

# INGŪNA VEIDE ATBŪLSS

Patiess stāsts par to,  
kā pārvarēt bailes,  
sastapt sevi  
un atrast  
prieku



ZVAIGZNE ABC

821.174-94

Ve 170

## **Vitas Lēnertes vāka dizains**

Vāka dizainam izmantots fotoattēls no pixabay.com

Autores foto © Laura Kēniņa

### **Ingūna Veide**

#### **ATBALSS**

Apgāda vadītāja *Vija Kilbloka*

Projekta vadītāja *Bārbala Simsons*

Redaktore *Santa Brauča*

Korektors *Diāna Graudiņa, Andžela Berķe*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,  
Rīgā, LV-1010. Red. nr. L-4274.

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.

© Ingūna Veide, 2023

© Literārā apdare, izdevums, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2023

ISBN 978-9934-31-562-6

## SATURS

Ievads.....	5
Piena zupa .....	19
Melnais galds.....	23
Svari.....	27
Tādi paši .....	29
Vīnogu ķekars.....	31
Atšķirīgā divainīte.....	35
Rītausma .....	41
Dusmīgās bēdas .....	46
Džeris.....	51
Ezis.....	57
“Ja nu kaut kas notiek?” .....	62
Vārdadiena un Dievs .....	65
Taņa.....	68
Babuška .....	75
Pince .....	80
Mana pasaule.....	83
Baiba .....	86
Skola.....	88
Cāļi .....	92
Kašpirovskis, Čumaks un Piķa Dāma.....	95
Ziema .....	99
Atbrīvota .....	101
Bailes.....	104
Kauns .....	109
Sabojātā plate.....	113
Operas skatuve .....	123
Raksturojums .....	126

Halāts.....	131
Izrakstīta .....	135
Ceļš.....	139
Pirmā deja.....	143
Izvēle .....	146
Kāzas.....	151
Bērnam bērns .....	160
Labās mammas.....	171
<i>Renault</i> un rozā skafandrs .....	176
Uzvara.....	184
Lapsas plāns .....	190
Šūpuļdziesma.....	195
Solis.....	200
Brīvība .....	204
Visas atbildes ir tevī.....	214
Dzīve maisā.....	228
Atkārtojums .....	231
Kad sapņi piepildās.....	240
<i>Ferrari</i> ar sarkano izolenti .....	245
Ķermenis.....	249
Pārmaiņu vējš.....	262
Prāta telpa.....	263
Pāreja .....	267
Ielpo, izelpo un maini pasauli.....	273
Ar bērna acīm.....	278
Atdzimšana .....	281
Mācīties no labākajiem .....	288
Ūdens.....	291
Jauns sākums.....	295
Sajūtu telpa .....	297
Atgūtais tronis.....	303
Ceļojums uz pagātņi.....	307
Lielā dzīve .....	310
Atbalss .....	313
Nobeigums .....	318

## IEVADS

Gatavojoties gaidāmajai intervijai, neskaitāmas reizes iztēlojos, kā viss notiks. Līdz pat sīkumiem. Iedomājos savu rītu, kas sākas pulksten 5.00.

Man bija svarīgi sajust ierasto rutīnu. Sākt dienu ar fizisku slodzi, kas ļauj sajusties dzīvai. Just spēku un izturību. Darīt no sirds. Darīt sev par labu un tieši tāpēc to paveikt uz simt procentiem. Un tad, kad sviedri atrod sev ceļu un plūst pār deniņiem, muguru un krūtīm, – uzsmaidīt sev. Nevis tā klišejiski un pompozi, kā ir redzēts filmās, bet sirds dziļā pateicībā.

“Tu to paveici! Tu esi lieliska!” Pateikties savam ķermenim. Pateikties savai sirdij par nenogurstošu un uzticamu darbu četrdesmit trīs gadu garumā. Jo tā vienmēr strādā manā labā. Pateikties savai elpai par to, ka esmu dzīva un varu pieredzēt šo rītu. Pateikties acīm par dabas skaistumu un ausīm par skaņām, kuras rada putnu balsis, kas sajaucas ar jūras šalkām, vēju un bišu sanoņu. Pateikties par to, ka varu izgaršot visu, ko pasaule sniedz, un sajust smaržas. Spēt tās atšķirt citu no citas un ļauties kārdinājumam.

Pateikties kājām par tiem simtiem tūkstošu noieto kilometru un par visiem ceļiem, kuri vēl ir priekšā. Apskaut sevi un pateikties, ka esmu dzīva, vesela un laimīga.

Pateikties savai balsij, domās ar pirkstu galiem maigi pieskaroties tām vietām, kuras ir rētu skartas. Tai daļai, kuru savulaik esmu visvairāk nīdusi un šaustījusi. Par kuru esmu kaunējusies un baidījies. Kuras dēļ esmu vēlējusies paslēpties un nedzīvot.

Es meklēju izlīgumu un piedošanu. Vēl aizvien, katru dienu. Izlīgt ar ievainoto, izpostīto daļu sevī un samīļot to.

Pēc tam es iešu dušā un sajūtīšu ūdens pieskārienu augumam – siltās straumes saudzīgi un maigi noskalos sviedrus un pateicības asaras. Tās nav rūgtas un nesavelk muti čokurā. Tās palaiž brīvībā. Asaras nomazgā manu logu uz pasauli, atklājot pārsteidzošu un laimes pilnu ieleju, kurā viss ir iespējams.

