

TARA LANGE

ÄITIPELI

SELVIYDY VOITTAJANA

Tara Lange
ÄITIPELI - Selviydy voittajana

Tämä kirja on omistettu mummilleni.

Olit kirkkain ja loistavin sielu elämässäni.

*Loistosi ansiosta minun on ollut
helpompi suunnata valoa kehdi.*

Kirjan sitaatit, jos ei muuten mainita, ovat Florence Scovel
Shinnin vuonna 1925 julkaistusta kirjasta

Elämän peli,

joka kolahti minuun yhtä lujaa kuin kaikki
paistinpannut yhteensä.

Tara Lange
ÄITIPELI - Selviydy voittajana

© 2018 Tara Lange
Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi
Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-0579-7

Sisällysluettelo

1. luku sivu 6	Äitipeli
2. luku sivu 42	Egon tahto
3. luku sivu 68	Sielun voima
4. luku sivu 80	Energiamailma
5. luku sivu 114	Sanan voima
6. luku sivu 126	Täydellinen äiti
7. luku sivu 152	Roolipeli
8. luku sivu 160	Tunnista haavat
9. luku sivu 164	Parisuhde
10. luku sivu 182	Maskuliininen ja feminiininen energia
11. luku sivu 200	Suku on pahin - vai onko?
12. luku sivu 208	Selviydyin voittajana

1. luku

Äiti peli

*Iällä, ammatilla, sosiaalisella statuksella, seksuaalisella
suuntautumisella tai perhesuhteilla ei ole väliä. Me olemme naisia ja
äitejä ja kamppailemme samojen asioiden parissa,
iloitsemme samoista asioista.*

*Me huolehdimme, rakastamme, hoidamme. Olemme raskaana,
synnyttämme, kannamme, silitämme, kerromme satuja, pesemme pyykkiä,
teemme ruokaa, opetamme elämää.*

Me muutamme maailmaa lastemme kautta. Olemme arvokkaita ja tärkeitä.

*Pidetään huolta itsestämme, arvostetaan itseämme, ollaan ylpeitä
kaikesta mitä teemme.*

*Pidetään huolta toisistamme, autetaan toisiamme, kehutaan
ja kannustetaan toisiamme.*

Äitiys, siinäpä aihetta kerrakseen. Jokaisella äidillä olisi oma kirja kirjoitettavanaan. Kiitos sinulle, että tartuit minun kirjaani. Olen pelannut tätä äitipeliä kuusitoista vuotta. Välillä nuo vuodet tuntuvat muutamalta sekunnilta, välillä sadalta vuodelta. Kun kävelen kolmen lapseni kanssa kaupungilla, tunnen heistä sanoinkuvaamatonta ylpeyttä. Nämä suloiset ja säteilevät lapseni ovat minusta huolimatta näin täydellisiä! Olen onnistunut, selvinnyt hengissä, voittanut. Pakahduttava ylpeys vaihtuu pian pelkoon, että kaikki näkevät lävitseni. Olen tehnyt virheitä, aiheuttanut traumoja, olen huijari. Näin tämä peli etenee. Vastakohdissa ja paradokseissa. Mikä järki tässä touhussa on?

Elämä on peliä, äitiys on peliä. Jos elämän peli ei ole opettanut sinulle oikeita sääntöjä, äitipeli opettaa ne kyllä ennen pitkää. Äitipeliä pelataan oman pään sisällä, eikä sitä varten tarvita mitään laitteita, tarvikkeita tai välineitä. Aloittelijan ja mestaripelelaajan ero on siinä, että mestari on ehtinyt tehdä enemmän virheitä. Kokeneena pelaajana, vanhat pelisääntöni uusiin päivittäneenä, lukuisat virheet jo tehneenä, jaan parhaat pelivinkkini tässä kirjassa sinulle.

”Useimmat pitävät elämää taisteluna, mutta se ei ole taistelua; se on peli. Menestyäksemme elämän pelissä meidän on siis koulutettava mielikuvitustamme. Ihminen, jonka mielikuvitus on harjaantunut kuvittelemaan vain hyvää, saa nähdä sydämensä jokaisen hurskaan toiveen toteutuvan: terveyden, vaurauden, rakkauden, ystävien, täydellisen itseilmaisun, korkeimmat ihanteensa.”

