



Renkuosi

VASARA

Rūta Vanagaite



Renkuosi

VASARA

RŪTA VANAGAITĖ



TURINYS

Ižanga. Grįžau	9
Nesibaigianti ne bobų vasara.	12
Mes – stiprioji lytis	15
Gyvenimas bando tave išspjauti – nepasiduok	20
Trečiasis gyvenimo veiksmas.	26
Steve'o Jobso pamoka: kaip gyventi, kol nemirei	32
Mano mirusiųjų pamokos	35
Kas aš esu?	46
Atpažink savyje deivę	51
Kas tave <i>veža</i> ?	62
Brigitos gyvenimo ratas	66
Priimk gyvenimo cikliškumą.	69
Neofilija <i>vs</i> neofobija.	72
Problemų nėra	76
Pasitrauk iš muilo operos	84
Savųjų paieška	91

Kūnas – tavo namai	99
Nebūk nematoma	106
Judėjimas yra gyvenimas	111
Tyla ir meditacija	119
Pasitrauk nuo ekrano	123
Kur atsigula tavo širdis	129
Pasaulis yra didelis... ..	134
...ir išsigelbėjimas slypi už kampo.....	139
Atsikratyk daiktų	144
Menopauzės nėra!	147
Ar aukotis savo tėvams?	154
Išdrįsk nebūti našta.....	163
Moteris lygu meilė.....	169
Vaikai yra paskolinti	176
Gyventi vienetėje	183
Depresija? Ne bėda!.....	188
Prisiliesk, prisiglausk, apsikabink.....	195
Skeletas spintoje	199
Santuoka – vienvė dviese?	214
Juokimės ir verkime – kartu	223
Gydykis žaizdas ir suklestėk	229
Kokia gyvenimo prasmė?.....	233
Viešpatys su tavimi	240
Pabaiga. Gyvenimas kaip upė	251

Už verandos turėklų – kalnai gilūs ir vandenys šalti.

SENOVĖS KINŲ IŠMINTIS

*Noriu pasakyti labai svarbų dalyką.
Žmonės nusprendžia pasenti. Tarsi jie pasakytų sau:
na, štai ir viskas, aš pasenau. Ir tada jie pasensta.*

DORIS LESSING, RAŠYTOJA

IŽANGA. GRĮŽAU

Jau maniau, kad mudvi niekad nebesusitiksimė. Nei pati grįšiu į Lietuvą, nei mano knygos. Prieš trejus metus – per savo ilgą liežuvį prisidariusi bėdų, apimta nevilties – išvažiavau iš Lietuvos. Buvau sutikusi dar vieną gyvenimo meilę, tad ketinau įleisti šaknis naujame krašte, naujoje kultūroje, pažinti ir galbūt priimti naują tikėjimą, nors seno kaip ir neturėjau. Žinojau, kad jau nebeatgulsiu šalia savo tėvo Kairėnų kapinėse, kaip planavau, o būsiu įsupta į baltą drobulę už 2 000 kilometrų nuo jo, ant aukšto kalno netoli Jeruzalės. Gulėsiu veidu į Šventyklą, kol sudžiūsiu, nes ten amžinai šviečia saulė ir nėra kirminų.

... Ir vis dėlto grįžau. Grįžau daug patyrusi, daug supratusi, sveltiname krašte pažinusi ir laimės akimirkas, ir galiausiai naują, dar gilesnę depresijos duobę. Palikusi man brangų žmogų.

Keliaudama į Izraelį ieškojau ne tik pabėgimo, ne tik saugaus uosto. Ieškojau Dievo, kurio niekada anksčiau man nereikėjo ir

staiga prireikė. Psichoanalitikas Carlas Gustavas Jungas teigė: „Tarp visų mano pacientų, įžengusių į antrą gyvenimo pusę, nebuvo nė vieno, kurio nebūtų kankinusi problema, kaip einant link paskutinio prieglobsčio į gyvenimą pažvelgti religijos aspektu... Ir nė vienas jų nepasveiko, jei neišmoko to padaryti.“ Aš labai norėjau pasveikti.

