

ZANE ZUSTA © DIĀNA ZANDE

# TARAKĀNI MANĀ GALVĀ

STĀSTI PAR SIEVIETĒM



150 (035)  
Zu 850

Ilustrāciju autore *Līva Ozola*

Vāka dizains *Dagnis Skurbe*

Grāmatas dizains *Vita Lēnerte*

Vāka attēls *Mārtiņš Cīrulis*, <https://www.martinscirulis.com>

**Zane Zusta, Diāna Zande**

**TARAKĀNI MANĀ GALVĀ**

*Stāsti par sievietēm*

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja VIJA KILBLOKA

Projekta vadītāja *Meldra Aboliņa*

Redaktors *Gunta Šustere*

Mākslinieciskā redaktore *Vita Lēnerte*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra iela 6, Rīga, LV-1010, Red. nr. R-355.

Jelgavas tipogrāfija

Šis ir ar autortiesībām aizsargāts darbs. Darba reproducēšana vai jebkāda cita neatļauta izmantošana ir autortiesību pārkāpums. Par autortiesību pārkāpšanu ir paredzēta atbildība Krimināllikuma 148. pantā. Saskaņā ar Autortiesību likuma 69.<sup>1</sup> pantu persona ir arī mantiski atbildīga par visiem zaudējumiem un morālo kaitējumu, kuru tā radījusi ar autortiesību pārkāpšanu.

© Zane Zusta, stāsti, 2018

© Diāna Zande, vēstules, 2018

© Līva Ozola, ilustrācijas, 2018

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums, Apgāds Zvaigzne ABC, 2018

ISBN 978-9934-0-7954-2

# SATURS

Priekšvārds .....	4
Vēstule lasītājam .....	6
Skatuves prožektoru gaismās .....	9
Viss netīro nagu dēļ .....	25
“Trakās sievietes” patiesā būtība .....	37
Tramvaja sērīgais flirts .....	53
Katrā idiotā ir cilvēks .....	69
Pusdienas pulksten trijos .....	83
Aukstu šampanieti? .....	97
Grābekļu paradīzē jeb “sūdu vai kūku?” .....	111
Baseina labprātīgais slīkonis .....	125
Atvadas no divām kokvilnas apakšbiksēm jeb nevainības zaudēšana .....	139
Pacieties, susuriņ! .....	155
Aiznes putnu atstāt mežā .....	169
Sivēnkrāsas halāts un citas lietas .....	183
Krūtsbarotājas rīta etiķe .....	197
Ārpus uztveršanas zonas .....	211
Pateicības .....	223

## PRIEKŠVārds

Var labi saprast, kāpēc paņēmi rokās šo grāmatu: vai nu mēs to gribam, vai ne – tarakāni galvā ir mums visiem. Citi to neapzinās, ignorē vai slēpj, bet citi ar tiem... draudzējas. Protams, tie nav tādi melni, nepatīkami, ātri skrienoši radījumi kā dzīvē, ar tādiem galvā sadzīvot būtu ļoti grūti un pat briesmīgi. Pareizāk sakot, tarakāni, kuri ir mūsu galvā, nemaz nav īsti – tās ir dažnedažādas domas, aizspriedumi, aizvainojumi, pretenzijas, mazas dusmiņas un lielas dusmas, greisirdības izpausmes, kaprīzes, neirozes. Visus savācot vienā plaukstā un saberot iedomātā stikla glāzē, mēs tos nereti saucam par tarakāniem. Glāzē (lasīt – prātā) tie savā starpā sadzīvo itin labi – acīmredzot vietas tur gana. Taču kāds vienmēr grib dominēt – atkarībā no dzīves situācijas. Ja mīļotais cilvēks viens pats devies izklaidēties kopā ar draugiem, virspusē izlien greisirdības vai baiļu tarakāns; ja labākā draudzene aizmirst apsveikt dzimšanas dienā, dominē aizvainojuma tarakāns; ja mamma atsakās pieskatīt mazbērnu trešo nedēļas nogali pēc kārtas, parādās mazais aizvainotā bērna tarakāns, kurš joprojām nav atbrīvojies no narcisa kompleksa un gaida, ka pasaule griezīsies tikai ap viņu. Un tā viņi tur mīcās, bet tu, neapzinoties, ka tādi mazie draudziņi vispār eksistē, kļūsti par tarakānu vergu. Jā, nepietiek ar to, ka piedzimstot mēs automātiski topam par vairāku sistēmu dalībniekiem, dažādu veicinošu faktoru ietekmē (tētis ne tā mīlēja, draudzene ne tā paskatījās, skolotāja ne tā novērtēja utt.) kļūstam

