikos padeda šiek tiek nusiraminti ir gyventi toliau.

Poabortiniam sindromui labai būdinga tai, kad iškart po įvykio moterys trokšta kuo greičiau pastoti ir užpildyti atsiradusią tuštumą kitu vaikiu. Taip nutiko ir man. Praėjus maždaug 10 mėnesių po aborto man pavyko sutikti puikų žmogų, su kuriuo auginame nuostabią beveik 3 metų dukrytę. Jos atsiradimas man kaip stebuklas. Nesiūlau taip daryti, manau, kad tai nėra gerai, nes pati problema tik atitolsta, o ne išnyksta... Bet visgi naujos gyvybės atėjimas labai stipriai prisidėjo prie to, kad destruktinės mintys nukeliavo kita – naujagimio priežiūros linkme. Tačiau vaikeliiui paaugus ir man grįžus į darbus visos mintys apie abortą – nori ar nenori – grįžta, ir turi vėl pradėti atleidimo sau ir susitaikymo su savimi kelionę...

Žinau ir jaučiu tik viena: šis įvykis visom prasmėm pakeitė mano gyvenimą, paženklino jį kažkokia tik man matoma juoda (nuo)dėme. Taip, kaip buvo iki tol, nebebus niekada. Ir tos Ingridos iki aborto – nebėra, ji mirė kartu su vaikiu. O su ta Ingrida po aborto aš vis dar mokausi sugyventi, ją suprasti, gal ne visada išeina ją paguosti... Greičiau dažnai ją siaubingai kaltinu ir neretai vis galvoju, kaip galėjo būti, jeigu būčiau pasirinkusi gimdyti, kiek dabar jam būtų metų, kaip jis atrodytų, kokios spalvos būtų jo akys ir šypseną... Bet at-

sitiko taip, kaip atsitiko. Aš visom savo kūno ląstelėm gailiuosi, ką padariau, tačiau pakeisti, deja, nieko negaliu. Tik kasdien bandau sau atleisti (tai iki šiol man yra labai sunku...) ir išmokti šią pamoką – toks mano šiandienio gyvenimo tikslas.

Žinau, ką reiškia atimti gyvybę, ir žinau, ką reiškia ją duoti. Fizinis skausmas gimdant praeina, jis nėra iš tolo neprilygsta tam skausmui, kurį patiri nutraukus nėštumą. Ir tas jausmas po aborto, kad mirei, o iš tikrųjų esi gyvas, yra sunkiai pakeliamas ir tikrai nepaeina nei po savaitės, nei po mėnesio, nei po metų... Mano gyvenime šis jausmas visada kabo kaip koks juodas balionėlis, tai aukščiau, tai žemiau nusileidęs, bet visada su manim, kad ir kur eičiau, kad ir ką daryčiau.



Neskubėkite. Aš galvojau, kad laikas nėra mano sąjungininkas ir kad reikia kuo greičiau viską „sutvarkyti“. Taip skubėjau, kad nebeskyriau laiko savo gyvenimo apmąstymui.

Ieškokite pagalbos. Man reikėjo atsiverti, ieškoti palaikymo, ieškoti kitokio požiūrio, o ne užsisklęsti savo mintyse. Iš jų labai sunku išeiti, bet tai daryti verta.

Ieškokite kitų pasirinkimo variantų. Aš neplanuotai pastojau, galvojau apie nėštumo nutraukimą, o reikėjo ramiai įkvėpti, ramiai iškvėpti ir tyrinėti kitus galimus pasirinkimo variantus.

Dievas manęs nenubaudė už nuodėmę, jis man atleido, nes mane myli... Esu kelyje į atleidimą sau, į visavertį gyvenimą. Tepadeda man Dievas.

Mama Ingrida



Vilties kelionė

Kiek save prisimenu, niekada nebuvau tikra, kuo noriu būti užaugusi profesinė prasme, bet visada žinojau, kad noriu būti mama.

Suradusi vyrą, su kuriuo galėjau kurti šeimą, buvau labai laiminga: dabar galėsiu tapti tuo, kuo seniai svajojau. Pastojusi pirmą kartą, skraidžiau iš laimės. Vos sužinoję, kad laukiamės, žinia dalinomės su visais – taip norėjosi skelbti šitą nuostabią žinią visam pasauliui. Širdis buvo pilna džiaugsmo. Ir tada, 6-ą nėštumo savaitę, įvyko persileidimas. Buvo be galo sunku susitaikyti su vaikelio praradimu, juolab kad apie tai turėjome pranešti dar ir nemažam ratui žmonių. Gniuždė vis kartoti, kad vaikelio nebėra. Tad kai neužilgo pastojau dar kartą, nieko nesakėm net savo artimiesiems. Jautėme daug baimės, trūkumo. Įvyko dar vienas ankstyvas persileidimas, 8-ą nėštumo savaitę.

Du persileidimai per metus labai prislėgė, užgulė tamsi nežinia dėl ateities. Mane ištiko tapatumo krizė. Kas aš esu, jei negaliu būt mama? Atrodė, kad jau nieko nebesugebu: nei dirbti savo darbo (tuo metu dirbau mokytoja progimnazijoje), nei būti gera žmona, jaučiausi labai nelaiminga, nesava. Tačiau žinojau, kad negerai yra užsidaryti, kad turiu atsiverti, nors ir sunku, tad pradėjau ieškoti pagalbos.

Pirmiausia pradėjau rašyti terapinį dienoraštį (už palydėjimą esu labai dėkinga „Meilės sau dėžutei“), praktikuoti emocijų įvardijimą ir išleidimą. Rašymas man labai tiko, visada geriau sekėsi rašyti, nei kalbėti.

Dar labai palaike ir stiprino malda ir dažna Komuniija. Tokiais tamsiais gyvenimo etapais turėti tvirtą pagrindą po kojomis yra tikra malonė, man tas pagrindas nuo paauglystės buvo tikėjimas.

Terapinio rašymo metu feisbuke pamačiau skelbimą apie KNC renkamą savitarpio pagalbos grupę patyrusioms vaiko netektį. Jau kitą minutę rašiau lai-



Tokiais tamsiais gyvenimo etapais turėti tvirtą
pagrindą po kojomis yra tikra malonė, man tas
pagrindas nuo paauglystės buvo tikėjimas.

ką nurodytu el. paštu. Nežinojau, ar labai noriu dalyvauti grupėje, bet tvirtai jaučiau, kad man labai reikia pagalbos. Buvo sunku tai sau pripažinti, bet nebegalėjau pakelti vidinės tamsos ir tuštumos, išgyvenau didelę neviltį, liūdesį ir nebegalėjau gyventi įprasto gyvenimo. Rašyti ir su niekuo apie tai, ką išgyvenu, per daug nesidalinti, tapo per mažai, nors buvo puiki pradžia atpažinti, ko man reikia.

Tie susitikimai buvo gydantys, laisvinantys. Išklausiusi kitų moterų istorijų ir pati išsipasakojusi, pajutau, kad viduje tarsi kas sutirpino kažką šalto ir sunkaus, lyg tamsiame kambaryje uždegė šviesą. Labai keista ir beveik mistiška patirtis, pasakius paskutinį savo istorijos žodį, pajusti visu kūnu atsipalaidavimą, lengvumą... Pagaliau pasijaučiau iš tikrųjų išgedėjusi savo vaikų netektį. Savitarpio pagalbos grupė paruošė mane kitam etapui – vilties kelionei su naprotechnologija. Šia natūralia prokreacine technologija siekiama padidinti ar atkurti poros vaisingumą, išsiaiškinti nevaisingumo priežastis, natūraliai gerinant moters ir vyro sveikatą, pažįstant individualų moters vaisingumą, o reikalui esant, pasitelkus medikamentinį ar chirurginį gydymą.

Nors ir išgyvenau daug baimės, nepasitikėjimo, tačiau augo viltis su kiekvienu padarytu tyrimu, aplankytu specialistu ieškant negalėjimo išnešioti priežasties, kol galiausiai buvo surastos kelios diagnozės ir paskirtas gydymas. Pradėjome laukti trečią kartą, kamavo baimė, ar pavyks, ar ir vėl viskas baigsis nesėkme, ypač pirmame trimestre. Su kiekviena diena, savaite, mėnesiu džiaugsmas vis didėjo... O sveikas nėštumas, profesionali specialistų pagalba ir priežiūra augino mano pasitikėjimą savimi pačia, kad būsiu (esu) mama, atgaivino gyvenimui. Buvome palaiminti – gimė mažylis Juozapas. Išsipildė mano didžiausia svajonė.

Ir kelionė tęsiasi toliau, Juozapas paruošė kelią sesei. Be jokios papildomos pagalbos organizmas „užsikūrė“ pats. Mano ketvirtas nėštumas – kaip iš vadovėlio, sklandus, lengvas. Dukrytė Teresė gimė gražią, pavasarišką dieną, atnešdama daug meilės ir šviesos mūsų namams. Mūsų šeima auga, esu labai dėkinga, jaučiuosi apdovanota! Ačiū visiems šioje kelionėje sutiktiems, palaikiusiems, buvusiems ir esantiems! O labiausiai – mylinčiam ir mylimam Dievui, kad veda per tamsiausius slėnius ir visada pasilieka kartu!

Ieva



Ar skauda?
Nežmoniškai!
Iki pat sielos gelmių.





Laikui bėgant suvokiame, jog sunkūs laikai tampa reikšmingiausiomis mūsų gyvenimo akimirkomis. Sunkūs laikai yra atsinaujinimo ir pokyčio metas. Jie tarytum derlinga dirva, kurioje jau glūdi daigai, tik ir laukiantys sudygti. Nes tik tamsoje subręsta kažkas naujo, kas vėliau gimsta šviesai. Žinoma, tai dažniausiai pamatome jau tik praėję sekinantį kliūčių ruožą.

Ar sunku, kai netikėtai užklumpa netektis? Tikrai taip. Beprotiškai sunku. Žlunga viltys, griūva planai. Kyla daugybė klausimų, į kuriuos nėra atsakymų. Išbandomas mūsų tikėjimas.

Ar skauda? Nežmoniškai! Iki pat sielos gelmių.

Kas vyksta? Viskas keičiasi. Tu, aplinka, pasaulis. Senasis nebesugrąžinamai su- byra į šipulius, išsiskaido į nebesurenkamas daleles, užleisdamas vietą bauginančiai tuštumai, kuri laikui bėgant prisipildo įstabiausiais dalykais, naujomis spalvomis ir formomis. Atrandi tai, ko nežinojai turįs, o gal tiesiog nedrįsai to ištraukti į šviesą.

Mūsų šeimoje šis kliūčių ir netekčių ruožas truko apie dvejus metus. Beveik dveji metai, tokie sklidini, kad nusitęsia šviesmečiais. Vienas po kito – trys nesivys- tantys nėštumai. Paskutinis praradimas buvo vėlyvas – 20-ą nėštumo savaitę. Kuomet jau buvome įtikėję, jog šis kartas bus tas sėkmingasis. Kai jau drąsiau pasvajodavau apie taip laukiamą susitikimą ir švelnų kūdikėlio skruostą prie savo krūties...

Dveji metai. Kibirai ašarų, kilogramai meilės, stingdantis šaltis, apatija, lauki- mas, nusivylimas, COVID-19, sąstingis, viltis, kūno skausmas, sielos skausmas, maldos, kraujas, daugybė kraujo, operacija, širdies skausmas, nuostaba, baimė, riksmas, siaubas, apkabinimai, vienvietė, miegas, palaikymas, gerumas, noras gyventi, noras kitą prikelti gyvenimui, kalbėjimas, nekalbėjimas, nesusikalbėjimas, pažintys, pagalba, laužas, pelenų krūva, visiška nežinia, atradimas, gylis, draugystė, bendrystė, liūdesys, gimimas sau, dėkingumas, atgimimas. Sunku sujungti tų metų patyrimus į nuoseklų, rišlų tekstą, nes tai, ką patyriau, vyko daugelyje planų vienu metu. Tai sulipo į nebeišskiriamą margiausią ornamentą, kurio jau negaliu išskaidyti po gabalėlį.

Kas gimė? Kas subrendo priešaušrio tamsoje? Pirmiausia – aš pati. Vis iš naujo gimiau su kiekviena, rodos, tokia neteisinga netektimi. Vis labiau priimanti, vis labiau atsidavusi Gyvenimui. Tokiam, koks jis yra. VISOKIAM.

Taip pat kito santykis su vyru, formavosi naujas bendravimas su vaikais šeimoje. Nors netektys ir patirtas skausmas įsirašė neištrinamais įspaudais į mūsų atmintį, viskas tapo tikriau, drąsiau, GILIAU. Nesakau, kad lengviau.

Pasaulį išvydo trys mano poezijos knygos, ir kiekvienoje įsikūnijo dalelė tų, kurių misija šioje žemėje buvo atnešti Meilę ir... neužsibūti.

Kartais tenka rinkti save iš naujo

Aš...

Aš...

Vis dar aš...

Aš likau

Čia...

Nors viskas krito nuo manęs...

Byrėjo...

Luposi...

Nei datų nebeliko...

Kiek daug pamačiau!

Buvo akimirkų,

Rodės, jog stoviu be nieko...

Ir net nežinau...

Kas aš esu...

Tik...

Tas NORAS GYVENTI...

Užkalbėjimas mano gimimui

Per skausmą

Per mirtį

Per džiaugsmą

Į Gyvenimą

Į save

Prie esmių esmės

Kelionės pradžia

Per savo mamą

Per visų Žemę

Per save

Vėl per skausmą (Kas sakė, jog gimti lengva)

Su nauja energija
Stebuklo galia
Į save
Per save
Sau

Gijimas

Guliu po Mėnuliu
Ir...
Pilnaties šviesa mane užlieja
Jaučiu...
Kaip gydanti energija
užpildo kiekvieną kūno ląstelę
Grįžtu...
Į ciklą... vėl į pradžią
Tyra ir sidabrinė
Jauna
Guliu po Mėnuliu
Jis šypsos man
Aš gyju.

Jai... mažulytei...

Mintyse kasdien
Piešiu tavo paveikslą,
Kuriu tave
Iš brangiausių substancijų,
Suteikiu formą,
Dovanoju akis, burną
Ir juoką
Krištolinį
Lyg varpelis
Skambantį
Ryto aušroje.

Iš naujo

Kraujo klane stovėjęs,
žemei atidaviau auką.
Širdis nusidažė raudonai.
Kai tik atmerksiu akis,
viską pradėsiu iš naujo.



Vis iš naujo gimiau
su kiekviena netektimi.

Brigitai

Kas būtū, jei leisčiau tau gimti

Kitų formų?

Kas būtū, jei kviesčiau gyventi

Kiekvienam eilėraščio posme?

Dainoj

Ar paveikslė

Kas, jei kaskart saulėtekyje tave surasčiau?

Kas, jei užuosčiau tave alyvų žieduos?

Kas, jei iš ilgesio tylą uždainuotų?

Kas, jei visur būtum tu?

Laisvė

Smilkstant laužui paleidžiu

Tai,

Kas tikrai norėjo likti...

Aš laisva

Aš laisva

Aš laisva

Pilkais pelenais pavirsta

Tai,

Ką norėjau branginti, mylėti...

Aš laisva

Aš laisva

Aš laisva.

Niekas nesibaigia

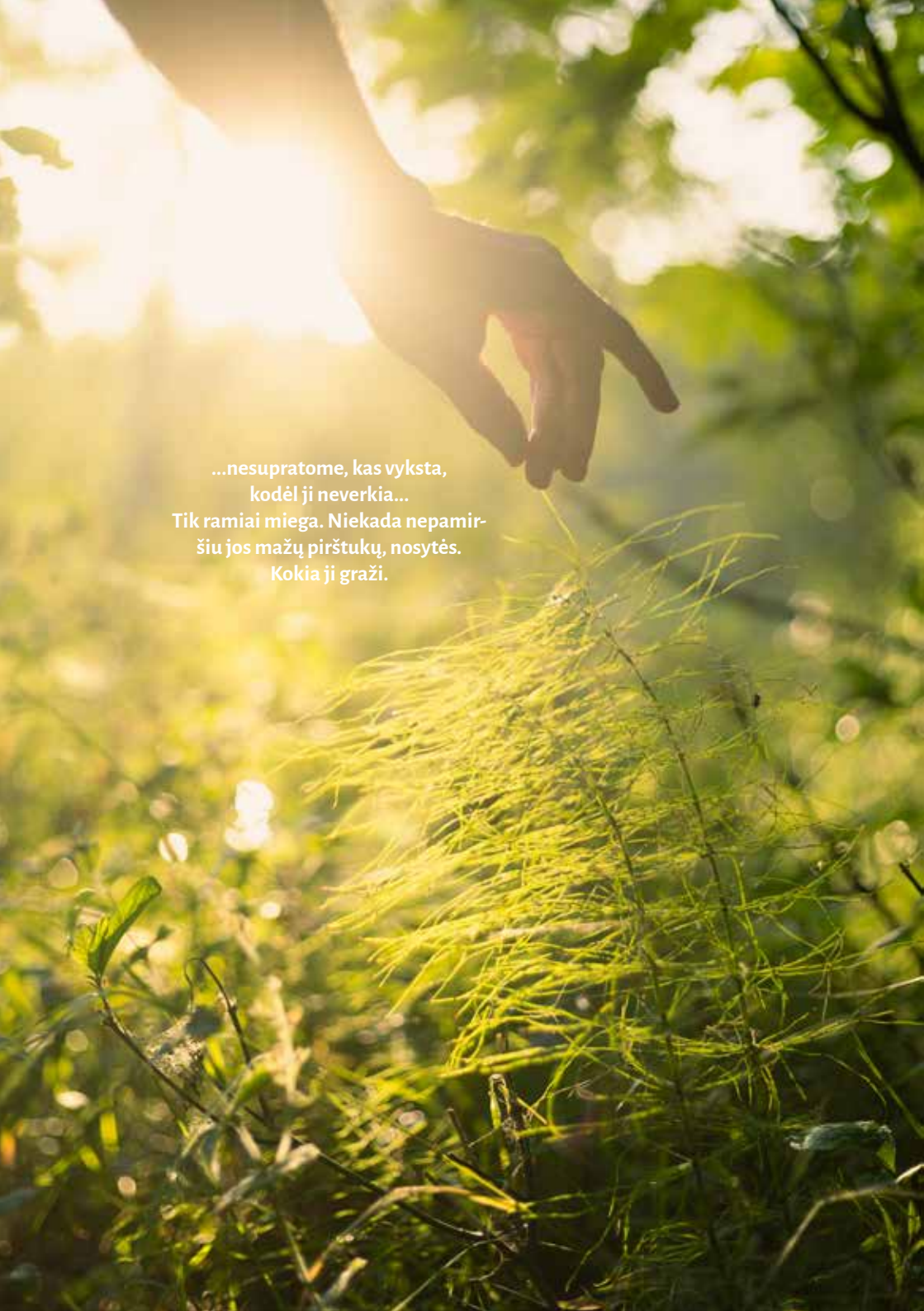
Kaip saulėlydis nusineša dieną

Taip kvėpavimą atiduodu nakčiai

Tamsoje gimsta rytas

Niekas niekada nesibaigia...