Mikään ei ole opettanut minua arvostamaan terveyttä, vaurautta, rakkautta ja ystäviä kuten äitiys. Mikään ei ole vaatinut niin paljon ratkaisukykyä ja mielikuvitusta kuin äitiys. Mikään ei ole saanut minua ilmaisemaan itseäni niin täydellisen rakastavasti tai turhautuneen rajusti kuin äitiys. Eikä mikään ole saanut minua niin tavoittelemaan korkeimpia ihanteitani kuin äitiys. Haluan olla lapsilleni esimerkillinen valo elämän pelissä. Olen vuosien roolipeleissä rämpimisen jälkeen vihdoinkin mestaripelelaaja, vaikka virheitä olen tehnyt ja minulla on vakaa aikomus tehdä niitä jatkossakin. Jos saisin painaa kelausnappia, ja käyttää päivitettyjä pelisääntöjä jo alusta asti, painaisinko? En. En vaihtaisi hetkeäkään pois, en tekisi mitään toisin, sillä pelaamani peli on koulunut minusta sen äidin ja naisen, joka tänään olen.

Olen innokas sielu, ja ostin meno-paluulipun tänne fyysiseen maailmaan. Ajattelin lippua ostaessani kokea ja tuntea koko rahan edestä, eikä mikään ole antanut rahoilleni niin paljon vastinetta kuin äitinä olo. Parisuhde tulee hyvänä kakkosena, ja siitäkkin tässä kirjassa puhutaan, liippaahan se läheltä aihetta.

Olen pitänyt jo vuosia äideille luentoja, workshoppeja ja naisten piirejä, joissa olen vain oppinut lisää ja lisää tästä pelistä muilta viisailta äitipelin pelaajilta. Miten upeita naisia, ihan jokainen. Saat lukea kirjasta myös muutamia heidän tarinoitaan. Ei ole olemassa tylsää äitiä tai tylsää äitiyttä. Kun puhutaan rehellisesti äitiyden herättämistä tunteista, ovat tarinat aina mielenkiintoisia.

Kokemus on paras opettaja

Fyysisistä pelisäännöistä voidaan vääntää kättä ja varmasti väännetäänkin seuraavat tuhat vuotta. Ne muuttuvat alati ajan mukana ja riippuvat suosituksista ja suosittelijoista. En käsittele niitä tässä kirjassa, sillä niistä puhutaan jo ihan tarpeeksi. Vaikka vauvallasi olisi jalokivistä tehty rattaat ja luomulampaan kultakutreista ommellut kestovaipat, vaikka koululaisillasi olisi Jopot, Känkenit ja iPhonet, ei niillä äitipelissä voitolle pääse. Henkiset pelisäännöt ovat ainoat, joilla on merkitystä. Niitä ei myydä missään. Ne pitää itse pelaamalla oppia. Ne eivät ole tutkittua faktatietoa, ne ovat sinun sielusi ainutlaatuisista totuutta. Jos tieto ratkaisisi äitipelin haasteemme, ei meillä olisi enää mitään haasteita, vaan peli sujuisi kaikkien oppikirjojen mukaan. Sujuuko?

Me haluamme tässä pelissä kokemuksia, joista oppia henkisiä pelisääntöjä! Kokemus on ainoa oikea tiedon lähde, ja kokemuksilta et voi tässä intensiivisessä pelissä välttyä. Jos äitiys on sinulle roolipeliä tai äitiys on tällä hetkellä tylsää ja kaavamaisista etkä koe nauttivasi siitä, uudet kokemukset ja erilaiset ajatukset piristävät sinua varmasti. Henkisiä pelisääntöjä testataan ensin ajatuksen tasolla, minkä jälkeen voit harjoitella niitä kotonasi, siellä missä peliä eniten pelaat, perheesi kanssa. Nämä henkiset pelisäännöt toimivat loistavasti kaikilla elämän pelin osa-alueilla, ja kun olet oppinut ne, pääset hyödyntämään niitä työpaikallasi sekä ystäväsi ja sukulaistesikin kanssa.

Tämä peli on kuuluisa vastakohdistaan, ja kun olet muutamia pelejä elämässäsi tottunut pelaamaan päämääränä korkeammat tasot, tässä pelissä mennäänkin aina vain syvemmille ja syvemmille tasoille. Pelaaja on sielusi ja vastustaja on egosi. Sielullasi ei ole kiirettä, kun se pelaat. Se on läsnä hetkessä ja siksi sen pelisiirrot ovat harkittuja. Syvemmillä tasoilla pelisiirrot ovat jo intuitiivisia.

Äitipeliä pelataan koko loppuelämä, päivä kerrallaan, ja pelaaminen on varmasti mielenkiintoisinta, riemastuttavinta ja innostavinta, mitä tulet elämässäsi tekemään. Monissa peleissä tavoitellaan voittoa, mutta äitipelissä häviö on ihan yhtä arvokas. Häviämällä opit asioita, joita et helpoista voitoista ikinä oppisi. Mestari pelaaja kertoo mielellään häviöistään, sillä tässä pelissä pieni kärsimys jalostaa loistavaksi pelaajaksi.