arī par savu personīgo tarakānu vergiem – visu turpmāko mūžu cenšoties labot to, kas nemaz nav jālabo, jo gluži kā datorspēlē tā bijusi vien nejauša sistēmas kļūda... Bet tu uzķeries!

Starp citu, labais tonis māca nekad nerunāt tikai par citiem, tāpēc jāatzīst, ka kopā ar tarakāniem esmu dzīvojusi arī es pati. Daudziem dažādiem tarakāniem! Reiz kādā jaukā dienā uzsāku apzinātu tarakānu meklēšanu un, tiklīdz kādu atradu, spīdzināju mazo nelieti, analizēju sevi, mēģinot noskaidrot, kā vislabāk tikt ar to galā. Diemžēl uzreiz jābrīdina – vienas universālas atbildes nav. Nebūs arī citu atbilžu, jo katram pašam ir jātiek galā ar savu “zoodārzu”. Tomēr vienu zinu skaidri: tarakāni savas drošības labad jāidentificē un, tiklīdz tas izdarīts, cītīgi jāstrādā ar to izpēti. Tici: ja tarakāni zina, ka mēs viņus esam atraduši un vērojam, tie uzvedas kārtīgāk.

Grāmatā, ko turi rokās, esmu izklāstījusi dažādus viegli izklaidējošus stāstus par reālā dzīvē sastaptām situācijām – šīs vakara vinjetes lielajām meitenēm teju ar zīmuli ieskicēs tarakānu sugu un maršrutu vidi. Problēmu atrisinājums ir atstāts tavā ziņā, liekot tev domāt. Turklāt pēc katra stāsta atradīsi psihoterapeites Diānas Zandes vēstuli konkrētajai varonei, kurā viņa ar īpašu, teju filigrānu rūpību iedziļinās katras sievietes problēmā un mēģina sniegt tai palīdzīgu roku. Ja lasot kaut kas rezonē (sirdī un prātā), ļoti iespējams, ka arī tavā galvā mīt tāds tarakāns un būtu lietderīgi saausīties.

Protams, vislabāk ir mācīties no savām kļūdām, tomēr nereti lieti noder arī citu cilvēku pieredze, turklāt esmu pārliecināta: ja ar stāstu vien būs par maz, lai atrastu sevī resursus, ar kuriem iedarbināt prāta turbīnas jaudīgākai domāšanai, kas dzīvi nevis bremsēs, bet gan ar joni nesīs uz priekšu, tad brīnišķīgajās vēstulēs gan katra lasītāja varēs gūt kaut ko noderīgu tieši sev.

Zane Zusta

## VĒSTULE LASĪTĀJĀM

Kad Zane uzrunāja mani ar ideju par kopīgu grāmatu, pirmais, ko nodomāju, bija: vai man ir laiks rakstīt, vai es to spēju, vai to gribu? Kamēr šīs domas rosījās galvā, pati jau biju iekšā piedzīvojumā. Un nu, rakstot ievadvārdus grāmatai, kas, cerams, uzrunās visplašāko lasītāju loku, saku paldies tev, Zane, ka pasauci mani līdzī šajā aizraujošajā ceļojumā!

Gribu brīdināt lasītājus, ka šī nav pašpalīdzības grāmata ar vingrinājumu sadaļu (kaut gan vairāki ieteikumi ir balstīti uz kognitīvi biheiviorālās terapijas principiem). Vēstulēs paustās idejas nevar vispārināt vai uzskatīt par universāliem ieteikumiem dažādām dzīves situācijām.

