

Motinystės išpažintys

Kad vėl priimtume ir pamiltume mums skirtą gyvenimo kelią

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 978-609-454-753-9

© VŠĮ „Krizinio nęštumo centras“, 2023

© Rūta Mickevičienė, 2023

Viršelio fotografija © Elena Petkauskienė

Knygos dailininkė Kristina Dailydė



Motinystės išpažintys

Kad vėl priimtume ir pamiltume mums skirtą gyvenimo kelią

Sudarė Rūta Mickevičienė



Krisinio
Nėštumo
Centras

Vilnius, 2023



Padėka

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

Jūs visi labai reikšmingai jau 10 metų padedate atlikti pagrindinę
Krizinio nėštumo centro misiją –
padėti besilaukiančioms, pagimdžiusioms ar netektis išgyvenančioms moterims.

Nuoširdžiai

Krizinio nėštumo centro komanda

Turinys



Padėka	9
Pratarmė	15
Kai nežinai – džiaugtis ar verkti...	17
Mano viltie, labai tavęs atsiprašau...	19
Barbė devyndarbė, kuri palūžo	22
Švęsti gyvenimą	25
Nušvitusi saulė	29
Mano kelias į naują gyvenimą	33
Kajuko istorija	35
Dievo dovana	43
Iš pelenų pakilęs Feniksas	45
Snaigutė Vesta	49
Gylio dovana	53
Istorija, pakeitusi mano gyvenimą	59
Apolono šviesa	62
Esu trijų angeliukų mama	66
Esu viena iš šimto	71

Pasitelkę augalo metaforą,
perteikiame kiekvienai istorijos herojei likimo siūstas
ir jautriai šioje knygoje papasakotas motinystės patirtis:
žinią apie nėštumą, išbandymus laukiantis, gimdymo patyrimą,
išbandymus po gimdymo bei netekties skausmą.



Nėštumas



Išbandymai
laukiantis



Gimdymo
patyrimas



Išbandymai
po gimdymo



Netektis

Atleisk, Ažuolėli	75
Dvynukų netektis 21-ą savaitę	79
Mano vaikas. Atmintis	83
Atgimimas	85
Galimybė gyventi	89
Jorūnės istorija	93
Po Ispanijos saule	97
Mano gimdymo istorija	101
Svajonė, paskendusį skausmo rūke	107
Nuo sutemos iki aušros...	115
Viskas tavo rankose	119
Auginti vaiką vienai: sunku, drąsu, verta	123
Stebuklų kaina	125
Laiškas vaikui	127
Mintys apie motinystę	131
Apie Krizinio nėštumo centrą	135





Pratarmė

Jūsų rankose – ypatingo, nepamatuojamo sielos gylio ir sodrių vidinių išgyvenimų pripildyta knyga. Ją parašė trisdešimt moterų, išdrįsusių ieškoti pagalbos Krizinio nėštumo centre (toliau – KNC), o dabar sutikusių 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, naujagimio / kūdikio atsisakymo ar netekties, poros santykių krizės, vienišos motinystės, sunkių emocijų nėštumo metu ar po gimdymo ir kt.

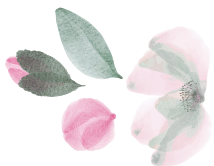
Mes pasimetame, išsigąstame, sudvejojame, nusiviliame, susigėstame, kaltiname save, jei kelias į motinystę užtrunka, prasideda per anksti ar per vėlai, atsiveria per dažnai ar per retai; pasijuntame vienišos, apleistos, nesaugios, išduotos, nesvarbios, jei partneris ar artimieji nepalaiko, atstumia; 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 – 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 jautis laimingos bei mylimos. Kad vėl priimtume ir pamiltume mums skirtą gyvenimo kelią.

KNC psichologė Rūta Mickevičienė

Tas moteris, kurios bijo pasirodyti silpnos
ar jaučia gėdą skambinti, gali 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 badojančius 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 nepraadės 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 su ne tik dula, bet ir su neonatologe. Gavau ne tik psichologinę atjąutą, 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.

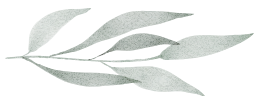
Šiandien abi mergaitės džiugina savo emocijomis, noru augti ir kiekvieną dieną mokytis. Jei ne šis laiškas, visi rūpesčiai ir nerimas jau seniai glūdėtų pamiršti atminties palėpėje. Stiprus lieka tik dėkingumo ir žinojimo jausmas...

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 centro kolektyvui už realią pagalbą reikiamu laiku...

Mama





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...?“ Įdomu, 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 laukiuosi, 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 gydytojų 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.

A woman's silhouette is shown in profile, facing right. She is positioned in the lower right portion of the frame. The background is filled with olive branches and leaves, which are in sharp focus in the foreground and blurred in the background. The lighting is soft and natural, 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.

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





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.

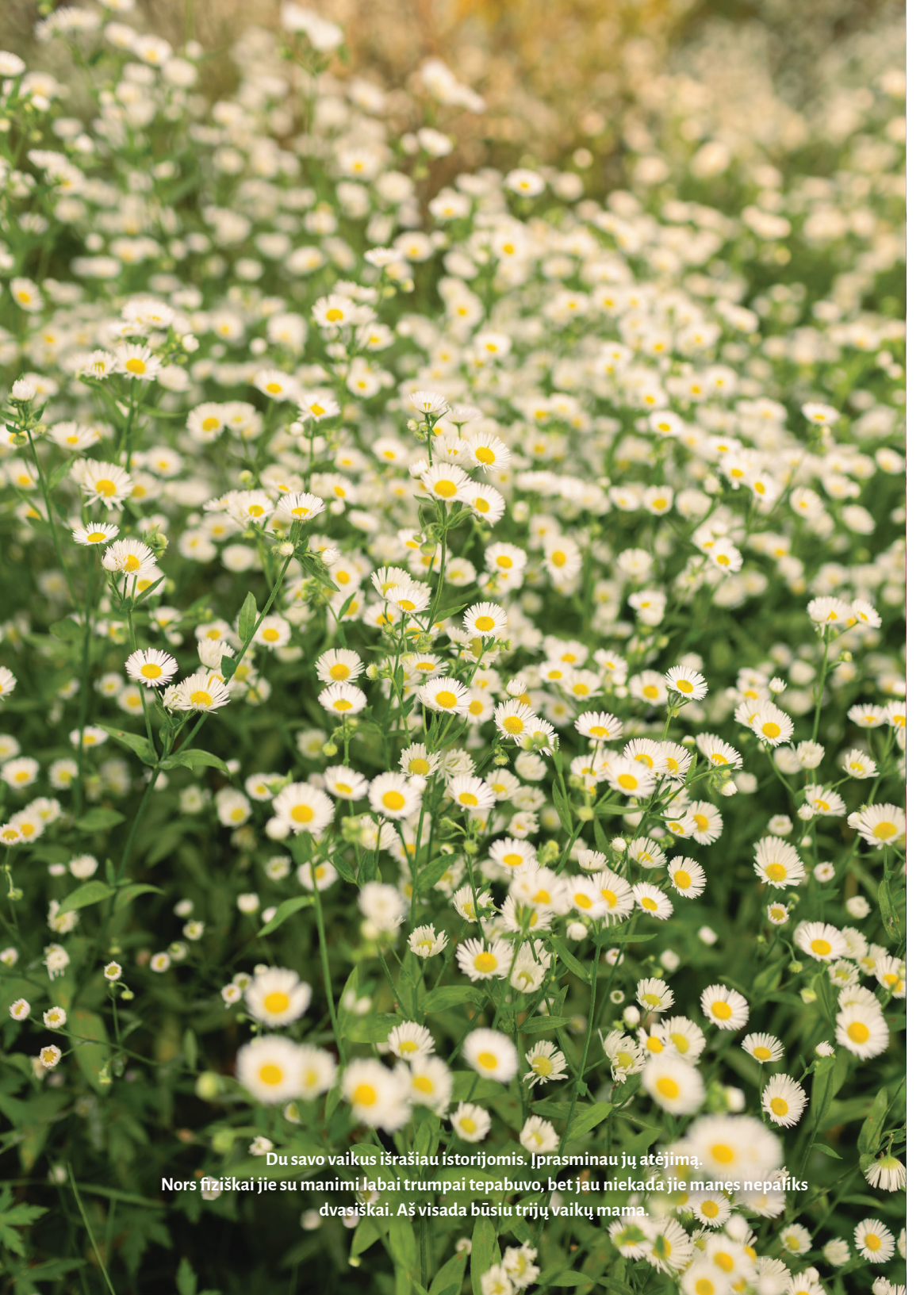
Pagalbos nutariau kreiptis tada, kai pradėjau matyti vaizdus, kaip pati sužaloju kūdikį. Aš supratau, kad tai tik fantazija, bet pradėjau nepasitikėti savo protu, bijojau, kad mintys netaptų realybe. Kreipiausi į Naujosios Vilnios psichiatrijos ligoninę, patekau pas nuostabią psichiatrę, lankiau dienos stacionarą ir gėriau vaistus. Man diagnozavo nerimo sutrikimą, ir bijojome pogimdyminės psichozės, todėl nutarėme gerti priešpsichozinius vaistus, dėl to turėjau nutraukti maitinimą krūtimi. Tai yra dar vienas mano skaudulys, kad vaikėlį 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.

Mama Julija





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.



Švęsti gyvenimą

Šiandien rengiuosi šviesiai. Apsivelku šviesų megztuką, apsimaunu šviesias kelnes. Į ausis įsisegu baltus perlų auskarus. Paryškinu blakstienas tušu, skruostus parausvinu skaistalais, pasikvėpinu kvėpalais. 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 savaitių Džiaugsmo Trupinėlio. Nustoję 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. Susišukuojau. 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. Visai. 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 girdėjusi 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 širdelai. Ją tęsia mano širdies plakimas. 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 savaitių. 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 nepalaujamo 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 pradžią 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! Neįtikėtina! 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

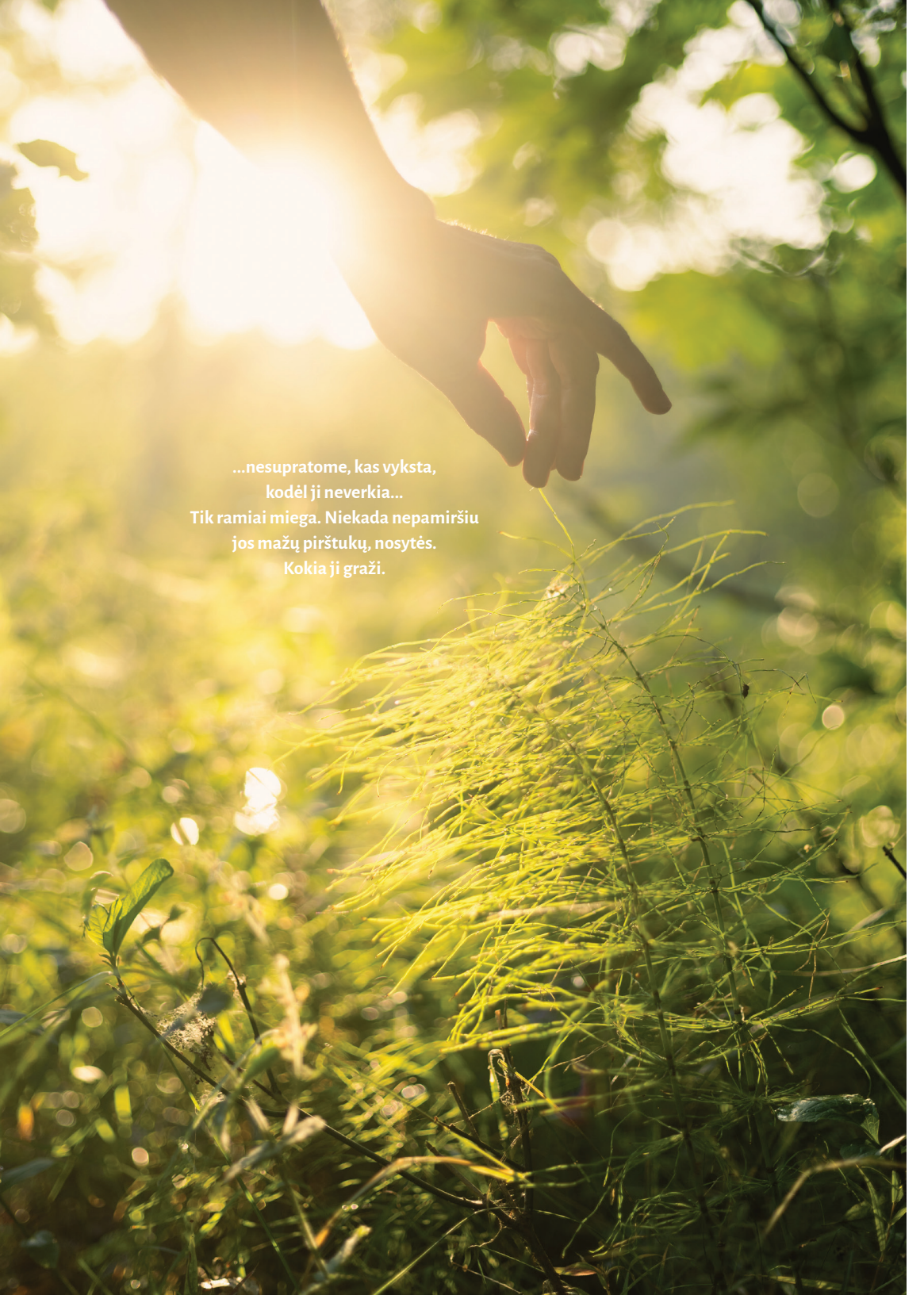
skauda. Kraujas. Ligoninė. Dar plaka širdelė. Nežmoniškas skausmas. Kraujas. Širdelė nebeplaka. Skausmas. Liūdesys. Nusivylimas. Pyktis. Jausmų mišinys. Raudonas sąsiuvinis buvo pamirštas. Po kelių savaičių aš susikaupiau, susiėmiau ir nusprendžiau, kad mano vaikas nemirė, neišnyko. Pažadėjau jam, kad 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 kuždesį. 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 obelių 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



A close-up photograph of a person's hand reaching out towards a plant with long, thin, feathery seed heads. The scene is bathed in warm, golden sunlight, creating a soft, ethereal atmosphere. The background is a blurred field of green foliage and trees, with the sun's rays filtering through the leaves, creating a bokeh effect. The hand is positioned in the upper right quadrant, with fingers slightly curled as if about to touch the plant. The plant's seed heads are in sharp focus, showing their delicate structure. The overall mood is peaceful and contemplative.

