Nerimastingos MAMOS

Kaip mamoms nerimastavimą paversti stiprybe

Dr. Jodi Richardson

Jodi Richardson

Nerimastingos MAMOS

Kaip mamoms nerimastavimą paversti stiprybe

Iš anglų kalbos vertė
Laura Vilčinskaitė

VILNIUS 2021

Versta iš
Anxious Mums
Jodi Richardson

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

First published by Penguin Random House Australia.
This edition published by arrangement
with Penguin Random House Australia Pty Ltd.

© Jodi Richardson, 2020
© Vertimas į lietuvių kalbą, Laura Vilčinskaitė, 2021
© Viršelis, *Shutterstock.com*, 2021
© Leidykla VAGA, 2021

ISBN 978-5-415-02619-7

Turinys

Įžanga / 9

PIRMAS SKYRIUS
Suprasti nerimą / 15

ANTRAS SKYRIUS
Nerimo rūšys / 56

TREČIAS SKYRIUS
Nėštumas, gimdymas ir maitinimas krūtimi patiriant nerimą / 83

KETVIRTAS SKYRIUS
Nauji būdai susitvarkyti su rūpesčiais ir nerimastinga mąstysena / 112

PENKTAS SKYRIUS
Nerimas ir tikslas / 169

ŠEŠTAS SKYRIUS
Kaip fiziniai pratimai padeda kovoti su nerimastavimu / 192

SEPTINTAS SKYRIUS
Kitos galingos nerimo mažinimo ir suvaldymo strategijos / 208

AŠTUNTAS SKYRIUS
Maistas ir nuotaika / 222

DEVINTAS SKYRIUS
Su nerimu neprivalote kovoti viena / 245

DEŠIMTAS SKYRIUS
Kaip nerimastavimas pakeičia motinystę / 261

VIENUOLIKTAS SKYRIUS
Laimingesnių vaikų su klestinčia psichine sveikata auginimas / 284

DVYLIKTAS SKYRIUS
Esate nerimastingos mamos partneris? Šitas skyrius būtent jums! / 306

TRYLIKTAS SKYRIUS
Klestėjimas su nerimu / 321

Baigiamasis žodis / 327

Priedas / 330

Išnašos / 340

Bibliografija / 346

Padėkos / 364

Mama, tavo stiprybė, drąsa, dosnumas, išmintis, geraširdiškumas, meilė, palaikymas ir tikėjimas manimi niekuomet nesusvyruoja.

Aš tapau ta, kas esu, tavo dėka, todėl būsiu amžinai dėkinga už tai, kad esi mano mama ir mano draugė.

Įžanga

Kintsugi yra japonų menas kruopščiai suklijuoti dužusius porceliano ar molio indus, jų šukes vieną su kita sulipdant tvirtų ir elegantiškų aukso siūlių pagalba. Bet kokie netobulumai laikomi svarbia dirbinio istorijos dalimi, jį paverčiantys unikaliu ir dar nuostabesniu, nei koks jis buvo iš pradžių.

Nors anksčiau mano mąstymas buvo kitoks, dabar esu linkusi į savo nerimą žvelgti būtent pro šitokią prizmę, tad čia ir dabar nedelsdama kviečiu ir jus tai padaryti. Žinau – visai kaip ir aš seniau, – kad savyje laikote susiformavusius įsitikinimus apie juntamą nerimą, jo pasekmes ir būdus, kuriais nerimas veikdavo ir nenustoja veikęs jūsų gyvenimo. Šios mano knygos tikslas yra padėti jums pakeisti savo požiūrį į nerimastavimą ir paveikti jūsų mąstyseną taip, kad sugebėtumėte, net ir jusdamos nerimą, *suklestėti*.

