

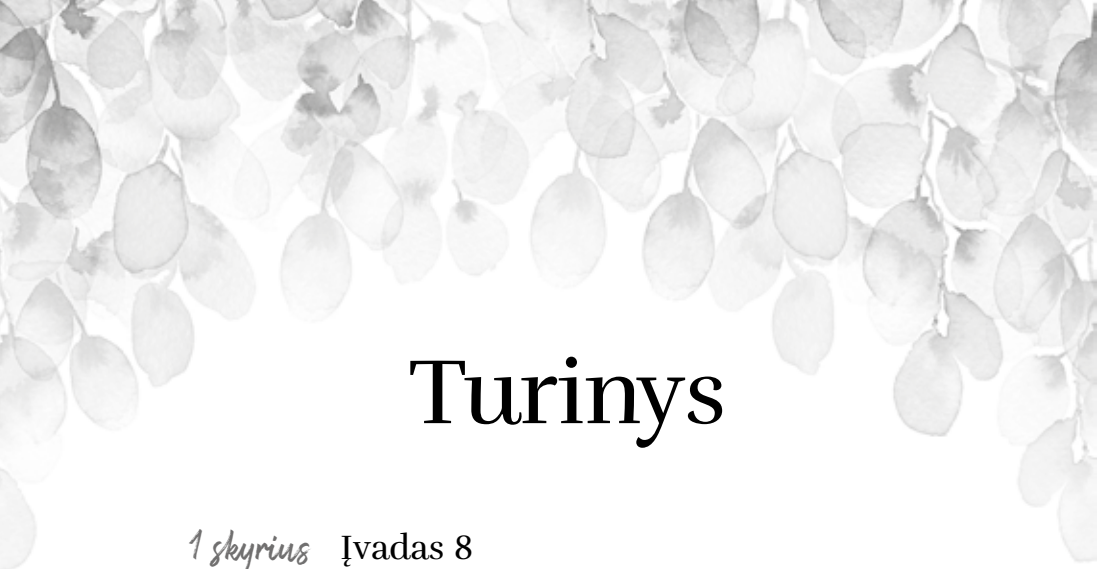


SIGITA VALEVIČIENĖ

Motinystės kelias

MOTERS TRANSFORMACIJOS
NUO PAAUGLYSTĖS IKI BRANDOS

Alma littera



Turiny

1 skyrius Įvadas 8

2 skyrius Išskylantis moteriškumas 14

18 Deivės, raganos ir prezidentės

25 Kaip gimdome, taip ir gyvename

31 Kas tas moteriškumas?

34 Moteriškos patirtys, įrašytos į mūsų kūnus ir sielas

3 skyrius Mėnesinės – vaisingumo pradžia 44

48 Kai „mano dienos“ nėra mano dienos

54 Diagnozė – nepastovus moters protas

58 Kelionė atgal – nuo tabu iki kraujo galios

63 Cikliškumo išmintis ir dovanos

4 skyrius Seksualumas – atsiskyrimas ir atsidasavimas 72

5 skyrius Aš laukiuosi! 82

84 Neplanuotas nėštumas

88 Perėjimas į naują gyvenimo tarpą

92 Angelėlių mamos

6 skyrius Laukimosi pamokos 96

100 Kas vyksta ne tik kūne, bet ir sieloje

105 Baimė ir nerimas

111 Kūnas nebepasiduoda kontrolei...

- 
- 115 Sulėtėjęs laikas – tai laikas sau
 - 117 Kūryba – naujai atsivėręs pasaulis
 - 120 Sapnai – žvilgsnis į pasąmonę
 - 128 Seniai seniai kartą gyvena...

7 skyrius Gimdymas – vartai į motinystę 142

- 147 Hormonų kokteilis ir nuslopintos „protingosios“ smegenys
- 152 Kaip sau padėti?
- 157 Jei kažkas įvyksta ne taip...
- 159 Pasiduoti ir atsiverti
- 162 Patikėti kūnu
- 167 Kelionė labirintu
- 176 Koks tėvo vaidmuo gimdant?
- 181 Gimdymas – susitikimas su moteriškumu
- 185 Gimdymas porai – ir iššūkis, ir galimybė
- 196 Seserystė gimdant

8 skyrius Motinystė 210

- 215 Jautrus dešimtas mėnuo
- 218 Ir štai mes namuose!
- 224 Gimdymo trauma – kai vis dar skauda
- 232 Motinystės liūdesys
- 241 Motinystė ir iškylantis vidinis vaikas
- 253 Tobula mama ir jos palydovai – kaltė ir gėda
- 262 „Aš būsiu kitokia“ – moters santykis su savo mama
- 271 Kaip atrasti ryšį su savimi ir gydyti žaizdas?
- 276 Motinos ir kūdikio šokis
- 285 Nauji šeimos santykiai

Pabaigai 296

Literatūros sąrašas 298

1 skyrius



Ivadas

Šios knygos kelionė ilga. Ji truko tiek, kiek ir mano motinystė – jau lygiai dešimt metų. Ji prasidėjo nuo to sumišimo ir nuostabos, kad „niekas man šito nesakė“: tada, kai gimdydama patyriau nuostabią palaimos būseną, bet maniau, kad tai kančia, kurią reikia tiesiog ištverti; kai pirmieji mėnesiai su kūdikiu ant rankų neatnešė to nuolatinio džiaugsmo, apie kurį pasakoja filmai, reklamos. Aš turėjau savo įsivaizdavimą, kokia privalo būti mama. Šį vaizdą papildė visa aplinka – knygos, internetinės platybės, laidos, protingi žmonės. Norėjau suteikti savo vaikams patį geriausią pagrindą, norėjau jiems duoti daug daugiau, nei pati esu gavusi. Ir kuo labiau stengiausi, tuo labiau mačiau, kad nepakankamai... per daug... per mažai... ne laiku... pavėluotai... per anksti... per griežtai... per atlaidžiai...

Tačiau pažvelgusi atgal į savo motinišką kelionę su keturiais vaikais, į susitikimus su kitomis mamomis, suvokiau, kad pačios stipriausios ir esmingiausios akimirkos yra tos, kai gali priimti, ištverti ir atrasti prasmę visuose tuose „nepakankamuose“ dalykuose. Gyvenimas nuostabus, nes jis netobulas, nes jis ne toks, kokio norėtume, pagaliau ir mes ne tokie, kokius bandome save vaizduoti. Mūsų vaikai irgi nepasiduoda jų asmenybių formavimams ir dekoravimams. Tik tada, kai pasaulis ir mes esame netobuli, atsiranda er-

*Kai gali priimti, išverti ir
atrasti prasmę visuose tuose
„nepakankamuose“ dalykuose.*



dvės atradimams: gyvenimo dėsnių, jo staigmenų ir pamokų; savyje slypinčių įvairių paslapčių ir išminčių. O mūsų vaikai gyvens, kai mes išeisime, ir iš naujo atras pasaulį.

Motinytės negalima išmokti. Mes ją turime savyje. Tarsi visų panašią, bet kartu nepakartojamą. Kiekviena esame mama, bet tokios pačios mamos šiame pasaulyje nerasiame. Mes negalime sukurti motinytės. Tačiau galime ją atrasti ir prisišaukti. Jei pasiėmus šią knygą jums kils mintis, esą joje rasite receptų, kaip tapti „gera mama“, deja, teks nusivilti. Taigi, apie ką ši knyga?

Moters patyrimas tampant mama nėra daug tyrinėjamas ar aprašomas. Tuo neretai stebisi ir patys psichologai, psichoterapeutai. Juk akivaizdu, kad nėštumas, gimdymas, vaikelio auginimas keičia moters vidinį pasaulį. O nuo jo priklauso, kaip ji kuria santykį su mažyliu, kaip pati jaučiasi. Tačiau kartais atrodo paprasčiau apeiti šią sudėtingą temą ir pažerti patarimų, kaip auginti vaikus, pačią mamą paliekant bejėgę ir apimtą kaltės, kad negali išpildyti tų reikalavimų. Tačiau mes, mamos, žinome, kad motinytė mus keičia: mes patiriame jausmus nuo begalinės meilės iki mirties baimės, nuo įsitikinimo, kad galime nugriauti kalnus, iki vienatvės ir bejėgystės pojūčio, nuo euforijos iki liūdesio, nuo noro būti su vaiku dieną naktį iki ketinimų pabėgti iš namų. Šiose jausmų bangose svarbu atrasti gebėjimą matyti, mylėti ne tik savo vaikus, bet ir save pačią.

Šios knygos tikslas – pažvelgti į vidinį motinystės žemėlapi, iškelti ir atpažinti tai, kas vyksta mūsų viduje, kartu pasiaiškinti, iš kur tai atsiranda: kodėl mes taip jaučiamės ar elgiameės, kokią prasmę turi vieni ar kiti dalykai. Šioje knygoje daug istorijų, trumpesnių ir ilgesnių – mano pačios, mano draugių, klienčių, kartais atsitiktinai nugirstų pokalbių. Kai kurios istorijos, saugant moterų privatumą, yra šiek tiek pakeistos, tačiau jos liudija tai, kad nesame vienos šioje kelionėje. Perskaičiusios kokį straipsnį ar pasikalbėjusios moterys dažnai su palengvėjimu atsidūsta: „Vadinasi, aš ne viena tokia? Tai aš normali?“ Tada suprantu, kad mums reikia kalbėtis apie tikrą, žemišką, neišblizgintą, užtat be galo įdomią kelionę į motinystę. Žvelgiant į savo vaikus labai svarbu matyti ne tik juos, bet ir atrasti save.

