



SARUNA AR VITU KALNIŅU

Vita Kalniņa ir psihoterapijas speciāliste, ģimenes psiholoģijas centra LĪNA dibinātāja un vadītāja un grāmatu “Pirmās attiecības cilvēka dzīvē” un “Niķu nav!” autore, kurai lasīšana ir bijusi nozīmīga kopš bērnības un jau tad viņa zinājusi, ka reiz uzrakstīs pati savu grāmatu.

Kā aizsākās jūsu attiecības ar lasīšanu – cik gadus un vai kāds lasīja priekšā?
Kā mazai meitenei man priekšā lasīja vecvecāki, pie kuriem uzaugu. Es augu istā grāmatu vidē – vecmāmiņa visu savu darba dzīvi bija strādājusi par korektori, vectētiņš – tipogrāfijā. Grāmatu mājās bija daudz un tika godātas. Arī tētis ir “ieaudzis” grāmatās. Tām vienmēr bijusi īpaša vērtība mūsu ģimenē. Kad 5 gadu vecumā iemācījies lasīt, tas atvēra veselu pasauli, kas tolaik šķita daudz krāšņāka par reālo dzīvi un kurā pavadīju daudz brīvā laika arī kā skolniece un pusaudze.

Atceros to svētku sajūtu, kad no bibliotēkas atnesu jaunas grāmatas. Tā grāmatu smarža un sajūta pirkstos, pāršķirot lapas, joprojām ir atmiņā. Mūsdienās grāmatas smaržo citādi, un, lai cik ilgi turējos pretī, daudzas no tām lasu arī elektroniski, kam, protams, ir savi ieguvumi, jo manos grāmatplauktos ne mājās, ne darbā jaunām grāmatām īsti vairs nav vietas.

Kā jūs raksturotu sevi kā lasītāju?

Kā lasītāja esmu diezgan haotiska, jo lielākoties lasu profesionālo literatūru, kas prasa pārlēgties starp dažādām tēmām, atkarībā no tā brīža darba akcentiem. Man ļoti pietrūkst bērnības lasīšanas sajūtas – ienirt kādā grāmatā, kamēr tā izlasīta līdz beigām. Tā jau daudzus gadus notiek reti, izņemot, ja lasu atvaļinājuma romānus. Tiem tad jābūt īpašiem, jo manā darbā kā psihoterapeitei katra cilvēka dzīves stāsts, ar ko saskaros, ir kā īpašs romāns, pie tam ar visu emociju intensitāti, tāpēc romānu lasīšanai vairs nav tādas nozīmes.

Vai ir kādas īpašas bērnības un agrās jaunības grāmatas, kas īpaši spilgti palikušas atmiņā?

Bērnībā milēju pasakas, īpaši Hansu Kristianu Andersenu. Spilgti atmiņā palikuši Kestnera romāni, tie bija arī pirmie, ko lasīju vācu valodā. Vācu grāmatas manā grāmatu plauktā ir aptuveni trešā daļa no visām.

Vai ir grāmata/s, kas izteikti veidoja, mainīja skatu uz dzīvi, priekšstatus par dzīvi?

Tā noteikti bija Tomasa Harmsa grāmata par psihoterapeitisku darbu ar vecākiem un zīdaiņiem. Tā mudināja mani uzsākt mācības pie viņa pirms 10 gadiem, kā rezultātā paverās pilnīgi jaunas zināšanas un prasmes, ko varēju pielietot darbā ar bērniem. Šis zināšanas noteikti ir veidojušas pamatu un iedvesmu abām manām grāmatām.

Kāda loma lasīšanai ir mūsdienās?

Zinu, ka mūsdienās pat tie, kas bijuši lieli lasītāji, kļūst par “skatītājiem” vai “klausītājiem”. Tā ir vieglāk to apvienot vēl ar kādu darbību, piemēram, klausoties grāmatu vai skatoties tās ekranizējumu, vienmēr arī adu, kas lasot nav iespējams. Daudzi grāmatu klausīšanos savieno ar sportošanu, pastaigām, ēst gatavošanu un pārvietošanos mašīnā. Taču tas nav mans. Ja patiešām lasu, esmu pilnībā iekšā tajā, līdz galam “šeit un tagad”. Tas dod daudz dziļāku sajūtu, un labprāt izvēlos nevis izlasīt vairāk, bet izbaudīt to, ko lasu, pilnībā iztēloties.