Gyvendama Jeruzalėje netoli Šventyklos kalno trejus metus atkakliai studijavau, skaičiau, klausiau, dariau, ko mokoma, kas liepta. Skaičiau Torą – pirmas penkias Senojo testamento knygas, kurias, kaip sako, padiktavo Mozei pats Dievas. Tačiau kuo daugiau gilinausi į judaizmo mokymą, tuo daugiau klausimų man kildavo, tuo mažiau atsakymų gaudavau į juos. Galų gale nustojau klausinėti, nes mano klausimai buvo neadekvatūs, netgi šventvagiški.

Ir vis dėlto ten, Jeruzalėje, trijų religijų lopšyje, labiausiai įelektrintam pasaulio mieste aš palengva atradau Dievą. Atradau pati. Jis buvo ne taisyklėse, kurių laikėsi mano bičiuliai ir artimieji, ne sinagogoje, kur jie eidavo triskart per dieną, ne draudimuose klausytis muzikos per šabą ar išgerti ne žydo pagaminto vyno. Mano Dievas juokėsi iš tų taisyklių kartu su manimi, laužė jas kartu su manimi. O paskui jam tiesiog nusibodo žiūrėti, kaip aš vargstu, darydama tai, kas liepta, kas nustatyta. „Pasakyk man, – klausė jis, – kas tau gyvenime svarbiausia?“ „Laisvė ir tiesa, – atsakiau. – Aš noriu būti laisva ir nenoriu meluoti.“ „Tai ko tu sėdi čia, jei jautiesi kalinta? Kodėl meluoji sau? Dėl manęs? Dėl kito žmogaus?“

Ir tada vėl prisiminiau istoriją apie žmogų, kuris po mirties atėjo pas Dievą labai nelaimingas, persikreipęs ir suluošintas. Dievas paklausė jo: „Kas tu esi?“ Žmogus nežinojo, ką atsakyti. Tuomet

Dievas paaiškino: „Kai aš paleidau tave į pasaulį, tu turėjai padaryti vieną dalyką: įsiklausyti į save, įsižiūrėti ir atpažinti, kas tu esi iš tikrųjų. Koks daigas tavo viduje? Jei rožės daigas, turėjai augti kaip rožė, o ne kaip dilgėlė. Jei ąžuolo daigas, turėjai augti kaip ąžuolas, o ne kaip drebulė.“

Tikėjausi, kad galiu būti kaip Senojo testamento Ruth (Rūta), kuri nusekė paskui savo anytą Naomi iš tėvynės į svetimą kraštą: „Tavo Dievas bus mano Dievas, ir tavo tauta bus mano tauta.“ Bet aš ne Ruth. Aš Rūta, lotyniškai *Ruta graveolens* – žalioji rūta. Visžalė, nesunaikinama, karti. Kiek kartų gyvenime apsimetinėdavau, pasiduodavau kitų spaudimui ir apsimesdavau (tapdavau?) našlaite. Anksčiau ar vėliau mano tikroji prigimtis vis vien pramušdavo apsimetimo luobą, ir mano artimieji išsigąsdavo. Pramušdavo mano visžalė maištinga dieviškoji prigimtis.

Visus tuos metus Jeruzalėje Dievas rodė man ženklus, kūrė vieną kliūtį po kitos, o vieną dieną jam, matyt, nusibodo žaisti su manimi, tai jis tiesiog paėmė mane už pakarpos ir išmetė kaip musę iš barščių.

Aš parsiskridau namo, į Lietuvą. Ir atsitiko visai netikėtas dalykas: jis parsiskrido kartu su manimi. Iš Jeruzalės grįžau tikinti, bet ne religinga.

Tai didžiulis skirtumas, ir apie jį norėsiu kalbėti knygos pabaigoje.

Bet grįžkim prie ne bobų reikalų. Jie mums svarbiausi.