Nerimastavimas iš manęs irgi daug pasiglemžė. Patikėkite manimi, kai sakau, kad jus *suprantu*. Ištisus dešimtmečius galvojau, kad sergu, kad kažkas iš esmės su manimi blogai, ir esu pažymėta niekam, net ir man pačiai, nematomomis žaizdomis. Dabar jau suprantu, kad visa tai buvo netiesa. Niekuo-

met nebuvau ligota, nei manęs, nei jūsų šią akimirką nežymi jokios žaizdos. Mes esame sveikos ir unikalios, užsitarnavome savo auksinius randus, nes įveikėme kiekvienai iš mūsų nerimo mestus iššūkius, o eidamos asmeninio augimo keliu atradome išmintį.

Šitokie iššūkiai niekada nebus sunkiau įveikiami, nei kai ruošiamės tapti mamomis. Nuo pastojimo, nėštumo ir gimdymo, neišskiriant nė tolimos ateities, susiduriame su nesuskaičiuojamomis priežastimis išaugti mūsų nerimui. Šitiek daug privalome nuveikti, tiek daug ką apmąstyti ir kuo susirūpinti, be to, esame be galo daug kuo įsipareigojusios savo vaikams: privalome juos remti būdamos šalia, jiems rodyti ramaus ir racionalaus reagavimo į įtemptas situacijas pavyzdį, išlikti atsipalaidavusios ir žaismingos, palaikyti vaikus jiems patiriant skausmingas ir nemalonias akimirkas, be to, užauginti juos atsakingais ir savarankiškais žmonėmis, kurie neapleidžia kitų ir geba puikiai pasirūpinti savimi, bei išmokyti juos daugybės kitų dalykų. Nerimastavimas nustoja buvęs vien tik mūsų pačių ar su partneriu pasidalintu asmeniniu iššūkiu. Nuo šiol būtinai privalome pagalvoti, kaip nerimas gali paveikti mūsų vaikus. Jokiu būdu negalime leisti, kad jiems ar mūsų auklėjimo procesui jis darytų įtaką.

Ši knyga skirta kiekvienai iš mūsų, kuriai tenka susikauti su nerimu, įprastu, ne tokiu agresyviu (o taip pat ir chroniškomis jo formomis), kiekvienai, kuri tebesistengia būti kuo geresne savo nuostabių vaikų motina. Šita knyga skirta mamoms iš skirtingų šeiminių struktūrų, kurių įvairovė gali būti išties plati, spalvinga ir įvairialypė, kaip ir bet kokio amžiaus vaikus auginančioms motinoms. Nesvarbu, ar jūsų vai-

kutis dar tik visai neseniai atsirado jūsiškiame lizde, mažyliui keleri metukai ar vaikas jau pradinukas, o gal paauglys, arba jūsų atžala jau užaugo ir spėjo pakelti sparnus (galioja ir bet kuris tarpinis šių pavyzdžių variantas!). Viliuosi, kad „Nerimastingos mamos“ jums pasitarnaus įžvalgų, paramos, patarimų ir svarbios bei reikalingos informacijos šaltiniu, kad knyga jus įkvėps pasižiūrėti į ateitį džiaugsmingai, sveikai ir viltingai.

Kai rengiu pristatymus mamoms ir tėvams, su jais pasidalinu savo gyvenimo istorija, nes noriu parodyti, kaip juos gerai suprantu. Svarbu, kad mamos ir tėvai žinotų, jog su jais kalbasi tas, kas ne tik paskyrė savo profesinę veiklą nerimo analizavimui, bet ir asmeniškai puikiai suvokia, ką reiškia nerimastauti ir ieškoti supratingumo, priemonių ir būdų, kaip su nerimu susikauti. Jau nebesuskaičiuoju, kiek kartų po maniškių pristatymų mamos prieidavo su klausimais apie nerimastaujančius vaikus ir galiausiai prašnekdavo apie savo pačių juntamą įtampą ir pagalbos paieškas. Viena moteris kartą man netgi prasitarė, kad išgirstas mano pasakojimas permainė jos gyvenimą ir kad kitoms mamoms taip pat praverstų visa tai išklausyti. Likau priblokšta ir pamaloninta sužinojusi, kad maniškė kalba kažkam buvo tokia reikšminga. Taigi „Nerimastingos mamos“ man leidžia su jumis pasidalinti savo nueita kelione, o šalia dar pateikti informacijos ir metodų, kurie gali teigiamai paveikti jūsų gyvenimą.