Tāpat manas vēstules neatāino to, kā ikdienā strādā vai sarunājas terapeits (tās nekādā gadījumā nevar aizstāt profesionālu palīdzību). Drīzāk tās ir sirsnīga, labvēlīga, bet tieši runājoša cilvēka vēstules ar “terapeitisku piešprici”, saprotot, ka tajās uzmanība pievērsta tikai sīkai daļai no katras stāsta varones dzīves.

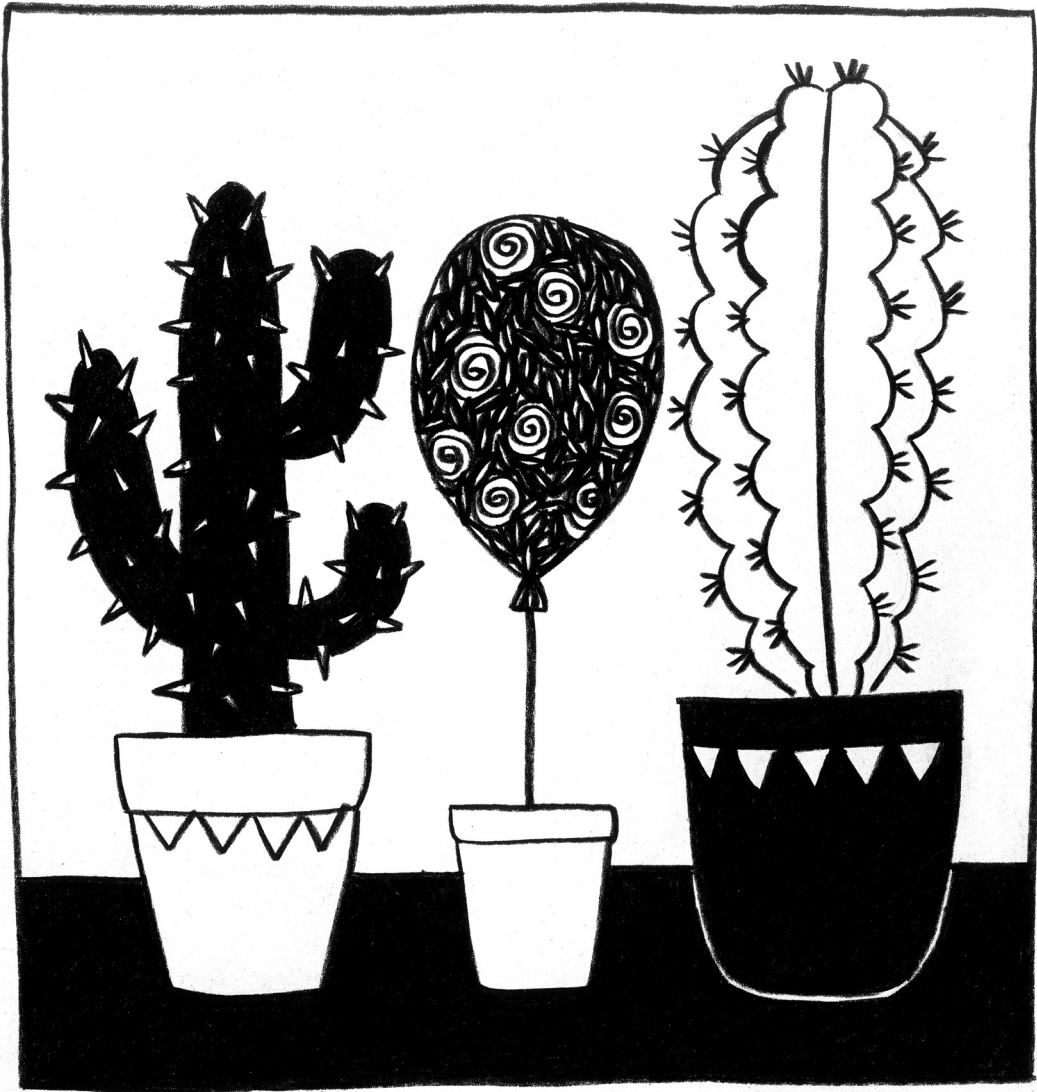
Dažas vietas vēstulēs ir visai skarbas. Mans mērķis bija lasītājus un stāstu varones rosināt domāt, cik bieži mūsu pieredze turpina vadīt dzīvi vēl ilgi pēc tam, kad tā jau aizmirsta, kā mēs ticam un sekojam pazīstamām, kaut arī neracionālām izvēlēm un rīcības modeļiem un kā putrojamies pašu radītajos tīklos, dažreiz ievēkot tajos arī citus cilvēkus. Un atkal un atkal kaujamies ar saviem tarakāniem.

