

Un tad **es**  
**kluvu**  
par  
**planētu**



Laila Stančofa

Un tad es  
kļuvu  
,  
par  
planētu

KĀ ES IZDŽĪVOJU  
PIRMO PUSGADU PĒC BĒRNU ADOPCIJAS



ZVAIGZNE ABC

158(035)

St 101

Copyright © 2023

Ilustrācijas: Betija Dzene

All rights reserved.

No angļu valodas tulkojusi **Dace Vanaga**

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.

© Tulkojums latviešu valodā, Dace Vanaga, 2024

© Izdevums latviešu valodā, literārā apdare, mākslinieciskais noformējums,

Apgāds Zvaigzne ABC, 2024

ISBN 978-9934-32-449-9

## SATURS

<b>Pateicības.....</b>	<b>7</b>
<b>Vēstule no autorei .....</b>	<b>8</b>
<b>IESKATS MĀTES PRĀTĀ.....</b>	<b>11</b>
Kāpēc man vajadzīgs šis ceļojums? .....	12
<b>KĀ VISS SĀKĀS .....</b>	<b>18</b>
<b>KAD MĒS UZZINĀJĀM .....</b>	<b>22</b>
<b>VIENS TRAKS LĒMUMS.....</b>	<b>24</b>
<b>DIVI BRĪNIŠĶĪGI BĒRNI.....</b>	<b>29</b>
<b>TRĪS FAKTI, KAS JĀZINA .....</b>	<b>38</b>
Citādi vecāki, bet tik un tā vecāki .....	40
Manas atziņas .....	55
Bērni ir dažādi, bet tie visi ir bērni .....	58
Dažādas bailes .....	60
Vai man būs slims bērns? .....	60
“Šie bērni ir tik ļoti traumēti!” .....	64
Paldies Dievam, ka esam Latvijā .....	70
Ar kādu traumu tu vari tikt galā .....	75
Lai vai kā – īsti vecāki un īsti bērni.....	79
Tu esi bērna vecāks tikpat lielā mērā .....	80
Vai starp mums izveidosies saikne?.....	82
Tas ir pavisam normāls ceļš.....	86

<b>ČETRI INSTRUMENTI, KAS PALĪDZĒS IZDŽĪVOT ADOPCIJAS AMERIKĀŅU KALNIŅUS.....</b>	<b>88</b>
Apšaubi savu tieksmi nosodīt un jauno <i>modus operandi</i> .....	88
Atgūsti savu vietu .....	99
Saplāno laiku un respektē procesa ilgumu .....	106
Bērnu laiks.....	110
Izvirzi par prioritāti rūpes par sevi .....	111
Kopiet pāra attiecības .....	113
Vienkāršo .....	115
Sadaliet uzdevumus pēc spējām .....	116
Plāno uz priekšu.....	120
Periodiskie pasākumi .....	121
Iknedēļas pasākumi .....	124
Apvieno uzdevumus .....	126
Viens un tas pats apgērbs.....	127
Bērnu drēbes .....	128
Veicini neatkarību.....	128
Kaste “Bērni ar mammu” .....	130
Uztura paradumi stabilam enerģijas līmenim.....	130
Robežas un struktūra jau no pirmā brīža .....	132
Palīdzība no malas .....	132
Auklīte.....	133
Mājas uzkopšana .....	134
Palīdzība mācībās .....	135
<b>Noslēguma vārdi .....</b>	<b>138</b>
<b>Resursu saraksts.....</b>	<b>140</b>
<b>Par autori.....</b>	<b>142</b>

## PATEICĪBAS

Es pateicos savam vīram, mana mūža mīlestībai, jo bez viņa nekad nebūtu sākusi šo ceļojumu. No pirmā mirkļa līdz katrai nākamajai dienai šis ir mūsu kopējais ceļš.

Pateicos savai pameitai Paulai, kura ļoti atvērti un enerģiski uzņēmās vecākās māsas lomu.

Pateicos saviem vecākiem, brāļiem un māsām, kas nekavējoties un bez nosacījumiem atbalstīja adopciju.

Pateicos atbalsta centram “Tilts” par palīdzību, ko esam saņēmuši kopš mūsu ceļojuma sākuma. Īpašs paldies mūsu adopcijas mentorei Gintai Godiņai, kuras padoms, atbalsts un mīlestība ir vien telefona zvana attālumā vienmēr, pat nedēļas nogalēs un brīvdienās.