Man visada norisi platesnio vaizdo. Kai suprant, kur kultūriškai ir istoriškai esame atsidūrę, lengviau pamatyti, ant kokio pagrindo stovime, ir suvokti, kodėl esame būtent tokie. Knygoje bendrais bruožais atskleidžiama Vakarų pasaulio moteriškumo istorija, kurioje būta visko – ir Motinos Gamtos garbinimo, raganų medžioklių, karų, moters galios pajautos ir ilgesio, kurį išgyvena ir mūsų kartos. Kas yra moteriškumas? Koks jis? Kaip mes jį perimame iš savo močiūčių? Kiek jį augina aplinka? Kiek pačios galime jį pajusti? Šie klausimai svarbūs svarstant apie mūsų kūnišką ir dvasinę galią gimdyti bei rūpintis nauja gyvybe šiame pasaulyje.

Pirmasis vaisingumo patyrimas ateina su pirmomis mėnesinėmis (menarchėmis) – tada suvokiame, kad mūsų kūne gali užgimti gyvybė. Ar mes švenčiame šį įvykį, ar su gėda bandome greitai „susitvarkyti“? Ką mums sako aplinkos, šeimos kultūra apie mūsų kūną ir šį nuostabų gebėjimą? Ar mokame išgirsti gamtiškus ciklus, kuriais gyvena mūsų kūnas? Dirbdama ir su besilaukiančiomis, ir negalinčiomis susilaukti vaikelio moterimis, visada paliečiu šią temą – ji labai svarbi suvokiant savo moteriškumą ir kūną.

Vieną skyrių skiriu seksualumui, nes mūsų galia atsi-
verti patirčiai leidžia pajusti gilų ryšį. Ar mes saugome šią
galia? Kaip pasaulis išnaudoja mūsų seksualumą, kai virs-
tančios iš liemenėlės krūtys yra patrauklu, o nuo vaikelį žin-
dančios motinos norisi nususukti? Moters seksualumas, kū-
niškumas, vaisingumas lieka tarsi gėdos prisodrintas laukas.

Ir štai pamatome tas dvi juosteles, kurios yra ženklas,
kad dabar esame dviese, kad pasaulis apsisvertė, kad nebebus
taip, kaip buvo. Tai gali būti ir nuostabu, ir baisu. Nėštumo
pradžia susijusi su daugybe jausmų, kurie ne visada yra eu-
foriški, ypač jei vaikelis atėjo netikėtai ar po buvusios netek-
ties. Ir tai natūralu.

Knygoje kalbu apie vidinius pokyčius nėštumo metu.
Tai labai aktyvus ir kūrybiškas procesas. Ne tik kūne auga
naujas žmogutis, bet ir moters psichika keičiasi, kad ji galėtų
pasveikinti naują gyvybę. Kaip mes keičiamės, kaip ruošia-
mės būdamos nėščios? Kaip sukrauti ne tik fizinį, bet ir emo-
cinį kraitelį savo vaikui?

Kai gims jūsų mažylis, jam reikės matyti mylinčias
akis, kurios sakys: aš tave matau, tu nuostabus ir mylimas
toks, koks esi, viskas yra gerai, pasaulis yra saugus. Tą per-
duoti galime tik tada, jei nešiojamės šiuos jausmus savyje.
Jų nesuvaidinsi, neišmoksi. Jais galima tik pasidalyti. Dėl to
motinystė yra vidinis procesas, vidinė kelionė. Nėštumas la-
bai paskatina šį judėjimą.

Po devynių mėnesių ateina laikas susitikti su savo ma-
žyliu, patirti gimdymą, per kurį gimsta abu – ir vaikelis, ir
mama. Tai nėra patyrimas, kurį reikia tiesiog iškentėti. Gim-
dymas yra sudėtingas procesas – moters kūnas ne tik atsive-
ria ir leidžia užgimti naujai gyvybei, bet ir paruošia vaikelį
šiam pasauliui. Hormonų kokteilis, išsiskiriantis gimdant,
sukuria išskirtinę būseną, kai gimsta moters tikėjimas savimi

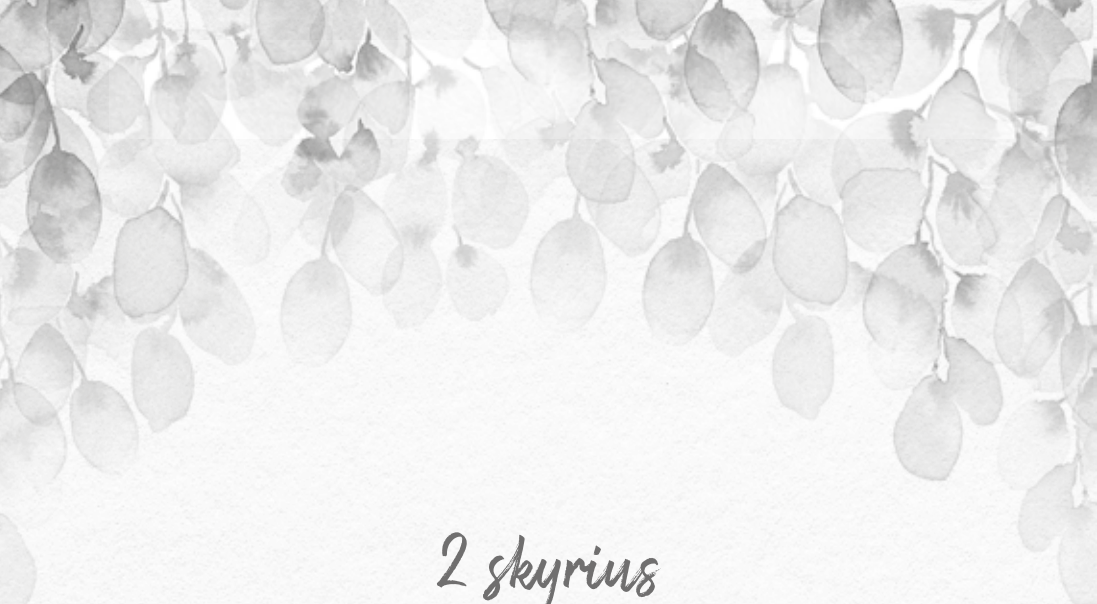
kaip mama, jautrumas savo vaikelui, gebėjimas intuityviai nujausti jo poreikius. Kaip atsiverti šiai patirčiai, kaip padėti sau? Kartu kaip priimti gimdymą tokį, koks jis yra, – kartais nuostabų, kartais skausmingą, sykais natūralų, o sykais ir su pagalba? Kokias patirtis galime gauti gimdydamos?

Pagaliau mes namie. Prasideda kelionė, kurioje bus daug atradimų, ji pakeis tiek vidinį, tiek išorinį pasaulį. Kalbėsime apie lėtą laikotarpį po gimdymo ir apie tai, kodėl motinystė mus taip giliai paveikia. Kaip atsiranda mūsų vidinis motiniškumas, kuris ne visada lengvai iškyla, juo ne visada lengva pasiremti. Begalinė meilė vaikelui kartu pažadina mūsų pačių vidinį vaiką, vaikystės patirtis, santykius su mama. Žvelgdamos į savo mažylį, bandydamos pajusti tai, ką jis jaučia, mes prisimename savo vaikystę. Joje slypi ir meilė, ir palaima, kartu – skausmas, liūdesys, bejėgystė ir baimė.

Matyti, atpažinti, kas vyksta mumyse, yra labai svarbu. Antraip visa tai vyks mūsų sąmonėje, ir mes bandysime kovoti su savo mamomis, įrodinėti, neva „galime geriau“, ar jas mėgdžioti, užmiršdamos savo unikalumą ir stengdamosi būti tobulos. O tada sunkiai suvoksime savo vaiką kaip kitą žmogų, atskirą nuo mūsų, nes jis yra mūsų tėsinys. Tam, kad galėtume pajusti, kur esu „aš“ ir kur esi „tu“, pirmiausia turime matyti savąjį „aš“. Knygos pabaigoje – šiek tiek apie tai, kokį nuostabų santykių šokį šoka mama ir vaikelis ir kas gali padėti šeimai gražiai įveikti pokyčių slenksčius, kad jie atneštų daugiau, nei sugriautų.

*Motinystės negalima išmokti.
Mes ją turime savyje.*





2 skyrius



Iškylantis moteriškumas

Papasakosiu jums vienos moters istoriją, kurią prisiminusi imu šypsotis, o manyje tūnanti ir kartais prabundanti senutė linguoja galva sakydama: „Taip taip... Gyvenimas yra pokytis, jis mus veda tolyn... Taip ir yra.“ Norėjau pradėti sakiniiu: „Saulė, šios istorijos pagrindinė veikėja“, bet sustojau, susimąščiau. Ne, turbūt Saulė nėra šios istorijos pagrindinė veikėja. Ji yra ta, kurioje ši istorija apsigyveno, o pagrindiniai veikėjai buvo jos kūnas ir gamtos dėsniai. Ši istorija nėra vien Saulės istorija, joje atsispindi dalis mūsų gyvenimų.