Berašydama šią knygą, esu dviejų pradinukų, Hunterio ir Makinli, mama, tačiau visai kaip ir jūs atlieku daugybę skirtingų gyvenimo vaidmenų. Esu žmona, dukra, sesuo, draugė, pusseserė, dukterėčia, kaimynė, juodojo karatė diržo savinin-

kė, profesionali pranešėja, pedagogė ir autorė, serganti nerimo sutrikimu.

Neretai sakoma, kad pats svarbiausias darbas, kurį tik galime nuveikti, įvyksta tarp kiekvieno mūsų namų sienų. Čia tikrai daug tiesos, bet atminkime, kad tik tada, kai pasirūpinsime savimi, galėsime paremti savo vaikus ir užtikrinti, kad jie suklestėtų ir užaugtų sėkmingais suaugusiaisiais, gebančiais jausti atsakomybę tiek už save, tiek ir už kitus žmones, bendruomenes bei nuostabią mūsų planetą.

Knygoje „Nerimastingos mamos“ perskaitysite apie tai, kas vyksta nerimaujančiose smegenyse, kaip būtent nerimas veikia mus fiziniu aspektu ir kodėl nerimastavimas kur kas dažniau būdingas moterims, o ne vyrams; be to, sužinosite, kokį poveikį – pasireiškiantį tiek individualiai, tiek ir kolektyviai, – nerimas mums sukelia skirtingais motinystės tarpsniais, įskaitant pastojimą, nėštumą, gimdymą, žindymą ir taip toliau. Išsiaiškinsite, kokiais būdais polinkis į nerimą perkeičia mūsų motinystę ir ką galime padaryti, kad tam pasipriešintume. Jūs išmoksite laimingesnių, puikia psichine sveikata pasižyminčių vaikų auginimo būdų, įgalinančių pasinaudojus efektyviais, mokslu paremtais metodais iki minimumo sumažinti mūsų juntamus simptomus ir pritildyti saviškių neramių minčių garsą. Rasite net ir skyrių, dedikuotą nerimaujančių mamų partneriams.

Taip pat padėsiu išskirti, kas jums *iš tiesų* svarbu ir kaip savo elgesį suderinti su tuo, kas turi didžiausios reikšmės. Šitaip internalizuosite mintį, kad tiek jausdamos nerimą, tiek ir ne, vis viena galite kasdien judėti pirmyn, nepakeisdamos pasirinktos krypties ir neprarasdamos tikslo tapti mylinčiomis,

palaikymą ir užuojautą reiškiančiomis ir įkvėpimo suteikiančiomis mamomis. Viso šito ir dar daugiau jus išmokysiu šios knygos puslapiuose, visu keliu žengdama greta.

Iš savojo nerimo gavau daugybę pamokų, tad jis man daugiau nebekliudo žengti turiningo, visaverčio, prasmingo, sveiko ir nuostabaus gyvenimo keliu. Dėkoju už tai, kad prie manęs prisijungėte – vertinu kiekvieną jūsų man paskirto dėmesio akimirką. Tad iškart ir pradėkime!

PIRMAS SKYRIUS

Suprasti nerimą

Nerimastavimo sukeltas skausmas veria iki pačių gilumų, o kadangi nerimo sutrikimams būdingas paveldimumas, jie įsišaknija šeimos istorijoje. Man be galo svarbu padėti jums suardyti šitą ydingą ratą. Prieš leisdamasi plačiau aiškinti nerimo esmę, dar noriu jums trumpai papasakoti, kokias žymes nerimastavimas paliko man beaugant, kaip jis dešimtis metų nuodijo mano mąstyseną ir kokiu būdu jis ilgą laiką neleido man savimi pasitikėti. Nerimavimas taip pat pavogė iš mano mamos galimybę palaikyti gerą psichinę sveikatą bei savo ruožtu iš manęs ir brolio atėmė laimingą, atsipalaidavusią ir klestinčią motiną.