Mama Eglė

A close-up photograph of a hand reaching down towards a field of tall, thin grass. The scene is bathed in warm, golden sunlight, creating a soft, dreamy atmosphere. The background is a blur of green foliage and bright light, suggesting a sunlit meadow. The text is centered in the upper half of the image.

...nesupratome, kas vyksta,
kodėl ji neverkia...
Tik ramiai miega. Niekada nepamir-
šiu jos mažų pirštukų, nosytės.
Kokia ji graži.



Nušvitusi saulė

Gyvenime patyriau ne vieną netektį. Esu 6 vaikučių mama: 2 šalia ir 4 širdyje. Niekada nežinojau, kuo noriu būti, kas man patinka, bet visada žinojau, kad noriu būti mama.

Mano istorija prasidėjo dar 2014 metais, tuomet man buvo 14 metų. Abu su draugu jauni, nesisaugojom, ir aš pastojau. Pranešus šią žinią tėvams atsakymas buvo aiškus – man jie gimdyti neleis. Tuo metu atrodė, jog gyvenimas slysta iš po kojų. Kilo klausimai: kodėl niekas nepalaiko, neklausia mano nuomonės? Juk mes norim auginti kūdikį! Bijojau pasipasakoti kitiems, nes buvau įbauginta ir įtikinta, kad už tai mane smerks. 11-ą savaitę buvo atliktas valymas. Širdis plyšta prisiminus vaikučio širdelės dūžius, kuriuos girdėjau per apžiūrą echoskopu. Prireikė 8 metų, kol išdrįsau prabilti apie savo pirmąjį nėštumą.

Kai man suėjo 16 metų, su vyru išsikraustėme iš tėvų, pastojau ir 6 savaitę persileidau. Atrodė, nenorėjau niekam nė sakyti, nes niekas nesupras, ką jaučiu – juk man tik 16 metų. O mane graužė kaltės jausmas. Maniau, kad visa tai susiję su prieš tai atliktu valymu. Kai baigėsi kraujavimas, su vyru nusprendėme vėl bandyti, jis sakė, kad viskas bus gerai. Buvo begalinis noras susilaukti vaikučio ir įrodyti, kad mes galim jį užauginti, kad mes galime būti tėvais.

Pastojau. Nėštumas ir gimdymas buvo sklandus, turiu nuostabų sūnų. Jis – mūsų paskata stengtis ir gyventi. Kai gimė sūnus, aš be galo norėjau antro vaiko, vis vyrui užsimindavau apie tai. Kurdavau planus, kaip viskas būtų, kaip smagiai vaikai augtų drauge. Prireikė 3 metų, kad vyras pasiryžtų antram vaikeliui.

Vėl pastojau, bet širdy jaučiau, kad kažkas ne taip. Išvykau į ligoninę su be galo stipriais skausmais, kurių priežastis – negimdinis nėštumas ir prasidėjęs vidinis kraujavimas. Nukraujavau stipriai, buvo atlikta laparotomija*. Tuo metu buvo karantinas, vyro neįleido į ligoninę, viską turėjau atlaikyti viena. Plyšo kiaušidė, ir buvo pašalintas kiaušintakis. Tada kilo abejonių, ar išvis galėsiu

*Operacija, kai prapjaunama priekinė pilvo siena.

dar pastoti. Ar galėsiu išnešioti?

Gavus leidimą planuoti vaikėlį, pradėjome bandyti. Vėl kūriau planus, kaip viskas bus, tikėjau, kad viskas bus gerai. Įsivaizdavau, kaip mūsų vaikai augs, kaip jie žais drauge. Po 3 mėnesių sužinojau, kad laukiuosiu, ir išėjau iš darbo, nes jis buvo fiziškai sunkus. Norėjau apsaugoti save ir kūdikį visu šimtu procentų. Nėštumas buvo sklandus, sužinojome, kad laukiame dukrytės, savo princesės. Viskas buvo gerai iki tos dienos, kai pradėjau įtarti, kad lyg nėjaučiu judesių. Nėštumas buvo 23 savaitę. Jaučiau, kad kažkas yra negerai. Nuvykusi pas ginekologę, iš karto pamačiau, kad mažytės širdis nebeplaka. Buvo didelis šokas, pamenu, stengiausi išklausti viską, ką sako ginekologė, o išėjus iš kabineto atėjo suvokimas, kad jos nebėra, kad mūsų lauktos dukrytės nebėra. Pradėjau nesavu balsu klykti, nežinojau, kaip reikės pasakyti vyrui. Suvokiau, kad pati nesugebėsiu parvairuoti, tad paskambinau vyrui ir pranešiau šią žinią. Abu be galo skaudžiai išgyvenome. Pamenu, grįžome namo susirinkti daiktų, kurių reikės į ligoninę, stovėjome apsikabinę ir negalėjome vienas kitam žodžio pasakyti. Juk aš taip stengiausi saugoti save ir mažytę. Ligoninėje pradėjome galvoti, kaip reikės sūnui pasakyti, kad sesutės nebus, kad ji dabar angeliukas. Bijojoje jo reakcijos – juk jis taip laukė jos. Mane pradėjo skatinti, ir po beveik 11 valandų skatinimo pagimdžiau mūsų princesę – mažytę mergytę, kuri svėrė 550 g ir buvo 33 cm ūgio. Su vyru laikėme ją ir, atrodo, nesupratome, kas vyksta, kodėl ji neverkia... Tik ramiai miega. Niekada nepamiršiu jos mažų pirštukų, nosytės. Kokia ji graži. Buvo naktis, užmigti negalėjau, vyrui neleido būti šalia (dėl COVID-19 pandemijos). Po sunkios nakties ryte mane išleido namo. Prasidėjo karstelio paieškos, negalėjome patikėti, kad mes ieškome savo vaikui karstelio. Vaikui, kurio be galo laukėme.

Kitą dieną laidotuvės, pakvietėme į jas savo artimiausius žmones. Daugelio momentų nepamenu. Buvo tragedija... Atsiradęs pienas tik pablogino situaciją, atrodė, kad aš dabar turėčiau maitinti savo dukrytę, o geriau vaistus, kad pienelis nesigamintų. Raminamieji vaistai nepadėjo, negalėjau nei miegoti, nei galvoti. Mus supo geri žmonės, jie palaikė ir neleido mums būti vieniems. Esu labai jiems dėkinga, kad buvo šalia. Sūnus sunkiai išgyveno netektį, prašydavo važiuoti į kapines, vis kalbėdavo apie sesutę – kad jos pasiilgo, kad nori jos šalia. Iki šiol sūnus šeimos piešiniuose piešia sesutę, kaip angeliuką šalia. Plyšdavo širdis kiekvieną vakarą tai girdint, eidavome su vyru raminti po vieną, o po pokalbių su sūnumi reikėdavo ramintis patiems.

Kodėl taip nutiko, priežasties nesužinojom. Diagnozė – intrauterinė hipoksija*, o dėl ko – iki šiol neaišku... Į kapines važiuodavau kiekvieną dieną – taip

* Kvėpavimo ir širdies bei kraujagyslių sistemų sutrikimai.

jausdavau, kad ji šalia. Kreipiausi į psichologą, labai norėjau greičiau išlipti iš tos duobės. Norėjau, kad sūnus ir vyras mane matytų laimingą. Pamačiusi, kad KNC renka kūdikio netektį patyrusiųjų grupę, prisijungiau ir aš. Buvo labai skaudu klausyti kitų išgyvenimų, kildavo minčių, kad man to nereikia, kad tik sunkiau darosi. Bet nepasidaviau ir išbuvau iki galo. Viena iš moterų pasakė, kad kol turi gimdą, tol bandys pastoti. Ir man šie žodžiai labai įstrigo į galvą. Esu dėkinga visoms, kurios išklausė, kurios išsipasakojo ir palaikė.

Vyras vis kalbindavo, kad bandom, kad jei nebandysim, tai ir neturėsime.

Pastojau praėjus 4 mėnesiams po netekties. Bijoju be galo, kad ir vėl kažkas nutiks, ištiesai jutau nerimą, išgyvenau nemigą, baimę. Visą nėštumą dažnai lankiausi pas ginekologę, kad įsitikinčiau, jog viskas gerai. Net jei buvo gerai, nesinorėjo tikėti, nes ir su praeitu nėštumu sakė, kad viskas gerai. Man atrodė, kad nėštumas tęsiasi amžinybę, norėjau, kad kuo greičiau jis baigtųsi, kad greičiau laikyčiau vaikutį ant rankų. Kildavo minčių, kad gal nereikėjo, gal paskubėjom. Bet gimdymas buvo labai greitas ir sklandus. Gimė sūnus, labai panašus į dukrytę. Aš tikiu, kad visi vaikučiai, kurių netekome, saugojo mane ir sūnų.

Dabar jaučiuosi visavertė, turinti tai, ko labai norėjau. Dabar suprantu, kad nepasiduoti buvo geriausias sprendimas. Labai suprantu visas, kurios netekote, kurios vis laukiate. Apkabinu jus, žinokite, kad nesate vienos. Žinau, kad niekada nepamiršiu savo angeliukų, kad jie visada bus šalia, bet esu ir jiems dėkinga, kad tuo metu, kai laukiausi jų, buvau labai laiminga.

Vakaras ilgas, širdy tuštuma...

Mintys vis sukasi apie tave.

Nustoti gedėti aš negaliu.

Gyventi reikia, bet labai sunku.

Žinau, privalau judėti toliau,

Nes reikia manęs kitiems, ne tik tau.

Saulyte, myliu, ilgiuosi labai...

Žinau, tu šalia, jaučiu aš tave...

Tikiuosi, aplankysi mane sapnuose.

Ištirpai kaip snaigutė, nukritus ant delno...
Negirdėjom mes tavo nei juoko, nei aido...
Su skausmu išgyvenom dienas be dukrytės...
O juk sakėm, kad pinsime tau kasytes...
Nuskridai kaip drugelis iš mamos pilvelio...
Nebijojai tu žengti viena, be tėvelių...
Ašaros rieda nuėjus prie tavo kapelio...
Ten mes jaučiam tave ant savo rankelių...
Tu išmokei gyventi su skausmu kasdienybėj...
Kaukes keičiame mes, lyg vaidintume scenoj...
Nieks neužpildys tavosios vietos širdutėj...
Kaip norėčiau nors truputį su tavim pabūti...
Atrodo, kad šiame skausme esu viena...
Visi gyvena toliau, o aš įstrigau laike...
Žinau, kad lankai, kai man reikia stiprybės ir ryžto...
Mokai vertinti, kas mus supa...
Tu kaip vasarą gėlės, pražydusios pievoj...
Kaip per audrą banguojanti jūra...
Tu pūga, balta ir šalta, bet visų pasiilgta...
Kaip vaivorykštė, spalvota ir visų mylima...

Pakėlusi akis aukštai, įsivaizduoju
žaidžiančius jus ten linksmi.
Tikiu, kad turite jūs ten draugų.
Tokių pačių, kaip jūs mažų, o gal ir
didesnių.
Jūs šokate, dainuojate linksmi.
Kai saulė šviečia, spinduliais švelniai
Jūs glostot plaukus man ir tėčiui, aš žinau
tikrai.

Kai broliai miega lovoj ramiai,
Mažom rankutėm apkabinat juos stipriai.
Žinau, kad saugot ir globojat juos visaip.
Jūs mūsų mylimi mažieji angelai.

Kiekvienas rytas be tavęs,
Toks liūdnas ir sunkus.
Taip norisi matyt tave, išgirst tavo balselį
bent sapne.
Bet viskas baigta...
Galiu lankyti tik tavo kapą ir bendrauti su tavim
mintyse.
Mažu angeliuku virtai,
Stebi dabar mane, bet ne šalia, o danguje.
Taip skauda širdį man, visa sudužo į
šukes.
Tik nežinau, ar sulipdyt pavyks man jas?
Tu juk žinai, kaip stipriai laukiama buvai.
Mylėjau, myliu ir mylėsiu amžinai.



Mama Karolina

Gyvenimas vertas gyventi. Labai linkiu tam
žmogui, kuris dabar skaito mano laišką, pa-
justi, kad švelniai apkabinu, ir patikėti, kad
gyvenimas tikrai vertas gyventi.





Snaigutė Vesta

Gyvenimas su kūdikiu turi savo ritmą. Pirmas naktinis maitinimas, antras naktinis maitinimas, rytas, maitinimas, mankštelė, gulėjimas ant pilvuko, pabendravimas, migdymas, maitinimas ir t. t. Patyriau tą ritmą su savo pirmagimiu, o po keleto metų patyriau jį iš naujo su dukryte. Nors jaučiau nuovargį, kartu išgyvenau euforiją neseniai gimus vaikui ir, atrodo, skrajojau padebesiais. Tiesą sakant, jaučiausi pasiekusi savo gyvenimo viršūnę: buvau apsupta išsvajotų vaikų, gyvenau su mylimu vyru, abiejų mūsų tėvai buvo gyvi ir sveiki, tuėjau brangių draugų ir įdomų bei mėgstamą darbą, laukiantį manęs grįžtant po motinystės atostogų... Jaučiausi tiesiog nuostabiai. Iki vieno eilinio ryto...

Pirmas naktinis maitinimas. Antras naktinis maitinimas. 9-ą ryto žadintuvas, nes laikas keltis rytiniam maitinimui, o vėliau gaminti pusryčius sūneliui. Tik kad rutina nebe ta. Pažvelgusi į dukrą, užuot švelniai ją žadinsi, pradėjau klykti... Vienas žvilgsnis – ir supratau, kad ji negyva. Galėčiau pasakoti, kaip mano klykimas pažadino sūnų, kurio reakcija privertė susiimti, skambinti greitajai pagalbai, mėginti gaivinti dukrą, mėginti įpūsti jai gyvybę iš naujo, priversti širdelę vėl plakti, o po kelių minučių atvykus medikams išgirsti, kad gaivinti jau nebėra ko. Bet greičiausiai visų patyrusių netektis, istorija kiek panaši: šokas, neigimas, išgąstis, sielvartas, kančia, gedulas... Tik kiekvienas skirtingai ieškome ir randame savo kelius, kaip tai išgyventi ir gyventi toliau.

Mano istorija su didžiuoju sielvartu prasidėjo vieną viduržiemio rytą, kai gyvenimas sudužo mirus dukrai. Sielvartas buvo toks visa apimantis, kad dusindavo fiziškai, nesuprasdavau, kaip reikia kvėpuoti, o ir noro nebuvo, nepaisant visų gyvų artimųjų ir mylimųjų. Rasti savyje jėgų gyventi ir atsikelti ryte buvo itin sunku. Jaučiausi skęstanti skausme. Dar viena tokia diena – ir nebeišnirsiu. Tada ir apsisprendžiau, kad gyvensiu. O jei jau gyvensiu, tai kilo klausimas – kaip. Ir ilgas kelias iki atsakymų, kurie tiko man...

Tik mirus mano vaikui pasijutau vienišiausia mama, o mes – vienišiausia šeima pasaulyje. Esam tie, kurie neteko savo kūdikio. Juk aplink tiek besišypsančių, tobulų, gražių ir laimingų šeimų... Ir tik mirus vaikui mano pažįstamos moterys pradėjo dalintis nematoma gyvenimo puse. Kad jos ar jų artimieji yra netekę vaikų, kurių laukėsi, kurie gimė negyvi, kurie pagyveno ir iškeliavo taip pat, kaip mano dukrytė. Tik tada pamačiau, kad ne tik beveidė statistika („kas ketvirta šeima susiduria su vaisiaus ar kūdikio netektimi“), bet ir man artimi žmonės, kurių veidus ir vardus žinau, yra patyrę tų pačių baisių netekčių. Vieništumo jausmas lašeliu sumažėjo.