...nesupratome, kas vyksta,
kodėl ji neverkia...

Tik ramiai miega. Niekada nepamiršiu
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-tą 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 pas-kata stengtis ir gyventi. Kai gimė sūnus, aš be galo norėjau antro vaiko, vis vyrui užsi-mindavau 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 neįlei-do į ligoninę, viską turėjau atlaikyti viena. Plyšo kiaušidė, ir buvo pašalintas kiaušintakis. Tada kilo abejonų, ar išvis galėsiu dar pastoti. Ar galėsiu išnešioti?

Gavus leidimą planuoti vaikelį, pradėjome bandyti. Vėl kūriau planus, kaip viskas bus, ti-

*Operacija, kai prapjaunama priekinė pilvo siena.

kėjausi, kad viskas bus gerai. Įsivaizdavau, kaip mūsų vaikai augs, kaip jie žais drauge. Po 3 mėnesių sužinojau, kad laukiوسي, 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 neįprastai judėsiu. Nėštumas buvo 23 savaitės. Jaučiau, kad kažkas yra negerai. Nuvykusi pas ginekologę, iš karto pamačiau, kad mažytės širdis nebeplaka. Buvo didelis šokas, pamenu, stengiausi išklausyti 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. Bijojome 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 neišku... Į kapines važiuodavau kiekvieną dieną – taip 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 patyrusių 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.

.....
* Kvėpavimo ir širdies bei kraujagyslių sistemų sutrikimai.

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 jatau 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 angelukų, kad jie visada bus šalia, bet esu ir jiems dėkinga, kad tuo metu, kai laukiausi jų, buvau labai laiminga.

Mama Karolina



Be kitų pagalbos
būtų buvę neįmanoma.





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 „sudužus“: 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 su manimi maloniai ir labai ilgai kalbėjo moteris, kuri siūlė atvažiuoti į centrą, siūlė psichologinę ir finansinę pagalbą. Aš sutikau atvažiuoti, pasikalbėjome ir pasijutau geriau. Labai nerimavau, kad vartoji 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 „praląšino“, 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 dūla, kuri vėliau dalyvavo ir gimdyme. Gavau daug gerų daiktų iš centro, skirtų vaikeliai ir man.

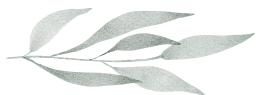
Gimdymas praėjo puikiai, vaikelis gimė sveikas! Tuo metu vis dar gyvenau viename kambaryje su broliu narkomanu... Buvo labai baisu... Nustoti vartoti buvo tik maža pradžia į naują gyvenimą (ir tai su Dievo pagalba). Netrukus aš ištekėjau ir išvažiavau į Vokietiją. Ten pagimdžiau trečią vaiką. Visą tą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

Brolis mirė taip ir nepripažinęs savo priklausomybės. Praėjus ketvirtui 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 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





Kajuko istorija

2022-ieji paliko randą širdyje visam gyvenimui, todėl noriu su jumis pasidalinti savo netekties istorija. Kurį laiką jau kvietėmės naują sielą į mūsų šeimą ir 2022-ųjų pradžioje sužinojome, kad laukiamės. Iki 20 savaitės nėštumas buvo visiškai sklandus, mano ir kūdikėlio sveikata buvo tiesiog puiki. Jaudulys, kad pirmą kartą tapsim tėveliais, visi įprasti nėštumo simptomai, vizitai pas gydytoją kartu su vyru, kurių metu girdėdavome, kad viskas yra gerai – tiek vaikeliui, tiek man. Tačiau viskas pasikeitė nuo 20 nėštumo savaitės. Tirdama ultragarsu gydytoja pasakė, kad viskas atitinka normas, tačiau jai buvo kažkas neaišku dėl mažylio širdutės, todėl parašė siuntimą į Kauno klinikas. Šis vizitas turėjo būti džiugus, nes per jį sužinojome, kad laukiamės berniuko, tačiau nerimas dėl jo širdelės nustelbė džiaugsmą.

Po trijų savaičių laukimo baiminantis, kad vaikeliui galbūt kažkas negerai, sužinojome, kad mūsų sūneliui yra sunki širdelės patologija. Negalėjome tuo patikėti... Atlikus būtinus tyrimus, mums patvirtino, kad širdelės ydos yra labai rimtos. Tada gyvenom nuo vizitų iki vizitų, kurių laukėme su baime ir didžiuliu nerimu... Nors sužinojome, kad prognozės visiškai blogos, bet mes buvome pasiryžę skirti tiek, kiek reikės mūsų gyvenimo ir meilės, kad rūpintumėmės mūsų mažyliu, net jeigu būtų tekę praleisti daugybę mėnesių ligoninėse ir reabilitacijose. Ne vieni gydytojai lyg tarp kitko vis užsimindavo, kad jeigu tik būtumėme sužinoję anksčiau, būtumėme galėję padaryti abortą (atimti savo vaikui gyvybę!). Tačiau mes nuoširdžiai tikime, kad ne mes gyvybę suteikiame ir ne mes turime teisę ją atimti. Ilgai planavome vaikėlį, laukėme savo sūnaus ir jį mylėjome, todėl jokių būdu nebūtume sutikę kažkaip jam pakenkti.

Praėjus porai neramių savaičių akušerė tikrino mažylio širdutę, nes kurį laiką buvo suretėję ir susilpnėję judesiukai. Sužinojom, kad širdelė plaka, tuo metu šiek tiek nusiraminom... Tą pačią dieną apsilankėm ir pas ginekologę, kuri taip pat patikino, kad širdelė plaka ir mažylis juda. Tačiau ginekologė įtarė kažką dėl kraujotakos, todėl parašė skubų siuntimą pas perinatologus. Dar tą patį vėlų vakarą nuvažiavome į Kauną, į nėščiųjų priimamąjį. Ir čia patikino, kad kūdikėlis juda ir širdelė plaka, bet tarpais yra nulinė virkštelės kraujotaka, todėl paguldė į ligoninę stebėjimui. Mums pasakė, kad ryte

sukvies gydytojų konsiliumą vaikelio sveikatos situacijai aptarti. Visiškai nenutuokėme, ko tikėtis... Išaušo rytas, vienas ultragarsas sekė po kito, tikrino, žiūrėjo ir daug tylėjo... Gydytojų konsiliume vyko sunkiausias pokalbis mano gyvenime. Nėgana to, viską teko išklausti vienai, nes lankymo valandos buvo tik nuo 10 val., todėl vyras spėjo atvykti tik visai į pabaigą. Prieš mane sėdėjo penki gydytojai, kurie apie keturiasdešimt minučių pasakojo, kaip mūsų kūdikis, kurio taip stipriai laukėme ir kurį be galo mylėjome, beveik neturi galimybių išgyventi. 95 procentai tokių atvejų pasibaigia kūdikių mirtimi dar įsčiose, bet, matyt, to nenorėjau, neišėjo arba tiesiog buvo neįmanoma tuo metu šios informacijos suvokti, todėl buvau įsikibusi minties, kad mūsų vaikas pateks į tuos 5 procentus išgyvenusiųjų... Gydytojų komisijos verdiktas – nėra prasmės mūsų laikyti ligoninėje, judesių galiu jau nebeskaičiuoti, dabar lieka tik laukti, kol įsčiose esančiam vaikeliai sustos širdelė, nes šiuolaikinė medicina niekuo padėti mūsų sūneliui negalėjo. Tokios širdies ydos su papildomomis komplikacijomis yra tiesiog neoperuojamos. Gydytojai pasiūlė geriau savo sūnaus mirties laukti namie, o ne tarp ligoninės sienų.

Mes vis tiek turėjome vilties ir galvojom, kad mūsų mažylis dar tikrai bus su mumis iki pat 40 savaitžių... Prieš išvykstant namo dar atėjo socialinė darbuotoja, kuri šiek tiek supažindino su procedūromis, kas ir kaip turėtų vykti, jeigu vaikelis gims gyvas arba miręs. Sužinojome, kad, kol sūnelis gyvas, pilvelyje jo pakrikštyti negalima dėl krikščionybės ritualų ir taisyklių. Tačiau lygiai taip pat pakrikštyti negalima ir jeigu vaikas gimsta jau miręs. Jautėmės palikti likimo valiai ne tik šiuolaikinės medicinos, bet net ir bažnyčios...

Grįžę namo, kitą dieną pajautėme, kad jau turime mūsų sūneliui duoti vardą, nors visada laikėmės nuomonės, kad tai darysime tik jam gimus. Jau keletą metų jautėme, kad pirmas vaikas bus stiprios valios berniukas, tikras kovotojas ir kad jį pavadinsime Kajumi. Taigi, supratę, kiek savaitžių jis jau kovoja už savo gyvybę, davėme jam Kajuko vardą. Žinodami, kad jo niekas nepakrikštys, kol dar yra gyvas, patys nuvykome prie upės. Saulėtą, gražią dieną, įbridę į upę, patys jį pakrikštijome upės vandeniui. Po kurio laiko grįždami namo pamatėme daug tupinčių gandrų, todėl pradėjome juos skaičiuoti. Kol parvykome iki namų, suskaičiavome dvylika tupinčių gandrų, o įvažiavę į Šilalę, virš žiedo pamatėme ratais skraidantį tryliktąjį gandrą, kuris netikėtai pasuko link mūsų ir praskrido virš galvos. Toliau važiuodami dar pamatėme keturioliktą gandrą, šįsyk vėl tupintį. Visi gandrai tupėjo, o vienintelis skraidantis buvo būtent tryliktasis. Taip pajautėme, kad Kajukas netrukus turėtų išskristi... Grįžę namo, pažiūrėjome į kalendorių ir pamatėme, kad šiandien dar yra ir trylikta diena...

Po kelių dienų vėl labai suretėjo ir susilpnėjo judesiai iki vos dviejų per parą... Tą dieną ir pajaučiau paskutinius du Kajuko judesius, turbūt tai buvo atsisveikinimas su mumis... Naktį atsibudau nuo baisaus košmaro verkdamas ir jaučiau, kad kažkas ne taip... Vyras prabudęs glostė pilvuką, ramino ir dainavo giesmes, kurias dainuodavom rytais visą nėštumo laikotarpį. Tik išaušus rytui važiuavom vėl pas akušerę, kad patikrintų širdelę, pasa-

kė, kad plaka, tik tankiau. Grįžus namo lyg ir turėjo palengvėti, bet abiem kažkodėl labai stipriai spaudė širdis... Kitą dieną kaip tik turėjom suplanuotą vizitą Kauno klinikose, manėm, tada ir pasakysim, kad širdelės ritmas pakito. Donatui (vyriui) visą kelią smarkiai spaudė krūtinę, o aš nuolatos domėjausi, kaip ir ką dar būtų galima padaryti dėl sūnelio, tarėmės, ką dar turime pasidaryti vizito metu. Norėjome pasidaryti nuotraukų bei vaizdo įrašų, kol jis dar gyvas, ir kad gydytoja dar kartą kuo detaliau viską papasakotų ir paaiškintų dabartinę Kajuko būklę.

Atvykę į Kauną, pirmiausia ėjome į parką šalia ligoninės ir skaitydami medicininius Kajuko išrašus tarėmės, ko norėsime paklausti. Po to ėjome pas socialinę darbuotoją, ši supažindino su tvarka, kaip bus ir ką reikės daryti, jeigu nėštumo metu Kajukas numirtų. Ji palinkėjo neprarasti vilties ir nelaidoti sūnaus anksčiau laiko... Po to iš karto ėjome į suplanuotą vizitą pas perinatologę. Vos tik atsiguliau ant kušetės, gydytoja iškart pasakė, kad vaikas jau žuvęs... Negalėjom tuo patikėti, galvojom, kad tikrai pasigirdo, abu tylėjome, bet po to supratom, kad nepasigirdo... Nuo tos akimirkos mūsų širdys dužo į šipulius... Galvojau, ne ne, negali būti, juk dar vakar širdelė plakė, kažkoks kosmaras... Vos tik išėjau iš kabineto, šoko būsena virto ašaromis... Mus iškart nusiuntė į priimamąjį ir pasakė, kad turi skatinti gimdymą... Buvom visiškai nepasiruošę gimdymui, nes praktinius kursus ketinom lankyti tik nuo 30-tos savaitės, o širdelė sustojo 27-tą. Mums buvo šokas, kad vaikas mirė, šokas, kad tiesiog dabar reikės gimdyti, ir šokas, kad tai įvyko taip greitai... Galvojome, kad mums bus skirta daugiau laiko su sūnumi šiame gyvenime... Įprastai vaikai laidoja savo tėvus, o ne atvirkščiai...

Po kelių valandų prasidėjo pirmieji sąrėmiai, iki tol pavyko truputį numigti. Donatas nemiegojo beveik visą naktį ir per kiekvieną sąrėmį laikydavo mano ranką, glostė ir ramino, buvo šalia kiekvieną akimirką. Kajukas gimė ryte, 8.50 val., visiškoje tyloje... Niekada nė minčių nekilo, kad pirmą kartą paimsime ant rankų savo sūnelį jau mirusį, be judesių ir jokio garselio... Tik gimusį Kajuką akušerė padavė man. Jis buvo toks mažytis, kad glostyti galėjai tik vienu pirštu... Man jis buvo pats gražiausias, tiesiog tobulas... Buvo miela iš ligoninės darbuotojų, kad uždegė žvakelę... Įprastai, gimus vaikui, pirmi žodžiai būna „Sveikinu, jums gimė sūnus (dukra)!“, o mūsų pirmas išgirstas žodis buvo „Užuojauta!“...

Pusantros valandos (tiek laiko duodama atsisveikinti) po Kajuko gimimo prabėgo kaip viena minutė... Buvimas su pagimdytu mirusiu kūdikiu atrodė tarsi buvimas su juo miegančiu... Vis bučiavome jo mažą kaktytę, ir širdį vėrė skausmas, kai jautėme jį vėstantį... Ir visai netrukus abu bučiavome jį visiškai šaltą... Ašarų ir skausmo buvo tiek, kad, atrodo, paskandintų visą pasaulį... Tuo metu vis dar buvau šoko būsenos dėl to, kas vyko... Širdį plėšė ne tik sūnaus mirtis, bet ir tas vaizdas, kaip vyras be sustojimo verkė laikydamas mūsų mirusį vaikelį... Kai reikėjo jį atiduoti ligoninės darbuotojams, tai buvo kažkas nesuvokiamai sunkaus... Tik tada, kai jį paėmė iš mūsų ir išnešė, tik tuomet supratau, kas įvyko...