Mestari pelaajan tunnusmerkit ovat tasapaino, aitous ja rauhallisuus. Hän yksinkertaisesti nauttii äitiydestä ja elämästä. Hän on rehellisesti ja aidosti sellainen kuin on ja keskittyy pelaamaan omaa peliään. Hän ei anna muiden ohjailla häntä, ei pelaa peliään yhteiskunnan, vanhempiensa, ystäviensä tai edes lastensa sääntöjen mukaan. Hänellä on mestari pelaajan supervoima kontrolloida ajatuksiaan. Hän voi koska tahansa parantaa peliään, eikä hänen tarvitse odotella, että joku muu tulisi ja tekisi sitä hänen puolestaan.

Ei hyvänmakuinen lääke ole lääkettä

En väitä omien totuuksieni ja ajatusteni olevan oikeita ja miellyttäviä juuri sinulle, sillä meidän on kaikkien tarkoituksin olla ainutlaatuisen erilaisia. Löytääksesi omat kasvunpaikkasi kiinnitä huomiota siihen, miten reagoit lukemaasi. Jos nyökyttelet lukiessasi päätäsi ja tehtävät ovat helppoja, tämä asia sinulta sujuu juuri nyt. Aihe ei ole sinulle nyt ajankohtaista, voit palata siihen myöhemmin, kun sitä asiaa sinulle esitellään.

Jos teksti aiheuttaa vastustusta ja ärsytystä, et ole ihan sinut asian kanssa ja joku uskomus sinua vielä hiertää. Egosi haluaa pitää uskomuksen, joten se yrittää estää sinua ajattelemasta asiaa ollenkaan. Jää pohdiskelemaan aihetta ja tee tehtävät, kunnes olet löytänyt oman mielipiteesi. Sen ei tarvitse olla sama kuin minun, mutta tunnistat oman totuutesi siitä, että nyt teksti ei enää ärsytä vaan olet rauhan tilassa joko samaa mieltä tai eri mieltä.

Jos teksti ja tehtävät ihan pelottavat, et halua edes lukea enää tai tehdä tehtäviä, löytyvät suurimmat haavasi näistä. Nämä aiheet ovat niin tulehtuneita, että tarvitaan enemmän peliaikaa, jotta haavat voisivat rauhoittua. Olet vapaa valitsemaan, koska olet valmis voitelemaan haavojasi, mutta tiedä, että kohtaamalla pelkojasi niiden ote sinusta herpaantuu, ja se tulee helpottamaan peliäsi suuresti.

Kirjoitan tahallani kärkevästi, mutta rakkaudella, sillä uskon, että meistä jokaisella on jo ihmisiä elämässämme, jotka ovat aina samaa mieltä ja voivattelevat kanssamme, eivätkä uskalla sanoa suoraan mitä ajattelevat. Myötäkarvaan pajaaminen ei välttämättä aina vie peliä eteenpäin. Rakkaudellinen ravistus tuo pinnalle puhdistettavat tunnelukot ja parannettavat haavat. Minä siis hieman ravistelen, mutta en avaa oivalluksen ovea - sen saat avata ihan itse.

Olen koko elämäni odottanut, että löytäisin jonkun, joka uskaltaisi minulle puhua suoraan ja olla rehellinen. Että se paistinpannu heilahtaisi normaalisti arjessa, puhelinkeskusteluissa ystävän kanssa, eikä jonkun peliä mullistavan tapahtuman kautta.

Sanotaan että kun oppilas on valmis, opettaja ilmaantuu. Minun opettajani, rakas ystäväni, ilmestyikin aivan parhaaseen aikaan. Tämä silloin täysin tuntematon ihminen laittoi minulle Facebookissa viestin: ”Tarvitsetko apua?” Otin avun avosylin vastaan. Kun olen oppinut avun odottamisen sijaan ottamaan vastaan apua, olen ymmärtänyt kaikkien olevan opettajia. Arvostan paistinpannun heilauttelijoita todella paljon. He vievät minua eteenpäin pelissä enemmän kuin ketkään muut. Vaikka heidän sanansa aina ensin ärsyttävät, ei mene kauaa kun olen kiitollinen siitä, että sain uskomuksiani ravistelevaa peliapua.

