

Mergaitė, kuri labai stengėsi

Mergaitė vardu Suzana buvo mažoje klasėje Šv. Marijos pradinėje mokykloje. Ji buvo septynerių metų, turėjo nepaklusnius garbanotus plaukus ir akis, kurios, atrodė, kad visada tarsi kažką nematomo persekioja. Iš šalies žiūrint, Suzana atrodė kaip ir kiti jos klasės vaikai, išskyrus tuos atvejus, kai taip nebuvo.

Kiti vaikai pamokų metu sėdėdavo tyliai, rankas sudėję, akis nukreipę į priekį, pieštukai judėdavo kaip vieningai žengiantys kareiviai. Suzana stengėsi būti viena iš jų. Kiekvieną dieną ji labai stengėsi.

Bet jos galvoje niekada nebuvo tylu.

– Susikaupk, Suzana. Susikaupk dabar. Tu turi tai padaryti, – ji nuolat kartodavo sau.

– Nekrapštyk pieštuku. Nustok krapštyti. Tai pernelyg garsu. Mokytojas vėl į tavę žiūrės, – ji nuolat save barė.

– Ne, tu negali dabar piešti savo sąsiuvinyje. Ne dabar. Bet aš tikrai noriu... Ne! Tu negali! – ji nuolat save baudė.

Ji nesistengė būti sudėtinga. Ji stengėsi labiau nei kas nors galėjo įsivaizduoti. Kol kiti vaikai tiesiog... atlikdavo užduotis, Suzana kas minutę kovojo su savimi. Jos dėmesys buvo slidus kaip muilas drėgnose rankose. Ji nuolat bandė jį sugauti, bet jis vėl išslysdavo.

Kiekvienas garsas ją blaškė. Kiekvienas šviesos mirgėjimas pro langą traukė jos mintis kaip magnetas. Kiekvienas noras piešti, niūniuoti, judėti tapdavo mūšio

lauku jos galvoje. Ir kiekvieną kartą, kai ji susivaldydavo, sakydavo sau „Ne, ne dabar“, tai jai kainuodavo kažką, kažką nematomo.

Gliukozė. Taip tai vadinosi.

Ne, kad Suzana žinojo tą žodį, dar ne. Bet jos kūne kiekvienas savikontrolės veiksmas sudegindavo jos brangaus kuro atsargas. Tai buvo tas pats dalykas, kuris maitino jos mąstymą, kantrybę, gebėjimą sėdėti ramiai, tylėti, atsispirti rėkiančiam norui daryti tai, ko ji norėjo.

Kai nuskambėjo pietų skambutis, jos gliukozės atsargos buvo išsekusios.

Kitų vaikų akys dar buvo žvalios ir ramios, šnekėjosi kieme ir juokėsi, žaidė kamuoliu, šokinėjo su virvėmis ir važinėjosi riedlentėmis. Suzana stovėjo tarp jų kaip išalkęs liūtas, bandantis žaisti namus su avimis.

Tada tai ir įvyko.

Ji pamatė savo draugę Mają juokiantis su kuo nors kitu ir pajuto, kaip ją pervėrė kažkas karšto ir aštraus. Jausmas išsiveržė į priekį. Jos ranka stumtelėjo. Maja suklupo.

Suzana to nenorėjo. Ne iš tikrųjų. Bet jos stabdžiai neveikė.

Po kelių sekundžių kitas klasės draugas paklausė jos, kodėl ji tai padarė.

Suzana atšovė:

– Kodėl nesirūpini savo kvailais reikalais?

Ir tada atėjo ta dalis, apie kurią ji svajojo visą rytą, tai, ką ji norėjo padaryti nuo pat tos akimirkos, kai įžengė į mokyklą. Ji stovėjo mokyklos kiemo centre,

sukosi ratu, išskėtė rankas ir išleido riaumojimą. Garsus, gerklės, nefiltruotas riksmas aidėjo per asfaltą kaip liūtas, skelbiantis savo karalystę.

Vaikai sustojo ir į ją žiūrėjo.

– Ji yra pamišusi, – Suzana išgirdo vieną iš jų šnibždant. Atbėgo mokytoja.

– Suzana! Tai nėra tinkamas elgesys. Tu esi per daug triukšmauji.

Bet Suzana jau buvo visiškai abejinga. Jos gliukozės atsargos buvo išsekusios. Ji nebeturėjo jėgų visko slėpti. Ji pažvelgė į mokytoją tuščiu, ašarotu žvilgsniu ir nieko nepasakė.

Ji buvo nuvesta į Tylųjį kambarėlį, mažą, smėlio spalvos kambarėlį su minkštomis pagalvėlėmis ir be jokio triukšmo. Tai turėjo padėti. Bet nepadėjo. Suzana atsisėdo ant grindų ir verkė, jos skruostai degė iš gėdos, o viena tvė apgaubė ją kaip rūkas.

– Kas man negerai? – galvojo ji. – Kodėl aš tokia? Kodėl negaliu būti normali kaip jie?

Ji trynė akis, kol jos tapo paraudusios. Ilgą laiką ji sėdėjo viena. Kol durys atsivėrė ir įėjo kažkas.

Tai buvo Trudė, šeštos klasės mergaitė ramiu balsu ir švelniomis akimis.

