



Susanna Kubelka

PASAULIS
PRIKLAUSO
SAVIMI
PASITIKINČIAI
MOTERIAI

pagaliau
per 40

Dar viena kita pastabele apie krūtinę: Pakankamai miego, atsisėdus apsitrinti sausu šepėčiu, atsispaudimai nuo žemės, pratimai krūtinėi ir pečiams grožio studijoje padeda išlikti gyvybingai. Po maudymosi gerai šaltas dušas, nes jis stangrina odą, pernelyg daug akinamos saulės – blogai. Migdolų aliejus iš ekologiškų produktų parduotuvės ir keli lašai rožių aliejaus krūtinės ir kūno priežiūrai – tikras jaunystės šaltinis, o jei esi vegetarė, apskritai nėra ko bijoti. Ir nėštumai negali sugadinti krūtinės. Krūtinė nenukenčia, jeigu vaikas neįsikabinęs jos trejus metus. Sveika moteris lengvai gali maitinti krūtimi vaiką iki dešimties mėnesių. Tai kur kas sveikiau, negu dirbtinai nutraukti maitinimą ir gal net susigriebti krūtų uždegimą. Nepatarčiau daryti vadinamųjų grožio operacijų, juolab su silikonu, jos pernelyg pavojingos ir turi būti atliekamos pakartotinai, nes implantai gali išjudėti, deja, apie tai nutylima. Svarbiausia yra sveika krūtinė, ir jei ji sveika, tai ir graži.

Kvailystės, kurioms negali priešintis

Žinau, kad lengviau pasakyti negu padaryti, tačiau reikia bandyti ir nesileisti, kad tau atimtų drąsą aplinkos kvailystės. Kai mažiau apie praeitį, mane apima neviltis, prisiminus neapsakomai kvailas istorijas, kurias suaugusieji anuomet pasakojo mums, mergaitėms.

Kai man buvo šešiolika metų, kaimynė pasakė: „Dabar tu dar taip dailiai liekna, tačiau kai sulauksi trisdešimties, turėsi pasirinkti arba figūrą, arba veidą.“ Jos žodžiai mane sugniuždė, aš jais patikėjau ir pakaitomis įsivaizdavau save čia kaip riebią matroną lygiu veidu, čia kaip laibą moterį, susiraukšlėjusią lyg naginė. Reikia žinoti, kad mano vaikystėje ištekęs moteris svėrė kokia dvidešimčia kilogramų daugiau už merginą. Tada storumas reiškė, jog nebesi nei jauna, nei laisva. Visos mano pažįstamos iš tikrųjų

bijojo antsvorio. Lieknumo visos troško labiau negu grožio. Ir žinojimas, kad trisdešimties metų turėsi susigadinti figūrą, saugodamasi raukšlių, man prilygo mirties nuosprendžiui.

Aišku, nei trisdešimties metų, nei penkiasdešimties ar šešiasdešimties nereikia nieko rinktis. Juk niekas žaibiškai nepasikeičia. Ir vis dėlto gąsdinama. „Na, palauk, kai tau bus keturiasdešimt“, – vis kartojama, ir vaizduotė piešia siaubo paveikslus. Kosmetikos pramonė ir reklama naudojasi šia baime ir maldo ją gerais patarimais „Moteriai, kuriai jau per trisdešimt“ ar „Kokią galima padaryti karjerą, kai moteriai daugiau negu penkiasdešimt“, tikindamos, kad diena po dienos netenki patrauklumo ir tarp dvidešimt devynerių ir trisdešimties arba keturiasdešimt devynerių ir penkiasdešimties metų yra neperžengiama praraja, į kurią žengti būtų nelaimė. Susidarai įspūdį, kad kūnas staiga liaujasi tobulėti ir nebėra jokios vilties, kad pagerės.