Haali sinäkin peliapua ympärillesi ja pyydä rehellisyyttä. Havannoi, miltä mikäkin tuntuu, ja tee ihan omia päätöksiäsi ja päätelmiä itsestäsi ja omasta pelistäsi. Palkinnot tekemistäsi tehtävistä tulevat olemaan kaiken vaivan arvoisia, lupaan sen. Unohda ajatukset omasta tilasta, rauhallisesta musiikista, palavista kynttilöistä ja ruusuista maljakossa. Et tarvitse mitään ulkoista asetelmaa, että voit tehdä tehtäviä ja päästä pelissäsi eteenpäin. Riittää, että ajattelet näitä asioita arjessasi, pyykkiä viikatessasi, tiskatessasi. Riittää, että sinulla on pyrkimys mestaripelaajaksi.

Jokaisella meistä on tarve itsensä ymmärtämiseen ja hyväksymiseen. Kaikki me halumme olla rakastavia äitejä ja puolisoita. Lupaan, että kun olet lukenut päivitetyt pelisäännöt, haluat alkaa pelata peliä ihan uudella innolla. Vaikeudet muuttuvat jännittäviksi haasteiksi, kun ymmärrys itsestä ja toisista kasvaa. Työssäni herättelen ja haastan äitejä katsomaan asioita toisesta näkökulmasta, ihan ärsytänkin heitä joskus. Tökin, enkä anna periksi. Kysyn oikeita kysymyksiä, kunnes vastaus heidän kysymyksiinsä tulee - aina heiltä itseltään, sillä mistään muualtakaan se ei voi tulla. Minulla eikä kenellä muullakaan ole niitä antaa.

Äidit turhautuvat ja ärsytyntyvätkin joskus siitä, ettei minulta saa vastauksia. Mistä he oikein maksoivat? Tökkimisestä, oikeiden kysymysten kysymisestä. Voi sitä iloa, kun he pääsevät perille, sinne syvemmälle, mistä vastaus löytyy. He kokevat sieluyhteyden, tuntevat oman viisautensa ja saavat kokemuksestaan varmuuden, että sinne syvemmälle, oman viisautensa alkulähteelle, voi aina palata. Minun työtäni on uskoa äiteihin, ja se on minulle helppoa, sillä uskon myös itseeni.

Kunpa jokainen äiti näkisi itsensä kuten minä heidät näen. Synnytysdoulana pääsen näkemään jotain, mitä kaikki eivät pääse. Mikä voima naisessa onkaan! Synnyttävä äiti, joka tuo maailmaan uutta sielua, on maailman kaunein näky. Pelkkä ajatuskin viimeisimmästä synnytyksestä, jossa olin mukana, saa minut herkistymään. Äiti ja vauva -ryhmissäni omien sanojensa mukaan epävarmat ja väsyneet äidit – minusta hehkuvan kauniit ja viisauksia kuin huomaamattaan latelevat äidit – jakavat rehellisesti tarinoitaan ja tukevat toisiaan tuomitsematta ketään valinnoistaan. Se energia, joka näistä naisten piireistä syntyy, muuttaa maailmaa! Meidän pitää alkaa uskoa enemmän omaan voimaamme, ja sen voiman löydämme äitipelin kautta.

Alku aina hankalaa, lopussa kiitos seisoo

Minä odotin kauan ja turhaan jumissa olevaan peliini pelastajaa, sitä kuuluisaa prins-siä valkoisella ratsulla, eikä sellaista ikinä kuulunut. Minulla ei ollut hajuakaan, että olisin voinut itse tehdä jumilleni jotain, niin vähän näistä henkisistä pelisäännöistä äitipelaajien kesken puhutaan. Olin tietenkin ainoa, joka pystyi peliäni pelaamaan, mutta odottelin jumissa, että joku tulisi ja pelaisi puolestani. Monet äidit etsivät peliinsä pelastajaa, ehkä sinäkin. Uskon, että jokainen etsivä sen myös löytää, sillä pelastaja on lähempänä kuin arvaatkaan. Se olet sinä itse.

Äitiys on maailman vaikein
mutta palkitsevin työ.
Se opettaa meitä
maailman suurimmasta voimasta:
pyyteettömästä rakkaudesta.

Mestari pelaajaksi havittelevan pitäisi jo raskaana ollessaan vaatia kuningattarelle sopivaa kohtelua. Itsestään huolehtiminen pitäisi aloittaa heti kun tikussa seisoo kaksi viivaa, sillä ansaitset kaikki mahdolliset edut tähän maailman tärkeimpään työhön. Minulle raskaana olo oli ”no big deal”. Mitä vähemmän minuun kiinnitettiin huomiota, sen parempi. Jos joku mainitsi raskaudestani, heilautin kättäni ja vaihdoin puheenaihetta. Eihän tässä nyt mitään... erikoista. Kannoin painavat laatikot ja kaupakassit, avasin itse omat oveni. Enhän minä sairas ollut! No en ollut, mutta olisin voinut ottaa vastaan hieman ihailua, jotta olisin oppinut ihailemaan itseäni. Annoin viedä kaiken arvon tältä kiehtovalta kehon prosessilta. Minulla on kyky luoda uutta elämää sisälläni ja ohitin tämän mystisen taidon lähes olankohautuksella. Tästä se alkoi. Minun merkitsemättömyyteni. Itse loin tämän roolin itselleni ja roolipelini alkoi. No big deal.