Saulės istorija

Galėtume pasakyti, kad Saulė gyveno gražų ir tvarkingą gyvenimą – mama pedantė, neblogai uždirbanti, taigi namai blizgėjo ir buvo švarūs. Saulė paveldėjo nuostabią figūrą ir išvaizdą, gebėjimą bendrauti, ją supo draugai ir vaikinai. Ji sportavo, puikiai mokėsi ir pasiekė gyvenime to, ko norėjo. Protinga, racionali, apskaičiuojanti ir įvertinanti moteris. Gavo vadovaujamas pareigas didelėje įmonėje. Susirado nuostabų vyrą, įsikūrė puikiuose namuose. Tie, kas pas ją apsilankydavo, pasijusdavo lyg įžengę į interjero katalogo puslapius.

*Gyvenimas yra pokytis, jis mus
veda tolyn...*



Tačiau namuose tvyrojo savotiškas, šalčiu smelkiantis sterilumas. Pati moteris pastebėjo, kad draugės pas ją neužsibūna, kad ir kaip nuostabiai jas priima. Retsykiais pasigirsta skaudinančios pastabos, kad Saulė verčia kitus jaustis nevykėliais. Šie gražūs namai turėjo savo šešėlį. Saulė vis patirdavo vienatvės, tuštumos, liūliuojančios beprasmybės jausmą, nuo kurio ji bėgo dar daugiau dirbdama, švarindama namus ir rengdama vakarėlius.

Kaip ir turėtų būti gražiame gyvenime – Saulė pastojė. Labai lauktas vaikelis turėjo būti tas atskaitos taškas, nuo kurio apie jų šeimą būtų galima sakyti „gyveno gražiai ir laimingai“. Prasmės klausimas būtų išspręstas. Tačiau gyvenimas kaip siautulinga jūra: nenuspėjama, nesuvaldoma, žaidžianti ir blaškanti, su bangomis ir povandeninėmis srovėmis. Jas ne visada pamatysi ir pačiupinėsi, gali tik nujausti.

Nėštumas pasuko gyvenimą visai kita linkme. Jis atnešė ne tik laimės pojūtį, bet ir savotišką nesaugumą, nepasitikėjimą. Pasaulis tarsi parodė savo svarbą ir reikšmę. Įsitikinimas, neva „aš viską galiu“, virto suvokimu, kad „ne viskas nuo manęs priklauso“. Nauja gyvybė iščiose atvėrė skausmingą gyvenimo trapumą. Saulė ėmė blaškytis ir ieškoti, kaip tai išverti. Ką daryti? Savęs įtikinėjimas, kad viskas bus gerai, nebepadėjo. Būdai, kuriais ji tvarkydavosi gyvenime, nuvylė. Ji pasijuto silpna ir pažeidžiama, vieniša ir pasiduodanti. Štai ir vėl girdžiu tą senolės balsą viduje: „Taip taip... Tokios akimirkos pačios svarbiausios.“

Taip jau būna – kai turime vidinę užduotį, gyvenimas mums pasiūlo ir pagalbą. Kaip pasakose, kur pagrindiniam veikėjui padeda maži pagalbininkai: skruzdėlės, paukšteliai, kišenėse patarimus kuždančios lėlytės. Į Saulės gyvenimą atkeliavo kitos moterys. Paprasti virtuviniai pasisėdėjimai prie puodelio arbatos, kalbant apie gimdymą, motinystę, savo mamas, močiutes, ašaros, apsikabinimai Saulei atvėrė kitą, nepažintą pasaulį. Labai moterišką, paprastą ir gilų, lėtai tekantį, kai nieko nedarai ir stebi, kaip viduje kažkas šyla, kinta, prisipildo kvapų ir tikro gyvenimo. Saulė pasakojo: „Pajutau ryšį su kitomis moterimis – besilaukiančiomis, gimdančiomis ir pagimdžiusiomis. Teko sau pripažinti, kad moteris buvau nuvertinusi. Kilo įtarimas, kad darbas nėra vienintelis kelias man pasijausti laimingai.“

Saulė susilaukė ne vieno vaikelio. Ji ir toliau sėkmingai kopija karjeros laiptais, sukasi tarp vaikų ir darbų, laksto po parduotuves ieškodama akcijų ar gražesnių drabužių. Tačiau šis tas joje po truputį keičiasi. Su ja laisviau ir paprasčiau bendrauti, jos namuose žaislai turi daugiau laisvės mėtytis ant žemės, ji atrado gebėjimą matyti pasaulį kitų žmonių akimis, išmoko kartais nieko nedaryti ir tiesiog būti. Ėmė vertinti savo jausmus ir pojūčius, ne visada logiškus ar sudėliojamus į lentynėles. Kaskart su ja susitinkant manęs neapleidžia jausmas, kad gyvenimas jai pasiūlys dar ne vieną galimybę įgyti išminties, atsiverti savo moteriškajai pusei, atrasti ryšį su kažkuo didesniu nei ji pati. Josephas Campbellas šį procesą lygina su elektros lemputėmis. Tai, kaip mes

*Kai turime vidinę užduotį, gyvenimas
mums pasiūlo ir pagalbą.*



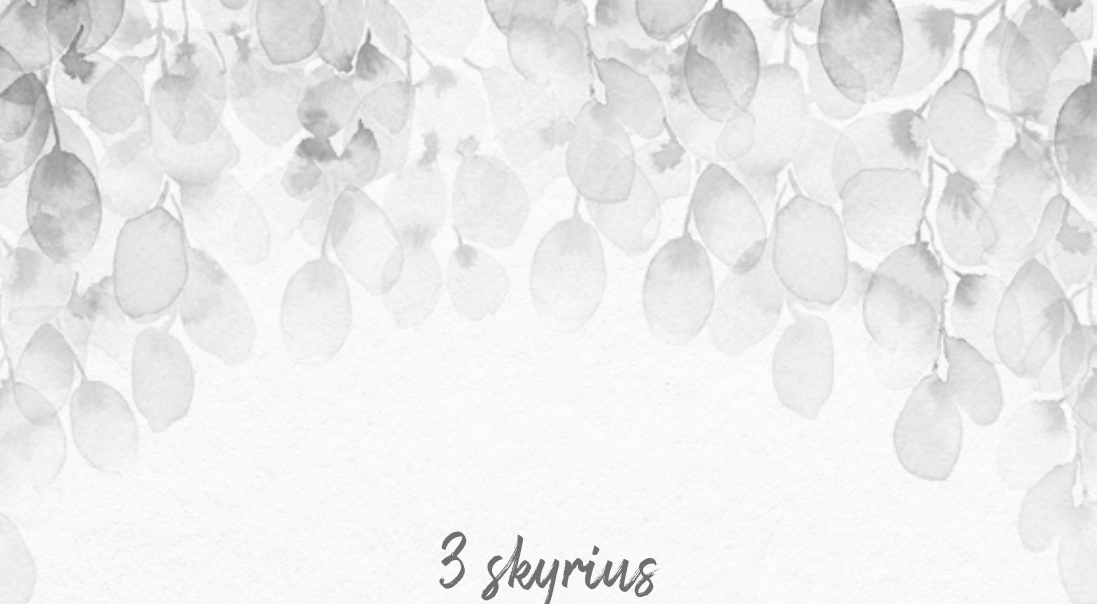
jaučiamės, priklauso nuo to, ar suvokiame save tik kaip lemputę, ar kaip šviesą, kuri sklinda per mus. Būdami tik lemputės, esame vieniši ir tušti. Tačiau jei save suvokiame kaip šviesą, tampame kai kuo daug daugiau nei laikina lemputė. Mes pasijuntame daug giliau ir plačiau susiję su pasauliu.

Gimdymas, gebėjimas išnešioti savyje naują gyvybę yra mūsų moteriškų kūnų ir sielų duotybė. Šis pradas mus suriša su kuriančiomis gamtiškomis galiomis ir susaisto nematomomis gijomis. Lyg būtume šaknimis susipynę medžiai. Saulės nėštumas atvėrė ryšį su kitomis moterimis, su mama, močiute ir prosenelėmis, nešiojusiomis vaisių ir gimdžiusiomis taip, kaip ir ji.

Nors laikai keičiasi, yra dalykų, kurie visada išlieka ir mus jungia. Moteriška galia vienija visas anksčiau gyvenusias, dabarties ir ateities moteris, jaunas mergaites ir išmintingas senoles. Ne tik mūsų kūnai geba išnešioti gyvybę. Psichika taip pat turi kuriamųjų galių – ji pajunta gyvybę, susiriša su ja ir ją puoselėja. Nesvarbu, ar moteris yra išnešiojusi vaikelį, – jos moteriškumas, įrašytas į sielą ir kūną, leidžia jai gimdyti naują gyvenimą ten, kur ji nukreipia savo energiją. Atradusi savo moteriškumą, moteris atranda visą pasaulį ir slaptą gyvenimo raktą, savotišką Gralio taure, kuri saugo tai, kas šventa.