Tačiau viltis visuomet yra. Kol kvėpuoji. Net ir šešiasdešimties metų galima gimnastika, joga, plaukimu, sportu ir sveikai maitinantis pagražinti figūrą, laikyseną, krūtinę. *Niekada* nėra per vėlu. Ir septyniasdešimtmečių, ir dvidešimt penkerių metų žmonių kūnas – ne nekintamas dydis. Jis gyvas, o kol gyvas, jį galima pagydyti, pagražinti ir pataisyti net ir be grožio operacijų. Tačiau daugiau apie tai pakalbėsiu paskui. Iš pradžių – keli žodžiai apie skirtingą grožio sampratą.

Neįmanoma nurodyti grožio etalono

Jeigu nelaikai savęs gražia ir geidžiama, tai ir kiti tą matys. Taigi: vyrai nevertins, o lovoje būsi susikausčiusi, ir tai, žinoma, nepatiks partneriui, ir jis anksčiau ar vėliau parodys kulnus. Norint šito išvengti, reikia mokytis pripažinti savąjį, asmeninį, grožį. Ir tai įmanoma. Nėra ko bijoti, nes natūralus lyčių potraukis yra stipresnis nei trumpas susižavėjimas mažomis, apvaliomis ar

aukštomis sportiškomis moterimis, be to, dar skatinamas dirbtiniai. Nė vienai šiandien nebereikia paisyti suskirstymo į „moteriška“ – graži ir „nemoteriška“ – bjauri, kaip praėjusiais šimtmečiais. Kvailystė ir tuščias laiko švaistymas mėgdžioti moterų tipą, kuris dabar kaip tik madingas. Verčiau panaudoti tą energiją mokantis kuo palankiausiai pateikti save. Be to, dažnai stebiuosi tu, ką vyrai kai kada laiko grožiu.

Pavyzdys: pažįstu kanadietiškos ir austriškos kilmės prekytoją meno dirbiniais, kuris, būdamas dvidešimties metų, pamilo už save devyniolika metų vyresnę juodaodę studentę, turinčią ketvertą vaikų, pamestą vyro ir gyvenančią iš socialinės pašalpos. Jis be perstojo svaičiojo man apie tą moterį, apie nuostabias priešpietes su ja lovoje, jos aistringumą ir kaip juodviem drauge gera. Kai paklausiau, kaipgi ji atrodė, jo tėkštas atsakymas mane taip apstulbino, kad ir šiandien atsimenu žodis žodis: „Jos pilvas atsikišęs, o krūtys labai žemai nukarusios. Tačiau ji visiškai šito nesigėdijo, aš irgi ne. Vis tiek ji man atrodė nuostabiai graži. Beje, niekada nebemačiau moters, kurios nugara būtų buvusi gražesnė už jos.“

Tad ko baimintis? Jis nupasakojo man moterį, kurią būtų buvę galima laikyti bjauria. O ką darė jis? Paistė apie nuostabią jos nugarą. Neįtikėtina!

Iš prancūzių galima pasimokyti

Taigi – ko baimintis? Juk čia aprašiau moterį, kurią iš tikrųjų tegalima pavadinti „bjauria“. O ką darė vyras? Paistė apie gražiausią pasaulyje jos nugarą. Nuostabu. Aš irgi iš to pasimokiau, ir mano mokslą dar labiau įtvirtino šešeri Paryžiuje pragyventi metai. Prancūzės nieku gyvu nėra gražesnės už vokietes, austres, itales ar amerikietes. Tačiau jos pranašesnės štai kuo: sugeba taip parodyti fizinius savo privalumus, kad nė nepastebi to, kuo jos

negražios. Net jei yra bjaurios kaip raganos ir turi gražų kaklą, tai priverčia visus žavėtis tuo kaklu.

Pavyzdys: garsus prancūzų kino režisierius Claude'as Chabrolis atvažiavo į Austriją filmuoti ketvirtos „Fantomo“ televizijos filmo serijos – apie klasikinį piktadarių Fantomą. Jį lydėjo Helmutas Bergeris, Gayle Hunnicut, ilgametė jo filmavimo komanda ir scenaristė Aurore Josquiss.