Nuostabiosios mano mamos vardas – Šerilė. Fizinių pratimų ir nepriekaištingos namuose palaikomos švaros dėka, ji sugebėjo intuityviai kovoti su juntamu nerimu. Tad vos tik rytais paklodavome lovas, mums iki pat vėlaus vakaro būdavo draudžiama ant jų sėdėti. Prieš mamai ruošiantis šveisti klozetą, ji mus iškamantinėdavo, ar neprireiks juo greitu

metu pasinaudoti, kad šitaip klozetas kuo ilgiau išliktų švarus ir kvepiantis citrinomis, kol jame vėl bus nuleistas vanduo. O kai mama imdavosi siurbliuoti baltą ilgaplaukį kilimą mūsų svetainėje, ji mums prisakydavo nekelti į kambarį nė kojos, nebent imtume ir išmoktume skrajoti pažeme. Nė trupučio neperdedu. Ko nors prireikus svetainėje, šiosios baldais man teko laipioti, ko gero, daugiau kartų, nei pavyktų atsiminti.

Mama man pasakojo, kad kai aš ir mano brolis Adamas dar buvome maži, o mamai ateidavo eilė į svečius pasikviesti vietinės motinų draugijos nares su vaikais, viešnioms išėjus ji išplaudavo ir dezinfekuodavo visus mūsų žaislus. Kai mudu su broliu paaugome, mama retai pasijusdavo pakankamai atsipalaidavusi, kad mums galėtų leisti pasikviesti draugų, todėl dažniausiai svečiuodavausi pas juos aš pati. Jei jau pasitaikydavo, kad pas mus užeidavo kuri nors iš mano draugių, aš visuomet troškau (ir prašydavau), kad mano mama jai leistų likti vakarienės, bet visada sulaukdavau tik neigiamo atsakymo. Mama neprisileisdavo nė minties, kad kažkam iš mano draugų būtų galima pasiūlyti tą patį maistą, kurį įprastai valgydavo mūsų šeima, tad kiekvienam svečių vizitui mama iš anksto kruopščiai ruošdavosi. Dabar aš ją puikiai suprantu – mama patirdavo didelių ir skausmingų įtampų, ir jos kamavo didžiąją dalį jos gyvenimo. Vyriausios dukters septynių vaikų šeimoje mamos vaikystė (su obsesiniu kompulsiniu sutrikimu sergančiu tėvu) praleista šeštajame dešimtmetyje, buvo nusėta iššūkiais ir kliūtimis.

Kai kada savo mamos juntamo nerimo nepažindavau ir nesuprasdavau, bet vis vien jausdavau atsakomybę už jos

patiriamus jausmus: jie veržėsi iš kiekvienos jos kūno poros, liedavosi iš jos tono ir kalbėjimo manieros. Lydimos nerimo, o juo labiau vaikystėje, daugelis mūsų linkstame manyti, kad kitų mus supančių žmonių irzulio ar paniurimo priežastis – tai mes pačios.

Mudvi su mama visuomet buvome labai artimos. Aš ją tiesiog dievinu ir amžinai išliksiu jai dėkinga už viską, ką ji padarė ir toliau daro dėl manęs ir mano šeimos, – ir už tai, kad ji būna šalia. Negaliu atsigėrėti tuo, kad mama visą mūsų vaikystę gebėjo mums dovanoti šitiek savo meilės ir laiko, nors tuo metu kentėjo. Pati būdama mama, geliančia širdimi mąstau apie mamytės patirtas kančias, ypač žinodama, kad ji to skausmo užuominas atpažino ir *manyje*, kai beaugant keitėsi mano mąstysena ir elgesys. Mama visada būdavo greta, pasirengusi man padėti dėl menkiausių rūpesčių, nuolat mane patikindama, kad viskas bus gerai. Visiškai priklausydavau nuo jos gebėjimo atlaikyti mano juntamą nerimą. Mama nesvyruodama imdavosi šios užduoties, tuo pat metu kiek įmanydama kaudamasi ir su savuoju nerimastavimu. Mudvi vienijo nepaliaujamas ir iš tiesų naudos neatnešantis procesas, kurį sudarė pagalbos paieška, guodimas ir priklausomybė. Šitai buvo mūsų nerimo šokis. Kai pirmą kartą sutikau savo būsimą vyrą Pitą, šokis tęsėsi ir toliau. Naujas partneris, bet tie patys žingsneliai.

