

# Najpogostejša napaka žensk je, da pozabljajo, koliko so vredne



Piše: **Darja Gebert**

Torek, 8. 3. 2022, 6:03



Vir: Shutterstock

Ženskam so bile skozi zgodovino dodeljene različne vloge. Čarovnice in boginje, vladarice in bojevnice, grešnice in tiste, ki so neposredno in iz ozadja vplivale na pomembne spremembe v družbi in svetu. Bile so navdih umetnikom, ki so jih upodabljali in opevali v svojih delih. Kot se je spreminjala vloga ženske skozi zgodovino, se je spreminjalo tudi telesno pojmovanje ženske. Še pred stotimi leti občudovano žensko z oblinami, je kasneje modna industrija zamenjala za izrazito suhe manekenke, ki so krasile naslovnice in predstavljale lepotni ideal.

Na današnji dan, ko praznujemo ženske, se tudi sama sprašujem, kdo sem? Sem grešnica, ki dela napake in mora svojo nepopolnost skrivati pred svetom ali sem ženska, ki ponosno nosi svojo podobo, izraža strast in sočutje in istočasno sprejema tisti temni del sebe, ko jo preplavijo dvomi, razočaranja, potrtnost, jeza in žalost? Lahko kažem svetu svoj pravi obraz brez maske ali ga moram v sramu, da nisem popolna, obračati k tlom?

## Ne čutiti strahu je strašljivo

Verjela sem, da je lažje biti močna in neustrašna, a danes vem, da sem se bala predvsem ženstvenosti, ki sem jo povezovala s pretirano občutljivostjo in šibkostjo.

Včasih sem verjela, da moram biti vseskozi nasmejana in da so samo pozitivna čustva sprejeta. Verjela sem, da je lažje biti bolj 'moška', močna in neustrašna, brez nežnosti, miline ter občutkov žalosti in strahu, kar se mi dandanes zdi precej strašljivo. Današnji pogled nazaj razkriva, da sem se bala predvsem ženstvenosti, ki sem jo povezovala s pretirano občutljivostjo in šibkostjo. In, ko so najstniška leta prinesla prve obline, sem jih, kolikor je bilo mogoče, skrivala za oblekami, z njimi vred pa svojo žensko naravo, živost telesa, ki se razvija v obliko, ki bo enkrat dala novo življenje. Sama sem ženstvenost proslavila tako, da sem jo skrila. Kot da je to nekaj sramotnega. Nihče mi takrat ni rekel, da je to lepo. Nihče mi ni povedal, da brez te naravne danosti, ki jo je v mladosti bila deležna moja mama, tudi mene ne bi bilo. In zato je čudovito biti ženska, čudovito je imeti žensko telo, celo mesečni ciklus, ki nas opominja na naravno danost, čudež telesa, da izloči nujno potreben balast. In da bom zaradi vsega tega, tudi sama enkrat ženska, mama in da bom ustvarila novo življenje.

## Raje tiho, kot razkriti svojo ranljivost

"Ne čuti" je bil moj nevidni ščit pred ne-sprejemanjem okolice. Solz in bolečine sem se bala in jih skrivala pred drugimi, ker sem bila prepričana, da jih ne bodo sprejeli. Z navidezno brezbržnostjo sem odganjala nasprotni spol, ker sem se bala izpostavljenosti in ranljivosti. Sanjati o družini si nisem upala ali pa tega vsaj na glas nisem govorila. Raje sem bila tiho, kot pa da bi spregovorila in s tem tvegala nesprejetost od drugih. Bila sem tiho, ko me je bilo strah, kajti tako sem čutila večjo varnost. Tiho sem bila tudi, ko sem mislila drugače kot drugi, ko mi ni bilo vseeno in je bilo moje doživljanje drugačno, kot pa so mi ga predpisali. Tiho sem ostajala tudi, ker sem se bala, da moja resnica ni dovolj in tvegam zavrženost. In ko se nisem počutila nabita z energijo, da zadovoljujem potrebe okolice, sem se zaprla v varni svet svoje sobe ali narave in upala, da me v njej nihče ne odkrije in s tem razkrije mojo krhkost in ranljivost. O njej nikoli nisem govorila. Ker sem bila tako naučena, ker sem se tako počutila bolj varno, sprejeto, ljubljeno in zaželeno. Dokler ...

