

Būk, kas esi

Žodžiu „moteriškumas“ lengvai žongliruoja vyrai ir moterys, tačiau, kaip už jo slypinčias savybes atskleisti, vidurinėse mokyklose ar akademijose nemoko – tenka išmokti pačioms savo gyvenimo universitetuose. Siūlome truputį pagalbos iš šalies – apie moteriškumo lavinimą pasakoja Eglė Kvedaravičiūtė, asmeninio gyvenimo kompetencijų mokyklos moterims „Moters studija“ vadovė.

Jolita Žalynaitė





Eglė Kvedaravičiūtė

Moteriška moteris.

Kaip ją apibūdintumėte?

Moteriška moteris man yra ta, kuri remiasi savo prigimtinė jėga. Ji gyvena kiekvienoje iš mūsų. Tik, priklausomai nuo socializacijos proceso, nuo susiklosčiusios gyvenimo situacijos, ši moteris pasireiškia išorėje, veda mus per gyvenimą arba tūno viduje, laukdama savo realizacijos laiko. Moteriška moteris – ta, kuri turi vidinę išmintį.

Moteriškumas – tai erdvė, laisvė, galimybės, spontaniškumas, nesibaigianti energija, kūrybiškumas, atvirumas, gebėjimas rūpintis, intuicija, empatija, tolerancija, kantrybė, chaosas, nenusipėjimas... Tai viena kitai prieštaraujančių savybių ir pasirinkimų dermė. Tačiau šiuose prieštaravimuose matyti aiški kūrybos linija, gyvenimo kaip kūrybinio proceso įprasminimas.

O kaip atrodytų nemoteriškai besielgianti moteris?

Tai kategoriška, sausa moteris. Tokia ne ieško stiprybės savyje, bet bando ją „nukopijuoti“ iš vyriškojo pasaulio. Tai moteris, kuri nori viską kontroliuoti savo gyvenime, viską suplanuoti, nuspėti ir sureguliuoti. Ji neleidžia sau būti sponta-

niškai, pasiduoti silpnumui, nėra itin empatiška, negali ar nemoka dalintis savo išgyvenimais, jausmais, laiko juos „užraikinti“ giliai viduje ir pati kenčia dėl to.

Norėčiau atkreipti dėmesį, jog tai nėra pačių moterų kaltė, o greičiau socializacijos pasekmės. Mes, moterys, stengiamės tapti savarankiškos, būti lygiavertėmis partnerėmis, naudotis lygiomis teisėmis ir dažniausiai žvelgiame į vyrus kaip į puikų sėkmingo adaptavimosi sociume pavyzdį, tad imame kopijuoti jų elgesį. Iš čia kyla daugybė ironišką šypsena vyrų veiduose keliančių pavadinimų, tokių kaip „geležinė ledi“, ir stipresnių žodelių. O ką toks moterų elgesys rodo iš tikrųjų? Tai, jog dažnai automatiškai pasiduodame spaudimui iš išorės, pasirenkame lengviausią elgesio būdą, nesame laisvos, nes vadovaujames svetimu – vyriškuoju – pasaulėvaizdžiu. Tai reiškia, kad moteris neturi savęs, savo subjektyvumo, savo nuomonės. Taip pat ir savo jėgos.

Moteriška moteris ir vyriškas vyras – idealus derinys. Kaip to siekti?

Kiekvienas iš jų – vyras ir moteris – turi remtis savo prigimtinė jėga. Vyrams tai – struktūros kūrimas: aktyvumas, planavimas, skaičiavimas, faktų analizė, tikslo siekimas. Moterims tai – buvimas erdve: plastiškumas, spontaniškumas, tolerancija, intuicija, jausmingumas, procesas. Vyras kuria struktūrą, o moteris pildo ją, duoda gyvybę. Nevyksta jokia tarpusavio kova, nes abu papildo vienas kitą – pripažįsta savo ir kito stiprybę.

Ar moteriškumas tikrai yra reikalingas dalykas šiandieninėje visuomenėje?