NESIBAIGIANTI NE BOBŲ VASARA

Kai rašiau „Ne bobų vasarą“, man buvo penkiasdešimt devyneri. Dabar man šešiasdešimt penkeri. Ar aš pati sulinkau per tuos šešerius metus? Ar apsunkau? Taip, priaugau vieną kilogramą, tačiau tebeslidinėju kasdien su vasarinėmis slidėmis ir tebesimaudau ežere iki lapkričio pabaigos. Juk nėra jokio lapkričio. Man nėra: juk aš renkuosi vasarą. Tik ant galvos nebestoviu: išgąsdino gydytojai, kad gali lūžti kaklo slankstelis ar ištikti insultas... Po „Ne bobų“ parašiau dar keturias knygas: vieną apie vyrus, vieną apie savo gyvenimą ir dvi apie Holokaustą.



... Pirmoji „Ne bobų vasara“ buvo skirta moteriai, kuriai virš 40. „N 40“ buvo parašyta ant viršelio. ... Dabar parašyčiau „N 50“.

„Man keturiasdešimt septyneri. Liko gyventi dešimt, gal dvi-dešimt metų... Ką daryti? Kuo užpildyti šituos metus?“ – nevilties apimtas klausė Antono Čechovo herojus dėdė Vania.

Kaip pasikeitė pasaulis nuo Čechovo laikų? Keturiasdešimt septyneri metai – pats gražumas. Būdama keturiasdešimties aš pagimdžiau Juozapą! Net neabejoju, kad būsiu jo vaikų *baba* ir juos gerokai paauklėsiu.

Dar labiau pasikeitė pasaulis nuo Honoré de Balzaco laikų: juk girdėjai posakį „balzakiško amžiaus moteris“. XIX a., kai Balzacas rašydavo savo romanus, įmerkęs kojas į karšto vandens *bliūdą*, jam trisdešimtmetė atrodė jau vystanti moteris... Praėjus 200 metų po Balzaco „Madam Bovary“, šimtmečiui po Čechovo „Dėdės Varios“ laikų, žmonių amžius neįtikėtinai pailgėjo – dabar Lietuvos moterys gyvena maždaug aštuoniasdešimt metų (vyrai – 11 metų trumpiau).

Natūrali gyvenimo trajektorija yra tokia: iki 30–35 metų ji po truputį kyla, paskui stabteli, tuomet po truputį ilgai leidžiasi žemyn. Lėta keturiasdešimties metų nuokalnė – natūrali žmogaus degradacija. Tačiau esu tikra – jei labai pasistengsi, gali šią gyvenimo trajektoriją išlaikyti beveik nežemėjančią visą gyvenimą. Išlaikyti iki pabaigos, iki staigaus „stop“, kuris vis tiek ateis. Gali visą gyvenimą išsaugoti trisdešimtmetės gyvenimo kokybę – gyvenimo džiaugsmą ir sveiką kūną. Tik mudviem abiem reikia šiek tiek pasistengti. Na, ne šiek tiek, labai smarkiai ir, ko gero, kasdien.

Argi neverta pasistengti? Kokia kaina gali būti per didelė už tūkstančius nuostabių dienų, kurios tavęs laukia? Tūkstančius saulėtų ne bobų vasaros dienų?

Man 65-eri. Liko gyventi 10–15 metų. Išsisas šuns gyvenimas. O jei labai pasistengsiu – net 25 metai. Visas žirgo gyvenimas. Žirgo!!!

Juokiatės iš manęs, nes manote, kad po 25 metų manęs jau nebus arba būsiu nukriošusi? Na jau ne. Pažiūrėkit, kaip šiandien atrodo 83 sulaukusi Jane Fonda. Aš pažiūrėjau.

Ši knyga apie tai, kad tau duotas tik vienas gyvenimas.

MES – STIPRIOJI LYTIS

*Moterys yra geresni žmonės vien todėl,
kad jos gimdo naujus žmones. Jos nenori griūties
ar karo, kad nežūtų jų vaikai.*

JONAS VANAGAS, MANO TĖVAS

Mano tėvas svajėjo, kad Lietuvos prezidentė taptų moteris. Jei būtų sulaukęs Grybauskaitės laikų, gal būtų pagyvenęs kiek ilgiau, kad pamatyti, kaip jai sekasi. Net jei būtų sekęsi nekaip, būtų suradęs jai pateisinimą („matai, jei ji būtų turėjus vaikų, tai...“). O galėjo netgi sulaukti dienų, kai Lietuvoje į valdžią ateis trijų nuostabių moterų vadovaujami partijų sąrašai – Šimonytės, Armonaitės ir Čmilytės-Nielsen trio – tikra dovana mano a. a tėvo šimtmečio jubiliejui. Jis ten, danguje, tikrai džiaugiasi.