Viss, ko rakstīju vēstulēs, kaut kādā veidā var būt attiecināms arī uz mani personiski. Katras varones stāstā saskatīju pa kripatai no savas pieredzes un domāju par sevi – gan ar lepnumu, gan skaudru apziņu par pieļautajām kļūdām, gan ar saudzīgu un maīgu sapratni par savu cilvēcisko dabu.

Ar vislielāko pateicību un cieņu noliecu galvu stāstu varoņu priekšā par to, ka viņas ar Zanes radīto stāstu starpniecību ieaicināja mani savā dzīvē, uzticoties un atklājot savu pieredzi, kā arī ļaujot man izteikt pārdomas.

Mīlās lasītājas! Es no sirds ceru, ka arī jums šī grāmata palīdzēs drosmīgāk ieskatīties acīs tiem tarakāniem, kuri atkal un atkal mēģina noteikt jūsu dzīvi, un beidzot pateikt tiem: “Viss. Es jūs vairs neklausu, esmu gatava rīkoties, lai kļūtu par saimnieci savā dzīvē!”

Diāna Zande





## SKATUVES PROŽEKTORU GAISMĀS

“Pirksim rozes vai lilijas?” Kristīnes vīrs skatījās uz sievu, nevarēdams šaurajā mazpilsētas ziedu veikalā izvēlēties, kuru no brīnišķīgajām dabas veltēm dāvināt sievasmātei viņas sešdesmitajā dzimšanas dienā.

“Rozes, tās akcentēs viņas karalisko būtību,” Kristīne nosmīnēja.

Miesās apaļīgā pārdevēja, nespēdama izlavierēt cauri ejai starp ziediem, lūdza Kristīnes vīram pasniegt spaini ar rozēm, bet viņš atbildēja: “Nekas, nekas, mēs ņemsim visas!”

Pārdevēja smaidot saskatījās ar Kristīni un teica: “Kā tad! Sievasmāte jāiepriecina, bet spaini gan atstājiēt man! Tādā dāvināt būs par prastu!”

Beidzot tikusi pie ziediem, pārdevēja pēc Kristīnes lūguma rožu pušķi apsēja ar sarkanu lenti un pēc pašas gaumes ietina eleganti čaukstošā papīrā, par šādu ekstru uzmundrinoši piebilstot: “Tas uz firmas rēķina!” Sarēķinājusi uz kalkulatora, pārdevēja piemiedza vienu aci un teica: “Kopā būs piecdesmit naudiņas.” Tad nervozi, tomēr ātri nobēra: “Vai tad nebūs par dārgu?”

Neatbildējis vīrs noskaitīja prasīto summu, tad pāris atvadījās un izgāja no veikala.

“Man patīk mazpilsētu šarms,” Kaspars trāpīgi raksturoja tikko piedzīvoto etīdi, bet tūlīt pamanīja, ka dārgā nervozi košļā apakšlūpu. Iekāpuši mašīnā, abi uzsāka sarunu.

“Tu izskaties noraizējusies, viss būs kārtībā,” Kaspars uzmundrinoši teica un aizsmēķēja cigareti. “Smēķēsi?”

“Labprāt,” atsaucās Kristīne. “Vakar ar mammu runājām pa telefonu, un man likās, ka pēc infarkta viņa jūtas krietni labāk, ir atpūtusies. Jau atkal vienā laidā stāstīja par ievārijumiem, kādus grib gatavot ziemai. Šķita, ka dzīve iegājusi ierastajās sliedēs...”

