

# Būti moteriškai –

Atrodo, jau tiek kalbėta apie moteriškumą... Be abejo, šią sąvoką kiekviena suprantame skirtingai, o juk ir esame skirtingos. Tačiau gal egzistuoja kokios nors tendencijos, rodančios, kad verta darsyk panagrinėti tai, kokios esame? Kaip visa tai veikia mūsų vidinį pasaulį bei santykius su aplinkiniais?

Gydytoja, ajurvedos specialistė, ajurvedinių masažų ir konsultacijų studijos „Satvika“ įkūrėja, Ajurvedos akademijos dėstytoja Asta KETURKIENĖ sako, kad būti moteriškai yra naudinga. Kodėl?



– **Ar tiesa, kaip paukštis išmoksta skraidyti, taip mergaitė, stebėdama savo šeimos moteris, išmoksta moteriškumo paslapčių?**

– Taip turėtų būti, bet, deja, nėra. Ne kiekviena mama perduoda savo dukrai tinkamą moteriškumo supratimą, nes jo pati neturi.

Šiuo metu daug kas iškreipta: moterys darosi vis vyriškesnės, o vyrai vis labiau moteriškėja. Nėra tokios institucijos, kuri rengtų mergaites būti geromis žmonomis ir motinomis, o berniukus – rūpestingais vyrais ir tėčiais. Tačiau prieš tūkstantmečius užrašytame Rytų išminties lobyne, vedose, minimos 64 meno rūšys, kurios tiktų mergaitėms, besiruošiančioms tapti žmonomis ir motinomis, ir tiek pat – skirtų berniukams. Jos padeda ugdyti reikiamus charakterio bruožus.

– **Lietuvoje išsiskiria kas antra šeima. Gal viena priežasčių ir yra tikrojo moteriškumo stoka?**

– Taip, iš tiesų tikrojo moteriškumo dabar nedaug ir beliko... Moterys skatinamos siekti karjeros aukštumų, o mūsų tikrasis pašaukimas – šeima, motinystė – nustumiama į antrą planą. Kuriami tam tikri svorio ar amžiaus standartai, mums net grožio etalonai pateikiami – 90 x 60 x 90. Skatinamas seksualumas, o iš gebančios parausti šaipomasi.

– **Tėvai tą patį kartoja: mokykis, siek karjeros, būk stipri! Jei ne, būsi namų šeimininkė ir tik vaikus gimdysi.**

– Tėvai šitaip mergaites žemina ir tarytum iš anksto programuoja skyryboms. Skatina įgyti specialybę, nes... „kai liksi viena, galėsi save išlaikyti“. Jaunos merginos neskatinamos tobulėti, joms nesiūloma investuoti į santykius.

– **Bet juk mums reikia turėti profesiją, vienas vyras nepajėgus išlaikyti šeimos!**

– Yra daugybė moteriškų profesijų. Mums netinka dirbti traktorius ar vilkiko vairuotojomis, vadovauti – nemoteriška. Mes galime būti mokytojomis,

gydytojomis, galime rinktis daugybę kitų profesijų, reikalaujančių meilės ir švelnumo. Deja, dažniausiai elgiamės kitaip.

Aš ir pati taip gyvenau, nesistengdama investuoti į santykius. Sakiau savo pirmajam vyrui: „Aš ir be tavęs neprapulsiu, juk turiu profesiją!“ Bet, jei palaikysime savo vyrą jo veikloje, ir pačioms reikės mažiau dirbti. Labai prasmingas posakis: „Už kiekvieno daug pasiekusio vyro stovi bent viena juo tikinti moteris.“

