

Alenka Rebula

# MOTERIŠKUMO PASLAPTYS

*Mylėti save*

*stipria ir ištikima meile kur kas svarbiau,  
nei sukurti gerą savo įvaizdį*



Autorę įkvėpė  
Clarissa Pinkola Estés  
„Bėgančios su vilkais“

Alma littera

### KŪNIŠKUMAS

#### **Vidinis savęs pajautimas**

Kūniškumas apima viską, kas mus pasiekia per pojūčius ir kūno veiksmus: savo sveikatos, išvaizdos, laisvumo, jaukumo, gaivališkumo, lankstumo, stiprumo ir silpnumo, malonumo ir skausmo patyrimą. Sunku pervertinti kūno vaidmenį mūsų nesąmoningame, o ir sąmoningame gyvenime.

Nuolat patiriame išpūdžius per jutimus: uoslę, regą, skonį, lytėjimą, klausą, pusiausvyrą, sąnarius, žemės trauką, padėti ir judėjimą erdvėje, kraujagysles ir vidaus organus. Per visus šiuos dalykus jaučiame save.

Kūnas tiksliai žino, kaip suvokiame savo išvaizdą, judėjimą, savo išorę ir vidų. Jis seka mūsų mintis, žodžius bei veiksmus ir praneša mums, kaip savo sprendimais paveikiame organizmą. Todėl praradusios ryšį su kūnu, praradusios vidinį savęs pajautimą ir gynybines galias netenkame ryšio ir su savojo „aš“ pamatu. Jei-  
gu nejaučiame savęs, negalime pasirūpinti savo gerove.

Kūnas reaguoja ir į mūsų ryšį su kitais žmonėmis. Pirmiausia jis jaučia, ar bendraudamos su kitu žmogumi atsipalaiduojame, ar įsitempiame, ar tas žmogus prižadina mūsų vidinę galią, ar varžo ją. Mus išduoda kvėpavimas, vyzdžiai ir žvilgsnio blizgesys, akių raumenys, veido paraudimas, balso stygų virpėjimas, raumenų to-

nusas, laikysena, hormonų būklė ir šis tas daugiau. Visa tai atsako į klausimą, ar kitas žmogus nuteikia mus jaustis saugias ir tvirtas. Dažniausiai sukyla mišrūs jausmai, o esant sveikiems tarpusavio santykiams, vyrauja pozityvūs jausmai. Jeigu mums neprieinami savi pojūčiai, mes tiesiog negalime pasirinkti teigiamai mus veikiančių žmonių. Subtilus kūno reakcijų pajautimas yra pamatinis dalykas, padedantis sukurti laimę teikiančius santykius.

## Ryšio praradimas

Praradus ryšį su savo kūnu, nepavyksta atsiriboti nuo mus skaudinančių žmonių, rasti prieglobsčio ten, kur galime atsitiesti ir puoselėti natūralius apsilvalymo procesus, kuriuos pajėgia sukurti galinga mūsų organizmo gynybinė sistema. Įsitikinimas, kad ne taip svarbu tai, ką jaučiame, nes pagrindinis tikslas – pasiekti tai, kas laikoma teisinga, nutraukia ryšį su jutimais ir jausmais. Išnaudojant organizmą kaip įrankį, kuriuo siekiama aukštesnių tikslų, stipriai pašlyja sveikata, nes imame save suvokti kaip daiktą. Juk ištvermės semiamės iš psichofizinės, socialinės ir dvasinės gerovės visumos, todėl atsiriboti nuo kūniškų pojūčių yra itin pavojinga.

Autentiški gyvi pojūčiai skleidžiasi tyloje, gilinantys į išgyvenimus, atrenkant ir puoselėjant juos. Tai gražina mus prie pamatų, įtvirtina tikrąją tapatybę ir sužadina originaliausius kūrybiškumo akstinus. Nūnai gyvenimas toks, kad mūsų pojūčiai ir jausmai yra blaškomi ir atbukinami, tad visai galimas daiktas, jog nė nesuvokiame, kaip atsainiai elgiamės su savimi. Stipriausi veiksniai ne išoriniai, paprastai tai – vidinė cenzūra. Daugybė moterų tiesiog neleidžia sau jausti to, ką iš tikrųjų išgyvena, nes suvokusios tuos pojūčius susidurtų su rūsčia tiesa.