Sugrįžę į palatą dar pusantros paros turėjome būti ligoninėje. Sunkiausias dalykas buvo matyti šalia tuščią vaiko lovytę ir nuolatos girdėti už sienos verkiančius naujagimius... Naujagimių verksmo neįmanoma sumaišyti su jokia kitu verksmu, tiesiog girdisi, kad jie ką tik atėję į šį pasaulį... O mūsų sūnelis tuo metu guli kažkur kitame pastate, šaltame morge... Taip niekada ir neišgirdome ir jau neišgirsime savo sūnaus balso...

Išėjus iš ligoninės laukė kitas sunkus žingsnis – paimti Kajuką iš morgo. Aš to tiesiog negalėjau padaryti, todėl Donatas nuėjo jo parnešti... Buvo labai sunku matyti, kaip tėtis, kuris turėtų dabar nešti gyvą kūdikį ir važiuoti namo, parneša mirusį sūnelį mažoje dėžutėje... Po ilgos kelionės grįžus į Šilalę, pirmieji pilnomis ašarų akimis pasitiko mano tėvai. Jie abu tiek verkė, kad ir dabar prisiminus suspaudžia širdį. Toks buvo pirmas senelių ir anūko susitikimas... Vėliau teko vėl pusantros paros mūsų mažylį palikti šaltame ir tamsiame morge iki jo laidotuvių dienos. Matyti, kaip užkasa tavo vaiką, buvo sunkiausia akimirka gyvenime... Laidotuvių metu labiausiai širdį sudūrė, kai metamos žemės užkrito ant apačioje degusios žvakutės ir ją užgesino... Tai buvo dar vienas patvirtinimas, kad užgeso mūsų Kajuko gyvybė...

Esame dėkingi, kad toks gausus artimųjų, draugų ir pažįstamų būrys buvo susirinkęs išlydėti mūsų mažylio. Nors galvojau, kad laidojimas bus pati sunkiausia patirtis, bet sunkiausia yra gyventi visą likusį gyvenimą žinant, kad Kajuko daugiau niekada nepamatysiu ir nelaikysiu savo rankose... Jis buvo trumpai su mumis, bet amžinai liks mūsų širdyse, būtent šiuos žodžius užrašėme patys gamindami savo sūnui kryželį... Tai buvo pats sunkiausias „užsakymas“, kurį mums yra tekę gaminti savo įmonėje...

Pirmieji metai netekus kūdikio yra patys sunkiausi: stipri širdgėla, labai nusilpęs imunitetas bei tiesiog kuokštais krentantys plaukai, iki šiol besitęsiantys baisūs košmarai, kaip iš naujo laidoji sūnų arba kaip miršta būsimi vaikai, nes tiesiog sustoja jų širdelė... Liūdim ir gedim taip, kaip mums atrodo ir jaučiasi priimtiniausia bei arčiausiai širdies... Kasdien kapinėse degdavome žvakelę, lankydavome psichologų konsultacijas, perskaitėme knygą „Didesnio skausmo nebūna“, klausėme paskaitų apie tai, kaip gyventi toliau netekus vaiko, išrašėme jausmus ant popieriaus, aš kas savaitę susitikdavau su kitomis moterimis, t. y. gedinčių mamų grupe Lietuvoje (kad tokios pagalbos grupės egzistuoja, sužinai tik nutikus tokiems baisiems dalykams, bet, gink Dieve, geriau netekty jokiai mamai priklausyti tokiai grupei). Tai mamytės, kurios taip pat palaidojo savo angelėlius ir dalijasi savo skausmu, nes supranta, ką reiškia visiems laikams atsisveikinti su savo vaiku ar net vaikais...

Iki šiol Kajuko dvasią jaučiam visur: paukščiuose, drugeliuose, vėjyje, medžių lapų šnarsyje, saulėje, vaivorykštėje, smėlyje, sniege, kituose kūdikėliuose... Visur... Per tuos mėnesius buvo visko... Gavom daug „patarimų“: kad daugiau džiaugtis, mažiau liūdėti; liūdėti savaitę palaidojus vaiką yra normalu, o ilgiau jau negerai; reikia negalvoti apie jį ir pamiršti jį (neįsivaizduoju, kaip išvis galima taip sakyti, nes žmonės nepamiršta



Padeda tokie žodžiai kaip:

„Aš čia, šalia“,

„Aš su tavimi“,

„Kuo galiu tau padėti?“

mylimų gyvūnėlių, o ką jau kalbėti čia...); negalima kasdien vaikščioti į kapines; reikia greičiau vėl lauktis; mums nepatogu klausytis jūsų istorijos; jums su mumis negalima kalbėti apie jūsų mirusį vaiką; nenorim bendrauti, nes pas jus dabar per daug negatyvo ir t. t. Labai gaila, kai gauni tokių „patarimų“, nuo kurių tau skauda širdį... Čia labai tinka frazė „Elkis su kitais taip, kaip norėtum, jog elgtųsi su tavimi“. Nors šie žodžiai ir skaudino, bet suprantu, kad jiems neteko išgyventi viso to, ką patyrėme mes, jie nelaidojo savo vaiko... Nors žinau, jog niekas taip kalbėdamas nenorėjo mums blogo, bet visada reikia pagalvoti, ar tavo pasakyti žodžiai neįskaudins dar labiau. Iš savo patirties išmokau, kad tylėjimas, abejingumas, tyčinis temos pakeitimas, kai kalbama apie mirusį kūdikėlį, nesidomėjimas, kaip jaučiamės, yra patys blogiausi dalykai, ką gali duoti vaikelio netekusiems tėvams. Tokio skausmo nelinkėčiau niekam niekada, nes, kaip viena moteris pasakė, „tai nėra skaudžiausias dalykas kitų gyvenime, bet tai skaudžiausias dalykas mano gyvenime...“ Geriausia, ką galima padaryti, tai tiesiog būti šalia, užjausti, išklausyti, padėti, rūpintis, bendrauti... Padeda tokie žodžiai kaip: „Aš čia, šalia“, „Aš su tavimi“, „Kuo galiu tau padėti?“, „Ko tau dabar labiausiai reikia?“, „Papasakok, kaip jautiesi?“, „Aš pagaminau jums maisto, nes suprantu, kad jums dabar be galo sunku atlikti net kasdienius darbus.“ Svarbiausia nepalikti žmonių vienus su jų skausmu. Laikui bėgant sužinojome, kiek daug tokių šeimų Lietuvoje ir visame pasaulyje, kurie labai norėjo vaikučių, bet likimas sudavė skaudų smūgį su visiškai kitokiu planu ir su sudužusiomis svajonėmis... Tik nuoširdus bendravimas padeda po tokių įvykių, nes kiti galvoja, kad nekalbėti apie Kajuką yra geriausia, ką galima padaryti. Iš tiesų yra priešingai – nekalbėjimas apie jį yra skaudžiausias dalykas, nes norisi išlaikyti jį visų atmintyje ir tarti jo vardą drąsiai, be baimės jausmo, kad kažkam bus nepatogu.

Visą likusį gyvenimą Kajukas bus mūsų sūnus, jis visada bus pirmasis mūsų vaikas, ir kam nors paklausus, kiek turime vaikų, jis visada bus skaičiuojamas kaip sūnus angelukas. Esame girdėję istorijų, kaip seneliai ar proseneliai, skaičiuodami anūkus, nepriškaičiuoja mirusio vaikelio – tai yra vienas skaudžiausių dalykų, ką gali padaryti. Reikia nepamiršti, kad apie visų kitų gyvus vaikus bus kalbama ir jais džiaugiamasi dar visą jų gyvenimą, o nors retkarčiais, nors minutėlę pakalbėti apie prarastą angelėlį yra viskas, kas tėvams yra likę...

Noriu padėkoti visiems, kurie nuoširdžiai užjautė kaip tik galėjo, rūpinosi, skambino, rašė ir padėjo visokiais klausimais. Visi tie žmonės leido pasijusti, kad esame ne vieni... Ir turime stiprų palaikymą, už kurį esame labai dėkingi. Labiausiai ačiū noriu tarti tau, Donatai. Tu buvai pats švelniausias, labiausiai užjaučiantis ir geriausias vyras, koks tik galėjai būti, tu stengeisi būti toks, nors ir pats stipriai kentėjai bei gedėjai...

Jau žinau iš patirties, kad frazė „Laikas gydo visas žaizdas“ yra neteisinga, nes tokios žaizdos, kaip vaiko netektis, laikas jau neišgydys, su laiku tiesiog išmoksti susigyventi su skausmu, laikas eis į priekį, bet skausmas visada liks toks pat. Bandau žiūrėti į ateitį su didžiule viltimi, kad tai daugiau niekada nebus pasikartojęs... Tai ne tie metai, kada mes

gavome tai, ko norėjome... Tai metai, kurie išmokė mus vertinti tai, ką turime. Gyvybę ir gyvenimą.. Nors tai buvo, yra ir bus be galo skaudi ir sunki patirtis, bet esame dėkingi už kiekvieną sekundę, kai Kajukas buvo su mumis... Visada atrodydavo, kad tokie įvykiai yra kažkur toli nuo mūsų, kol tai nesudrebino mūsų pačių gyvenimo... Iki šiol negalime patikėti, kad visa tai įvyko būtent mums. Išgyvenę šią istoriją patys, supratome, kad turime būti dėkingi už kiekvieną sielą, esančią šalia mūsų, nes niekada negali žinoti, kada bus paskutinė diena, kai esame su ja. Norėtūsi palinkėti stiprybės kiekvienai šeimai, kuriai teko palaidoti savo vaiką... Vilties toms šeimoms, kurios nori susilaukti vaikučių, kad jų susilauktų sveikų ir gyvų...

Tol, kol mes gyvi, tol tu liksi mūsų širdyse... Išsėkis ramybėje, mylimas sūneli Kajuk.

Mama Ieva ir tėtis Donatas Šarauskai





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. Viems 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 centro 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 višos 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 centrui 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 iškeliavo 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, neužsisiklęsti ir kreiptis pagalbos.

Mama Mira





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 saviimi, 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 palikymo neturėjimo nėštumas tapo kriziniu. Ilgainiui nenorėjau nei vaikelio, nei gyventi. Sėdėjau mašinoje ir maščiau, 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 kambary, 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, centro savanorė, mane lydi ir iki šių dienų...

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

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



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 gaudinuosi, bet tai džiaugsmo ašaros. Laiškas – neįkainojamas!

Dabar mano mažiukui jau 6 metai. Jis sveikas ir drąsus vyrukas. Labai jį myliu!

Visą šitą sunkų kelią nuo depresijos nėštumo metu iki vaikelio gimus mane lydėjo trys drąsios moterys: dula, centro 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



Gyvenimas vertas gyventi. Labai linkiu tam
žmogui, kuris dabar skaito mano laišką,
pajusti, 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, migdomas, 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-tą ryto žadintuvus, nes laikas keltis rytiniam maitinimui, o vėliau gaminti pusryčius sūneliui. Tik, kad rutina nebeta. Pažvelgusi į dukrą, užuot švelniai ją žadinusi, 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. Vienišumo 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 reiškiniuose ir bendravimas su ja mintyse... Kažkur bedėlioiant 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 niekas 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



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 subyra į šipulius, išsiskaido į nebesurenkamas daleles, užleisdamas vietą bauginančiai tuštumai, kuri laikui bėgant prisipildo įstabiausiai 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 nesivystantys nėštumai. Paskutinis praradimas buvo vėlyvas – 20-tą 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, laukimas, 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 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. Viskas tapo tikriaus, drąsiau, giliau. Išvydo pasaulį dvi poezijos knygos, kurių kiekvienoje įsikūnijo dalelė tų šviesos vaikelų, praturtinusių ne tik mano, bet ir mūsų visų pasaulį naujais meilės žiedais.

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

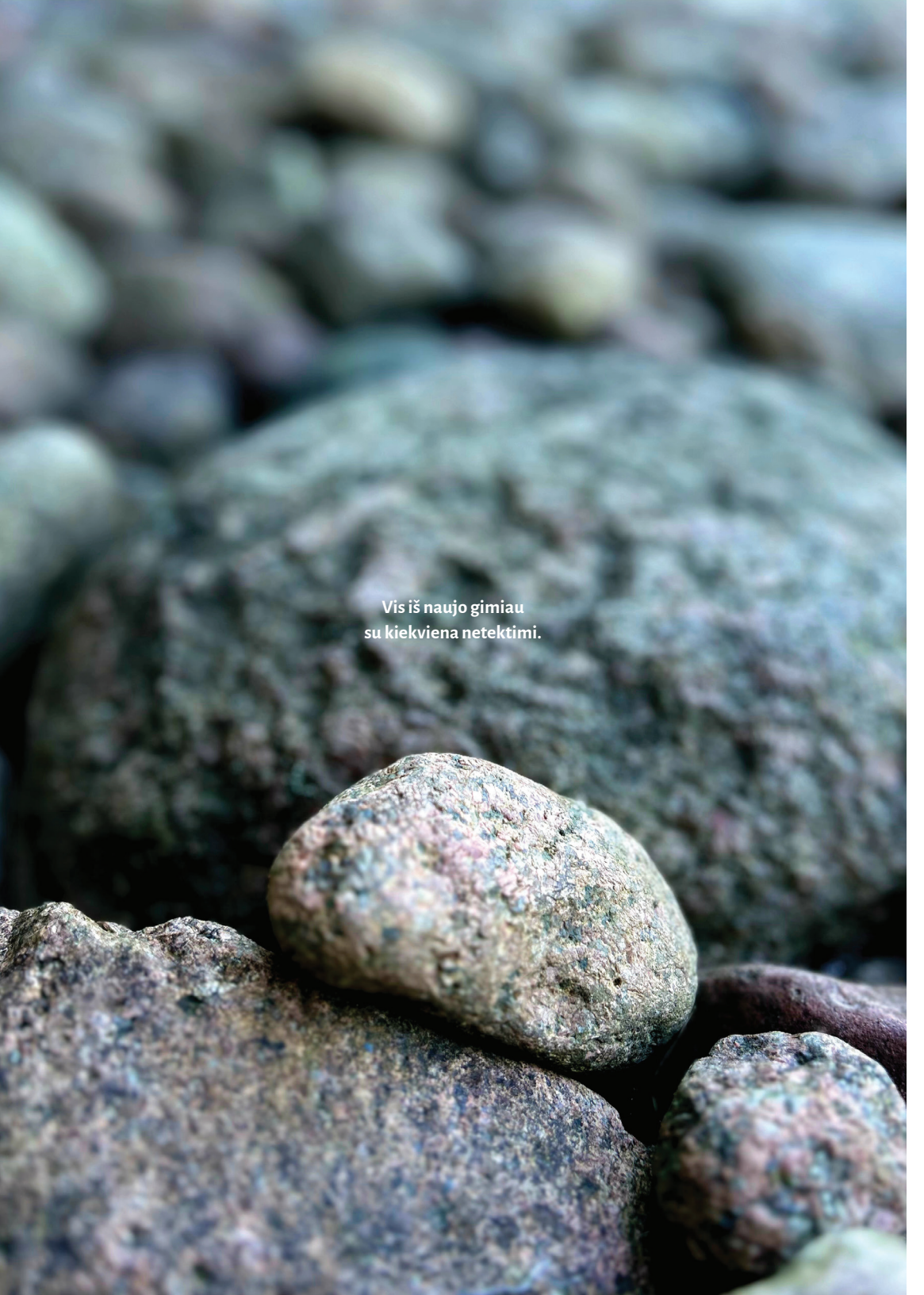
Gijimas

Guliu po Mėnuliu
Ir...
Pilnatis 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.





