



MONIKA BICIŪNAITĖ:

„Stebuklai nutinka tada,
kai nebijai nuolat keistis“

Licencijuota kinų medicinos akupunktūros specialistė, dramos terapeutė *Monika Bičiūnaitė*, anksčiau savo publikos laukusi teatro scenoje ar kino filmų siužetuose, šiandien ją pasitinka dar dažais kvepiančioje Monikos Bičiūnaitės sveikatos studijoje. „Juk sėdint ant sofos pokyčiai nevyksta. Supratau, kad jei nenoriu uždusti, reikia skubiai kilti į paviršių“, – įsitikinusi ji.

Laura BULVYDĖ

Ne visi žino, kad jau kurį laiką Moniką galima dažniau išvysti su medicinos apranga nei su teatro ar kino kostiumais. O ji atvira – šiandien jaučiasi pagaliau atsidūrusi savo vietoje. Tarsi visos jos patirtys – teatras, aktorystė, medicinos mokslai, dramos terapija pagaliau susijungė į vieną visumą. To, ką veikia šiandien, Monika net nevadina darbu. Tai jos pasirinkimas taip būti, o gydymas atneša viską – pasitenkinimą, išsipildymą, pilnatvę, realizacijos jausmą, finansus.

„Šiandien nebelaukiu vieno vaidmens – aš gyvenu savo tikrąjį. Man labai graži Tėvo Stanislavo pasakyta mintis, kad žmogui reikia daryti du dalykus: norėti ir dėti pastangas, kad tie norai išsipildytų. Rezultatą palikti Dievui, o jis visada atsižvelgia į pastangas. Gražu, ar ne? Vis dėlto tu turi kažką dėl savo svajonės daryti ir pats“, – sakė ji.

Neseniai savo pacientus moteris pakvietė į naują, dar dažais kvepiančią Mo-

nikos Bičiūnaitės sveikatos studiją sostinės Žvėryno rajone. Ką jai reiškia dirbti sau ir turėti savo erdvę?

Monika atvira – tai ir atsakomybė, ir tuo pat metu laisvė. Ši erdvė – tarsi jos pratęsimas. Čia M. Bičiūnaitė kuria aurą, kurioje ir ji pati, ir atėjęs žmogus jaučiasi saugūs būti tikri. Jai tai labai svarbu.

„Čia tikrai galiu dirbti taip, kaip jaučiu, o ne taip, kaip „reikia“. Ši mano erdvė – ne tik darbo vieta, gydytojo kabinetas. Tai vieta, kur vyksta gyvas procesas ir pokyčiai. Visada to norėjau, bet kad tikrai taip išėjo – didelė laimė ir dėkingumas“, – pasakojo daugybę metų Nacionalinio dramos teatro žiūrovams atidavusi aktorė.

– *Monika, šioje srityje dirbate jau ne pirmi metai, kas jus motyvavo atidaryti savo privačią studiją būtent dabar?*

– Po trisdešimties metų išėjusi iš Nacionalinio dramos teatro dirbau keliose privačiose klinikose, džiaugiuosi ta patirtimi, bet visada žinojau, kad turiu kurti savo. Dabar atėjo vidinis aiškumas. Pajutau, kad esu pasiruošusi ne tik kaupti žinias, bet ir jas realizuoti savo erdvėje. Apie ►

tai svajojau penkiolika metų – nuo tada, kai pradėjau mokytis kinų medicinos – ir visada žinojau, kad tai įvyks. Tik nežinojau, kada tiksliai.

Tam turėjo sukristi aplinkybės, atsirasti nervą dirginantys trukdžiai, stumiantys į priekį, situacijos, patvirtinančios, kad jau ten, kur esu, nebėra oro. Juk sėdint ant sofos pokyčiai nevyksta. Supratau, kad jei nenoriu uždusti, reikia skubiai kilti į paviršių... Na, ir dar svarbus momentas – ženklai, kuriuos pradėjau sekti.

Kartais gyvenime tiesiog ateina momentas, kai nebegali nepadaryti, kai viduje susiformuoja aiškumas – delsimas tampa savotiška savęs išdavyste. Man pasidarė ankšta ten, kur buvau. Turėjau leisti sau įsisteikti dovaną – eiti ten, kur veda intuicija.