Ystäväni neuvoivat minua ottamaan kaikki lääkkeet – viestien etten tulisi pärjäämään synnytyksessä ilman niitä. Jos lapsen jo saaneet ystävänikään eivät uskoneet voimiini ja luontaiseen kykyyni synnyttää, miten ihmeessä olisin niihin itse uskonut? Lähdin elämäni merkittävimpään tapahtumaan, esikoiseni syntymäjuhlaan, hermostuneen innostuneesti, mutta täysin sinisilmäisenä. Synnytys olisi jotain, joka minulle tapahtuu, mutta itse en kokenut olevani osallisena tapahtumassa. En edes osannut

ajatella sitä vauvani kautta, vaikka se oli hänen syntymänsä. Odotin vain että saisin hänet syliini. Hän olisi minulle olemassa vasta sitten. Synnytys oli siinä välissä tapahtuva välttämätön paha. Yksi päivä vain.

Ulkoistin synnytykseni kätilöiden haltuun, sillä kätilöt ajatuksenlukutaidoillaan varmasti tiesivät minua paremmin, millainen olin luonteeltani ja mikä juuri minulle olisi parasta. Sairaalasta lähti murrettu, silvottu ja umpeen parsittu vastasyntyneen äiti, joka ei ihan ymmärtänyt, mitä hänelle juuri oli tapahtunut. Opin pian, että äidit kehuskelevat huonoilla synnytyskokemuksillaan, joten uskoin oman huonon kokemuksen olleen täysin normaali. Halusin kuulua joukkoon, joten aloin itsekin julistaa synnyttämisen olevan aivan kamalaa. Tunsin itseni uhriksi, ja uhrimentaliteetti siirtyi luontevasti äitiyteen sekä parisuhteeseen.

Kotona taistelin imetysvaikeuksien kanssa, joita ei millään voitu ratkaista kerran viikossa neuvolassa käymällä. Sukulaiset ja ystävät toivat vauvalle lahjoja, ja hymyilin väsyneesti mutta reippaasti. Minä pärjäsinkin kyllä, olinhan lapsen itse halunnut. Mieheni lähti töihin ja jäin yksin vauvan kanssa kotiin ihmettelemään, teenkö mitään oikein.

Vauvavuosi lukuisine korvatulehduksineen oli rankka. Ei ole paljon muistoja, vain ensimmäisen lapsen tunnollisesti täytetty vauvakirja mittoineen ja päivämäärineen. Selvisin päivä kerrallaan. Kotona kanssani oleva koiraparka sai kokea turhautumiseni niskassaan. Ja parisuhde – haha! Ei ollut voimia hoitaa sitä, kun ei ollut voimia hoitaa itseäkään. Itsetuntoni alkoi romahtaa, pömppömaha masensi eikä rakkautta riittänyt kuin vauvalle. Noin puolet avioliitoista päättyy eroon, ja kun eroaminen kerta oli ihan normaalia, aloin uhkailla erolla. Ehkä se olisi ratkaisu, vaikka en tiennyt edes mihin ratkaisua hain. Jäisin yksin, mutta olin jo tottunut siihen, sillä olin koko ajan ollut yksin. Yksin ajatusteni ja huolieni kanssa. Koska meillä Suomessa äidit *pärjäävät*, vaikka väkisin. Halusin kuulua joukkoon.

Laskin päiviä, että pääsisin takaisin töihin, jotta voisin taas tehdä jotain, jonka tietäisin osaavani, jotain joka antaisi minulle arvoa ja josta voisin saada kiitosta. Vaikka minulle oli annettu mahdollisuus yhdeksän kuukauden ”henkiseen retriittiin” juuri synnyttämäni pikkugurun seurassa, minulle äitiysloma oli kaikkea muuta kuin vahvistava ja opettava kokemus. Se oli sumuinen ja pelottava kausi, josta piti vain selvittää hengissä siihen asti, että lapsen saisi tarhaan. Siellä ammattilaiset osasivat hommansa.