Vis iš naujo gimiau
su kiekviena netektimi.

Brigitai

Kas būtų, jei leisčiau tau gimti
Kitų formų?
Kas būtų, jei kviesčiau gyventi
Kiekvienam eilėraščio posme?
Dainoj
Ar paveiksle
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



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, atrode, kad nebegaliu blaiviai 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 paprašiau susitikti. Tikėjausi, kad, pasakius apie nęstumą, man palengvės, bet nepalengvėjo. Tą dieną ji manęs paklausė, ką aš ketinu daryti. Nuoširdžiai nežinojau, ką atsakyti. Pasakiau: „Juk kitaip neįmanoma, jo negali būti. Visuomenė niekada nepriims.“ Ir be jokių ginčų buvo priimtas sprendimas nęstumą 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... Nęstumo 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. Gestikuliudama rankomis liepė atsigulti ant kušetės ir atsisiegti kelnes. Nesupratau, ar man jas reikia nusimauti, bet ji tik užtęskė šlapios želės ant pilvo apačios ir pradėjo echoskopuoti. Gulėjau, o viduje viskas virė, norėjau verkti, 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, krikkti, riaumoti, bėgti ir nesusioti, 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 nesusižinos. 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 režisiere, kuri bendravo su KNC kurdamas 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 žinanti, kas būtų vaikelio krikšto mama. Pasimečiau. Niekada apie tai nebuvau pagalvojusi. Papurčiau galvą – ne. Ji man atrėžė, 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, supuoju, mokau vaikščioti, krikštiju... Tai buvo lūžis. Mano požiūris pasikeitė 180 laipsnių kampų. Atrodo, viskas tapo įmanoma.

Po pokalbio su režisiere 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 nėštumą, – saugios aplinkos verkti.

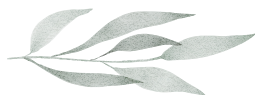
Diena, tiksliau, rytas, kai gimė mano dukra, buvo didžiausias visatos įvykis. Man atrodė, kad visi žvėreliai ir sutvėrimai subėgo pažiūrėti į šį mano stebuklą. Aš buvau devintame danguje! Manyje sprogo atominė bomba meilės, džiaugsmo ir viso kito, kam net nėra žodžių apibūdinti! Ir ji sprogsta kasdien – 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 nėštumo 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





Apolono šviesa

Persileidimą patyriau, kai laukiausi pirmąjį kartą. Patyriau didžiulį skausmą, gėdą, kalnę, 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. Tuo metu 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 kelerių 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 laikausi 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 centro 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 vaike-

lio 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 palaikymą. 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 tuo atveju, 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 svajojau. Išmokau išklaudyti 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 centrui 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, crouching on a dark, wet rock. They are splashing water with their hands. The background is a body of water with bright, shimmering reflections of sunlight. The overall mood is serene and contemplative.

Reikia laiko gedėti.



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-tą 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 anksčiau 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 antibiotikų, 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

*IVF (In vitro fertilizacija) – apvaisinimas mėgintuvėlyje.



Aš buvau mirusi viduje.

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 pagimdychiau iš karto, bet jis buvo atkaklus. Norėjau tikėti „laiminga pabaiga“ – gimė mano mergytė, ir aš vis dar nėsčia 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 ištvėrusi. 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 gyvenimiškais 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 nura-minčiau 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. Doktorai skyrė antibiotikų. Buvo įtariama infekcija... Nors mane vis bandė raminti, kad kai kurios moterys tikrai pakraujuoja ir gana dažnai matomas placentos atsisluoksniavimas, 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 mūsų 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





Bent diena! Vėluojant ciklui jau
pirkdavau neštumo testus, lyg
kokius loterijos bilietėlius, bet jie vis
būdavo „nelaimingi“ – neišvysdavau
išsvajotųjų dviejų juostelių.



Esu viena iš šimto

Stiprus noras turėti vaikėlį 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“, tikėjaisi, 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 vaikėlį, kaip jis atrodys, ką mes visi kartu veiksime, patirsime, išmoksime... Maniau, kad pastosis 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 išsivajotųjų 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 tiek buvo sunku patikėti, kad laukiuos, 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. Buvaui 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 sūpuosiu 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 echoskopu 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-tai 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), tačiau 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 priglausti 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 absurdu, 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 nepasiekiamą, o buvę nėštumai yra vienintelė mano motinystės patirtis, kuri buvo labai greitai ir negailestingai sustabdyta...

I.





Neskubékite



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 artimiesiems 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 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 pamačiau, 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 vaikelium. 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 vaikeliumi 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 vaikelium. O su ta Ingrida po aborto aš vis dar mokausi sugyventi, ją suprasti, gal ne visada išsėina 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 šypsena... Bet atsitiko 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 nepraeina 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.

Iš savo patirties galiu pasakyti tris svarbiausius dalykus:

1. Neskubėkite. Aš galvojau, kad laikas nėra mano sąjungininkas ir kad reikia kuo greičiau viską „sutvarkyti“. Taip skubėjau, kad nebeskyriau laiko savo gyvenimo apmąstymui.
2. Ieškokite pagalbos. Man reikėjo atsiverti, ieškoti palaikymo, ieškoti kitokio požiūrio, o ne užsisiklęsti savo mintyse. Iš jų labai sunku išeiti, bet tai daryti verta.
3. 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. Tepadedu man Dievas.

Mama Ingrida



Tie susitikimai buvo neįkainojama
dovana dvasiškai gyjant.





Dvynukų netektis 21-ą savaitę

Kai buvau maža mergaitė, visada svajojau 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 užsinorėjome, 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, šį kartą 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 priekį. 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 pagerti 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 vyksta tik patikrai, juk viskas bus gerai. Jokios blogos minties tą 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,

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

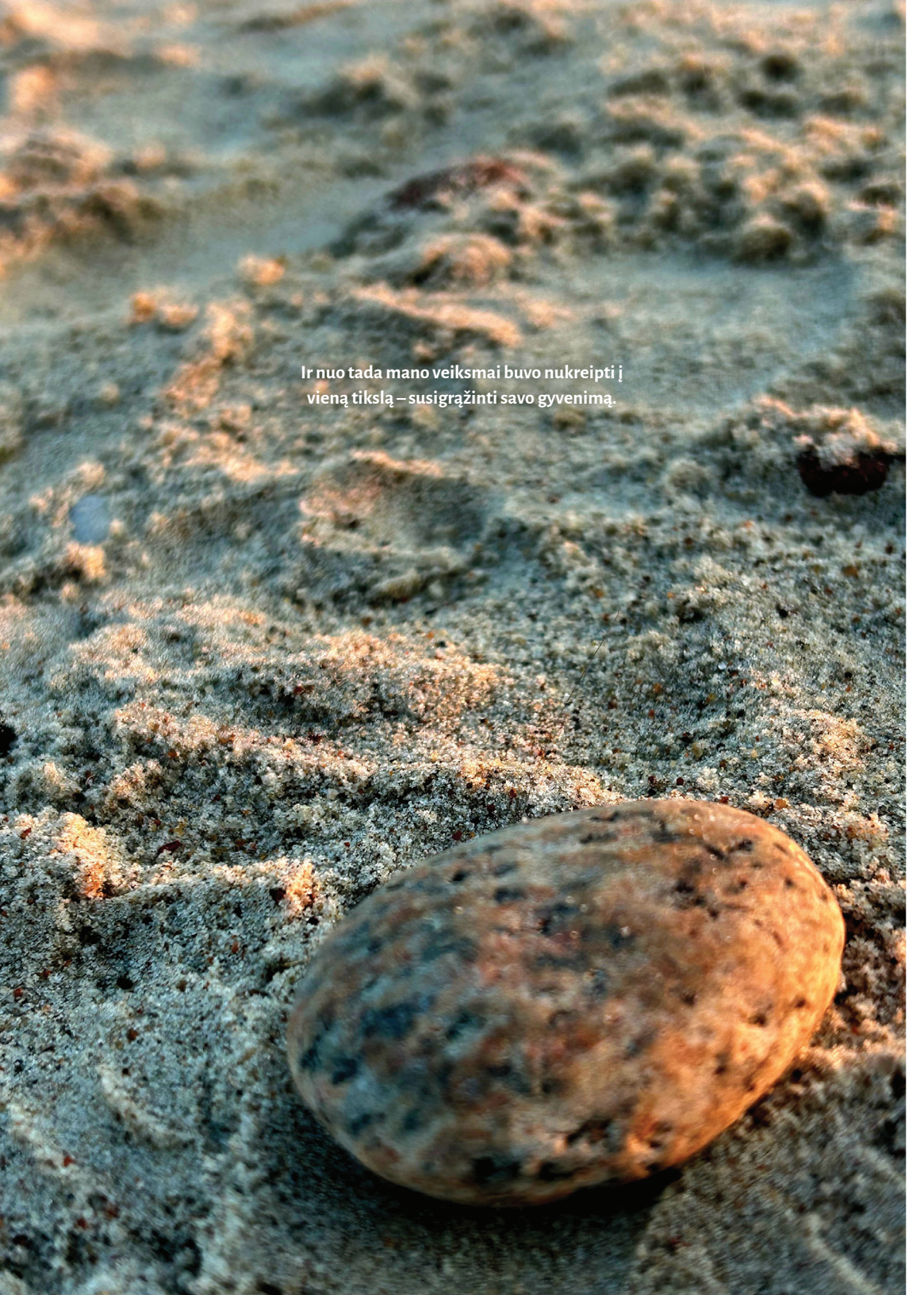
deja, mano nuojauta manęs neapgavo. Užėjusi į kabinetą gydytoja po apžiūros man pasakė: „Guldom. Jums laša gemaliniai vandenys.“ Mane iškart apėmė baimė, širdis taip plakė, kaip gyvenime nėra plakus, pasipylė ašaros. Man buvo pastatyta lašinė ir pasakyta laukti... Ko laukti? Nežinau... Tas laukimas tiesiog 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 vandens!“ 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 rėčiau, klyčiau, 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 palatoje... Tik aš, mano mažiukai 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 negyvagimį. 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 abrazijs su narkoze – kad iki galo pašalintų placentos likučius. Pamenu, atsibudau gal 0.30 val. ir klyčiau, verkiau dramblio 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 specialios įranga ankstukams. Noriu tik paminėti, kad mes vaikelį netekom 21-os savaitės ir 4 dienų, o pagal Lietuvos įstatymus vaisių gelbėja nuo 22 savaitžių. 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 praverčiau, 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, pažaisiti... Aš turiu tik jų nuotraukytes iš echoskopo ir galiu tik mintyse pasakyti, kaip aš juos myliu, ilgiuosi ir žinau, kad mes kažkada būsime 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 nužiūrėjo... Ir begalinis skausmas vis užduodant sau klausimus, į kuriuos nėra atsakymo. 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 pagalbinio 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 busime tokia šeima, apie kokią svajojau, 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 atsistoti ant kojų ir toliau kilti į gyvenimą padėjo vyras. Taip pat labai palaikė moterų bendrystė savitarpio paramos grupėje bei pokalbiai su centro 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.

Mama





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, kaip gyvenau ir kokia buvau, niekada nebūsiu, tik to dar nesupratau ir nežinojau. Tačiau kartu kilo ir kitų minčių: o jeigu tai vaikas, apie kurį aš svajoju; 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 savaičių 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 savimi, savo partneriu, aplinka, šeima. Nežinau, kaip toliau gyventi su aborto patirtimi, nes man net nuo šio žodžio tiesiog darosi bloga. Pastaruoju metu pastebėjau, kad tapau agresyvi aplinkiniams 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 negatyvios 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 gailės 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 blogiausias mano mintys apie save.

Taip pat suprantu, kad save teisti ir lyginti su kitais vien per šio įvykio prizmę yra nesąžininga. Labai tikiuosi, 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 priėmei, kai tiesiog neturėjai pakankamai patirties, žinių, emocinio bagažo... 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





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 psichiatrinėje, 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. Bijoju bendrauti su žmonėmis, neturėjau socialinių įgūdžių. Man labai padėjo Šv. Motinos Teresės seserys, kurios teikė pastogę, maistą, rūbus ir kt. Greitai pasi-jutau 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 patariama kreipiausi į KNC, nors abejoju, ar man galės padėti. Čia pajutau, kad esu ne viena! Buvau šiltai ir maloniai priimta socialinės darbuotojos ir psichologės. Supratau, kad ir kitoms moterims pasitaiko visokiausių situacijų. Man pasidarė drąsiau, kai sužinojau, kad bus suteikta pagalba daiktais (vežimėlis, lovytė, rūbeliai, sauskelnės, mišinukai ir t. t.). Nuri-

Padėti kitiems, skleisti žinią,
kad yra išeitis, dalintis savo patirtimi
mums tapo gyvenimo būdu.



mau, 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 atsisirasdavo 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 keliai, kurie bando, ieško, tiki ir mokosi gyventi, gręždamiesi į pasaulio gėrį, grožį ir tiesą.