Ieškodama, kaip gyventi toliau, supratau, kad nėra vieno atsakymo, yra tik daug detalių, iš kurių it dėlionė susideda bendras sielos gijimo paveikslas. Man gelbėjo šie dalykai: skaitomos kitų mamų istorijos; gyvai matyti pavyzdžiai, liudijantys, kad galima gyventi po vaiko netekties; grožinė literatūra; maldos; kapo lankymas; laiškų rašymas mirusiai dukrai; daug buvimo gamtoje, įsijaučiant tik į supančią gamtą; supratimas, kad kaltė ir savigrauža nieko nekeičia; supratimas, kad nei aš, nei gydytojai nėra visagaliai ir kai kurie vaikai tiesiog miršta; mintis, jog man mirus pirma savo mamos aš norėčiau, kad ji gyventų ir būtų kiek įmanoma laiminga; iš sąstingio pažadinę sukrėtimai, kai galėjau netekti kitų savo mylimų artimųjų; savo dukters jautimas gamtos reiškinuose ir bendravimas su ja mintyse... Kažkur bedėliojant savo atsakymo į klausimą „kaip gyventi toliau?“ dėlionę perskaičiau KNC kvietimą mamoms, netekusioms vaiko, prisijungti į savitarpio pagalbos grupę.

Iki šio kvietimo nežinojau, kad centras padeda ne tik nėštumo atveju, bet ir netekus vaiko. Esu labai dėkinga, kad tai daroma. Grupėje pajutau tokią bendrystę, kokios neįsivaizdavau. Ir nežinojau, kad ji taip gydo. Pokalbis su panašią patirtį išgyvenančiomis mamomis, bendra mus jungianti gija, viena kitos supratimas, psichologės palaikymas visų susitikimų metu buvo katalizatorius mano kelyje. Pirmąkart po dukros mirties pajutau savo žingsnių lengvumą, lyg jau nebe viso pasaulio svoris slėgtų mane, o mažiau. Ir tikrai pasijutau nebe tokia vieniša ir nesuprasta.

Dabar jau eina ketvirti metai po dukters mirties. Esu aprašius savo istoriją, kai praėjo pusmetis. Ta istorija buvo kiek kitokia, nei dabar rašoma. Ir ko gero ji bus kitokia praėjus dar 3, 9 ar 19 metų, nes viskas keičiasi. Tačiau pastovu tai, kad kasdien mano galvoje ir širdyje yra visi mano vaikai – gyvi ir mirusieji. Meilės jai nėra kiek ne mažiau dėl to, kad jos nėra šalia ir negaliu jos apkabinti. Siunčiu savo meilę nematomam ir mylimam savo vaikui, kurio ilgiuosi kasdien. Ir kasdien esu dėkinga, kad ji buvo mano gyvenime.

Kai einu gatve, kai šypsau, kai laikau už rankos vaiką, greičiausiai nesimato

nei šių jausmų, nei sielvarto, kurį teko patirti. Kam nors, einančiam šiuo sunkiu netekties keliu, galim pasirodyti standartinė šeima, kuri nesuprastų tokio skausmo. Tačiau suprantu. Ir tokių kaip aš yra daugiau. Mūsų labai daug. Ištikus nelaimei, mes tokie ne vieninteliai, yra tai jau išgyvenusių bei galinčių palaikyti. Dalį tokių žmonių galima sutikti KNC grupėse, kaip sutikau aš.

Besibaigiant grupės susitikimams priėjau prie išvados ir vidinio suvokimo – gyvenimas vertas gyventi. Kad ir kas nutiko, kad ir kokia netektis, kad ir koks sunkumas, kad ir kokia netikėta žinia... Gyvenimas vertas gyventi. Labai linkiu tam žmogui, kuris dabar skaito mano laišką, pajusti, kad švelniai apkabinu, ir patikėti, kad gyvenimas tikrai vertas gyventi.

O savo dukrytei tenoriu pasakyti: „Myliu tave, Vesta!“

Kad ir kas nutiktų, meilė jai visada gyva, kol gyvenu aš. O kartu su ja gyvas ir atminimas mano dukters, mūsų snaigutės. Ji gimė sningant, ir juokėmės su vyru, kad pagavome snaigutę tiesiai į glėbį. Kaip tikra snaigė, ji greitai ištirpo. Po 1,5 mėnesio. Tačiau kol mes gyvi, ji – mūsų gyvenimo dalis. Tad gyvensiu ir mylėsiu toliau. Apie tai jau yra rašiusi Debi Gliori vaikiškoje knygutėje „Mylėsiu tave, kad ir kas nutiktų“. Jos mintimis ir noriu užbaigti šį laišką:

- O kas gi bus, kai mes numirsim, kai mūsų nebebus? Ar ir tada neišsiskirsim, ar meilė nepražus?

Mama pakėlus priglaudė Mažylį, sužiuro jie į naktį tylią, mėnulis plaukė dangumi, už lango žvaigždės skaisčiai švietė.

- Mažyli, į žvaigždes pasižiūrėki: kaip sklinda jų skaisti šviesa, nors kai kurių jau nebėra. Bet žiba jos dangaus skliaute, ir jų šviesa – kaip meilė amžina.

Mama Anželika





Esu trijų angeliukų mama

Mano pastojimo kelionė prasidėjo jau prieš kurį laiką. Daugiau nei septynerius metus bandžiau įvairius nevaisingumo gydymo būdus. Galiausiai, po visų iššūkių ir nesėkmių, mano gydytoja rekomendavo išbandyti IVF*. Tai buvo paskutinė mūsų viltis.

Deja, mano pirmasis IVF ciklas nebuvo sėkmingas. Du embrionai nebuvo implantuoti. Tuo metu jaučiausi labai blogai, bet nežinojau, kad tai tik gyvenimą pakeitusios traumos ir didžiulės netekties pradžia. Praėjo keli mėnesiai, ir mes su vyru nusprendėme pabandyti dar kartą. Po antrojo ciklo gavau džiugią žinią: „Jūs nėščia!“ Visi šie bandymų metai atsipirko stebuklu – laukiamės dvynukų.

Gydytojai reguliariai tikrindavo mano sveikatą. Nebuvo dėl ko jaudintis ir jaučiausi gerai. Visi buvome užsidėję tarytum rožinius akinius. Laukimo laikas buvo stebuklingas. Prisimenu, su vyru svajojome apie abiejų kūdikių kasdienybę: kas ką darys, kaip iš karto susiderinsime prausimosi, maitinimo ir miegojimo grafiką. Kalėdų metas taip pat buvo visiškai kitoks. Mes pasakėme didžiąją naujieną savo tėvams. Netgi surengėme savo pirmąjį kūdikių lyties atskleidimo vakarą su artimiausiais šeimos nariais. Taip pat pradėjome pirkti drabužius, vežimėlį ir kitus daiktus.

Tačiau vieną naktį atsitiko neįsivaizduojamas dalykas... Buvo apie antra valanda nakties. Tiesą sakant, norėjau tikėti, kad viskas gerai, bet man nutekėjo vandenys 5-ą nėštumo mėnesį. Jei atvirai, nė nesupratau, kas vyksta: tai buvo mano pirmasis nėštumas ir neįsivaizdavau, kad taip gali būti... Nuvykome į ligoninę. Gydytojai patvirtino, jog nubėgo mano mergytės vandenys, ir ankstų rytą buvau išvežta į Kauno klinikas.

Kitos dienos praėjo kaip didžiausias gyvenimo šokas... Gydytojų konsiliumas paminėjo, kad yra galimybių išgelbėti kūdikius (ar bent vieną iš jų), tačiau diagnozė buvo rimta – gimdos infekcija. Pirmą dieną man buvo duota anti-

* IVF (*In vitro* fertilizacija) – apvaisinimas mėgintuvėlyje.

A close-up photograph of dried, pressed plant material, likely a leaf and a stem, against a dark blue background. The leaf in the foreground is light brown and shows a detailed network of veins. The stem above it is more delicate and fibrous. The lighting is soft, highlighting the textures of the dried plant parts.

Aš buvau mirusi viduje.

biotikų, ir jaučiausi kiek geriau. Vienas iš gydytojų pasakė: „Būkite dėkingi už kiekvieną dieną, nes tai maža pergalė jums visiems.“ Nors tai skamba kaip klišė, dabar suprantu tikrąją jos prasmę ir gyvenimo trapumą. Savo kūdikėliams nuolat kartoju: „Jūs esate kovotojai! Esate labai stiprūs. Prašau, pasilikite su manimi dar vieną dieną. Dieve, prašau, duok mums daugiau laiko kartu...“

Praėjo dar viena diena, ir aš pagimdžiau. Buvo 22 savaitės ir 5 dienos. Mano mergaitė vardu Viltė gimė pirmoji. Ją iškart perkėlė į naujagimių reanimacijos skyrių. Na, o mano berniukas Nojus dar kiek priešinosi (ir, tiesą sakant, aš pati nuolat kartoju: Nojau, prašau, pasilik su manimi, dar ne laikas...). Gydytojai norėjo, kad abu kūdikius pagimdyčiau iš karto, bet jis buvo atkaklus. Norėjau tikėti laiminga pabaiga – gimė mano mergytė, ir aš vis dar nėščia su savo berniuku, kuris pasiliks su manimi ilgiau. Deja, tą pačią vėlyvą naktį jo netekau per gimdymą.

Buvau visiškai sugniuždyta... Negalėjau patikėti tuo, kas atsitiko. Tą dieną negalėjau pamatyti savo vyro ir artimųjų dėl COVID-19, tad buvau viena, visiškai sudaužyta širdimi. Sunku apibūdinti šį jausmą – atrodo, kad tavo svajonės ir viltys, tavo gyvenimas nebetenka prasmės. Aš buvau mirusi viduje.

Kitą dieną gavau galimybę pasimatyti su savo vyru. Kritau į jo glėbį. Verkiau ir kartoju: „Kiek žmogus gali atlaikyti?“ Vieną akimirką einame pamatyti savo mergaitės inkubatoriuje ir pamaitinti ją per medicininį vamzdelį, kitą turime ruošti Nojaus laidotuviams. Be vyro ir tėvų palaikymo nebūčiau ištverusi. Esu dėkinga vyrui už tai, kad jis pasidalino neapsakoma dovana pamatyti šviesą tomis akimirkomis, kurios man atrodė skaudžiausios ir juodžiausios gyvenime...

Mūsų pasimatymai su Vilte buvo ypatingi. Nors visą laiką verkiau matydama jos mažytes rankytes ir ją, tokią gležnutę, bet viduje džiaugiausi, jog ji kovoja už gyvenimą, ir norėjosi jai perduoti visas turimas jėgas, kad tik išgyventų ir liktų su mumis. Deja, mūsų mažytė buvo tikrai dar per maža... Kiekvieną dieną daktarai mums kartojo, jog turime labai mažai šansų. Jos plaučiai nebuvo išsivystę, ir jai darėsi vis sunkiau. Nors man taip norėjosi tikėti stebuklais... Man taip norėjosi tikėti, jog Viltė liks su mumis (mes juk netekome Nojuko... Labai prašau, palikite mums Viltę!).

Mūsų mažylė išbuvo su mumis aštuonias dienas. Daktarai leido mums ją paimti į rankas paskutinį kartą. Kalbėjomės su ja, ir tai buvo ypatingas momentas, kai pasidalinome savo gyvenimiškomis pamokomis, patarimais ir savo begaline meile. Su vyru kalbėjome, jog ji turės pasirūpinti broliuku, perduoti mūsų bučinius ir lauksime „pakvietimo į vestuves danguje“. Žinau, kad tai gali skambėti beprotiškai, bet tą akimirką atrodė, kad per tokį trumpą laiką nugyvenome visą jos gyvenimą žemėje. Tą akimirką norėjome jai duoti viską, ką

turėjome geriausia.

Nors suprantu, kad negaliu visko kontroliuoti, ir laikau save stipriu žmogumi, šios netektys paveikė mano santykius, darbą ir gyvenimą. Aš pasikeičiau. Mes abu pasikeitėme. Pastebėjau, kad pasikeitė ir mūsų santykiai su draugais, kurie turi vaikų. Kad kiek nuraminčiau širdį ir protą, lankiau paramos grupes, individualias terapijas ir meditaciją. Kai būdavo labai skaudu, rašiau jiems laiškus.

Praėjo daugiau nei 7 mėnesiai, supratome, jog esame pasiruošę dar vienam IVF. Gydytojai patvirtino, mano kraujo tyrimų rezultatai taip pat parodė, kad galime bandyti. Po pirmojo ciklo mums pasisekė sulaukti gerų žinių – aš nėščia. Labai bijojau, bet kartu ir džiaugiausi, kad turėsime vaikėlį! Jaučiausi gerai, ir viskas atrodė gana neblogai iki 14 savaičių. Gydytojai mane reguliariai tikrindavo ir kaskart kartodavo, kad šį kartą viskas turėtų būti gerai, kadangi nėštumas laukiantis dvynių buvo kur kas sudėtingesnis.

Tada vieną vakarą aš pradėjau kraujuoti. Išsigandau, kadangi pirmo nėštumo metu nekraujavau. Kraujavimas truko ilgiau nei savaitę. Daktarai skyrė antibiotikų. Buvo įtariama infekcija... Nors mane vis bandė raminti, kad kai kurios moterys tikrai pakraujuoja ir gana dažnai matomas placentos atsisluoksnavimas, tačiau kiekvieną dieną jaučiausi vis blogiau. Prašiau ir nuolat kartojau: „Prašau, ne šį kartą... Leiskite mums susilaukti šio kūdikėlio. O Dieve!“

Deja, 2022 m. sausio 26 d., skaičiuodama 14 savaičių ir 5 dienas nėštumo, netekau kūdikėlio. Tai buvo berniukas. Mūsų tigriukas...

Nors man 36 metai ir vaikų neturime, stengiuosi išlikti kovotoja ir kiek galima matyti šviesą. Vis dar turiu vilties ir tikiu, kad mūsų angeliukai palaiko mus, kai reikia priimti gyvenimo sprendimus. Nors ir atskirai, bet esame viena didelė šeima su trim angeliukais ir dviem šunimis, Ela bei Luna. Mūsų angeliukai, labai jus mylime ir nešiojamės savo širdyse. Anksčiau ar vėliau visi susitiksime danguje...

Ši istorija skirta mūsų kūdikėliams. Dalinuosi ja, kad įkvėpčiau ir palaikyčiau kitas šeimas ilgoje nėštumo kelionėje su gyvenimus keičiančiomis patirtimis. Testiprina jus tikėjimas, viltis ir meilė!

Būkite dėkingi už kiekvieną dieną, nes tai – maža gyvenimo pergalė.

Mama Indrė





Apolono šviesa

Persileidimą patyriau, kai laukiausi pirmąjį kartą. Patyriau didžiulį skausmą, gėdą, kaltę, neteisybės jausmą, baimę apie tai kalbėti, nemokėjimą apie tai kalbėti. Jaučiausi labai vieniša, atrodė, kad ta tema tabu, nes nė karto nebuvau girdėjusi, kad apie persileidimą kas nors atvirai kalbėtų mano aplinkoje, per radiją ar televizijoje. Tuomet skaičiau viską, kas susiję su persileidimu, domėjausi priežastimis, kodėl taip galėjo atsitikti, nes gydytojai nerado jokių priežasčių tuo metu. Ir kartu buvo labai keista atrasti, kad persileidimu baigiasi maždaug trečdalis visų nėštumų. Tai reiškia, kad persileidimą patiria daugybė moterų vienu metu. Tada tikrai buvo keista, kad niekas niekur apie tai nešneka. Kodėl nėra iš karto pasiūloma psichologinė pagalba, kurios, mano manymu, daugumai moterų tikrai reikia. Juk tai yra didžiulė ir labai skauda netektis moteriai. Po persileidimo prasideda gedulas ir to gyvenimo, kuris būtų buvęs, jei vaikelis gyventų. Be to, turbūt beveik visos moterys, patyrusios persileidimą, pradeda gvildinti klausimą, kas su jomis negerai. Kodėl joms taip atsitiko? Kyla daugybė klausimų, į kuriuos kartais sunku rasti ar iš viso nėra atsakymų...

Po kelių metų vėl ryžausi pastoti, nėštumas buvo sklandus, ir šiuo metu auginu 6 metų sūnų. Tačiau prieš trejus metus netekau jaunesnio sūnaus. Sūnaus gimimas buvo nuostabi patirtis, savo gimimu jis padovanojo didžiulę šviesą. Jo vardas buvo Apolonas. Turėjo didelę širdies ydą. Tai žinojau jau nėštumo metu, tačiau gydytoja visą laiką kalbėjo optimistiškai. Vis dėlto nuojauta buvo kitokia. Sūnui atsidūrus reanimacijoje, chirurgai supažindino su situacija ir liepė priimti sprendimą, ar leisti sūnų operuoti. Jaučiausi kaip filme, nes neįsivaizdavau, kad tokie dalykai vyksta gyvenime... Su vyru pasitarėme ir pasirinkome operaciją. Ją sūnus išgyveno, tačiau mirė tą pačią naktį po operacijos, būdamas 9 dienų. Iki šiol atsimenu tuos vaizdus, kuriuos mačiau pro langą, kai sėdėjau lavoninėje ir atrodė, kad gyvenimas sustojo. Atsimenu sūnų karstelyje: buvo taip keista, kad jis nebekvėpuoja, nors vis atrodė, kad jis dar kvėpuoja. Buvo labai sunku

suvokti, kad ką tik jis buvo gyvas, o dabar jau nebe...

