

Vyriškoji moters dalis

Psichologė Sigita Valevičienė

Moteris, ieškanti savo moteriškumo ištakų, turi pažinti ir savo vyriškąją dalį. Jei bando šią savo pusę ignoruoti, ją dažnai užvaldo slopinantis ir naikinantis vidinis demonas, gundantis gyventi iliuzijų ir fantazijų pasaulyje. O įsisąmoninta vyriškoji dalis tampa dvasiniu vedliu.

Dabartiniam pasaulyje moterys gali dalyvauti ten, kur anksčiau būdavo tik vyrams priklausančios sferos. Nieko nebestebina moterys prezidentės, politikės, firmų vadovės, mokslininkės, inžinierės. Tokios atsivėrusios galimybės leidžia moteriai patirti ir išbandyti save naujose situacijose, pažinti save iš naujo. Tačiau palaipsniui ateina suvokimas, jog ji, nors ir geba daryti tai, ką daro vyrai, niekada nebus vyras. Ji yra kažkas kita... Dėl to vis intensyvěja moterų domėjimasis moteriškumo tema. Tai atspindi moterų pastangas atrasti savo vidinę esmę, kuri glūdi psichikos gelmėse ir kuri nėra primesta visuomenės normų ar perimta iš šeimos.

Apibrėžti, kas yra moteriška ir kas yra vyriška, ne taip jau paprasta. Jei pradėsime teigti, jog moteriškos savybės yra gebėjimas rūpintis, auginti, globoti, tai bus tiesa. Tačiau iškart galima ir prieštarauti – juk vyrai lygiai taip pat tą sugeba. O apibrėždami vyriškumą kaip tikslo siekimą, veržlumą, aktyvumą, kovingumą čia pat susiduriame su nemažai pavyzdžių, kai moterys šiomis savybėmis nenusileidžia vyrams.

Mūsų psichika nėra vien tik moteriška ar vyriška. Indėnai tikėjo, jog vyras turi moteriškąją atspindį, kaip ir moteris – vyriškąją. Kinai kalba apie *in* ir *jang* pradus bei apie *p'o* ir *hun* sielas, kurios atspindi vyriškumą ir moteriškumą, būdingus kiekvienam iš mūsų. O analitinės psichologijos pradininkas C. G. Jungas teigė, jog vyro psichikoje yra moteriška dalis, moters psichikoje – vyriška. Jas pavadino *animus* (vyriškasis pradas) ir *anima* (moteriškasis pradas), kilusiais iš lotyniško žodžio *animare*, kuris reiškia „pagyvinti, išjudinti“. Jungas manė, jog tai yra vidinės jėgas išjudinančios dvasios tiek vyro psichikoje, tiek moters.

Kaip aptikti *animus*?

Atpažinti *animus* savo viduje galima visų pirma išgirdus jo balsą. Jis lyg šnabžda moteriai į ausį savo nuomonę, savo vertinimus. Jam būdingas kritiškas požiūris į pasaulį. *Animus* padeda įvardinti vidinius moters išgyvenimus, atrasti išskylančių jausmų, vaizdinių, sapnų prasmę klausdamas, ką tai reiškia? Jis ieško prasmės vidiniuose patyrimuose. Be to, jis padeda moteriai gilintis į žmogiškas vertybes, ieškodamas atsakymų į klausimus, kas tai yra Tiesa, kas tai yra Dievas, kas yra meilė. *Animus* suteikia moteriai veržlumo, atkaklumo, iniciatyvumo, vidinės tvirtybės, valios, gebėjimą apginti savo tiesas, jis padeda susikurti filosofinį požiūrį į pasaulį.

Kitas būdas aptikti *animus* – tai stebėti savo sapnus, fantazijas ar vizijas. Dažniausiai jis pasirodo kaip grupė vyrų, pavyzdžiui: sapnuojame posėdį, teismą, vyrų susirinkimą (tai ir atspindi tas bendras tiesas). Jis būna kaip nepažįstamasis, nes pačiai moteriai ši dalis yra kažkas svetimo ir nepažinto.

