

Gimdymas: sielos ir kūno jungtuvės

Vienas iš transformuojančių įvykių moters gyvenime yra gimdymas. Tai gamtos jai suteikta dovana patirti kūno ir sielos susijungimą, kai gimsta stebuklas – nauja gyvybė. Jei moteris sugeba šį nelengvą tiltą pereiti atvira siela, atmerktomis akimis, kitoje pusėje jos laukia gyvybės paslaptis ir pasaulio išminties atradimai.

Jei skaitote šį tekstą, tikriausiai esate ieškantis žmogus. Gal ieškote vidinės ramybės, gal *gilesnio* žvilgsnio į pasaulį ir išminties, gal jums įdomus žmogus ir jūs pats, o galbūt girdite vidinį šauksmą – visa tai veda mus į dvasines keliones. Dabar paieškos pasiūla yra tikrai gausi: knygos, interneto platybės, seminarai, grupės, dvasiniai mokymai, religinės bendruomenės. Tačiau vidiniai pokyčiai ne visada įvyksta greitai. Juk dažniausiai jie paliečia tik mūsų protą ir aplenkia kūną, neveikia sąmonės. Gausiausi išminties lobynai – mūsų gyvenimo įvykiai, tokie kaip gimimas, iškeliajimas iš tėvų namų, vedybos, skyrybos, netektis, liga. Tai įvykiai, kurie sudrebina mus iš esmės. Į kuriuos mes reaguojame visu kūnu, visa siela, visa psichika. Tai įvykiai, kurie išsiskiria iš paprastos kasdienybės, kurie įtraukia mus čia ir dabar. Vienas iš tokių esminių įvykių moters gyvenime – gimdymas.

Matyti

Kaip teigia analitikė M. Woodman, kritiniai ir svarbūs gyvenimo įvykiai veda link pilnatvės. Mes prisiartiname prie durų, už kurių laukia gilesnių savęs ir pasaulio klodų pažinimas. Gebėjimas stebėti, matyti, išsąmoninti siejasi su meile sau ir meile kitam. Mes iš tiesų mylime tai, ką gebame ir norime pažinti. Antraip šis gražus jausmas tampa tik sklendantčia ore emocija. „Aš negaliu mylėti, nes nėra manęs, iš kurio ta meilė kiltų. Jei savęs nepažįstu, negaliu savęs mylėti. Ir jei nemyliu savęs, tikėtina, jog mano meilė tai tik mano projekcija ir priėmimo poreikis. Aš bandau pasirodyti geresnis, kad būčiau mylimas. Aš bijau atstūmimo. Jei niekas manęs nemyli, neegzistuoju. Bet ką jie myli? Kas esu aš?“ – rašo M. Woodman. Pažindami save, atsiverdami sau, mes tampame galintys mylėti ir save, ir kitą.

Taigi, ar svarbiaisiais gyvenimo momentais atsimerksim ir atidarysim duris *į save*, priklauso nuo mūsų. Nesuprasdami to, kas vyksta su mumis, negalime pereiti šių iniciacijų. Tada kritiniai gyvenimo įvykiai atrodo kaip lemties pokštai, nelaimės. Žmogus jaučiasi auka, negalintis nei pakeisti, nei įprasminti to, kas su juo vyksta.

Gimdymas gali atrodyti arba kaip prakeiksmas, arba kaip dovana (nors jis ir skausmingas, sudėtingas išgyvenimas). Į gimdymą galima žiūrėti kaip į procesą, kurį reikia iškentėti, arba galime ne tik išdrįsti išbūti, priimti jį tokį, koks yra, bet ir įprasminti. Kitaip tariant, turime susitaikyti su skausmu, nenusipėjamumu, sąmoningos kontrolės stoka ir šį procesą lydinčiu nerimu, baime, rizika. Taip atsiversime jo išminčiai.

Esu daugiau nei tik „aš“

Gimdymas – tai labai koncentruotas, intensyvus gyvenimo potyris. Kaip ir gyvenimas, jis yra nenuspėjamas ir vyksta pagal dėsnius, kurių sąmoningai iki galo negalime pažinti. Kad ir kiek pažengęs šių laikų mokslas, čia jis vis dar yra stebėtojas. Jis gali pasakyti, kas vyksta, kokie subtilūs kūniški procesai, bet negali atsakyti, kodėl taip vyksta.