Iš pradžių atrodė, kad laikaisi visai gerai. Tačiau pasibaigus visiems laidojimo reikalams reikėjo grįžti į gyvenimą. Buvo labai sunku. Labai save kaltinau, nors faktiškai nebuvo nieko, ką būčiau galėjusi padaryti kitaip, tačiau kaltę vis tiek jaučiau milžinišką. Buvo labai gėda, kad mirė mano sūnus, – tarsi aš būčiau nepakankamai gera mama. Nuolat sukosi mintys, ką galėjau padaryti kitaip. Pradėjau bijoti išeiti iš namų, sutikti pažįstamų žmonių, nes klausimas „Kaip gyveni?“ man buvo apie netektį dar labai ilgą laiką, juolab kad buvau sulaukusi komentarų, jog turiu kitą vaiką, turiu dėl ko gyventi ir t. t. Labai norisi pasakyti visiems, kuriems kyla minčių taip „paguosti“ gedinčius, kad tokie pasakymai nepaguodžia, kad vienas vaikas niekada neatstoja kito vaiko, kad kiekvienas vaikas turi savo vietą, kurios kitas vaikas negali užimti. Mirus vaikui, lieka tuštuma jo vietoje. Ir ji lieka visam gyvenimui. Tokiu metu labiausiai iš kitų norisi girdėti užuojautą ir kad sunku įsivaizduoti, kokį skausmą moteris patiria netekusi savo vaiko, paliūdėjimą kartu dėl tokios netekties.

Jaučiau, kad vaiko netektis tarsi išmušė pagrindą iš po kojų ir mano visas „stabilus“ ir gana nuspėjamas pasaulis subyrėjo į šipulius. Darėsi sunku išbūti su visa ta patirtimi, su visomis mintimis ir emocijomis. Atsirado ir suicidinių minčių. Jaučiausi labai vieniša, o reikėjo dar ir auginti sūnų, kuriam tuo metu buvo treji. Pradėjau ieškoti pagalbos. Norėjosi su kažkuo pasidalinti savo patirtimi, pabūti tarp žmonių, kurie galėtų suprasti, apie ką aš šneku, ką išgyvenu ir nesulaukti skaudinančių komentarų. Draugė buvo pasidalinusi, kad KNC vyksta savitarpio paramos grupės moterims, netekusioms savo vaikų. Kreipiausi į Centrą, tačiau grupės dar reikėjo palaukti, o būsenai pablogėjus pradėjau lankyti ir individualias konsultacijas pas KNC psichologę. Kadangi susidūrėme ir su finansiniais sunkumais, esu labai dėkinga už visas suteiktas nemokamas ir mokamas konsultacijas. Taip pat psichologei esu dėkinga už atidumą ir norą padėti bei už jos suburtą grupę moterims. Ši grupė padėjo suprasti, kad visi jausmai, kuriuos jaučiame netekties metu – pyktis, kaltė, kaltinimai, gėda, pasimetimas, liūdesys, džiaugsmas, palengvėjimas – yra normalu. Visi žmonės, kurie išgyvena netektis, juos jaučia. Kartu buvo labai gera būti tarp moterų, kurios mane supranta, nes išgyvena tą patį tuo pačiu metu.

Kadangi buvau patyrusi ir persileidimą, galėjau patvirtinti moterims po persileidimo, kad netekties skausmas ir jausmai, kuriuos išgyvena moteris po persileidimo, nesiskiria nuo kūdikio netekties skausmo ir kad reikia laiko visa tai išgyventi ir išmokti gyventi su netektimi. Reikia laiko gedėti. Grupėje galėjau atvirai kalbėti apie tai, ką patyriau ir kaip jaučiuosi, be to, galėjau būti šalia moterų, kurios išgyvena netektį, ir nesijausti tokia vieniša, nes jos iš tikrųjų

galėjo mane suprasti.

Dalinuosi savo istorija, nes aš labai norėčiau, kad moterims po persileidimo nereikėtų girdėti tokių komentarų, kad gal jau gana liūdėti, kad turėsi dar tų vaikų, dar jauna esi ir t. t., nes tai nesumažina patiriamo skausmo ir juo labiau nepaguodžia. Labai norėčiau, kad vyktų pokyčiai visuomenėje šia tema ir atsirastų žinojimas, ką sakyti ir ko geriau nesakyti moterims, kurios išgyvena persileidimą ar vaikelio netektį. Norėčiau, kad kalbėti apie persileidimą ir netektis būtų normalu ir kad apie tai būtų kalbama. Labai džiaugiuosi, kad šie pokyčiai jau vyksta. Kiekvienai moteriai, kuri patyrė ar šiuo metu išgyvena vaikelio netektį, noriu pasakyti štai ką: labai tave užjaučiu, galiu tik įsivaizduoti, kaip tau sunku, nes kiekviena tai išgyvename skirtingai. Drauge noriu pasakyti, kad esi nuostabi moteris, gera mama ir ne vienai tau taip nutiko. Taip nutinka daugybei mamų. Aš esu viena iš jų ir mintimis siunčiu tau apkabinimą bei palaišymą. O jeigu labai sunku, svarbu ieškoti pagalbos, šiuo metu jos tikrai yra. Svarbiausia – nelik viena.



Praėjo treji metai, o man vis dar jautru kalbėti apie sūnaus netektį, kalbėdama visada susigraudinu, taip pat susigraudinu ir kai vyresnis sūnus kam nors pasakoja apie mirusį broį. Aš iki šiol nesiryžtu dar kartą pastoti. Tačiau žinau daug moterų, kurios ryžosi ir dabar augina nuostabius vaikelius. Abu variantai yra puikūs – svarbiausia, kad moterims pačioms jie būtų tinkami. Šiuo metu mano gyvenimas toks, koks galbūt niekada nebūtų buvęs, jeigu nebūčiau patyrusi visų netekčių. Be sūnaus netekties, per pusantrų metų patyriau dar tris artimų žmonių netektis. Akistata su mirtimi visada primena apie gyvenimo laikinumą, verčia susimąstyti, kaip ir dėl ko gyvename. Ryžausi imtis to, apie ką daug metų tik svajoju. Išmokau išklausyti kitus, pabūti su kito skausmu ir nieko su juo nedaryti, o tiesiog leisti jam būti. Išmokau atsiverti pati.

Ačiū visiems, buvusiems šalia ir padėjusiems išgyventi šias netektis, o labiausiai ačiū Centrai ir jo psichologei.

Ir ačiū tau, Apolonai, kad supurtei mano gyvenimą iš pagrindų, taip suteikdamas galimybę jį pakeisti tokiu, kokį gyvenu dabar!

Mama Augustė

A full-page photograph of a person with long hair, seen from behind, sitting on a dark, wet rock in the ocean. The person is leaning forward, splashing water with their hands. The water is dark blue with bright, shimmering highlights from sunlight. The rock is dark and textured, with water pooling on its surface. The overall mood is serene and contemplative.

Reikia laiko gedėti.



Ir nuo tada mano veiksmai buvo nukreipti
į vieną tikslą – susigrąžinti savo gyvenimą.



Mano vaikas. Atmintis

Praėjo maždaug 9 ar 10 mėnesių nuo to laiko, kai priėmiau sprendimą, dėl kurio gailiuosi kiekvieną dieną. Tikslaus laiko nenoriu skaičiuoti, nes, atrodo, išverti bus per sunku, kaip ir nenoriu skaičiuoti, kiek metų kada nors bus mano negimusiam vaikui. Jis negimė ir negims, nes tai buvo visiškai svetimas ir neplanuotas įvykis mano gyvenime. Tuo metu mano galvoje buvo dar viena mintis – aš nieko neturiu. Norėjau kuo greičiau viską užbaigti, norėjau, kad viskas būtų „normaliai“, taip, kaip gyvenau anksčiau. Bet taip jau nebus, ir aš niekada nebūsiu tokia, kokia buvau, tik to dar nesupratau ir nežinojau. Tačiau kartu kilo ir kitų minčių: o jeigu tai vaikas, apie kurį aš svajojau; o jei aš daugiau niekada nebeturėsiu vaikų, nes tai dovana. Šiame minčių sąmyšyje nuskambėjo ir partnerio pozicija: aš priimsiu bet kokią tavo sprendimą, tačiau dar ne laikas, tau reikia pabaigti mokslus, aš net nesu susipažinęs su tavo mama. Tą akimirką sprendimas mano galvoje buvo priimtas. Pagalvojau, kaip bus gėda ir nepatogu apie tai pranešti mamai. Ir nuo tada mano veiksmai buvo nukreipti į vieną tikslą – susigrąžinti savo gyvenimą.

Po kokių 2–3 savaitių pajutau tuštumą, begalinį liūdesį ir tą pačią gėdą, tik jau dėl savęs: juk tai buvo mūsų visų dalis. Pasijutau šlykščiai, kad mamai apie tai nė žodžiu neprasitariau. Dienomis gyvenau savo normalų (sąlygiškai) gyvenimą, o naktimis verkiau. Analizuodama suprantu, kad net tiksliai nepamenu, kas buvo toliau, atrodo, kad viskas susimaišė. O neseniai suvokiau, kad nepamenu, ką dariau praeitą semestrą savo išsvajotose studijose ir kaip išvis išsilaikiau kažkokius egzaminus. Dabar jaučiu nusivylimą savi, savo partneriu, aplinka, šeima. Nežinau, kaip toliau gyventi su abortu patirtimi, nes man net nuo šio žodžio tiesiog darosi bloga. Pastaruoju metu pastebėjau, kad tapau agresyvi su aplinkiniais ir visiškai nepakenčiama. Nebeatpažįstu savęs, nežinau, ko noriu. Kankinu save ir kitus mintimis apie vaikų turėjimą ir neturėjimą. Kankinu taip, kad kartais atrodo, jog nebegaliu nė kvėpuoti. Kai dalinausi šia situacija su kitais, laukiau iš jų kokios nors ne-

gatyvios reakcijos, o sulaukiau tik palaikymo ir užuojautos žodžių. Atrodo, kad man būtų buvę lengviau, jeigu būčiau išgirdusi iš jų negatyvių komentarų. Būtų lengviau, jeigu mane teistų kiti – juk tada viskas atsistotų į savo vietas. Bet svarbiausia ir griežčiausia teisėja sau esu aš pati. Mano kaltės ir gailėsčio jausmas neturi jokių ribų. Atrodo, kad ir kokių blogų, mano subjektyviu požiūriu, mamų yra, aš stoviu ant pjedestalo užėmusi pirmą vietą. Nes jos išnešiojo, pagimdė savo vaiką, o aš nė to nesugebėjau padaryti, ir – tai skaudžiausia – dėl savo pačios kaltės. Nes tai buvo mano sprendimas. Ir, kaip pirmosios vietos savininkė, niekada nebeturėsiu net progos būti mama. Atrodo, kad visi žmonės, turintys vaikų, yra geresni, nes jiems užteko charakterio savybių, kad apgintų savo vaiko gyvybę. Čia yra juodžiausias mano gyvenimo epizodas ir blogiausios mano mintys apie save.

Taip pat suprantu, kad save teisti ir lyginti su kitais vien per šio įvykio prizmę yra nesąžininga. Labai tikiusi, kad šis laikotarpis praeis. Kad sugebėsiu save pamilti ir priimti bet kokiomis aplinkybėmis ir bet kokiose situacijose. Kad ir kaip būtų sunku, padėkosiu šiam įvykiui, kad suteikė man daugiau patirties, savivokos. Kol kas bandau rasti su savimi kalbą ir tinkamiausias sąvokas, kaip aš tai sau įvardysiu, pavyzdžiui, užuot sakiusi „pasidariau abortą“, sakau „aš netekau savo vaiko“. Ir, galiausiai, kiek yra teisinga nekęsti savęs už sprendimą, kurį priėmė, kai tiesiog neturėjai pakankamai patirties, žinių, emocinio багаžo...



Dabar mokausi gyventi iš naujo, atsiminti save, savo gerąsias savybes, savo tikslus. Ne kiekvieną dieną sekasi gerai, o kai kada išvis nesiseka. Su ašaromis atsimenu, kokia buvau anksčiau. Vis dėlto linkiu sau atrasti ar sukurti naujas prasmes, transformuoti savo liūdesį ir šitą patirtį.

Aleksandra



Esu viena iš šimto

Stiprus noras turėti vaikelį atsirado po kelerių metų santuokos. Su vyru dar prieš santuoką kalbėjome, kad ateityje mūsų šeima padidės, todėl kai jam pasakiau, kad jaučiu, jog „jau laikas“, tikėjausi, kad jis man pritars ir netrukus mėgausiuosi nėštumu, o kiek vėliau pradėsime patirti ir tėvystės džiaugsmus. Tačiau vyras atsakė, kad „dar ne laikas“. Nuliūdau, bet supratau, kad negaliu spausti jo, nes tai turbūt svarbiausias gyvenime sprendimas mums abiem atskirai ir kaip porai. Praėjo dar kažkiek laiko, ir mano antroji pusė sutiko planuoti kūdikį. Mano širdį užplūdo didžiulis džiaugsmas, pradėjau svajoti apie mūsų vaikelį, kaip jis atrodys, ką mes visi kartu veiksime, patirsime, išmoksime... Maniau, kad pastosiu lengvai ir greitai, nes abu su vyru esame dar gana jauni, sveiki, be žalingų įpročių.

Tačiau bėgo mėnesiai, o nauja gyvybė vis neužsimezgė. Pradėjo darytis neramu, kad kažkas ne taip. Apsilankiau pas moterų gydytoją ir sužinojau, kad mano gimda turi anomaliją (yra širdelės formos), gali prireikti ir operacijos. Kreipiausi dar pas vieną gydytoją, kuris patvirtino diagnozę, bet nuramino, kad ir su tokiomis problemomis moterys sėkmingai pastoja ir išnešioja kūdikį, kad operacija tokiu atveju neatliekama, ir tiesiog patarė bandyti toliau. Truputį nurimau, ir vėl bandėme susilaukti vaikelio. Kiekvieną mėnesį turėjau vilties, kad gal mus jau aplankys laimė. Bent dienai vėluojant ciklui jau pirkdavau nėštumo testus, lyg kokius loterijos bilietėlius, bet jie vis būdavo „nelaimingi“ – neišvysdavau išsvajotųjų dviejų juostelių.

Po pusantrų metų kreipėmės į Vaisingumo centrą. Ten mums nurodė, kokius tyrimus pasidaryti, ir su jų rezultatais atvykti vėl. Atlikusi tyrimus nustebau, kad progesterono rodiklis viršija normą, kuri taikoma nesilaukiančioms moterims. Bet neleidau sau ir prisivajoti, kad pavyko. Vėl pasidariau nėštumo testą, bet jis buvo neigiamas. Artėjo mano gimtadienis, jo proga su vyru turėjome išvykti į savaitgalio kelionę. Jaučiausi kažkaip kitaip, todėl pasidariau dar vieną testą ir šį kartą išvydau dvi juosteles, pakankamai ryškias, tačiau vis



Bent dienai vēluojant ciklui jau
pirkdavau nēštumo testus, lyg
kokius loterijas bilietēlius, bet
jre vis būdavo „nelaimīgi” –
neišvysdāvu išsvajotujų dviejų
jūbstelių.

tiek buvo sunku patikėti, kad laukiusi, todėl atlikau dar ir kraujo tyrimą, kuris patvirtino nėštumą. Svarstėme, ar vykti į kelionę, bet nusprendėme vykti. Antrąją kelionės dieną pradėjau jausti pilvo maudimą, bet raminau save, kad gal taip ir turi būti, vėliau pradėjo skaudėti ir nugarą, o tai mane dar labiau gąsdino.

Grįžus į Lietuvą, kitą rytą man prasidėjo persileidimas. Be proto save kaltinau, verkiau beveik nuolat, mano pasaulis sudužo į šipulius per akimirką. Niekas, išskyrus mano vyrą, dar nežinojo apie nėštumą, bet po netekties sunku buvo nuslėpti liūdesį, todėl pasakiau kitiems artimiausiems žmonėms. Nepaisydami mano verkiančių akių ir širdies nusprendėme su vyru ilgai nelaukti ir vėl bandyti pastoti, nes nežinojome, kiek tai užtruks. Buvau skaičiusi, kad pirmais mėnesiais didesni šansai pastoti, be to, pasigilinus į kitų moterų istorijas internete, susidarė įspūdis, kad laukiantis vėl šiek tiek lengviau išgyventi netektį. Praėjo trys sunkūs mėnesiai, verkdavau ne tik namuose (dažniausiai duše), bet net ir eidama gatve, prisiminusi, kaip aš netekau savo stebuklo.