Kā izvēlaties grāmatas, ko lasīt?

Man ir paveicies, ka arī mans vīrs ir grāmatu mīļotājs, un katrā mūsu ceļojumā un garākā randiņā kādu stundu, bieži pat vairākas pavadām kādā grāmatnīcā, šķirstot grāmatas. Parasti arī ko nopērkam. Grāmatas ir mūsu attiecībās īpašas, arī tāpēc, ka iepazīnāties LU bibliotēkā, kur abi kā studenti strādājām. Varbūt jocīgi izklausās, taču grāmatas mani vienmēr nomierina, kaut vai tikai to klātbūtnē telpā. Kad atrodos kādās dzīves krustcelēs vai pārdzīvojam, ieeju grāmatnīcā un ceru atrast atbildi vai mierinājumu. Tas gandrīz vienmēr nāk kādas konkrētas grāmatas izskatā. Grāmatas atrodu grāmatnīcās, rūpīgi sekoju līdz izdevniecību jaunumiem un kolēģu ieteikumiem, ja runa ir par profesionālo literatūru.

Vai lasāt vienlaikus vienu vai vairākas grāmatas?

Gandrīz vienmēr lasu daudzas grāmatas vienlaikus, taču ļoti vēlētos to mainīt. Domāju, ka iesākt un pabeigt vienu grāmatu varētu iedot lielāku mieru un gandarījumu.

Kuras grāmatas lasāt šobrīd?

Nespēju visas uzskaitīt... Tās, pie kurām visbiežāk atgriežos pēdējā laikā, ir “The Magic of Thinking Big” (David J Schwartz) un “Into the Magic Shop” (James Doty) (gan vācu valodā).

Vai lasāt/lasījāt priekšā saviem bērniem? Ko bērniem dod lasīšana kopā?

Bērniem biežāk priekšā ir lasījis mans vīrs, taču ir bijuši periodi, kad lasīju es. Domāju, ka tas ir bijis nozīmīgs kopā būšanas brīdis, un savs šarms ir arī tajā, ka bērni reizēm vēlas lasīt atkal un atkal to pašu grāmatu, ko jau zina no galvas, un palabo, ja kaut kas tiek izlaists. Ziemassvētku laiks man vienmēr pāriet desmitiem reižu atkārtotot stāstu par Villi Korvantunturos.

Kā atrast laiku lasīšanai?

Mūsdienās šāds laiks ir rūpīgi jāieplāno. Es kādu brīdi to liku savā rīta rituālā. Ceļos īsi pēc pieciem, meditēju, veicu elpošanas vingrinājumus, rakstu tā saucamās *Morning Pages* un lasu. Grūtības gan bija ar to, ka tad, kad sāku lasīt, negribējās pēc paredzētās pusstundas atrauties.

Vai jums ir kādi īpaši lasīšanas rituāli? Kuros brīžos lasāt? Rīti, vakari? Klusums, mūzika?

Lasot man patīk klusums.

Kāda bija sajūta, uzrakstot savu pirmo grāmatu?

Par to, ka rakstīšu savu grāmatu, sapņoju jau agrā bērnībā. Tolaik ne tikai lasīju, bet arī ar roku pārrakstīju dažas grāmatas, un man likās, ka tad, kad “izaugšu liela”, rakstīšu savu. Grāmatai nopietni gatavojos vismaz 10-15 gadus, līdz sapratu, ka esmu uzkrājusi tik daudz informācijas un pieredzes jomā, kurā strādāju, ka nevaru vairs ar to “staigāt apkārt”, nestāstot citiem. Īstenībā cilvēki tik maz zina par pašu dzīves sākumu, cik nozīmīgas ir attiecības jau tad, kad esam vēl pavisam mazi. Man šķita, ka jāpalīdz citiem atvērt acis uz ko tik ļoti nozīmīgu, kas ietekmē mūs visus. Jo tieši tas, cik iejūtīgi sagaidīsim katru jauno cilvēku uz šīs zemes, cik laipni būsīsim pret viņu un viņa vecākiem, kad viņi ir vistrasulākie, padarīs Latviju par iejūtīgāku vietu. Savā ziņā arī uzskatīju, ka tā ir mana misija ar šo informāciju dot sabiedrībai iespēju mainīties. Līdzās šim uzdevumam es tiešām priecājos par iespēju rakstīt. Saņēmu jautājumus, vai tiešām rakstu pati, kāpēc nerakstu kopā ar kādu, kas varētu pierakstīt manis sniegto informāciju. Man bija svarīgi rakstīt pašai gan pirmo, gan otro grāmatu. Esmu diezgan droša, ka būs arī trešā.