Deivės, raganos ir prezidentės

Žmogus be ryšio su praeitimi, su ankstesnėmis kartomis lieka lyg be pagrindo. Gyvenant individualistiniame pasaulyje, kuriame labai svarbus „aš“, atsiranda tuštumos pojūtis, verčiantis ieškoti atsakymų praeityje. Jie padeda atsakyti į klausimus, kaip čia atsiradome, kur esame ir kur judame.



3 skyrius



Mėnesinės – vaisingumo pradžia

Gyvenimas yra kelionė, kurią žymi skirtingi tarpsniai, jis lyg knyga, kurioje prirašius vieną lapą reikia jį užversti, atsiversiti naują ir vėl pradėti pildyti. Šie tarpsniai susisieja į vientisą kūrinį, ir kartu kiekvienas naujas puslapis atveria mums galimybes kitaip atrasti save, savo gyvenimą, santykį su savimi, kitais žmonėmis, išmokti tas pamokas, kurios mums skirtos. Mes vis iš naujo išgyvename aistringus pavasarius, kūrybingas vasaras, atsisveikinimo rudenis ir stingdančias žiemas. Šią nuolatinę kaitą jungia prasminga gija, kurią pagavus atsiranda gilaus ryšio pojūtis. Gyvenimas nėra išsvajotas užutėkis, jis nuolat keičiasi.

Moteriškumas yra itin susijęs su kūnu. Jis slypi moters kūne kaip didelė galia. Gebėjimas pajusti savo kūną, atrasti ryšį su juo yra svarbi užduotis. Mūsų emocijos gyvena kūne ir reiškiasi per jį – per judesį, pojūtį, vidinius potyrius.

Sėdžiu priešais Viktoriją, nuostabią jauną moterį ilgais garbanotais plaukais. Ji neramiai žaidžia savo pirštais, rankos vis pakyla prie kaklo, kai prisiliečiame prie svarbių jos gyvenimo akimirkų. „Ne, mano mama nebuvo kontroliuojanti, – moters rankos vis ieško nematomo pakabučio ant kaklo... – Na, ji gal tik nusivildavo. Pamenu, kaip supykau ant mamos dėl kažkokios smulkmenos. Ji mane nuvarydavo į kambarį... Ką tada darydavau? Klūpėdavau kamputyje ir bandydavau kvėpuoti. Jaučiausi, lyg mane kažkas smaugtų.“ Viktorija sukūrusi šeimą, įžengusi į ketvirtą dešimtį, bet ją

kamuoja vidinės tuštumos pojūtis. Ji nėra tikra, ar dirba tai, ką nori. Ji nežino, ką nori daryti gyvenime. Tačiau tvirtina, kad tėvai jai suteikė be galo laimingą vaikystę. Tai gal ji apsimetinėja? Lėtai keliavome prie jos jausmų, nugrimzdusių į depresijos, apatijos rūką. Kol aptikom tą smauginimą, tą pojūtį iš vaikystės. Iškilo klausimas, kas už jo slypi. Ir vieną dieną Viktorija atėjusi atrodė taip, tarsi tuoj sprogs. „AŠ PYKSTU!“ Ji pyko su tokiu įniršiu, sėdėjau, kalbėjau su ja ir viduje šypsojau. Ji suprato, kad gali pykti, gali jausti, gali gyventi!

Kai mus moko užgniaužti savo jausmus, – neverk, ne-
pyk, nesiausk, netriukšmauk, – jie užsirakina kūne ir virsta
simptomais, kurie kartais lydi visą gyvenimą. Tai gali būti
nuovargis, silpnumas, galvos, nugaros, raumenų skausmai,
skrandžio opos. Jie užspaudžia ir saugo, kad tikras, gyvas
jausmas neišsprūstų į laisvę.

Moteriškosios iniciacijos, tie įvykiai, kurie žymi naują
gyvenimo tarpsnį, yra labai kūniški – tai menarchės (pirmo-
sios mėnesinės), vaisingumo pradžia, gimdymas, motinys-
tė, gyvenimo centro pasikeitimas ir menopauzė, senovėje
vadinta išminties amžiumi, kai pasibaigęs biologinis vai-
singumas moteriai atveria vidines jėgas. Šie įvykiai leidžia
moteriai naujai pažvelgti į savo kūną ir reikalauja gebėjimo
atsipalaiduoti, priimti, atsiverti kūno išminčiai, leisti jam va-
dovauti, jį pažinti. Šitaip priimame gyvenimą – tikrą, skau-
dinantį, džiuginantį, kraujuojantį, verkiantį. Leidžiame sau
patirti kūną su visais jame tekančiais skysčiais, emociškai at-

*Gebėjimas apkabinti gyvenimo
bangas ir yra tikroji išmintis.*



siverti vidiniam pasauliui. Moters ryšys su kūnu suteikia jos ego (sąmoningai mūsų daliai) stiprų pagrindą, jausmą, kad ji tvirtai stovi ant žemės ir gali pakelti labai daug. Gebėjimas apkabinti gyvenimo bangas ir yra tikroji išmintis.

Gimdymas yra nepaprastai stiprus patyrimas. Apie jo inicijuojančią, transformuojančią galią kalbėsime šiek tiek vėliau. Gimdymas nėra pirmoji mūsų kūno vaisingumo patirtis. Moters kelionė į gimdančias galias prasideda nuo vaikystės – per ryšį su mama, žaidimus, stebint brolių ar sesių atėjimą. Tačiau didžiausias virsmas įvyksta per pirmąsias mėnesines. Staiga iš mergaitės tampama moterimi. Kūnas subręsta naujai gyvybei išnešioti. Nuo to, kaip mergina priima šį svarbų įvykį, kaip yra išmokoma suvokti ir pajusti, kas su ja darosi, labai priklauso tai, kaip ji patirs ir priims gimdymą. Kartu tai paveiks ir jos gebėjimą pajusti savo kūniškus ir dvasinius ritmus, vykstančius kiekvieną mėnesį.

Mėnesinės... Na, niekas neaiškino. Žinojau, kaip susitvarkyti. Visiems buvo aišku, kad tai kažkas, apie ką nešnekama. Lyg savotiška yda. Be galo bijodavau, kad kas nepamatytų kraujo dėmės... Gal dėl to ir nėštumo požymiai – didėjantis pilvas, krūtys, išskyros – man keldavo nemalonių jausmų. Ir gimdymo bijojau, vis svarsčiau, kaip bus, kai negalėsiu sutvarkyti kraujo ir kitų išskyrų. Tik dabar, žindydamą vaikėlį, imu suprasti, kad visa tai yra gražu ir prasminga.

IEVA, 34 M.



Kai „mano dienos“ nėra mano dienos

Mėnesinės yra ne tik fizinis, bet ir emocinis, dvasinis patyrimas. Ką iš tikrųjų reiškia „mano dienos“? Ar išsipildo mūsų giluminis poreikis atsinaujinti? Kaip kultūra naudoja mūsų poreikiu atrasti moteriškumą ir noru atsinaujinti?



Mintys ir kūnas

Sėdžiu kavinėje, pro mane linguoja nepažįstami žmonės, jų kvapai ir garsai nespėja su jais. Štai jaunos ilgaplaukės moters abrikosinis kvapas mane pasiekė tik jai praėjus, palietė ir nubėgo paskui savininkę. Mano žvilgsnis nukrypo į citriną ant stalo, geltoną ir kvepiančią. Šviežiai supjaustyti sultingi griežinėliai tiesiog prašosi nulaižomi. Liežuvis jaučia tą keistai malonų, dilginantį skonį. Jau matau, kaip įsidedu griežinėlių į burną ir pradedu kramtyti... Ar jaučiate, kaip burnoje pagausėjo seilių? Štai jums ir minčių galia. Mūsų mintys ir kūnas yra viena.

Kūnas ir psichika – dvi neatsiejamos ir viena kitą veikiančios sistemos. Tai, kas vyksta kūne, susiję su tuo, kas vyksta psichikoje, o tai, kas vyksta dvasiniame pasaulyje, pasireiškia per kūną. Nuo paauglystės iki antros gyvenimo pusės moters kūnas gyvena nuolatinio ritmu. Jo viršūnės

*Kūnas ir psichika – dvi neatsiejamos ir
viena kitą veikiančios sistemos.*



yra ovuliacija ir mėnesinės. Tai vaisingumo ritmas, keičiantis hormonų pusiausvyrą, emocinę būseną, todėl savaime suprantama, kad jis veikia ir dvasinį pasaulį. Tačiau kartais atrodo, kad mėnesinės, taip stipriai veikiančios moterį, dabartiniame pasaulyje lieka užmirštos. Tiesą sakant, jos nėra užmirštos higieniniu požiūriu – visi žino įvairių įklotų pavidinimus ir moterys puikiai moka „susitvarkyti“. Tačiau neieškoma gilesnės prasmės – kas jos yra, koks jų poveikis, kaip mes nuo jų esame priklausomos. Juk mūsų močiutės vengia apie tai kalbėti, o mamos dažniausiai nieko nežino. Atrodo, kad ši tema siejasi su gėda, netikrumu, neigimu. Kiek per savo gyvenimą girdėjote skundų dėl „tų dienų“? Kiek kartų neviltingai nuleidote rankas viduje siaučiant emociniam uraganui ir ištarėte „PMS“?