Es elpošu rāmi un mierīgi, ļaujot katrai ieelpai ieplūst manī kā dzīvības malkam, kas sniedz solījumu un patvērumu.

Elpa ir mans spēks, mans instruments un dārgums. Tā pauž manas sajūtas un noskaņojumu. Es varu tai ļauties, aulekšiem joņojot pa domu labirintiem, apmaldoties katrā jaunā pagriezienā.

Bet es varu tai lūgt saudzēt mani un māku to savaldīt. Varu izvēlēties, kā gribu justies un elpot sajūtu. Rāmi, palāvīgi plūst, līdz esmu apjautusi, ka ķermenis patīkami atslābst un nomierinās. Pilns ar jaudu un enerģiju – tikai šī enerģija ir kā uguns, kas silda un baro, nevis dedzina un posta.

Ļāvos būt lēna un vienlaikus vēriņa un apzināta.

Pats svarīgākais – noturēt saikni pašai ar sevi. Būt nepārtrauktā savienojumā un pamanīt jebkuru iespēju pa-zaudēties sevis izliktajā slazdā.

Iztēlojos ceļu līdz Rīgai. Iedomājos ēku, kurā došos iekšā, un cilvēkus, kuri mani sagaidīs.

Iztēlojos to telpas daļu, kurā būšu es un mana sarunu biedrene – skaista, gudra, mērķtiecīga, drosmīga, iedvesmojoša jauna sieviete.

Ieraugu mūsu acu skatienus sastopamies, un mani pārņem sajūta, ka esam atbalsts viena otrai. Sniedzam paļāvību un uzticēšanos. Mēs esam īstas.

Iztēlojos dīvānu, kurā sēdēšu, un lieku savai mugurai atrast atbalsta punktu, kas ļauj justies drošībā.

Domās neskaitāmas reizes atgriezos šajā mirklī un iztēlojos, kā vēlos justies.

*Šī būs tikai saruna, pati sev stāstīju.*

Nepiespiesta un patiesa saruna, kas ļaus pārkāpt pāri manām lielākajām bailēm – runāt publiski. Ļaus man skanēt par spīti gadu gaitā uzkrātajai pieredzei, ka cilvēki ne labprāt dzird manu balsi. Un reti paliek vienaldzīgi, neizjūtot tieksmi uzdot jautājumus, sniegt ieteikumus un padomus. Vai arī vienkārši brīnās vai šausminās par manu likteni.

Bērnībā es pati jutos normāla, ja mēs vispār spējam noformulēt domu, ko nozīmē būt “normālam”. Galvenokārt tā ir spēja iekļauties, saplūst ar pūli, neizcelties, būt kā citiem, būt vienam no daudziem.

To, ka esmu citāda, man pastāstīja pasaule un visi *normālie* cilvēki, ierindoju mani otrās šķiras plauktiņā kā liku, grubuļainu burkānu, kas, nepakļaujoties standartiem, ir izaudzis šķībs sev par prieku.

Es nekad nebiju sev par prieku. Centos būt mammai par prieku, skolotājiem par prieku un ārstiem par prieku. Bet nekad pati sev.

“Šī kamera filmēs tikai tevi, bet tā otra – jūs abas,” draudzīgi norādīja operators, palūdzis mani ieņemt vietu dīvāna stūrī.

“Iekārtojies ērti,” vēlīgi aicināja Kristīne – mana sarunu biedrene un raidījuma “Unas sarunas” vadītāja.

Domās daudzas reizes biju sēdējusi šajā dīvānā. Un tagad, kad tas notika pa īstam, man tiešām šķita, ka atpazīstu gaisotni, kāda ir nepieciešama, lai es justos brīvi.

Sajutu fizisku mieru. Elpoju, cik vien lēni un līgani varēju, liekot organismam saprast, ka esmu drošībā.

Mana iekšējā Vēja māte jeb mūžīgā kritiķe, skolotāja un kauninātāja bija nolidusi telpas tālākajā stūrī un skeptiski lūrēja manā virzienā. Vēl vakar vakarā biju uzklusījusi no viņas dziļu un garu monologu par šo tikšanos. Neatbalstošu, pārmetošu.

*Paldies par rūpēm, domās sacīju viņai. Bet es vienalga iešu. Liec man, lūdzu, mieru un ļauj dzīvot un piedzīvot.*

Saruna aizveda mani atpakaļ pagātnē, no kuras biju ļoti vēlējusies aizmukt un noslēpties.

Raudzījos sevī no malas un vēroju pašas atspulgu.

Redzēju jaunu, skaistu, pašpārliecinātu, sievišķīgu sievieti. Labi veidotu augumu, spēcīgu mugurkaulu, kas notur ķermeni staltu, bet vienlaikus ļauj tam brīvi un graciozi kustēties un izdzīvot katru vārdu.

Pamanīju vēriņu acu skatienu un smaidu, kas brīžam pazuda, bet tad atkal atgriezās runātājas sejā.

Viņa stāstīja par savu bērnību. Iegrima atmiņās, skaidri apzinoties, ka viss, kas ar viņu noticis, ir pieredze, no kuras mācīties.



Es neesmu vainīga par to, kur esmu.  
Bet esmu atbildīga par to, ko es tur daru.

