

Elina Zelčāne

Moters prigimties paslaptis



*Išsivadukite
iš perfekcionizmo gniaužtų
ir ženkite meilės link*

Alma littera

ĮVADAS

Prieš apsispręsdama rašyti šią knygą ilgokai abejoju, ar verta. Jau ir taip apstu lektūros, mokačios gyventi ir kurti santykius, todėl neturėjau iliuzijų, kad sugebėsiu pasakyti ką nors nauja iš esmės. Kaskart, kai kildavo mintis apie knygą, susilaikydavau klausdama savęs: „Kam tau to reikia?“ Nenorėjau būti antrarūšė menininkė, kurianti koliažus iš jau esamų tekstų, o ne siūlanti originalą.

Kūrybinė dvasia ilgokai kovojo su vidine kritike, kol galiausiai supratau, kad mano tikslas nėra antrąsyk išrasti dviratį arba praneikti tuos, kurie smulkiai ir profesionaliai yra aprašę jo veikimo principus. Nerašau apie tai, ką perskaičiau kitose knygose, galite pasiskaityti ir patys. Rašau apie asmeninę patirtį ir dalijuosi atradimais, kuriuos padariau tik pati daugybę kartų klysdama.

Tam tikra prasme ši knyga yra savityros rezultatas. Išklojusi savo išgyvenimus popieriuje galiu į juos pažvelgti tarsi iš šalies. Rašymas yra lyg žiūrėjimas į gerai apšviestą veidrodį – jis padeda aiškiau pamatyti tai, kas gražu, ir tai, kas kelia pasibjaurėjimą. Bet svarbiausia – jei išdrįsime prabilti be užuolankų ir nuimti šydą, galėsime pažvelgti realybei tiesiai į akis ir priimti gyvenimą tokį, koks jis yra.

Rašau, nes jaučiu poreikį. Ir tai darau ne vien tik dėl savęs. Kartais, kai patiriu kokį nors nušvitimą ir pavyksta šiek tiek geriau suprasti ar pajusti šį gyvenimą, energijos pliūpsnis būna toks galingas, kad norisi juo su kuo nors pasidalyti.

Jei esate perfekcionistas, kuriam knieti viską padaryti be priekaištų, jei jums sunku atsipalaiduoti, nes pernelyg jaudinatės, ar pasirodysite pakankamai geras arba gera kitų akyse, ši knyga jums gali praversti. Čia rasite mano pamąstymų apie tai, kodėl tampame tobulumo siekėjais, kaip išsivaduoti iš jo gniaužtų ir išmokti gyventi nerūpestingiau. Mano siūloma alternatyva – gyvenimas, kurio kokybė matuojama ne tik rezultatais, bet ir sugebėjimu mėgautis pačiu procesu. Dėl nerūpestingumo, apie

kuri kalbu, nereikia atsisakyti kryptingumo ir pilnatvės siekio; nerūpestingumas suteikia galimybę mylėti save ir gyvenimą ne tik priartėjus prie tikslo, bet ir esant kelyje, kai užduosę lekiamo iš taško A į tašką B.

Ši knyga yra apie žmogišką meilę, kuri niekada nebūna ideali, kad ir kaip to norėtume. Tai kvietimas pripažinti savo netobulumą ir nebijoti klaidų. Ir, be kita ko, ji yra apie santykius, kai kartais mylime, kartais manipuluojame meile ir beveik visada tikimės jos iš kitų.

Knygos pavadinimas „Moters prigimties paslaptis“ atspindi mano nuostatą, kad idealas tėra apgaulė, kurio iš tikrųjų neįmanoma pasiekti. Net jei trumpam patikėsime, kad pavyko užkopti į viršūnę, joje nepavyksta išsilaikyti ilgai. Siekdami idealo prarandame darnų ryšį su kitu, nes esame per daug užsiėmę savimi ir savo reikalais. O jei nepavyksta atitikti įsivaizduojamų standartų, mus ima kankinti kaltės jausmas, todėl dar labiau susitelkiame į saviplaką, o ne į gyvą bendravimą.