Buvo vasara, atostogų metas, tad su vyru ilsėjomės pajūryje, kai pradėjau jausti keistą maudimą pilvo apačioje. Atlikau nėštumo testą, ir jis vėl buvo teigiamas! Sunku buvo patikėti, kad taip greitai pavyko. Nusprendžiau, kad šįkart save be galo saugosiu, todėl vyliausi, kad kitų metų pradžioje jau supuosiu mažylį. Skaičiau begales įrašų internete, ką galima ir ko negalima daryti laukiantis. Todėl nevaikščiojau greitai, nesideginau saulėje, skaitydavau kiekvieno produkto etiketę ir t. t. Grįžusi į savo miestą atlikau kraujo tyrimus. Nėštumo hormono gražiai padvigubėjo, bet man trūko progesterono, todėl gydytoja jo skyrė papildomai. Pagaliau pamačiau savo mažylį ne tik dviejų juostelių pavidalu, bet ir kaip gyvą, manyje augančią būtybę, nors echoskopo ekrane ji buvo tik nedidelis taškelis. Gavau ir jo nuotraukėlę. Nėštumas jau truko ilgiau nei pirmasis, mane nuolat pykino, ir jaučiau kitus nėštumo požymius, todėl maniau, kad šįkart viskas bus gerai. Gyvenimas jau dažėsi gražesnėmis spalvomis po nuolatinės pilkumos. Pradėjome su vyru rinkti vardus kūdikiui, svarstyti, kur statysime lovėlę ir panašius su tėvyste susijusius džiugius klausimus. Mes jį jau mylėjome.

Tačiau prasidėjus 8-ai savaitei pradėjau nebejausti nėštumo požymių. Vijau niūrias mintis šalin – gal man tik taip atrodo, gal čia normalu... Tačiau tos pačios dienos vakare išvydau kraują... Skubiai nuvykome į priimamąjį, ten pasakė, kad neplaka vaikučio širdelė (neplakė nė vienos apžiūros metu) ir jau šalinosi nėštumo audiniai... Aš negalėjau ir nenorėjau patikėti, kad ir vėl tai nutiko, – juk gyvenau, lyg būčiau porcelianinė. Už ką mums taip? Po dviejų dienų dar nuvykau į privačią kliniką, tikėdamasi, jog ten pasakys, kad mūsų kūdikis gyvas, nepaisant, jog jo „namai tuštėjo“. Tačiau ir vėl išgirdau tuos širdį

veriančius žodžius: neplaka širdelė. Grįždama pro ašaras nemačiau kelio, vėl apėmė begalinis liūdesys ir tuštuma, neišnykę po pirmosios netekties, tačiau lyg šiek tiek prislopę. Tačiau kaltės šį kartą jaučiau mažiau. Labai stengiausi, kad jis liktų, kad gyventų, bet ne viskas priklauso nuo mūsų valios.

Negalėjau priglauti prie širdies savo vaikelių, išbučiuoti rankyčių, kojųčių. Tačiau jie visada bus mano širdyje, visos mano svajonės apie juos liks ten, kur dabar yra ir visada bus jų namučiai.

Šiuo metu mes vėl bandymų kelyje, ir jie vėl nesėkmingi... Mano istorija ne tik apie netektį, bet ir apie nevaisingumą, apie begales dienų su viltimi ir su skaudžiausiais nusivylimais.

Šias patirtis išgyventi padėjo vyras, mama, sesuo, KNC psichologė savanorė ir savitarpio paramos grupė persileidimą patyrusioms moterims. Pradėjau lankyti jogą, stengiuosi daug ilsėtis, atostogauti, susitikti su draugėmis, bet vis tiek labai sunku. Nors ir žinau savo sveikatos problemas, bet dažnai pagalvoju, kad čia mano kaltė, kad vaikelių netekau, galėjau vis tiek kažką padaryti (nevykti į kelionę, tiek nevaikščioti, net iki tokių absurdo, kaip nelipti laiptais...).

Iki šiol nežinau, kas geriausiai padeda sustiprėti patyrus persileidimą. Man padeda išsikalbėjimas, išsiverkimas suprantantiems ar bandantiems suprasti žmonėms. Bet tikrai žinau, kad nereikia beprasmių patarimų ar paguodimų, kaip „reiškia bent gali pastoti“, „čia buvo gamtos klaida“ ir pan. O juos girdėjau net iš gydytojų!

Gaila, bet man atrodo, kad mano svajonė turėti kūdikį nepasiekiamo, o buvę nėštumai yra vienintelė mano motinystės patirtis, kuri buvo labai greitai ir negailestingai sustabdyta...

I.





Svajonė, paskendus skausmo rūke

Man buvo 42 metai, kai supratau, jog vėl laikiuosi. Tai buvo trečiasis, planuotas ir labai mūsų šeimoje lauktas nėštumas. Iš ankstesnių santykių turiu 23 metų sūnų. Gyvendama Anglijoje sutikau vyrą, kuris privertė mane patikėti meile ir pabandyti sukurti šeimą. Susituokėme ir iš karto planavome šeimos pagausėjimą. Susilaukėme sveiko mūsų džiaugsmelio – sūnaus.

Neilgai trukus, ėmėme planuoti dar vieną vaikėlį. Kai tik pajutau pirmuosius nėštumo požymius, skubėjau pasidaryti nėštumo testą, mūsų džiaugsmui, jis vėl buvo teigiamas. Nežinau kodėl – ar dėl savo amžiaus, ar dėl kokių kitų priežasčių, – bet viduje jaučiau ir nepaaiškinamą nerimą. Netrukus nėštumo požymiai pasireiškė visu galingumu – dėl stipriai pablogėjusios savijautos turėjau nustoti dirbti. Vienintelis vaistas nuo begalinio pykinimo būdavo miegas.

Laikas ėjo lėtai, o mano nerimas niekur nedingo. Pasitarę nusprendėme pasidaryti NIPT* genetinius tyrimus. Nuvykome į privačią kliniką, kur buvo atlikta apžiūra echoskopu ir paimtas kraujo mėginys. Pas gydytojus vykome visa šeima: juk tai buvo pirmas kartas, kai visi galėjome pamatyti mūsų mažylį ekrane. Gydytojos kabinete visi klegėjom ir džiūgavom, nes aiškiai matėm vaisiaus kontūrus ir judesius. Tačiau tik aš viena pastebėjau, kad gydytojos veidas išliko keistai akmeninis. Pagalvojau, kad iš tikro yra kažkas negerai. Bet išėjome iš klinikos nuraminti, kad nėštumas yra dar mažas ir sunku kažką pasakyti. Laukėme kraujo tyrimo.

Štai ir išaušo ta diena. Suskamba mano telefonas. Skambina iš klinikos dėl mūsų atliktų genetinių tyrimų. Klausausi, ką sako, o laikas tuo metu tarsi sustoja. Pradedu išsamiai sakyti kraujo tyrimus... Klausausi... Bet negirdžiu galutinio atsakymo. Ir štai jis nuskamba... Edvardso sindromas. Trumpai ir aiškiai. Bum! Bomba sprogo... Garsiai suaimanuojau... Tuo metu mano pasaulis

* Neinvasiniai prenataliniai tyrimai, atliekami iš nėščiosios kraujo, siekiant nustatyti tam tikras genetines vaisiaus būkles.

dužo į šipulius, mūsų svajonės pabiro kaip nutraukti karoliai.

Kokie jausmai kilo tą minutę? Šokas, baimė, skausmas, pasimetimas, nežinia, palengvėjimas ir pasunkėjimas tuo pačiu metu... Viskas galvoje sukosi kaip pašėlusis karuselė, nors laikas, atrodo, sustojo. Ir visa tai tarsi tirštas rūko debesys tą pačią sekundę apglėbė mane.

Skambinanti moteris pradeda guosti ir atsiprašinėti... Pokalbis tęsiasi. Mums jau duodami nurodymai, ką toliau daryti ir pan. Po trumpos pauzės išgirstu, kaip prislopintu balsu manęs klausia: ar vis dar norite žinoti lytį? Atsakymas – berniukas. Nusišypsau... Žinojau nuo tos sekundės, kai supratau, kad laukiuosi...

Tas laikotarpis, kol nuolat mums buvo atliekami papildomi įvairiausi tyrimai, buvo tikrai sunkus visai mūsų šeimai. Jį su vyru išgyvenome atsiremdami vienas į kitą. Stipriai suglaudėme pečius ir laukėme. Savo istorija pasidalinau su keliomis labai artimomis draugėmis, kurios tuo metu mus irgi palaikė. Po ilgo tyrimų maratono sužinojome, kad, deja, mūsų sūnelis turi Edvardso sindromą. Mes jau žinojome, ką darysime. Abortas. Nebekalbėsiu apie priežastis, lėmusias tokį mūsų sprendimą, nes tai jau nieko nebepakeis...

Ką jaučia moteris, kuri priima sprendimą atsisakyti savo negimusio ir labai laukto vaiko? Negaliu įvardinti, nes nerandu tinkamo žodžio. Aš vis dar nežinau, kad tokia nebebūsiu, nes aš taip nusprendžiau. Rašau šį tekstą ir nebegaliu sustabdyti ašarų. Manyje yra gyvybė, kurią aš jau besąlygiškai myliu, kurią noriu apsaugoti nuo visko, bet drauge ir jos atsisakysiu. Tai tikriausiai dar baisiau už patį pragarą...

Aborto dieną neradau sau vietos ir viską dariau kaip robotas. Žinojau, ką reikia daryti, bet nenorėjau to daryti. Prieš pat operaciją visko jau neatlaikiau ir anesteziologei matant pradėjau raudoti. Raudojau balsu, ašaros riedėjo upe-liais, o aš niekaip nebegalėjau susivaldyti. Kankino tik viena mintis – atsistoti ir išbėgti. Tačiau žinojau, kad toli nenubėgsiu. Realybė yra tokia, kokia yra.

Nesutinku, kad žmogus turi priimti Dievo sprendimus, bet nuoširdžiai džiaugiuosi, kad šioje visuomenėje yra suteikta teisė moteriai spręsti, ką daryti tokiose situacijose. Esu įsitikinusi, kad kiekviena iš mūsų tokioje situacijoje išgyvena savo asmeninę gyvenimo tragediją. Tokie įvykiai neužsimiršta. Jie palieka gilią žaizdą ir randus kiekvienoje iš mūsų.

Paskutinė žiemos diena buvo atsisveikinimo su negimusi sūnumi diena. 14 savaitių ir 3 dienos praleista kartu. Tiek daug išjausta ir iškentėta. Iki pat paskutinės sekundės giliai viduje tikėjau, kad kas nors pakels mane iš šio košmaro ir pasakys, kad tai buvo tik blogas sapnas, arba ateis stebuklinga gydytoja, mostels angelo sparnais ir pasakys, kad visa tai netikra ir įvyko siaubinga klaida. Deja, taip nenutiko... Tyliai atsisveikinau su negimusi sūnumi

A photograph showing two hands submerged in a body of water. The hand at the top is pointing upwards with the index finger extended. The hand at the bottom is pointing downwards. The water is clear, and the hands are wet, with some water droplets visible on the skin. The background is a plain, light-colored surface.

Po narkozės pažiūrėjau į savo pilvą ir
viduje pajaučiau didžiulę tuštumą.

ir paprašiau atleisti mums už viską.

Po narkozės pažiūrėjau į savo pilvą ir viduje pajaučiau didžiulę tuštumą. Jaučiau visu savo kūnu, kad ten nieko nebėra. Kraujavo ne tik mano įsčios, bet širdis ir siela. Mano negimęs sūnus iškeliavo į angelų karalystę, man tik spėjus jam ištarti trumpą sudie ir atsiprašau... Liko spengianti tylą, mano skausmas ir amžinas bei pats sudėtingiausias klausimas žemėje – kodėl? Kodėl dabar, kodėl būtent mums, kodėl būtent tai...?

Su kiekviena diena emociškai darėsi vis sunkiau ir sunkiau. Nebepajėgiau pakilti iš lovos ir pasirūpinti savimi ar savo šeima, sutriko miegas, nuolat kankino prisiminimai. Ašaros dėl negimusio vaikelio nesustodamos riedėjo mano skruostais.

Vyras namuose atsitvėrė tylos siena, pareiškęs, kad nieko čia tokio neįvyko. Toks jo požiūris mane be galo skaudino. Troškau, kad jis su manimi pasidalintų savo mintimis, jausmais ir išgyvenimais, kad klaustų, kaip aš jaučiuosi... Taip pat iš mano gyvenimo šiuo sunkiausiu periodu dingo mano draugės ir kolegės. Likau vienui viena tikrąja to žodžio prasme. Nebežinojau, ką daryti ir kaip man gelbėtis iš situacijos, kuri mane traukė vis gilyn ir gilyn kaip koks liūnas. Apleidau namus, apleidau savo jaunėlių sūnų. Troškau tik vieno – likti viena ir sulįsti gyva į žemę. Deja, gyvenimo sąlygos neleido man pabūti pačiai su savimi. Pradėjau pykti. Ant visų ir dėl visko. Labiausiai pykau ant vyro ir savęs. Nustojau miegoti, o tai varė į dar didesnę neviltį. Nebesuvokiau nei savo minčių, nei jausmų, nei gyvenimo. Galvojau, kad išprotėjau.

Griebiausi visko, ką tik tuo metu sugalvojau: prisiregistravau internetinėje grupėje, kur mamos dalinasi savo patirtimi po vaikų netekčių. Bendravau su ligoninės personalu dėl savo negimusio sūnaus laidotuvių. Bandžiau rašyti laišką negimusiam vaikelui, ieškojau įvairiausių terapijų. Bariau ir guodžiau save. Deginau žvakes namuose. Ėjau į bažnyčią ir užsakiau mišias už negimusią sielą. Pagaliau įvyko ir nuoširdus pokalbis su vyru. Taip pat daug ir nuoširdžiai pabendravau su viena nepažįstama mama, kuri dėl panašių priežasčių nutraukė nėštumą. Gavau psichologinę pagalbą iš vietinės medicinos įstaigos. Parsivežiau namo negimusio vaikelio pelenus. Pagaliau pradėjau lipti iš duobės, kurią pati sau kasiausi. Pradėjau jausti, kaip visi blogumai po truputį nuo manęs atsitraukia, kaip virš galvos pradeda sklaidytis debesys.

Manau, kad man labai padėjo su manimi bendravusių svetimų žmonių požiūris į šią situaciją. Jie tai priėmė kaip skaudžią netektį – vaiko netektį. Niekas niekada neužsimindavo, kad tai buvo dar tik besiformuojantis vaisius. Visuose pokalbiuose nuskambėdavo frazės: tavo vaikelis, tavo sūnus, vaiko netektis. Nesvarbu, kiek vaikelui buvo savaičių, tai buvo mano vaikas nuo pat

pirmos minutės, kai aš apie jį sužinojau. Pritariu minčiai, kad moteris tampa mama ne tuomet, kai pagimdo, bet jau tuomet, kai pastoja.

Dėkoju gydytojams ir seselėms, kurie net po aborto rūpinosi manimi. Nuolat skambindavo ir klausdavo, kaip aš jaučiuosi ir bandydavo kalbėtis su manimi. Esu be galo dėkinga KNC, teikiančiam nemokamą pagalbą ir neskirstančiam moterų pagal gyvenamą vietą. Dėkoju ten dirbančiam personalui už geranorišką bendravimą: gydytojui genetikui, kuris be jokių nutylėjimų ir užuolankų konsultavo mane nuotoliniu būdu; akušerei už suteiktas išsamias konsultacijas, kas manęs laukia ateityje po atliktos procedūros, kaip tam pasiruošti ir ko tikėtis iš savo kūno; psichologei, į kurią kreipiausi tik po visko. Ji neskaičiavo savo laiko, gebėjo išklaudyti jausmus bei padėjo susidėlioti mintis.



Tais pačiais metais vėl pastojau, bet ir vėl praradau vaikelį.... Tie patys išgyvenimai, tas pats nežmoniškas skausmas. Bejėgiškumo jausmas. Pasikartojantys gydytojų veidai, užuojauta, komplikacijos po netinkamai atliktų procedūrų varė į neviltį. Kapsčiausi visomis jėgomis ir atrodė, kad sekasi. Po antro praradimo praėjo daugiau kaip metai ir viskas pradėjo kilti į viršų: žaizdos ne tik negijo, bet ir ėmė pūliuoti. Santykiai su vyru taip pašlijo, kad pasiekė galutinį tašką – skyrybas. Skauda dar labiau. Galvojau, kad po tokių patirčių labiau suartėsime, deja... Šiuo metu viskas atrodo beprasmiška. Kam man viso to reikėjo? Kodėl aš turėjau eiti šį sunkų kelią? Kokias pamokas aš turėjau išmokti iš šių netekčių, bet neišmokau?

Mama Rita

Tie susitikimai buvo neįkainojama
dovana dvasiškai gyjant.