Kuo daugiau gilinausi į šią temą, tuo labiau stiprėjo įsitikinimas, kad tokį klausimą be galo svarbu užduoti kiekvienai moteriai. Mėnesinės yra daug gyvybės apimanti tema, ji susijusi su krauju – mirties ir gyvenimo simboliu. Juk ir Gralio legendoje viskas prasideda nuo to, kad karalystėje nėra gyvybės, ir ją grąžinti gali tik Persevalis. Karaliaus rūmuose stebint paslaptinę eiseną, tereikėjo paklausti: „Ta kraujuojanti taurė, kam ji?“ Tačiau pirmą kartą atvykęs riteris šio klausimo neišdrįso užduoti. Ir pilis su visais jos turtais dingo. Persevaliui teko ištverti ilgą kelionę, įveikti daug kliūčių, kad vėl atrastų stebuklingą pilį. Taigi, kad nedingtų tas lobis, kuris yra mumyse, paklauskime: kas yra mėnesinės?



Gėda...

Kiekvieną kartą, kai vedu seminarą ir ratu sėdime svarstydamos mėnesinių temą, moterų akyse matau ir gėdą, ir ilgesį, ir susidomėjimą. Mes jau esame ta karta, kuri gali paklaus-

ti, kas tai yra. Jau galime prisipažinti, kad mėnesines gaubė gėda, nežinios baimė, kai pasirodęs kraujas atrodė tarsi mirtis ar liga. Ir kartu galime svarstyti, kaip pačios esame su tuo susijusios. Ką perduosime savo dukroms? Mes jau galime kikendamos prisiminti, kokia svarbi buvo pirmoji liemenėlė, kuri mums pačioms patvirtino, kad pereiname į kitą etapą.

Atsakymų į šiuos klausimus pradėjau ieškoti savo artimiausioje aplinkoje. Tačiau iš mamos, močiutės, tetų ar kitų artimų moterų apie mėnesines išgirdau mažai. Supratau, kad tai yra šio toks nepatogumas, kurį moters kūnas turi įveikti kas mėnesį. Ir svarbiausia žinoti, kaip tuo metu elgtis. Moterys šią temą kartkartėmis paliečia su nepasitenkinimo gaidele, vildamosi, kad „tos dienos“ greitai praeis, pykdamos dėl nuotaikų kaitos. Tačiau kartais prasprūsta viltingas apibūdinimas „mano dienos“. Ar mes išties jaučiame, kad tos dienos mūsų? Atsainus požiūris meta didelį šešėlį, kurį puikiai išnaudoja verslas, – mes perkame siūlomą tikros moters įvaizdį ir parduotuvių vitrinose ieškome to, kas mums padėtų atsinaujinti.

Šiuolaikinei visuomenei daro įtaką informacijos priemonės, kurios kuria ir parduoda moters portretą. Kaip teigia M. Woodman, moters įvaizdis tapo labai paklausia preke. Deja, pačios esame pagrindinės vartotojos ir pirkėjos. Žmogaus psichika visada ieško kokio nors lauko, kur būtų galima rasti atsakymus į klausimus, kaip gyventi, kaip save suvokti, kas yra laimė ir gyvenimo džiaugsmas. Racionaliu protu nuvertinome senolių pasakojimus, mitus ir istorijas. Tačiau „pasakų“ poreikis niekur nedingo. Jis persikėlė į masinės informacijos priemones – mes matome filmus ir reklamas, stebime žvaigždžių gyvenimus ir nesąmoningai perimame siūlomą įvaizdį, kas yra tikra moteris. Ji stengiasi būti graži, šmaikšti, paslaptinga, aktyvi, protinga, viską spėjanti ir sugebanti. Kita vertus, moteriškumo temos atgimimas liudija

apie gilesnio, tikresnio, žemiškesnio ir pilnesnio potyrio ilgesį. Mėnesinių patirties permąstymas gali atskleisti tikrą, nesterilų moteriškumą, kuris susijęs ne su įvaizdžiu ar atrodymu, o su buvimu, su gyvu tekančiu krauju.

*Man patinka apsipirkti. Einu per
parduotuves ir matau save švytinčią su ta
suknele ar anais batais. Kartais tas vaizdas
pagauna, ir tada išleidžiu nemažai pinigų.
Tačiau grįžusi pajuntu tokią tuštumą.
Net nežinau, kodėl...*

KATE, 39 M.



Mūsų kūnas siekia atsinaujinti

Tai fiziškai vyksta kiekvieną mėnesį. Jei nepaisome šio vidinio proceso, psichika lieka apvogta ir mūsų žvilgsnis vis dažniau krypsta į parduotuvių vitrinas, žurnalų nuotraukas, kur „tos moterys“ su tais drabužiais ir batais jaučiasi tokios laisvos, gražios, pasitikinčios ir laimingos. Tai lyg naujo gyvenimo svajonė. Todėl išsitraukiame piniginę ir susimokame už šią svajonę.

Mes iš prigimties esame skirtos atsinaujinti. Gyvybė visada turi atsinaujinimo ritmus – diena keičia naktį, žiemą keičia pavasaris, mes įkvepiame ir iškvepiame, atsimerkiame ir užsimerkiame, gimdome ir mirštame. Moteris stengiasi

Moteris stengiasi patirti save kaip „naują moterį“, ji intuityviai siekia atsinaujinimo, tai atlieka jos kūnas ir to ilgisi jos siela.



patirti save kaip „naują moterį“, ji intuityviai siekia atsinaujinimo, tai atlieka jos kūnas ir to ilgisi jos siela. Kai ekrane ar kompiuteryje matome švytinčius žvaigždžių veidus, mums norisi pačioms tai patirti. Nesąmoningai pradedame galvoti: mano kūnas turi atrodyti taip, mano santykiai turi būti tokie, drabužiai turi būti pirkti ten, tada aš pati tapsiu nauja.

M. Wodman rašo, kad žurnalai, aukštinantys naująją moterį, yra pilni klausimynų, kur atsakymai pasirenkami balais nuo 1 iki 5. Sudėdama atsakymų sumą moteris gali nuspręsti, ar ji pasiruošusi tapti nauja moterimi. Tačiau šie klausimynai niekada nepadedą atrasti savo vertinimo, savo unikalumo. Ji tampa nauja moterimi dėl to, kad taip atrodo naujos moterys. Ji neturi savo pajautos. Stebėdami, kas patraukia mūsų dėmesį, galime savęs paklausti kitokių dalykų. Juk ne suknelės mums norisi – siekiame pasitikėjimo savimi, laisvės, laimės, meilės, drąsos. Trokšti švytėti, būti laimingai ir kūrybingai yra natūralu. Tačiau šito pasieksime ne pirkdamos madingą rankinę ar papuošalą, o leisdamosi į vidinę kelionę, pažindamos save ir kasdien sau užduodamos sunkius klausimus:

- * kas aš esu?
- * ko aš noriu?
- * kas man vertinga?
- * su kuo atėjo laikas atsisveikinti?
- * kas su manimi vyksta?

Kadaise paaugliška tikėjau, kad praeitis (niekada negalėčiau pasakyti, kurio laikotarpio iš tiesų ilgėjausi) yra tai, ko mums reikia. Išdidžiai vaikščiojau, mintyse kartodama lyg mantrą: „Fe, dabartinė masinė kultūra“, „Fe, supuvę mūsų laikai“, „O, kad grįžtų tos senosios dienos.“ Mano vaizduotė pasinerdavo į susikurtą gražų praeities vaizdelį: moterys su ilgais sijonais keliauja praustis į upelį, jos jaučia viską aplinkui, dainuoja dainas ir gyvena santarvėje su saviimi, pasauliu...

Visokių fantazijų galiu prirašyti sėdėdama prie kompiuterio ir gerdama kavą iš popierinio indelio. Iš tiesų dabartiniai laikai yra geri – turėdama keturis vaikus įstengiu rašyti knygą, man nereikia nė rašomosios mašinėlės, tik mažo kompiuterio ant kelių, galiu rašyti tai, ką noriu, kuo tikiu, ir manęs niekas nesudegins, neįkalins ir nepasmerks. Semiuosi išminties knygoje, kurios atkeliauja tiesiai į mano namus, susisiekiu su draugėmis, gyvenančiomis už tūkstančių kilometrų, o vakare galiu pasikviesti bičiulius pasėdėti prie laužo ir pasigėrėti gamta.

Šiuolaikinėje visuomenėje turime begalę galimybių ir kartu begalę pagundų. Pasaulis mums siūlo būdų, kaip save atrasti, ir daugybę priemonių, kaip save užmiršti. Informacijos amžius reikalauja sąmoningumo, turime pasirinkti, kas tikrai yra „mano“. Mūsų kasdienybė – tai nuolatinis darbas sijojant pelus nuo grūdų.

*Pasaulis mums siūlo būdų, kaip save atrasti,
ir daugybę priemonių, kaip save užmiršti.*



Diagnozė – nepastovus moters protas

Kaip mokslas (tiksliau, mokslininkai vyrai) keitė nuomonę, kas darosi su moterimis tomis paslaptinėmis dienomis.