Animus gali atkelti į sapnus kaip aviatorius, vairuotojas, šokėjas, slidinėtojas, nes *animus* išreiškia vikrumą, permainingumą ir greitį. *Animus* gali pasirodyti kaip besirūpinantis tėvas, mylintis meilužis, dvasininkas, filosofas, mokytojas. Arba jis gali

būti ir tironas, gundytojas, nutrūktgalviškas herojus. Taigi, *animus* gali veikti kaip vidinis naikintojas arba kaip labai svarbus pagalbininkas.

Vidinis demonas

Kai viduje skamba tokios frazės, kaip: „tau nieko nepavyks“, „viską padarei per prastai“, „tokiame amžiuje gyvenimo nepakeisi“, tai kalba *animus*. Kartais moteris šias frazes net girdi kaip vyrišką balsą savyje. Jis tampa vidiniu teisėju. Jo balsas pasireiškia dviem būdais. Pirmasis tai yra kritiškas kiekvieno veiksmo, noro, intencijos komentavimas („va čia tai jau nusišnekėjai“, „kvailai pasirodysi su šia idėja“). Tai žlugdo saviraišką, norą bandyti, judėti. Kitas būdas – tai komandos ar draudimai ir bendrų nuostatų reiškinys („laikykis dietos, nes tik lieknos moterys pasiekia tai, ko nori“, „jei tavo namai netvarkingi – esi netikusi mama“, „vaikai turi augti visada švarūs ir tvarkingi“, „negalima kišti savo minčių ir idėjų, nes jų niekam nereikia“). Neįsisąmonintas *animus* netiki išimtimis. Jis teigia moteriai, jog „abu variantai yra blogi“, „čia nėra išeities“. Jis neatsižvelgia į situaciją teigdamas: „Tau nepavyks, tu nieko verta, gyvenimas niekada nepasikeičia į gerąją pusę.“

Ši vyriška energija yra puiki įtikinėtoja. Moteriai ne taip paprasta atsispirti tokioms mintims ir teiginiams. Jis yra agresyvus, diktuojantis, komanduojantis ir remiasi globaliomis tiesomis. O moteriai dažnai trūksta pasitikėjimo savimi ir gebėjimo pasipriešinti tokiems vertinimams.

Dar viena sritis, kur *animus* irgi reiškiasi, tai įvaizdžio kūrimas. Jis puikiai moka sukurti vaizdinį, kaip turi atrodyti „sėkmingai karjeros laiptais kopianti moteris“, „ideali meilužė“, „atsidavusi motina“. Šituos vaizdinius *animus* kuria, kol sugebam savanoriškai atsakyti tų gražių vaizdinių ir pamatyti save tokias, kokios esam.

Neatpažintas *animus* kaip vaiduoklis ar demoniškas meilužis gundo moters sąmonę keliauti į fantazijas ir taip moteris praranda ryšį su realybe, su tuo, kokia ji dabar yra, kaip ji gyvena čia ir dabar, kokie yra jos santykiai. Vietoje to ji svajoja, kokia turėtų būti, koks turi būt jos gyvenimas, kad ji jaustųsi laiminga, ir kokia neišsenkanti išimylėjimo euforija turi lydėti jos santykius su vyru.

Išminčius ir palydovas

Animus pavirsta demonu ne dėl savo kaltės. Tokiomis fantazijomis jis stengiasi gauti dėmesio. Ir čia svarbu, kad moteris sugebėtų suvokti tas fantazijas teisingai. Sugebėtų išgirsti, pamatyti savo vyriškąją pusę ir sukurtų su ja santykį. Tada šis vidinis destruktorius pavirsta į neįkainojamą pagalbininką.

Animus gali padėti moteriai kritiškai stebėti aplinką, vertinti ją. Jis padeda prisiliesti prie bendražmogiškų tiesų. Jo padedama moteris gali gilintis į filosofiją, idėjų pasaulį, į tas sritis, kurios reikalauja mąstymo ir atstumo (kaip atsvara moteriškam poreikiui būti empatiškai). *Animus* yra būtinas palydovas kelionėje į savęs pažinimą, nes kelia klausimus: kas tai yra, ką tai reiškia, kokia yra prasmė to, ką jaučiu, ką matau, ką sapnavau?