Moteriškumas yra reikalingas lygiai taip pat, kaip ir vyriškumas. Šių dviejų sąvokų nereikėtų priešpriešinti. Kodėl mes apie tai kalbame? Juk anksčiau, kai

buvome laukiniai, nekildavo moteriškumo ir vyriškumo klausimų – kiekvienas žinojo savo funkcijas ir jas tiesiog vykdė: vyrai medžiojo, kariavo, tempė namo grobį, o moterys augino vaikus, kūrė gerovę ir jaukumą. Tokį pasiskirstymą lėmė gyvenimo gamtoje sąlygos, išlikimo joje būtinybė ir fiziniai žmonių duomenys, t. y. išoriniai veiksniai. Šiandien išgyvenimo galimybės yra didelės, nebereikia būti fiziškai stipriam, kad išliktum. Daugelį darbų už mus daro technika, tad vyrų ir moterų vaidmenys funkcijų prasme niveluojasi – išoriniai veiksniai nebeturi įtakos vyriškumui ir moteriškumui, nebėra aiškiai išreikšti jų skirtumai. Kaip moteris, taip ir vyras gali auginti vaikus, uždirbti pinigus, gaminti maistą. Todėl dabar ir kyla moteriškumo bei vyriškumo klausimas: o kuo skiriasi šie du individai? Manau, žmonija jau subrendusi, kad galėtų įsisąmoninti, kurti prasmę. Nuo išorės pereiname į vidų – pradame ieškoti idėjinių, prasminių lyčių skirtumų.

Kas moteriai labiausiai trukdo kelyje į savęs lavinimą ir pažinimą?

Pirmiausia, tai puikybė. Ji neleidžia pripažinti savo klaidų ir iš jų mokytis. Dar puikybė trukdo pažvelgti į kitą moterį ir joje pamatyti save – tokią pat moterį kaip ir aš pati – gražią, kartais pavargusią, kenčiančią, besidžiaugiančią, liūdną... Dar viena iš kliūčių – savęs išauštinimas. „Aš pati geriausia, gražiausia... Aš žinau geriausiai. Aš! Aš!“ Net jeigu tokie žodžiai ir nepasakomi, viduje jie „dega“ didelėmis raidėmis.

Nuostatos ir mechanizmai labai stipriai įsitvirtinę – juos sunku „išrauti“. Nesibaigianti konkurencija, lyginimas ir vertinimas, lydintys anksčiau įvardytas kliūtis, įgauna didžiulę jėgą, jeigu juos palaikome ir skatiname. Todėl „miegas“ tampa

LABAI SVARBU
SAVĖS NEVERTINTI –
NETEISTI AR NUOLAT
NEGIRTI. TIESIOG
REIKIA STENGTI
PAMATYTI IR PRIIMTI
SAVE REALIA, TOKIA,
KOKIA ESI.

labai gilus ir trukdo pamatyti savo unikalumą kaip realią duotybę ir prigimtinę jėgą. Iš „aukštybių“ nematyti gyvenimo realybės. Sureikšmindama save, paneigi kitus. Pavyzdžiui, atėjusi į svetimus namus, žiūrėk, jau užimi svetimą teritoriją – aiškini namų šeimininkei, kas pas ją blogai, kas gerai, o ką reikėtų keisti.

Esame įpratę prie teiginio, kad moterys tarpusavyje konkuruoja. Jūs siūlote moterims ne kariauti, o draugauti. Kodėl?

Moteris labiau yra sujungėja, o ne priešintoja. Stebint kitas moteris galima atrasti ir pažinti savo moteriškumą. Užtenka priimti tokią nuostatą: esu kiekviena mano sutikta moteris, t. y. tas savybes, kuriomis ji pasižymi, turiu ir aš. Tada judvi jau nebebūsate konkurentės. Kažkuo patinka kita moteris? Pagalvok: ar tai turiu ir aš? Kažkas erzina? Pažiūrėk į save – galbūt tai irgi turi?

Žvelgti, kitos moters elgesį reikėtų ne nusiteikus: „Oi, kokia ji bloga, o aš kokia gera“, bet stebėti tai kaip reiškinių, iš kurio gali mokytis. Na, nepatinka, kai gatvėje sutikta moteris rėkia ant savo vaiko arba įkyriai priekaištauja savo vyrui? Pasistenk prisiminti situacijas, kuriose tu pati panašiai elgeisi. Pabandyk sužaisti kitą scenarijų: kaip kitaip būtų galima pasielgti šioje situacijoje? Labai svarbu savęs nevertinti – neteisti ar nuolat negirti. Tiesiog reikia stengtis pamatyti ir priimti save realią, t. y. tokią, kokia esi, – su visomis teigiamomis ir neigiamomis savybėmis. Nuolat užsiimant savistaba ir refleksija nelieka laiko konkurencijai: pamačius, kad toks daugialypis turimų savybių spektras, ima skleistis asmeninis unikalumas ir atsiranda galimybė pradėti savo idealios moters kūrimą – tapti moterimi, kokia svajoji būti. Tik ši kūryba vyksta viduje, subjektyviame pasaulyje, suvokiant save kaip moterį, o ne konkuruojant ir lyginant save su kitomis.