Mama





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 gi dar tik studijuojau?“ 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 savačių 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 keiliolikos ląstelių kamuolėlis, kartu nužudžiau ir visą savo vertybių sistemą bei pamyniau kertinius moralės principus. Taip ėjo savaitė iki numatytos apžiūros echoskopu. Likus dienai iki lemiamos apžiūros, turėjusios parodyti, ar gimda išsivalė, paskambinau tėvams ir viską papasakoju. 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 pūslelė, o aš buvau informuota, kad galbūt laukiuos 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 neišgąsdins, 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

* Ankstyva embriono vystymosi stadija.

konfliktu, kol galiausiai visai atsitrenkiau į sieną – buvau spaudžiama nutraukti nėštumą chirurginiu būdu, o kai to nepadariau (jau buvo praėjusios daugiau nei 12 savaitių), vaikelių 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 skrybų skausmą. Negaliu suprasti, kaip šalia esantis žmogus gali palikti tokioje situacijoje, o ypač kaip gali blogai atsilipti 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, vaikėlį, 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 asocialumu. Žinoma, labai bijojau ir motinystės iššūkių, su kuriais teks susidoroti vienai. Dažnos konsultacijos su centro 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 susitaikyti su situacija, atrasti save naujoje realybėje bei pasiruošti didžiausiam gyvenimo darbui – motinystei.

Bėgo savaitės, mėnesiai. Ganėtinais 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 savaitių 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. Prasidėjo 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 gegužės diena. Sąrėmiai prasidėjo beveik tą pačią valandą, kaip ir vidaus ligų egzaminas. 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.

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

P. P. S. Visas šis laikotarpis būtų gerokai sunkesnis ar net neįveikiamas, jei ne mane supę žmonės. Pradedant nuo mano tėvų, kurie laikė už rankos bei primindavo išgerti folio rūgšties nuo pat pirmųjų nėštumo savaičių, baigiant draugų, kolegų bei KNC pagalba. Niekada nepamiršiu, kaip stipriai padėjote man atvesti savo sūnų į šį pasaulį.

Mama Simona



A close-up photograph of a woman from the chest up. She is wearing a light purple, textured robe with wide sleeves. Her hands are clasped together near her chin, with her fingers interlaced. She has a serene expression, looking slightly upwards. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The lighting is natural and soft, highlighting the texture of the robe and the skin.

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



Prieš dvejus metus mano gyvenimas ne tik apsivertė aukštyn 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-tą nėštumo savaitę vykome 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 savaitė, 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 lauksiu 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 judesių. Stengiuosi ramiai galvoti, kad kūdikėlis miega, ir dabar, neišgąsdinus vaiku, 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 užsnūdama. Tik po ilgų bandymų save įtikinti, kad viskas čia gerai, pajutau tą patį baisų jausmą, kaip ir 24-tą nėštumo savaitę: „Na ne, aš taip ir nesutiksiu savo mažylės...“

Nepamenu, kaip pati nuvažiavau iki ligoninės. Priimamajame išklausiau akušerių priekaištų, kad čia visos tokios nejuočiančios judesių atvažiuoja, kol galiausiai mane priima ir bando pagauti mažylės širdelės dūžius. Man pasako, kad jie yra labai silpni, iškviečia gydytoją. Gydytojas skubiai suorganizuoja 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 širdelė, 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, buvau viena, sesutės svarstė, ar duoti man atskirą palatą, juk nepatogu su nėsčiosiomis 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 mokinukai, 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 atvažiuos vyras, kol ateis gydytojas, kol viskas pasibaigs, t. y. taps mano gyvenimo 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 istorijų ir „paguodžiančių“ žodžių iš akušerių: viena pasakojo, kaip moteriškė du kartus 35-tą 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 nusiisukdavau 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 staliuko, suvyniotą į vystyklėlį, mažutę, gražią mergytę, deja, bet aš neturėjau nei supratimo, nei jėgų jos apkabinti. Paglosčiau mažylę ir leidome išnešti. Gailluosi kiekvieną akimirką, kad jos nepriglaudžiau, kad neapkabinau. Esu dėkinga 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. Dukrėtė 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 rūpi-
nausi, nes kai dabar pagalvoju, kad tų įtartinų skausmų jau buvo, bet vis maniau, nėra

ko skūstis – 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 vaikeliiui nereikalingų daiktų nereikia: turėjo gimti liepos pradžioje, vasarą, tai užteks bepanteno 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 išstiko 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.

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.

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.



A close-up photograph of a newborn baby's hand and foot. The baby is wearing a white, textured knit sweater. The hand is extended, with fingers slightly curled. The foot is visible next to the hand, also wearing the same white knit sock. 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 pagyvoti. 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 nebegaliu 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 pagyvoti.

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 sprendimas – 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. Verkiu. Vėliau paskambinau 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 akimirky, kai skaičiau apie nėštumo nutraukimo galimybes... Šiais ir kitais nelengvais momentais padėjo geriausia draugė, kolegos, mama ir močiutė. Kalbėjau 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 šiose aplinkybėse... 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 dalintis savo nėštumo istorija. 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. Todėl 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, medituojau, dariau jogą, lankiau psichologo konsultacijas. Man padėjo ir išėjimas į žmones.

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

mo 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. Tėviškumo jis taip ir nepajuto. Kai kartą paprašiau pinigų, atsakė, kad neturi, nes remia 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 nusiųpti 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. Rūpinsiusi savo gyvenimu ir prisiimsiu 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. Kaskart 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.

Mama



A woman with long brown hair, wearing a light blue-grey long-sleeved dress, is sitting in a field of tall grass and wildflowers. She is looking down with her hands near her face. The background is a dense forest of tall evergreen trees under a blue sky with some clouds. The lighting is soft, suggesting late afternoon or early morning.

Tai išgirdusi pradėjau verkti: juk nuo pat pradžių
aš tai jaučiau, bet aplinkinių spaudimas buvo labai didelis.



Mano gimdymo istorija

Mano laukimosi istorija prasidėjo maždaug 4-tą nėštumo mėnesį. Kai nustojau vemti ir pagaliau suvokiau, kad esu nėščia. Iki tol tiesiog maniau, jog sergu. Pradėjau lankyti nėščiųjų treniruotes, kur kiekvienas pratimas įjungdavo raumenis, reikalingus gimdymui. Du kartus per savaitę lankiau nėščiųjų mankštas baseine. Įvairūs kursai bei paskaitos apie pasiruošimą gimdymui bei mažylio priežiūrą teikė daugiau pasitikėjimo.

Tačiau apie 6-tą nėštumo mėnesį kažkas nutiko. Atsidūriau tokioje emocinėje duobėje, kad nebenorėjau nieko: nei gimdyti, nei keltis iš lovos, nebenorėjau net gyventi. Jaučiausi kaip nesava. Suvokiau tik savo kūną, bet viduje buvo tuščia, atrodė, jog mano esybė pradingo kažkur tamsoje. Pradėjau jausti didžiulę baimę: o kas bus, jeigu taip jaučiuosi, kai susilauksiu vaikelio? Juk staigus hormonų pasikeitimas po gimdymo gali dar labiau aptemdyti protą. Neįsivaizdavau, kaip galėsiu pasirūpinti kūdikiu tokios būsenos. Pradėjau lankytis pas psichologą, vėliau apsilankiau pas psichiatrę su prašymu paskirti vaistų, nors esu prieš tokio pobūdžio vaistus, tačiau viduje žinojau, kad tokia būseną yra ženklas, jog kažkas negerai. Aišku, psichiatrė nieko negalėjo paskirti, tačiau išrašė vaistų po gimdymo, kurie saugūs ir žindant. Tą pačią akimirką, kai nusipirkau vaistų, mano galvoje pasidarė šviesu, aš visiškai atsipalaidavau ir pagaliau išėjau iš tos būsenos. Jaučiausi saugi. Paskutiniai du nėštumo mėnesiai buvo patys gražiausi. Buvau be galo laiminga. Dalyvavau nėštukių jogos stovykloje, su vyru dar ir prie ežerų su palapinėmis išvažiavom. Rugsėjo 12-ąją, 4 val. ryto, lipant iš lovos nubėgo vandenys. Nuėjau į dušą ir pradėjau ruoštis. 4.30 val. prasidėjo sąrėmiai. Kadangi buvau išmokusi, kaip sau padėti, kiekvieną susitraukimą švelniai išsiūbavau, iškvėpavau. Buvau labai laiminga, kad pagaliau susitiksime.

Susiruošusi padariau kavos vyrui ir sėsei, ji tą naktį pas mus nakvojo. 6 val. pažadinau vyrą su kava, pasveikinau su gimtadieniu ir paprasčiau ruoštis. Sėšė irgi taip pat pažadinau. Sąrėmiai intensyvėjo, o aš toliau judėjau, kvėpavau, raminau namiškius, kad viskas bus gerai. 7.15 val. jau buvome gimdymo namuose. Po apžiūros iki palatos jau buvo sunku nueiti, sąrėmiai dažnėjo, tarpai trumpėjo. Patikrino kaklelį – vos pusantro centimetro. Visą laiką judėjau. Po kiek laiko vėl tikrino – tie patys centimetrai. 10 val. akušerė

pasiūlė „šampaniuko“*. Sutikau, nes jau buvau pavargus. Valandėlę atsipūčiau, patikrino kaklelį – vos daugiau nei du centimetrai. Rekomendavo epidūrą, kadangi lėtai vėrėsi, gimdymas galėjo užtrukt. Kol laukiau epidūro, galvojau, kad tai baisiausias skausmas ir negali būt blogiau. 13.35 val. pasirašiau sutikimą dėl epidūro. Iš procedūrinio keliavau tiesiai į gimdyklą. Buvau nieko nevalgius, nemiegojus, jaučiausi fiziškai išsekus, o juk dar reikės stumti, pagalvoju.

Pavyko nusnausti, su vyru dar smagiai pajuokavom. Vėliau patikrino kaklelį – apie trys su puse centimetro. Praėjus porai valandų po pirmos dozės, suleido antrą ir pradėjo skatinti oksitocinu. 16 val. vaiko tonai pradėjo kristi, bet akušerė nuramino, kad nieko baisaus. Dar po poros valandų suleido vaistų trečią kartą į epidūrinį kateterį. Kaklelis – tie patys trys su puse centimetro. Pradėjau nerimauti, kodėl gi nesiveria kaklelis. Vaistus pradėjo leisti kas valandą. Pamečiau laiką, nebeprisimenu, kiek kartų leido vaistus, gal keturis? Per kiekvieną sąrėmį vaiko tonai krisdavo, kaklelis atsivėrė vos keturis centimetrus. Suleido penktą kartą vaistų, bet kažkas buvo ne taip – nebeveikė. Pradėjau jausti stiprų skausmą, vyras išlėkė pagalbos. Skausmas intensyvėjo ir staiga pasiekė tokią ribą, kad nebegalėjau kentėti. Anksčiau jausti sąrėmiai neprilygo šiam skausmui, jis buvo dešimteriopas. Dingio pertraukos, skausmas išsitęsė, pavirto vienu nesibaigiančiu sąrėmiu. Rėčiau nesavu balsu: tokio skausmo nebuvau patyrus per visą savo gyvenimą. Vienintelė mintis sukosi, kad geriau numirčiau, skaudėjo visą kūną. Per šį skausmą turėjau gulėti ant nugaros, man neleido judėti, nes įtarė, kad kažkas negerai vaikui. Bet aš raičiausi, neradau sau vietos, norėjau išsinerti iš odos. Palatoj šurmulys, buvo pilna žmonių, atrodė, visas personalas subėgo. Vėl suleido nuskausminamųjų, bet niekas nepasikeitė. Akušerė riktelėjo ant manęs, kad turiu nusiraminti, o aš negaliu. Atsivežė echoskopą patikrinti, kaip vaikelis. Mane laikė, kad nejudėčiau, o aš tikrai žinojau, kad atsistojus ir pradėjus judėti galėčiau sau padėti. Tuo metu negalvoju apie vaiką, tik norėjau, kad greičiau viskas pasibaigtų. Nieko blogo neradę, gūžčiojo pečiais, nežinojo, kas yra. Aš toliau rėčiau, maldavau man padėti, kad nebejausčiau to skausmo. Atsimenu, dar gydytoja prie manęs priėjus pasakė: ar jūs juokaujat, didžiausią oksitocino dozę lašinat – iškart atjungė.

Galiausiai anesteziologė patikrino kateterį nugaroje – marškiniai buvo šlapi, o kateteris iškritęs. Pagaliau rado priežastį. Bet skausmas nedingo. Aš turėjau nueiti į procedūrinį, kad įvestų kateterį iš naujo. Iki dabar nežinau, kaip aš nuėjau, iš kur radau jėgų su tuo nesibaigiančiu skausmu eiti, atrodė, net minutė be skausmo būtų buvusi palaima. Matyt, mintis, jog tai baigsis, padėjo man sukaupti paskutines jėgas. Aš ne tik nuėjau, bet turėjau sėdėti ant laiptukų ir nejudėti, kol iš naujo įves kateterį. Suleido vietinių nuskausminamųjų, bet anesteziologė nelaukė, kol pradės veikti, viską jaučiau, tik tuo metu man tai atrodė lyg uodo įkandimas. Grįžau į gimdyklą, bet skausmas nedingo,

.....
*Taip medikų žargonu vadinami opioidų klasės nuskausminamieji (petidinas, fentanilis ir kt.), leidžiami į veną gimdymo metu.

maldavau padaryti kažką, kad tik tai baigtųsi. Suleido dar vaistų, ir vos nenugriuvau: ne tik nebejaučiau skausmo, bet ir pačių kojų. Visa tai truko valandą.

Gulėjau lovoj ir nesupratau, kas ką tik nutiko, man buvo šokas. Vyras pasakojo, kad kai visa tai vyko, jis stovėjo sustingęs ir verkė, laukė klausimo iš gydytojų, ką gelbėti – mane ar vaiką, ir jau buvo nusprendęs, kad rinktųsi mane.