Man jau niekas nebeįrodys, kad būtina siekti tik užsidirbti kuo daugiau, o laimingam būti kada nors. Gyvenimas – tai pasirinkimai. Kai juos darai, tada ir įvyksta stebuklas. Atsiranda finansinių galimybių, mano atveju – ir patalpos. Ir viskas įvyksta. Liudiju.

– Kodėl jums čia gera būti, dirbti?

– Studija yra rami, estetiška, šviesi. Ji gyva. Čia yra daug tylos, bet ji niekada nėra tuščia, ji pilna vidinio judesio. Man čia gera, nes čia galiu būti ir stipri, ir jautri vienu metu.

Man svarbu, kad žmogus įžengęs iš karto pajustų: čia galima atsipalaiduoti, čia nereikia nieko vaidinti. Pacientai sako: „Ateinu tarsi į kitą pasaulį, persikraustu nors trumpam...“ Ir pati čia jaučiuosi tarsi persikėlus iš vieno pasaulio į kitą. Ilgai ieškojau tokios vietos.

Man buvo svarbu rasti tinkamas patalpas Žvėryne – čia gyvenu, šis rajonas man tarsi jaugės į kraują. Blaškiausi po visą Vilnių kaip katinas savo vietos nutūpti. Man sunkiai sekėsi, kol nurimau būtent čia – keistoje vietoje uždarame kiemelyje, kurį pirmą kartą nėra lengva surasti, nors adresas – pagrindinė šurmuliuojanti gatvė.

Žinoma, vaizdas čia iš pradžių buvo visai kitoks. Jį teko pakeisti radikalčiai. Po remontų nieko nesamdžiau – viską valiau pati su didžiausia meile ir džiaugsmu. Taip norėjau. Jausmas labai geras – pagaliau. Man tai buvo net sakralu.

– Kaip atrodo jūsų ideali darbo diena?

– Ji įvairi ir netobula. Ir būtent todėl ideali. Vienas žmogus ateina su fiziniu

skausmu, kitas – su vidine krize. Niekada nežinau, kuo baigsis diena.

Rytas – su akupunktūra, tylus, susikaukęs, apie kūną. Vėliau – emocinis darbas, mokymai, dramos terapija, daugiau gyvybės, judesio.

Man labai patinka, kad dienos nebėra vienodos, – jos kvėpuoja, keičiasi. Kiekvienas naujas klientas ar pacientas įneša skirtingo vėjo. To tobulumo, idealumo ir nebesiekiu, nes netobulume yra žavesio, gyvybės. Dėl to kasdien džiaugiuosi, kad man visada įdomu, nes nenuobodu.

– Grįžkime į tą laiką prieš bene 15 metų. Kas tuomet jus paskatino ieškoti atsakymų už teatro ribų?

– Smalsumas ir vis gilėjantis noras suprasti žmogų. Pirmiausia, matyt, save pačią. Teatras visada buvo apie emociją, bet man pradėjo rūpėti, kas slypi po ja.

” Atėjo laikas, kai teatre pradėjau dusti.

Mano vaidmenys, scenos, kuriose vaidinau, manęs pradėjo nebedžiuginti – nebekabino, išaugau.

Monika Bičiūnaitė

Jei klausiate manęs, kas nutiko, laukiate sensacijos – ne, nebuvo vieno lūžio taško. Tai buvo tylus, bet labai nuoseklus mano judėjimas.

Šalia mylimos aktorystės visada kirbėjo – o kas dar? Negi tikrai visą gyvenimą – tik aktorystė?

Teatras man visada buvo apie tiesą, bet tam tikru momentu supratau, kad scenoje jos nebepakanka. Atėjo laikas, kai teatre pradėjau dusti. Mano vaidmenys, scenos, kuriose vaidinau, juk buvau etatinė aktorė, manęs pradėjo nebedžiuginti – nebekabino, išaugau.

Ten pradėjau jaustis „dirbanti darba“. Man, Monikai, reikia kūrybos, jei jos nėra – džiūvu. Tai irgi priėmiau kaip ženklą, kad turiu priimti sprendimą. Juolab kad pacientų jau turėjau daug, nebespėjau, pavargdavau. Laukiau progos išeiti iš tokio teatro, koks jis yra dabar, ir ji atėjo.

Sąlygos, kurias pasiūlė teatro vadovybė, neatitiko mano lūkesčių, tad pasirinkimą padariau gana lengvai. Manęs vis klausė, ar labai išgyvenau. Visiškai ne. ▶

Uždariusi duris, išėjusi į Gedimino prospektą pasijutau laisva ir lengva!

