

## **Mėnulio ritmu**

### **Psichologė Sigita Valevičienė**

*Nuo paauglystės iki antros gyvenimo pusės moters kūnas gyvena nuolatiniu ritmu, kurio pikai yra ovuliacija ir mėnesinės. Natūralu, jog tai veikia ir moters dvasinį pasaulį. Taigi, pradėjau ieškoti atsakymo – kaip? Pasileidusi į šią ieškojimų kelionę ėmiau vis geriau suvokti, kad šį klausimą yra labai svarbu sau užduoti kiekvienai moteriai.*

Pasakoje „Miegančioji gražuolė“ karalius į puotą pakvietė dvylika mėnesių. Tai dvylika saulės mėnesių, kurie sudaro metus. Karalius pamiršo pakviesti tryliktą mėnesį. O juk būtent tiek yra mėnulio mėnesių per metus. Psichoanalitikas Bettelheimas teigia, jog ši pasaka atskleidžia, kas nutinka, kai yra pamiršami mėnulio mėnesiai: išrinka praeiksmas ir visa karalystė užmiega ilgu miegu. Jei užmirštam mėnulio ritmus savo gyvenime, jie pasireiškia kaip praeiksmas ir dvasinis letargas. Taigi, pažvelkime, koks ritmas ir cikliškumas būdingas moters kūnui ir dvasiai.

### **Tos nelabosios**

Tarp moterų ši tema yra kartkartėmis paliečiama sakant „atėjo tos nelabosios“, „susirgau“, „ai, man vėl blogas metas“. Moters kūnas kas mėnesį patiria atsinaujinimo ciklą, tačiau pati moteris stengiasi šį etapą išbūti kuo steriliau ir atlaikyti savo viduje kylančias emocijų audras. Tas kūniškas cikliškumas ne vienos moters suvokiamas kaip praeiksmas. Moteris jaučiasi „užvaldytos“. Pačias mėnesines moteris apibūdina kaip energijos stoką, pojūtį, kad kūnas ištinęs, sunkus, sunkiai kontroliuojamas. Dažnai apima nevaldomas pyktis, suirzimas. Atrodo, kad nervai nuolat įtempti, kad niekas tavęs nesupranta, kad niekam tu nerūpi. Apskritai visuomenėje tai vertinama kaip tiesiog prastas moters kūno funkcionavimas. Dėl to šiuos jausmus stengiamasi eliminuoti, nekreipti dėmesio sakant, jog jie kyla tik dėl sutrikusios hormonų pusiausvyros. Moteris tiesiog prakenčia šį laiką ir džiaugiasi, jog tai praėjo.

Medikų požiūris į moters mėnesines ir tokias emocines reakcijas bei jų priežastis svyravo nuo vieno kraštutinumo prie kito. XIX a. gydytojai moterų emocines reakcijas mėnesinių metu siejo su „nepastoviu moterišku protu“. Tokie išgyvenimai buvo suvokiami tiesiog kaip nepastovios moterų prigimties, jų iracionalumo šaltinis. Šiuolaikinis mokslas perėjo prie kito kraštutinumo ir mėnesinės dabar suvokiamos grynai kaip kūniškas reiškinys, kurį reguliuoja hormonai. Manoma, jog priešmenstruaciniai simptomai gali būti gydomi atkuriant hormonų pusiausvyrą, o nemalonūs fiziniai pojūčiai – vaistais. Abu šie požiūriai paverčia moteris bejėgėmis.

Remiantis psichologijos teorijomis, įtampa, pyktis – tai jausmai, dažnai rodantys, jog vyksta vidinis konfliktas. Jei mes pradėdame slopinti savo vidinius impulsus, poreikius, jie atranda būdą pasireikšti – būtent pykčiu, susierzinimu, apatija, nerimu. Taigi, natūraliai kyla klausimas, kas slypi už šių jausmų? Kokios moterų patirties šiame kūniškame ritme mes neberandam? Kokie jos jausmai, poreikiai negali iškilti į sąmonę? Ar yra koks nors požiūris į moterį, kuris suteiktų joje vykstantiems vyksmams daugiau prasmės ir vertės?

Turiu nuojautą, kad daug šiuolaikinių moterų „pametė“ kažką svarbaus ir nepelnytai nuvertina menstruacijas. Todėl nusprendžiau pasidomėti, koks požiūris į mėnesines buvo senovėje, kaip jis toliau keitėsi.

### **Kelionė atgal arba susitikimas su gyvate**

Žodžiai „mėnesinės“, „menstruacijos“ kilę iš lotynų kalbos žodžio „mensis“, kuris reiškia „mėnulis“, „mėnuo“. Žmonės savo laiką pradėjo matuoti pagal mėnulio fazes. Dar

4000 m. pr. m. e. gyvūnų kaulais buvo žymimos mėnulio fazės. Žmonės gyveno mėnulio ritmu iki XIII amžiaus, o tada Gregorijus XIII įvedė skaičiavimus pagal saulės sistemą. Mėnulio ir moters kūno cikliškumas buvo labai svarbus ankstesnėse kultūrose.