Viņa nekad nevarēja iedomāties, ka reiz uzdrošināsies runāt publiski – turklāt kameru priekšā.

Ko cilvēki nodomās? Vai tie vēlēsies klausīties viņas balsī? Ja nu tā izraisīs dziļu nepatiku un uzdzīs šermuļus? Ja nu nogurdinās un sūrstēs kā raupjš nobrāzums?

Ja nu viņas stāsts nevienu neinteresēs un klausītāji smīnēs un tad skaļi smiesies, atmetuši galvas atpakaļ? Un pēc tam vēl ilgi cits citam atgādinās: “Vai tu atceries sievieti ar to dīvaino balsi? Briesmīgi, vai ne? Un kur tā-dai bija prāts kāpt uz skatuves un runāt! Labāk būtu sēdējusi šķūnī un klusējusi. Ar tādu balsi taču neklājas iziet dienasgaismā!”

Laižot caur pirkstiem atmiņu dzīparu, es mācījos iepazīt sevi kā vienotu veselu, nedalāmu un nesaskaldāmu dzīvību ar tai piemītošo izskatu, skaņu, kustībām, domām, pārliecību, uzskatiem un emocijām.

Beidzot sapratu, ka tas, ko redzu spogulī, esmu es pati. Skaņa, kura plūst no manām krūtīm, arī esmu es pati.

Es varu to sist, dzīt projām un kaunēties par to līdz spēku izsīkumam, bet šī attieksme nav spējīga mainīt manu uzbūvi un struktūru.

Vai es mācēju iemīlēt sevi tā – uzreiz, ar spēju apkampienu kādā saulainā svētdienas rītā? Nē.

Sākotnēji vajadzēja saprast, kas tieši man ir jāmīl. Kas tā ir par mīlestību, par kuru skandina vai katra žurnāla lapaspuses?

Iemīlēties tā – akli, ar rozā brillēm uz acīm? Tā es nevēlējos.

Vēlējos izpētīt, ko domā tas, kuru es gatavojos mīlēt. Ko jūt, par ko baidās. Kādus uzskatus par sevi un pasauli glabā prātā. Un kāpēc.

Lai iemīlētu, ir jāiepazīst. Lai iepazītu, ir jāpieņem. Lai pieņemtu, ir jāsaprot. Lai saprastu, ir jāsaņem. Lai saņemtu, ir jāļaujas. Lai ļautos, ir jāuzticas. Lai uzticētos, ir jābūt drošībā.

Pieņemt, ka šī pasaule man ir droša. Es drīkstu tajā būt tieši tāpat kā ikviens cits. Un es atļauju sev tajā būt.

Jo vairāk iepazīnu to, ko mēģināju iemīlēt, jo dziļāk sapratu: tas nes sevī tik daudz pašiznīcinošas programmas, ka varētu uzspert gaisā veselu pilsētu.

Apjautu, ka nemaz nevaru pieņemt pilnīgi visu, kas manī mīt, jo tur bija arī gana daudz ačgārnības un nemīlestības. Gan pret sevi, gan pasauli.

Kāpēc tā bija noticis, un kurš bija radījis visu šo jucekli, kas dzīvoja manī?

Šī sievietē raudzījās manī ar savām lielajām, brūnajām acīm, mēģinot atsaukt atmiņā visu, ko bija dzirdējusi no mammas, un uzjundot atmiņas, lai vēl beidzamo reizi tās pārcilātu un tad kā nevajadzīgu drēbju kaudzi novietotu ceļasomā, un ar pateicību par gūto mācību noliktu sētmalē.

Piedzimu skaistā, karstā sestā jūlija dienā, pašā vasaras pilnbriedā.

Dzemdības mammai sākās par agru. Uz Rīgu vairs nevarēja paspēt, Jēkabpils slimnīca bija aizvērta remonta dēļ, tāpēc vienīgā iespēja bija Madona.

Mana dzimšanas diena ir apzīmogota ar visai neparastu notikumu. Tēti, viņam sniedzoties pēc kārtējās

sulīgās odziņas, rokā sakoda odze. Cietusī vieta sāka pietūkt, un inde izplatījās pa ķermeni. Viņš bija izgājis slimnīcas teritorijā, lai salasītu mammai mazās, sārtās zemenītes, bet sastapās ar skopu pretinieku, kas tās visas gribēja paturēt sev.

Saki viens cilvēks, vai var gadīties vēl nepiemērotāks brīdis nākšanai pasaulē?! Un te nu gribot negribot saproti, ka ir jābūt rāmai kā jēram, lai tikai vēl vairāk neiztraucētu savu mīlo ģimeni.

Piedzimu viegli, ātri un ieraudājos pavisam īsi un aprauti.

Tajos laikos bērniņus nelika uz mammai plikā punča, neatskaņoja klusinātu mūziku un neatstāja jauno ģimenīti telpā, kurā vēdī klusa laime, tikšanās un samīļošanās.

Mani nomērija, nosvēra, ietina autiņos un aiznesa prom pie citiem brēcošiem mazuļiem. Mamma palika dzemdību zālē, mokoties ar briesmīgām domām par to, kas noticis ar tēvu, kamēr viņš reanimācijas auto tika steigšus vests uz Rīgu, lai cīnītos ar indi, kuru čūska dāsni bija ielaidusi viņam miesā.

Tētim viss beidzās labi, un viņš atgriezās pie mums sveiks un vesels.