Pateicos mūsu bērniem par to, ka viņi piekrita ienākt mūsu ģimenē un apgriezt visu ar kājām gaisā, lai padarītu mūsu dzīvi aizvien labāku.



## VĒSTULE NO AUTORES

Šī nav adopcijas rokasgrāmata, un es neesmu šīs tēmas eksperte. Esmu vienkārši cilvēks, kurš guvis – precīzāk, gūst – savu pieredzi un šajā procesā nonācis pie daudzām atziņām. Grāmatas beigās dalīšos ar resursu sarakstu, kas man palīdzēja, gatavojoties adopcijai un pavadot pirmos mēnešus kopā ar saviem bērniem. Dažiem autoriem ir daudz strukturētāka pieeja, un viņi var palīdzēt izlemt, vai šis ceļš ir piemērots arī tev.

Šajā grāmatā es tikai dalos savā pieredzē. Mums ar vīru paveicās. No procesa pirmajiem soļiem līdz dienai, kad atvedām bērnus mājās, pagāja tikai gads. Ļoti īss laiks, runājot par adopciju, bet nemaz ne tik īss, ja salīdzina ar grūtniecību. Kopš brīža, kad sāku rakstīt šo grāmatu, līdz dienai, kad bērni sāka dzīvot kopā ar mums, bija pagājuši nepilni trīs mēneši.

Mūsu gadījumā notiek četri paralēli ceļojumi. Katrs bērns ienāca mūsu ģimenē ar savu stāstu. Mans vīrs jau bija tēvs un tagad ieguvis jauna veida tēva statusu. Turklāt pirmo reizi viņam ir dēls. Un vēl ir arī mans ceļojums.

Es iepriekš nebiju bijusi māte un daudzus gadus pēc tā ilgojos. Esmu pamāte, bet tas ir citādi, jo manām pameitām ir savas mammas, un es savu lomu spēlēju piesardzīgi. Tagad beidzot esmu mamma. Esmu planēta, kurai apkārt riņķo divi mazi pavadoņi (vai mammas piekristu manam salīdzinājumam?). Šajā jaunajā lomā



man ir vairāki uzdevumi: pirmkārt, uzņemt bērnus ģimenē un rūpēties par tiem; otrkārt, izdomāt, kas es esmu. Kāda mamma es esmu un kāda vēlos būt? Kā es mainījos, kļūstot par māti? Kas es galu galā esmu?

Esmu atļāvusies uzrunāt tevi, lasītāj, sievietē dzimtē. Es dalos savā skatījumā kā mamma, tāpēc man šķiet pareizi sarunāties ar citām mammām. Protams, ar lielāko prieku dalīšos savā stāstā arī ar visiem tētiem, kuri lasīs šo grāmatu. Turklāt daudzās vietās es pieminu tevi un tavu partneri. Man ir brīnišķīgs vīrs, un mans redzējums ir aprakstīts no tāda cilvēka perspektīvas, kas devies šajā ceļojumā kopā ar partneri. Es ļoti cienu arī tos, kas adopcijas procesam iet cauri vieni paši, jo sevišķi tagad, kad zinu, ko nozīmē būt vecākam. Ģimenes mēdz būt visdažādākās, un ceru, ka mana pieredze dos kādu ieskatu un iedvesmu ikvienam, kas to iepazīs šajā grāmatā.







## IESKATS MĀTES PRĀTĀ

*Lidosta Rīga, 31.10.2023.*

Šīs rindas es rakstu Rīgas lidostā. Ierados šeit divas stundas agrāk – pareizāk sakot, izgāju drošības pārbaudi jau divas stundas pirms lidojuma. Un tas ir lidojums ar *Finnair*; tie notiek tik raiti un laicīgi, cik vien iespējams, tā ka vari spriest, cik ļoti satraukusies esmu par šo ceļojumu. Ja esi bijusi nelielajā Rīgas lidostā, tad zini, par ko es runāju.

Šis ir mans pirmais ceļojums kā mammai. Pirmo reizi es atstāju bērnus uz nakti, turklāt uz veselām četrām naktīm. Viņi pie mums ir vienpadsmitarpus nedēļas – šodien aprit 80 dienas. Pagājuši gandrīz trīs mēneši, kopš mana dzīve sagriezās kājām gaisā. Es gan neesmu pārliecināta, vai tas ir pareizais veids, kā to raksturot. Kājām gaisā? Ne gluži. Tā vienkārši vairs nav mana dzīve; tā ir cita, jauna dzīve. Dzīve, kurā manas smadzenes darbojas pavisam citādi. Kurā vienmēr ir klāt abi šie mazie cilvēciņi.