Dvynukų netektis 21-ą savaitę

Kai buvau maža mergaitė, visada svajoju apie princą ant balto žirgo ir didelę šeimą su ne mažiau nei dviem vaikais. Princą sutikau. Šeimą sukūrėme, o vaikai taip ir neatsiranda... Po vestuvių pastoti neskubėjome. Na, o kai užsinerėjome, deja, ėjo pirmi, antri metai – ir nieko. Taip jau penkti metai, kai esame nevaisingumo kelyje. Šis kelias be galo vingiuotas ir sudėtingas abiem. Pradžioje kreipiausi į polikliniką, kur gavau patarimą negaišti laiko su papildais ir kreiptis į vaisingumo specialistus. Vaisingumo specialistas iškart pasiūlė pereiti prie IVF (pagalbinio apvaisinimo būdo), mums buvo taikomas IVF+ICSI*, kadangi vyras turi bėdų su spermatozoidų judrumu. Pirmas bandymas vyko 2021-ųjų gruodžio mėnesį, jis buvo nesėkmingas. Tada 2022-ųjų birželį vėl bandėme, šįkart sėkmingai. Apsilankiusi pas gydytoją, sužinojau, kad laukiuosi neidentiškų dvynukų. Tą akimirką buvome patys laimingiausi, negalėjome patikėti – mums pavyko!!! Pats nėštumas buvo sklandus, gražus, džiaugėmės kiekviena akimirka, kiekvienu potyriu... Atsimenu, sėdėdavome su vyru ir svajodavome, kokie mūsų berniukai bus, į ką bus panašūs, kokie bus jų pomėgiai... Galvojom vardus... Atrodo, svajonės mus nukėlė taip toli į praeikį. Tas gražus laikas bėgo... Po truputį pirkome daiktus, rūbelius, lovytę, rinkome viską, kas gražiausia, rinkome su didžiule meile, norėjome, kad mūsų mažiukai turėtų viską, kas gražiausia. Nekantriai laukėme jų atėjimo į šį pasaulį. Ir sulaukėme... Spalio 28 dienos rytą atsikėliau ir pajutau keistą jausmą, supratau, kad su pilvuku kažkas kitaip... Lyg kokie spazmai, lyg sukietėjimas... Tas jausmas man nedavė ramybės, tad ilgai nelaukusi nuskubėjau į polikliniką, kur buvau apžiūrėta ir nuraminta, kad viskas gerai, tiesiog reikia pagerinti magnio. Išėjus iš kabineto, baimė ir nerimas nedingo... Pajutau lyg kažką lašant... Greitai paskambinau nėštumą prižiūrinčiam gydytojui, šis paragino nedelsiant vykti į priimamąjį. Taip ir padarėm su vyru. Daiktų neėmiau, manėm, kad vykstam tik patikrai, juk viskas bus gerai. Jokios blogos minties tą

*ICSI – intracitoplazminė spermatozoido injekcija, t. y. pagalbinio apvaisinimo būdas, kai spermatozoidas įšvirkščiamas į kiaušialąstės vidų.

akimirką nekilo. Atsimenu, sėdime prie kabineto, ir aš vyrui sakau: „Žinai, man baisu. Gal reikėjo į kitą ligoninę važiuoti?“ O jis man sako: „Nusiramink, viskas bus gerai. Tik pažiūrės, ir važiuosime namo.“ Ir, deja, mano nuojauta manęs neapgavo. Užėjusi į kabinetą gydytoja po apžiūros man pasakė: „Guldom. Jums laša gemaliniai vandenys.“ Mane iškart apėmė baimė, širdis taip plakė, kaip gyvenime nėra plakus, pasipylė ašaros. Man buvo pastatyta lašinė ir pasakyta laukti... Ko laukti? Nežinau... Tas laukimas tiesiog žudė... Kol vieną akimirką tiesiog pajutau po savimi didžiausią balą – supratau, kad nubėgo vandenys... Čia ir kraujas iškart... Puikiai atsimenu tą momentą: mane veda koridoriais basą, visa kraujuoju, kraujas pilasi upeliais per kojas, grindis... Atsigulu ant ginekologo kėdės, mane apžiūri ir sako: „Viskas, vienas vaikas be vandenų!“ Tą akimirką, atrodo, pasaulis sustojo, žemė išslydo iš po kojų, viskas tapo nesvarbu, svarbu tik mano vaikai. Mintyse krūva klausimų: kodėl, už ką??? Grįžus į palatą, man buvo liepta laukti sąrėmių. Ir kaip vakar atsimenu gydytojos žodžius: „Mes paliekam viską gamtai.“ Ką??? Kokiai gamtai? Aš rėkiau, klykiau, verkiau ir šaukiau: „Darykit ką nors, išgelbėkit nors antrą vaiką! Juk jie visiškai sveiki, jų širdelės plaka, jie nori gyventi...“ Aš vėl buvau palikta viena... Likimo valiai... Nuo to momento jokio mediko nebuvo palatoj... Tik aš, mano mažiau pilve ir tas žudantis laukimas... Po kelių valandų man prasidėjo sąrėmiai, jie netruko ilgai, gal valandą, dvi, o po to prasidėjo ir gimdymas... Gimdžiau viena, be medikų priežiūros, jaučiausi palikta kaip šuo... Gydytojas pravėrė palatos duris tik tam, kad nukirptų placentą ir išneštų negyvą. Taip, aš viską jaučiau, jaučiau, kaip mano vaikas tiesiog iškrito, viską mačiau... Mačiau jo kūnelį, tą mažytį 24 cm vaikėlį... Po to gimdžiau kitą vaikėlį. Na, o po visko man buvo atlikta abraziacija su narke – kad iki galo pašalintų placentos likučius. Pamenu, atsibudau gal 0.30 val. ir klykiau, verkiau drambliai ašarom. Pamenu, kaip gulėjau ir drebėjau, kaip negalėjau patikėti, kad tai nutiko mums, taip laukusiems to stebuklo, tiek metų negalėjusiems pastoti. Atrodo, tiek prisikentėjom, o dabar laimė ir mūsų mažyliai buvo čia pat, su mumis... Ir staiga mes jų netekom. Tą naktį aš nekenčiau viso pasaulio, ypač gydytojų – kad nesuteikė pagalbos, kad nieko nedarė. Man nebuvo pasiūlyta važiuoti į kitą įstaigą, į trečio lygio ligoninę, kur yra speciali įranga ankstukams. Noriu tik paminėti, kad mes vaikelį netekom 21 savaitės ir 4 dienų, o pagal Lietuvos įstatymus vaisių gelbėja nuo 22 savaičių. Mums pritrūko 3 dienų, kad gydytojai imtųsi gelbėti mažylius. Mūsų situacija buvo nurašyta eiliniam vėlyvam persileidimui. Nors tai buvo gimdymas! Kodėl jis prasidėjo, niekas nepaaiškino ir tikriausiai nepaaiškins. Visą naktį praverkiau, o ryte atėjo gydytojas ir šaltu veidu man sako: „Tai ko verki? Galvą pasigydyk, jauna, dar pastosi.“ Ką reiškia „pastosi“? Jums vaikas –

kažkoks žaislas? Tai yra gyvybė! Mano ir vyro dalelytė, nors ir užsimezgusi dirbtiniu būdu, bet labai laukta ir svajota... Aišku, po viso šito man nebuvo paaiškinta apie krūtų priežiūrą, kad gaminsis pienas ir vyks uždegiminiai procesai. Aš kentėjau, kentėjau ilgai tuos fizinius skausmus, bet didesnio skausmo nei tas, kurį jaučiau širdyje, būti negali. Praėjus savaitei, mes nusprendėme, kad mūsų vaikai Danielius ir Damianas turi būti palaidoti, o ne likti kaip medicinos atliekos. Ilgai kovojome, kol atgavome kūnelius, aišku, jie buvo atiduoti kaip šunys, tiesiog permatomame maišelyje. Atsimenu, paėmiau juos, prisiglaudžiau ir nenorėjau paleisti... Tuo momentu, atrodo, aplankė tokia ramybė... Mes juos palaidojome, ir dabar turime kapelį, kur visada galime nuvykti pakalbėti, pabūti, uždegti žvakutę. Šiandien aš žinau, kad aš esu mama, tokia pat kaip visos, tik mano ryšys su vaikais kitoks, per maldą, per pabuvimą prie kapo. Aš negaliu jų apkabinti, pabučiuoti, pažais-ti... Aš turiu tik jų nuotraukytes iš echoskopo ir galiu tik mintyse pasakyti, kaip aš juos myliu, ilgiuosi ir žinau, kad mes kažkada būsimė kartu. Per tą pusmetį buvo visokių minčių – nuo nepykantos iki begalinio skausmo, savęs kaltinimo, kad kažką dariau ne taip, gal reikėjo nesidžiaugti, kad laukiamės, niekam nesakyti... Gal gydytojai kažko nesužiūrėjo, gal mane kažkas nužiū-rėjo... Ir begalinis skausmas vis užduodant sau klausimus, į kuriuos nėra at-sakymo. Kodėl mums? Ką aš gyvenime darau ne taip? Žinau tik viena – niekas niekada neatstos man tų vaikų, jie visada bus su manimi, mano širdyje visam gyvenimui jiems bus vieta. Po šitos netekties buvo dar du bandymai pastoti su pagalbiniu apvaisinimu, deja, nesėkmingi. Aš nežinau, kiek laiko mums prireiks pastoti, pasiekti savo svajonę, bet galiu pasakyti tvirtai ir drąsiai: aš padarysiu viską, paaukosiu viską, kad pastočiau, bandysiu tiek, kiek reikės, bet aš turėsiu vaikų, kuriuos išnešiosiu ir pagimdysiu gyvus, ir mes būsimė tokia šeima, apie kokią svajoju, kai buvau maža. O mūsų angeliukai visada žiūrės į mus iš dangaus, šypsosis ir saugos...

Tikiuosi, mano istorija padės moterims panašioje situacijoje suprasti, kad jos ne vienos. Iš artimųjų, draugų sulaukiau daug palaikymo ir atjautos, man visą laiką norėjosi ir norisi apie tai šnekėti, išsiverkti, išsikalbėti. Labiausiai atsisto-ti ant kojų ir toliau kibti į gyvenimą padėjo vyras. Taip pat labai palaikė mo-terų bendrystė savitarpio paramos grupėje bei pokalbiai su KNC psichologe. Tie susitikimai buvo neįkainojama dovana dvasiškai gyjant. O iš medikų man norėjosi pagalbos, žmogiškumo, o ne darbo pagal protokolą. Juk gimdžiau pirmą kartą ir dar tokiomis aplinkybėmis.





Širdimi pajutau, kad manyje yra gyvybė.



Viskas tavo rankose

Mano brangiausias vaikelį, noriu papasakoti tau istoriją. Ji nėra džiuginanti ir su laiminga pabaiga, bet ji yra tikra, kaip ir tu. Mažuti, aš iš visos širdies noriu tavęs atsiprašyti. Atleisk, angelėli mano, atleisk, kad neleidau tau gyventi. Taip norėčiau atsukti laiką ir ištaisyti didžiausią gyvenimo klaidą. Deja, kai kurios klaidos neištaisomos, negaliu sau atleisti, kad taip pasielgiau. Nereikėjo... Niekas man neatstos tavęs, niekada daugiau nepuoselėsiu minčių apie vaikelį.

Visada svajoju apie didelę šeimą, galvoju, kad turėsiu mažiausiai tris vaikučius. Mano svajonė išsipildė, gimė trys nuostabūs, mylimi vaikai. Jaučiausi laiminga mama, kartu pajutau ir gyvenimo pilnatvę. Atrodė, kad kuo daugiau vaikučių turiu, tuo daugiau meilės širdyje atsiranda. Paaugo trečias vaikelis, ir mintyse puoselėjau viltį – gal dar ne per sena turėti ketvirtą. Ta kibirkštelė tai užsidegdavo, tai užgesdavo. Nedrįsau pasakyti savo vyrui, nes žinojau jo atsakymą, bet vis tiek pajuokaudavau: „Gal ketvirtą stebuklėlį?“ Tiesiog abu nusijuokdavom.

Man 38 metai, jau nebegalvoju apie pagranduką ir visiškai nuslopinau norą jo susilaukti. Realizavau save darbe, norėjau vis tobulėti savo srityje, labai stengiausi, ir viskas klostosi puikiai.

Praėjo savaitė po mano gimtadienio, važiauvau autobusu ir išlipusi netikėtai pajutau galvos svaigimą. Iš karto supratau, kad nėščia. Mėnesinės dar tik turėjo būti, bet žinojau, kad jų nesulauksiu. Širdimi pajutau, kad manyje yra gyvybė. Tą pačią akimirką nuėjau į vaistinę, nusipirkau folio rūgšties, pradėjau rūpintis sveikesne mityba ir poilsu. Niekam nieko nesakiau, tiesiog laukiau...

Užplūdo nerimas, pradėjo pykinti, mėnesinės vėlavo, pasidariau testą. Teigiamas. Nusiuočiau vyrui testo nuotrauką. Jis grįžo ir pareiškė: „Nepatempsi-me! Registruokis abortui!“ Verkiau... Daug verkiau ir pergyvenau, sakiau sau: ne, nė už ką nedarysiu aborto, tegul neaugina, aš užauginsiu.

Laikasėjo, vyras pradėjo mane palaikyti, pritarė mano sprendimui. Viskas lyg

aprimo, pradėjau ruoštis vaikelio atėjimui, žiūrėti reikalingų daiktų.

Išaušo Mamos diena, nusprendėme pasveikinti mamą ir pranešti žinią apie šeimos pagausėjimą. Su gėlėmis atvažiavome pas vyro mamą ir močiutę. Jos siaubingai sureagavo, ypač vyro mama. Ji mane sumaišė su purvais, tiek bjaurių apie save niekada nebuvau girdėjusi. Liūdesys, neviltis, skausmas, kad patys artimiausi nenori priimti ateinančio naujo šeimos nario. Mano tėvai priėmė žinią švelniau, be rėkimo ir įžeidinėjimų, bet neapsidžiaugė. Pamokymai, kad nemokame saugotis, blogi laikai ir kad visa našta man. Mamytė serga vėžiu, ji sakė, kad mane bet kuriuo atveju palaikys, bet padėti niekuo negalės. Tarstelėjo, kad gal viskas bus gerai, kad vaikelis bus didžiausia mano paguoda.

Mamyčių dienos vakaras namuose, pasakome apie būsimą broliuką ar sesutę vaikams. Isterija, ašaros, įtampa. Niekas nenori... Penkiolikmetė dukra pagrasino savižudybe ir išėjimu iš namų. Į galvą pradėjo lįsti baisios mintys apie negalią, skurdą, depresiją...

Pradėjo nesisekti... Kad ir ką darau namuose ar darbe – vis stresas, nesėkmė, klaida po klaidos. Artimos draugės pastebėjo mano būseną. Pasakiau, kad nėščia. Visos kaip viena sakė: „Ne! Jokiu būdu! Ar tau vaikų negana? Jei bus nesveikas, ką darysi? Netampyk likimo už ūsų...“ Užsirašiau į eilę genetiniams tyrimams.

Aplinkos, artimiausių žmonių pastūmėta ir savo minčių vedama apsisprendžiu. Registruojuosi nėštumo nutraukimui. Gegužės 16-os dienos rytas. Vyras atveža mane į ligoninę ir palieka, net nepalydi iki durų. Išvažiuoja į darbą. Per ašaras nematau kelio, pagaliau randu reikiamą kabinetą, atsisėdu, laukiu. Pakviečia seselė, užpildome visus reikiamus dokumentus. Verkiu, liepia palaukti daktarės. Ateina gydytoja, apžiūri. Nėštumas ant ribos, kai dar teisėtai galima daryti abortą. Daktarė pasiūlo psichologo pagalbą, aš atsisakau.

Lydi į operacinę, vien nuo vaizdo pasidarė kraupu, nustėrau pamačiusi personalą. Nesuvokiu, kaip aš atsiguliau ant ginekologinės kėdės. Visi atrodo kaip bejausmiai žudikai, ir aš taip pat. Niekas nesako nė žodžio, ir aš tyliu, nors atrodė – širdis tuoj sprogs iš baimės ir bejėgiškumo. Puoselėjau viltį, kad vyras ateis ir išsives mane iš čia. Prasideda procedūra: seselė pririša kojas, anesteziologas suleidžia narkozę. Pabundu palatoje. Jaučiu širdgėlą, skausmą, kraują. Supypsi telefonas, gaunu žinutę iš genetikos centro, kad manęs laukia birželio 1-ąją (per Vaikų gynimo dieną), apsipilu ašaromis. Jeigu tą žinutę būčiau gavusi anksčiau arba kas nors būtų atėjęs į palatą ir pasakęs: nedaryk. Būčiau nedariusi, bet niekas neatėjo, niekas neužjautė ir nepalaikė. Išsikviečiau taksi ir parvažiavau namo. Jaučiausi apgailėtina, save grauziau, pykau, nekenčiau. Nenorėjau nė gyventi...

Mano aukseli, tu man esi kaip drugelis, tas, kuris neišskrido iš manęs. Netekau

tavęs savo pasirinkimu. Labai tavęs atsiprašau, stebukėli mano. Pajutau ir pamilau tave iškart. Būdama mama, supratau, kad mama besąlygiškai myli savo vaiką, o vaikui labiausiai reikia rūpesčio ir meilės. Jeigu dabar būtų karas, badas, maras, blogiausia situacija – nedaryčiau aborto, bet kokia kaina rasčiau išeitį dėl savo vaiko.