Per kūne įdiegtą atsinaujinimo ciklą moteris stengiasi išbūti kiek įmanoma sterilesnė ir atlaikyti viduje kylančias emocijų audras. Kūniškas cikliškumas suvokiamas kaip praeikimas – moterys jaučiasi genamos tam tikros jėgos, kurią reikia suvaldyti, paslėpti, nekreipti dėmesio, nesigilinti, iškęsti tą laiką, kol jos vėl „taps savimi“. Pimirštame, kad savimi esame tik tada, kai suvokiame ir priimame nuolatinę gamtiškąją kaitą. *Mes savyje nešiojamės gamtos pažinimo raktą.*

Ne visada pavyksta tą raktą paveldėti iš savo mamos. Ir tai ne jų kaltė – jos pačios buvo apvogtos. Jos neturėjo ko dovanoti. Kai ryte netikėtai pamatai dėmę lovoje ir nubėgi virpėdama ir nujausdama, kad „tai atsitiko“, išgirsti nerimastingą motinos atodūsi. Pamokymai, ką daryti, kaip susitvarkyti, sumišę su gėda ir savotiška paslaptimi. Lieka keistas jausmas – lyg per gimtadienį tavęs niekas neatėjo pasveikinti. Vienintelis būdas nenusivilti – apsimesti, esą tai nieko svarbaus. Panašų jausmą išgyvenau grįžusi į namus su ką tik gimusia dukra. Įbėgau pro duris suvokdama, kad mano gyvenimas apsivertė, mes šeima, aš mama, čia mano dukra, o mane pasitiko tuščių namų spengesys. „Taip, gal čia nieko tokio...“



Moteriškasis silpnumas

Mėnesinės moterys apibūdina kaip energijos stoką, pojūtį, kad kūnas ištinęs, sunkus. Pagrindinės emocijos: nevaldomas pyktis, irzulys. Atrodo, kad nervai nuolat įtempti, niekas

tavęs nesupranta, niekam tu nerūpi, vidinis ilgesys sumišęs su noru kitus atstumti. Kartu kaltini save dėl tokio emocinio jautrumo, išgyveni gėdą ir kaltę, kad neatitinki geros mamos, žmonos ir laimingos moters įvaizdžio. Visuomenė tai vertina kaip tiesiog prastą moters kūno veiklą. Dėl to moters patiriamų jausmų stengiamasi nematyti – esą jie atsiranda tik dėl sutrikusios hormonų pusiausvyros. Moteris tiesiog iškenčia šį laiką ir džiaugiasi, kai jis praeina.

Medicinos požiūris į moters mėnesines ir tokias emocines reakcijas svyravo nuo vieno kraštutinumo prie kito.

* **XIX amžiaus gydytojai** moterų jautrumą per mėnesines siejo su „nepastoviu moters protu“. Tokie išgyvenimai buvo suvokiami kaip nepastovios moterų prigimties, jų iracionalumo pasekmė.

* **Šiuolaikinis mokslas** perėjo prie kito kraštutinumo ir mėnesines suvokia kaip grynai kūnišką reiškinį, kurį reguliuoja hormonai. Manoma, kad menstruaciniai simptomai turi būti gydomi atstatant hormonų pusiausvyrą, o nemalonūs fiziniai pojūčiai – vaistais.

Abu šie požiūriai paverčia moteris bejėgėmis, lyg jos neturėtų jokio poveikio tam, kas su jomis vyksta, lyg kūniški pokyčiai būtų beprasmiški, nereikšmingi. Čia slypi tas pats santykis su moters kūnu kaip ir gimdant – kūniškas patyrimas nepriklauso nuo moters, jį galima sutvarkyti, suvaldyti, pakoreguoti. Moters kūnas iki šiol siejamas su gėda ir nešvara.

JAV mokslininkai (Roberts, Goldenberg, Power, Pyszczynski) 2002 metais atliko tyrimą: moteris iš rankinės atsitiktinai išmesdavo daiktus, kartais iškrisdavo ir higieninis tamponas. Buvo stebima dalyvių reakcija. Pasirodo, tamponą „pametusi“ moteris buvo vertinama kaip mažiau kompetentinga, ne tokia patraukli, žmonės stengėsi šalia jos neatsisės-

ti. Šis tyrimas atskleidė, kad menstruacijų užuomina skatina dalyvius sudaiktinti moterį, o tai kelia klausimų apie mūsų visuomenės dvilypį santykį su moters kūnu.

Moters nuvertinimas, mechanistinis požiūris į jos kūną provokuoja atsaką. Sugebėti sau ir kitiems pasakyti, kad „tai, ką jaučiu, man yra svarbu, net jei to negaliu pagrįsti logiškai ar paremti moksliniais tyrimais“, reikalauja vidinės drąsos. Pačios sau turime pripažinti, kad moteriškas kūnas su visais jo ritmais, seksualumu, gimdymo galio- mis, senėjimu yra nuostabus gamtos kūrinys.

Tačiau artėjant mėnesinėms mes jaučiame įtampą, sudirgimą – tai jausmai, kalbantys apie vidinius konfliktus. Jei pradėdame slopinti vidinius impulsus, poreikius, jie at- randa būdą pasireikšti – per pyktį, apatiją, nerimą. Taigi, kyla klausimai:

- * kas slypi už šių jausmų?
- * kokios patirties šiame kūniškame ritme mes neberandame?
- * kokie poreikiai negali iškilti į sąmonę?
- * ar yra koks nors požiūris į moterį, kuris joje vykstan- tiems procesams suteiktų daugiau prasmės ir vertės?

*Moters nuvertinimas, mechanistinis
požiūris į jos kūną provokuoja atsaką.*



Manoma, kad moterys yra jautresnės savo kūnui, emo- cijoms. Tačiau mūsų visuomenėje tai nėra vertinama kaip dovana ir dažniau suvokiama kaip silpnybė. Monika Balikie-

nė ir Vytautas Navickas 2013 metais išleistoje monografijoje „Blogojo kraujo blogas kvapas“ rašo:

Išanalizavus pastaraisiais dešimtmečiais išėjusias knygas ir straipsnius apie moters higienos gaminių verslą, kokybę, padarinius sveikatai ir aplinkai, daugelį kitų visuomenei aktualių klausimų, paaiškėjo, kad menstruaciniais tabu manipuluojama, siekiant kuo ilgiau jų neprarasti. Labiausiai tuo suinteresuotas modernių higienos priemonių verslas. Jam naudinga, kad menstruacijos būtų laikomos „kūniškuoju siaubu“ (bodily abomination), o moterys nevalyvos ir dvokiančiomis pabaisomis. Daugelis šių laikinių moterų atlieka ritualizuotas higienos procedūras, kurių tikslas – švarus ir bekvapis kūnas. Apklausų duomenys rodo, kad pati svarbiausia priežastis, dėl kurios siekiama įsigyti brangiausių, įmantriausių ir absurdiškiausių švarinimosi prekių, – tai noras pasijusti gaiviai ir švariai. Vadinasi, menstruaciniai tabu yra ta ranka, jau nuo XX a. ketvirtąjo dešimtmečio maitinanti moterims skirtų higienos produktų verslą.³

Šiuo metu galime tiksliai pasakyti, kokie hormoniniai ir fiziologiniai pokyčiai vyksta moters organizme, tačiau negalime paaiškinti, kodėl ji jaučiasi pikta, sutrikusi ir suirzusi. Mūsų kultūra kažką „pametė“ šiame svarbiame procese. Paminėkime tai, ką žino gentinės bendruomenės, turinčios glaudesnę ryšį su gamta, intuityviai išreiškiančios gyvenimo kosmologiją. Atradę tai, ką pamiršome, galėsime susikurti ritualus, padedančius patirti atsinaujinimą, perėjimą į kitą etapą. Atkūrę ryšį su gamtos ritmais gal nustosime vaikytis siūlomos naujumo iliuzijos ir atrasime tikrą vidinį ritmą savo kasdieniame gyvenime.

³ Monika Balikienė, Vytautas Navickas, *Blogojo kraujo blogas kvapas*, Acta humanitarica universitatis Saulensis, t. 17, 2013, p. 244–245.

Kelionė atgal – nuo tabu iki kraujo galios

Ar mėnesinių ritualų tabu reiškia vien „nešvarą“? Ar mokame pasinerti giliau ir atrasti ryšį su gyvybe, gamta?



„Iššokti“ iš linijinio laiko

Mes mėgstame skaičiuoti minutes, valandas, dienas, mėnesius, metus. Mūsų gyvenimą įformina laikas, suteikdamas struktūrą ir aiškumą. Mokame planuoti, dėti įvykius, todėl laikas atrodo itin pastovus dydis. Tačiau kartais „išskrintame“ iš laiko, pradedame suvokti, kad jis nebūtinai turi būti toks, kaip mes pratę jį matuoti, kad jis nebūtinai yra linijinis. Tokios patirtys yra vienos iš svarbiausių. Tokie „iššokimai“ iš laiko man visada atrodo paslaptingi. Štai visai neseniai vežiau vaikus į mokyklas, darželius, ir visame tame rytiniame chaose („kur tavo kuprinė?“, „ar išsivalei dantis?“, „nežinau, kur tavo kojine“, „kitų pusryčių nebus“) staiga pasijutau lyg peršokusi į vaikystę, kai man buvo gal dvylika metų. Stebėjau šią sceną išsižiojusi iš nuostabos: „Oho, čia mano šeima, čia mano vaikai, aš esu mama... Tai štai koks tapo mano gyvenimas!“ Ir iš tiesų – mūsų kūnai gyvena ne tik Saulės, bet ir Mėnulio ritmu. Kūnuose slypi cikliškumo, laiko ratų ir kaitos patyrimas, kai linijinė laiko samprata nebėra vienintelė. Juk kas kitas, jei ne moters kūnas, gali papasakoti apie ciklišką laiko pasaulį.