Pasilikau tai, kas man malonu. Ir dabar garsinu filmus, reklamas. Meilė teatrui niekada neišgaruos, tai jau yra mano kraujyje. Kai teatro labai pasiilgstu, einu į spektaklius ir jaučiuosi nuostabiai matydama, ką kuria kolegos. Aktorės dalis liks visada, durų tikrai neužkalu, esu atvira visiems pasiūlymams teatre ar kine, tačiau nebenoriu nuo nieko priklausyti, noriu gilesnės patirties ne su vaidiniu apie gyvenimą, o su pačiu gyvenimu.

– Kodėl kinų medicina? Juk čia teko nemenkai ir pasimokyti.

– Kinų medicina, akupunktūra mane domino labai seniai. Man pačiai padėjo alternatyvūs gydymo metodai. Kadaisė Palangoje, neseniai pagimdžiusi sūnų, kentėjau nuo rimtų nugaros skausmų.

Patekau pas amžiną atilsį Konradą Nastopką, kuris mane ant kojų su akupunktūra pastatė per du seansus, nors prieš tai nepadėjo jokie bandyti metodai.

Kai po daugelio metų tie skausmai atsinaujino, netikėtai patekau pas kolumbietę akupunktūros gydytoją Grecią Mancholą Vargas, kuri tuomet ir tapo mano mokytoja „Neijing“ mokykloje. Šios mokyklos centras – Ispanijoje, bet tuomet mano mokytoja buvo atidariusi „Neijing“ mokyklą ir Lietuvoje.

Ji man iškart pasakė, kad mato manyje savybių gydyti žmones. Užsirašiau į jos mokymus ir likau iki galo – mokiausi trejus metus, nors su aktoryste šiuos mokslus derinau sunkiai. Tuo metu ir teatre turėjau vaidmenų, ir serialą „Nekviesta meilė“ filmavome.

Tokia buvo pradžia, mokytojos dėka tai, kas man atrodė neįmanoma, tapo mano nauju keliu. Pradėjau „gydyti“ visus aplinkui: šeimos narius, kaimynus, drauges. Kai jie pradėjo džiaugtis, kad padeda, įsidrašinau. ▶

To, ką veikia šiandien, Monika net nevadina darbu. Tai jos pasirinkimas taip būti, o gydymas atneša viską – pasitenkinimą, išsipildymą, pilnatvę, realizacijos jausmą, finansus.



Neseniai savo pacientus moteris pakvietė į naują, dar dažais kvėpiančią Monikos Bičiūnaitės sveikatos studiją sostinės Žvėryno rajone.



Tapti licencijuota akupunktūros specialiste po „Neijing“ mokyklos akupunktūros mokslų man užtruko dar 12 metų: mokiausi gydomojo masažo, baigiau holistinį institutą, įstojau į Vilniaus universitetą, kur Medicinos fakultete baigiau menų terapiją, tada – į Klaipėdos universitetą, kur baigiau mokslus akupunktūros licencijai gauti.

Ir dabar nuolat mokausi tiek Lietuvoje, tiek užsienyje įvairiuose seminaruose gilindamasi į kinų mediciną, dramos terapiją, žmogaus psichiką. Mane visą laiką veda smalsumas ir tas amžinas klausimas, o kas dar giliau? Dar – žmonių istorijos ir pasitikėjimas. Gydyti yra rimta atsakomybė, šioje vietoje vaidybos negali būti. Čia manęs jau reikia visos, nebegali būti daloma.

” *Man pasidarė ankšta ten, kur buvau. Turėjau leisti sau įsiteikti dovaną – eiti ten, kur veda intuicija.*

Monika Bičiūnaitė

– *Kaip aktorystė ir medicina papildo viena kitą? Kur baigiasi vaidmuo ir prasideda tikras išgyvenimas?*

– Teatras išmokė jausti, medicina – suprasti kūną, terapija – viską sujungti. Visos šios sritys yra apie tą patį – apie žmogų be kaukės. Skiriasi tik įėjimo taškai.

Vaidmuo baigiasi ten, kur atsiranda tiesa, kur žmogus nebegali apsimesti. Terapijoje niekaip nebegali pasislėpti, ir tai

nutinka gana greitai – čia žmogus susitinka su savimi be jokių kaukių. Man šis momentas yra labai sakralus.