Suvokti, kaip iš tiesų mėnesinės buvo traktuojamos senuosiuose tikėjimuose, nėra paprasta. Iki XX a. vidurio antropologai visus ritualus, susijusius su mėnesinėmis, priskyrė tabu kategorijai. Buvo manoma, daugelyje pirmųjų genčių moteris laikyta nešvaria ir požiūris į menstruacijomis sergančią moterį buvo itin neigiamas. Tačiau tokia nuomonė būtų neteisinga, nes, įsigilinus į šių bendruomenių gyvenimą ir suvokimą, atsiveria kitoks vaizdas. Pavyzdžiui, Dramblio Kaulo Krante gyvena bengų bendruomenė. Anksčiau buvo manoma, jog moterys ten laikomos nešvariomis, nes mėnesinių metu joms yra draudžiama dirbti miške ir lauke. Tačiau antropologė A. Gottlieb iš genties vado išgirdo tokį mėnesinių apibūdinimą: „Mėnesinių kraujas yra ypatingas, nes jame yra gyvastis. Tai kaip medis. Tam, kad medis užaugintų vaisių, jis turi pirmiau užauginti žiedus. Mėnesinių kraujas yra kaip žiedas: jis turi atsirasti prieš atsirandant vaisiui, t. y. užgimstant kūdikiui.“ Įsigilinus į šios genties kosmologiją paaiškėjo, jog tabu susiję ne su nešvara, o su tikėjimu, kad negalima maišyti žmogiškojo ir gamtiškojo vaisingumo. Jei moteris per mėnesines dirbs lauke, tai pakenks ir savo būsimiems vaikams, ir lauko, miško derliui.

Daugumoje senųjų kultūrų ir gentyse manoma, kad mėnesinių metu moteris yra ypatingos būsenos. Mėnesinių kraujas siejamas su paslaptinga galia. Moteris mėnesinių metu apipinta ritualais ir tabu, ji saugoma ir izoliuojama būtent todėl, kad joje veikia ypatinga jėga. Dažnai moterys, sergančios mėnesinėmis, kartu šokdavo tam tikrus ritualinius šokius. Toks kūno ir dvasios judėjimas padėdavo suderinti mėnesines tarpusavyje ir kartu prisiliesti prie savo moteriškosios esmės.

O Yurolko kaime moterys eidavo praustis į ežerą, vadinamą Mėnulio ežeru, ir atlikdavo specialius ritualus. Joks vyras negalėdavo trikdyti šio moteriško buvimo. Tikėta, jog būtent per mėnesines galima sustiprinti sveikatą, nes mėnesinės siejamos su gyvenimo, gyvybės jėga. Tai atsinaujinimo ir išsivalymo procesas. Dėl to kai kuriose kultūrose, jei namie kas nors mirdavo, vyras negalėjo liestis prie moters, kol jos kraujas neišvalys namų. Senuose mituose kalbama apie tai, jog moteris kartą per mėnulio mėnesį yra užvaldoma demoniškos ar žmogiškos dievybės. Kalbama, kad mėnesinių metu moteris ištekdavo už mėnulio ar demono.

Įdomus mitas randamas Australijos aborigenų pasaulyje. Čia mėnesinės siejamos su vaivorykštės gyvate. Ši gyvatė ypatinga, nes siejama su viso gyvenimo esme, gyvybės energija ir atsinaujinimu. Būtent tas gebėjimas atsinaujinti, gyvenimo ritmingumas sieja gyvatę su mėnuliu. Aborigenai tikėjo, jog kur nėra kraujo, nėra ir šios gyvatės. Gyvatė simbolizuoja metamorfozę, pokyčius, priešingybių: sausros ir lietaus, žemumų ir aukštumų, moters ir vyro, sujungimą. Gyvatė simbolizuoja kosmines energijas, kurias glūdi pasaulio vandenyse.

Moteris prasidėjus mėnesinėms simboliškai turi pasinerti į vandenį. Dvasine prasme tai reiškia pasinerti į savo gelmes – leistis būti „prarytai gyvatės“. Psichologė analitikė Marilyn Nagy, psichoterapiniame darbe daug dėmesio skirianti sapnams, pastebėjo, jog ir šiuolaikinės moterys artėjant mėnesinėms dažnai sapnuoja įvairiais pavidalais pasirodančius demoniškus meilužius. Toms, kurios jaučia ryšį su gamta, tuo metu kyla stiprus noras atsitraukti, nugrimzti vidun, sapnai tampa ryškesni, vaizduotė lakesnė.