Pastaroji buvo gan žavi, tačiau anaipol ne pribloškianti gražuolė. Ji nepasitikėjo nepažįstamaisiais ir Chabrolį gynė nuo žurnalistų kaip šuo kaulą nuo kaimynų kiemšunio. Chabrolis buvo žadėjęs duoti man interviu, ir kai aš pasirodžiau filmavimo aikštelėje, mane pasitiko susiraukusi Aurore. Buvo filmuojama senuose dulkėtuose rūmuose Vienos žiede, tarp įprastinės prožektorių, šviesų, juodų kabelių, bėgių kamerai ir kitokio kino revizito maišalynės.

Aurore Josquiss sėdėjo ant grindų mūvėdama pilkas velveto kelnes, dėvėdama smėlio spalvos megztinį; ji rašė bloknote. Poilgius plaukus buvo nerūpestingai sukėlusį aukštyn šukomis, o niūrus veidas nė trupučiuo negražino jos išvaizdos.

Tačiau ji nebūtų buvusi prancūzė, jeigu nebūtų reklamavusi pati savęs ir didžiausio savo kūno privalumo. Tiesa, ji sėdėjo ant grindų, tačiau taip, kad pirmiausia akys kliudytų jos dailias mažytes kojas. O šios buvo apautos klaidiais brangiais aulinukais iš tauriausios ploniausios odos, tokiais galima grožėtis elegantiškiausiose Paryžiaus batų parduotuvėse. Ir kad ir ką ji būtų dariusi: ėjusi, sėdėjusi ant sofos, užsikėlusį koją ant kojos, tupėjusi ant grindų, į akis krito tos grakščios dailios kojytės. Ir jas pastebėjau ne tik aš. Kai po interviu sušnekome apie Aurorę Josquiss, mūsų fotografas, ne viską girdėjęs, paklausė: „Apie ką tu kalbi? Apie tą geltonplaukę, kurios gražios kojos?“

Moterys pernelyg patiklios

Čia tai bent sugebėjimas! Taip turėtų elgtis kiekviena moteris. Rodyti savo privalumus ir džiaugtis ypatingu jų grožiu! Visa kita nesvarbu. Reikia pakeisti pasaulį. Nepalikti vietos perduodamoms kvailystėms. Apskritai viskas pasikeičia, kai galvoji: jau seniai drabužiai nieko nebelemia, aukštaūgės moterys lengvai susiranda vyrus kaip ir mažaūgės, o ploni plaukai niekuo neblogesni už vešlius. Atvirkščiai. Ploni plaukai kaip šilkas, labiau blizga, ir kur kas maloniau juos glostyti. Tačiau ploni plaukai kaip tik yra puikus pavyzdys, nes juos turinčioms moterims be galo lengva įvairyti nevisavertiškumo jausmą. Juk dar visi prisimena tą kampaniją, kuri metų metus buvo nukreipta prieš plonus plaukus. Žinovų nuomone, plonus plaukus buvo galima prilyginti Dievo rykštei. Nuosprendis: juos kirpti ir garbanoti. Beveik nė vienas kirpėjas tam neprieštaravo. O kodėl? Mat kirpėjui lengviau daryti įmantrias vešlių plaukų šukuosenas. Mat kirpėjui palengvėja darbas. Taigi visos kampanijos pagrindas yra patogumas. Nėra jokios priežasties gėdytis plonų šilkinių plaukų, galima turėti juos ilgus iki pat mirties. Svarbiausia vienas dalykas: neverta tapatinti vadinamojo žinovo nuomonės su Dievo įsakymu, kuriam reikia paklusti be jokių išlygų.

Vis glumina tai, kaip patikliai moterys klauso savo gydytojų, kirpėjų, kosmetikių, siuvėjų, net ir visai svetimų žmonių, kad ir pardavėjų madingose parduotuvėse ir parfumerijos salonuose, kaip greitai leidžiasi įtikinamos, kad jų kūnas netobulas ir tą galima pataisyti brangiai kainuojančiomis priemonėmis. Tokios parduotuvės tiesiog ugdo moterų nevisavertiškumą, o naujieji pardavimo būdai pritaikyti tam, kad ir toliau niekas nesikeistų.

