





ELĪNA ZELČĀNE

*Arī*

# LABAS mammās DRĪKST KĻŪDĪTIES

*jeb* KĀPĒC TEORIJA  
ne vienmēr STRĀDĀ PRAKSĒ



ZVAIGZNE ABC

158.24(035)

Zc 370

*Ilzes Isakas* vāka dizains

Vākam izmantota fotogrāfija no © [www.iStockphoto.com/narith\\_2527](http://www.iStockphoto.com/narith_2527)

Grāmatā izmantotas ilustrācijas no © [www.storyblocks.com](http://www.storyblocks.com)

**Elīna Zelčāne**

**ARĪ LABAS MAMMAS DRĪKST KĻŪDĪTIES**

**jeb Kāpēc teorija ne vienmēr strādā praksē**

Apgāda Zvaigzne ABC vadītāja *Vija Kilbloka*

Projekta vadītāja *Meldra Āboliņa*

Redaktore *Jana Boikova*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA,

K. Valdemāra ielā 6, Rīgā, LV-1010.

Red. nr. R-449.

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.

© Elīna Zelčāne, 2019

© Izdevums, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2019

ISBN 978-9934-0-8462-1

---

## IEVADS

Mūsu ģimenē aug četri brīnišķīgi bērni – divi dēli un divas meitas. Uzzinot par bērnu skaitu, apkārtējie mēdz jautāt: “Kā jūs tiekat ar visu galā?” Šis jautājums jau ietver pieņēmumu, ka spējam visu paveikt, un cilvēki vēlas vien noskaidrot, kā tieši mums tas izdodas. Taču mana atbilde ir: “Mēs netiekam ar visu galā!” Mēs izvēlamies prioritātes un daudz ko atstājam otrajā plānā. Reizēm, neraugoties uz labajiem nodomiem, mums nākas piedzīvot sakāvi un atzīt, ka izvēlētā taktika nesniedz cerētos rezultātus. Nedz bērnus, nedz dzīvi kopumā nav iespējams pilnībā kontrolēt. Turklāt jau pats vārdu savienojums “tikt galā” norāda uz greizu pārliecību, proti, uzskatu, ka mūsu varā ir pakļaut cilvēkus un apstākļus savai gribai.

Audzinot savas atvases, esmu izgājusi cauri dažādiem posmiem: esmu tiekusies būt ideāla mamma un cīnījusies ar sajūtu, ka nekam nederu, esmu vadījusi lekcijas par bērnu audzināšanu un pati gājusi pie psihoterapeita, lai sakārtotu savu dzīvi. Grūtākais šajos gados nav bijis ikdienas pienākumu smagums, bet gan cīņa ar savu iekšējo kritiķi, kurš pārlietu bieži licis apšaubīt manu kā mammas atbilstību kādiem iedomātiem standartiem.

Pirmo bērnu uztvēru kā apliecinājumu tam, cik labi vai slikti pildu savu mātes lomu. Man bija svarīgi, lai mana meita visu apgūst ātrāk nekā citi un lai viņai tas sanāk labāk nekā citiem. Jo perfektāks bija mans bērns, jo labāk

jutos arī es kā mamma. Bērna sasniegumi savā ziņā bija kā atzinība tam, cik labi esmu viņu audzinājusi.

Ar katru nākamo bērnu uzstādītā latiņa tika pabīdīta nedaudz zemāk. Visam vienkārši vairs nepietika nedz laika, nedz spēka. Un es nevis centos pārņemt pilnīgu kontroli pār bērniem, bet gan sāku mācīties uzņemties atbildību par tiem procesiem, kurus patiešām spēju ietekmēt. Sākotnēji atteikšanās no perfekcionisma bija nevis apzināta izvēle, bet gan kapitulēšana dažādu apstākļu priekšā. Tikai ar laiku sāku saprast, ka galvenā problēma ir nevis mana nespēja sasniegt uzstādītos mērķus, bet gan pārāk lielās gaidas no bērniem un pašai no sevis.

Pamazām es kļuvu pielaidīgāka gan attiecībā uz bērnu, gan savām nepilnībām, jo apjautu, ka ceļš pretī izaugsmei nav iedomājams bez kļūdām un klupieniem. Man ir jāaug un jāattīstās, taču, ja attīstības cena ir nepārtraukta sevis un citu kritizēšana, stresošana un neapmierinātība ar dzīvi, vai tiešām šī izaugsme ir tā vērtā? Varbūt labāk ir sasniegt mazāk, taču būt laimīgai?