## Sprejemanje osvobaja

Vem, da je normalno, da sem enkrat pod vplivom svojih hormonov, nežna, sočutna, topla, spet drugič tempirana bomba strahu, jeze in napetosti.

... se nisem osvobodila strahu pred kritiko okolice in iz svojih misli odstranila vprašanje, kaj bodo drugi rekli? Ko sem sprejela svoje telo, ki mi omogoča gibanje, živost vseh na okolico odzivnih čutil, ženstvenost in sebe tudi v svoji nepopolnosti. In vem, da je normalno, da sem enkrat pod vplivom svojih hormonov, nežna, sočutna, topla, spet drugič tempirana bomba strahu, jeze in napetosti. A zdaj vem, da je ta napetost posledica tega, da sem ženska. In me ni strah priznati, da ne zmorem, da se ne počutim dobro. Zdaj vem, da v teh situacijah rabim le objem, občutek, da me nekdo

razume in da moja čustva niso nevarna okolju, ki ga sooblikujem. Ni me več strah in sram to povedati. In hvala Bogu, da mi je karte življenja premešal tako, da sem tvegala in v svoje življenje spustila človeka, ki mi je pokazal, da je najboljšo zdravilo za čustveni krč, iz katerega veje napetost, objem, dotik in tisti pogled, ki mi dovoli, da sem in mi dovoli čutiti, kar pač čutim. In mi dovoli biti ženska.

## **Imejmo se rade!**

Danes si z veseljem oblečem krilo in se počutim čudovito. Vem pa, da bo prišel tudi tisti dan, ko mi bo šlo vse na živce in bo prišel dan, ki ne bo dan za krilo, ko ne bo tistega žara v očeh, ko se bom počutila, kot da mi nič ne gre, da mi nič ne uspeva in da so vsi drugi boljši. Tudi to je v redu in s tem lahko preživim. Kot vsaka stvar, ki ima svoj začetek in konec, je tudi tovrstno razpoloženje normalno. In bo minilo.

Včasih tudi nisem popolna mama. Delam napake in čutim krivdo. Delam in rečem, kar kasneje obžalujem in tudi to je dokaz, da sem samo človek, ženska. A iz lastne ranljivosti lahko črпам moč. In ko se zavem, da sem ga polomila, iščem načine in poti, da pridem nazaj. Oprostim sebi za napako in se opravičim drugim. Tako poskrbim zase in tudi za druge. Včasih rabim čas, da se umaknem, prediham, ozavestim in potem lahko v miru pridem nazaj. Včasih si tudi dovolim, da se uležem, tudi če stanovanje ni povsem čisto, in ne delam nič. In sem pomirjena, ker vem, da moje telo tisti trenutek to potrebuje.

## **Naučimo se vzeti, da bomo lahko dale!**

Ženske bi se morale večkrat pogledati v ogledalo in tudi čutiti hvaležnost za tisto, kar je onkraj zunanosti.

Skrb zase ni samoumevna. Naučiti se moramo, da cenimo same sebe in negujemo svojo ženstvenost. Dovolimo si vzeti trenutek zase, to nam pripada. Ni vedno lahko, je pa čudovito.

Ženske bi se morale večkrat pogledati v ogledalo in izraziti hvaležnost za telo, ki nam ga ta nariše. Čutiti hvaležnost za tisto, kar je onkraj zunanosti: za svoje misli, znanje in čut za druge. Niso važne obline, obloge, popolnosti in slabosti, pač pa hvaležnost za to, da smo. Da imamo telo, ki funkcionira, kljub brazgotinam in gubam, ki razkrivajo življenje.

Žensko telo je lepo. Bodimo hvaležne zanj. Tudi če ni po merah modne industrije, je navsezadnje naše, z vsemi prednostmi in pomanjkljivostmi, in nam omogoča, da živimo, se gibamo, čutimo in doživljamo. Da smo kakršne pač smo – edinstvene in popolne v svoji nepopolnosti. Če tega ne verjamemo, vprašajmo svoje otroke.