Moteris-gimdytoja yra gėrio nešėja. Nuo pat mažumės mergaitės stengiasi išlaikyti gerus santykius, vengia konfliktų. Jos nori

gyventi pasaulyje, kur bus saugu kurti lizdą, gimdyti ir auginti vaikus. Tyrimai rodo, kad jau 2–5 metų mergaitės kalbėdamos daug dažniau vartoja daugiskaitą nei berniukai: eikim, pažaiskim. Kilus konfliktui jos ne kariauja, o pasitraukia. Genai ir hormonai jų smegenyse sako, kad socialiniai ryšiai – tai būties pamatas. Net autizmas, liga, izoliuojanti žmogų nuo socialinės tikrovės, berniukams pasitaiko aštuonis kartus dažniau.

Knygoje „Moters smegenys“ (*The Female Brain*) psichoterapeutė Louann Brizendine teigia, kad „santykių puoselėjimas visomis įmanomomis priemonėmis yra pagrindinis moters smegenų tikslas. Vyrai dažnai mėgaujasi tarpusavio konfliktais ir konkurencija: tai juos tonizuoja. Moterys vien jau mintį apie galimą konfliktą priima kaip grėsmę santykiams“.*

Ir dar. Moteris jaučia, ką jaučia kiti žmonės. Ne tik žmonės, bet ir šunys, katės, arkliai. Psichologai kalba apie tai, kas skiria moteris nuo vyrų: galinga intuicija, duota mums gamtos. Tai prigimtinė išmintis, kurią turi gyvoji gamta, augalai, gyvūnai. Paprasta moteris, pamačiusi mirštantį žmogų, intuityviai žino, ką reikia daryti. Taip pat ir moteris, pagimdžiusi vaiką, žino, ką daryti su naujagimiu, nors niekas nėra jos to mokęs.

Mums tarsi suteiktas papildomas radaras, kurio neturi dauguma vyrų. Jis nukreiptas į kitus žmones. To radaro pavadinimas – empatija.

Visa tai mums duota todėl, kad jaustumė, ką jaučia patinas – vyras – ar ko jam reikia, kad padarytų mums sveikus vaikus. Mums

* Louann Brizendine. *Moters smegenys*. Vilnius: Baltos lankos, 2013, p. 61–62.

reikia suprasti, ką jaučia vaikai ar ko jiems reikia, kad jie užaugtų sveiki ir stiprūs.

Moterys skaito kitų žmonių mintis, tiksliau sakant, nuspėja jas iš veido išraiškų ir balso tono niuansų. Daugelis evoliucijos specialistų spėja, kad gebėjimas pajusti kito žmogaus skausmą ir greitai reaguoti į emocinius niuansus akmenis amžiaus moterims leisdavo nuspėti gresiantį pavojingą ar agresyvų elgesį ir taip išvengti jo padarinių sau ir savo vaikams. Ši savybė padeda moteriai nujausti ir dar nekalbančių kūdikių fizinius poreikius.

Ir dar. Mus valdo emocijos. Vyro noras – išvengti emocijų, nes šios sujaukia jo gyvenimą, nusistatytą tvarką. Įdomi patirtis: kai savivaldybės tarybos ar kitame posėdyje kuri nors moteris ima ginti visuomenės interesą, visada gauna tą patį atkirtį: „Jūs, poniai, vadovaujate emocijomis.“ „Juk tu – racionali moteris, – paskui bando mane įtikinti kuris nors politikas vyras. – Suprask, kad...“ – ir toliau nesigėdydamas, neslapukaudamas ramiai dėsto „racionalius“, paprastai kalbant, savanaudiškus interesus. Perskaičiau, kad visame pasaulyje taip pat: jei kas nors gina moralės principus, vadinasi, jis pernelyg emocingas.