Kai pradėdame neigti tai, ką jaučiame, pirmiausia mus išduoda veidas ir laikysena. Mums sekasi nuslėpti giliausius jausmus, nes dažniausiai esame įpratusios tai daryti ilgus metus. Prisiimtą vaidmenį atliekame puikiai, įtikiname pačios save ir aplinkinius. Žymus mimikos tyrinėtojas Paulas Ekmanas knygoje *Žinau, kad meluoji* (P. Ekman, *Žinau, kad meluoji. Melo psichologija santuokoje, versle ir politikoje*, Vilnius: Aukso pieva, 2012, – vert. past.) įrodo, kad net profesionalaus aktoriaus imituojami jausmai keičia organizmo reakcijas. Tad galime daryti išvadą, kad suvaidinti jausmai ir mums patiems sukelia įspūdį, jog yra tikri. O tikruosius pojūčius tolydžio uždangstome tokiais, kurie mums priimtinesni: sielvartą galime paslėpti cinizmo kauke, baimę – agresyvumu, bejėgiškumą – nenutrūkstama veikla, menkavertiškumą – pasitikėjimo savimi kauke... Šitaip slepiame savo vidinį pasaulį ir nebeįstengiame įžiūrėti to, ką mums skauda, todėl nebeieškome tinkamo vaisto. Pamažu visiškai nuklystame nuo kelio ir prarandame bet kokią ryšį su savo organizmu. Užuoat jaukiai įsikūrusios savo kūne ir pradėjusios aktyviai veikti, priverčiame vaidinti savo kūną, mūsų gyvenimas virsta spektakliu.

Už šią apgaulę tenka sumokėti didelę kainą, nes galingos vidinės jėgos, kurias slepia moters kūnas, atkakliai priešinasi šiam niokojančiam viešpatavimui. Jeigu neprisidedame prie šių mėginimų išsilaisvinti, nes tai – bandymas prisibelsti iki mūsų sąmonės, užverda sekinanti kova su kūnu, tik jos neįmanoma laimėti.

### **Įsiklausyti į savo kūną**

Kūno reakcijos pasireiškia per pojūčius ir jausmus, jas ne visada galima išsakyti žodžiais. Paprastai jutimai aplenkia sąmonę,

juk nesutelkiame dėmesio į nuolatinis savo odos pojūčius, į tai, kaip reaguojame į šviesą, spalvas ir erdvę, kaip jaučiame raumenis, sąnarius ir vidaus organus. Mes juntame prisilietimus, kvapus ir skonius, jie galėtų teigiamai mus paveikti, bet kasdienybės skuboje paprastai tik prašvilpia pro šalį. Pernelyg dažnai gausybė teigiamų pojūčių ir emocijų praslysta pro mūsų sąmonę ir išnyksta nė nespėjus jų suvokti. Tūla moteris savo kūną pajunta tik ką suskaudus arba kai organizmas sustreikuoja, ir kur kas rečiau jį junta todėl, kad kiekvieną akimirką jis prisipildo potyrių.

Jei nestebėjome, kaip per gyvenimą atsiranda ir kinta mūsų kūno pojūčiai, vadinasi, jų ir nepažįstame. Todėl neįstengiame jais kliautis, kad suprastume save. Tad negalime leisti būti vedamos tikrų jausmų, nes jie mums neprieinami. O kaip tik šie pojūčiai ir yra vertingiausias kelrodis gyvenimo kryžkelėse, nes vien proto įrankiai nepatikimi. Jausminis intelektas, kurio padedamos išmintingai ir nuovokiai orientuojamės, negali įsijungti nesąveikaudamas su kūnu.