Vėl patikrino kaklelį – vos keturi centimetrai. Laukiam. Po kurio laiko pradėjau jaustis keistai, lyg užsimaniau į tualetą, pradėjau vemti, vyras pakvietė akušerę. Ji rankom trina – viskas, gimdom. Vėl tikrina kaklelį, o frazė „tie patys keturi“ man jau skamba kaip keiksmažodis. Apėmė neviltis. Galvytė jau buvo įsistačiusi ir prasidėjo stangos. Man pasiūlė gimdyti, jeigu noriu, bet perspėjo, kad bus vidiniai plyšimai... Pamenu, kaip pyktis užvirė. Sakau, gal jūs juokaujat, greičiau cezarį darykit. Tuo metu ir nuojauta bloga atsirado, kad reikia skubėti, juk vaiko tonai vis dar krenta, o bevandenis laikotarpis – daugiau nei dvylika valandų.

Pradėjo ruošti operacinę, nebežinau, kiek valandų buvo, vienintelė mintis sukosi – kad tik greičiau. Vežimėliu mane nuvežė iki operacinės, buvo labai nepatogu, sąrėmių nejaučiau, bet per kiekvieną susitraukimą galvytė stūmėsi prie kaklelio, skaudėjo, bet jau nebe taip. Mane paliko vieną tamsiame koridoriuje, nesupratau, kodėl reikėjo dar laukti. Pagaliau atsidūriau ant operacinio stalo, įvedė kateterį į šlapimo pūslę, labai skaudėjo, o dar nepavyko iš pirmo karto, vėl veda iš naujo. O aš galvoju, kada baigsis tie skausmai. Mano visas kūnas drebėjo, buvo labai šalta. Ir vis ta mintis sukosi – kad tik greičiau.

Žiūrėjau į langą, lauke buvo tamsu, todėl mačiau visą operacinę atspindį. Ir pagaliau 22.41 val. užgimė mano mažukas. Išgirdau tą pirmą verksmą, kuris tuo metu atrodė kaip pats nuostabiausias garsas pasaulyje, gražiausia muzika – nieko panašaus nebuvau girdėjusi. Apsipyliau ašaromis, negalėjau nustoti verkti. Atnešė parodyti, pabučiavau, nieko gražesnio nebuvau mačiusi. Ir nunešė vyrui. Mane užplūdo palengvėjimas.

Tada išgirdau gydytojo balsą: „Nesuprantu, iš kur kraujuoja.“ Aparatai pradėjo pypsėti, lango atspindyje mačiau šurmulį, visi lakstė po operacinę. Vėl balsas: „Neškit siurblių!“, „Reikia kraujo rezus teigiamo!“ Bet aš nebijojau. Jaučiau visišką ramybę. Iš to, ką mačiau per lango atspindį ir girdėjau, supratau, kad jau viskas. Čia yra mano paskutinė akimirka. Man tikrai neprabėgo gyvenimas prieš akis, nesijaučiau, kad kažko gailiuosi ar nepadariau. Tiesiog apėmė tokia ramybė, jaučiausi visiškai pasiruošusi mirti. Kažkas pradėjo glostyti galvą, ramino, sakė nepadikuoti. O aš tik šypsojau ir pasakiau, kad viskas gerai. Tik paprašiau, kad mane užmigdytų, nes pradėjau viską jausti. Kai gydytojas pradėjo kuistis po žarnas, pradėjau vemti, bet nelabai buvo ką, nes vis dar buvau nevalgius ir negėrus. Galiausiai rado, iš kur kraujuoja, kažkur tarp žarnų buvo endometriozinis darinys – turėjau ketvirtos stadijos endometriozę.

Daugiau nieko neatsimenu. Pabudau pooperacinėje palatoje, man atnešė mažuką ir paliko per naktį. Nieko neatsimenu iš tos nakties, nelabai net supratau, kad šalia guli

mano vaikas.

Ryte mus perkėlė į privačią palatą, vis dar su kateteriu ir drenu iš pilvo, į maišelį vis dar tekėjo kraujas. Esu be galo dėkinga savo vyrui, nes viską teko daryti jam, aš negalėjau atsikelti, net paimti vaiko ant rankų, jis vis atnešdavo man žindyti. Man buvo skaudu matyti, kaip vyras nešioja, glaudžia prie savęs mažiuoką, o aš tokia bejėgė, nieko negaliu padaryti.

Visgi pieno neatsirado. Vaikas klykė be sustojimo, nes buvo alkanas. Aš dėl skausmo negalėjau miegoti. Trečią parą pradėjau matyti keistus ornamentus ant sienų, girdėjau šnypštimą ausyse per greitai pasukus galvą, vaizdas užstrigdavo, jaučiausi kaip sapne. Po kiekvieno žindymo leisdavo vaistų nuo skausmo, nebegalėjau išverti gimdos susitraukimų. Ketvirtos paros naktį palūžau: vaikas vis dar klykia alkanas. Jau numetė beveik pusę kilogramo svorio. Vyras paskambino budinčiai akušerei paprašyti mišinuko, mums pasakė, kad negalima, kad turiu pati maitinti. Pradėjau verkti, nebežinojau, kaip visa tai išverti, atrodė, kad vaikas manęs nekenčia, po kiekvieno žindymo, kai pienas nebėgo, jis dar labiau užsiklykdavo, pradėdavo makaluoti rankytėmis, man atrodė, kad mane muša. Verkdama liepiau vyrui traukti pientraukį, kaip gerai, kad buvau atsivežus. Su pientraukiu su didžiausiu režimu pradėjau pumpuoti, sukandus dantis kentėjau skausmą. Ir pagaliau „užsikūrė“, pavyko ištraukti 20 ml priešpienio, vaikas viską išgėrė ir užmigo. Vyras irgi greitai užmigo. O aš negalėjau miegoti, skaudėjo.

Ir vėl užslinko tamsa, tokia beprasmybės akimirka. Kad visa tai nebuvo verta. Man taip negera buvo viduje. Pradėjau galvoti apie neseniai nuo tilto su vaiku nušokusią moterį. Tą akimirką aš supratau, kodėl ji taip padarė. Tik taip, kaip aš besijausdamas žmogus galėtų tam pasiryžti. Atrodė, kad mano protas aptemo, ir aš atsidūriau ties ta riba, kur arba žengsiu į tamsą, arba ne ir išliksiu sveiko proto. Man pavyko neperžengti tos ribos, bet turbūt tik todėl, kad negalėjau pasikelti iš lovos, nebūčiau toli nuėjusi. Kitą dieną išleido namo.

Savo būseną po gimdymo priėmiau kaip atsiradusią dėl hormonų pokyčių bei traumuojančio gimdymo patirties. Tačiau po dviejų savaičių vis dar negalėjau nustoti verkti, vaikui prasidėjo diegliai. Vaikas dieną naktį klykė, diegliai trukdavo nuo trijų iki šešių valandų. Palikdavau klykiantį vaiką vyrui ir užsidarydavau vonioje, ilgai verkdavau duše. Net tomis retomis akimirkomis, kai jis neklykdavo, aš negalėjau miegoti, man prasidėjo nerimo priepuoliai. Tada pradėjau gerti vaistus, kuriuos buvo išrašiusi psichiatrė. Kad bent pamiegočiau. Kartais palikdavau klykiantį vaiką ir išeidavau į kitą kambarį: jaučiau si nestabili, bijojau, kad galiu kažką jam padaryti. Įsivaizduodavau, kaip trenkiu jį į sieną arba išmetu pro langą, svajoju, kaip palieku gyvybės langelyje. Žindyti irgi nesisekė, kaskart valandą laiko reikėdavo ieškoti pozos, nors vaikas alkanas, bet krūtį spjauna, kai jau pagaliau įsiūlydavau, žindant mane pykino, dažnai apsisemdavau, o gimdos susitraukimai jam žindant buvo tokie stiprūs, kad turėdavau susileisti vaistų. Jaučiau, kad mano pienas jam netinka, bet aplinkiniai sakė, kad išsigalvoju. Dažnai žiūrėdavau į jį

ir bandydavau ką nors pajauti. Nieko nejaučiau! Nemylėjau aš jo! Atrodė kaip daiktas, šalia gulintis, o jei jo nebūtų, nieko nepajusčiau. Pradėjo kankinti kaltė, atrodė, kad aš nenormali, kad kažkas man negerai. Kur ta begalinė meilė ir euforija, apie kurią visi taip šneka. Gailėjausi, kad gimdžiau.

Po poros mėnesių kreipiausi į KNC, nebegalėjau viso to pakelti. Greitai gavau pagalbos ir pradėjau lankytis pas psichologę. Pagaliau supratau, kad esu normali, o meilę vaikui galima išsiugdyti. Pradėjau daryti praktikas, kurias pasiūlė psichologė. Po truputį viskas gerėjo, bet nebuvo gerai. Galiausiai, kai vaikui buvo 4,5 mėnesio, pakliuvom pas labai gerą gydytoją, kuri iškart pasakė, kad mano pienas jam netinka ir turiu kuo greičiau nutraukti žindymą – vaikutis netoleravo laktozės. Tai išgirdusi pradėjau verkti: juk nuo pat pradžių aš tai jaučiau, bet aplinkinių spaudimas buvo labai didelis. Nuo tos dienos nebemaitinu pati. Tą patį vakarą su vyru gėrėme šampaną, man buvo didžiulė šventė, jaučiausi be galo laiminga. Ir pagaliau vaikas nustojo klykti, pradėjo miegoti, naktį tik du kartus keltis.

Ryšį su vaiku pirmą kartą pajutau, kai maitinau iš buteliuko, verkiau iš laimės, pamačiau jį kitomis akimis. Tiesiog įsimylėjau. Šiuo metu mano vaikučiui 9 mėnesiai, ir aš neįsivaizduoju, kad galima ką nors labiau mylėti. Dėl jo galėčiau numirti ir neįsivaizduoju gyvenimo be jo. Nors gimdymo patyrimas vis dar skaudus ir prireiks daug laiko, kol išsigydysiu žaizdas, bet kiekviena šypsena ar juokas, atrodo, sustabdo akimirką, ir pasimiršta viskas.

Vėliau padėjau sau sveikti lankydamasi savitarpio paramos grupę moterims, išgyvenančioms sunkias emocijas po gimdymo. Laukiau susitikimų. Kiekvieną kartą moterų rate pasisemdavau motyvacijos ir ramybės. Kartais atrodo, kad sunku tik man vienai, bet pasiklausius pasakojimų, suprantu, jog esu ne viena. Labai dėkoju centro psichologei, kad subūrė tokią nuostabią mamų palaikymo grupę.

Mama



Pritariu minčiai, kad moteris tampa mama
ne tuomet, kai pagimdo,
bet jau tuomet, kai pastoja.





Svajonė, paskendus skausmo rūke

Man buvo 42 metai, kai supratau, jog vėl laukiوسي. Tai buvo trečiasis, planuotas ir labai mūsų šeimoje lauktas nėštumas. Iš ankstesnių santykių turiu 23 metų sūnų, kurį auginau nepilnoje šeimoje. Mano gyvenimas nuolat buvo kupinas įvairiausių iššūkių ir įdomių posūkių. Prieš keletą metų, pačiai sau netikėtai, pasirinkau emigracijos kelią ir išvykau iš Lietuvos. Tai buvo labai sunkus sprendimas, bet troškimas turėti pilną šeimą, matyt, buvo stipresnis. Santykiai, dėl kurių priėmiau tokį sprendimą, nesusiklostė, bet aš taip ir negrįžau į Lietuvą. Vis delsiau... Matyt, ne veltui...

Po keleto metų būdama toli nuo namų sutikau vyrą, kuris privertė mane patikėti meile ir pabandyti sukurti šeimą. Susituokėme ir iš karto planavome šeimos pagausėjimą, kadangi laikas buvo ne mūsų naudai. Antro vaikelio pradėjau lauktis būtent tuomet, kai pasaulyje pradėjo siausti COVID-19 pandemija. Neslėpsiu, tai buvo nemenkas išbandymų metas mums visiems. Daug nežinios, daug baimės, o aš viena ir nėščia toli nuo namų. Taip ir pragyvenome dviese su vyru pandemijos metus, o metų gale susilaukėme sveiko mūsų džiaugsmelio – sūnaus.

Neilgai trukus, ėmėme planuoti dar vieną vaikelį, tačiau šį kartą sulaukti teigiamo atsakymo užtruko kur kas ilgiau. Todėl, 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. Dienomis būdavau viena namuose su dvimečiu sūneliu, kuriuo tuo metu sunkiai galėjau pasirūpinti. Vienintelis vaistas nuo begalinio pykinimo būdavo miegas.

Gal ir keistai nuskambės, tačiau gan greitai mane ėmė kankinti labai realistiški (kas man nebūdinga) ir nerimą keliantys sapnai. Sapnuodavau daug ir nuolat. Pabudusi tiksliai neatsimindavau, ką sapnavau, bet žinojau, kad sapnuose mane ėmė lankyti pažįstama mergaitė, turinti Dauno sindromą. Pradėjau klausti savęs, kodėl aš, būdama nėščia, ją taip dažnai sapnuoju, ką tai galėtų reikšti ir pan. Savo nerimu pasidalinau su vyru, bet jis bandė mane nuraminti, kad tai tikrai nieko nereiškia ir tikriausiai per sapnus išlenda

kažkokios mano vidinės baimės.

Laikas ėjo lėtai, o mano nerimas niekur nedingo. Pasitarę nusprendėme pasidaryti NIPT* genetinius tyrimus, ir tuomet aš jau visiškai rami galėsiu mėgautis nėštumu tiek, kiek jis leis. Sulaukę tinkamos datos, 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, o vyrui tai buvo apskritai pirmas kartas gyvenime, kai jis ekrane matė užsimezgusią gyvybę. Gydytojos kabinete visi klegėjom ir džiūgavom, nes aiškiai matėm vaisiaus kontūrus ir judesius. Tačiau tik aš viena pastebėjau, kad gydytojos veidas išliko keistai akmeninis. Vyrui su vaiku išėjus iš kabineto, jame likome dviese – aš ir gydytoja. Man pasiteiravus, ar viskas gerai, gydytojos balse išgirdau kažkokias keistas gaides. Tuomet prisiminiau savo sapnus... ir pasiteiravau, ar vaikelis su Dauno sindromu. Gydytoja nei patvirtino, nei paneigė. Labai gerai pamenu tą akimirką ir savo jausmus: guliu ant kušetės ir vos neverkiu, nes būtent tada supratau, kad iš tikro yra kažkas negerai. Tiesiog tai buvo momentas, kai suvokiau, kad ši istorija nebus su laiminga pabaiga. Man tiesiogine žodžio prasme nusviro rankos. Tiesiog jaučiau, kad nebegaliu jų pakelti... Bet tai buvo labai trumpas momentas – gal sekundė... gal dvi... nežinau...