Vaikka kokemuksen kertoo muuta, näen nyt äitiyden luonnollisen tarkoituksen olevan voimaantaa naista. Voimaantumisen pitää tehdä uusi normaali. Mahdollisuus tähän pitäisi tiedostaa ja se pitäisi haluta ottaa vastaan, ihan alusta asti. Sen lisäksi, että suunnitellaan muuttoa suurempaan asuntoon tai tutkitaan vauvavakuutuksia, tuleva äiti voisi olla utelias ja haltioitunut kaikesta siitä henkisestä kehityksestä, jota äitiys toisi mukanaan.

Äitiys on joka lapsen kanssa hyppy tuntemattomaan ja sen on tarkoituksin herättää tunteita.

Synnytys on kaunis, turvallinen ja luonnollinen tapahtuma ja siihen on hyvä valmistautua. Sen pitäisi olla sinun, puolisoasi ja lapsesi yhteinen tapahtuma, ja ajatuksillasi siitä on suuri merkitys. Se on lapsesi ensimmäinen syntymäpäivä. Tee sen eteen valmisteluja yhtä paljon kuin teet sitten vuotta myöhemminkin, kun mietit sopivatko kakunkoristeet valitsemiisi lautasliinoihin. Synnytys on ensimmäinen mahdollisuutesi kokeilla rajojasi ja kuunnella itseäsi. Onko sinulla rohkeutta antautua avuttomaksi, korkeamman voiman ja kehon viisauden armoille? Luotatko itseesi ja vauvaasi? Onko ympärilläsi ihmisiä, jotka kannustavat sinua vai pelottelevat sinua?

Kontrollin menetys on monille suurin pelko synnytyksen aikana, ja jos sitä pelkää, on vaikea antautua ja luottaa voimiinsa ja kehoonsa. Unohtaa ajan ja paikan ja vain vastaanottaa mitä tuleman pitää. Meille opetetaan pienestä pitäen juuri vastakohtaa – kellon tarkkuudella toimimista ja tulevan suunnittelua, joten tämä ei tule meille enää luonnostaan.

Luonnollinen synnytys on edelleen tabu, vaikka se on tutkitusti paras vaihtoehto sekä äidille että vauvalle. Kaikessa muussa luotetaan tutkimuksiin, mutta tämä tutkimus painetaan villaisella. Siinä ei ole mitään järkeä. Luonnollisesta synnytyksestä ei saisi puhua, etteivät äidit, jotka eivät sitä ole syystä tai toisesta päässeet kokemaan, pahoittaisi mieltään. Mutta onko toisen voimaannuttava kokemus toiselta pois? Kyllä kaikista kokemuksista pitäisi voida puhua ääneen. Aina paras vaihtoehto ei ole edes vaihtoehto, ja on luonnollista tuntea siitä pettymystä. Äiti, joka haluaa epiduraalin, saa kehua sillä, ettei tuntenut kipua, ja äiti, joka synnytti ilman, saa olla ylpeä itsestään. Kaikilla meillä on ääni, ja on väärin, etteivät kaikki voi ääntään käyttää. Vahvat naiset eivät loukkaannu toisten voitoista, he tukevat ja kehuvat toisiaan ja haluavat kaikille naisille mahdollisimman paljon hyviä kokemuksia äitipelissä.

Yksi kaikkien ja kaikki yhden puolesta

Vertailu ja mielensä pahoittaminen on aivan turhaa, kun on kyse kehon toiminnoista. Jokainen keho työskentelee omaa tahtia ja tietää parhaiten miten toimia. Keho ei toimi meitä vastaan vaan meidän parhaaksi. Jos luonnollinen synnytys ei onnistunut, siihen on takuulla ollut hyvä syy ja niin oli tarkoitettu. Synnytyksessä onkin kyse luottamisesta omaan kehoonsa, ja voisimme kaikki oppia jotain naisilta, jotka siihen ovat kyenneet, oli synnytystapa mikä tahansa. Minua kiinnostaa jokaisen äidin synnytyskokemukset, sektiöt, luonnolliset ja lääkkeelliset synnytykset. Ei niinkään se mitä tapahtui vaan miltä äidistä *tuntui*.

Mitä synnytyksesi kertoi sinulle sinusta ja sinun kehostasi? Jos olet hidas ja pohtiva, oliko kehosikin kiireetön? Jos olet kärsimätön, toimiko kehosikin tehokkaasti? Vai toimiko kehosi juuri päinvastoin kuin olit ajatellut? Koitko avautumisvaiheen puolella välissä ns. henkisen pysähtymisen? Hidastuiko tai pysähtyikö synnytys, kunnes päästit kehostasi tunnelukkoja pois joko itkemällä, tärisemällä tai oksentamalla? Kumpi vaihe sinulle oli helpompi, avautumisvaiheen antautuminen vai ponnistusvaiheen aktiivisuus? Kaikki koettu kertoo mielenkiintoista tarinaa sinusta, sillä synnytyksessä olet aidoimmillasi. Millaista tarinaa sinä itse synnytyksestäsi kerrot ja onko se tarina sellainen, joka voimaannuttaa sinua? Synnytystarina kulkee mukanasi ikuisesti, joten voisiko sitä tarinaa muuttaa sinua paremmin palvelevaksi? Kyse on vain tulkinnasta.