Mano nerimas pasireiškė, kai buvau ketverių metukų, man apsilankius paruošiamosios mokyklos klasėje su 53 (čia ne klaida!) kitais mokinukais. Viskas prasidėjo nuo sudirgusio skrandžio. Dieną po dienos mano pilvuką be paliovos susukdavo negerumo jausmas ir vis spėliodavau, ar tik ne *tądien*

imsiu ir apsivemsiu. Mamos maldaudavau leisti pasilikti namie. Iš pradžių ji paliesdavo man kaktą ir atidžiai mane apžiūrėdavo, kad įsitikintų, ar nematyti kokių nors kitų negalavimo ženklų. Mamai neradus jokios aiškios priežasties mane palikti namuose, ir vėl patraukdavau į mokyklą.

Pirmojoje klasėje mane išgelbėjo viena ramybę skleidžianti mokytoja, tad maniškiai pilvo skausmai nurimo. Bet štai mano penkiametę galvelę pripildę rūpesčiai nedingo niekur. Nuolatinis nerimastavimas mane lydėjo visą vaikystę, todėl nenustojau priklausyti nuo mamos ir jos patikinimų, kad viskas bus gerai. Be to, po kurio laiko pradėjau jai skųstis, kad niekaip negaliu iki galo įkvėpti. Rodydavosi, tartum man vis nepavyksta gauti pakankamo kiekio deguonies.

Kai man suėjo šešiolika, žaisdavau netbolą A lygoje su kur kas vyresnėmis ir labiau patyrusiomis merginomis. Kaip ir – prieš jas. Sau buvau išsikėlusi ypač aukštus siekius, o juos savo ruožtu atliepdavo kiekvieno žaidimo metu patiriamas gilus stresas. Bežaidžiant darydavosi sunku kvėpuoti. Tai sukėlė tolesnių problemų, todėl buvau nuvesta pas mūsiškį šeimos gydytoją, kuris man nustatė astmą ir išrašė ventolino. Iš tikrųjų astma nesirgau.

Aštuoniolikos, pirmąkart bandydama išlaikyti vairavimo egzaminą, patyriau nesėkmę dėl pačios paprasčiausios klaidos. Tada negalėjau patikėti, kad šitaip susimoviau, – juk sugebėjau kur kas daugiau. Dabar jau suvokiu, kad manoji sprendimus atliekanti smegenų dalis dėl visas ribas peržengiančio nerimo tinkamai nesuveikė. Sustabdžiusi automobilį prapliupau ašaromis. Mane apėmė stipri gėda. Kitą vairavimo egzaminą išlaikiau pasirinkusi kur kas geriau pažįstamą

ir patogią situaciją – vairavau mamos automobilį, jai sėdint pašonėje ir atstojant mano vairavimo instruktorių.

Palengva prasiyriau pro universitetą ir ėmiausi mokymo veiklos, bet pasiekusi maždaug 24-erių metų ribą atsimušiau į nediagnozuotą lig tol nerimą, kuris, savo ruožtu sukėlęs ir klinikinės depresijos epizodą, mane nustūmė dar žemiau nei kada nors anksčiau. Šitaip prasidėjo nenusakomai sunkus, apytikriai šešių mėnesių trukmės mano gyvenimo tarpsnis. Gerokai vėliau mano viso gyvenimo draugė Kristė prisipažino, kad tuo metu draugai jautėsi „ištisus metus mane praradę". Viliuosi daugiau niekada nepatirti panašių dalykų, kita vertus, matau, kad tuometė depresija tapo maniškiais vartais į gijimą. Tik ėmus ieškotis pagalbos, išaiškėjo skausminga tiesa, kad visi mano patyrimai, kuriuos laikiau „normaliais", iš tiesų visai tokie nebuvo. Paprasčiausiai lig tol nežinojau gyvenimo be nuolatinio nerimo, todėl nė nesupratau, kad kažkas gali būti negerai.