– **Stengėtės būti savarankiška?**

– Taip, nes to buvau mokoma savo tėvų šeimoje. Vėliau to paties mokiau ir savo dukrą. Buvau įsitikinusi, kad šiuolaikinė moteris neturi pavargti, visada turi būti graži, energinga, siekianti aukštumų. Tik vėliau supratau, jog visos mano bėdos dėl to, kad užaugau nesveikoje šeimoje. Mano tėtis buvo alkoholikas. Geras žmogus, tačiau... Mama jo negerbė, o jis negerbė jos. Tokiose šeimose, kuriose moterys neatlieka savo funkcijų, vyrai pradeda gerti, o moterys darosi vyriškos. Mama buvo tokia moteris, ir aš buvau auklėjama taip: turėjau būti stipri, valinga, privalėjau būti pirmūnė. Tokios moterys niekada nebūna įdomios vyriškiems vyrams, tik... moteriškiems. O moteriškas vyras – tai problemų turintis ir jų nesprendžiantis vyras.

– **Dabar mąstote kitaip. Kodėl požiūris pasikeitė?**

– Keistis privertė skausmas, kurį patyriau kurdamą santykius... Supratau, kad nepasikeitusi vis tiek skausmingai užlipsiu ant to paties grėblio, tik kitaip dažyto ir kitur padėto.

– **Pasikalbėkime apie tai, kuo skiriamės nuo vyrų. Nežinodamos skirtingumų, galime be reikalo supykėti.**

– Vyrui labiausiai rūpi jo tikslas, jam svarbu KAS ir KUR, o moteris visada kelia klausimą KAIP. Jis pastato namą, o žmona rūpinasi sienų ir užuolaidų spalvomis. Yra daug ir fiziologinių skirtumų. Pavyzdžiui, suskaičiuota, kad vyras

# apsimoka

per dieną pasako apie 7 000 žodžių, o moteris – net 22 000. Moterys turi daugiau kalbos centrų abiejuose smegenų pusrutuliuose, o vyras – tik vieną kairiajame pusrutulyje. Moterys problemas sprendžia kalbėdamos, vyrai – tylėdami. Moters galvoje jungčių tarp abiejų pusrutulių 10 proc. daugiau nei vyro ir jos 30 proc. storesnės. Tai reiškia, kad mes vienu metu galime atlikti kur kas daugiau darbų. Mes galime virti sriubą, kartu stebėti, ką veikia vaikai, ir dar telefonu kalbėti. Vyrams tai neįmanoma, jie vienu metu gali dirbti tik vieną darbą. Moters smegenys – tai namas be durų, visus kambarius matome vienu metu. Vyro smegenys – namas, kuriame visų kambarių durys uždarytos. Jeigu vyras yra darbo kambaryje, negirdi ir nemato nieko daugiau. Vyras yra tarytum garvežys, o moteris – vagonėliai, prikrauti kuro. Garvežys be kuro toli nenuvažiuos, tačiau ir vagonėliai be garvežio iš vietos nepajudės. Jei bandysime pačios stumdyti vagonėlius, jausimės pavargusios, nervingos, suplukusios. Nenormalu moterims gyventi vienoms.

**– Bet juk daugelis gyvena vienos... Jos sako, kad neranda tokio, kuris būtų vertas tapti jų gyvenimo draugu...**

– Jos yra egoistės. Nemoka atsiuosti, tarnauti, nori tik gauti. Skundžiasi, kad joms kažkas kažko nedavė: tėvai, mokykla ir t. t. O ką duoda pačios? Juk šeima – tai įsipareigojimas.

**– Daugelis porų gyvena be jokių įsipareigojimų, nė nesituokę.**

– Aš netikiu tomis moterimis, kurios sako, kad joms nėra jokio skirtumo... Jos bijo vyrui pasakyti savo nuomonę. Moters teisė – gyventi šeimoje, o vaiko teisė – gimti šeimoje. Jei moteris nesijaučia apginta, ji blogai jaučiasi ir vaikus augindama. Ir dar – santuokos metu dalyvauja Dievas, juk priesaika duodama jo akivaizdoje. Jeigu vyras nenori duoti priesaikos, kažin ar jis vertas būti vyru ir vaikų tėvu. >