Biju mierīgs un kluss bērns. Raudāju reti, gulēju mierīgi.

Idille pēkšņi pārtrūka, kad man bija mazliet vairāk nekā gads un es saslimu ar angīnu. Mani mocīja iesnas un augsta temperatūra.

Bija augusta beigas, kad agrā rīta stundā mana elpa kļuva sekla un saraustīta.

Ātrā palīdzība nezināmu iemeslu dēļ neatbrauca. Tētis satina mani segā un izskrēja uz ielas. Ārā svīda gaisma. Bija ap četriem no rīta, kad garām braucošais autovadītājs apstājās, lai uzņemtu savā spēkratā izmisušu vīrieti ar mazuli rokās. Mēs nonācām 1. slimnīcā, no kurienes atkārtoti tika izsaukta reanimācijas mašīna. Tētis atceras: viņš turējis mani rokās un sapratis, ka zaudē mani. Es neelpoju un nekustējos.

Pēc četrdesmit diviem gadiem, 31. decembrī, es viņam pajautāju par to rītu, jo vienmēr biju dzirdējusi tikai mammas versiju par notikušo.

Viņš teica, ka bijis kā bez prāta. Kad turi savu bērnu rokās un saproti, ka nevari viņam palīdzēt, tevi pārņem bezpalīdzība, dusmas, izmisums. Viss, kas tev atliek, ir tikai piespiest mazuli sev cieši klāt un stipri, stipri mīlēt. Un lūgties: “Vēl neaizej! Paliec! Atver acis, paskaties uz mani!”

Mediķu brigāde lika man skābekļa masku, slēdza pie sistēmas. Viņi ļoti steidzās. Tikmēr tētis sēdēja blakus un mēmi un bezcerīgi lūkojās uz notiekošo.

Nokļuvām Vienības gatves uzņemšanas nodaļā, kur mani aiznesa prom.

Pēc vairākām neziņas pilnām stundām atnāca ārsts un paziņoja, ka brīnumainā kārtā viņiem izdevies.

Sirds bija apstājusies, elpa zudusi. Tomēr pēc trešās reizes, kad mani pieslēdza pie elektrošoka, es atgriezos. Negribīgi, nepārliecinoši.

Sākotnējā diagnoze bija meningoencefalīts. Tiku ievietota slimnīcā. Vecākus pie manis nelaida.

Dakteri un māsiņas stāstīja, ka man klājoties labi, es lēnām atlabstot.

Daudzas dienas mani neredzot un raizējoties, mamma kļuva drosmīga un stipra kā Gulivers – un dusmīga kā ragana. Viņa tika pie manis palātā.

Es mammu nepazinu un neatbildēju viņai. Biju aizmirssusi, ka protu sēdēt un staigāt. Gulēju gultā un nerunāju.

Mamma palika pie manis un atteicās iet prom. Viņa runāja, dziedāja, lasīja man priekšā grāmatiņas, baroja un mīloja mani.

Staigāt, teikt pirmos vārdiņus, ēst un iet uz poda es savā dzīvē mācījos divas reizes.

Pēc izrakstīšanās no slimnīcas smakšanas epizodes atkārtojās, un man tika noteikta jauna diagnoze – balss saišu papilomatoze, kas pirmajā mirklī vecākiem šķita tik nesaprotama kā ķīniešu valoda.

“Diemžēl prognozes ir sliktas,” sacīja ārsti. “Tā nav pirmā un pēdējā reize, kad jums nāksies šeit ierasties. Tas var atkārtoties. Mēs nevaram paredzēt ne slimības gaitu, ne intensitāti. Šobrīd novērsām smakšanas cēloni – uz neīstajām balss saitēm bija izaugušas papilomas, kārpām līdzīgi veidojumi, kas aizsprostoja balss spraugu, izraisot apgrūtinātu gaisa piekļuvi un elpas trūkumu. Mums nav medikamentu pret šo vīrusu. Tas ir nekontrolējams un neparedzams. Vienīgais, ko varam darīt, ir ķirurģiski ņemt ārā papilomas katru reizi, kad tiks apdraudēta elpošana un dzīvība.”

Atvieglojums mijās ar neziņu un bailēm. Ar bezpalīdzību, kas robežojās ar paniku. Nebija, kam jautāt. Nebija neviena, kurš varētu mierināt.

Bija tikai izmisuši vecāki ar bērnu, kura slimība bija nevadāma.

Šai operācijai sekoja daudzas citas. Tās savukārt pavadīja strīdi, nesaskaņas, asaras. Šausmas, sarūgtinājums, bezcerība.

Sekoja negulētas naktis. Mani vecāki iemācījās dzirdēt manu elpu ik minūti, ik sekundi. Viņi iemācījās uztraukties un raizēties. Viņi iemācījās nemīlēt viens otru. Nosedīt, pārvest, vainot. Viņi iemācījās ciest un dusmoties. Tētis iemācījās biežāk lietot alkoholu, un mamma iemācījās šī iemesla dēļ ar viņu nesarunāties.

Māsa iemācījās kļūt nevērtīga, jo visa uzmanība, visas raizes un mīlestība tika man – tai slimajai un vārgajai.

Es mīlēju savu ģimeni. Katru atsevišķi un visus kopā. Es viņus vēroju un mācījos. Bez jautājumiem. Visu, ko redzēju ap sevi, es pieņēmu kā absolūto patiesību.