Suren, jos synnytyksestä puhutaan vain numeroina. Se kesti niin ja niin monta tuntia. Mistä se kertoo? Ei yhtään mistään. Suren vielä enemmän, jos samaa jatketaan vauvan kanssa. Vauvan kuulumisia kerrotaan neuvolakortista, hän on mittoja tai nukutujen tuntien määrää. Hän on jotain verrattuna johonkin. Minä olen 175 cm, 65 kg ja nukuin kahdeksan tuntia, tunnetko nyt minut? Onhan se hienoa tietää, että vauva kasvaa, mutta toivoisin, ettemme unohtaisi vauvan henkistä kasvua. Neuvola mittaa ja huolehtii hienosti fyysisestä kehityksestä, meidän äitien tehtävänä on huolehtia henkisestä kehityksestä. Jos emme itse huolehdi omasta henkisestä kehityksestäme, miten osaamme huolehtia vauvan henkisestä kehityksestä?

Se joka ei osannut, opettaa

En todellakaan ole minkään mittapuun mukaan huono äiti, kun olen synnyttänyt lääkkeiden avulla. En ollut valmis antautumaan luonnollisen synnytyksen armoille. Koska tunnelukot ovat kehossani, kehonikaan ei ollut valmis. Pelkäsin tuntematonta, en ollut valmistautunut synnytykseen mitenkään - halusin vain painaa pääni puskaan

ja tukahduttaa kivun. Ymmärrys siitä, miksi kaikki meni kuten meni, antaa mielenrauhaa. Kuusitoista vuotta sitten ei ollut valmennuksia tai äitien piirejä. Käteeni paiskattu neuvolan 90-luvun dokumentti synnytyksestä on edelleen kauhuleffojen top kolmosessani *Ringin* ja *Child's Playn* kanssa. Tein parhaani sillä tiedolla joka minulla oli. Olen henkinen ja fyysinen kokonaisuus, ja vaikka uskon, että kehoni olisi osannut synnyttää, mieleni ei osannut. Tiedostamattomat tunteeni ottivat ohjan ja suojelivat minua.

Synnytyksessä ja äitiydessä ei ole olemassa täydellisyyttä, jota tavoitella. Miten voisimmekaan olla täydellisiä asiassa, joka esittyy uutena jokaikinen päivä ja on täällä opettamassa meitä siitä, että tätä peliä ei voi kontrolloida ja että sitä pitää vain pelata?

Olen antanut itselleni anteeksi sen, että olin varsin tietämätön, kun esikoistani synnytin, ja vain onnekkaampi, kun synnytin toista. Kolmannen kanssa osasin vihdoinkin ottaa luonnollisesta synnytyksestä kaiken irti, vaikka mikään ei mennyt kuten olin suunnitellut.

Vaikka synnytykseni eivät menneet kuten Strömsössä, minulle annettiin vielä kaspain mahdollisuuksia oppia itsestäni, kokeilla rajojani ja voimiani. Olinhan synnyttänyt henkisen kasvun pikkuguruni: lapseni. Raskaus, synnytys ja äitiys ovat kaikki luonnollisia mahdollisuuksia raottaa itseoivalluksen ovea. Lähes jokainen äiti joutuu pelissä pois mukavuusalueeltaan – jos ei itsensä, niin sitten lapsensa tai puolisonsa toimesta. Mukavuusalueen ulkopuolella on rajaton määrä oivalluksia tarjolla. Ne ovat pelin voittoja. Niitä tarjoillaan ja toistetaan niin usein, että oppi menee varmasti perille. Jos olet samanlainen jästipää kuin minä, pysyt tiukasti mukavuusalueellasi etkä näe oivalluksen ovea, vaikka kaikki läheisesi osoittavat sitä kohti.

Lapsi auttaa äitiä olemaan aito,
ja jokainen lapsi tönii aina äitiä
eteenpäin pelissä.
Lapsi on lahja meille äideille,
paras pelikumppani.

Äitipeli on raastavan kamalaa ja samalla käsittämättömän ihanaa, mutta ennen kaikkea se on opettavaista. Lapset eivät vaadi tai halua täydellisyyttä, he haluavat vain, että kehityt pelaajana. Lapset ymmärtävät pelisäännöt ja pakottavat jokaisen äidin kehittymään. Se onkin äitiydessä monille haastavinta. Jotta voi kehittyä, pitää kohdata itsensä, ehkä ensimmäistä kertaa pitkään, pitkään aikaan.