Aš irgi ilgą laiką stengiausi būti ideali mama ir žmona. Tik nugyvenusi dešimt metų su vyru ir susilaukusi trečio vaiko supratau, kad problema yra ne mano pasirinktas kelias į tikslą, o pats tikslas. Supratau, kad man reikia judėti ne į priekį, o atgal, nes meilė yra ne tai, kas tolima ir nepasiekiamo, o tai, kas artima, bet kadaise prarasta. Meilė visą laiką tūno mummyse, tik kartais ji linkusi pasislėpti taip giliai, kad imame jos ieškoti nebe savyje, o supančiame pasaulyje.

Pirmasis knygos skyrius skirtas daugiausia teoriniams pamąstymams apie perfekcionizmo šešėlinę pusę, o kituose pasitelkdamas praktinius pavyzdžius bandau parodyti, kaip įmanoma išsivaduoti iš tobulybės gniaužtų ir rasti kelią meilės link.

Norėčiau, kad ši knyga jums primintų ne formalią paskaitą apie pasaulio išmintį, o ilgą ir širdingą pokalbį prie arbatos puodelio, per kurį kiekvienas atrastų savo vertikale, kad vėliau galėtų susitikti bendroje horizontale.

Nepažadu, kad knyga pateiks visus atsakymus, bet labai tikiuosi, kad ją perskaite imsite sau kelti klausimus, kurių anksčiau niekada negvildenote.

MEILĖ – TOKIA LENGVA IR TUO PAT METU SUNKI

Kelionė meilės link yra kaip mokymasis plaukti. Iš pradžių atrodo, kad labai sunku atplėšti kojas nuo dugno, nes baisu nekontroliuoti situacijos. Sunku pasitikėti savo jėgomis ir susitaikyti su mintimi, kad verčiau atsipalaiduoti nei įsitempti, bet po truputį kaupiasi teigiama patirtis, kuri ilgainiui užtikrina saugumo jausmą, o tada paprasčiausiai įvyksta stebuklas – tu plauki.

Plaukti mane išmokė trenerė, kuri niekada neskubino, leido žingsnis po žingsnio pajusti, ką jau sugebu, o kas dar ne mano jėgoms. Panašiai ir su meile. Pirmiausia reikia gerai pažinti savo baimes, pamėginti suprasti, ko labiausiai tikimės iš santykių, o dėl ko nerimaujame, ir tik tada trupinti perfekcionizmo skafandrą ir atidengti savo trapią sielą.

Nors kartais pristigdavo meilės, mano patirtis buvo labai įvairialypė, taigi esu pažinusi ir šviesiąją jos pusę. Turėjau progą pajusti, ką reiškia besąlygiška meilė, nes man pasisėkė augti aplinkoje, kurioje visada būdavo kas nors, prie ko galėjau prisiglausti.

Geriausia meilės mokytoja man buvo močiutė. Kai iškrėsdavau kokią nors kvailystę ir tėvai mane subardavo, visada galėjau nubėgti į močiutės kambarį ir ten gauti šilumos ir meilės davinį. Ji niekada neskaitė moralų, nes žinojo, kad tai jau bus padaręs kas nors kitas. Ji tiesiog paglostydavo man galvą ir leisdavo pasijusti reikalingai. Žinoma, būdavo, kad ir močiutė pagrūmodavo pirštu ar mestelėdavo tokią frazę kaip „Dievulis viską mato“, tačiau ji nė kartelio nėra atstūmusi, kai man reikėjo meilumo. Net jei nugriūdavau nuo kėdės ir užsigaudavau, nes neklausiau paliepimo nekvailioti, močiutė

niekada nėra pasakiusi: „Matai, pati kalta, aš juk perspėjau!“ Ji tiesiog papūsdavo nubrozdytą kelį ir apkabindavo.

Labiausiai įsiminė močiutės nuostata, kurią pavadinau „pirmiausia meilė, paskui auklėjimas“. Su retomis išimtimis vaikai patys labai gerai supranta, kad padarė ką nors negero. Aš irgi išskėtusi kokią išdaigą jausdavausi kalta ir susigūžusi laukdavau, kol suaugusieji ims priekaištauti. O močiutė pradėdavo ne nuo priekaištų. Ji pradėdavo nuo meilės gestų ir tik tada, kai nusiramindavau, grįždavo prie kalbos apie eibes.