Mėnulio ritmas

Žodžiai „mėnesinės“, „menstruacijos“, „menses“ susijusios su žodžiu „mėnulis“. Mėnulio ritmas buvo siejamas su mė-

nesinėmis. Tai, kaip mes skaičiuojame mėnesius ir metus, yra nauja sistema. Senieji laiko matavimai vyko pasitelkiant Mėnulį. Didelė dalis pasaulio gyveno Mėnulio ritmu iki XIII amžiaus, kai popiežius Grigalius XIII įvedė skaičiavimus pagal Saulės sistemą. Mėnulio ir moters kūno cikliškumas ankstesnėse kultūrose buvo labai svarbus.

Nėra paprasta suvokti senųjų tikėjimų santykį su mėnesinėmis. Iki XX amžiaus vidurio antropologijos mokslas daugumą ritualų, susijusių su mėnesinėmis, priskyrė „tabu“ kategorijai. Buvo manoma, kad moterys tuo metu yra nešvarios, dėl to joms neleidžiama atlikti kasdienių darbų, eiti į laukus, gaminti maisto, per mėnesines jos turi rinktis atskiroje patalpoje. V. Navickas ir M. Balikienė atliko tyrimą: XX amžiaus pirmos pusės moterys pasakojo apie papročius, kurie iš tiesų mūsų kultūroje labiau siejasi su nešvara ir paslaptimi.

Kvapo tema plačiau atsiskleidė kalbantis kitais klausimyne numatytais klausimais. Pasakodamos apie pirties papročius, daržininkystę, sodininkystę, kulinariją, ypač mėsos, daržovių konservavimą, moterys minėjo, kad mėnesinėmis sergančios virėjos paruoštas maistas pašvinksta, pasmiršta, surūgsta. Jos pabrėžė, kad mėnesinėmis serganti moteris nepageidautina nei sode, nei darže. Ypač pavojinga su tokia susidurti pirtyje, nes ten nuo jos galima užsikrėsti sunkiai pagydoma odos liga, vadinama „padlica“ arba „padleca“. Apie tai moterys noriai kalbėjo. Negailėdamos smulkmenų, jos išsamiai dėstė savo asmeninę, draugių, giminių, kaimynių patirtį. Šiuose pasakojimuose ryškiai figūravo kraujo kvapas – garais perduodamas užkratas. Jis lengvai plinta, pvz., garams prie kūno prisilietus ar jų įkvėpus pirtyje. Taip pat virtuvėje, kur po kontakto su garais maistas praranda skonį, išvaizdą, aromatą arba net pasidaro visai netinkamas vartoti.⁴

⁴Ten pat, p. 246.



Moterys tyrėjos atskleidžia daugiau paslapčių

Pastaruoju metu, kai antropologija ėmė domėtis moterys, atsirado ir kitų duomenų. Pasirodo, kad tyrėjams ne visada pavykdavo atskleisti mėnesinių sampratą. Pavyzdžiui, Dramblio Kaulo Krante gyvena bengalų bendruomenė. Iki šiol buvo manoma, kad moterys ten laikomos nešvariomis, nes per mėnesines joms draudžiama dirbti miške ar lauke. Tačiau antropologė Alma Gottlieb iš genties vado išgirdo tokį apibūdinimą: „Mėnesinių kraujas yra ypatingas, nes jis savyje neša gyvastį. Tai kaip medis. Tam, kad medis užaugintų vaisių, jis turi pirma užauginti gėles. Mėnesinių kraujas yra kaip gėlė: jis turi atsirasti prieš atsirandant vaisiui, tai yra užgimstant kūdikiui.“⁵ Įsigilinus į šios genties kosmologiją paaiškėjo, kad draudimai susiję ne su nešvara, o su tikėjimu, esą negalima maišyti žmogiškojo ir gamtiškojo vaisingumo. Jei moteris per mėnesines dirbs lauke, tai pakenks ir jos būsimiems vaikams, ir lauko, miško derliui.

*Mėnesinių kraujas buvo siejamas su
paslaptinga galia.*



Pasirodo vis daugiau istorijų apie tai, kad mėnesinės ne visur ir ne visada buvo gėdingas dalykas. Kai kuriose kultūrose ir gentyse moteris tokiu metu patiria išskirtinę būseną. Mėnesinių kraujas buvo siejamas su paslaptinga galia.

⁵ Thomas Buckley, Alma Gottlieb (ed.), *Blood Magic: The Anthropology of Menstruation*, University of California Press, 1988, p. 58.

Moteris supama ritualų ir draudimų, saugoma ir izoliuojama, nes šitaip veikia nekasdieniška jėga. Dažnai moterys per mėnesines buriasi kartu. Taip jos savyje sutelkia moteriškąją energiją. Siekdamos ryšio su šia energija, jos šokdavo specialius šokius. Toks kūno ir dvasios judėjimas padėdavo prisiliesti prie moteriškosios esmės. Buvo tikima, kad tomis dienomis galima prisišaukti sveikatos, nes mėnesinės siejamos su gyvenimo, gyvybės jėga. Tai tarsi atsinaujinimo ir išsivalymo procesas. Dėl to kai kuriose kultūrose, jei šeimą ištikdavo mirtis, vyras negalėjo liestis prie moters, kol jos kraujas neišvalys namų. Mėnesinės reiškėdavo namų atsinaujinimą.



Kai moterį užvaldo demonas

Senuose mituose pasakojama, esą moterį kartą per mėnulio mėnesį užvaldydavo demonas ar kitokia dievybė, ji už jo ištekdavo. Įdomų mitą puoselėja Australijos aborigenai. Jie mėnesines sieja su vaivorykštės gyvate. Ši gyvatė ypatinga, nes simbolizuoja gyvenimo esmę, energiją ir gebėjimą atsinaujinti. Kaip tik šitie dalykai gyvatę susieja su mėnuliu. Aborigenai tikėjo – kur nėra kraujo, nėra ir šios gyvatės. Gyvatė, kaip ir gamtos ritmai, reiškia pokyčius, priešingybių sąjungą: sausrą ir lietų, žemumas ir aukštumas, moterį ir vyrą. Gyvatė simbolizuoja kosmines energijas, kurios glūdi pasaulio vandenyse. Moteris per mėnesines turi pasinerti į vandenį. Dvasine prasme tai reiškia pasinerti į save ir savo gelmes. Būti prarytai gyvatės. Todėl šiuo laikotarpiu, kai moteris susiduria su gyvate, kai yra jos saugoma, moters nevalia trukdyti. Mitai pasakoja apie vyrus, kurie bandė išgelbėti savo moteris nuo šios dievybės. Tačiau jų žmonos visai nenorėdavo būti išvaduotos. O gyvatė tuos vyrus nu-

žudydavo. Skaitydama šiuos mitus pajutau, kad esu patyrusi tokią galią: prisiartink, ir tau galas! Spėju, kad mes visos vienaip ar kitaip pažįstame tokias galias...

Moters ir gyvatės ryšį atskleidžia ir slaptas Tesmoforijų ritualas Graikijoje. Kaip teigia Betty de Shong Meador, šio ritualo ištakų randama jau 6000 m. pr. Kr. Tai moterų šventė Demetros garbei, jos rinkdavosi kartą per metus ir lenkdavosi gyvatei. Ši dievybė neša gyvastį ir valdo paslaptingus požeminius pasaulius. Todėl kiekviena moteris yra susijusi su gyvate. Sakoma, kad gyvendama laimingai ir socialiai moteris gali pamiršti, kas yra gyvenimo šaltinis. Šis ritualas atgaivindavo moters ryšį su gyvybės esme.

Prieš akis iškyla vienas pasibuvimas su akušere iš Meksikos. Sutūpusios ant žemės, mes išplėstomis akimis gaudėme kiekvieną tos mažos, tamsios, tvirtos moters žodį. Ji kalbėjo apie patirtį, kurią visos pažįstame, ji glūdi giliai mumyse, mes jos ilgimės. Angelina pasakojo, kaip moterys Temaskalyje kasmet eina į tradicinę senųjų Meksikos gyventojų pirtį, kuri yra įkasta į žemę, tamsi ir karšta. Ten moterys grįžta į žemės įsčias, gydo kūną ir sielą, leidžiasi atgal į savo „pribuvėjos“ rankas, kurios švelniai supa ir glosto. O tada šoka per naktį mėnulio šviesoje su savo sielos sesėmis.

