

Pārēšanās
ābece

Lelde Fauja

Pārēšanās ābece



821.174-31

Ja 880

Vāka dizaina autore *Krista Miltiņa*

Lelde Jauja

PĀRĒŠANĀS ĀBECE

Apgāda vadītāja *Vija Kilbloka*

Projekta vadītāja *Bārbala Simsons*

Redaktore *Daina Grūbe*

Korektors *Ilona Burka, Patrīcija Šteinberga*

Mākslinieciskā redaktore *Inguna Kļava Švanka*

Apgāds Zvaigzne ABC, SIA, K. Valdemāra ielā 6,
Rīgā, LV-1010. Red. nr. L-4291.

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.

© Lelde Jauja, 2023

© Literārā apdare, izdevums, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2023

ISBN 978-9934-31-597-8

A

Attiecībās ar ēdienu stājos jau ļoti agri, var teikt, tūlīt pēc dzimšanas. Mamma stāsta, ka es esot bijusi neremdināma – zīdusi krūti līdz spēka izsīkumam. Tā bijusi īsta laime pēc mocīšanās ar manu māsu, kas griezusi galvu prom katru reizi, kad tai tuvojies nepacietībā pilošs krūtsgals.

Mamma tik ļoti priecājās par manu lielo apetīti, ka vairs neiebilda tēta idejai mani nosaukt par Itu. “Kas tas par vārdu – Ita? Pirmo reizi tādu dzirdu!” Zinot mammu, tā es iedomājos viņu toreiz sakām. Tētis neatkāpās, viņam sākumskolas audzinātāja esot bijusi Ita – īsts eņģelis. Bieži ņēmusi manu tēti, dzīves pabērnu, pie sevis uz mājām un visu laiku atkātojusi, cik viņš labs, gudrs, čakls un apzinīgs.

“Ēd, ēd, meitiņ, kāds tu malacītis! Ēd, ēd!” mamma manus pirmos dzīves mēnešus nemitīgi atkātojusi, svīzdama bailēs, ka vai nu viņas piens, vai mana ēstgriba var jebkurā brīdī izbeigties.

Kā es paknosījos, tā mamma devusi man krūti, un es uzreiz tīksmē nurdējusi. Ome, manas mammas mamma, protams, bārusies, teikusi, ka mamma mani izlutinot,

krūts jādodot pēc grafika – tikos, tikos un tikos –, bet mamma turējusies pretī, priecādamās, ka vismaz viens bērniņš labi ēd.

Tagad, kad draudzenei Dainai nu jau pāri par gadu ir meitiņa, es vēroju viņu ēšanas ieradumus un domāju, ka man laikam bija kaut kā līdzīgi. Mana mamma toreiz bija kā Daina, un es biju kā Olivija, kas arī ir īsts piena kunkulis. Zīžot tik skaļi čāpstina, ka skan pa visu pagastu.

Tā tās sākās – aizraujošākās un sarežģītākās attiecības manā dzīvē. Attiecības ar ēdienu.

Aizvakar izmetu misenē divas čipsu pakas, kuras tikko biju pārvedusi kā līgavas tautiņās – manās mājās. Izmetu, aizvēru izlietnes skapīša durtiņas, bet tūlīt pat man seja norasoja aukstiem sviedriem. Saprātu, ka tas var neiet cauri. Divas neatvērtas čipsu pakas – kas nekait tās vājuma brīdī atkal izvilkt ārā un nograuzt vienā piegājienā ar vienu garumgaru kraukšķi. Atvēru durtiņas, izņēmu atkritumu grozu, noliku to uz grīdas, tad pacēlu labo kāju, labi nomērķēju un kārtīgi sabradāju gruzkastes saturu. Novilku čību, apskatīju tās zoli. Tīra, uzvilku atpakaļ. Ieliku miseni vietā, aizvēru durtiņas. Bet krūškurvī vēl ārdījās nemiers, precīzi tāpat kā Murka, kad bērniņā abas ar mūsu viņu joka pēc iebāzām no Viļņas tirgus atvestajā rūtainajā iepirkumu maisā. Saspaidīti tie čipsi bija, jā, bet vai tāpēc mazāk garšīgi? Atkal atvēru skapīša durtiņas, izņēmu pustukšo atkritumu maisu, sažņaudzu tā galu labi cieši ar spēku, kas būtu pietiekams jauna, traka kumeļa savaldīšanai, veikli savirpināju un uztaisīju pamatīgu mezglu. No šīs nelaiemes jātiek vaļā. Jo ātrāk, jo labāk. Aši, aši!