Kiekvienas gimdymas ir jo eiga yra nenuspėjama kelionė. Mūsų sąmonė gali matyti ir atsiverti tam, kas vyksta, jausti vykstantį stebuklą, tačiau tikriausiai niekada nesugebės atskleisti gimties paslapties. O tai gąsdina. Juk mes dažnai įsivaizduojame, kad kontroliuojame savo gyvenimą. Atrodo, jog sąmoningai apsisprendėm vienaip ar kitaip, pasirinkom gyvenimo partnerį, darbą, pomėgius. Tad situacijos, kurių negalim kontroliuoti, kelia baimę. Tačiau dažnai įgavus daug gyvenimo patirties, žvelgiant į visą gyvenimą kaip į kūrinį, atsiranda suvokimas, jog svarbiausiais gyvenimo keliais mus vedė kai kas kitas. Sąmonė nėra vienintelė gyvenimo dirigentė. Kai kurios mūsų vidinės dalys neatsiskleidžia, nors čia galimas labai gilus žinojimas ir galia.

Nėra paprasta suvokti, jog „aš“ nėra vien tik tai, ką apie save žinau. Tam, kad liautumės tikėti iliuzija, jog aš vienintelis sprendžiantis valdovas, reikia vidinės jėgos ir drąsos. Tačiau toks jau dėsnis, kad tik atsikratę šios iliuzijos sugebam prisijungti prie paslaptingo savo gyvenimo orkestro, kuriame groja ne vienas instrumentas, tik tada išgirstame jo muziką.

Viena iš užduočių gimdyti besiruošiančiai moteriai – patikėti, jog egzistuoja vidinės, nematomos, bet jaučiamos jos kūno ir psichikos galios, kurios irgi dalyvaus šiame virsme. Atpažinti savo gamtiškus ir instinktyvius gyvybės dėsnius tampa moteriškosios iniciacijos sąlyga. Moteris gyvybės virsmą patiria kūnu: ji tai fiziškai pajunta, pamato. Šis procesas nėra sukontroliuotas ar sukurtas sąmonės. Jis kyla iš mūsų esmės ir gelmės. Leisti sau prisiliesti prie to yra didelė dovana. Tai pakeičia ir pačią moterį, ir tuos, kas yra šalia jos.

Kūne paslėpti lobiai

Tenka pripažinti, jog kūną mes dažnai nuvertiname ir ignoruojame arba naudojame jį kaip įrankį. Bet analitikė Marie Luise von Franz teigia, kad tik žmogui patyrus žemišką būtį ir kančią jo siela tampa veidrodžiu, kuriame dieviškos jėgos gali save suvokti. Mes negalime pasiekti dvasinio poliaus, ignoruodami kūną. „Patinka mums tai ar ne, mūsų žemiškasis darbas yra pereiti skirtingus sąmonės lygius, kol gailiausiai kūnas, protas ir siela pradės veikti kartu“, – pritaria ir M. Woodman.

Gimdymas yra atveriantis kūną ir jo išmintį procesas. Kuo moteris jaučiasi ramesnė, tikinti ir pasitinkinti savo kūnu, tuo gimdymas vyksta sklandžiau. Kuo ji labiau sugeba atsipalaiduoti per sąrėmių skausmus, tuo jos gimdymo takai greičiau atsiveria ir pasirusia vaikelio atėjimui. Medicina kalba apie hormonų pokyčius moters organizme, apie tai, jog nerimas skatina išsiskirti adrenalina, kuris slopina kitą hormoną – oksitociną. O nuo šio priklauso gimdymo veikla. Taigi, santykis su tuo, kas vyksta, moters vidinė būseną ir nusiteikimas veikia subtilius organizmo procesus ir turi įtakos pačiam gimdymo vyksmui.

Jei moteris šį santykį su savo kūnu išsaugoja kaip patirties dovaną, tai gali pakeisti jos kūno supratimą plačiaja prasme. Po gimdymo ji gali labiau atsižvelgti į savo kūną, pojūčius, instinktus. Tai vėliau labai svarbu auginant vaikus, kurie kūnu pasako ir suvokia labai daug ir kurie užaugę gali patys jausti ryšį, suvokti kūniškumą kūrybiškai.