Dažniausiai toks *animus* pasirodo sapnuose kaip išminčius ar karalius, kaip mokytojas ar dvasininkas. Karalius simbolizuoja aukštesnį principą, kuris veda link realios transformacijos, ir yra sielos saugotojas. O sapnuose atėjęs nepažįstamasis atneša svarbią žinią.

Santykiai su vyrais

Nenuostabu, jog ši vidinė vyriška dalis veikia moters santykius su vyrais. Moteriškajai daliai būdinga empatija, emociingas reagavimas į kitą žmogų, ypatingos reikšmės priskyrimas santykiams. O vyriškosios dalies atskaitos taškas yra mąstymas, rėmimasis bendromis tiesomis. Ji nepadaeda empatiškai įsijausti į konkrečią situaciją ir konkretų žmogų.

Palaikant artimus santykius daugiausia reikia intuicijos, jautrumo, jausmų, o ne proto ir svarstymų. Kaip teigia analitikė Emma Jung, įsiterpdamas į jausmus *animus* gali padaryti žalos. Jis sukuria atstumą ir palieka du žmones piktus ir sutrikusius. Įsivaizduokite, kad vyras grįžta namo liūdnas ir nusiminęs. Kai kas, ko jis siekė, nepavyko. Žmona į jo situaciją ir į jo jausmus sureaguoja fraze „Visiems būna blogų dienų“. Iš tikro, tai yra tiesa. Tačiau ji visiškai nesusijusi su tuo, kaip dabar jaučiasi vyras. Jam kyla pyktis. Jis jaučiasi atstumtas, jaučia, jog jo jausmai yra ignoruojami prisidengiant netikru rūpesčiu. Moteris taip pat pajaučia pyktį. Visų pirma dėl to, kad ji stengėsi padėti ir vyras, atrodo, to nepriėmė. Toks *animus* įsikišimas sukelia vidinės tuštumos jausmą. Nutrūksta ryšys tiek su savimi, tiek su vyru. Iš pirmo žvilgsnio paprasta situacija sukelia sumaištį abiem partneriams.

Kitas būdas, kaip *animus* neleidžia moteriai palaikyti realaus artimo ryšio su kitu, tai vadinamasis perkėlimas. Mūsų psichika linkusi tuos savo aspektus, kurie yra neįsisąmoninti, perkelti kitiems žmonėms. Tada mes kitus matom tokius, kokius norim matyti, įžiūrim tas savybes, kurių mums trūksta patiems, ir tikimės, kad kiti elgsis pagal mūsų susikurtą vaizdinį, idealą. Jei moteriai trūksta iniciatyvumo, vidinės drąsos, tvirtų pažiūrų ar gebėjimo užstoti save, apginti, ji įsimylės būtent šias savybes turintį vyrą. Taip prasideda didžioji dalis santykių. Perkėlimas nėra savaime blogas dalykas. Svarbu tai, ar tikimės rasti užuovėją užmegzdami santykius, ar pasitelkiame šį ryšį, kad galėtume atrasti save.

Moteris turi pradėti skirti, kas yra jos vaizdinys ir kur yra konkreti kita asmenybė. Kaip teigia Emma Jung, pamatyti savo vyriškas savybes, savo intelektualinę dalį yra viena iš pagrindinių šiuolaikinės moters uždavinių, tačiau svarbu yra ne tik atrasti savo vidinį *animus*, bet ir sukurti su juo santykį. Rasti jam vietos savo vidiniame pasaulyje.

Santykis su *animus*

Taigi, *animus* moters vidiniame pasaulyje gali veikti tiek destruktiviai, tiek pozityviai. Kaip apibūdino analitikas Johnas A. Sanfordas, jis yra kaip šviesos nešėjas, kuris suteikia sąmoningumo, supratimo mūsų vidiniam pasauliui. Tai yra ta vidinė dalis, kuri niekada nesėdi be darbo. Jei moteris jos neįsisąmonina, jei neleidžia tai energijai išsiliesti, pasireikšti, tada ji atsisuka prieš ją pačią.