Didžiukimės, kad gamta suteikė mums emocijas. Be jų žemė išdžiūtų po jų, vyrų, kojomis, pasaulis, valstybės, miestai taptų griuvėsių krūva.

Yra dar viena priežastis didžiuotis savimi. Mes esame stiprioji lytis.

Esu parašiusi knygą apie vyrus. Vadinasi „Jis“. Apie juos kaip silpnąją lytį, labai įdomią, dažnai nesuprantamą, apie tai, kodėl ir kaip juos turėtume mylėti, gailėti ir guosti. Moteris juk gali

gyventi viena – ji turės draugių, giminių, vaikų, ji pasidarys valgyti, išsiskalbs drabužius. Rusiškai – *samodostatočnaja*, angliškai – *self sufficient*, lietuviško atitikmens nėra. O vyras? Kiek pažįstate tokių, kurie gali gyventi ir gyvena vieni? Kai išvykau iš Izraelio ir mano mylėtas žmogus liko gyventi vienas, vis dar tebesvarstau: ką jis, vargšas, valgo?

Mes visuomet buvome stiprioji lytis. Netikit? Bibliją skaitėte?

Ieva buvo duota Adomui, kad būtų jo *ezer kenegdo* – hebrajiškai šis sunkiai išverčiamas žodis reiškia ne šiaip „padėjėją“, o „gyvybės gelbėtoją“.

O dabar prie esmės. Kur buvo Adomas, kai žaltys gundė Ievą paragauti uždrausto vaisiaus? Kažkur netoliese. Jis viską stebėjo. Jis neatėjo apginti ar perspėti Ievos – ne. Tik buvo šalia ir nieko nedarė. Nė piršto nepakrutino. Kai Ieva, patikėjusi žalčiu, nuskyne uždraustą vaisių, o Adomas jo paragavo, jis staiga suprato esąs nuogas. Kai išgirdo besiartinant Dievą, pasislėpė krūmuose. Dievas paklausė Adomo: „Kas gi tau pasakė, kad tu nuogas? Gal valgei vaisių nuo medžio, kurio vaisių buvau tau įsakęs nevalgyti?“ „Moteris, kurią man davei būti su manimi, davė man vaisių nuo to medžio, aš ir valgiau“ (Pradžios knyga, 3, 12) – toks buvo pirmojo žmogaus atsakymas. Bailio atsakymas. Adomas nukreipė Dievo rūstybę į Ievą, tikėdamasis, kad ji kaip nors išsikapstys. Ieva neišsikapstė. Užtat mes, jos palikuonės, jau 2 000 metų išsikapstome iš bėdos ir iškupstome kitus. Mes lengviau pakeliam traumas. Kaip katė, išmesta pro langą, kritusi moteris atsikelia, pasipurto, truputį padejuoja, paverkia ir eina toliau. Juk tiek žmonių, kuriais jai reikia pasirūpinti: vaikai, anūkai, ir tiek kapų...

Ką apie vyro gyvenimo pradžią sako mokslas? Mergaitė mamos iščiose turi dvi chromosomas XX, o berniukas – XY. Chromosoma Y jį daro vyrą, bet ne iš karto. Kiekvienas berniukas motinos iščiose prasideda kaip mergaitė. Jis ima įgyti vyriškumo bruožų tik 6–8 nėštumo savaitę. Štai kodėl visi vyrai tebeturi krūtų spenelius – visi jie iščiose buvo mergytės. Beje, ar žinote, kad vyrai neturi daugiau smegenų nei moterys? Taip, jų smegenų tūris 9 procentais didesnis nei mūsų, bet tik todėl, kad ten daugiau oro. Mes, praktiškos ir taupios būtybės, tą patį smegenų ląstelių kiekį sugebame sutalpinti mažesnėje erdvėje.

Maža to, vyrai yra silpstanti ir nykstanti rūšis. Y chromosoma yra maža ir trumputė, per visą evoliucijos istoriją ji vis trumpėjo. Mokslininkai teigia, kad vyro lytį lemianti chromosoma ir toliau trumpės ir silps, o po 125 000 metų visai išnyks. Tuomet mes ir užvaldysim pasaulį. Bus truputį liūdna, ar ne?