Paķēru priekšnamā atslēgu saišķi, nez kāpēc uzliku cepuri, pieslēdzu durvis un tāpat čībās skrēju lejā. Ārā izrādījās neciešami auksts, cepure lieti noderēja, tikai žēl, ka plikajām ciskām no tās nekāda labuma. Paātrināju soli, cik nu tas vispār iespējams čībās, lai tās klunkuru klunkuriem neaizlidotu pāri pagalmam.

Pa atkritumu konteineriem, kā ierasts, dzīvojās Pirāts. Viņš bija pārkāries pāri konteīnera lūpai kā tāda pa pusei norīta ēsma milzu sama mutē. Skaļi elsodams, kaut ko ķeksēja ārā. Šķita, ka vislabāk būtu pagaidīt, – iestājos dzīvajā rindā. Sala, uzvilku līdz galam rāvējslēdzi un pavilku jaku uz leju, cik vien zemu iespējams. Deguns sāka pilēt, noslaucīju to piedurknē. Pirāts tikmēr bija atgriezies ar abām kājām stabili uz zemes. Rokās viņš turēja plastmasas podiņu, tīri smalku. Tas sastāvēja no divām daļām: viena bija domāta mazuļu izvadsistēmas galaproduktam, otra izskatījās kā krēsliņš bez sēžamās daļas.

Sagaidījusi savu kārtu, kārtīgi atvēzējos un iemetu maisu konteīnerā. Pirāts izskatījās drusku nikns.

“Kas tur bija iekšā? Kaut kas ēdams bija?”

Ak nē. Neliete. Es biju izmetusi pilnīgi normālu ēdienu, un tagad man bija jātaisnojas Dieva un Pirāta priekšā. Un jāizpērk grēki.

“Tu neesi ēdis? Es tev kaut ko izmetīšu pa logu, gribi?”

“Skaidrs, ka gribu. Tikai nemet nekādus sūdus. Normālu ēdienu met. Gaļu, maizi. Nemet nekādus sūdus, es sūdus neēdu.”

Ā, nu re, nebija tik traki. Čipsus mierīgi varēja definēt kā sūdus, un Pirāts sūdus neēd. Es visu biju izdarījusi pareizi. Vēl pareizāk būtu bijis tos kraukšķīgos dēmonus vispār nepirkt. Atstāt elles ugunsplauktā. Man pirksti

svila, paņemot vienu paku, tad otru. Svila, bet neaizdegās. Svila arī, kad liku pakas uz kases slīdošās lentes. Arī tad neaizdegās.

Kad pārnācu mājās, tad gan eksplodēju. Ieraudzīju priekšnama spogulī savu atspulgu, savus vaigus, kas vairs nav mīļīgi pufīgi, bet nu jau sāk drusku nokarāties. Riņķus zem acīm. Tad uznāca dusma, ka atkal esmu padevusies, ka izskatos pēc lūzeres, kas nevalda pār sevi. Un atkal es kā no Marsa skatišos, kā mana roka ieslīd folijtūtas mutē, izvelk no tās eļļainu, smaržīgu kartupeļa šķēli un bāž to pašas mutē. Bet es neko, tikai bezspēcīgi vēroju. Prātīgā, jēdzīgā Es sēž sasieta iekšā tai nejēdzīgajai, kārajai, negausīgajai Es un nespēj ne pakustēties, ne ko iebilst. Vienreiz bija pat tā: ēdu, tad kļuva sevis žēl, sāka tecēt asaras, bet turpināju ēst.