Dabar jau žinau, kad man sulaukus ketverių metukų kasdien nerimdavęs skrandis buvo pirmasis nerimo požymis, davęs pradžią kitiems, visą gyvenimą mane persekiosiantiems pojūčiams. Iš tikrųjų šitokius skrandžio negalavimus juntame todėl, kad, kai įsibaiminame, kraujas iš mūsų virškinimo sistemos „perkeliamas" į mūsų kojas ir rankas, nes smegenyse įsikūrusi įspėjamoji sistema aptinka pavojų. Juk atsiradus mūsų saugumo grėsmei, nėra būtinybės virškinti maistą. Kur kas svarbiau yra užtikrinti, kad į rankas ir kojas priplūstų kraujo ir kad šitaip galėtume lengviau stoti į kovą arba pabėgti, siekdamos išsigelbėti. Logiška, argi ne tiesa? Gerai žinome, kad nerimas yra psichologinis susirgimas, bet iš tiesų didžiulė jo įtakos dalis siejasi su fizine savijauta. Mūsų kūnai išreiškia

nerimastavimą bauginančiais būdais, o ypač tada, kai mes šių nesuprantame. Aiškiai neperprasti fiziniai simptomai neretai mūsų smegenyse gali būti priimti kaip nauji pavojaus signalai, įpilantys dar daugiau žibalo į siautėjantį nerimą. Šitokios situacijos ypač gerai pažįstamos toms iš mūsų, kurios esame išgyvenusios arba dabar patiriame su sveikatos rūpesčiais susijusį nerimastavimą. Labai skubame prišokti prie pačių niūriausių spėlionių. Genama šitokių minčių, jau ne kartą maniausi tuoj mirsianti.

Kokie yra patys anksčiausi simptomai, kuriuos pavyksta prisiminti? Verta pasvarstyti, ar dar vaikystėje pasireiškę nerimo ženklai dabar nepasirodys kur kas aiškesni. Sutikau galybę moterų, kurios man pasakodavo, kad jų ir mano istorijos panašios. Galbūt taip nutiks ir jums, o gal ir ne. Kad ir kaip klostytųsi jūsiškis pasakojimas, tikėtina, kad pirmieji simptomai pasirodė dar vaikystėje. Dabar jau aišku, kad nerimo sutrikimų požymiai dažniausiai pirmą kartą pasireiškia būtent vaikystės arba paauglystės laikotarpiu.[1]

Taip pat žinome, kad motinystė yra įtemptas gyvenimo tarpsnis, kurį dažnai jau savaime lydi padidėjęs nerimastingumas. Esu tikra, kad daugeliui jūsų nerimas ilgainiui tai iškyla, tai vėl dingsta iš akiračio, po savęs nepalikdamas aiškesnių žymių. Susilaukus vaikų, ta ramybė gali nesunkiai pasikeisti. Vis dėlto kitiems žmonėms, tokiems kaip aš, nerimas greičiausiai jau reiškia ilgametę kovą, tad mums tapus mamomis, jau ir taip nerimastinga mūsų gyvenimo kelionė gali pasipildyti dar didesniais naujais iššūkiais ir kliūtimis.

Tapusi šviežiai iškepta motina, Hunterio palaikyti glėbyje nespėjau ne dienos, kai susidūriau su siaubingu nerimu dėl jo

sveikatos. Ant berniuko skruosto ir kaklo pasirodžiusi dėmė buvo paskelbta esanti hemangioma. Iš pradžių nė trupučio nesijaudinome – mūsų sūnelis buvo sveikas, o šitokią dėmelę prilyginome apgamui, teturiančiam kosmetinę reikšmę. Bet vos tik toji žymė buvo aptikta, visa eilė medikų suplūdo ją tirti ir analizuoti. Pasibaigus penktojo specialisto vizitui, aš paklausiau seselės, kodėl šitiek daktarų ateina apžiūrėti mano vaiko. Ji atsakė: „Tokios dėmelės gali būti vėžinės."