Pirms dažiem gadiem pār mani nāca apjaušana, ka tieši perfekcionisms neļauj man pieņemt un izbaudīt dzīvi. Es sapratu, ka spēja just prieku ir atkarīga no manas atvērtības un spējas pieņemt visu notiekošo. No šīs atziņas piedzima mana pirmā grāmata “No perfekcionisma uz mīlestību”. Kādu laiku šķita, ka esmu visu pateikusi un man nav nekā jauna, ko pavēstīt, taču, kļūstot par mammu ceturtajam mazulim, man nācās sastapties ar vēl nebijušiem izaicinājumiem un vēlreiz izdzīvot visu emociju gammu – no pilnīgas laimes sajūtas līdz bezspēcībai. Jaunākā dēliņa piedzimšana sakrita ar laiku, kad mani vecākie bērni uzsāka skolas gaitas. Tikai tad es tā īsti apjautu, ko nozīmē būt četru

bērnu mammai. Skola, mājasdarbi, izvadāšana pa pulciņiem, vakariņas, veļas kalni... un tad vēl daudzo pienākumu vidū jāatrod laiks emocionālam kontaktam ar bērniem, vīru un dažkārt arī pašai ar sevi. Es noteikti nebiju tik laba mamma, kā vēlējos būt, jo dažkārt ar bērniem par maz paspēlējos, dažkārt nevietā sabāros. Man bija priekšstats, kādu gribu sevi redzēt, taču realitāte allaž izrādījās ne tik rožaina, kā biju iztēlojusies. Es sevi daudz analizēju un centos saprast, kur tad īsti ir problēma – manī, apkārtējos vai varbūt tikai manos priekšstatos? Šajā sevis iepazīšanas procesā uzšķīlās domas, kuras vēlējos nodot arī citām mammām, tāpēc atkal sāku rakstīt.

Kaut arī bērnus parasti audzina gan mamma, gan tētis, šo grāmatu esmu veltījusi mammām. Uzrunājot mammas, es nekādā gadījumā nevēlos tēvus padarīt otršķirīgus, taču gribu nošķirt pieredzi, kuru izdzīvo sievietes, no tās, kuru izdzīvo vīrieši.

Grūtniecība, dzemdības, ķermeniskais kontakts ar bērnu – tā ir pieredze, kuru sievietes uztver pavisam citādi nekā vīrieši. Mēs atšķiramies gan bioloģiski, gan psiholoģiski, un arī veids, kā skatāmies uz pasauli un uz sevi, ir atšķirīgs. Tā kā grāmatu esmu rakstījusi caur savu uztveres prizmu, būdama sieviete un mamma, arī mērķauditorija, kuru vēlos uzrunāt, ir tieši mammas. Manuprāt, sievietes biežāk nekā vīrieši mokās ar vainas apziņu un tiecas būt perfektas. Vīrieši parasti tik ļoti “neiespringst” un visu uztver mazliet vieglāk. Grāmatu, protams, drīkst lasīt arī tēvi, taču tad jāpiever acis uz to, ka runāju no sieviešu skatpunkta.

Grāmatas nosaukums “Arī labas mammas drīkst kļūdīties” pauž manu pārliecību, ka labai mammai nav jābūt

ideālai. Es pat uzdrošinos apgalvot, ka ideālas mammas realitātē nemaz neeksistē un tādas varam atrast vien teorijās, nepilnīgos pārstāstos un mūsu fantāzijās.

Šī grāmata ir aicinājums pārstāt sevi nepārtraukti nosodīt un uzdrīkstēties būt nevis ļoti, bet pietiekami labai. Pietiekami laba mamma rūpējas par sava bērna vajadzībām, taču viņa mēdz arī kļūdīties. Viņa mēdz būt nogurusi un dusmīga, apmulsusi un izmisusi, tomēr viņai nav vienalga, kas notiek ar bērnu. Būt par pietiekami labu mammu nenozīmē apstāties savā garīgajā attīstībā, bet pieņemt, ka šis process ir lēns un tajā gadās arī “atkritieni”.

Es nesniedzu padomus, kā labāk audzināt bērnus, bet rakstu par savu un man zināmu sieviešu pieredzi – par pārdzīvojumiem, šaubām un vainas apziņu, kas bieži liek jautāt: “Vai tiešām esmu gana laba mamma?”

Grāmatā esmu pieskārusies galvenajiem etapiem, kuriem parasti izejam cauri mātes lomā, – tā ir bērniņa gaidīšana, dzemdības, pirmā sastapšanās, dzīve jaunos apstākļos, pārbaudījumi, ar kuriem saskaramies, bērniņam augot, un izaicinājumi, kad ģimenē ienāk citi bērni.

Ļoti ceru, ka šī grāmata palīdzēs lasītājiem nomest nedaudz smaguma ne tikai no pleciem, bet arī no galvas, kurā glabājam tik daudz lieka.



1. NODAĻA

# STARP VĒLAMO UN ESOŠO