### **Cikliškumo išmintis ir dovanos**

P. Shuttle teigia, jog tai tiesos metas, kada ji nebegali taikstyti su visada geros žmonos, rūpestingos mamos ir produktyvios darbuotojos įvaizdžiu. Tai tikros, nuogos tiesos periodas. „Tai, ką moteris nutyli visas dienas, išsiveržia su dviguba jėga“, – sako

psichologė. Toks poreikis atsitraukti, susitelkti pasėja sėklą kitam etapui, kai vėl daugiau dėmesio reikia skirti išoriniam pasauliui – darbui, šeimai. Jeigu moteris geba menstruacijų metu atsitraukti, prisiliesti prie savo esmės, šiems dienoms praėjus, ji gali vėl įsitraukti į gyvenimą su kitokiu jautrumu, supratimu, aktyvumu ir išmintimi. Menstruacijų metu ir prieš jas moteris labai pajautrėja. Tačiau būtent dėl padidėjusio nervų sistemos jautrumo ji geba susieti savo kūniškus potyrius su dvasiniais. Taigi, mėnesinės nėra tik moters reprodukcijos išraiška. Tai kūrybingas, susitelkti skatinantis ir dvasine prasme vaisingas ciklas kiekvienai moteriai, nesvarbu, ji tikisi dar susilaukti vaikų ar ne.

Mėnulis ir jo ritmas mums rodo, jog gyvybė pulsuoja ritmu, kaip ir širdis, kaip ir kvėpavimas. Tam, kad įkvėptum, turi iškvėpti. Tam, kad atsimerktum, turi užsimerkti. Moters gebėjimas būti atvirai sau esant šiems skirtingiems ritmams padeda jai suvokti, kas yra pokyčiai gyvenime, kas yra gamtos, mūsų gyvenimo ritmai, besikeičiančių kartų prasmė. Tačiau jei moteris bando save atitolinti nuo tokio patyrimo, ji pasijunta užvaldyta siaučiančių emocijų. Moters pyktis ir sudirgimas siejamas su tuo, jog ji neleidžia sau išgyventi kūniško ritmingumo.

Negalėdama integruoti gilesnio savęs supratimo moteris jaučia, kaip kūnas ją išduoda, širdis tampa šalta ir pikta, jausmai pilki, jai sunku pasakyti, ko ji iš tikrųjų nori, ko jai iš tikrųjų reikia. Panašiai nutinka ir pasakoje apie miegančią gražuolę: kai tryliktosios fėjos nepakviečiama, visa karalystė užmiega. Tačiau neigdami svarbius impulsus ir poreikius jų nepanaikiname. Tie poreikiai ir jausmai, kuriuos bandome užslopinti, pradeda mus veikti pašąmoningai. Gali būti, kad didžioji dalis nemalonių patyrimų moteriai sergant mėnesinėmis kyla būtent dėl to, kad ji neleidžia sau tuo metu sau būti kitokiai, t. y. nugrimzti į iracionalų, vidinį, paslaptinę pasaulį, kuriame galioja kitokie dėsniai. Mūsų gyvenimas tai nesibaigiantys darbai, šeima ir kiti įsipareigojimai. Rasti laiko sau nėra taip paprasta. Tačiau labai svarbu visų pirma įsisąmoninti, pažinti savo jausmus ir poreikius. Tada jie nebandys atkreipti dėmesio netiesiogiai ir taip galėsime atrasti nors mažą dalį laiko ir erdvės jiems.

## IŠNAŠA

### **Ko reikia per mėnesines?**

- Mėnesinės – tai kūno ritmas, tuo metu svarbu leisti sau būti jautriai, išgirsti kūno kalbą.
- Skirkite nors kelias minutes sau: tyloje atsisėskite ir pabandykite parašyti, kaip jaučiatės ir ko dabar labiausiai norėtumėte. Leiskite kilti viskam, kas kyla, nekritikuodama. Tai nurodys jums kryptį.
- Pabandykite išpildyti nors vieną mažą norą kasdien: gal tai pasivaikščiojimas, muzikos klausymas, senas mėgstamas filmas, knyga, gal norite nutapyti paveikslą, pašokti, padainuoti, sukurti apsakymą, eilėrašį, pabūti tyloje, pagaminti kokį patiekalą užsidariusi virtuvėje. Stebėkite, kaip jaučiatės tuo metu.
- Sapnai – kelias į save. Atkreipkite dėmesį į sapnus, pasistenkite juos prisiminti, pabandykite „perskaityti“ jų prasmę.
- Stebėkite teigiamus potyrius mėnesinių metu. Tai gali būti pojūčiai, jausmai, vaizdiniai, naujos idėjos, vizijos ar kūrybinė energija.
- Dalinkitės savo išgyvenimais, patiriamais menstruacijų metu, su jumis artimomis moterimis. Taip būnant kartu galima prisiliesti prie moteriškumo esmės.

- Švęskite vaisingumo ir menstruacijų dienas su savo dukterimis, pabandykite susikurti mažus ritualus, perduokite (o gal kartu atraskite) teigiamų potyrių, susijusių su šiuo ciklišku.

#### IŠNAŠOS

*Moterys dažnai yra klausiamos, ar jos jaučiasi prislėgtos mėnesinių metu. Tačiau niekas jų neklausia, ar mėnesinių metu jos jaučiasi įkvėptos ir kūrybingos. (P. Shuttle)*

*Suvokti menstruacijas kaip „prakeikimą“ reiškia nepatirtimoteriškumo esmės q. (Esther Hardling)*