Tā ir kā cita veida iemīlēšanās. Es mēdzu definēt iemīlēšanās sajūtu kā darbvirsmas fona iestatīšanu – neatkarīgi no tā, ko tu dari, attēls vienmēr ir turpat. Tu to redzi, un tu to zini. Nav iespējams strādāt pie datora, neredzot fona attēlu, pat ja tu to mēģini. Tas ir fonā visam, ko dari. Ar bērniem ir līdzīgi. Viņi visu laiku kaut kādā veidā ir klātesoši. Pat tad, kad viņi ir bērnudārzā, tas, ko tu redzi, saistās ar viņiem. Vai viņiem tas patiktu? Uz kuriem kopā ar viņiem

varētu aiziet? Kurp doties un ko darīt, kad neesi kopā ar viņiem un beidzot vari pārvietoties normālā ātrumā?

Es nevaru teikt, ka pirms bērnu ienākšanas ģimenē mana izpratne par to, ko nozīmē būt mammai, būtu bijusi pilnīga vai nepilnīga. Es zināju, ka to nezinu. Izdarīju visu, ko varēju, pirms viņi ieradās, jo sapratu, ka man nav ne jausmas, kas notiks pēc tam.

Vienu es zināju: man ir jāspēj noteikt robežas. Darba laiks ir darba laiks. Ģimenes laiks ir ģimenes laiks. Un ne tikai tāpēc, ka bērniem ir vajadzīga mana uzmanība; galvenokārt tādēļ, ka brīžos, kad kaut kas jāizdara darbam, jūtu, ka nevis fokusējos uz bērnu vajadzībām, bet izjūtu tās kā tādas, kas traucē man sasniegt mērķi. Tas, ka es to apzinos, nenozīmē, ka man vienmēr izdodas šīs robežas ievērot. Dažkārt jā. Lielākoties – ne sevišķi.

Tajā pašā laikā es tik daudz ko vēlos darīt, lai viņiem palīdzētu. Montesori, psihoterapija, dažādas kopīgas aktivitātes... Pārāk daudz visa kā pārāk īsā laikā. Šajos nepilnajos trīs mēnešos esmu vēlējies iespiest visu to, ko viņi nav saņēmuši piecu gadu laikā. Ambiciozi un absurdi.

Te nu es esmu – trīs dienu darba braucienā uz Dublinu. Sastinguši no bailēm. Atviegloti uzelpodama. Īsti nezinu, kā jūtos, un nezinu, kā vēlētos justies. Tieši tāpēc man ir jābūt šeit.

## **Kāpēc man vajadzīgs šis ceļojums?**

No savas bērnības neatceros, ka mana māte kaut reizi būtu devusies ceļojumā viena pati. Protams, viņai nebija karjeras, pat vēl pirms viņa apprecējās ar manu tēti. Pirms dažiem gadiem traumas dēļ bija beigusies viņas balerīnas karjera, un atgriezties baletā viņai vairs neizdevās. Tomēr viņa taču būtu varējusi uz dažām dienām

kaut kur aizbraukt atpūsties viena pati vai kopā ar draugiem. Manam tētim bija komandējumi un retrīti, un mamma par mums rūpējās. Diez kāpēc nekad nenotika otrādi?

Vīrs bija tas, kurš teica, ka man jābrauc uz Īriju. Brauc, izklaidējies un aizmirsti piezvanīt! Viņš sacīja: man jāzina, ka viņi dažas dienas iztiks bez manis. Māja nesabruks, un bērni mani neaizmirsīs. Viņam ir taisnība. Patiesībā ir patīkami šoreiz būt tai, kura ceļo, īpaši, ņemot vērā, ka viņš ir bijis jau trīs ceļojumos un ieplānojis vēl divus (jā, es skaitu līdz!). Pirmajā ceļojumā viņš devās, kad bērni bija ar mums ceturto nedēļu. Viņš aizbrauca uz veselu nedēļu – daļēji darba dēļ un daļēji arī personisku apsvērumu dēļ, lai satiktos ar draugu.

Tikai nedēļa, pareizi? Taču nedēļa nav tikai nedēļa, ja iepriekš neesi bijis vecāks un tikai pirms mēneša esi kļuvis par tādu uzreiz diviem bērniem. Es tik ļoti baidījos visu nedēļas nogali palikt ar viņiem viena pati, ka palūdzu, lai draudzene pavada sestdienu kopā ar mums, palīdz pagatavot ēdienu un vienkārši ir klāt.