*Mes, moterys, esame geresnieji žmonės,
kuriems labiau rūpi kiti.
Maža to, mes juk esame stiprioji lytis.*

GYVENIMAS BANDO TAVE IŠSPJAUTI – NEPASIDUOK

*Kiekvieno pagyvenusio žmogaus viduje slypi jaunuolis,
kuris stebisi, kas gi čia nutiko.*

INTERNETO IŠMINTIS

Seniai, seniai, kai man buvo tik 55-eri, paskambino TV laidos „Stilius“ redaktorė ir pakvietė dalyvauti laidos filmavime. Tema – „Moters galiojimo laikas“. Pasiutau. Supratau, kad laidoje būčiau pavyzdys moters, kurios galiojimo terminas baigėsi, o ji vis dar kruta. Vis dar parduotuvės lentynoje. Kaip kokia pasenusi dešra. Psichologai ir įvairūs kiti specialistai sėdėtų studijoje šalia manęs, įdėmiai mane stebėtų ir analizuotų, ar dar esu vartotina, ar jau papuvusi. Laidoje dalyvauti, žinoma, atsisakiau.

Ką tik mane pakvietė į *Facebook* grupę, pavadintą „Man 50. Ir aš vis dar gyva“. Verčiau būčiau atsisakiusi joje dalyvauti: vien pavadinimas remiasi senais kaimiškais prietarais: 50-tė laikoma sena

Skaitykite likusius
236 iš **256** puslapių,
įsigiję šią knygą

www.obuolys.lt

KITI KNYGŲ FORMATAI:



klausykla.lt

**Audio
knyga**



**Elektroninė
knyga**

Moterys nesensta. Reikia įrodymų? Sapnuose mums niekada nebūna šešiasdešimt...

|||||

O kodėl realybė turi skirtis nuo sapno? Nes taip kažkas nusprendė? Nes kažkas tau aiškina: štai, atėjo (ateina, ateis) gyvenimo ruduo, todėl reikia elgtis štai taip, daryti štai tą... Reikia laukti žiemos. Ir kodėl tas ruduo turi ateiti? Kodėl reikia laukti žiemos? Apskritai, kodėl reikia ko nors laukti?

Trumpą skaisčią bobų vasarą mums dovanoja gamta. Ilgą skaisčią ne bobų vasarą mes galime pasidovanoti sau pačios, jei tik paimsime save už pakarpos ir pasistengsim neįsileisti į savo gyvenimą niūraus, kažkieno mums primesto rudens.

Taigi, renkuosi vasarą. Šiandien, rytoj, visada.

Ką renkiesi tu? Juk renkiesi.

Ši knyga bus tavo draugė, su kuria niūrią dieną lengviau išsklaidysi juodus debesis ir aiškiau pamatysi saulę.

- Tavo Rūta

„Renkuosi vasarą“ – laužanti stereotipus, kupina asmeniškos, kartais skaudžios patirties, ir jos dėka sukauptos išminties knyga brandžioms moterims. Švelni ironija, optimizmas, šmaikštus ir gaivus, lyg jūros vėjo gūsis, pasakojimas – atnaujintame, papildytame, net 100 puslapių storesniame ir dar geresniame bei brandesniame „Ne bobų vasaros“ leidime.

Pasisemk iš Rūtos išminties, drąsos ir optimizmo. Būk laiminga!

ĮKVEPIANTI KNYGA BRANDŽIOMS MOTERIMS

Jei tu jums patinka tokios knygos, kaip „MINDFULNESS: gyvenimas yra trumpas, tegul jis būtų sąmoningas“, jums tikrai patiks knyga „Renkuosi vasarą“.



ISBN 978-609-484-252-8



9 786094 842528

www.obuolys.lt

Knygos pigiau, įdomybei ir ištraukos nemokamai

KITI FORMATAI:



AUDIO
KNYGA



ELEKTRONINĖ
KNYGA

Fotografai: Darius Ščiukas „SCIUKA“
sąrašas knygos pakeičiamas