Vai jums ir svarīgas atsauksmes no lasītājiem?

Jāatzīst, ka, rakstot par tik jūtīgu tēmu, protams, ka baidījies saņemt uzbrukumus no lasītājiem, ka rakstītais ir “muļķības”. Tādus arī saņēmu, taču daudz, daudz reižu vairāk saņēmu pateicības par savu grāmatu un neskaitāmus brīnišķīgus stāstus par to, ko tā ir iedevusi ģimenēm, kā stiprinājusi un atbalstījusi. Esmu pateicīga un priecīga par katru šādu atsauksmi, tās noteikti bija nozīmīgs stiprinājums, lai rakstītu grāmatas turpinājumu.

Pastāstiet, lūdzu, nedaudz par savu jaunāko grāmatu “Niķu nav”? Par ko tā ir? Kāda bija motivācija to uzrakstīt?

Otrā grāmata ir turpinājums pirmajai “Pirmās attiecības cilvēka dzīvē”, stāstot par svarīgāko, kas notiek attiecībās ar bērnu no 6 mēnešu līdz 3 gadu vecumam. Līdzās praktiskām tēmām (ēšana, miegs, podiņmācība, spēlēšanās un mazuļa “spītēšanās”), lielu nozīmi piešķir tam, kas notiek ar bērnu šai vecumā emocionāli, kā viņam vislabāk palīdzēt. Man ir svarīgi uzrunāt arī vecākus, jo audzināt bērnu nav viegli. Pievērsos arī tam, kā tikt galā ar savām dusmām, pārgurumu un krīzi pāra attiecībās, kas nereti pavada laiku, kad bērniņš ir mazs.

Vai otro grāmatu ir grūtāk vai vieglāk rakstīt nekā pirmo?

Ja kādreiz man likās, ka grāmatas rakstīšana ir kaut kāds pārcilvēcisks un skaists pasākums ārpus reālās dzīves, tad īpaši otrās grāmatas rakstīšana vienkārši bija regulārs un pacietīgs darbs, ko veicu paralēli visiem citiem dzīves darbiem un pienākumiem. Īpaši pēdējie mēneši, kuros ik dienu bija jāuzraksta noteikts lappušu skaits, lai tur vai kas, bija īsta izturības pārbaude. Pirmās grāmatas rakstīšanai biju izbrīvējusī atvaļinājumu, šoreiz tāda nebija. Taču, lai arī tas nebija viegli, mani katru dienu stiprināja vēlme turēt rokās nodrukātu grāmatu, kā arī apziņa, cik ļoti mana grāmata ir nepieciešama Latvijas mazo bērnu vecākiem.

Kā ieinteresēt lasīšanā cilvēkus, kuri nelasa? Vai vajag?

Domāju, ka ieinteresēt varam tikai bērnībā un, rādot savu piemēru, taču mūsdienā tehnoloģijas pamatīgi izkonkurē lasīšanu, un tā tas droši vien arī paliks. Katram jāatrod savs veids, kā informēt, izglītot un arī izklaidēt sevi vislabākajā veidā.

Kāds ir jūsu ieteikums cilvēkiem ārkārtas situācijas laikā?

Mans ieteikums ir neļaut sevi vadīt bailēm, bet gan interesei par dzīvi un tās procesiem. To ir apkārt tik daudz, tik dažādi un aizraujoši! Taču, lai izprastu citus un apkārt notiekošo, katram ir jābūt ar sevi, tāpēc man liekas, ka šis ir īpašs laiks, lai pievērstos sev, iepazītu sevi pa īstam un pieņemtu ar visām savām izpausmēm.

Sagatavoja: Inga Pizāne