“Nu redzi, nav nekāda pamata satraukumam,” Kaspars mierinoši bilda. Tad atvēra logu, lai piesmēķētajā mašīnas salonā ieplūstu kaut nedaudz svaiga gaisa.



Kristīnes ģimene ir gluži normāla un tajā pašā laikā pilnīgi nenormāla. Nenormāla pēc Kristīnes normalitātes kritērijiem. Viņa ar māti nedzīvo kopā jau divdesmit gadus, bet mātes nespēja pārraut ciešo nabassaiti starp abām nodrošina to, ka meitai allaž jāatrodas rokas stiepiena attālumā. Tiesa, ne burtiskā nozīmē, jo, par laimi, abas nedzīvo vienā pilsētā. Kristīne gadu gaitā mazpamazām māti pieradinājusi pie apciemojuma vienreiz mēnesī vai pat retāk. Tomēr sazvanīties vismaz trīs četras reizes dienā – tā ir norma, kurai no mātes puses nav paredzētas atkāpes. Te viņa piezvana, lai novēlētu labu

dienu, te aizmirsusi pastāstīt par krustmātes Helgas piedzīvojumiem Īrijā, te grāmatā izlasījusi kādu vērtīgu citātu, ar ko nekavējoties jāpadalās ar meitu.

Kristīnei ir arī brālis, sporta skolotājs vietējā skolā. Viņš apprecējās ar klasesbiedreni tūlīt pēc vidusskolas beigšanas, un abi audzina trīs bērnus. Šķiet, ka dzīve brāli nenogurdina ar lielām ambīcijām – viņš neprasa no tās neko daudz, un arī dzīve no viņa vairs neko negaida. Brālis allaž atbild: “Man viss ir oki-doki,” un, atkorķējis dienišķo alus pudeli, ērti iekārtojas iepretim televizoram. Ak jā, vēl arī vecmāmiņa, kura dzīvo pie mammas. Viņas iecienītākais teiciens ir: “Man šodien ir trešā prognoze.” Un tā viņu piemeklē gandrīz katru otro dienu. Nu nav labi, un viss! Starp citu, vēl jāpiemin tāds faktors kā tēvs. Tā nu sanācis, ka Kristīnei un viņas brālim ir dažādi tēvi, turklāt šis fakts saistīts ar īpašu stāstu. Brāļa tēvs attiecībās ar mammu iesaistījās paralēli oficiālajai ģimenei, bet, tiklīdz uzzināja, ka mīļākā ir stāvoklī, ņēma kājas pār pleciem un pasē pie atzīmes “tēvs” lika ievilkst treknu svītru. Tātad brālim tēva nav. Savukārt Kristīnes tēvs ir vēl miklaināks gadījums – mamma nolēmusi tā vārdu paņemt līdzī kapā. Neatklāj, un viss. Cik reižu ir mēģināts – Kristīne gan lūgusies, gan draudējusi, bet māte tikai klusējusi. Sak’, negribot cilāt pagātņi. Nogurusi no cīņas, Kristīne jau pirms daudziem gadiem padevās, jo galu galā – ko tas vispār mainītu? Tādējādi viņi ir īpaša ģimene – bērni radušies bez tēva vai, kā paši ar humoru iesmej ģimenes lokā, ieņemti no Svētā Gara. Un visbeidzot, mamma ir skolotāja, nu jau gan pensionēta. Viņas vismīļākā loma ir upuris, cietēja. Kā nu ne, ja abi vīrieši bērnus uztaisīja, bet ar to stāsts arī beidzās. Un vēl esot teiciens, ka divreiz vienā upē iekāpt nevar... Var gan! Tāpēc – vai arī ne tāpēc – mamma