Mamma bija mana pasaule. It sevišķi brīdī, kad vecāku laulība juka un bruka. Sagruva divu pieaugušu cilvēku attiecības, radot haosu maza cilvēka sirdī.

Ja vien pieaugušie prastu uzvesties kā pieauguši! Taču viņi savās emocijās pārāk bieži paliek piecgadnieku līmenī. Apvainojas, sūdzas, niknojas, demonstratīvi klusē. Un šķietami vēlas, lai bērni justos un uzvestos tāpat. Tikpat neadekvāti un nenormāli.

Redzēju viņu sāpes un nemīlestību un centos būt laba savai mammai, ticot, ka tādējādi viņu atbalstu.

Pēc pirmajām operācijām dakteri brīdināja, ka es nelīdzināšoties citiem bērniem. Es būšot īpaša. Tas nozīmēja, ka man vajadzēs iet īpašā skolā.

Ārsti paredzēja, ka man būs grūti mācīties, jo lielais narkožu skaits ietekmē atmiņu un domāšanu.

Es nezināju, kā ir citiem bērniem. Man šķita, ka viņi ir tādi paši kā es. Un es esmu tāda pati kā viņi.

Manas izjūtas ar gadiem mainījās.

Tu piedzimsti un domā, ka esi tāds pats kā visi pārējie. Tad tu uzzini, ka esi kā Neglītais pīlēns. Sākumā tu vēl nespēj tam noticēt, bet sabiedrība nekautrēdamās palīdz tev par to pārliecināties ik uz soļa.

Pēc tam iestājas atklāsmes brīdis, kad tu saproti, ka apkārtējiem ir taisnība un tu tiešām esi citāds. Un sāk kā apmāts sapņot par to dienu, kad vairs nebūsi tu pats, bet kāds cits. Tu pieņem kā neapstrīdamu to faktu, ka laime nozīmē būt kā citiem. Līdzināties tiem, neizcelties, neatšķirties. Tu pieņem to kā pārliecību dziļi, dziļi sirdī. Aproc pie pamatu pamatiem. Nolaid zemapziņas dzīlēs, kur šī pārliecība lēnām iesakņojas un sāk dzīt asnus – citu pēc cita.

Lai ko tu dari, lai kāds ir tavs ceļš, mērķis, tam pamatā ir tikai viena doma – *iekļauties*. Lai tur vai kas.

Tu vairs neej savu unikālo ceļu. Tu vairs nedzīvo saskaņā ar savu iekšējo sajūtu un sapņiem.

Sabiedrība mani pieņems tikai tad, kad es vairs nebūšu es pati.

Kad pīlēns iedzīvosies gulbju ģimenē, uzšūs sev gulbja masku, iemācīsies runāt kā gulbis, domāt kā gulbis, justies kā gulbis, viņš būs kļuvis par... pīli gulbja maskā.

Vai sabiedrība viņu atzīs par pilnvērtīgu gulbi? Visticamāk, ne. Jo to veido tieši tādi paši masku balles varoņi.

Bet tu būsi pieņēmis savu jauno identitāti. Un pasaule spoguļo.

Ja tu sevi uztver kā gulbi, tad sabiedrība redz tevī gulbi. Ja uztver sevi kā pīli, tad kļūsti par sabiedrības pīli.

Sabiedrībai ir pilnīgi vienalga – tā tic tam, ko tu saki un rādi. Jautājums: vai tu tici tam, ko redzi, vai tam, ko jūti?

Jo tad, kad tu vakarā ielien gultā un aizmiedz, tu sapņo kā pīle. Savās sajūtās tu esi pīle, jo tavš ģenētiskais kods, uzbūve vismaz šajā dzīvē ir paredzēta kā pīlei.

Pieņemt sevi ir augstākā laime un brīvība. Tas ir harmonijas stāvoklis un apskaidrība.

Tu vairs nedzīvo konfliktā un bezjēdzīgā cīņā.

Tu vari būt izcilākā pīle. Vai gulbja kopija.

Kas ir kopija? Oriģinālam līdzīgs savārstījums. Neīsts veidojums. Atvasinājums.

Saprotams, ka tajā brīdī, kad tu nogursti tēlot un būt pakalādarinājums, tev ir izvēle – kļūt par kāda cita kopiju vai vienkārši būt sev pašam.

Ja izvēlies otro variantu, tas ir drosmīgs, izaicinājumiem bagāts ceļš.

Ir jāņem vērā, ka tu daudzu gadu garumā esi mācījies būt par kopiju. Tiklīdz dari ko citu vai mēģini kaut vai domāt atšķirīgi, tu pakļauj sevi milzīgai turbulencei un spiedienam, kas mīt tevī pašā. Pirmajā fāzē notiek paš-iznīcināšanās process, kad tu karo pats ar sevi. Tev vajadzētu būt ar sevi “uz vienu roku”, bet tu sev uzbrūc, ārdi un ievaino.

Jo esi aizmirsis atpazīt sevi. Tu tik ļoti saaugi ar kopiju, ka oriģināls ir svešs un biedējošs.



Pacietīgs, maigs, neatlaidīgs darbs; mīlestība pret sevi un pieņemšana ir tie instrumenti, kuri tev ir nepieciešami turpmākajā dzīves posmā.