Jeigu nori nusipirkti šampūno, pardavėja nebeklausia: „Kokio pageidautumėt?“ Ne, ji nutaiso susirūpinusį žvilgsnį, nukreipia jį į klientės galvą ir pasidomi: „Kas yra Jūsų plaukams?“ Jeigu atsakai, kad, regis, nieko, tačiau nenorėtum vaikščioti netrunkta galva, ji supyksta. Jai bet kokie plaukai kelia susirūpinimą. Ir iš-

maninga šypsena bei skeptiškas žvilgsnis kaipmat įtikina pirkėją, jog ir jos plaukams kažkas negerai, kad jie sausi kaip šiaudai arba riebaluoti, arba nutriušę, bespalviai ir neblizga, tad jais reikia užsiimti iš pagrindų.

Štai ką reikėtų iš tikrųjų atsakyti: „Panele, norit mane įžeisti? Norėčiau paprasto šampūno, o jeigu Jūs vėl įgelsit man savo pasta-bomis, daugiau nė kojos nekelsiu į Jūsų parduotuvę.“ Reikia tą pa-sakyti garsiai ir ryžtingai, jeigu įmanoma, net girdint vedėjui. Jeigu tas pastebės, kad psichologinė pardavimo taktika nepasiteisino, tai pardavėjos netrukus vėl ims maloniai klausti: „Ko Jūs pageidautu-mėt?“, o apie jūsų plaukus prasižios tik tada, kai to pareikalausit.

Moterims reikia išmokti apsiginti. Jei moteriai kaip tikras žinovas pasakys, jog ji per sena, jos rankos negražios ir tokios kaip ji apskritai niekam nepatinka, iš pradžių ji patikės. Tačiau tai būtina keisti. Būtina išmokti džiaugtis savimi. Esi tokia, kokia esi. Ir tegu kiti su tuo susitaiko.

Kelias į sėkmę aiškus. Reikia skųstis ne tuo, ko neturi (ypač viešai nevalia minėti savo trūkumų), o atkreipti dėmesį į tai, ką turi, ir išmokti parodyti, kad ir kas tai būtų – nugara, rankos, plaukai ar kaklas. Ir jeigu esi tikra, kad fiziškai niekuo negali patraukti, tai pagalvok, kaip veikia priešingą lytį gražus balsas, elegantiški judesiai, ypatinga kalbėsena. Tikrai ne prasčiau kaip nepriekaištinga nosis. Nė vienai nedera nusiminti. Nėra nė vie-nos moters be kokio nors ypatingo grožio.

Penkiasdešimt metų – ir nė vienos raukšlės

O dabar apie veidą ir didžiąją visų moterų baimę – raukšles. Štai ką pasakysiu: ne visos jų turi. Jeigu bus kalbama apie išimtis, vis dėlto atsiranda vadinamosios amžinos jaunystės pavyzdžių, ku-rių oda ir penkiasdešimties metų būna lygi ir be priekaištų – aiš-ku, nesigriebiant kosmetinių operacijų.

Aš irgi pažįstu tokią moterį. Juodaodė amerikietė, artistė, būdama penkiasdešimt vienu, neturėjo veide nė raukšlės. Ji netgi atskleidė man savo paslaptį: „Jokių grimasų, mažai juoktis ir kasvakar patepti apie akis vazelinu.“ Ir pridūrė: „Žinau vieną dalyką. Tą dieną, kai pastebėsiu savo veide raukšlę, gausiu širdies smūgį.“ O į klausimą, ar rimtai susikrimstų, jeigu jai sulaukus šešiasdešimties apie lūpas atsirastų raukšlių, ji atsakė: „Žinoma. Nenoriu rodyti pasauliui, kad gyvenau.“

Ką gi, aš manau, kad ji klysta. Pasaulis ir šiaip pernelyg nuasmenintas, tai argi reikia tą dar gausinti nieko nereiškančiais veidais? Mane pačią kerį žmogaus veidą vagojančios linijos ir raukšlės, nes jos liudija jo gyvenimą, esamą ar buvusį. Apskritai senesni veidai man kur kas įdomesni negu jauni, ir man pritartų visi menininkai. Nevalia pamiršti: kol širdis nevirsta akmeniu, veidas irgi nesukietės. Visais kitais atvejais branda tik suteikia fizinių ir dvasinių privalumų.

