

TANGO padeda atrasti t

Gyvenimo menas lyginamas su šokiu, ir tango yra bene tinkamiausias pavyzdys. Šis šokis neįmanomas be partnerių sugebėjimo prisiderinti bei pajusti vienas kitą. Jame, kaip ir gyvenime, nuolat tenka improvizuoti.

Anot šokio terapeuto Valentino Kuliničo, tango pratybos ne tik pagerina bendravimą, bet ir padeda įsiskverbti į pasąmonę, atpažinti tikrąsias vertybes, išsikelti tinkamus tikslus, o galiausiai – nustatyti vidinį autopilotą, kuris padeda juos įgyvendinti.

– Tango šokate jau daugelį metų. Ką ši veikla jums suteikė?

– Šis šokis išmokė aiškiau mąstyti, improvizuoti, sklandžiau bendrauti su žmonėmis, prisitaikyti prie jų, ir lengviau išgyventi tam tikras gyvenimo krizes. Tango dėka apsisprendžiau pasirinkti naują profesiją, ir šiandien džiaugiuosi to žingsnio teisingumu.

– Kuo ypatingas tango kaip šokio terapijos priemonė?

– Nors tango ir nėra vienintelis šokis, naudojamas šokio terapijai, bet, manau, vienas tinkamiausių šiam tikslui. Tango turi tam tikras kombinacijas, bet jos nėra labai griežtos, šokant labai svarbu improvizuoti. Šiame šokyje yra daugybė pirmo žingsnio variantų, jį žengus – galimybė pasirinkti gausybę kitų žingsnių. O štai, pavyzdžiui, salsoje yra šešių konkrečių žingsnių seka ir visus juos reikia atlikti nuosekliai. Todėl niekas nėra girdėjęs apie salsos terapiją, o tango terapija labai populiari Urugvajuje, Argentinoje, kurioje šis šokis atsirado, taip pat Europoje, o ypač – Italijoje, Ispanijoje, Vokietijoje.

– Ne veltui tango prilyginamas realiam gyvenimui, kur, anot posakio, „žmogus planuoja, o Dievas juokiasi“.

– Taip ir yra. Be to, šokant tango labai griežtai paskirstomi vaidmenys: vienas yra lyderis, vedantysis, kitas – sekėjas, vedamasis.

Paprastai vedantysis yra vyras, vedamoji – moteris, bet nebūtinai, o ypač – per tango terapiją. Vedantysis turi labai gerai suplanuoti būsimą savo žingsnį. Tai yra ir vienas tango terapijos tikslų: išmokyti teisingai numatyti bei atlikti žingsnius, būti ryžtingu. Bet tai turi vykti ne per protą, o per kūną.

Tačiau po kelių žingsnių šalia šokėjų gali atsirasti kita pora ar salės kolona, tad reikia staigiai keisti kryptį, nedelsiant viską perplanuoti. Taip tenka veikti ir kasdieniame gyvenime, kai aplinkybės verčia mus improvizuoti. Jei žmogus mokės persiorientuoti šokyje, sėkmingai tai darys ir gyvenime.

– Tango šokiui būdingas situacijas bei vaidmenis, matyt, galėtume perkelti ir į darbo aplinką.

– Taip, tikrai, šio šokio patirtis labai praverčia kolektyvų mokymuose. Dabar tokių mokymų vyksta išties daug ir įvairių, žmonės klausosi, net aktyviai dalyvauja. Bet ne viskas taip gerai kaip atrodo – neretai jau kitą dieną įgytos žinios pamiršamos. Ir nekeista: joks mokslas netampa realybe be praktikos. Tuose mokymuose paprastai vaidinami išgalvoti siužetai, pasibai-giantys sėkmingu sprendimu. Bet realybėje viskas vyksta kitaip nei vaidinime. Štai vadovaujantis neurolingvistinio programavimo teorija, siekiant geresnio tarpusavio supratimo, reikėtų taikyti veidrodinio

atspindžio principą. Tarkime, atsisėsti panašiai kaip kitas žmogus, atkartoti jo judesius ir pan. Tačiau šitai patrauklu tik teorijoje. Stengiantis daryti viską



ti tikrąjį save

taip, kaip kitas, tas kitas būtinai pastebės. Ir jam bus arba juokinga, arba jis įsižeis dėl tokio beždžioniavimo. Atkartojimą reikia daryti elegantiškai, o to neišmoksi iš teksto. Gal skambės ir keistai, bet daugelį gyvenimo situacijų įmanoma sušokti. Juk kiekvienas porinis šokis yra dviejų žmonių bendravimas. Tango šokyje bendravimas itin svarbus, labai išgrynintas. Galima sakyti, jog šoka vienas organizmas su keturiomis kojomis.

Prieš pradėdami šokti, partneriai privalo išmokti prisiderinti.