Kaip vyksta moteriškumo lavinimas „Moters studijoje“?

„Moters studijoje“ moteriškumo lavinimo mokymai paremti subjektyvaus, vidinio pasaulio atskleidimu ir ugdymu, autentišku patyrimu ir buvimu tarp kitų moterų. Kursas, kaip visuma, sudarytas iš trijų modulių, atskleidžiančių skirtingas moteriškumo plotmes: gamtiškąją, socialinę, sakralinę.

Žinoma, yra taikomos specialios metodikos. Viena iš jų skirta vidiniam energetiniam potencialui atskleisti. Kai moteris aptinka savo „energetinį skambėjimą“, įsijaučia į jį, išmoksta nuolat turėti energijos perteklių. Jei pasigilintume į žmonijos istoriją, pamatytume, kad moters savęs pažinimo ir atskleidimo tema siekia senų senovę.

Moteriškumo lavinimas – nesibaijanti kelionė į save. Ji gali vykti kiekvieną dieną. Tai, ko mokome „Moters studijos“ rengiamuose kursuose, nėra mokymas, kaip teisingai gyventi. Tai tėra galimas žemėlapis po mūsų vidų, akcentai, pabrėžiantys tas gyvenimo smulkmenas, į kurias jau seniai nebekreipiame dėmesio. Kiekviena turi savo kelią, o „raktą“ gauna visos tą patį – moterišką kūną ir psichikos ypatybes.

Kokiai moteriškumo sferai turėtų būti teikiama pirmenybė? Ką moteriai lavinti reikia labiausiai – bendravimo įgūdžius, kūną, sąmonę ar ... ?

Nėra skirstoma į svarbesnes ar ne tokias svarbias moteriškumo sferas. Kiekviena turėtų atvirai pasikalbėti su savimi ir

pamatyti, ką gi man reikia lavinti. Gal kūno plastiką, gal bendravimo įgūdžius, o gal norėčiau efektyviau elgtis visuomenėje, tačiau moteriškais būdais? Manau, svarbi pati mokymosi, saviugdros idėja. Jei ši yra gyva, žmogus auga ir atranda save. Jei ne – jis miega, tampa konservatyvus, nuspėjamas, nuobodus.

Kokiais būdais galime lavinti moteriškumą pačios?

Visų pirma reikia pamatyti save realią ir priimti tokią, kokia esi. Paskui – išmokti pamatyti kitą moterį. Labai veiksmingas būdas – susirasti draugę, kuri, kaip veidrodis, tau nuoširdžiai sakys, ką tavo vyje mato. Ji reikalinga ne tam, kad višą laik sutiktum su jos nuomone, o tam, kad būtų žvilgsnis iš šalies, kad kažkas atspindėtų, sureaguotų į tavo elgesį. O kai jau yra reakcija, gali analizuoti, kodėl tai padarei. Tai reikalinga sąmoningumui ir budrumui palaikyti. Be to, atspindėjimas turėtų būti abipusis, pagrįstas begaliniu atvirumu.

Labai naudinga dalyvauti grupiniuose užsiėmimuose, mokymuose, kuriuose yra tik moterys: vienu metu gali pamatyti daug skirtingų moterų ir jų elgesio modelių, nes moteris savo moteriškąją esmę gali pažinti per kitas. Apskritai būtina šviestis, lavintis, skaityti, tobulinti save kaip asmenybę. Moteriškumas siejamas su erotiškumu, todėl labai svarbu išsilaisvinti iš daugybės stereotipų, susijusių su kūnu, pačiai mylėti ir nesidrovėti jo.

Stagnacija – mirtis moteriai, tad reikia neleisti sau sustingti, būtina nuolat atsinaujinti. Tam labai padeda bendravimas su draugėmis. Dar vienas svarbus moteriškumo lavinimo būdas – būti gražiai ir kurti grožį aplink save. Juk moteris – tai estetika, kūryba, tad neleisk sau būti abejingai aplinkai, kurioje esi ir gyveni. Kaip ir savo išvaizdai, muzikai, kurios klausaisi, apskritai – detalėms. Smulkmenų nėra. Yra abejingumas joms. ■