Mano vaikai neturi galimybės augti kartu su seneliais, todėl vienu metu turiu prisiimti du vaidmenis: ne tik nustatyti ribas pasakydama vieną kitą griežtesnį žodį, bet ir dovanoji meilę bei pripažinimą. Ne visada pavyksta. Pasitaiko, kad pernelyg įninku auklėti, pamiršdama paprastą tiesą, kad geriausias auklėtojas yra mano pačios pavyzdys.

Viena vertus, nėra nieko paprasčiau už meilę. Norint mylėti nebūtina mokytis aukštojoje mokykloje, nes meilė priinama kiekvienam. Kita vertus, mylėti yra labai sunku, nes meilei nuolat tenka kovoti su mūsų egoizmu, nekantrumu ir noru viską kontroliuoti. Tiksliau tariant, sunku, kol norime mylėti, bet neišeina; kai mūsų širdis galiausiai atsiveria meilei, tuomet palengvėja.

Būtų puiku, jeigu meilės, kaip ir chemijos ar geografijos, galėtume išmokti mokykloje. Deja, vienintelė yra gyvenimo mokykla, bet tik retam joje pasiseka tapti pirmūnu, be to, reikia ne metų, o ištisų dešimtmečių.

Nors teoriškai suprantame, kad geriausias meilės pamokas gauname būtent sunkiomis akimirkomis, reikia būti visiškai pamišėliu, kad sąmoningai siektum kančių. Bent jau aš tomis akimirkomis, kai labai skauda fiziškai arba dvasiškai, nesugebu išsaugoti vidinės ramybės ir būti dėkinga likimui

už galimybę augti. Kai sunkumai jau praeity, galiu filosofuoti apie jų prasmę ir ieškoti naudos, bet kai užaina juodasis gyvenimo periodas, jaučiuosi pikta, nepatenkinta savimi ir noriu, kad jis kuo greičiau baigtųsi.

Anksčiau man atrodė, kad vengdama kančių ir siekdama gyventi lengvai ir gražiai atimu iš savęs galimybę išmokti mylėti. Maniau, kad vidinę brandą galima pasiekti tik sąmonin-gai ieškant sunkumų ir mokantis juos nugalėti. Dabar linkstu manyti, kad meilės patirties įgyjama kiekvieną akimirką, ir nebūtina kaskart bastytis į dykumą, kad rastume kelią į save. Kasdienė rutina – irgi puikus mokytojas.

GYVENTI ŠIA DIENA – KĄ TAI REIŠKIA?

Kiekviena diena, nesvarbu, ar ji būtų švelnaus alyvinio atspalvio, ar pikio juodumo, yra galimybė. Galimybė geriau pažinti save ir pasaulį, galimybė mylėti ir jaustis mylimam. Mūsų valia, ar šią galimybę išnaudosime ir mokysimės patys, ar igno-ruosime ir leisime, kad to išmokytų likimo vingiai.

Gyvenime yra buvę ir vis dar pasitaiko laikotarpių, kai jaučiuosi tarsi laimės kūdikis: pagerėja finansinė situacija, atsiranda naujų karjeros galimybių ir net pasiseka prasmukti pro patruliuojančius policininkus. Jeigu ilgesnį laiką sekasi, imu priprasti prie gero gyvenimo ir laikyti jį savaime suprantamu. Kartais manyje net sukirba pranašumo jausmas, o tada... kažkas ten, viršuje, primena, kad atėjo laikas nusileisti ant žemės, vėl mokytis džiaugtis smulkmenomis ir jaustis dėkingai.

Mano siekis – ne ideali būseną, o procesas, todėl kiekvieną įvykį mokausi išgyventi čia ir dabar, visas dovanas ir iš-

bandymus priimdama ne kaip atpildą ar bausmę, o kaip naudingą patirtį.