Kartą mažas vaikelis gaudė pievoje margaspalvį drugelį. Jį pagavo ir paslėpė savo delniukuose. Atbėgo pas mamytę ir sako: „Mamyte, mano rankose drugelis, kaip tu manai, jis gyvas ar miręs?“ Jeigu mama pasakys, kad jis miręs, vaikas delniukuose suspaustų drugelį ir šis neišskristų, o jei mama pasakys, kad gyvas, vaikas drugelį paleis iš savo delniukų skristi. Mama vaikelui atsakė: „Viskas – tavo rankose!“

Mielos būsimos mamytės, neleiskite kitiems spręsti už jus, klausykite savo širdies, būkite stiprios, ryžtingos, drąsios. Linkiu išsaugoti vaikučius.

Esu labai dėkinga KNC už pagalbą, palaikymą, supratimą. Centre dirba puikios moterys, kurios pasaulį daro geresnį ir šviesesnį. Ačiū, kad esate, kad padėjote išgyventi krizinę situaciją ir atsitiesti, patikėti savimi iš naujo. Ypač norisi padėkoti KNC psichologei už nuoširdų bendravimą ir pagalbą.



Gyvenimas eina toliau, šis sukrėtimas neatnešė nieko gero, vos neišsiskyrčiau su savo vyru, 3 vaikų tėvu. KNC padėjo psichologiškai. Supratau daug dalykų apie save. Pirmą kartą gyvenime lankiau psichoterapiją, dalyvavau vaikystės patirčių perdirbimo grupėje, kurioje supratau, kad turiu labai stipriai nuskriaustą savo vidinį vaiką. Gimdydama vaikus aš vis tą skylę, patirtą traumą netekus mamos, bandžiau lopyti, nes su savo vaikais nuolat išgyvenau laimingą vaikystę, svajoju, kad tas nuostabus laikas su vaikais niekad nesibaigtų. Supratau, kad niekas žmogaus negali padaryti laimingo, tik jis pats, negali prisirišti vaikų, turėti lūkesčių iš antros pusės. Nuoširdžiai pasikalbėjusi su vyru, nustebau, kad jis išgyvena ir jaudinasi nė kiek ne mažiau. Skaudu ir gaila, kad neatlaikė, pritrūko stiprybės ir drąsos. Gyvename toliau, bet aborto neįmanoma užmiršti, tas kartėlis vis tebejaučiamas ir liks visam gyvenimui.

Mama

Tavo dėka atsimerkiau.





Galvoju, ką galėčiau tau pasakyti? Ką norėčiau pasakyti? O gal tiksliau būtų klausti, apie ką mes būtume kalbėję? Ką ir kaip būtume atradę? Koks tu būtum buvęs ar buvusi?

Praėjo beveik septyneri metai, kai mudu išsiskyrėme. Atrodo, kad seniai tave paleidau – negimusį, nepaliestą, vos porą kart matytą echoskopo ekrane. Du kart buvome susitikę tame kabinete: pirmąsyk buvai panašus į žirnj, todėl atteinančias keturias savaites taip tave ir vadinau. Antrąkart jau galėjau pažinti žmogaus kontūrus, tačiau tąsyk tavo širdis jau nebeplakė. Buvo aišku, kad matomės paskutinį kartą.

Atrodo, kad tave paleidau. Bet rašau žodžius – ir nesustojamai bėga ašaros. Vis turiu atsitraukti, pažvelgti pro langą į didžiulę, žiedais apsipylusią ievą, paklausyti šniokščiančio lietaus istorijų. Turiu atsitraukti, kad galėčiau ramiau su tavimi kalbėtis.

Man neįdomi statistika. Daugybė protingų, apsiskaičiusių žmonių sakė: taip baigiasi 20 proc. nėštumų – nesivystančiais atvejais. Bet žmogus tuo ir ypatingas, kad geba megzti santykius, grįstus jausmais, o ne vien statistiniais algoritmais, telpiančiais skaičiavimo programų lentelėse. Vienas iš ypatingiausių – santykis su užsimezgusia, tačiau dar negimusia asmenybe. Mudu juk spėjome tokį sukurti per tas keturias savaites, kol dalijomės vienu – mano – kūnu, įvyko daugybė pokalbių, pusryčių, baseino seansų, ateities vaizdinių, ramybės popiečių ir bandymų įsijauti į tuoj tuoj ištiksiančius pokyčius.

Nepamenu, ar tau sakiau, bet tą rytą, einant į patikrinimą, mane lydėjo labai bloga nuojauta. Šiaip jau neturiu jokios intuicijos ir net abejoju, ar išvis tuo tikiu, bet tą kartą, atrodo, žinojau. Ir viskas buvo baigta per kelias sekundes. Kiek laiko užtrunka pasakyti: „Širdies darbo nėra, registruokitės abrazijai“? Skaičiuoju – man užtrunka lygiai keturias. Keturios sekundės nubraukti keturioms savaitėms. „Dramatiška“, – girdžiu toluoj ciniškus balsus. Gal taip, o gal ne, nesiimu spręsti, tik žinau, kadangi savo kailiu patyriau, jog sielos sopuliui nors kiek sumažėti keturių sekundžių nepakanka. Tiek laiko nepakanka priimti, susitaikyti ir paleisti. O, kaip gerai būtų, jeigu pakaktų, sako statistinis algoritmas. Nebūtum tada našta su

savo liūdesiu, sunkiai suvokiamu aplinkiniams. Kaip galima verkti dėl vaiko, kurio „net nebuvo“? Tai turbūt pats baisiausias ir didžiausiu emociniu šalčiu dvelkiantis klausimas, kurį tada išgirdau.

Galima. Ir dar kaip.

Tu išėjai taip pat staigiai, kaip ir atėjai: nežinau, kur iškeliavai, nežinau, kodėl nusprendei išeiti. Nieko nežinau. Kelias naktis, jau po valymo operacijos, prabudavau ir stipriai verkdavau, klausdama savęs, kodėl taip nutiko. Nelaukiau jokių atsakymų, jokių paaiškinimų: žinau, jog daug ko žmogaus gamtiškoje būtyje neįmanoma paaiškinti. Taip nutinka, ir tiek. Tavo išėjimas buvo patirtis, supurčiusi kaip stiprus elektrošokas. Niekad iki tol nebuvau sėdėjusi ant šaligatvio ir verkusi balsu. Žinai, kas įdomu, kai dabar prisimenu? Niekas nesustojo ir nepaklausė, kas nutiko... Matyt, dažnai gatvėje sutiksi moterį, raudančią ant šaligatvio, būta čia ko?! Iki tol niekad nebuvo aplankęs suvokimas, kad vienai man nepavyks su tavim atsisveikinti, nepavyks įveikti šitos netekties taip, kaip įveikiau visas ankstesniasias. Ir niekad iki tol nesijutau tokia nesuprasta ir vieniša. Kaip galima gedėti to, ko nematei? Ko neapčiuopei savo pirštais, netyrinėjai sudiržusiais delnais, neglostei, neapkabinai ir neužuodei? Niekaip nesupratau, tau išėjus, kodėl man nekyla šis klausimas. Kodėl aš gedžiu, o visiems kitiems tai atrodo keista, nesveika, arba, kaip normalybės paieškų persmelkti normalieji sako, nenormalu.

Vėliau supratau, kada priverkiau kalnus pagalvių ir nosinių psychologės kabinete. Išsakiau visus sopulius, nusivylimus ir skaudulius, kurie užpuolė tau išėjus. Supratau, kad buvai man labai svarbus. Labai lauktas ir labai norėtas. Buvai kai kas ypatingo, kas būtų įprasminęs, kitaip sustiprinęs visą iki tol vykusią egzistenciją. Būtų. Ir liejau ašaras dėl to būtojo laiko, kuris niekada jau netaps esamuoju (reikia pridurti: tada maniau, kad niekada).

Bet šitą laišką rašau ne tam, kad darsyk paverktume ar kad darsyk pasipiktinčiau aplinkinių nejautra ir nesupratimu, paliūdėčiau dėl neteisybės, klausdama „kodėl man?“, ar darsyk pažvelgčiau į šaltus santykius artimiausioje aplinkoje.

Iš tikrųjų noriu tau, mano negimęs vaike, padėkoti. Tavo dėka atsimerkiau. Po persileidimo nebeskraidžiau padebesiuose, bet kur kas realistiškiau ėmiau žvelgti į žmogaus atėjimą, o gal ir visą tolesnį buvimą. Tu leidai pajusti, ir labai tiesiogiai, kad gyvenimas ir mirtis, kad ir kaip banaliai skambėtų, visada šalia. Kad moteris, pagimdanti gyvybę, tuo pat metu pagimdo ir mirtį. Kad gyvybė užgesti gali taip pat greitai, kaip ir atsirasti. Koks apgailėtinais juokingas ir iki kvailumo naivus tapo visas mano ligtolinis įsivaizdavimas apie laukimo džiaugsmą: gražios nėščiujų suknelės, mamųčių mankštelės, skraidymai padangėmis, renkantis madingus „privalu turėti naujagimiui“ daiktėlius kurioje nors parduotuvėje. Išeidamas tu man atskleidei, kas iš tikrųjų svarbiausia, parodei, kiek daug blizgesio, paviršiaus ir nežinojimo, neįvertinimo ir tuštybės savyje turiu.

Ačiū tau, kad sustabdei, kad turėjau tave išliūdėti ir rasti būdą įprasminti.
Ačiū, kad buvai su manim dar ilgai po to, kai jau išėjai iš kūno.
Ačiū, kad būdamas negimęs buvai tikresnis už daugelį gimusių, šalia esančių,
bet nebūnančių kartu.



Nemoku daug kalbėti. Kaip rašyti, apskritai nežinau. Tik dar noriu tau pasakyti: dabar su manim gyvena beveik penkerių berniukas, esmingiausias mano egzistencijoje. Ir manau, toks jis nebūtų, jeigu ne tavo dovanota patirtis. Kai pastojau antrą kart, kažkas paklausė: „Ar čia grįžo tas pats, kuris jau buvo atėjęs, ar kitas vaikas?“ Atsakiau: „Kitas. Pirmasis skraido angelu ir mus saugo.“

Mama Eglė

A close-up photograph of a woman from the chest up. She is wearing a light purple, long-sleeved shirt with a draped neckline. Her hands are clasped together near her chin, and she is looking upwards with a slight smile. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the left side of the image.

Dabar žinau, kad su vaikais
galiu bendrauti tik atvira ir
mylinčia širdimi. Ir kiekvienas
joje turi savo ypatingą vietą.



Jorūnės istorija

Prieš dvejus metus mano gyvenimas ne tik apsisvertė aukštyr kojomis ar apsisuko 360 laipsnių kampu, bet ir neteko jausmų, tikėjimo, šviesos. O viskas prasidėjo nuo to, kad su vyru nusprendėme, jog laikas susilaukti trečio vaikelio – mažyčio, gražaus, kuris į mūsų gyvenimus įpūstų savo vėjo, savo istorijos. Po pusės metų laukimo išvydome tuos du pagaliukus, kurie sukelia tiek daug prieštaringų jausmų – nuo džiaugsmo iki abejonės, ar sugebėsime užauginti šį žmogutį. Laukiau kiekvienos naujos dienos, žinojau, kad tas mažas kūrinėlis auga, ruošiasi susitikimui su mumis. Sužinojome, kad bus mergytė, kad gims liepos pradžioje ir tą mėnesį bus dvi labai svarbios dienos – abiejų mūsų mergaičių, vyresnėlės ir mažylės, gimimo dienos.

Nors gydytoja kiekvieno apsilankymo metu patikindavo, kad viskas man ir kūdikeliui gerai, bet visą laiką jaučiau kažkokį nerimą. Stiprų nerimą, kurio nei tada nemokėjau nusakyti, nei dabar galiu apibūdinti. Pamenu, kai 24-ą nėštumo savaitę vykoje namo po atostogų prie jūros ir nei iš šio, nei iš to pagalvojau: „Na ne, aš nesusitiksiu su savo mažyle...“ Tada tik kūnas pagaugais nuėjo ir nusipurčiau nuo tos minties. Suėjo 30 nėštumo savaitių, išėjau gimdymo ir vaiko priežiūros atostogų. Pagal planą šiuo metu per apsilankymą atliekama echoskopija, paklausoma širdelės veiklos – viskas labai gerai. Laukiau tų atostogų, laukiau ramaus pasibuvimo su vaikais, galvojau, kaip laukiau vyro su paruošta vakariene kiekvieną penktadienį (tuo metu jis vykdavo į kursus), kad nuveiksime daug veiklų, pasidžiaugsime vieni kitais iki mažylės gimimo.

Ir čia mūsų idilė baigėsi... Po trijų dienų atsikeliu ryte labai gerai išsimiegojusi, na, taip gerai miegojau tik iki nėštumo... Surošiu vaikams pusryčius, bevalgydama pati jaučiu, kaip kąsniai stringa burnoje, nes lyg nejaučiu judesio. Stengiuosi ramiai galvoti, kad kūdikėlis miega, ir dabar, neišgąsdinus vaikų, reikia išvežioti juos į ugdymo įstaigas. Po to grįžtu namo, bandau atsigulti ir suskaičiuoti judesius, bet viduje apėmęs toks keistas jausmas, kad negaliu

jų suskaičiuoti, toks labai stipraus nuovargio jausmas. Pro langą švietė saulė, tiesiai į mane, o aš vis bandžiau pajauti nors vieną judesėlį, vis tarpais užs-nūsdama. Tik po ilgų bandymų save įtikinti, kad viskas čia gerai, pajutau tą patį baisų jausmą, kaip ir 24-ą nėštumo savaitę: „Na ne, aš taip ir nesutiksiu savo mažylės...“ Nepamenu, kaip pati nuvažiauvau iki ligoninės. Priimamajame išklausiau akušerių priekaištų, kad čia visos tokios neįaučiančios judesių atva-žiuoja, kol galiausiai mane priima ir bando pagauti mažylės širdelės dūžius. Man pasako, kad jie yra labai silpni, iškviečia gydytoją. Gydytojas skubiai suor-ganizuoja echoskopą ir vos palietęs pilvelį pasako, kad mūsų kūdikis negyvas. Tada gal dar 10 minučių echoskopavo ir vis vardino, kad mato visus mažylės organus sveikus, placenta ir virkštelė taip pat atitinka normas, bet neplaka šir-delė, mažylė mirusi prieš 6–8 valandas. Kiti gydytojo žodžiai buvo: „Deja, bet psichologo neturime.“ Tik tada supratau, kad, jai mirus, aš paryčiais užmigau, giliai užmigau. Išvedė mane iš procedūrinio, stovėjau koridoriuje, verkiau, bu-vau viena, sesutės svarstė, ar duoti man atskirą palatą, juk nepatogu su nėš-čiosiomis guldyti, o man tuo metu sukosi viena mintis – šokti pro langą ar ne. Tą akimirką mano gyvenimas pasidarė net ne juodas, jis tiesiog neturėjo nei spalvos, nei prasmės. Gerai, kad kažkur širdies gelmėje suvirpo tie mano mo-kinukai, kuriuos ryte išvežiau į ugdymo įstaigas, pagalvojau, kad jie neturėtų gyventi be mamos, kad jie nesuprastų, kodėl taip pasielgiau ir juos palikau. Tad nežinau, kokių jėgų vedama, nuėjau į tą vienvietę palatą ir laukiau, kol at-važiuos vyras, kol ateis gydytojas, kol viskas pasibaigs, t. y. taps mano gyveni-mo skausmu. Kelias dienas, t. y. nuo penktadienio pietų iki pirmadienio ryto, skatino gimdymą, o aš visą laiką verkiau. Vyras buvo šalia dieną naktį, kartais nuvažiuodavo aplankyti vaikų. Per tas kelias dienas prisiklausiau visokių istori-jų ir „paguodžiančių“ žodžių iš akušerių: viena pasakojo, kaip moteriškė du kar-tus 35-ą savaitę gimdė negyvą kūdikėlį, o trečią kartą cezario operaciją padarė prieš šią savaitę, kita bandė pasakyti, kaip gerai ir kaip turėčiau džiaugtis, kad turiu atskirą palatą, nors tada atrodė, kad geriausia būtų po žeme gulėti. O kur dar kitos nesąmoningos kalbos, kad gal nesveikas ir pan. Kai jau atsibosdavo, tiesiog nusisukdavau nuo jų, tuomet susiprasdavo, kad laikas išeiti. Suprantu, ne jų darbas guosti, bet ir nereikėtų joms užsiimti saviveikla.

Pirmadienio rytas. Nuėjau į gimdyklą. Kadangi vaikelis jau gims negyvas ir jam jau nebepakenks, tai man suleidžia kiek nuskausminamųjų. Taip buvo baisu laukti to gimimo, taip skaudu, nes žinojau, kad po jo nieko nebus. Ir gimsta maža mergytė, panaši į du mano vyresnėlius. Padėjo ją man šalia, ant staliu-ko, suvyniotą į vystyklėlį, mažutę, gražią mergytę, deja, bet aš neturėjau nei supratimo, nei jėgų jos apkabinti. Paglosčiau mažylę ir leidome išnešti. Gai-liuosi kiekvieną akimirką, kad jos nepriglaudžiau, kad neapkabinau. Esu dėkin-

ga savo vyrui, kad visada buvo šalia, kad nė akimirkai nebuvo paleidęs mano rankos. Tada dar laukė trys dienos ligoninėje, pienuko kaupimasis ir begalinis skausmas. Apie mirusią sesutę dar teko ir vaikams papasakoti. Dukrytė verkė, o sūnus sakė, kad turėsim leliuką, kuriam visada bus 0 metų. Per tas dienas vyras užsiėmė laidotuvių organizavimu. Iš ligoninės išėjau tuščiomis rankomis ir dar tuštesne širdimi. Tiesiai vykau į savo mažylės laidotuves, tiesiai į kapines.