< Susituokus jam prisidėtų atsakomybės, o malonumų nepadaugėtų... Žinoma, jeigu moteris nemoka vertinti savęs, jeigu ji išaugo tokioje šeimoje, kur jos pačios niekas nevertino, ji nedrįsta pasakyti: „Aš taip gyventi nesutinku!“

– **Ką darome ne taip, augindamos savo dukreles? Ką turėtume dar žinoti? Juk norėtume, kad jos užaugtų doros, gerbtų save ir mokėtų mylėti.**

– Mes jas turime tiesiog besąlygiškai mylėti. Meilė – tai nuoširdus rūpinimasis. Tai mamos klausimai: „Kaip tu gyveni, dukrele? Kuo tu gyveni? Pasi-kalbėkime, juk tu man labai svarbi.“ Motinos meilė prilygsta dieviškajai meilei, ji yra besąlyginė. Jeigu vaiką barame už blogą pažymį, tokia meilė nėra besąlyginė. Reikia ne barti, o paklausti: „Gal kas atsitiko?“ „Gal dantuką skaudėjo?“ „Gal bijojai?“ Atsimenu vieną studijų laikų profesorių, kuris kiekvieną paskaitą mums kartodavo: „*Debilų* kursas... Jūs visi *debilai*...“ Jei vaikas sutinka tokių žmonių... Motinai nesvarbu, kokia tu esi, blogai ar gerai mokaisi, esi pažiba ar ne, ji myli tave tokią, kokia esi, bet kokią, nes esi jos dukra.

– **Teko girdėti ir tokių žodelių: „Esi nevėkšla, kas tave ims, kam tu būsi reikalinga, tu tėvo trupinius esi surinkusi, visa į tą gentį... Tu stora, tu kvaila, tu negabi...“**

– Taip ir užauga merginos, nemokančios gerbti savęs. Daug tokių moterų teko konsultuoti, įrodinėti, kad iš tiesų taip nėra. Sakau: „Tu esi tokia graži, argi pati nematai?“ „Ne, aš visai negraži“, – ginčijasi. Jos girdėjo tik neigiamus vertinimus. Jei buvo nelaimingos savo tėvų šeimoje, bus nelaimingos ir ištekėjusios. Kai yra auka, budelis visada atsiras, pasistengs, kad ji kentėtų.

Beje nesveikose šeimose užaugusios mergaitės – adrenalino mėgėjos. Juk jos buvo įpratusios augti streso kupinoje aplinkoje. Jų kraujyje būna didelė streso hormonų koncentracija, todėl nesąmoningai pasirenka žmogų, kuris savo netinkamu elgesiu palaikytų tą streso lygį. O jei tokio nėra, pradeda ekstremaliai vairuoti, šoka lynu nuo tiltų ar pan – kitaip jos nesupranta gyvenimo. Ajurvedinės konsultacijos metu visada aiškinamės streso foną. Juk neįmanoma gydyti fizinio kūno, jeigu moteris gyvena stresinėje aplinkoje.



Dažnai moterys klysta manydamos, kad ištekės ir taps laimingos. Nieko panašaus. Vyras gali tik laimingą moterį padaryti dar laimesnę, o ta, kuri buvo nelaiminga, ištekėjusi turės tik dar daugiau priežasčių verkti.

– **Daugelis prieš 5 000 metų vedose surašytų tiesų dabar tarytum iš naujo atrandamos. Kokios moterys buvo tada, kaip jos buvo skirstomos?**

– Vedose aprašomi penki moterų tipai, kurie, manau, egzistuoja ir dabar. **Pirmajam tipui** priskiriamos tos, kurios rūpinasi tik savo fiziniu kūnu ir investuoja tik į išvaizdą. Joms svarbiausia, kaip jos atrodo ir ką apie jas mano kiti. Šios moterys pasmerktos nelaimingai gyventi, jos piktos, jas kankina pavydas – juk visada bus ir jaunesnių, ir turtingesnių, ir gražesnių.