Lai nepagurtu. Lai nenobītos. Lai nenoslinkotu.

Tieši tāpēc ir ieteicams sākt no tīras, baltas lapas. Un izveidot pareizo un vienīgo oriģinālu. Pārveidošana vienmēr prasa lielāku piepūli, un rodas spēcīgāka pretestība, jo iestrādes taču jau ir. Un tās vēlas tikt izmantotas.

Tajā mirklī izveidojas vēl viens konflikts. Sirds un dvēseles līmenī tu jau esi pieņēmis lēmumu spert soli, kļūstot par to, kas nekad neesi bijis. Vai arī – neatceries esam bijis.

Un tu stāvi pa vidu. Tu jau esi pametis veco, bet vēl neuzdrošies pieņemt jauno.

Tu nonāc “aklajā zonā”. Tur nav ne pārredzami, ne droši.

Paņem pauzi, sakārto spoguļus! Ja vajag, paskaties pār plecu un pārlicinies, ka drīkstī veikt nākamo kustību.

Diemžēl nav tādas instrukcijas, kura aprakstītu vienkāršo ceļu no kopijas uz oriģinālu. Bet esmu pārlicināta, ka ar katru mirkli kļūst vieglāk spert soli, brīvāk elpot un vairāk just.

Jo tev vairs netraucē gulbja maska.

Esmu viss, kas ar mani ir noticis. Gabaliņi. Fragmenti. Viss, ko esmu redzējusi un dzirdējusi, viss, ko esmu mācījusies un pieredzējusi. Es varu būt puzzles gabaliņš milzīgā dzīves spēlē un varu būt pati spēle ar centrālo gabaliņu, kas pulcē ap sevi pārējos. Tā ir izvēle.

Lādīte, kurā glīti sarindotas, gluži kā krāsainas krelles virtenē, guļ izjūtas, kas veidojušās, divām acīm raugoties pasaulē – vienīgajā, ko pazinu.

Katrs atmiņu zibsnis ir pieskāriens, kas atstājis nospiedumu. Katrs nospiedums ir veidojis unikālu dzīves redzējumu.

Liekot kopā gabaliņu pa gabaliņam, ir izveidojies ceļš. Ar nelīdzenumiem, iedobēm un grāvjiem. Ar pakalniņiem un nogāzēm.

Es paņemšu rokās šīs krelles un, pieskaroties katrai pērlītei, atsaukšu atmiņā stāstus.

Paldies, ka esi gatavs klausīties!

## PIENA ZUPA

Tēti esam ģimenē atminos pavisam drusciņ.

Atceros viņu mierīgu, smaidīgu, mazliet biklu un par sevi nepārliecinātu. Mamma stāstīja, ka tētis dzēris. Es to neatceros, bet zinu, ka viņa nemeloja.

Reiz tētis bija dzēris visu nakti. Nu viņš gulēja, un viņu nedrīkstēja traucēt. Un, pats svarīgākais, – ar tēti nedrīkstēja runāt.

Mamma bija nikna. Viņa staigāja nikni un darīja nikni, un skatījās nikni. Viņa bija izvārījusi piena zupu. Man šķita, ka arī piena zupa ir nikna, jo kā gan cilvēks, kurš ir nikns, var izvārīt laimīgu piena zupu?

Tajā brīdī nepavisam negribēju ēst. Tad pamodās tētis. Mamma sāka staigāt vēl niknāk un aizgāja uz virtuvi, atstādama man šķīvi, pilnu ar zupu, un norādi: “Apēd!”

Apsēdos pie galda un mēģināju izpildīt abas obligātās prasības – nesarunāties ar tēti un apēst dusmīgo zupu.

Tētis apsēdās man blakus un smaidīja. Tas bija tik smieklīgi! Man kļuva viegli. Un zupa uzreiz bija laimīga. Viņš parādīja tajā burbulīšus. Katrs no burbulīšiem bija “divdesmit kapeikas”.

Mēs ķērām daudz, daudz kapeiku kopā ar pienu un makaroniem. Zupa bija kļuvusi laimīga un bagāta.

Kad sastapos ar mammas pārmetošo un pikto skatienu, atcerējos, ka biju pārkāpusi noteikumu – nesarunāties ar tēti.

Nodūru acis un sajutos vainīga. Slikta.

Bet mamma to nebija izdomājusi pati. Šo nerunāšanu.

Kad man bija aptuveni pieci seši gadi, es vasaru pavadīju laukos. Atceros, ka vecāmamma kārtējo reizi gaidīja no pilsētas pārbraucam vecotēvu. Viņš tur devās reizi vienā vai divās nedēļās.

Mēs izgājām uz ceļa un gaidījām, kad viņš izkāps no autobusa. Vecāmamma tad vienmēr ar bargu sejas izteiksmi kā tāds uzraugs vai bruņoto spēku komandieris saspringti raudzījās uz ceļu un jautāja man: “Nu, kā tev izskatās?” Es atbildēju, ka man izskatās labi. Tā likās, jo redzēju, ka mīlais vecaistēvs ir izkāpis no autobusa un ar iepirkumiem nāk mājās, un zināju, ka arī man noteikti būs kāds kārums. Kas gan tur var būt slikts?

Vecāmamma nemierīgi tipināja šurpu turpu ar mani pie rokas, ik pa brīdim piešaudama plaukstu pie pieres, lai saule nežilbina, un ar ērgļa aci vēroja vecotēvu kā tādu medījumu.