Labai svarbu, kad tas prisiderinimas ateitų ne per protą, o pašąmoningai – per kūną. Tik pavykus prisiderinti, pavyks ir šokis: vedantysis gerai ves, o partnerė gerai jį seks.

Šokyje išmokę kūnu prisiderinti prie partnerio, mokėsime tai daryti ir pokalbyje. Visa tai vyks natūraliai, pašąmoningai, nebereikės galvoti, kaip sudėti rankas ir pan., kūnas pats pasakys, kaip reikia bendrauti su konkrečiu žmogumi.

– Ne paslaptis, jog kartais labai klystame, vertindami savo gebėjimus bendrauti su aplinkiniu pasauliu.

– Tango terapijos užsiėmimai kaip tik ir atskleidžia tikrąją situaciją. Žmogui gali atrodyti, kad jis bendrauja puikiai, bet partnerio neapgausi.

Jeigu porininkas nesijaus gerai vedamas ar sekamas, tarpusavio supratimas neatsiras. Tą bendrumo pojūtį šokant vadiname meditatyviuoju kontaktu. Šokant iš tiesų vyksta tam tikra meditacija, nukreipta į konkretų veiklos aspektą. Visa kita tuo metu reikia pamiršti.

Ir vėlgį – čia neįmanoma apgauti partnerio. Įprastai medituojant galima atsisėsti lotoso poza ir vaizduoti, jog viską darai gerai. Kažkam iš šono gal irgi taip atrodys. Bet šokant su partneriu, jis iš karto pasakys, jog yra ne ten vedamas, jog į jį neįsiklausoma, jog jis yra nepastebimas, o vedantysis galvoja apie ką kita. Taigi, meditacijos kokybė čia visiškai kita.

– Sakoma, jog tik atsidūrus kito vietoje, įmanomas gilesnis tarpusavio supratimas, o tuo pačiu – ir žymiai geresnis bendravimas.

– Išsiugdyti geresnį kito žmogaus pajautimą padeda vaidmenų keitimas. Tai ir darome tango terapijos metu bei, apskritai, tango pamokose. Kad vedantysis mokėtų gerai vesti, jam labai naudinga atsidurti vedamojo vietoje. Realiame gyvenime taip pat reikėtų keistis vaidmenimis. Pavyzdžiui, vadovui labai praverstų atsidurti pavaldinio vietoje. Ir – atvirktėčiai. Juk neretai manoma, kad vadovauti labai smagu, o apie atsakomybę pamirštama. Per tango pamoką pasikeitus vaidmenimis, žmonės gerai pajunta, ką reiškia vesti ir ką – sekti, jie suvokia, kad kitas vaidmuo yra gana sunkus. Kai šis suvokimas pereina į pašąmonę, tada ir gyvenime imama elgtis supratingiau, išmokstama pašąmoningai priimti kito žmogaus poziciją. Vadovas pašąmoningai suvokia, ar jo pavaldiniai sugebės įvykdyti jo nurodymus. O pavaldiniai, suprasdami vadovo situaciją, stengiasi tuos nurodymus įvykdyti kuo geriau. Lygiai taip pat naudinga apsikeisti pozicijomis ir mokytojui su savo mokiniais, kuriuos taip pat galime vadinti lyderiu ir sekėjais (kolektyviniu sekėju).

Apskritai, vesti, vadovauti reikia elegantiškai, natūraliai, tas pojūtis turi kilti iš pašąmonės. Šito irgi išmoko tango. Jeigu partnerę vesi grubiai, jai bus nemalonu. Jei bijosi vesti ryžtingiau, taip pat bus nesmagu. Abiem atvejais šokis nepavyks. Kita vertus, tango išmoko atsispirti manipuliacijoms. Šiuo atveju reikia pabūti sekėjo pozicijoje. Tango šokyje sekėjas puikiai pajunta vedančiojo nuostatas. Jei šis nori suteikti malonumą, vesdamas iš širdies, krūtine – tai viena. O jeigu turi tikslą kur nors „nuvairuoti“ – visai kas kita. Šokant tango ugdomas pojūtis, ar partneris veda nuoširdžiai, ar kažkur stumia, daro spaudimą. Išlavinus šį jausmą šokant, bus lengviau atpažinti manipuliacijas kalbant, kai pašnekovui rūpi tik jo tikslai ir jam visiškai nusišpjauti į kitą. Vien protu to nesuvoksite: tikras manipulatorius moka šnekėti taip, jog pamanysite, kad jis tikras altruistas. Atskleidus manipuliacijas, galima joms atsispirti ar bent jau nebendrauti su tuo žmogumi.