Jeigu, tarkime, mano vaikai be paliovos serga, aš nebeįstengiu pajusti dabarties pilnatvės. Tuomet norisi savo gyvenimą tarsi filmą pasukti į priekį ir gyventi nuo tos akimirkos, kai vaikai jau pasveikę. Tačiau žinau, kad tai neįmanoma. Kuo labiau bijau ligos, tuo dažniau ji ištinca. Susidaro įspūdis, tarsi kažkas mane verstų tiek kartų grįžti į praeitį, kol pagaliau sugebėsiu priimti ir šią scenarijaus dalį.

Supratau, kad norint visavertiškai gyventi šiandiena, kuri nėra tokia, kokios norėčiau, reikia priimti ir pamilti gyvenimą, kad ir koks jis netobulas. Neverta meluoti sau, kad viskas puiku, verčiau džiaugtis gerais dalykais ir liūdėti dėl blogų, kaip tai daro vaikai. Jie verkia, jeigu skauda, bet nepasiduoda depresijai ir atslūgus skausmui vėl jaučiasi pasirengę ieškoti džiaugsmo.

Gyventi šia diena – tai ne bėgti nuo emocijų, nesvarbu, tai būtų liūdesys, baimė ar pyktis, o priimti jas kaip dalelę savęs. Tai reiškia ne apsimitinėti, kad esu stipresnė nei iš tikrųjų, o išdrįsti paprašyti meilės iš kitų, jeigu jos trūksta. Net ir Jėzus, kuris dažnai pasitelkiamas kaip dvasinės pilnatvės etalonas, meldamasis Getsemanės sode savo mirties išvakarėse bijojo ir abejojo. Šis Biblijos fragmentas man padeda tomis akimirkomis, kai suvokiu, kad genama perfekcionizmo pliekiu save už tai, kad esu ne Dievas, o tik žmogus.

Gyventi šia diena – tai palikti praeitį už nugaros, bet tai neįmanoma, jei kaupsi neapykantą ir nuoskaudas. Norint gyventi dabartimi reikia išmokti atleisti tiems, kurie įskaudino, ir atsiprašyti tų, kuriems patys sukėlėme skausmą. Ypač sunku atleisti tada, kai kaltininkas nė kiek neapgailestauja ir neprašo atleidimo. Kyla klausimas: kodėl turėtume stengtis,

jei tam žmogui mūsų atleidimas nieko vertas? Ogi todėl, kad atleidimo reikia mums patiems. Kai atleidžiame, lyg nusime-tame sunkią našą, atsiveikiname su praeitimi ir širdyje at-laisviname vietos naujoms emocijoms.

Reikia išmokti atleisti ir sau, nes kaltės jausmas mus nuo-lat traukia atgal į praeitį. Jeigu vakar padarėme klaidą, vadi-nasi, nebuvome subrendę šios dienos patirčiai. Jei šiandien elgiamės taip gerai, kaip tik įstengiame, dar nereiškia, kad rytoj to nelaikysime klaida. Todėl nešvaistykite šiandienos savigraužai, verčiau pasistenkime augti ir kaupti patirtį.

Gyventi šia diena – tai ne tik palikti praeitį už nugaros, bet ir susitaikyti su faktu, kad negalime šimtu procentų valdy-ti ateities. Galime kurti planus ir daryti viską, kas įmanoma, kad rytdiena būtų aiškesnė, bet visada atsitinka kas nors, kas ne mūsų valioje. Todėl gyventi šia diena – tai neatidėti svar-bių dalykų, ypač meilės.

Vis dėlto nepakanka priimti gyvenimo tokio, koks jis yra. Svarbu priimti ir save, o tai nėra taip lengva, kaip iš pirmo žvilgsnio atrodo: reikia drąsos būti savimi ir tais atvejais, kai aplinkiniai iš mūsų tikisi ko nors kito. Ne stengtis įtikti, meili-kauti ar veidmainiauti, kad pelnytume palankumą, o sugebėti pakelti galvą ir mylėti save net tuomet, kai iki ausų esame įklimpę mėšle. Kaipgi kitaip iš to mėšlo išsikapstysime, jei ne pasitikėdami savo jėgomis?

Perfekcionizmas reikalauja, kad būtume idealūs, o meilė – kad liktume ištiki sau. Mylėti sunku, kol atliekame tam tikrus vaidmenis, bet daug lengviau, kai liaujamės apsimetinėti ir priimame pasaulį atvira širdimi.