“Sūdus ne. Maizi, jā?” Skrēju atpakaļ podjezdā. Kamēr uzkāpu līdz savam ceturtajam stāvam, jau biju paspējusi pārdomāt. Nemaz tik slikti Pirāts nedzīvoja. Kaimiņiene no sešdesmit devītā dzīvokļa viņu regulāri pabaroja, un, man lielas aizdomas, pat labprāt viņu noprecētu un ieliktu zelta būrītī, bet Pirāts neļāvās, viņš bija brīvs vīrietis. Darīja, ko vēlējās, un neēda sūdus. Paskatījos pa virtuves logu lejā. Viņš stāvēja un skatījās augšup. Tas vēl neko nenožīmē, sev teicu, varbūt viņš nemaz negaida no mana loga kritam maizi, varbūt vienkārši sarunājas ar Dievu. Pirāts bija mani pamanījis un pamāja. Ieniru iepirkumu maisā un izvilku no tā puskuķuli rupjmaizes. Uz neredzēšanos, manas divas brokastu tomātmaizītes, viena kaņepju sviesta maizīte un viena medusmaizīte! Atvēru logu. Pirāts augstu pacēla plastmasas podiņu un bija gatavs ķert. Palaidu maizes puskuķuli brīvajā kritienā,

Pirāts izveicīgi pašāva podiņu sānis, un trāpījums bija precīzs. Apskatījis maizes etiķeti, miskastnieks pakratīja galvu un man uzsauca:

“Tev “Ķelmēnu” maizes nebija?”

Nē, nu vispār!

Atklāšne, ka kaut kas nav kārtībā, ka īsti veselīgi nav un, iespējams, jau gadiem ilgi sirgstu ar ēšanas traucējumiem, izlīst pār mani, kad stiepjos pēc kārtējā smilšu cepuma, lai gan būtu vajadzējis beigt ēst jau aizvakar. Roka apstājas. Kāpēc es to daru? Vēders pilns, pat vairāk nekā pilns, pašsajūta sāk pasliktināties, tomēr grasos ēst vēl. Kāpēc?

Atbilde atnāks. Nekur neliksies, pat ja kādam liksies citādi.

Roka joprojām pusceļā uz puspavērtu muti. Cepums birst klēpī, ne velti smilšu.

Atceros, ka esmu pieaugusi sievietē, un negribīgi nolaižu roku. Nolaizu drupačainos pirkstgalus, uzslienos sēdus. Kaut kas šķiet nepareizi. Nu kā es tā? Tikko ēdu un vairs neēdu? Un paciņa nemaz nav izlaizīta pa tīro. “Kāpēc?” turpina lidināties man apkārt. Ataut atmiņā, kā agros pusaudzes gados mēdzu ar kreiso roku štopēt iekšā rozīnes un ar labo klapēt pa negausi kreiso. Divi spēki, divi vilki, starp ko jāizvēlas, kuru barot. Rozīnes bija aizliegtais auglis, tās bija domātas bieziņa plātsmaizei, nevis slepenam *rozīnucīdam*, kas notika uz mana rakstāmgalda. Pa rokai bija burtnīca, ar ko nozieguma vietu piesegt, ja negaidīti istabā ienāca mamma vai ome.

Smilšu cepumi kairina nāsis, aizloku paciņu.

Toreiz es arī ēdu, līdz burka bija tukša. Zinādama, ka pār mani klāsies pārmetumi un sašutums. Un kas par to?

Rozīnes bija gardas, rozīnes bija mammas nervu vērtas. Es blenzu sienā, līdz ņerkstēšana mitējās, un jau domāju par nākamajām rozīnēm.

Toreiz un tagad. Tukšs trauks ir skaists. Tikko iztukšots, bet vēl pilns ar ēdiena smaržu, drupačiņām, taukvielu lāsēm vai pūdercukuru. Tas ir kalpojis manai baudkārei, āmen.

Bet drīkst arī neizēst tukšu. Nē, es nopietni! Drīkst. Izklausās kaut kā nesakarīgi, bet mēdzot būt arī tā. Un, cik dzirdēts, tā pat esot organismam labāk – atstāt kaut ko uz šķīvja, neizskrubināt cepumu kārbu, kā slēpjot nozieguma pēdas.

Ja tā ir labāk, kāpēc es tā nedaru?

Atkal tas “kāpēc”. Neatstājas.

Var teikt, ka šobrīd uzvedos kā pieaudzis, sakarīgs cilvēks – nenoliedzu acīm redzamas lietas, atzīstu, ka ir problēma un esmu gatava tai meklēt risinājumu. Zinu, ka sākotnējais spars drīz norims, sāksies atrunu periods, tāpēc jāķeras lietai klāt pēc iespējas fiksāk. Apēdišu pāris marinēto gurķiņu un tad sāksšu. Stop! Liekam mierā gurķiņus, sākam bez tiem. Atlaižos uz dīvāna un, berzēdama ausi, skatos griestos.