Pirmasis žingsnis yra pradėti atpažinti šią dalį. Pamatyti jo apraiškas. Stebėti savo mintis ir vertinimus ir nuolat savęs paklausti, iš kur tai kyla, ar aš iš tiesų taip manau? Analizuoti savo sapnus ir atpažinti, kur juose reiškiasi *animus*.

Kita svarbi užduotis – atrasti savo psichikoje vietos šiai savo daliai ir priimti jos energiją. Mums gali patarti mūsų sapnai, svajonės. Talentai, hobiai taip pat suteikia nuorodą, kur link energija nori tekėti. Tai gali būti noras keliauti į nepažįstamas vietas, skirti laiko sau ir gilintis į filosofines temas, domėtis politika, suformuoti savo požiūrį ir dalyvauti diskusijose, savo sodo projekto kūrimas. Tai ta veikla, kuria užsiimdama moteris gali pasakyti: „Aš darau tai, nes to noriu, nes man tai patinka, nes smalsu tai išbandyti, nes nebijau priimti iššūkio, nes galiu tai padaryti.“ Veikla, kai

panaudojama *animus* energija, skatina daryti ką nors dėl savęs, ne dėl kitų. Tokia yra *animus* prigimtis.

Moteris turi išgirsti savo *animus* poreikius, intelektualinės veiklos norą. Tačiau įsitraukti į intelektualinius užsiėmimus nepakanka. Jei moteris pasineria tik į intelektualinę veiklą, įvyksta vadinamasis susitapatinimas su *animus*, kai moteriškoji pusė apleidžiama. O tikroji vidinė harmonija, kaip teigia Emma Jung, užlieja tada, kai moteriškoji prigimtis bendradarbiauja su vyriškuoju pradū, kai jos veikia ne kaip kariaujančios priešybės, o kaip viena kitą papildančios asmenybės dalys.

Ši užduotis nėra paprasta, nes moteris turi išlaikyti moteriškumą. O tam ji, visų pirma, turi pati pradėti jį vertinti, juo tikėti. Minėtoji Emma Jung teigia, jog mūsų aplinkoje vyriškas veikimo būdas neretai yra labiau paskatinamas. Galia, kontrolė, kovingumas yra apdovanojami gerais pažymiais mokykloje ir gera karjera. Dėl to moteriškosios vertybės lieka pasislėpusios, o *animus* įtaka tampa stipresnė.

Moteriai taip pat labai svarbu išmokti priimti silpnumą, pasyvumą, subjektyvumą, ryšį su gamta ir prigimtimi. Gilintis į tai, kas jai iš tiesų yra svarbu. Puoselėti savo gebėjimą mylėti, išlaikyti ryšį ir empatiškai reaguoti. Vertinti šiuos savo gebėjimus. Nuolat savęs klausti, kaip aš jaučiuosi, ir taip stengtis visada suvokti savo emocijas.

Santykio su *animus* kūrimas reikalauja daug laiko ir jėgų. Tačiau, kaip teigia Marie Luise von Franz, jei moteris sugeba keliauti šiuo pažinimo keliu, jos *animus* tampa neįkainojamu vidiniu kompanionu, kuris apdovanoja moterį tokiais vyriškais gebėjimais, kaip iniciatyvumas, drąsa, objektyvumas ir dvasinė išmintis.

IŠNAŠA

Diskusija su animus:

- Padalinkite popieriaus lapą į dvi vertikalias dalis.
- Užsirašykite vienoje dalyje teiginius, kurie kartais skamba viduje ir kurie prasideda žodžiais „taip turi būti“, „privalai“, „reikia“, „negalima“, „visada“.
- Perskaitykite juos dar kartą ir prie kiekvieno jų stabtelkite, paklauskite savęs: „Ar aš iš tikrųjų taip manau?“
- Įsivaizduokite vidinę diskusiją ir kitame lape paprieštaraukite tiems teiginiams (parašykite, ką iš tikrųjų manote, kokie jūsų jausmai, kas jums svarbu).