Bet es tiku galā. No rīta aizvedu bērnus uz dārziņu un vakarā atvedu mājās. Viņi iet divos dažādos bērnudārzos, kas atrodas divu kilometru attālumā viens no otra, tāpēc šis process prasa vismaz stundu. Es viņus pabaroju. Pavadiju laiku kopā ar abiem, līdz viņi bija pietiekami noguruši, lai dotos gulēt. Noliku viņus gulēt. Un tad vienkārši sēdēju viesistabā, mēģinādama atgūt savas smadzenes.

Jo uz to brīdi tajās valdīja pilnīga migla.

Nezinu, vai manam ķermenim vai smadzenēm būtu jāspēj atšķirt bioloģiskos bērnus no nebioloģiskajiem. Mans ķermenis un smadzenes to acīmredzot nespēj. Es nekad nevarēju saprast, kāpēc mamma nevar aiziet gulēt, kamēr mēs vēl esam augšā (vīrs teica, ka viņa vecmāmiņa darījusi tāpat). Tagad es to saprotu. Starp manām

smadzenēm un bērniem pastāv savāda saikne. Es dzirdu katru troksni, ko viņi izdod, es zinu, ko viņi dara. Es jūtu, kā viņi kustas. Sajūta, kad blakus ir mans bērns, nekad nav neitrāla. Jo viņš IR, ar visu savas esības intensitāti. Un ģimenes psihologs bija teicis, ka man varētu būt problēmas ar emocionālas saiknes izveidi, – iedomājieties, kā es justos, ja tā nebūtu!

Manas smadzenes ir ļoti aktīvas. Es varu vienlaikus apstrādāt vairākus jautājumus, un dažkārt man jādarbojas vairākuzdevumu režīmā, lai pārslēgtos no viena uzdevuma uz otru un spētu koncentrēties. Bet tagad manām smadzenēm ir pārslodze, un starp darbu un bērniem tām nav laika atgūties.

Nez kādēļ mana māte nekad neceļoja? Vai viņa domāja, ka viņai kā mammai jābūt mājās ar bērniem? Vai tas bija tāpēc, ka viņa bija mājsaimniece? Vai tāpēc, ka arī viņa iekrita šādā smadzeņu miglā un tā pazuda tikai tad, kad mēs pieaugām (ja vispār pazuda)? Varbūt viņa nebija droša, ka tētis viens tiks ar mums galā? Pat ja tā, vienmēr taču var lūgt kādu palīgā. Varbūt viņa nejutās pietiekami droši, lai pieaicinātu auklīti un atstātu viņu mājās kopā ar tēti? Vai arī sirdsapziņas pārmetumi un viņas pasaules uzskats neļāva ielaist mājās auklīti? Varbūt mammai nebija, kurp braukt? Ne komandējumu, ne draugu, ar kuriem kopā ceļot, jo mēs bijām viss, kas viņai bija?

Lai kādi būtu bijuši viņas iemesli, tas ir tas, ko es redzēju. Redzēju, ka mamma vienmēr ir ar bērniem. Un reizēm tas liek man justies tā, ka arī man vajadzētu darīt tāpat. Varbūt šī sajūta ne vienmēr ir apzināta, tomēr tā ir.

Vai mana mamma kādreiz domāja par ceļošanu? To es nezinu. Droši vien varētu pajautāt un paklausīties, ko viņa teiks, bet var gadīties, ka mamma minēs kādu pašai dziedzīgu iemeslu. Vai tas būtu pamatots? Ir kāds stāsts, kurš ilustrē, ko es ar to domāju...

Tas ir stāsts par kādu pāri, kurš katru rītu brokastīs dalījās ar maizi. Viens vienmēr ēda garozu, otrs – mīkstumu. Kādu dienu pēc daudziem gadiem viņi noskaidroja, ka vīram, kurš ēd garozu, patiesībā garšo mīkstums, bet, tā kā viņš bija pārliecināts, ka tas garšo sievai, tad katru dienu no tā atteicās. Savukārt sievai, kura ēda mīkstumu, patiesībā garšoja garoza, taču viņa tāpat no tās atteicās, domājot, ka iepriecina vīru. Šis stāsts man vienmēr pasniegts kā skaists pašizliedzības piemērs. Tiešām?!? Man tas šķiet skumjš piemērs komunikācijas trūkumam. Abu laulāto “upurim” nebija nekādas jēgas: abi būtu bijuši daudz priecīgāki, ēdot to maizes daļu, kas viņiem garšo, nevis katru dienu ciešot “otra labā”. Godīgi sakot, iespējams, viņi to tikpat lielā mērā darīja sevis, kā otra labā. Viņiem abiem radās sajūta – un viņi guva tai “pierādījumu” –, ka ir ļoti labi cilvēki; viņi taču katru dienu kaut ko darīja otra labā. Cik dāsni! Ja viņi būtu sarunājušies, tad zinātu, kas otru iepriecinās. Bet viņi to nedarīja – viņi paklusām uzpurējās.