**Antrojo tipo moterys** investuoja į savo sveikatą – labai atidžiai renkasi maistą, rūpinasi fiziniu kūnu, sportuoja, naudoja pačią geriausią kosmetiką. Suprantama, turime prižiūrėti savo kūną, tačiau kai viskas tuo ir baigiasi, kai nėra kito tikslo, rūpestis tampa beprasmis.

**Trečiojo tipo moterys** lavina savo intelektą. Jos labai daug skaito, mokosi, dalyvauja naujuose kursuose, studijuoja keliose aukštosiose mokyklose, tačiau jos dažnai blaškosi, nerasdamos gyvenimo prasmės.

**Ketvirtojo tipo moterys** – dvasingesnės, jos žino, kad yra siela ir kad ji – amžina, tik laikinai įsikūrusi šiame kūne. Šios moterys ištikimos, atsidavusios šeimai, jos duoda, dalijasi ir gauna.

**Penktojo tipo moterų** yra labai nedaug, tokia buvo Motina Teresė. Nesvarbu, ką pačios gauna, jos dalijasi viskuo, ką turi.

– **Jau taip seniai apie tokius dalykus buvo kalbama.**

– Taip, apie tai, kokios turėtų būti moterys ir vyrai, kaip išlaikyti gražius santykius, buvo kalbama jau labai seniai.



**– Grįžkime prie jausmų. Kodėl šeimose būtina apie juos kalbėtis?**

– Mes, moterys, privalome išsipašakoti, išlieti savo emocijas. Jeigu to nėra, santuoka išyra. Vedų filosofija besivadovaujantys psichologai moko, kad emocinis sandarumas yra svarbi moterų neištikimybės priežastis. Jeigu savas vyras neišklauso arba mes nemokame išsipašakoti, visada atsiranda kitas, kuris išklauso. Pats mieliausias moteriai būna tas vyras, kuris atkreipia dėmesį į jos emocinę būklę. Tai – tarytum sekso preliudija. Iš tiesų ne dėl fizinio ryšio moterys atsiranda kitų vyrų glėbyje.

Ir dar – mes, moterys, turime teisę būti blogos nuotaikos, bet tokiu atveju turėtume savo vyrą įspėti: „Šiandien mano nuotaika prasta, bet tai su tavimi nesusiję.“ Lygiai taip pat turėtume reaguoti į prastą vyro nuotaiką: „Matau, kad tu šiandien neturi nuotaikos. Ar tai susiję su manimi?“ Jeigu jis atsako, kad ne, nusiraminkite.

**– Ar iš tiesų neišsakytos emocijos sukelia ligas?**

– Anot ajurvedos, visos ligos yra psichosomatinės. Emocijos turi išeiti kaip dūmai per dūmtraukį. Jeigu emocinė sklendė tarp vyro ir moters užstumta, jei tarp jų nėra ryšio ir jeigu vyras neturi dvasinio gyvenimo, jis tarytum sprogstą viduje. Tada prasideda infarktai, insultai,

cheminės priklausomybės, o moterims – onkologinės ligos. Dūmais ir smalkėmis apsinuodyti nesveika.

Mes, gydytojai, puikiai žinome, kad būtina gydyti vidurių užkietėjimą, bet „emocinis užkietėjimas“ daug pavojingesnis. Neigiamų emocijų neišgyvenanti moteris nesugeba jausti ir teigiamų – džiaugtis gyvenimu, mylėti. Tokios moterys dažnai tampa frigidinės, jos „maitina“ gydytojus, farmacininkus.

**– Kalbėjote, kad dabar yra nemažai vyriškų moterų. Kokios turėtume būti, kad mus laikytų moteriškomis?**

– Moteriški bruožai yra nuolankumas, atlaidumas, kuklumas. Kuklumas pasireiškia ir apranga. Pusiau apsirengusios moterys patinka vyrams, bet ne vyrai. Gašlūs žvilgsniai išsiurbia moters energiją. Vargu ar dori vyrai norės tokią apsinuoginusią moterį imti į žmonas. Jie jaučia atsakomybę ir trokšta vesti tą merginą, kuri bus gera mama.