Labai graužiu save, kad ryte pagalvojau, kaip gerai išsimiegojau, kad mažai savimi rūpinausi, nes kai dabar pagalvoju, kad tų įtartinų skausmų jau buvo, bet vis maniau, nėra ko skųstis – trečias nėštumas, juk gims vaikelis ir baigsis visi skausmai. Nekenčiu savęs, kad nesugebėjau blaiviai įvertinti situacijos ir laiku, t. y. iš vakaro, nuvykti į ligoninę. Visą laiką juokaudavau, kad man ramu, nes trečiam vaikeliui nereikalingų daiktų nereikia: turėjo gimti liepos pradžioje, vasarą, tai užteks bepanateno ir flanelinės palutės... Kai pagalvoju, tik tos palutės ir terekėjo...

Savo dukrytę pavadiname Jorūne – pavasario žaluma, nes turėjusi gimti vasarą, o gimė pavasarį. Ji yra mano pavasarėlis. Kai viskas turėjo gimti ir nubusti, ji mirė. Labai daug tikėjausi iš autopsijos, tikėjausi surasti atsakymą, kodėl reikėjo mažam kūdikėliui numirti, kuris prieš tris dienas buvo sveikas. Išvada tokia, kad tikėtina, jog mano kūdikėlį ištiko staigi vaisiaus žūtis. Per tuos du metus prigalvojau įvairių teorijų, ką ne taip galėjau padaryti, ir nė viena jų dar nepasitvirtino. Žinau, kad be reikalo jų ieškau ir tai neturėtų tapti mano gyvenimo tikslu, bet šiuo metu esu užstrigusi čia, kapstydamasi savo skausme.

Praėjus dar kuriam laikui, pamačiau kvietimą jungtis į KNC organizuojamą savitarpio paramos grupę moterims po netekties. Viduje sukirbėjo, kad jau laikas ieškoti pagalbos. Mane iš vidaus gniuždė įvairių teorijų, kodėl taip nutiko, ieškojimas, medicininių straipsnių skaitymas ir t. t. Šių susitikimų metu pavyko išjausti ir suprasti pyktį, atleisti žmonėms, ant kurių pykau dėl vaikelio netekties, ir suprasti, kodėl nebereikia pykti. Taip pat nustojau ieškoti medicininių priežasčių, nes tai atėmė visą laiką, jėgas ir emocijas. Vieną dieną visai netikėtai važiuodama keliu vėl pamačiau spalvas... Pamačiau, kad medžiai žali, o dangus žydras, kad šviečia saulė ir viską nutvieskia, kad mašinoje klega mano vaikai, kad automobilį vairuoja vyras ir jis yra čia, šalia manęs. Ir tada, praėjus ketveriems metams po netekties, pajutau, kad reikia gyventi toliau ir branginti tai, ką turiu šalia, kad ir kaip ilgimės mūsų dukrytės ir sesytės.

Po Jorūnės netekties labai pasikeitė mano požiūris į vaikus, į jų auklėjimą, savarankiškumo skatinimą, mylėjimą... Suvokimas, kad bet kada galiu jų netekti, ištirpdė dalį reikalavimų ir įsitikinimų, kaip turi būti, o ne kaip širdis šaukia. Dabar žinau, kad su vaikais galiu bendrauti tik atvira ir mylinčia širdimi. Ir kiekvienas joje turi savo ypatingą vietą.

Ilgai tikėjau stereotipu, kad KNC paslaugomis naudojasi tik socialiai neatsakingi ar asocialūs asmenys. Ir va... Teko pačiai pasinaudoti Centro teikiamomis paslaugomis, kurių kokybė labai aukšta. Labai ačiū už pagalbą, padaršinimą, palaikymą, patarimus ir meilę.



*Šiandien esu keturių vaikučių mama: vyriausia ir pirmoji – mergytė,
antras – vienintelis berniukas, vienintelis mūsų sūnus, trečioji – Jorūnė,
vienintelė mūsų meilė ir skausmas drauge, ir.... gimusi ketvirtoji –
mergytė, vienintelė mažylė.*

Mama



Nuo sutemos iki aušros...

Pamenu tarytum šiandien, kaip su vyru planavome antrą vaikėlį, kaip jo laukėme. Buvo neapsakomai daug džiaugsmo, kai sužinojau, jog laukiuosi. Visad svajojome apie didelę šeimą. Nėštumas sklandus, buvau labai laiminga ir ruošiausi vaikelio atėjimui. Tačiau vieną gegužės vakarą pajutau nerimą, visu kūnu jatau, kad kažkas negerai. Nebejaučiau vaikelio judesių. Išbandžiau visus metodus, kaip galėčiau vėl pajauti vaikėlį, tačiau – nieko. Nelaukus išvažiavau į Klinikas. Naktis, tamsu, aplink ramu, o mano viduje audra... Kas vyksta? Juk jau 33 nėštumo savaitės, liko tiek nedaug iki gimimo. Tikrai nieko negalėjo nutikti mano vaikeliui, juk jis jau toks didelis. Tačiau neramu, nes per ilgai jo nejaučiu. Kantriai laikiu apžiūros, per echoskopą paaiškėja, kad mano mieliausio, šitaip mylimo ir laukiamo sūnelio širdutė nebeplaka. Žemė slysta iš po kojų, skausmas toks, jog sunku žodžiais apibūdinti, kvapą užgniaužia gerklėje, viskas aplinkui sudūžta, o pati, rodos, suskylu į tūkstančius gabaliukų. Pasaulis akimirksniu apvirsta aukštyn kojomis, staiga tampa toks tuščias, liūdnas ir nykus. O kiek jausmų susimaišo tarpusavyje!

Pirmiausia slegia sunkus tarsi akmens luitas klausimas: kodėl taip nutiko? Visą naktį mąščiau, virpėjau, kalbėjausi su vaikeliu, tačiau dar nedrįsau atsisveikinti, dar negalėjau patikėti, kad niekad nepamatysiu savo vaikelio šypsenos, nežindysiu, nežaisiu su juo ir nelakstysiu basomis po pievą saulėtą vasaros dieną. Mano pasaulyje tuo metu saulė nebešildė, o vasariška šiluma nebedžiugino, nes širdyje buvo taip šalta ir tamsu. Su maldomis sulaukiau ryto, gavau skatinamųjų, prasidėjo gimdymas, kuris buvo skausmingas tiek fiziškai, tiek emociškai. Labiausiai širdį verianti buvo tylą užgimus vaikeliui. Nepakeliama tylą, aplinkui viskas atrodė taip tuščia. Apžiūrėjus vaikėlį pasimatė, jog virkštelėje buvo susiformavę trys tikrieji virkštelės mazgai. Vadinasi, kaip ir nebuvo šansų išgyventi. Tačiau kaltės jausmas vis tiek neapleido manęs: ką padariau ne taip? Kodėl man taip nutiko? Ką galėjau daryti kitaip? Ramino ilgį pokalbiai su vyru, šeima ir gydytojais. Man šiuo netekties metu la-

A photograph of a dirt path winding through a dense forest. Sunlight filters through the trees, creating a dappled light effect on the path and foliage. The path is made of dirt and is surrounded by lush green vegetation and tall trees. The overall atmosphere is peaceful and serene.

Visos kartu leidomės šiuo
gijimo keliu.

biausiai norėjosi artimiesiems pasakoti savo istoriją milijoną kartų, pasakoti tol, kol suvoksiu, kas nutiko, galėsiu tai priimti ir pripažinti. Norėjosi palaikymo ir kad artimieji leistų man gedėti ir verkti tiek, kiek norisi. Iš gydytojų labiausiai norėjosi pokalbių, medicininio paaiškinimo, kas nutiko, kodėl ir ką galima ar ne buvo pakeisti ir kodėl. Taip pat gelbėjo žinia, jog aš nesu vienintelė mama pasaulyje, kuri patyrė netektį, kad, deja, kartais taip nutinka. Tuo metu nesinorėjo, kad bandydami mane paguosti kiti neigtų mano skausmą pasakymais, kad bus dar vaikų, dar juk jo neauginai, nieko čia tokio, praeis. Norėjosi gedėti ir priimti viską, nes tai mano šeimos istorija, man reikėjo drąsos pripažinti, kad taip yra ir su tuo reikės gyventi. Reikėjo laiko išbūti su savo skausmu.

Manau, kad tokiu sunkiu metu svarbiausia yra palaikymas bei galimybė būti išklausytai ir suprastai. Meldžiausi iš visos širdies. Ir Dievas atsakė į mano maldas. Ginekologė nukreipė mane į KNC, ir tada, kai labiausiai reikėjo, gavau pagalbą, kuri iš tiesų yra labai svarbi ir reikalinga šiuo nepaprastai sunkiu metu. Centre lankiau susitikimus su moterimis, kurios taip pat neteko savo kūdikių. Buvo sukurta saugi atmosfera, kurioje mes galėjome atsiverti, išsipasakoti, verkti, jausti, išlieti ir suvokti savo jausmus. Tiesiog būti, gedėti. Buvau išklausyta ir suprasta. Gavau stiprų palaikymą bei daug šilumos. Visos kartu leidomės šiuo gijimo keliu. Kviečiu visas moteris nelikti vienoms su savo skausmu ir kreiptis pagalbos, nes tai yra didžiulė dovana.

Praėjo daugiau nei treji metai, aš gyju... Skausmas jau nebe toks aštrus ir stiprus. Kasdieniniuose prisiminimuose apie savo kūdikį jaučiu daug šilumos, švelnumo ir meilės. Jis amžinai gyvens mano širdyje. Esu labai dėkinga savo nuostabiam angelėliui, kad aštuonis mėnesius buvome kartu ir turėjau galimybę būti jo mama.



Jau skaičiuojame penktus metus nuo įvykio, pakeitusio labai daug dalykų mūsų gyvenime. Išgyventa tamsiausia naktis ir drauge esame apdovanoti giliausiomis patirtimis ir suvokimais. Per šį laikotarpį Dievas patikėjo mumis, ir sulaukėme dar dviejų vaikelių, nuostabių kaip rytmečio saulė. Meilės prisipildė visi namai. Kad ir kaip būtų, kad ir kaip klostytųsi įvykiai, laikas nestovi vietoje, gyvenimas keičiasi. Tai nuolatinis procesas. Viskas juk vyksta taip, kaip turi vykti. Nuostabus jausmas atrasti stiprybės tai suvokti ir priimti. O viltis visada yra, svarbiausia neprarasti tikėjimo. Jaučiu begalinį dėkingumą ir pilnatvę.

Visada turėkime viltį, nes po tamsios nakties išaušta rytas.

Mama Gintarė

Apie Krizinio
nėštumo centrą







Viskas prasidėjo nuo laiminga motinyste besidžiaugiančiai Zitai Tomilinienei kilusios minties: „Kaip pasiekti tą moterį, kuriai šįryt yra taip sunku, kad ji svarsto nutraukti savo įsčiose augančio vaiko gyvybę? Norėjosi jos paklausti: gal galėčiau tau padėti?“ Neilgai trukus, 2013 metų spalio 14 dieną Zita su dar 4 bendramintėmis įkūrė Krizinio nėštumo centrą ir tapo jo vadove.

Per visus Centro veiklos metus pagalbos kreipėsi 3 600 asmenų, suteikėme daugiau nei 18 000 įvairių konsultacijų, išdaliname 500 kraitelių, gimė daugiau nei 760 kūdikių.

Džiaugiamės galėdami padėti moterims (vyrams, šeimoms) tuomet, kai sunku, kai nėra į ką atsiremti, kai baisu priimti pokyčius, kai atrodo, kad pasaulis griūva, o aš – kartu su juo... Kasdien sulaukiame pagalbos prašymų ir susiduriame su gyvenimą keičiančiomis istorijomis.

Dirbdami išvien įvairių specialistų komandoje, kurią sudaro 6 darbuotojos ir per 60 savanorių, stengiamės išgirsti kiekvieną moterį, gyvenančią Lietuvoje ar svetur, ir atliepti jos poreikius tiek, kiek galime.

Tuo tikslu Centre:

- teikiame individualias psichologo, socialinio darbuotojo konsultacijas;
- teikiame pirmines kitų specialistų (dulos, žindymo specialistų, neonatologo, genetiko, psichiatro, teisininko ir kt.) konsultacijas;
- organizuojame savitarpio paramos grupes sunkias emocijas išgyvenančioms besilaukiančioms, patyrusioms persileidimą ar nėštumo nutraukimą bei pagimdžiusioms moterims;
- suruošiame kūdikio kraitelius;
- teikiame palaikymą ir palydėjimą nėštumo metu ir pirmaisiais bei antraisiais vaiko gyvenimo metais;
- padedame daiktais, reikalingais kūdikio auginimui.

Jei reikia pagalbos:

Tel.: +370 603 57912

El. p.: pagalba@krizinionestumocentras.lt

www.krizinionestumocentras.lt

Konsultuojame nemokamai (gyvai arba nuotoliu).

Pagalbą teikiame visoje Lietuvoje.

Galintiems paremti:

Banko sąskaita: LT03 7300 0101 4133 6083, Swedbank, AB

Pavadinimas: Viešoji įstaiga Krizinio nėštumo centras

Prašome skirti savo 1,2 proc. GPM

Motinystės išpažintys

Kad vėl priimtume ir pamiltume mums skirtą gyvenimo kelią

Antrasis papildytas leidimas

Sudarė Rūta Mickevičienė

Kalbos redaktorė Asta Žūkaitė

Dailininkė Kristina Dailydė

Fotografijos

© Elena Petkauskienė, viršelis, p. 6, 18, 54, 74, 86, 112, 116, 120, 132, 149, 159, 162, 166, 170, 174

© Rūta Mickevičienė p. 8, 36, 102, 130, 150

© Anton Luzhkovsky (unsplash.com) p. 12

© Akira Hojo (unsplash.com) p. 23

© Marin Tulard p. 26

© Ainsley Myles p. 29

© Hanna Zhyhar (unsplash.com) p. 32

© Janko Ferlic (unsplash.com) p. 41

© Chris Abney (unsplash.com) p. 46

© Simona Nevierienė p. 48

© Melissa Askew (unsplash.com) p. 58

© Yukon Haughton (unsplash.com) p. 62

© Kelly Sikkema (unsplash.com) p. 65, 138

© Patrick Fore (unsplash.com) p. 68

© Fausta Vazgauskaitė (unsplash.com) p. 72

© Alex Shu (unsplash.com) p. 92

© Kristina Dailydė p. 96, 154

© Janus Clemmensen (unsplash.com) p. 101

© Ales Maze (unsplash.com) p. 107

© Mark Kassinos (unsplash.com) p. 124

© Kenrick Mills (unsplash.com) p. 126

© Dominik Scythe (unsplash.com) p. 143

© Muhammad Ma Ruf (unsplash.com) p. 180

© Ona Simutytė p. 184

Tiražas 1200 egz.

Išleido VšĮ „Krizinio nėštumo centras“,

M. K. Paco g. 4, LT-10309 Vilnius

Interneto svetainė: www.krizinionestumocentras.lt

Spausdino UAB „Vita Litera“,

Savanorių pr. 137, LT-44146 Kaunas

Interneto svetainė: www.vitaelitera.lt

Ši atvirumo ir nuoširdumo prisodrinta knyga mums visiems padės geriau suprasti, ką iš tikrųjų patiria moterys – kokios jų mintys, jausmai, emocijos, kūno pojūčiai – ir kokios pagalbos joms reikia ne visada lengvoje motinystės kelionėje.

Keturiasdešimt keturios moterys jautriai pasakodamos savo asmenines istorijas atskleidžia šešėlinę motinystės pusę, kuri dažniausiai nutylima, taip pat parodo, koks gyvybiškai svarbus žmogiškumas šalia esančiam.

Kai besilaukianti ar neseniai pagimdžiusi moteris patiria sunkumų ar išgyvena netektį, svarbu, kad artimieji, aplinkiniai, gydytojai, psichikos sveikatos priežiūros specialistai, kitas medicinos įstaigų personalas, pagalbos centrų darbuotojai būtų ypač dėmesingi, atjaučiantys, palaikantys, teikiantys saugumą ir pagalbą.

Kaip rodo Krizinio nėštumo centro patirtis, dažnai moteriai reikia žinoti, kad ji ne viena, kad yra žmonių, kurie nuoširdžiai išklauso, rūpinasi, leidžia jaustis savimi, geba išbūti su kito skausmu, nuramina, padrąšina ir įgalina, o kartais – labai konkrečiai padeda paslaugomis, daiktais, materialiai ir pan.

Ne visų mūsų motinystės tapsmas lengvas, bet su geranoriška ir laiku suteikta pagalba – kur kas šviesesnis ir viltingesnis.

Rūta Mickevičienė, KNC psichologė, knygos sudarytoja