Viisaat ja viattomat vauvat. Suloiset, elämäniloa pursuvat taaperot. Uteliaat, toiveikkaat koululaiset. Itseään intohimoisesti etsivät teinit. Jokaisen lapsen hartain toive on onnellinen äiti. Äiti, joka näyttää heille, mitä elämän peli voi parhaimmillaan olla ja miten siitä voi selvitä voittajana. Äiti, joka uskoo heihin, luottaa heihin, jaksaa rakastaa, tukea ja kehua heitä. Näyttää esimerkillään, että on sallittua ja hyvin inhimillistä myös epäonnistua, pettyä, itkeä ja raivota. Äidin, joka hyväksyy itsensä ja lapsensa juuri sellaisena kuin he ovat.

Me naiset olemme ihastuttavan mutkikkaita ja äärimmäisen lahjakkaita olentoja. Kun meistä tulee äitejä, tämä mutkikkuus ja lahjakkuus joutuu vastustajamme egon hyökkäyksen kohteeksi. Se ottaa kaikki tiukasti selkärangassa jyskyttävät tiedostamattomat uskomukset ja epäilyt aseikseen ja tekee äitiydestä niin monimutkaista, että hukumme vaihtoehtojen, epävarmuuden ja päättämättömyyden alle. Apua peliini emme pyydä, vaan – edelleen – me *pärjäämme*.

Ensimmäinen nainen avaruudessa:

Houston, meillä on ongelma!

Mikä?

No ei mikään.

Mikä on ongelma?

Ei ole enää ongelmaa.

Kerro nyt!

Kaikki on ihan hyvin.

Vaikka isät osallistuvat aina enemmän ja enemmän lastensa hoitoon, Suomessa äidit kuitenkin jäävät aikalailla yksin hoitamaan lapsiaan. Siitä löytyy niin huonot kuin hyvätkin puolensa. Kun on yksin, on vapaa keksimään omia sääntöjä. Voi tehdä kuten tuntuu hyvältä ja oikealta, ja tällöin on luonnollistakin olla ensin epävarma. Sosiaalinen media on meille tärkeä pelivinkkien antaja, mutta passiivinen apu ja tuntemattomilta saatavat neuvot voivat olla ristiriitaisia. Jokainen sukupolvi on edistyneempi kuin edellinen sukupolvi. Murramme tällä hetkellä rohkeasti äitimyyttejä ja luovumme vanhentuneista pelisäännöistä. Haemme omaa tapaamme olla äiti, ja se on niin pitkä prosessi, että voimme unohtaa olevamme myös naisia ja puolisoita. Vahvuutemme äitipelissä on naiseus, voimamme on rakkaus, ja olemme mestaripelaajia, kun olemme tasapainoisesti sekä naisia että äitejä.

Suoraa ja rehellistä puhetta naiseudesta, äitiydestä ja parisuhteesta.

Äidin henkinen hyvinvointi vaikuttaa kaikkeen hänen ympärillään. Äitiyteen on helppo hukkuu - siitä voi tulla suorittamista ja elämästä ilotonta puurtamista. Äitipeli auttaa näkemään ja kokemaan elämää uudella tavalla – haastavana ja hauskana pelinä, jota on jännittävää pelata! Äitipeli on joka äidin lohtukirja, tarjoten hyväksyntää ja ymmärrystä perhe-elämän haasteisiin. Kirja sopii kaikenikäisille äideille ja se on saanut kiitosta myös monelta isältä.

Taran humoristinen ja suorasukainen tarinankerronta auttaa äitejä kysymään itseltään kuka minä olen, mihin uskon ja millainen nainen, äiti ja puoliso haluan olla.

Tara Lange on kolmen lapsen äiti, kirjailija, valmentaja, retriittien järjestäjä, luennoitsija, *Hidasta Elämää*-bloggaaja ja *Tajunnan virtaa*-podcastaaja. *Langelta* ovat aiemmin ilmestyneet kirjat *Vihermehu – elinvoimaa luonnosta* (*Viisas Elämä*), *Tikapuut rakkauteen – tunne elämäsi* ja *Tikapuut rakkauteen – tunne itsesi* (Otava).

© 2018 Tara Lange

Kustantaja: BoD – Books on Demand, Helsinki, Suomi

Valmistaja: BoD – Books on Demand, Norderstedt, Saksa

ISBN: 978-952-80-0579-7



9 789528 005797