**– Daug kam nepatinka jūsų paminėtas nuolankumas...**

– Taip yra dėl to, kad ši sąvoka painiojama su nusižeminimu. Nuolankumas nėra nusižeminimas. Nuolankumas turi būti nuoširdus, negali būti taip, kad sakau viena, o galvoju ką kita. Nuolankumas ir orumas visada greta. Moteris turi išlaikyti orumą, kitaip nuolankumas

taps nusižeminimu. Vyrus reikia įvertinti, juos reikia girti, bet už konkrečius, teisingus darbus ir poelgius. Toks mūsų elgesys vyrams augina vyriškumo raumenis: jie stiprėja tada, kai mes juos vertiname, džiaugiamės jais, nekritikuojame. Juk jie vedė ne melo detektorius.

**– Ar nuolankumas ir gerumas panašūs?**

– Taip, nuolankumas ir gerumas – nuostabios savybės. Mes būname arba nuolankios, arba sklidingos puikybės. O puikybė – didžiausia yda. Aš klausiau paskaitos, kurioje buvo paminėtos net 40 puikybės rūšių. Nelengva nuo puikybės išsivaduoti.

**– Kaip atpažinti puikybę?**

– Puikybė pasireiškia tada, kai priskiriame sau tuos nuopelnus, kurie iš tiesų nėra mūsų. Pavyzdžiui, jei kas nors mus pagiria, kad esame gražios ar gabios, turėtume savęs paklausti – ar tikrai šie nuopelnai mūsų? Juk šie komplimentai skirti Dievui. Mes nekūrėme savęs pačios! Galime, žinoma, šiek tiek save pakoreguoti, tačiau juk iš esmės mūsų fizinis grožis ir gabumai nepriklauso nuo mūsų.

**– Klausydamosi jūsų padariau išvadą, kad būti moteriškai labai apsimoka!**

– Tikrai taip! Sutaupai pinigų, nes nereikia pirkti vaistų. (Juokiasi.) Susikuri geresnį gyvenimą – juk konfliktai išmuša iš vėžių, tampame nedarbingos. Apsimoka leisti vyrui prisiimti daugiau atsakomybės už šeimą. Apsimoka netgi leisti jam atidaryti automobilio dureles – tu jautiesi tarytum karalienė!

Kai esame moteriškos, mūsų laukia ilgesnis, smagesnis, įdomesnis gyvenimas. Energiją skiriame ne konfliktams spręsti, o kur kas įdomesniems dalykams. Siekdamos moteriškumo, turėtume šlietis prie tų moterų, kurios gražiai gyvena ir yra moteriškos. Moterims ir merginoms linkiu galvoti apie savo orumą ir moteriškumą, bet tai nėra figūros apimtys. Tai – mūsų gebėjimai įgyti kuo daugiau moteriškų bruožų: nuolankumo, supratinumo, užuojautos, gerumo, atlaidumo. Ir nemanykime, kad sendamos savo vyrams nebūsime įdomios. Mes visada jiems reikalingos ir įdomios.

Meilė JANČORIENĖ



„Indijoje būsimi sutuoktiniai mokomi ginčų kultūros. Pirmiausia reikia pasakyti keletą teigiamų dalykų: „Tu esi nuostabus vyras, tu atsakingas, rūpestingas, tačiau yra kai kas, kas man trukdo būti tau gera žmona. Apie tai dabar ir norėčiau pasikalbėti.“ Jokių būdu negalima pulti. Reikia kalbėti apie tai, kaip pati jaučiatės, apie savo savijautą, o ne priekaištauti. Pokalbių metu vyras iš moters turi gauti tokią informaciją: „Aš tave myliu tokį, koks esi, tik išsakau savo nuomonę, tačiau tu turi teisę rinktis – kreipti į ją dėmesį ar ne.“ Jeigu vyras kažką padarė ne taip, tai juk jis – tik žmogus! Argi mes visur ir visada esame tobulos? Tikrai ne“, – svarbius poros bendravimo niuansus įvardija Asta.