kopš bērnības ar abiem bērniem manipulēja, draudot padarīt sev galu. Protams, tie bija tikai mutiski draudi bērnu iebiedēšanai, toties kā tie strādāja! Izcili! Ja būs sliktas atzīmes, pakāršos! Ja pēc dejām nenāksi mājās laikus, izlēkšu pa logu! Mātei tas bija tikai lēts līdzeklis, kā ātri panākt vēlamu, bet Kristīne uzauga ar zemapziņā iedzītām bailēm zaudēt visdārgāko uz pasaules un vienīgo pieaugušo, kuram var uzticēties, – māti. Bērnam zaudēt māti galu galā nozīmē bojāeju arī viņam pašam, un māte to izmantoja savā labā. Protams, ne jau apzināti – tik ļauna briesmone viņa nav, bet tā ir sanācis, un labot pagātņi vairs nav iespējams...

Žēl, bet draudu tukšumu Kristīne sāka apjaust tikai vēlā tīņa vecumā.

“Mamm, ne tu kārsies, ne metīsies ārā pa logu,” viņa mierīgi noteica, dzirdot kārtējos draudus. Māte bija atmaskota, un biedējošie solījumi – neitralizēti. Kopš tā laika viņa centās ar meitu manipulēt citādi, bet, pašai par bēdām, mazāk efektīvi, jo nekas nestrādāja tik labi kā tukšie nāves draudi.



Kopā ar šiem cilvēkiem Kristīne uzauga un, tiklīdz kļuva astoņpadsmit gadus veca, nolēma, ka steidzami jātiek prom no mājām. Viņas iekšējā izjūta klusi čukstēja: “Kristīne... bēdz! Kristīne... bēdz!” Par laimi, viņai izdevās iestāties augstskolā Rīgā, un zināmā mērā ar to brīdi arī viss pilnīgi oficiāli bija atrisināts. Dzīvojot kopmītnēs, viņa iepazinās ar Kasparu, un izrādījās, ka Kasparam bija gluži normāla un jauka ģimene, kurā Kristīni uzreiz pieņēma kā savu meitu. Parasta ģimene ar māti, tēvu, māsu un vecmāmiņām, kuras dzīvo pašas savās mājās un netaisās katru dienu mirt trešās prognozes dēļ.

“Nu ko, esam klāt.” Noparkojis mašīnu kāpņu telpas priekšā, Kaspars izslēdza motoru un piemiedza sievai ar aci.



Māte bija sapucējusies zaļā kleitā ar sarkanām rozītēm, mati ievaidoti pie friziera lielās lokās un piepacelti kā Vairai Viķei-Freibergai, kājās melnas kurpes uz zema papēdīša.

“Ak, mani mīļumiņi, beidzot esat klāt! Kā es jūs gaidīju!” māte saldi dūdoja, stāvot durvju ailā, saviļņojumā sasitot plaukstas un smaidā atsedzot savu lepnumu – balti mirdzošo zobu platīti.

“Sveika, māt,” Kristīne noskūpstīja māti uz vaiga, apskāva un devās iekšā.

“Sievasmāt, šīs rozēs jums!” teica Kaspars un pasniedza lielo rožu pušķi, ko noturēt varēja, vien maigi ieguldot tās klēpī kā sedziņā savīstītu trauslu, tikko dzimušu bērnu.

Šaurais padomju laika dzīvoklītis smaržoja pēc vārītiem kartupeļiem, kotletēm un karbonādēm. Rindā saliktie apavi liecināja, ka viņi ieradušies paši pēdējie. Galds klāts ar “sentēvu mantojuma” galdautu no septiņdesmitajiem, servīzi no astoņdesmitajiem un barikāžu laikā gādātiem galda piederumiem. Tā vidū stāvēja milzīga kristāla vāze ar ziediem, kurā ar lielu piepūli tūlīt pat tika ieliktas arī Kristīnes vīra dāvinātās rozēs. Tas viss pasākumam piešķīra īpašu senilu noskaņu, kas radīja dežavū sajūtu – “šīs jau reiz ir bijis”.

Pie svinību galda vietu bija ieņēmis brālis ar ģimeni, vecāmāte un pārsteidzošā kārtā ieradies krusttēvs – mammas brālis Edmunds, tālbraucējs.