Perprasti žmones ir įvairias gyvenimiškas aplinkybes nepaprastai sunku, logika tėra viena iš priemonių tai padaryti. Pojūčių, kuriais užčiuopiame aplink mus vykstančius dalykus, skaidrumas labai priklauso nuo mūsų kūno žvalumo.

## **Pagyvinkime kasdienbę pojūčiais**

Jei pojūčiai mums nesvarbūs, tai kasdieniame gyvenime jų neieškome ir nepuoselėjame. Ypač darbe paprastai veikiame atsiribojusios nuo savo jutimų, nuo savo kūniškosios esybės poreikių. Vis dėlto kai kurių dalykų mums reikia: tylos akimirkų, įkvepiančios melodijos, mėgstamiausio aromato, spalvos ir lytėjimo.

mo pojūčio, kad atsipūstume arba pasisemtume šviežių jėgų... Sveikas, gajus organizmas gyvena iš visko, kas maitina mus kaip daug pojūčių patiriančias ir gaivinančių išpūdžių trokštančias būtybes. Ligoniai, pro palatos langą regintys veją, gėles, medžius ir dangų, pasveiksta greičiau nei tie, kurie spokso į niūrias sienas ir asfaltą.

Pojūčių pilnatvė stipriai veikia ir mūsų kūrybiškumą. Žinia, tam tikromis sąlygomis dirbame kur kas geriau, nes jaukumas mus paakina, suteikia žvalumo. Kai namie ar kur nors kitur atsisėdame į savo mėgstamiausią kampelį, apsuptos mums brangių daiktų, garsų ir vaizdų, patiriame kerinčią puikios nuotaikos galią. Kiekviena iš mūsų turime kvapus, kurie sužadina ypatingas jausmines būsenas: antai, šventinis pyragas, sūrumu dvelkiantis jūros paplūdimys, nušienauta žolė... Toks juslinis fonas gali sukelti tam tikras mintis, žodžius ir šitaip lemia mūsų reakciją. Prižadi- na ir tokius prisiminimus, kurie niekada nebuvo prabilę.

## **Ankstyvieji prisiminimai – nebylūs prisiminimai**

Pirmieji mūsų jusliniai išpūdžiai buvo nesuvaldomi, stiprūs, bet iš esmės jie mums neprieinami. Ypač nepasiekiamas yra juslinis-jausminis prisiminimas iš pirmųjų gyvenimo mėnesių, kai dar negebėjome reikšti minčių, bet potyriai jau buvo stiprūs ir užvaldydavo kiekvieną mūsų kūno dalelę. Kūnas saugo ankstyvąjį (implicitinį) prisiminimą, susidariusį tada, kai dar nemokėjome nei kreipti dėmesio, nei suvokti pažinimo ir pojūčių. Šis prisimi- nimas ir dabar gali atgyti tik kaip pojūtis.

Antai, Alfredo Tomatis, didelio klausos specialisto, ankstyvasis prisiminimas iš jo autobiografinės knygos *Ausis ir gyvenimas*.

Autorius pasakoja, kad daugybę metų gyveno jausdamas nesu-  
prantamą ir kankinantį ankštumo jausmą, tarsi jo kūnas būtų  
spaudžiamas. Autorius puoselėjo šį prislėgtumo jausmą, nes manė  
jį esant reikalingą. Užmigti galėdavo tik užsiklojęs kalnu antklo-  
džių, vilkėdavo ankštus drabužius, nors buvo nepaprastai apkū-  
nus, svėrė 120 kilogramų.