Išėjom iš klinikos nuraminti, kad nėštumas yra dar mažas ir sunku kažką pasakyti. Laukėme kraujo tyrimo. Širdyje buvo labai neramu, neapleido nuojausta, kad už kelių dienų mano gyvenime užvirs pragaras. Nors vyras ramino, raminau pati save, bet nerimas niekur nebedingo...

Štai ir išaušo ta diena, kada pagaliau oficialiai važiovome į valstybinę ligoninę. Nuotaika visų pakili – juk vėl ekrane susitiksim su savo puoselėjama sėklyte. Oras lauke puikus. Vyras vairuoja automobilį, o aš sėdžiu šalia su tuščiu dubeniu rankose, į kurį visą kelionę žiaugčioju. Nuolat siaubingai pykina, nieko naujo... Pusiaukelėj suskamba mano telefonas, skambina nepažįstamas numeris. Atsiliepiu ir išgirstu skambinančiosios prisistatymą. Skambina iš klinikos dėl mūsų atliktų genetinių tyrimų. Klausausi, ką sako, o laikas tuo metu tarsi sustoja, nes jau žinau, ką išgirsiu, tik dar nežinau tikslios diagnozės. Šioje šalyje šiaip sau neskambinama, juk tyrimo rezultatai turėjo ateiti daug vėliau ir į mano elektroninį paštą.

Greitkelyje pro šalį lekia automobiliai, pakeliu akis į skaisčiai žydrą dangų, ir mane apakina saulė, pasižiūriu į vyrą... Atrodo ramus ir toliau sau vairuoja. Tęsiu pokalbį telefonu, jį per mašinos garsiakalbį girdi ir vyras. Skambinanti moteris vis kažką dėsto ir dėsto, galbūt kažko klausia. Nebepamenu, o gal ir nebegirdžiu... Tik laukiu galutinio nuosprendžio, kaip žmogus, teisiamas mirties bausme. Pradedu išsamiai sakyti kraujo tyrimus... Klausausi... Bet negirdžiu galutinio atsakymo. Ir štai jis nuskamba... Edvardso sindromas. Trumpai ir aiškiai. Bum! Bomba sprogo... Garsiai suaimanuojau... Atsisuku į vyrą, o jis toliau vairuoja. Matau, kad susinervino, bet neišsiduoda. Sustoti nesustoja. Pamenu greitai prabėgusią mintį: negi tikrai tu nesustosi?

.....

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

Manau, man to reikėjo, reikėjo, kad būtų sustabdytas automobilis, kad vyras būtų priėjęs ir apkabinęs. Juk tuo metu mano pasaulis dužo į šipulius, mūsų svajonės pabiro kaip nutraukti karoliai. Išsigandau ir pasimečiau.

Kokie jausmai kilo tą minutę? Nežinau... Sunku įvardinti iki šiol... Šokas, baimė, skausmas, pasimetimas, nežinia, palengvėjimas ir pasunkėjimas tuo pačiu metu... Minčių milijonas ir nė vienos... Viskas galvoje sukosi kaip pašėlusi karuselė, nors laikas, atrodo, sustojo. Ir visa tai tarsi tirštas rūko debesis tą pačią sekundę apglėbė mane. Matyt, tai buvo nežinia. Nežinia, kas dabar bus, ko laukti ir tikėtis.

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? Tuo metu tikrai norėjau apsisverkti, nes tas klausimas man nuskambėjo kaip nuosprendis mano negimusiam vaikui. Taip, noriu žinoti vaikelio lytį, nes norėjau žinoti ir prieš tai. Atsakymas – berniukas. Nusišypsau. Taip ir žinojau, kad sūnus. Žinojau nuo tos sekundės, kai supratau, kad laukiuosi.

Automobilis pagaliau pririeda prie ligoninės, ir į ją mes įžengiame jau prislėgtos nuotaikos. Abu tylime, nes puikiai suprantame, kad dabar mūsų gyvenimas keisis. Keisis taip, kaip mes tikrai nesitikėjome. Ko laukti ateityje, nebežinom abu... Įžengiame į besilaukiančiųjų skyrių, pilnut pilnutėlį nėsčiųjų su vyrais. Visi sėdi tokie laimingi, o mes kaip nusikaltę atsėdam kažkur kamputyje ir sėdim nukabinę nosis. Tuo metu vyras pagaliau mane apkabina, ir aš pradėdu verkti. Vyras pradeda guosti ir raminti. Pamatysi, dar viskas bus gerai. Ir aš juo patikiu. Nebetikiu tuo, kas ką tik įvyko. Sėdžiu tik su viena mintimi: čia tikriausiai įvyko klaida, taip negali būti, tik ne man ir ne dabar!

Tas laikotarpis, kol nuolat mums buvo atliekami įvairiausi tyrimai, buvo tikrai sunkus visai mūsų šeimai. Protu realybę aš suvokiau puikiai, bet širdis visam tam priešinosi iš paskutiniųjų. Tuo metu ir po to aš, rodos, skilau į dvi nebesuklijuojamas dalis. Visą tą laiką, kol buvau siuntinėjama į skirtingas ligonines atlikti įvairiems vis išsamesniems tyrimams, mane palaikė tik viltis. Mūsų viltis – kad viskas bus gerai! Kiek prisimenu, tą viltį netiesiogiai mums suteikė gydytojų nutylėta tiesa. Niekas per tą laiką taip ir nesiryžo pasakyti tiesos – kad vilties, jog galutinis rezultatas bus kitoks, yra labai mažai.

Echoskopijų metu buvo nuolat garsiai komentuojama, kaip vaisius atitinka visas normas. Vaikelis augo, organai vystėsi kaip įprastai, nukrypimų nuo normų nebuvo, išskyrus vandenų pūslelę aplink vaisių, kuri ir išdavė vaisiaus anomaliją. Apie susiklosčiusią situaciją nuolat kalbėjomės su vyru, aptarinėjome visus galimus scenarijus ir abu žinojome, kad patvirtinus diagnozę šimtu procentu vaikelio mes nebeturėsime.

Jaučiausi kaip tirštame rūke, ir tai labai temdė būsimos motinystės džiaugsmą. Be to, visą laiką praleisdavau arba gulėdama lovoje, arba tualete. Savijauta su kiekviena diena blogėjo, ir jokie gydytojų skiriami vaistai man nepadėjo. Nebežinojau, kaip elgtis. Nebežinojau, kaip jaustis. Tuo metu buvau tik aš ir mano mažylis, su kuriuo nuolat kalbėdavausi ir ramindavau, kad viskas bus gerai, kad aš viską dėl jo iškentėsiu ir kad po kelių mėnesių

mes visi susitiksime ir sau laimingai gyvensime. Niekaip negalėjau priimti minties, kad viskas bus kitaip... Nors kažkur giliai širdyje ir ruošiausi jau kitokiam scenarijui.

Tą laikotarpį mes 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, ir dabar jau viskas priklausė tik nuo mūsų. O mes jau žinojome, ką darysime. Abortas. Nebekalbėsiu apie priežastis, lėmusias tokį mūsų sprendimą, nes tai jau nieko nebepakeis... Pranešę tokį sprendimą ligoninei, turėjome dar laukti, kas ir kur tokią procedūrą atliks.

Ką jaučia moteris, kuri priima sprendimą atsakyti savo negimusio ir labai laukto vaiko? Negaliu įvardinti, nes nerandu tinkamo žodžio. Aš vis dar nėščia ir žinau, kad tokia nebėsiu, nes aš taip nusprendžiau. Rašau šį tekstą ir nebegaliu sustabdyti ašarų. Niekam nelinkėčiau tokios patirties. Tai tikriausiai dar baisiau už patį pragarą. Plėšiau save į gabalus. Manyje gyvybė, kurią aš jau besąlygiškai myliu, kurią noriu apsaugoti nuo visko, bet drauge ir jos atsisakysiu. Mintimis raminu vaikėlį, o pati šiuirpstu nuo visko. Pradėjau nebemiegoti, nes bijodavau užmigti. Sapnuose mane kankindavo įvairiausios mintys ir begalinė kaltė. Neteisinga, kad žmogus turi priimti sprendimus vietoj Dievo. Tai taip neteisinga! Pradėjau net melstis, kad tik Dievas iš manęs šį negimusį vaikėlį pasiimtų, kad gamta padarytų tai, ką ir turi padaryti. Tačiau taip neatsitiko.

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 mantant pradėjau raudoti. Raudojau balsu, ašaros riedėjo upeliais, 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. Kas labiausiai slėgė? Kad ir kur nueidavau, labiausiai slėgė užuojautos kupini gydytojų ir seselių žvilgsniai, kai tik sužinodavo, dėl ko mums atliekami tyrimai. Aborto metu taip pat. Labai jautėsi išskirtinis dėmesys man ir mūsų situacijai. Mane tai vertė nepatogiai jaustis prieš kitas moteris ir merginas.... Lyg aš būčiau aukščiau už jas. Aš tokia vargšė, nes man taip susiklostė, o jos jau kažkokios kitokios? Juk visos ten buvusios moterys turėjo būti mamomis, tik nebebus. Nesvarbu, kokios priežastys tai lėmė. Esu įsitikinusi, kad kiekviena iš mūsų išgyveno savo asmeninę gyvenimo tragediją. Tokie įvykiai neužsimiršta. Jie palieka gilias žaizdas ir randus kiekvienoje iš mūsų.

Situaciją dar apsunkino kitos šalies kalba, kultūra, medicininės sistemos skirtumai. Dėl to mane nuolat persekiojo netikrumo jausmas. Neturėjau su kuo atvirai pasikalbėti, užduoti šimtą mane kankinusių klausimų, o gydytojai vengė tiesiai į akis pasakyti tiesą – karčią, bet tiesą. Jaučiau, kad visi nuolat labai atsargiai renka žodžius kalbėdami su manimi, nors tuo metu labiausiai reikėjo aiškumo.

A landscape photograph showing a vast field of green grass interspersed with numerous small, white, daisy-like flowers. In the background, a line of tall, thin pine trees stands against a sky filled with soft, white and grey clouds. The lighting suggests a late afternoon or early morning scene, with a gentle pinkish glow on the horizon.

Juk tuo metu mano pasaulis dužo į šipulius,
mūsų svajonės pabiro kaip nutraukti karoliai.
Išsigandau ir pasimečiau.

Paskutinė žiemos diena buvo atsisveikinimo su negimusiu sūnumi diena. 14 savaitių ir 3 dienos praleista kartu. Tiek daug išjauta ir iškentėta. Ir štai atėjo ta diena, kada galutinai dužo visos mano svajonės ir viltys turėti dar vieną vaikėlį. Iš rankų ėmė slysti paskutiniai vilties spindulėliai. Nors iš tiesų 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 negimusiu sūnumi ir paprasčiau atleisti mums už viską. Nenorėjau, kad jis, atėjęs į šią žemę, kentėtų labiau, nei aš galiu įsivaizduoti.

Iš šio košmaro po narkozės mane prikėlė du nuostabūs akušeriai vyrukai, bet, deja, nepasakė, kad tai buvo tik blogas sapnas. Vis dar jaučiausi kaip sapne. Niekaip negalėjau suvokti, ar tai vis dar sapnas, ar jau karti realybė. Paprasčiau mane prižiūrincio vaikinuko įgnybti man į ranką, kad tikrai suprasčiau, jog aš nebesapnuoju. Pagaliau po visko prabudau iš savo gyvenimo košmaro ir pradėjau suvokti realybę. Tai buvo tikra, tai tikrai įvyko, tai tikrai atsitiko su manimi. Pažiūrėjau į savo pilvą ir viduje pajaučiau didžiulę tuštumą. Jaučiau visu savo kūnu, kad ten nieko nebėra. Širdį ir sielą persmelkė gilus skausmas. 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 ir kvailiausias klausimas žemėje – kodėl? Kodėl dabar, kodėl būtent mums, kodėl būtent tai...? Žinau, kad atsakymų į šiuos klausimus tiesiog nėra. Yra tik lemtis, kuri šį kartą mums ištraukė būtent tokią kortą. Buvau didžiulėje milijoninio miesto ligoninėje. Aš ir mano tylą. Tokia tuščia ir bereikšmė tylą. Aš nebebuvo aš.

Esu be galo dėkinga savo vyrui: tą dieną jis neišėjo į darbą ir ankstyvą rytą nuvežė mane iki ligoninės. Juk galėjau ten nukeliauti traukiniu viena. Man buvo labai svarbu, kad jis dalyvautų tiek, kiek leidžia taisyklės. Gaila, kad visa tai tenka iškęsti tik tau vienai. Gaila, kad atsidusai po procedūros matai tik svetimus veidus. Negalėjau sulaukti, kada išeisiu iš ligoninės ir pamatysiu savo šeimą. Tuo metu man labiausiai reikėjo jų. Nereikėjo nieko – nei žodžių, nei kažkokių frazių, pakako tiesiog artimo buvimo kartu.

Keisčiausia, jog tą dieną iš karto pajutau, kaip gerai jaučiuosi fiziškai: nebeapykino, nebesuko galva, nieko neskaudėjo, ir aš galėjau laisvai judėti. Seselei pasiūlius atnešti man maisto, pirmą kartą po ilgų trijų mėnesių supratau, kad esu alkana. Mano nuostabai, manęs nebeapykino nuo minties apie maistą. Su baime žvelgiau į atneštą arbatą ir sumuštinį. Pabandžiau valgyti ir pajutau, kad tokios skanios arbatos jau seniai negėriau! Tuo metu mane užplūdo palengvėjimo ir kaltės jausmas. Kaltės jausmas, kad aš taip gerai jaučiuosi.

Pirma diena buvo didžiulio palengvėjimo diena visomis prasmėmis. Manau, kad per visą tą laiką pavargau tiek fiziškai, tiek emociškai. Tos nerimo ir laukimo dienos, ta nežinia ir sunkių sprendimų metas, matyt, mane tikrai išvargino... Deja, tolesnės dienos buvo visiškai kitokios. 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. Mintys

nuolat sukosi apie negimusį kūdikį, kamavo prisiminimai apie mūsų ateities planus mažiausiai dvejiems metams į priekį. Vis dar mačiau save besilaukiančią, mačiau jau mus visus keturis laimingai gyvenančius Lietuvoje. Sunkiai priėmiau realybę, kad to nebebus. Galvoje nuolat sukosi nemalonios patirties vaizdiniai: kaip viskas prasidėjo ir kas tuo metu vyko... Iki smulkmenų pamenu gydytojų veidus, jų žodžius. Kas ir ką sakė, kas ir ką darė ir pan. Visa tai pradėjo varyti mane iš proto, neberadau sau vietos ir niekaip nesugebėjau išjungti tos nuolat besisukančios praėjusių įvykių juostelės. Kaip pastrigęs kino filmas. Galvojau, kad aš tuoj išprotėsiu, o gal jau ir išprotėjau.