Apie Valentiną Kuliničą

V. Kuliničas gimė ir užaugo Ukrainoje. Jo šeima yra kilusi iš Slobodžanščinos – šiaurės rytų Ukrainos regiono, pasižymintio ypatinga laisvumo dvasia bei Europos ir Azijos įtakų samplaika. Pasak V. Kuliničo, Bodhisatvos pozoje medituojančio kazoko Mamajaus atvaizdas jo senelių bei kitų vietos valstiečių namuose užėmė tokią pat garbingą vietą, kaip ir krikščioniškos ikonos.

1991 metais V. Kuliničas atvyko į Lietuvą, Vilniaus Gedimino technikos universitete baigė statybos inžineriją. Tačiau vėliau jis pasuko kitu keliu – tapo profesionaliu techninių tekstų vertėju. Šiuo metu Vilniaus universitete V. Kuliničas dėsto vertimo technologijas.

Verčiamuose tekstuose išsakytų minčių perteikimo klausimai paskatino Valentino susidomėjimą neurolingvistiniu programavimu (NLP) bei psichologija. Tai tapo naująja jo aistra.

Šiandien V. Kuliničas yra sertifikuotas NLP praktikas (Amerikos NLP universitetas) ir šokio terapeutas (Šokio terapijos mokykla, Torquay, Anglija). Be to, jis studijuoja hipnoterapiją ir psichoterapiją Natūralios medicinos mokykloje.

Natūralios medicinos poveikiu bei pašąmonės galia Valentiną įsitikino dalyvaudamas ekspedicijoje Peru. Anot V. Kuliničo, šios šalies liaudies gydytojai-šamanai dirba valstybinėje sveikatos apsaugos sistemoje ir daro neįtikėtinus dalykus su vaistažolėmis bei ritualine muzika.

Meditacijos technikos V. Kuliničas mokėsi iš tradicinės kinų medicinos ir daosų bei budistų tradicijų specialisto dr. Čen Džen-ju (Taivanis).

Tango jis šoka nuo 2001 m., šio meno mokėsi pas tarptautinio lygio meistrus Rubeną Terbalčą, Brigitą Urbietytę, Carlosą Rodriguezą ir kt.

◀ – *Teigiame, jog tango net padeda įgyvendinti gyvenimo tikslus. Kaip tai įmanoma?*

– Norint įgyvendinti tikslus, pirmiausia reikia juos nusistatyti. Bet prieš tai būtina atpažinti tikrąsias savo vertybes. Juk daugybė žmonių gyvenimo tikslus išsikelia vadovaudamiesi žurnalų, reklamos įtaigomis. Arba, pavyzdžiui, svarstydami: štai toje darbovietėje vyrai dėvi gražius kostiumus, o kitoje – važinėja geromis mašinomis. Taigi, per specialius tango pratimus pirmiausia išsiaiškiname tikrąsias vertybes. Savęs pažinimui geriausiai padeda meditacija. Jos metu išgryninamas protas, atmetami stereotipai, pašaliniai poveikiai. Tada tuštumoje ir atrandamos savosios vertybės. Tango palengvina meditaciją, padaro ją kokybiškesnę. Medituoti su partneriu gal ir ne lengviau, bet efektyviau: porininkas iš karto pastebi, kad kažką darote ne taip. Partneriai jaučia vienas kitą, ir tokiu būdu pavyksta suprasti, kas yra tikroji, nuosava vertybė, o kas – tik primesta ar įsivaizduojama. Išgryninus vertybes galima nusistatyti tikslą. Turint šį tikslą galvoje, žmogus pradeda šokti kaip lyderis, kaip vedantysis. Taip jis dar labiau išgrynina suvokimą, ar tai yra tikrasis tikslas, ar verta jo siekti. Šokio metu per kūną pasąmonė pripratinama prie tikslo siekimo. Tai niekada nepavyks vien proto pastangomis. Protu mes lyg ir imame suvokti, jog norime būti tuo ar anuo, tačiau pasąmoninis autopilotas vis tiek traukia kitur. Tą autopilotą reikia perprogramuoti, kad jis norėtų siekti mūsų pasirinkto tikslo. Tam ir naudojame šokį. Juk šokti negalima protu, tai turime daryti savo kūnu, psichika.



Kaip žinome, bet kuris šokis yra labai naudingas sveikatai. Jei įvaldėte salsą, jūs galite lengvai atsikratyti 420 kalorijų per valandą. Tačiau jei jums labiau rūpi ne antsvoris, o jūsų psichinė būklė, specialistai rekomenduoja atkreipti dėmesį į tango šokį. Beje, psichologai pataria užsiimti juo tiems sutuoktiniams, kurių nuomonė skiriasi. Juk be aistros, tango šokis suteikia pasitikėjimo, vadinasi, poros, šokančios tango, norom nenorom priverčiamos mokytis tarpusavio supratimo.