Būdamas keturiasdešimties, knygos autorius keliavo lėktuvu  
į Kanadą ir netikėtai patyrė savo ankstyvąjį prisiminimą. Sau-  
lei tekant, lėktuvas skrido per Labradorą, salone dar buvo tylu,  
vyrą pagavo plevenimo būsena, sėdėjo prieblandoje apgaubtas  
snaudulio, visi garsai buvo kažkaip nuslopę, nutolę ir neaiškūs,  
ir staiga jis „atsidūrė“ motinos pilve. Juto, kad visas jo kūnas ne-  
paprastai slegiamas oro, tai priminė puikiai pažįstamą ankštumo  
pojūtį. Pasinėręs į ankstyvąjį antenatalinį prisiminimą, jis patyrė,  
kad motina stipriai susiveržusi korsetą. Išsyk suprato, iš kur kyla  
jo poreikis laikyti kūną suspaustą. Mat buvo nelaukiamas vaikas,  
gimė gerokai anksčiau laiko ir vos ne vos išgyveno. Tai patyrus,  
ankštumo jausmas išsisklaidė ir niekada daugiau nesikartojė,  
nors dar daug metų vyras patirdavo sunkumų kovodamas su savo  
polinkiu į varžantį prierašumą prie mylimo žmogaus.

Reikia pasakyti, kad ankstyvasis prisiminimas negali atgyti,  
jeigu mūsų sąmonė nepasiruošusi šiai nelengvai akistatai. Vien  
kūnas neįstengia mūsų nuvesti į jokią prisiminimą, jeigu bėgame  
nuo savivokos.

Pirmąsą kūnišką savęs pajautimą galime sužadinti tik atgai-  
vinę ikikalbinį visa apimantį jusliškumą, kuris yra nebylus. Anks-  
tyviausi potyriai niekada netapo mintimis, jie paliko pėdsaką  
tik mūsų pojūčiuose ir jausmuose. Todėl suaugę negalime rasti  
kelio į juos veikdami sąmoningai. Ryšį su ankstyvuojū prisimi-

nimu gali užmegzti tik labai panašus juslinis-jausminis potyris. Lavindamos jutimiškumą, įsiklausydamos į savo pažeidžiamumą, pamažu užmezgame ryšį su savo viduje giliausiai glūdinčiu trapumu, slepiančiu ir didžiausią gaivališkumą, jėgą, kuri nugalėjo troškimu gyventi ir tarpti. Galbūt pirmasis mūsų gyvenimo laikotarpis buvo labai blogas arba baisus, bet kadangi ištvėrėme, vadinasi, nugalėjo gyvastingumas, tad susitikti su juo galime ir dabar ir patikėti jam savo pasiryžimą. Šią galią atrandame savo kūne, jis pasineria į tą prisiminimą ir atgimsta iš naujo.

Ryšys su mūsų kūno pojūčiais yra galingiausias mūsų pasaulėjautos keitimo svertas ir vienintelė priemonė, kuria įmanoma atgaivinti tikrą vidinį savęs pajautimą. Štai kodėl antros knygos dalies pratimuose nuolat pateikiami klausimai apie pojūčius ir kuriamas dialogas tarp kūno ir psichikos.

## **Įsiklausyti į siunčiamus signalus**

Kūnas nuolat juntamai reaguoja į tai, ką patiriame, kai darome viena ar kita (šitaip pajaučiame save), ir ką patiriame bendraudami su kitais žmonėmis. Šifruodamos kūno siunčiamus signalus, pirmiausia galime tiksliai suprasti prieinamiausius pojūčius. Mokomės stebėti, kada įsitempiame arba atsipalaiduojame, kada jaučiamės stiprios ar bejėgės, išsiblaškusios ar susitelkusios, atbukusios ar jautrios, kada atsiduodame pojūčiams arba norime juos sustabdyti. Pirmas žingsnis šia kryptimi yra tas, kad apskritai pradėdame suvokti, ką kasdienybės sūkuryje patiria mūsų kūnas, kas mums suteikia žvalumo ir kas vargina, kas sukelia alkulį ir nerimą, o kas – jaukumo pojūtį. Kas mus veikia itin teigiamai, kurie kvapai, prisilietimai, skoniai, vaizdai, garsai akivaizdžiai pagerina mūsų savijautą?