No kurienes nāk ēšanas paradumi? No ģimenes.

Audzinātas ar mūsu tikām pēc tukšā šķīvja principa – tāpat kā lielākā daļa mūsu vienaudžu. Cik man uzlika, tik es apēdu. Izēd visu šķīvi, mums cūku nav, un mēs ēdienu ārā nemetam. Māsa spītējās vairāk nekā es. Man nebija vaļas spītēties, jo es dūšīgi ēdu. Vārītus kartupelišus, griķus, ceptus kartupelišus, makaronus, ceptus vārītus kartupelišus, biezpienu. Kas bija, to ēdu. Kad šķīvis bija tukšs, prasīju vēl. Izēdu arī papildporciju.

Katrā ziņā pēc manis traukos nekas pāri nepalika. Tukši trauki, vienādības zīme, pilns vēders. Hm.

Laikam bērniībā man izveidojās pārlicība, ka paēdusi esmu tad, kad ir izēsts šķīvis. Signāls par sātu nāca no ārpusēs. Hm.

Tas ir tāpat kā gaidīt, ka kāds no malas tev pateiks: “Tagad tu esi laimīga.” Un pieņemt to kā neapstrīdamu patiesību.

Hm.

To, kas ieaudzināts, vairs nekādi neizaudzināt ārā. Šķīvjus turpinu izēst tukšus. Man riebjas izmest ēdienu, man sāp, kad ledusskapja stūrī kāds aizmirsts jogurts sapelē manas nevērības dēļ. Čipsus izmest nebija nemaz tik grūti, jo čipsi, kā jau mēs noskaidrojām, ir sūdi. Muļķības! Protams, bija grūti un, protams, arī čipsi ir ēdiens. Gandrīz izdevās sevi apvest ap stūri.

Runā, ka ar ieaudzināto varot cīnīties vai, vēl labāk, sadraudzēties. Pieņemt un saskatīt tajā izdevīgo. Katrai medaļai ir divas puses. Kāds labums no tā, ka es regulāri pārēdos, vēl neesmu sapratusi, bet gan jau kādreiz. Palaid jautājumu gaisā, un atbilde vienā brīdī tev iespers pa pēcpusi – tā es to iedomājos. Sadraudzēties ar to, kas ieaudzināts, ar pagātnes notikumiem, kurus šausmīgi gribas ignorēt un izlikties, ka tie nemaz nav notikuši, palīdzot apzinātība.

Apzinātība var mierīgi doties pupās, jo ar apzinātību man ir švaki. Atrasties šeit un tagad ir praktiski neiespējami. Esmu aizņemta, pārdzīvojot par to, ka pagātnē pārāk daudz apēdu un ka nākotnē pārāk daudz apēdišu. Domāju par ēdienu daudz. Reizēm arī runāju, bet piesardzīgi, lai kādam nesāktu šķīst, ka esmu ar to

apsēsta. Letiņiem tā nav pieņemts. Ēdam, lai dzīvotu, nevis dzīvojam, lai ēstu.

Francijā gan bija labi! Francūži visu laiku runā par ēdienu. Atceras savus mīļākos ēdienus un skaļi prāto, ko pagatavot un celt galdā vakariņās. Ar medainu smaidu tajā savulaik klausījos un iztēlē uzbūru cepešus, rata-tujus, brokoļu sacepumus, sīpolu zupas un šokolādes musus – kā tie sēž uz galda savos porcelāna troņos un tiksmīnās par iekāri, ar kādu tiek uzlūkoti. Jāpiebilst, ka nepatīkama blakusparādība šāda veida sarunām bija vēlme ēst vairāk, biežāk un treknāk. O jā, toreiz četru mēnešu laikā pamatīgi pieņēmos svarā, atgriezos Latvijā, un pat mamma, kas parasti jūsmo par apaļīgiem cilvēkiem, ķircinoši kutināja manu dubultzodu un baktija pār bikšgumiju pārkārušos puncī. Neko neteica, bet tāpat bija skaidrs, ka ar steigu jātievē. Tūlīt pat savā iecienītajā galējību jeb divu grāvju stilā apmātību ar ēdienu nomainīju pret apmātību ar tievēšanu.