– Sveika, – pasisveikino Trudė, atsisėdusi ant grindų šalia jos. – Aš mačiau, kas nutiko. Ar galiu tau pasakyti paslaptį?

Suzana pakėlė akis, smalsiai žiūrėdama per ašaras.

– Aš irgi buvau tokia. Tiesą sakant, kartais vis dar esu.

Suzana nustebo.

– Tu?

Trudė linktelėjo.

– Taip. Mano smegenys jautėsi kaip tornadas. Norėjau rėkti, šokti, bėgti, piešti ir kalbėti viską vienu metu, net kai turėjau sėdėti ramiai. Nesupratau, kodėl tai buvo taip sunku. Visi kiti tiesiog... tai darė. Bet man tai buvo tarsi turėčiau stumti kalną, kad galėčiau sėdėti kėdėje.

Suzana mirktelėjo.

– Bet... dabar tu neatrodai tokia.

– Tai todėl, kad aš treniravausi, – nusišypsojo Trudė. – Ne sporto treniruotės, bet proto treniruotės.

Suzana susiraukė.

– Proto treniruotės?

– Taip. Žiūrėk, tavo smegenų dalis, kuri padeda susikaupti, išlikti ramiai ir laukti savo eilės, veikia kaip raumenys. Ta smegenų dalis nėra silpna dėl to, kad kažkas negerai. Tiesiog tu juos naudoji taip intensyviai be poilsio, kad jie greičiau pavargsta. Ir tu neturėjai tinkamos praktikos, kad juos sustiprintum.“

Suzana išplėtė akis.

– Tai reiškia... kad aš galiu ją treniruoti?

– Būtent, – atsakė Trudė. – Lygiai taip pat, kaip prieš keliant didelius svorius, reikia pakelti mažus.

Ji iš kišenės ištraukė mažą užrašų knygelę.

– Nori pamatyti keletą triukų?

Suzana linktelėjo galva ir atsisėdo.

– Pirmasis triukas: sąrašai. Kiekvieną rytą aš užsirašau tris dalykus, kuriuos noriu padaryti. Jie gali būti kvaili, pavyzdžiui, „pažiūrėti į debesis“ arba „nusišypsoti kam nors“, ir aš turiu padaryti tris dalykus. Pavyzdžiui, namų darbus arba išsivalyti dantis. Tai darant vos penkias minutes per dieną, mano smegenys išmoksta pereiti nuo „noriu“ prie „turiu“.

Suzana atrodė susidomėjusi.

– Tai neatrodo pernelyg sunku.

– Taip, tai nėra sunku. O dabar antrasis triukas: kasdienė praktika. Aš pasirinkau vieną mažą dalyką, kurį darau kasdien 10 minučių. Tai gali būti tylus piešimas, karoliukų rūšiavimas ar netgi tiesiog lėtas kvėpavimas. Reguliarus kažko darymas padeda ugdyti mano smegenų gebėjimą susikonscentruoti į kažką, išlaikyti gliukozės lygį normos ribose, net jei tai nėra įdomu.

– Ar tai veikia? – paklausė Suzana.

Trudė nusišypsojo.

– Visiškai. Ne iš karto, bet pamažu. O kas geriausia? Kai jaučiu, kad prarandu savikontrolę, kai jaučiu, kad liūtas pradeda riaumoti, aš darau pertrauką. Arba valgau kažką sveiko. Kartais net stiklinė vandens padeda.

Suzana ilgai tylėjo.

– O jei aš vėl suklysiu? – sušnabždėjo ji.

Trudės šypsena sušvelnėjo.

– Tu tai padarysi. Visi tai daro. Bet raumenys vis tiek auga. Kiekvieną kartą, kai bandai, kiekvieną kartą, kai sustabdai save arba iš to pasimokai, tavo smegenys tampa stipresnės ir tu nesunaudoji tiek daug gliukozės. Iš pradžių to nepastebėsi. Bet vieną dieną sėdėsi klasėje ir suprasi, kad triukšmas tavęs nebekelia tokio diskomforto. Arba mintys tavęs nebekelia iš vėžių, kaip anksčiau.

Suzanos akys vėl prisipildė ašaromis, bet šį kartą ne tik iš liūdesio.

– Ačiū, – tarė ji, balsui drebant.

Trudė ją švelniai apkabino.

– Tu nesi viena, Suzana. Tu tik pradedi savo mokymąsi. Ir aš pažadu tau – bus lengviau.

Tą vakarą Suzana sėdėjo prie virtuvės stalo su savo mėgstamu rožiniu rašikliu. Ji atvertė sąsiuvinį ir parašė savo pirmąjį sąrašą:

Noriu:

1. Suktis kaip liūtas.
2. Piešti kates kosmose.
3. Valgyti braškes.

Turiu:

1. Sėdėti ramiai 5 minutes.
2. Baigti skaitymo namų darbus.
3. Pasakyti ką nors malonaus kam nors.

Ji pažvelgė į tai ką užsirašė akimirka, tada nusišypsojo.

Rytoj ji vis dar norės riaumoti. Ji vis dar jaus kovą savo galvoje. Bet dabar ji žinojo, kad tai ne jos kaltė ir kad tai nebus amžina.

Jos viduje gyveno liūtas. Bet dabar ji mokėsi jį sutramdyti.

Po vieną mažą riaumojimą.



**Bendrai finansuoja
Europos Sąjunga**



léargas

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.