Aktorystė gali gydyti, kai ji yra tikra, suvokta. Bet tik tada, kai ji nustoja būti „gražiu atlikimu“ ir tampa tikru išgyvenimu. Dramos terapijoje per vaidmenį, per personažą žmogus gali išgyventi tai, ko realybėje sau neleido, bijojo leisti.

Kita vertus, mes visi esame su kaukėmis

ir tam neturime būti aktoriai. Ir dabar jūs – žurnalistė, aš – jūsų kalbinama herojė, vėliau tas kaukes keisime. Gyvenime esu terapeutė, aktorė, mama, kaimynė, draugė...

Anksčiau man, aktorei, kūnas buvo įrankis. Šiandien – partneris, kuris eina kartu su siela. Niekaip neatskirsiu šiu dalykų.

– *Kas žmonėms šiandien skauda labiausiai?*

– Vienatvė. Atsiskyrimas nuo savęs ir nuolatinis jausmas, kad reikia būti kažkuo kitu. Dar pastebėjau, kad žmonės pavargę nuolat būti stiprūs, bet būti silpni sau neleidžia...

Šiandien žmonės kur kas vienišesni nei anksčiau. Kokia didelė vienatvė dažnai tūno sutiktame žmoguje. Tas dažnas noras būti kažkuo kitu, manau, atėjo iš mūsų vakarietiško polinkio lygintis su kitais, siekti tobulumo ir to „tu privalai“, „tu turi“.

Ką jau kalbėti apie socialinius tinklus, kurie pateikia tobulas akimirkas tobulų žmonių tobulame pasaulyje! Netikrame. Tai yra mūsų laikų tragedija! Blogis, sukiršinantis žmones. Dirbu ir su jaunais žmonėmis, paaugliais, matau, kokią baisią žalą jų psichikai daro socialiniai tinklai. Žmonės dabar dualūs, o sutikti vientisą žmogų – prabanga ir džiaugsmas.

– *Ar pastebite, kad šiuolaikinis žmogus vis labiau rūpinasi savo emocine sveikata, kad net tam tikra mada tapo ieškoti savęs, gilintis į savo psichologinę sveikatą?*

– Taip, tikrai šią madą pastebiu. Tačiau į vidų žmonės dažnu atveju atsigręžia ne iš sąmoningo pasirinkimo, o iš būtinybės – nusivarymo ir nuvarymo savęs į kampaną. Madą būti atviram, kalbėti apie savo jausmus, meilę, patirtis taip pat jaučiu ir tokią tendenciją sveikinu.

Kai išorė nebeveikia, tuomet lieka tik vidus. Geroji žinia čia ta, kad mes atsiskirkime į save. Blogioji – kad tik tada, kai nusivarome, kai jau esame ties kokia nors riba ir prieš save matome tik liūdną kampaną.

Man gaila, kad kol kas tos emocinės sveikatos stiprinimas nėra prevencinis, iš anksto. Juk ir mano vedama dramos terapija – psichoterapijos kryptis, tik mediodai – meno, gali būti ta prevencija. Ji lengvesnė, kūrybiškesnė nei verbalinė terapija. Dramos terapijoje imamės veiksmo, kad ištransliuotume emociją. Nerei-

kia sulaukti ribos, reikia norėti patirti, įsigilinti į save nelaukiant krizės.

– *Ką gydymas reiškia jums pačiai – ar tik mechaninį veiksma, ar jums jis taip pat dovanuoja emociją, pilnatvę, gylį?*

– Tai procesas. Ir dažnu atveju jis nėra labai komfortiškas. Gydomo procesas dažnai tampa susitikimu su tuo, nuo ko bėgai. Kartais jis prasideda kūne, kartais – emocijoje, bet visada apima visumą.

Akupunktūra niekada nėra tik apie simptomą, tik adatos įdūrimas į skaudamą vietą. Tai iš principo holistinis būdas. Pirmam susitikimui skiriu pusantros valandos, iš kurios valandą mes kalbamės apie paciento sveikatos būklę, patirtis, vaikystę.

Kinų medicinoje bet kokia kūno liga turi ryšį su mūsų emocine būseną. Pirmiausia suseraga mūsų siela, o kūnas – pastutinė stotelė. Kai kūnas pradeda rėkti, problema jau būna pažengusi.