Kad viņš bija jau pavisam tuvu, viņa sāka klaigāt un vaimanāt. Tā bija droša zīme – ir dzēris! Tā tad komanda skaidra: ļaut, dusmoties, kliegt, lamāties. Un pēc tam nesarunāties.

Arī vecāmamma šo izdarību droši vien bija iemācījusies no savas mammas.

Biju pievīlusī mammu. Viņa man uzticējās, un še tev – es sēdēju tētīm klēpī, pilnu muti ar laimīgo piena zupu, kurai, iespējams, nemaz neklājās būt laimīgai, turklāt jau tri smējos. Saki viens cilvēks, vai tā nav nodevība?

Ļoti mīlēju savu mammu. Zinu, ka viņa tikpat stipri mīlēja mani.

Tāpēc es, iespējams, pavisam neapzināti... vai arī apzināti vēlējos viņu pasargāt. Un sasniegt visu to, kas viņai pašai bija liegts. Varbūt viņa to bija liegusi pati sev.

Gribēju būt paraugmeitene – teicamniece. Tas bija viegli izdarāms, jo manai vecākajai mānai skolā īsti nevedās un viņa nebija izmisīgi centīgā skolniecīte. Tātad (urrā!) šis nebija nemaz tik grūti – uz māsas fona kļūt par mammaš acuraugu.

Alku būt viņas labākā draudzene, mierinātāja, sargātāja un drošais plecs.

Mamma jutās stipra un vajadzīga tad, ja varēja par kādu rūpēties.

Neapzināti piekritu spēlēt šo aprūpējamās lomu, kļūdamā par līdzekli, kas ļauj viņai justies dzīvai. Redzēt viņas sejā noteiktību un uzņēmību bija mana laime, mans prieks.

Iespējams, būt vājai sākumā nebija tik viegli, jo manī kūsāja spēcīga dzīvības enerģija.

Mirkli, kad gāju pa tumšo tuneli atpakaļ pie pirmsākuma, atpakaļ pie eņģeļiem, laumām, elfiem un debesu tēliem, es biju kaut ko atcerējusies, kaut ko sapratusi. Biju pieņēmusi lēmumu dzīvot – varbūt visgrūtāko savā mūžā.

Man bija jāizrāda vājums, apzinoties savu milzīgo spēku. Bija jāiemācās būt bailīgai, neraugoties uz savu drosmi un apņemšanos. Man bija jākļūst klusai brīdī, kad mana dvēsele un iekšējā balss rībināja bungas.

Vecāki, tuvākie radnieki, dzīvesbiedri, bērni ir mūsu lielākie skolotāji. Lai kā arī dažkārt nespējam viņus pieņemt, lai cik mēdz būt grūti – viņi ir šeit, lai mēs gūtu mācību.

Es biju mācība savai mammai, bet viņa – manējā.

Pienāca diena, kad atskārtu, ka esmu kaut ko apguvusi. Gatava doties tālāk. Izspēlējusi visas baiļu māktās, cietējas, vainas nesējas un nespējnieces lomas. Izgājusi cauri drāmām un uzvedumiem, vientuļnieku un nesaprasto klubiņam. Uzdrīkstējusies kļūt laimīga, noticējusi tam un skaļi pavēstījusi, ka esmu pelnījusi tāda būt.

Atteicos būt slima un vārga, nožēlojama likteņa pamestā. Atteicos būt Nezinīte uz Mēness.

Izlēmu būt laimīga, mīloša un mīlama sieviete, kura vāra laimīgāko piena zupu pasaulē. Miljons dolāru piena zupu!

Bet tas nenotika uzreiz. Vajadzēja paiet daudziem gadu desmitiem.

## MELNAIS GALDS

Palātā ienāca medmāsiņa un iedeva man mazītiņu tableti. Tā bija jānorij, un virsū jāuzdzer ūdens malks. Es mācēju norīt tableti. Šajā ziņā biju ļoti labs bērns. Mamma mani vienmēr slavēja un salīdzināja ar māsu, kura to nevarēja dabūt gatavu.

Medmāsiņa teica, ka nedrīkstu nekur iet. Bija jāguļ gultā un jāgaida, kad man atnāks pakaļ.

Es šausmīgi gaidīju.

Man uznāca miegs, bet es turējos tam pretī, lai tikai nenokavētu brīdi, kad mani vedīs uz operāciju zāli.

Mamma solīja, ka mani izrakstīšot nākamajā vai aiznākamajā dienā pēc operācijas. Secināju: jo drīzāk man atnāks pakaļ, jo drīzāk tikšu mājās.

Piecēlos un uz pirkstu galiem piezagos pie palātas durvīm. Pavēru tās spraudziņā, lai pārlicinātos, vai neesmu aizmirsta. Gaitenī neviena nebija. Tur tālāk – pa labi – bija daudz, daudz palātu. Skanēja bērnu balsis un priecīga kņada, bet man bija stingri aizliegts tur iet. Un neviens nedrīkstēja nākt pie manis.

Dažreiz stāvēju savas palātas durvju ailā un vēroju ārpusē notiekošo.

Gribēju spēlēties ar citiem bērniem, bet varēju saķert iesnas, klepu vai vēl ko citu. Un to nedrīkstēja.