Jos žodžiai man davė startą ūmiam motinystės nerimui. Žinant maniškę praeitį, net ir be to komentaro, nerimo antplūdį anksčiau ar vėliau būtų sukėlę bet kurie kiti panašūs žodžiai. Nesugebėjau savo kūdikiu džiaugtis taip, kaip tai akivaizdžiai pavykdavo kitoms mamoms. Nuolat iki širdies gilumų nerimaudavau, kad tuoj nutiks kažkas blogo. Tokiu būdu praradau šitiek įstabių akimirkų, atsiminimų ir galimybių užmegzti prasmingą meilės sklidiną ryšį.

Tapusios motinomis turėtume vaikams pademonstruoti, kad patirti jausmus yra svarbu ir reikalinga, ir siekti, kad vaikai išmoktų sveikų būdų tiek išreikšti, tiek ir reguliuoti savo emocijas. Nenorime, kad vaikai mus matytų nuolatinėse kančiose. Juo labiau nenorime, kad jie išvystų, kaip imamės nenaudingų ir nesveikų įveikos (angl. *coping*) metodų.

Anksčiau, siekdama susidoroti su apnikusiu nerimu, valgydavau galybę šokolado. Turiu omenyje visai šeimai skirtas pieniško „Cadbury" šokolado plyteles. Kol mano vaikai dar nespėjo išaugti iš kūdikystės, galėdavau valgyti viską, ką panorėjusi, bet jiems praaugus kelerių metukų ribą, imdavau nuo jų akių slėpti saldumyną didžiojoje įeinamojoje virtuvinėje spintoje. Aiškiai atsimenu vieną dieną, kai nusipirkau

šokolado ir pamelavau Hunteriui nuo jo nuslėpdama, ką būtent įsidėjau į rankinę, kad tik nereikėtų šokoladu dalintis. Pasijutau be galo kalta ir pagaliau suvokiau, kad šitoks elgesys manęs negelbsti. Valgydavau tam, kad pritildyčiau savo jausmus, atgaučiau nors dalelę ramybės, – kad ir laikinai.

Kartkartėmis vietoje maisto pasirinkdavau ir alkoholį. Deja, kaip visos jau žinome, abu šie pavyzdžiai aiškiai demonstruoja tipinę situaciją, kai sprendimas pats virsta arba grasinasi virsti problema. Būtent šitokius atvejus daktaras Russellas Harrisas apibūdina kaip „laimės pinkles“: mėgindamos išvengti nerimo arba sumažinti jo sukeliamus pojūčius bei siekdamos geriau pasijausti, į pagalbą pasitelkdamos maistą, gėrimą ar atitinkamus veiksmus, dažniausiai duodame pradžią naujiems sveikatos ir gerovės iššūkiams, dar stipriau pakurstantiems mūsiškę nelaimingumo ir baimės liepsną.

Gerai žinodama kainą, kurią sumokėjau nerimastavimui, stengiausi neleisti jam aptemdyti mano naujosios šeimos gyvenimo. Metų metais vengdavau šalia vaikų net pratarti žodžius „nerimas“ ar „baimė“, nes nelogiškai vyliausi, kad mano sūnui ir dukrai neišmokus nerimastavimui būdingos kalbos, pastarasis neras kaip įsibrauti į vaikų gyvenimus. Jiems nerimaujant, vis kartodavau, kad iš tiesų vaikai tejunta „susirūpinimą“. Dabar apie tai galvodama susijuokiu.