Vyras namuose atsitvėrė tylos siena, pareiškęs, kad nieko čia tokio neįvyko. Toks jo požiūris mane be galo skaudino, ir aš likau viena. 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 jaunėlį 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 j dar didesnę neviltį. Nebesuvokiau nei savo minčių, nei jausmų, nei gyvenimo. Galvojau, kad išprotėjau.

Kadangi visa ši istorija nutiko Anglijoje, tai lenkiu galvą prieš tos šalies medicininę sistemą tokiais atvejais. Dėkoju gydytojams ir seselėms, kurie net po aborto rūpinosi manimi. Nuolat skambindavo ir klausdavo, kaip aš jaučiuosi ir bandydavo kalbėtis su manimi. Tačiau visa tai dar labiau gilino mano žaizdas, nes aš suvokiau, kad tai tik žmonės, kurie dirba savo darbą. O artimiausi man žmonės tiesiog iš šios situacijos pasišalino ir paliko mane vieną. Buvo be galo skaudu ir pikta. Labiausiai trūko vyro peties. Troškau, kad jis su manimi pasidalintų savo mintimis, jausmais ir išgyvenimais, kad klaustų, kaip aš jaučiuosi... Kitam suprasti tai, ką išgyvenau, gal ir neįmanoma, bet bent girdėti, neneigti, leisti būti visokiai... Nereikėjo nei kažkokių žodžių ar specialių veiksmų, tiesiog buvimo kartu, išklauso ir palaikymo. Jei aplinka tavęs nepriima su visais kylančiais jausmais, tu pradedi galvoti, kad kažkas tikrai yra negerai su tavimi ir tu tikriausiai kraustaisi iš proto.

Pradėjo viskas dar labiau erzinti, o labiausiai – dvimetis sūnus, kuriam reikėjo mano dėmesio. Tai buvo taškas, kai aš supratau, kad turiu kažką daryti ir keisti. Nei jėgų, nei noro neturėjau, bet valios užteko. 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 vaikeliui, ieškojau įvairiausių terapijų. Vis dar bandžiau prakalbinti savo vyrą. Bariau ir guodžiau save. Deginau žvakes namuose. Ėjau į bažnyčią ir užsakiau mišias už negimusią sielą. Dariau viską, kas tik šovė į galvą arba ką pasiūlydavo ligoninės personalas. Pagaliau įvyko ir nuoširdus pokalbis su vyru. Taip pat daug ir nuoširdžiai pabendravau su viena nepažįstama mama, kuri dėl panašių priežasčių nutraukė nėštumą. Pagaliau susisiečiau su KNC psichologe Lietuvoje. Gavau psichologinę pagalbą iš vieti-

nės 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 debesis. Tai užtruko beveik mėnesį, tačiau vieną dieną netikėtai pastebėjau, kad man yra šimtą kartų geriau. O tai ne tik pakėlė ūpą, bet ir pagaliau sugrąžino jėgas. Tiesiog... Kaip koks mechaninis prietaisas. Atrodo, lyg kas atėjo, paspaudė mygtuką – ir viskas pagaliau išsijungė. Nutrūko praeities vaizdinių juostelė, ir filmas sustojo. Supratau, kad tai jau bus praeitis. Skausminga praeitis. Pagaliau nebežiūrėjau atgal, o pradėjau žvelgti į ateitį.

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. Pradėjau jaustis suprasta. Tik gaila, kad artimiausia mano aplinka tai priėmė visai kitaip. Tiek vyras, tiek draugės bandydami mane guosti nuolat paminėdavo, kad tai buvo dar ne toks didelis nėštumas. Niekas manęs taip ir nesu-prato, kad ne nėštumo savaitės yra svarbiausia. Nesvarbu, kiek vaikeliai buvo savaitių, 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.

Šiandien man vis dar skauda ir skaudės, tačiau nebeleidžiu tam skausmui užvaldyti manęs. Ši skausminga patirtis manyje paliko labai gilų pėdsaką. Žinau, matau ir jaučiu, kad aš pakilau kaip tas feniksas iš pelenų, tačiau esu jau nebe ta pati aš. Vis dar mokausi gyventi su šia patirtimi ir naująja savimi. Vis dar sunku susitaikyti su tokiu likimo išbandymu, tačiau bandau į tai žiūrėti kaip į dovaną. Dovaną, kuri suartino mane su vyru. Dovaną, kuri suteikė neįkainojamą patirtį. Dovaną, kuri leido pažinti save kitokią. Dovaną, kuri leido kitomis akimis pamatyti ir įvertinti mane supančius žmones. Dovaną, kuri apvertė mano pasaulį ir padalino jį į dvi dalis – iki to įvykio ir po jo. Dovaną, kuri dar daug ko mane išmokys...

Esu be galo dėkinga KNC, teikiančiam nemokamą pagalbą ir neskirstančiam moterų pagal gyvenamą vietą. Dėkoju jame dirbančiam personalui už geranorišką bendravimą per atstumą taikantis prie skirtingų laiko juostų, kai teko priimti vieną sudėtingiausių sprendimų savo gyvenime. Esu dėkinga gydytojui genetikui, kuris be jokių nutylėjimų ir užuolankų konsultavo mane nuotoliniu būdu: aiškiai išdėstė, ką mato iš mano atsiųstų dokumentų ir nuotraukų, suprantama kalba paaiškino, kokia yra tikroji mūsų situacija ir ko tikėtis ateityje, jei nėštumas nebus nutrauktas. Dėkoju akušerei už suteiktas išsamias konsultacijas, kas manęs laukia ateityje po atliktos procedūros, kaip tam pasiruošti ir ko tikėtis iš savo kūno. Esu be galo dėkinga centro psichologei, į kurią kreipiausi tik po visko. Ji neskaičiavo savo laiko, gebėjo išklaudyti bei sudėlioti mano mintis ir jas apibendrinti.

Mama Rita 



Nuo sutemos iki aušros...

Pamenu tarytum šiandien, kaip su vyru planavome antrą vaikėlį, kaip jo laukėme. Buvo neapsakomai daug džiaugsmo, kai sužinojau, jog laukiuos. Visad svajojome apie didelę šeimą. Nėštumas sklandus, buvau labai laiminga ir ruošiausi vaikelio atėjimui. Tačiau vieną gegužės vakarą pajutau nerimą, visu kūnu jutau, kad kažkas negerai. Nebejaučiau vaikelio judesių. Išbandžiau visus metodus, kaip galėčiau vėl pajauti vaikelį, 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 negalėjau 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 vaikiu, tačiau dar nedrįsau atsisveikinti, dar negaliu 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 vaikelį 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 ilgi pokalbiai su vyru, šeima ir gydytojais. Man šiuo netekties metu labiausiai 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

A photograph of a dirt path leading into 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 plants and trees. The text is centered in the upper part of the image.

Visos kartu leidomės šiuo
gijimo keliu.

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 drąšos 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.

Po šios netekties mes susilaukėme dukrytės. Visad turėkime viltį, nes po tamsios nakties išaušta rytas.

Mama Gintarė





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 ne- puoselėsiu minčių apie vaikelį.

Visada svajoju apie didelę šeimą, galvojau, 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 kibirkštėlė tai užsidegdavo, tai užgesdavo. Nedrįsau pasakyti savo vyrui, nes žinojau jo atsakymą, bet vis tiek pajuokaudavau: „Gal ketvirtą stebuklė- lį?“ Tiesiog abu nusijuokdavom.

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

Praėjo savaitė po mano gimtadienio, važiauvau autobusu ir išlipusi netikėtai pajutau gal- vos 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 poilsiu. Niekam nieko nesakiau, tiesiog laukiau...

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

Laikas ėjo, vyras pradėjo mane palaikyti, pritarė mano sprendimui. Viskas lyg aprimo, pradėjau ruošti vaikelio atėjimui, žiūrėti reikalingų daiktų.

Išaušo Mamos diena, nusprendėme pasveikinti mamas 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 bjaurybų 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 nesisiekti... 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 graužiau, 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. Būdamama 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 vaikeliui 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.

Mama Aušra



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 „Aaaaaaa“. 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 pasirūpintų automobilio kėdute, vėžimėliu, vaikiška lovyte. Nebuvo ir nėra visus šiuos metus, kai tu, mano vaikuti, augi ir stiprėjai. 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.

Mama Mariana





„Nusišypsojo laimė“, ir du kartus stovėjau ant
savo gyvenimo ribos.



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 susigražinti savo buvusį gyvenimą, nebenorėjau atsakomybės, atrodė, kad kažkas įdavė man šį kūdikį ir liepė man juo rūpintis, bet aš nenoriu, negaliu! Man per sunku!!! Nerimas ima viršų... O jei manęs nebūtų? Gal palengvėtų?!? Išsigastu savo minčių, bet jos skverbiasi į galvą... Nežinau ar išdrįsčiau, bet norisi pradingti. O gal, jei vaiko nebūtų, 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 man 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 septynių 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.

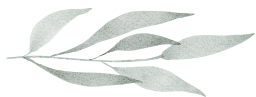
Lietuva. 2023 metų kovo pabaiga. Ant rankų laikau savo antrą planuotą vaiką – dukrytę. Pirmomis dienomis, kad ir su iššūkiais, bet sekasi neblogai... Tačiau pastebiu, kad ir vėl grįžta nerimas, sumaištis ir įkyrios mintys... Kaip man dabar gyventi su dviem vaikais? Kaip spėti skirti laiko abiem? Kaip 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 mano vyrui atrodė, kad mums tai ne naujiena, jau buvome tokioje situacijoje, mes 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 man buvo blogai, kad ir kaip aš jų tuomet nenorėjau, niekad nesu pagalvojęs, 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.

Mama Deimantė





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. Dukart buvome susitikę tame kabinete: pirmąsyk buvai panašus į žirną, todėl ateinančias keturias savaites taip tave ir vadinau. Antrą kartą 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 atsisraukti, pažvelgti pro langą į didžiulę, žiedais apsipylusią ievą, paklausti šniokščiančio lietaus istorijų. Turiu atsisraukti, 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 įsijausti 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 abraziškai“? Skaičiuoju – man užtrunka lygiai keturias. Keturių sekundės nubraukti keturioms savaitėms. „Dramatiška“, – girdžiu tolumoj 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 verksti dėl vaiko, kurio „net nebuvo“? Tai turbūt pats baisiausias ir didžiausias 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, prabusdavau 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 nebuvo sėdėjusi ant šaligatvio ir verkusi balsu. Žinai, kas įdomu, kai dabar prisimeni? 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? Niekai 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 psichologės 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).

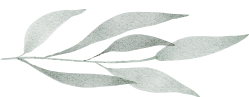
Bet šitą laišką rašau ne tam, kad daryčiau poverktumė ar kad darsyk pasipiktinčiau aplinkinių neįtampa ir nesupratimu, paliūdėčiau dėl neteisybės, klausdama „kodėl man?“, ar darsyk pažvelgčiau į šaltus santykius artimiausioje aplinkoje.

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“ daiktelius 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 antrąkart, kažkas paklausė: „Ar čia grįžo tas pats, kuris jau buvo atėjęs, ar kitas vaikas?“ Atsakiau: „Kitas. Pirmasis skraido angelu ir mus saugo.“

Mama Eglė



Tavo dėka atsimerkiau.



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 žiūrinsio ir manimi pasitikinčio.

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, tau tapus 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 tarpais. 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 daugiausiai 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, važiavom 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



The second part of the document focuses on the implementation of these practices. It provides detailed instructions on how to set up a record-keeping system, including the selection of appropriate software and the training of staff. The text also addresses common challenges and offers solutions to ensure that the system is effective and sustainable. It stresses the importance of ongoing communication and collaboration between different departments to ensure that all relevant information is captured and shared.

The third part of the document discusses the role of record-keeping in decision-making and policy development. It explains how the data collected can be used to identify trends, assess performance, and inform strategic planning. The text also highlights the importance of maintaining a clear and concise record of decisions and actions taken, which can be used for future reference and to ensure consistency in the organization's operations.

The final part of the document provides a summary of the key points and offers recommendations for further improvement. It encourages the organization to continue to refine its record-keeping practices and to seek feedback from staff and stakeholders to ensure that the system remains effective and relevant. The text concludes by emphasizing the long-term benefits of a robust record-keeping system, including improved efficiency, transparency, and accountability.



Apie Krizinio nėštumo centrą

Viskas prasidėjo nuo tuo metu laiminga motinyste besidžiaugiančiai Zitai Tomilinienei, vėliau tapusiai šio centro vadove, 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.

O šiandien jau minime KNC veiklos 10-metį! Per visą šį laikotarpį pagalbos kreipėsi 3000 asmenų, suteikėme daugiau nei 15 500 įvairių konsultacijų, išdalino 400 kraitelių, gimė daugiau nei 600 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 augimui.

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

Sudarė Rūta Mickevičienė

Redaktorė Asta Žūkaitė

Dailininkė Kristina Dailydė

Fotografijos:

Viršelis, p. 8, 16, 20, 24, 28, 39, 58, 65, 74, 78, 88, 92, 100, 118, 122, 129 © Elena Petkauskienė

p. 14, 42, 56, 82, 130 © Rūta Mickevičienė

p. 46 © Simona Nevierienė

p. 70, 124 © Kristina Dailydė

p. 32 © Hanna Zhyhar (unsplash.com)

p. 48 © Kelly Sikkema (unsplash.com)

p. 52 © Kenrick Mills (unsplash.com)

p. 67 © Dominik Scythe (unsplash.com)

p. 86 © Fausta Vazgauskaite (unsplash.com)

p. 96 © Yukon Haughton (unsplash.com)

p. 106 © Jenna Anderson (unsplash.com)

p. 111 © Caroline Sada (unsplash.com)

p. 116 © Muhammad Ma Ruf (unsplash.com)

p. 134 © Ona Simutyte

Tiražas 200 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