Nu, es uz to neparakstos.

Man ir vajadzīgs šis ceļojums, jo man ir jāsavācas. Atkal jāatrod sevi un jāspēj padomāt bez smadzeņu miglas. Man jāpaskatās uz to, kas ir patiešām svarīgi, un pārējais jāatliek malā. Kopā ar bērniem tas nav iespējams – man ir vajadzīgs laiks vienatnē.

Man jāatceras, ka esmu atsevišķs cilvēks. Es saviem bērniem katru dienu saku – jūs esat divi neatkarīgi cilvēki; jūs varat vēlēties dažādas lietas, un jums var būt nepieciešamas dažādas lietas. Tev kaut kas nav vajadzīgs tikai tāpēc, ka tas ir brālim, – tu vari vēlēties kaut ko citu. Arī es esmu atsevišķs cilvēks, kurš grib savu dzīvi un kuram tā ir vajadzīga. Esmu kas vairāk nekā viņu mamma, aprūpētāja, planēta ar diviem pavadoņiem. Man ir sava orbīta, pa kuru man jāriņķo; šis atšķirtības laiks ir solis, kas palīdzēs padarīt to skaidrāku. Atgādinās man, kas es esmu.

Tas man atsauc atmiņā to, ko pagājušajā nedēļā sacīja psihologe; viņas vārdi lika man nopietni aizdomāties. Veseligās attiecībās ir iespējama atšķirtība. Ja tev ir veselīgas attiecības ar ģimeni – vecākiem, brāļiem un māsām –, jūs varat droši satikties un arī būt šķirti. Varat izbaudīt kopā pavadīto laiku bez nereālistiskām cerībām un tad kādu laiku nesazināties, nebaidoties pazaudēt kontaktu. Jo tu zini, ka viņi ir tavā dzīvē, un tas nav atkarīgs no tā, vai tu kaut ko dari, lai viņus noturētu.

Pirmajās nedēļās, kad bērni bija ar mums, katra šķiršanās bija sāpīga. Viņi gaidīja aiz vannas istabas durvīm, kad iznākšu ārā, jautāja, kur es eju, ikreiz, kad uzvilku mēteli, un man vajadzēja viņus pārliecināt, ka atgriezīšos. Viņi joprojām jautā, vai un kad es atgriezīšos, bet vairs neraud katru reizi, kad aizeju. Šodien vispār nebija nekāda stresa, lai gan es viņiem atgādināju, ka dodos ceļojumā. Viņiem ir savs kalendārs, kurā ierakstījām ceļojumu dienas, uzzīmējām lidmašīnu un atzīmējām, kad mamma būs atpakaļ. Es atgriezīšos, kad būs brīvdiena – sestdiena, kad viņi neies uz dārziņu. Viņi zina, ka es atgriezīšos. Šaubu vairs nav. Mūsu attiecības kļūst veseligākas.

*Dublina, 11.01.2023.*

Pirmā nakts bez bērniem. Īsti nezinu, kā šajā sakarībā jūtos. Vakar vakarā īsi parunājāmies, un izskatījās, ka ar viņiem viss ir kārtībā. Vīrs visu laiku atkārtoja: “Tu esi atvaļinājumā, izklaidējies!” (“Atvaļinājumā” nozīmē – bez bērniem; patiesībā šis brauciens ir saistīts ar manu darbu.) Viņš ir ļoti jauks.

Protams, es piecēlos laikus, lai aizvestu bērnus uz dārziņu, tikai šeit pulkstenis rādīja 5.30 no rīta. Nosūtīju vīram ziņas par kaut ko, ko biju atcerējusies; viņš man teica, lai eju atpakaļ gulēt. Vēlāk



izgāju no viesnīcas, lai dotos uz apmācību vietu, kas atradās 40 minūšu gājiena attālumā. Sākumā klausījos mūziku, bet pēc 20 minūtēm apstājos pie skaistas baznīcas un izvēlējos turpināt ceļu klusumā. Beidzot sāku atslābt un izbaudīt skatus.