Apmātība ar ēdienu tomēr būtu par skaļu teikts. Ņemu savus vārdus atpakaļ. Tas nav par mani. Es neesmu apmāta. Es neesmu stalkere. Es neizsekoju ābolu strūdeli, slepus to nefotografēju un nesūtu tai anonīmas mīlestības vai draudu vēstules.

Man pret ēdienu ir pilnīgi normālas simpātijas. Un kuram tad nav? Jebkurš cilvēks var uzskaitīt produktus, kas tam garšo un kas negaršo. Ap ēdienu virmo daudz emociju, birst komplimenti un frāzes: “Fui, kā tu kaut ko tik pretīgu vari ieēst?!” Būtu absurds kaut kam tik pašsaprotamam kā ēdiens piekarināt brīdinājuma zīmes “Uzmanies!”, “Slidens!” vai “Sētā nikns uzputenis!” Ēd, ko, cik un kad vēlies, un miers. Ēdiens ir ēdiens,

izdzīvošanas pamatelements. Pamatvajadzība. Ja vēlies ātri un efektīvi iegūt sev ienaidnieku, sāc apšaubīt kāda ēšanas ieradumus.

“Kā var neēst olas?” mamma ir sašutusi. Tētis neēd vārītas olas jau kopš bērnības, bet mamma joprojām nevar pierast. “Nebojā Lieldienas, apēd kādu!”

Un tētis tiešām ēd. Jo viņam mamma ir svarīgāka par olām.

“Kursišu dēlam atkal tās narkotikas,” mamma pāriet pie citām problēmām. “Paši vainīgi – kad mazs bija, par daudz viņam ļāva gar krāsu bundžām snaikstīties. Un, lūk, rezultāts.”

Viss pareizi – man bērnībā arī par daudz ļāva atrasties pārtikas tuvumā. Lūk, mans rezultāts. Atkarība no ēdiena. Tiešām atkarība? Nē, nevar būt tik traki. Simpātijas, pavisam normālas simpātijas.

Atkarība ir biedējošs vārds. Pat ja tu skati to vaigā un mēmi zini, ar ko ir darīšana, nosaukt to vārdā nespēj. Tas ir smags vārds, attiecināt to uz sevi nav iespējams. Ne no brīvas gribas. Citiem atkarības var būt, jā, protams, dzīvē gadās visādi. Man? Nekādā gadījumā, jo es esmu pilnīgi normāla.

Manā ģimenē atkarības, cik esmu informēta, ir bijušas daudzās paaudzēs. Vismaz pa mammas līniju, par tēti nekas daudz nav zināms, jo viņš uzauga bērnunamā. Mammas vectēvs dzēris, bet mazāk nekā viņa tēvs, kurš savukārt nav bijis pat ne uz pusi tik liels plītētājs kā paša vecais. Sanāk, ka dzeršana ar katru paaudzi gājusi mazumā. Tas uzmundrina, un tomēr, tomēr... Ņemot vērā, ka vīriešu dzeršana tika uzskatīta par normu, omes brālis pamanījās izcelties ar vājību uz azartspēlēm. Visu

šo informāciju tagad lieku kopā no tiem pusteikumiem un aprautajām frāzēm, ko dzīves laikā esmu dzirdējusi un noglabājusi “ja nu noder” atmiņu mapītē (ikurāt kā detektīvseriālos, kad atrisinājums savelkas kopā no daudziem flešbekiem). Atklāti par atkarībām, protams, ģimenē nav runāts. Kam gan patik to celt gaismā? Nevienam. Vīri plosto, sievas piecieš – tāds ir mūsu dzimtas mantojums.

Tētis gan ir no citas operas. Viņš apgalvo, ka bērnībā dabūja poti pret dzeršanu. Vērojis citu plītēšanu un nosolījies, ka pats tā nedarīs nekad un nemaz. Savu solījumu viņš ir pildījis, par to viņam lielais paldies. Reizēm man izdodas no tēta iedvesmoties. Iestāstu sev, ka man ir viņa gēni, es arī varu saņemties. Dažreiz sanāk. Tad ir tā labā izjūtiņa, gandarījums. Ļoti lepojos par to, ka veselu nedēļu nevienu zefīru neesmu apēdusi, un aiz prieka nopērku un izēdu visu paciņu – balva godīgi nopelnīta! Bū...