Žinoma, reikia šiek tiek laiko tam suvokti. Ir aš jaunystėje švaisčiau brangų laiką baimindamasi raukšlių. Būdama dvidešimt penkerių metų, ką tik ištekėjusi ir gyvenanti Londone, valandų valandas vaikščiojau Regento gatve, žvelgiau į sutinkamų būriais žmonių veidus ir ieškojau raukšlių. „Kokia graži moteris, – galvoju apie vieną ar kitą, – bet jau raukšlėtais paakiais – tikiuosi, ji už mane daug senesnė.“

Šios studijos, kurių imdavausi dažniausiai per pietų pertrauką – tada dirbau visai prie pat Pikadilio aikštės, – davė stebėtinų rezultatų. Pastebėjau, kad kai kurie žmonės su raukšlėmis atrodė jauni, o kiti be jokių raukšlių – seni. Seniausi atrodė, nors negalėjo būti seni, suglebusiais veidais ir sumenkusia smakro linija. Šiandien aš jau žinau kodėl. Tai akivaizdžiausias nevilties, pikčiausios grožio priešės, ženklas. Nusivylę žmonės greit sensta.

Neviltis – tai uždarytos durys kūne snaudžiančioms jėgoms. Visi žino žodžius „troškimas gyventi“. Kiekvienas gydytojas supranta šių žodžių reikšmę esant kritiškai padėčiai, per pavojingą gyvybei avarijas, po sunkios operacijos, ir kiekvienas gydyto-

jas yra ne kartą pasakęs: „Dabar tegali padėti troškimas gyventi.“ Toks troškimas, jeigu tik yra, padaro stebuklus. Ne kitaip ir su troškimu būti jaunam. Tai ta pati mummyse glūdinti energija. Tik reikia suteikti jai galimybę pasireikšti. Tačiau tas, kuris nusivilia, palieka neišnaudotas nežinomas jėgų atsargas ir sužlunga, pasensta pirma laiko.

Tas, kuris yra mylimas, nesensta

Lengviausia prarasti jaunystę ir grožį – tai gyventi su blogu ar abejingu, neįdomiu partneriu, nesvarbu, ar tai būtų sutuoktinis, sugyventinis, ilgiau ar trumpiau trukę santykiai. Moteris, kurios niekas nebegiria, nebemyli, kuria nebesišavi, kuri gyvena su partneriu, gatvėje ar per vakarėlius besišvalgančiu į kitas, ir kuri jaučia, kad nebėra geidžiama, puola į neviltį ir pasensta.

Kol dar nėra vaikų, reikia nutraukti santuokas, kurios iš pat pradžių nepavyksta (o tokių daugybė), nesvarbu, kokie nesutariamai – fiziniai ar dvasiniai. Puritoniška „kentimo“ doktrina, mano nuomone, lemtinga. Ją dar galima pripažinti darbe, nors ir tada visiems geriau pasieškoti kito darbo, kuris teikia daugiau pasitenkinimo ir kur nėra jokios trinties su bendradarbiais ar viršininku. Jeigu nerandi nieko geriau, tai čia dar įmanoma bandyti ir kentėti. Tačiau santuokai tokia taktika tiesiog nusikalstama.

Ištvermė neįkvėps meilės, švelnumo, sutarimo ir fizinio potraukio. Du žmonės arba jaučia tai, arba ne. Tiesa, galima prisiversti būti dėmesingam ir mandagiam, geriausiu atveju – puoselėti savotišką draugystę, tačiau viso to per maža norint išsaugoti jaunystę ir grožį. Pati esu tą patyrusi: išvaizdai naudingiau viena tvė negu prasti santykiai su gyvenimo draugu.

Žinoma, reikia daug jėgų, kad prisiverstum palikti žmogų, prie kurio esi prisirišęs. Šiuo atveju jis tau tikrai nepadės. Vyrai neretai patiria būtent šiuos sunkumus, tačiau jie dažniausiai