Moterų ritualuose visada svarbus seseriškas ryšys ir santykis. Jos kartu šokdavo, dainuodavo ir sinchronizuodavo savo mėnesinių ciklus. Tai nėra visiškai fantastika, studentų bendrabučiuose gyvenančios merginos žino apie šį dėsningumą. Dar manoma, kad mūsų ciklas išsiderina ir dėl dirbtinio apšvietimo naktį – jis visada vienodas, nesvarbu, kokios fazės yra mėnulis. Moteriškas ryšys padeda įtvirtinti savo moteriškumą, atsisipirti išoriniam, socialiniam puolimui, išlaikyti gylį ir intensyvumą.



Kur dabartinė moteris atranda ryšį su gyvate?

Deja, kaip teigia B. Shong Meador, tas ryšys prarastas. Mes negavome patirties iš savo motinų, nebeturime ritualų ir švenčių, skirtų moters vaisingumui. Dažniausiai lieka tik gėda. *Tam, kad moteris suvoktų savo kuriamąsias jėgas, savyje surastų gyvybingumą, vaisingumą, ji turi nusileisti į gilesnius sluoksnius.* Kartais turi aukoti patogią kasdienybę, kultūrinius stereotipus, kad susitiktų su gyvate. Jungistinės pakraipos psichologė Marilyn Nagy tvirtina, kad šiuolaikinės moterys vis dar sapnuoja demoniškus meilužius. Ateinant mėnesinėms, pajunta stiprų impulsą atsitraukti, nuogai pasinerti į gyvybės vandenį. Susitikusi su šiomis jėgomis ir joms atsidavusi, moteris išeina su labai svarbiomis dovanomis.

Cikliškumo išmintis ir dovanos

Kas nutinka, kai pamirštame pasikviesti tryliktąją mėnesinę – tai pasinėrimo į save laikas. Mėnulio ciklai moko mus kūniškų ciklų. Neleisdamos sau ramiai išbūti šio laikotarpio, patiriame PMS. Kaip save išgirsti ir savęs nenaikinti? Kaip patikėti tuo, kas vyksta kūne ir sieloje?

Senoliai žinojo, kad moteris per mėnesines yra išskirtinės būsenos. Ji patiria kelionę, kurioje pasineria ir prisiliečia prie savo kūniškojo, gamtiškojo, ritmiškojo gyvenimo esmės. O tekantis kraujas simbolizuoja apsisvalymą ir atsinaujinimą. Erichas Neumannas teigia, kad žodžiai „dvasia“ ir „mėnulis“ būdavo vartojami kartu. Jų atskyrimas priklausė nuo tam tikros kultūros požiūrio į mėnesines. Surinkta ne-

mažai įrodymų, kad moteriškoji prigimtis buvo periodiškumo mokytoja net ir patriarchalinėse kultūrose.



Kas atsitinka su kultūra, kuri užmiršta Mėnulio mėnesį?

Tai mums atskleidžia pasaka apie Miegančiąją Gražuolę. Kai karalius pakviečia dvylika fėjų (simbolizuojančių dvylika Saulės mėnesių) ir pamiršta tryliktąją (nes Mėnulio mėnesių yra trylika), jis užtraukia prakeiksmą, kuris, kai pasirodo pirmas kraujo lašas, užmigdo visą karalystę amžinuoju miegu pačioje brandos pradžioje. Bruno Bettelheimo manymu, minėta istorija rodo, esą šie įvykiai turi būti priimami labai rimtai, tačiau jų nereikia bijoti. Prakeiksmas gali tapti palaiminimu. Užmiršdamos tryliktąją fėją, galime nugrimzti į liulantį miego pasaulį, kur mažai gyvybės, kur gyvenimą galime „pramiegoti“. Nes mėnesinės atneša didelę jėgą, padedančią mums atsitraukti, atsisveikinti, apsivalyti ir iš naujo grįžti į gyvenimą.

Mes pamiršome Mėnulio ritmą, kuris nuolat kinta: šis dangaus kūnas auga ir dyla. Moters kūnas ir vidinis pasaulis irgi gyvena tam tikru ritmu. Per mėnesines moteris jaučia poreikį atsitraukti, sulėtėti, sutelkti dėmesį į save, išbūti. Tai tiesos metas, kai moteris nebegali taikstyti su geros žmonos, rūpestingos mamos ir veiklios darbuotojos įvaiz-

*Atsitraukimas nuo kūno yra
visuotinė problema.*



*Per mėnesines moteris jaučia poreikį
atsitraukti, sulėtėti, suteikti dėmesį į save,
išbūti. Tai nuogos tiesos laikas.*



džiu. Tai nuogos tiesos laikas. Tai, ką moteris visada nutyli, šiomis dienomis išsiveržia su dviguba jėga.

Svarbu suvokti, kad mes, moterys, esame labai orientotos į santykį. Mūsų galia yra gebėjimas jį kurti ir išlaikyti, nes būdamos jautrios, empatiškos ir užjaučiančios galime auginti vaikus ir suteikti jiems tai, ko labiausiai reikia. Dėl to mums nėra paprasta pasakyti „ne“ (nes įsivaizduojame, kaip kitas žmogus jausis) ar elgtis neatsižvelgiant į kitus. Tačiau toks santykis apauga daugeliu netikrų dalykų – turime taikstyti su žmonėmis, su kuriais nelabai norime būti, su darbais, kurių iš tiesų nenorime daryti, su pareigomis, kurios mus varžo. Reikia daug jėgos, kad galėtume visa tai nusipurtyti, susitikti su savimi ir vėl grįždamos į gyvenimą pasiimti tuos dalykus, kuriuos nusprendžiame priimti, kuriems skiriame laiką ir energiją neapvogdamos savęs.

Tačiau atrodo, kad tokia kelionė gąsdina šiuolaikinę moterį. Šis introvertiškas ciklas prieštarauja mūsų visuomenės vertybėms – ekspresyvumui, ekstravertiškumui, produktyvumui, komunikabilumui. Atsitraukimas nuo kūno yra visuotinė problema. M. Woodman nuomone, mėnesinės – tai dar viena sritis, kur moteris yra skaidoma kūno ir proto. Jei nėra kūno ir proto ryšio, nėra sielos. *Ir tada mums tampa sunku suvokti neišvengiamus gyvenimo pokyčius, juose matyti prasmę.*

Negaliu savęs pakęsti tomis dienomis. Jau kelios dienos prieš mėnesines užėina keistas jausmas – nenoriu, kad kas prie manęs lįstų, tik trokštu, kad paliktų ramybėje. Imu šaukti ant namiškių: kiek aš galiu viena tvarkyti namus ir visiems nuolat tarnauti. Paskui pati ant savęs labai pykstu. Mano vyras jau susitaikė, kad tomis dienomis aš būnu žiezula.

MONIKA, 28 M.



Toks introversijos pliūpsnis pasėja sėklą kitam tarpsniui – ekstravertiškajam. Susitikusi su savimi, moteris grįžta į gyvenimą pasiruošusi daugiau suprasti, rūpintis, mokyti, kurti, puoselėti. *Kai gali atsitraukti nuo išorinio pasaulio, prisiliesti prie savo esmės, vėliau vėl gali grįžti su kitokiu supratimu ir išmintimi.* Moteris turi gilesnį gebėjimą pajusti tikrą pasaulį. Ji turi kur kas jautresnę nervų sistemą, kuri kūniškąsias patirtis susieja su dvasiniais poreikiais. Cikliškumas, nuolatinis judėjimas leidžia pajusti vidinę ramybę ir gelminę išmintį.

Mėnulis ir jo cikliškumas mums rodo, kad gyvybė pulsuoja tam tikru ritmu.



Tobulos ir netobulos, daugiavaikės ir supermamos, vienišės ir socialinių tinklų liūtės – šiuolaikinės mamos yra įvairios, kaip ir joms tenkantys iššūkiai. Tačiau esama dalykų, kurie nesikeičia tūkstančius metų. Pirmiausia tai suvokimas, kad motinystė yra viena svarbiausių moters gyvenimo transformacijų. Tai kelionė, kurioje moteris pažįsta savo galią ir silpnybes, savo meilę ir trapumą, svajones ir drąsą... O kad kelionėje būtų lengviau, po ranka verta turėti patikimą kelionių vadovą.

Psichologės Sigitos Valevičienės knygoje sužinosite:

- * kaip kito svarbiausių moters gyvenimo įvykių samprata,
- * kuo svarbios pirmosios mėnesinės bei intymūs santykiai,
- * kaip susivokti pastojus, patyrus persileidimą ar mažylio netektį,
- * kaip išgyventi kūno, emocijų ir minčių pokyčius nėštumo metu,
- * kaip perprasti gimdymo paslaptis ir adaptuotis tapus mama,
- * netgi kaip pagerinti santykius su močiutėmis!



Smalsiai merginai ši knyga padės pažinti moterystės paslaptis, besilaukiančiai moteriai – rasti atsakymus, kas su ja vyksta, mažylį praradusiai mamai – nuraminti perštinčią širdį, vaikus auginančiai mamai – perprasti motinystės dėsnius, vyrui, tėčiui ar psichologui – sužinoti, kas dedasi slapčiausiose moterų širdies kertelėse nuo paauglystės iki brandos.



www.almalittera.lt

**knygų
klubas**

Tapkite Knygų klubo nariu!

- Naujausios ir populiariausios knygos
 - Ypatingi pasiūlymai
 - Knygų pristatymas | bet kurį pasaulio kraštą
- www.knyguklubas.lt