– *Ar realu tokiu būdu pakeisti karjerą, kitus svarbius dalykus?*

– Mums su žmona būtent taip ir įvyko. Pagal savo specialybes esame inžinieriai, bet dabar jau – ir vertėjai, šokio mokytojai. Šokdami tango išsiaiškinome savo vertybes, nusistatėme tikslus. Darėme tą patį pratimą, kurio dabar mokome kitus. Šios pratybos padėjo apsispręsti, perprogramuoti savo autopilotus. Būtent šokis mums padėjo atrasti save.

– *Keisti gyvenimus, žengti į priekį neretai trukdo praeities šleifas. Jūsų teigimu, net ir čia gali padėti tango.*

– Taip, gali. Priversti protą pamiršti, kaip kažkas tave nuskriaudė – be šansų. O treniruojuot kūną specialiais tango pratimais, pavyksta atsisveikinti su praeities nuoskaudomis. Žinoma, tam tikrus pratimus galima atlikti ir vadovaujantis protu, bet šokis – žymiai efektyviau. Tas pats ir dėl žalingų įpročių – vien proto pastangomis atsikratyti jų neįmanoma. Juk žinome, kad žalingus įpročius nulemia tam tikri pozityvūs norai. Pavyzdžiui, niekas nerūko tam, kad susigadintų sveikatą. Rūko, nes galbūt nori nusiraminti ar pabendrauti su žmonėmis rūkykloje. Tai yra pozityvūs siekiai, bet juos derėtų realizuoti kitaip, ne rūkant. Kad tai pavyktų, reikia pabendrauti su pasąmone, išsiaiškinti, ko ji siekia rūkymu, ir ar yra kitų tinkamų būdų šiems tikslams įgyvendinti.

Kaip tai įmanoma? Paaiškinsiu. Pasąmonė per kūną mums siunčia vos pastebimus signalus – ką nors pagalvojus, nuo tos minties atsiranda nevalingas

judėsysis. Pačiam žmogui jį nustatyti sunku, o šokant su partneriu žymiai lengviau. Partneris gerai jaučia, ar porininko kūno signalai yra dirbtini, ar atvirkščiai – nuoširdūs, geri, kokybiški. Pagal tai ir galima sužinoti, ką iš tiesų sako pasąmonė, nebelieka vietos saviapgaulei. Paaiškėjus, jog rūkymu siekiama atsipalaiduoti, bandoma atrasti kitą būdą, kuris, kaip tvirtina pasąmonė, tam žmogui geriausiai tinka.

– *Kalbame apie tango kaip terapijos būdą. Bet šį šokį daugelis įsivaizduoja kaip aistrų, pavydo išraišką. Ar visa tai suderinama?*

– Jeigu tango šokėjų santykiai yra aistringi, ir pats šokis bus aistringas. Jei santykiuose yra pavydo, tai irgi atsispindės. Šokis yra toks, kokį mes jį sukuriame, pats savaime tango nėra aistringas. Scenoje jis atliekamas pagal tam tikrą choreografiją, ir tai kas kita nei socialinis tango – jie skiriasi ir vizualiai, ir kokybiškai. Socialiniame tango naudojami judesiai taip pat gražūs, bet jie yra subtilūs. Įdomu, jog net neseniai susipykę žmonės vis tiek atranda jėgų ir noro šokti kartu.

– *Kartais girdime vertinimų, jog tango muzika depresyvi, slegianti. Tuo pačiu metu jūs teigiate, kad šis šokis kaip tik padeda įveikti depresiją.*

– Tikrai nepasakysčiau, kad tango muzika depresyvi. Ji būna visokia, kaip ir gyvenimas, gal tik dažniau nostalgiška. O tango naudą, gelbstint nuo depresijos, įrodo ir rimti mokslo tyrimai, atlikti viename Australijos universitete. Tyrimo dalyviai buvo suskirstyti į tris grupes. Vienoje vyko tango užsiėmimai, kitoje – meditacijos, o trečia buvo kontrolinė grupė. Po kurio laiko ištyrus visų dalyvių būseną, prasčiausi pasirodė kontrolinės grupės narių (tų, kurie nieko neveikė) duomenys. Geriau sekėsi meditavusiems ir žymiai geriau – tango šokėjams. Pasibaigus tyrimui buvo pasiūlyta nemokamų užsiėmimų. Įdomiausia, jog visi pasirinko tango. Apskritai, nuo depresijos padeda bet koks šokis, tačiau tarp tango šokėjų atsiranda ypatingas ryšys, gerai veikia apkabinimai, o juo labiau – artimi.

Beje, minėtas tyrimas parodė, jog šis argentinietiškas šokis kitose, ne Lotynų Amerikos šalyse, gali būti naudojamas taip pat, kaip Rytų meditacijos technikos. O jos jau seniai integruotos į gydymo programas.

Aistė MASIONYTĖ