Savo vaikus auklėju pasitelkdama šilumą, meilę, nuoširdumą, geraširdiškumą, aiškų bendravimą, užuojautą, kantrybę, pažeidžiamumą, pasiruošimą padėti bei kiek įmanoma taikydama kuo teisingesnes, nuoširdžias ir nuspėjamas pasekmes netinkamam vaikų elgesiui. Hunteris ir Makinli puikiai supranta ir pažįsta nerimą, kaip jis mane veikia ir ką privalau

padaryti, kai pajuntu jį savyje kylantį ar mane beužvaldantį. Trokštu būti tokia motina, kurios palaikymu vaikai nė kiek neabejoja, kuri juos apgins nuo bet kokių gyvenimo atakų; motina, kuri sugeba vaikus išmokyti ne ką, o kaip galvoti. Kiekvieną dieną siekiu palaikyti pusiausvyrą tarp augančio vaikų savarankiškumo ir jiems reikalingo ugdymo. Stengiuosi formuoti jų atsparumą sunkumams ir vaikams suteikti šitokios svarbios laisvės, tuo pačiu metu priešinuosi vidiniam nerimastingumui, kad šis mano vaikams nekliudytų pradėti skleisti sparnus.

O kaipgi jūs? Žinau, kad, kaip ir aš, daugybės dalykų išmokote pakeliui į šiandieną. Kone kasdien matau tokioms kaip mes moterims nerimo sukeliamą skausmą. Jis įsigudrina mūsų kelyje iškelti „Stop“ ženklą, dėl kurio mūsų žingsniai sulėtėja ir nebegalime panorėjusios judėti pirmyn. Šitokios kliūtys tempia mūsų mintis atgal į praeitį ir prikemša į galvą krūvą dvejonių, klausimų ir galimų situacijų, kurias vėl ir vėl regime savo vaizduotėje, bergždžiai bandydamos išspręsti problemas, su kuriomis veikiausiai niekuomet nė nesusidursime. Šitokios kliūtys įtraukia mūsų mąstyseną į ateitį, kurioje skrupulingas planavimas, prognozavimas, problemų nagrinėjimas ir graužimasis gali palengva, bet negailestingai imti mus naikinti, drauge atimdamas iš mūsų kasdienybės akimirkų jų grožį, užmezgamus ryšius ir apskritai potencialą.

Gyvenimas nerimastaujant kiekvienai moteriai bus skirtingas. Vis dėlto, kad ir kokios nevienodos mūsų patirtys, tikėtina, kad išties daug kas mus tarpusavyje ir vienija. Visos ilgimės gyvenimo, kurį gebėtume patirti be nerimo sukeliamų kančių.

Nerimastavimo keliami išbandymai niekada neužklumpa taip stipriai, kaip tada, kai ruošiamasi tapti mama. Nuo pastojimo akimirkos iki nėštumo, vaikelio gimimo ir jo auginimo mamos susiduria su begale priežasčių, auginančių nerimą.

Motinoms nerimas – tai ne tik nemalonūs išgyvenimai. Tai – ir „Stop“ ženklas ties kiekvienu posūkiu kelyje į turiningą, visavertį gyvenimą, trukdantis išreikšti asmenines, profesines ir motiniškas galimybes.

Dr. Jodi Richardson, vienos perkamiausių knygų „Nerimastingi vaikai“ bendraautorė, puikiai žino, kad motinų realybė gali būti kitokia. Nors jos pačios gyvenimą irgi lydi nerimas, tapusi gerovės specialiste ji siekia supažindinti mamas su susitaikymo ir įsipareigojimo terapija, pozityviąja psichologija ir mokslo pasiekimais; ir įkvėpti mamas, kad joms pavyktų:

- Atpažinti ir perprasti savo nerimastavimą;
- Mokytis naujų įgūdžių ir puoselėti gyvenimo būdo įpročius, kurie padėtų susidoroti su emociniu krūviu bei atsikratyti nenaudingų minčių;
- Auginti pasitikėjimą savimi ir ryžtą susigrumti su pokyčiais bei neužtikrintumu;
- Praturtinti santykius su partneriu, draugais ir vaikais;
- Ryžtingai siekti asmeninių ir profesinių tikslų bei ambicijų išsipildymo;
- Išauginti emociškai intelektualius vaikus.

ISBN 978-5-415-02619-7
9 785415 026197
www.vaga.lt