Nedrīkstēju saslimt, jo tad draudēja smakšana. Nezinu, vai pilnībā sapratu šī vārda nozīmi, bet, spriežot pēc mammas sejas izteiksmes, tas bija kaut kas briesmīgs. Nedrīkstēju arī skriet, jo tas varētu beigties tikpat bēdīgi.

Man patika skriet. Tik ātri, ka pēdas neskar zemi. Ja man ļautu, es varētu joņot augām dienām. Tik žigli, ka vējš švīkst gar ausīm, pakrūtē kutina un vaigi kļūst sārti.

Dažreiz tomēr nepaklausīju mammu un skrēju. Man bija bail no bāriena, bet es tik nepārvarami gribēju traukties uz priekšu, ka spēju uz mirklīti aizmirst par mammas dusmām.

Nezinu, kā tas gadījās, bet skrienot bieži kritu un līdz asinīm nobrāzu ceļus. Mamma stāstīja: ja bērns bieži krīt, tad ceļu bļodiņās sakrājas ūdens. Nevarēju saprast, kā manos ceļgalos var būt bļodiņas, pilnas ar ūdeni.

Laukos pie vecāsmammas un vecātēva bija mana mīļākā zilā bļodiņa, no kuras es ēdu piena zupu ar sīkajiem makaroniem. Tad es vienmēr iedomājos, ka ir divas tādas bļodiņas, sazin kādā veidā piestiprinātas pie maniem ceļiem, turklāt pilnas ar ūdeni.

Kad kārtējo reizi biju nokritis, tad parasti raudāju par trim lietām – par to, ka mamma bārsies, par to, ka tek asinis, un par to, ka bļodiņas ir pilnas ar ūdeni.

Aizgāju atpakaļ līdz savai gultai un apgūlos. Pagāja laiks, bet neviens nenāca. Varbūt šodien operācijas nemaz nebūs? Un mani tik drīz nelaidīs mājās?

Viena cerība gan manī klusi mirdzēja – es nebiju dabūjusi brokastis. Ja neatnes brokastis, tad būs operācija.

Bet varbūt dakteri par mani aizmirsuši? Un aizveduši operēt citu bērnu? Un šis cits tiks uz mājām, bet es – ne?



Paņēmu Čitu – savu brūno mērkaķi – un apņēmīgi pavēru durvis. Nevienu nemanīja. Pa labi bija palātas, un tur es, kā zināms, nedrīkstēju iet. Bet mani vairāk saistīja kreisā puse – tur bija Lielā Operāciju Zāle. Saņēmu dūšu un devos tajā iekšā.

Man nepatika visas tās reizes, kad mani aiznesa uz zāli. Es *pati* varēju aiziet. Iegāju, manuprāt, milzīgākajā un baisākajā telpā, kādu jebkad biju redzējusi, un mēmi lūkojos uz prāvo, melno galdu tās vidū.

Telpā nebija neviena paša cilvēka. Apgāju galdam apkārt un aplūkoju monitorus, sagatavotos instrumentus un vatītes. Uz mirkli vēlējos tam visam pieskarties, bet tad šo domu atmetu.

Sapratu, ka pati nevaru uzrāpties uz galda, tas bija pārāk augsts. Netālu pamanīju melnas koka trepītes, piestūmu tās pie galda un ļodzīgiem soļiem rāpos augšā.

Galds bija man par lielu. Uz tā izstiepusies, sajutos maza, mazītiņa. Noguldīju sev blakus Čitu, un mēs abas gaidījām.

Raudzījos lampā virs galvas. Tā bija iespaidīga un sastāvēja no daudzām mazākām lampiņām. Operāciju dienās tā bija ieslēgta un vienmēr tik spoža, ka man nācās aizvērt acis, bet tagad – neieslēgtu – es varēju to pētīt uz nebēdu. Mūsu abu – manis un Čitas – bija tik daudz! Mēs bijām katrā mazajā lampiņā un vienlaikus lielajā. Ja pakustināju roku, tā parādījās visās lampiņās. Ja papurināju galvu, kustība notika visur.

Gulēju un vēroju sevi. Lampa bija kā puķe ar daudzām ziedlapiņām. Varēju mainīt bildi tajās tik bieži, cik vien pati gribēju. Biju atspulgs atspulgā. Un visi bija savstarpēji

saistīti. Vienā vietā tie sākās un citā – turpinājās. Viss bija savienots, izveidojot veselumu.

Kā mūsu prāts. Arī domas ir saistītas kā ziedlapiņas. Tās seko cita citai.

Vēroju sevi un iztēlē skrēju pa pļavu laukos un lasīju puķes. Kārtoju tās pušķī pēc pušķa. Spīdēja saule, bija silti, un drīkstēja skriet.

Es smaidīju.

Viss nodaļas personāls meklēja mani. Bērns pazudis! Neviens nebija neko nedz manījis, nedz redzējis. Viņi piezvanīja mammai un pavēstīja, ka esmu kā ūdenī iekritusi. Neatrodama. Tālu neesot varējusi aiziet, jo man jau iedotas miegazāles.

Mani uzgāja sanitārīte, neticībā pārbaudot operāciju zāli. Viņa jau grasījies doties projām, kad pamanījusi kaut ko maziņu guļam uz galda.

Esot raudājuši gan ārsti, gan māsiņas.

Mamma nespēja paskaidrot, kāpēc. Arī viņa raudāja.