Akupunktūra veikia ir žmogaus vidinę būseną. Ji ramina, gražina į kūną, padeda paleisti įtampą, kurios kartais net nesuvokiame. Akupunktūra nėra tai, ką aš darau kūnui, – ji yra tai, ką kūnas pradeda daryti pats.

Kada suprantu, kad žmogui padėjau? Kai jo žvilgsnis pasikeičia. Kai jis nustoja ieškoti atsakymų ir kaltinimų išorėje. Kai atsiranda lengvumas. Geriausias komplimentas man, kai pacientas išeina lengvesnis nei atėjo. Čia jau nekalbu apie realų sveikatos pagerėjimą ar simptomų išnykimą.

Į akupunktūrą, beje, žmonės dažnai reaguoja su baime, ypač vyrai. Buvo atvejų, kai net bijojo nualpti, tačiau nė vienas niekada nealpo! Bet jau po pirmo karto su nuostaba ir ramybe bei noru kartotą patirtą būseną sugrįžo.

– *Kasdien save atiduodant kitų sveikatai ir emocijoms pusiausvyrą kažkaip reikia rasti ir pačiai. Kaip ją kuriate sau?*

– Tai amžinas daugelio sveikatinančių žmonių klausimas – kaip padėti sau? Taip, žmonės pas mus ateina ne pasidžiaugti ir palaikyti – jie ateina su skauduliais, problemomis, kurias tikisi išspręsti. Jau supratau, kad jei nesirūpinsiu savimi, amen bus man pačiai.

Yra apsilvymo, atsigavimo technikos, meditacijos. Dieną privalau pradėti ir užbaigti jomis. Nebesiekiu tobulos pusiaus-

vyros. Siekiu sąžiningo santykio su savimi.

O praktiškai darau taip: susidėliuju mėnesio grafiką taip, kad jame pirmiausia sutalpinčiau savo poreikius.

Tai laikas sau: plaukimo treniruotė baseine, kineziterapija, cantienica, akupunktūra sau, na, ir dar kas nors smagus ir įdomaus – spektaklis, kinas, laikas su artimaisiais.

O jau tada daug daug žmonių, pacientų ir veiklos, kartais iki didelio nuovargio.

Pirmiausia – aš, tik pasirūpinusi savimi galiu padėti kitiems. Nedarau po darbo, savaitgaliais, net kai prašo draugės. Dabar jos jau užsirašo į vizitą, o papplepėjimams randame kitą laiką. Deja, retai.

Pati iš ateinančių žmonių mokausi nuolankumo. Ir kone kasdien gaunu priminimą, kad kiekvienas žmogus – atskiras pasaulis, į kurį kiekvieną kartą mokausi patekti su naujomis instrukcijomis, naujais kelio ženklais. Supratau, kad negaliu nieko „sutvarkyti“ už kitą. Galiu tik būti šalia, kai žmogus tai daro pats.

– *Ar niekada nesuabejojote savo pasirinkimu? Su įvairiais iššūkiiais darbuose susiduriame kiekvienas, kokie laukė jūsų?*

– Suabejodavau, kai leisdavau protui protingai protauti ir klausti savęs: o kas, jeigu... Bet abejonė niekada nebuvo stipresnė už vidinį žinojimą, kad tai, kur link judu, teisinga kryptis.

Žinoma, buvo ir iššūkių. Daug naujų atsakomybių pradėjus savo naują veiklą, daug netikėtumų ir pirmų kartų. Esu linkusi į perfekcionizmą, tad man didžiausias iššūkis – leisti sau nebūti tobulai. Kai pradėjau leisti sau, man paaiškėjo, kad siekti tobulybės – klaidingas nuobodis. Galiausiai – kas ta tobulybė? Galas?

– *Esate sakiusi, kad žmogus jaunas tol, kol leidžia sau svajoti. Ar svajonės su patirtimi keičiasi? Ką patartumėte moterims, kurias svajoja apie pokyčius gyvenime?*

– Patarčiau nebijoti keistis ir neatsiprašinėti už savo pasirinkimus. Kol žaisite, ieškosite savęs, o kol savęs ieškosite – jausitės jaunos, jūsų vidinis vaikas ūš, nes jam vis dar bus smalsu gyventi.

Mano svajonės keičiasi – jos tampa ramesnės. Šiandien realizavau sau prasmingą buvimą, todėl svajoju ne apie daugiau. Svajoju apie giliau. ◆