Įžengti ir sugrįžti

Senosiose kultūrose būdavo nemažai perėjimo ritualų, iniciacijų, kurie padėdavo žmogui išgyventi svarbius gyvenimo įvykius: gimimą, paauglystę, santuoką, mirtį. Šie ritualai nepakeisdavo žmogaus gyvenimo, tačiau jie suteikdavo prasmę vidiniams ir išoriniams procesams. Jų esmė – pasiekti tokį „čia ir dabar“ potyrio intensyvumą, kai žmogus apsinuogina iki pat savo esmės ir jo sąmonė atsiveria esminei gyvenimo energijai. M. Woodman teigia, jog tokie ritualai padėdavo žmogaus veiklą ir gyvenimą susieti su dvasingumu. Pasak jos, iniciacija sunaikina tai, kas jau nebereikalinga, ir atveria mūsų akis naujoms galimybėms. Ji nuplėšia nuo mūsų iliuzijų kiautą, kol galiausiai mes atsistojam tokie, kokie esam.

Gimdymo metu toks iniciacinis momentas yra skausmas. Dažniausiai jis yra visa apimantis ir labai intensyvus. Ir jis apnuogina mūsų gelmes. Tokio intensyvaus skausmo metu nusimetame visas kaukes, nebesvarbu nei kas esi gyvenime, nei kaip atrodei, nesvarbus ir noras kitiems įtikti, patikti. Lieka tik gyvas, tikras ir nuogas „aš“, esantis čia ir dabar.

Per gimdymą organizme pradeda ritmingai banguoti tiek skausmas, tiek kiti vidiniai pojūčiai – moterys tai dažnai apibūdina kaip „grimzdimą į gelmes“. Vienas vyras, dalyvavęs gimdyje, pasakojo, jog matydamas žmonos akis, jos kūno judesius, girdėdamas jos skleidžiamus garsus pamatė kai ką, kas buvo daugiau nei ji. Jam atsivėrė tarsi amžinas gyvybės pulsavimas, kuris nesikeičia jau milijonus metų. „Tai gimimas ir mirtis vienu metu. Kai nesuvokiam perėjimo ritmo prasmės, visa tai, kas su mumis vyksta, sąmonės pastangos pervesti mus į kitą lygmenį atrodo kaip kančia. Mes jaučiamės kaip aukos, o ne kaip dalyviai. Jaučiamės pažeisti, o ne apdovanoti“, – rašo M. Woodman. Kaip ir atliekant senuosius ritualus, kurių vienas iš perėjimo momentų būdavo atsiskyrimas, išėjimas, simbolinė vidinė mirtis, taip ir gimdymo metu moteris tarsi apmiršta, kad galėtų grįžti atsinaujinusi, kitokia. Atradusi tikėjimą savo kūnu ir šia natūralia iniciacija, moteris gali pasinerti, nugrimzti, atsitraukti ir jausti iš labai giliai kylančius impulsus. Svarbu leisti sau judėti taip, kaip norisi, užsimerkti ir dainuoti, aimanuoti, urgėti, šaukti, melstis, verkėti, žiūrėti į kitas palaikančias akis, apsikabinti kitą, leisti būti liečiamai, laikomai, nekalbėti, negalvoti. Tada skausmas nebėra tik skausmas. Jis susilieja į didelę patirties bangą, kurioje susipina kūnas ir siela, kančia ir palaima, gyvenimas ir mirtis.

Neišbarstyti...

Dovanas svarbu saugoti ir neišbarstyti. Mažus, bet labai svarbius gintaro gabalėlius, kuriuos atradome tose bangose, gali bandyti išgrobstyti aplinka ir vartotojiškos jos vertybės ar gyvenimo rutina. Tačiau šį kelią nukeliavusi ir dovanas išsaugojusi moteris atranda gamtišką gyvybiškumą ir išmintį. Po tokios kelionės jos akyse galima matyti tą vitališkumą, kūrybiškumą ir vidinę išmintį, kuri dažnai pasireiškia ne

protingomis frazėmis, o subtiliais jausmais ir pojūčiais, meile ir rūpesčiu, *gilesniu* žvilgsniu į pasaulį. Lyg ji žinotų paslaptį, kurios žodžiais neperteiksi...

Tiesa, svarbu suvokti ir tai, jog ne kiekvienas gimdymas vyksta sklandžiai, ne kiekvienas baigiasi džiaugsmingai ir ne kiekvienas bus vienodai apdovanojantis. Tai irgi jo nenuspėjamumo dalis, kurią svarbu priimti.