

Ji

Nr. 28/2025 07 10-07 16

**LAISVALAIKIO
PRIEDAS**



- TV programa
- Kryžiažodžiai
- Konkursai
- Horoskopai



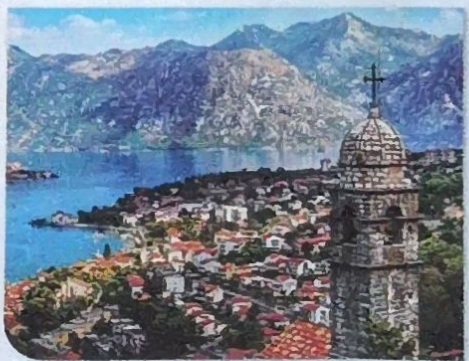
**Karštą dieną –
vyšnių glotnutis**



**Sode veša
kvapūs augalai**



**Tobulas makiažas
vasarą**



**Juodkalniją galima
pajusti širdimi**

REDITA DOMINAITYTĖ

„Kai nustojau
kovoti su savimi –
pradėjau gyventi“

UNIKALUS ŽMOGAUS KODAS

Chirologė atskleidžia, ką pasakoja delnų linijos

- POILSIAUKIME GAMTOJE, BET TIK ATSAKINGAI
- GRYBŲ SEZONAS PRASIDEDA! KAIP NEAPSINUODYTI
- AR ĮMANOMI SANTYKIAI BE PRISILIETIMŲ?

Kaina 2,49 Eur
Prenumeratoriams nuo 1,44 Eur



9 771392 253923

Redita Dominaitytė

**apie menopauzę,
kūno pokyčius
ir drąsą kurti**

Menopauzė, pasikeitęs kūnas, perdegimai, nematytas atspindys veidrodyje – tai ne antraštės, o jos gyvenimo puslapiai. Tačiau ir Olandijos dviračių takais numinami 60 kilometrų per dieną – irgi apie ją. „Knygos teatro“ įkūrėja, režisierė ir aktorė Redita Dominaitytė kalba apie drąsą kurti ir imtis pokyčių.

Trumpa dosjė

GIMTASIS MIESTAS. Kaunas.

LABIAUSIAI ĮKVEPIANTIS PASAULIO KAMPĖLIS. Vieno nėra, esu smalsus žmogus, tad kiekviena kelionė kažką duoda. Pastaruoju metu sužavėjo Olandija.

SKAITOMIAUSIA LITERATŪRA. Probleminis klausimas. Esu „Knygos teatro“ vadovė, kuri laisvalaikiu neskaityti, – skaitymas man darbas.

TALISMANAS. Tėčio žiedas, kurį jis padovanojo mamai, gimus mano broliui. Dabar jis atiteko man. Kai man reikia pastiprinimo, maunuosi šį žiedą.

RYTO RITUALAS. Lovoje, su kavos puodeliu ir vaisiumi.

VIETA, KURIOJE GERIAUSIAI PAILSİ. Namai ir gamta.

DIDŽIAUSIA GYVENIMO AVANTIŪRA. Daryti tai, ką noriu. Gali būti nelogiška, nepraktiška, nefunkcionalu, bet jei noriu – darau.

AUTORITETAS. Nėra vieno ryškaus. Semiuosi informacijos ir žaviuosi begalės žmonių darbais. Dabar pati sau esu autoritetas, kad ir kaip ambicingai skambėtų.





Kalbėjosi
JURGITA LIEPONĖ

Redita, „Knygos teatras“ skaičiuoja jau 13 metus. Kodėl kūrėte savo teatrą? Ar nematėte rizikų – kad nepasiteisins, nepavyks?

Vien tik rizikos buvo! Lietuvoje yra trys sritys, reprezentuojančios šalį. Tuo metu buvo dvi – krepšinis ir teatras. Dabar prisidėjo dar ir lazeriai. Tai sritys, kuriomis galime didžiulis ir per kurias pristatyti save tarptautiniu mastu.

Teatras visada turėjo stiprias ir galias tradicijas. Ne paslaptis, kad ilgą laiką jis labiau buvo vyrų režisierių kišenėse. Galbūt dėl to ir toks stiprus? Sunku pasakyti. Moteriai su idėja kurti savo teatrą, parduoti meną Lietuvoje, kur nėra rėmimo tradicijų, kur mes tik mokomės remti kultūrą, kur valstybė iki galo nesusitvarko su visais rėmimo fondais, iš tikrųjų buvo labai drąši mintis. Bet negalėjau nekurti.

Gal galite plačiau papasakoti, kaip vystėsi ši idėja?

Mano gyvenimo etapai buvo skirtingi. Prasidėjo nuo teatro, paskui – ilgas televizinis laikotarpis, tada šeimos verslas. Nesvarsčiau grįžti į teatrą, nes buvau gana nutolusi, o ir gyvenamoji vieta pasikeitė – iš Kauno persikėliau į Vilnių. Save įprasminti kaip aktorę Vilniuje gana sudėtinga. Juolab kad Muzikos ir teatro akademija kasmet aktorių paruošia tikrai daug ir daugelis jų nori likti Vilniuje. Ši rinka perpildyta.

Atsitiktinai atsidūriau komerciniame teatre. Keista situacija: iš pradžių toks darbas tenkino, bet ilgainiui supratau – tai ne visai mano. Šiame teatre negalėjau reikštis kaip kūrėja. Vis dėlto jame gavau antrą „teatro vakciną“. Tai suveikė, manyje pabudo kūrybinis pradas ir, atrodė, nebuvo kelio atgal. Traukinys pradėjo važiuoti vis greičiau. Atsirado poreikis, susiklostė aplinkybės ir gimė mano teatras. Tiesą sakant, jutau meno badą, o kadangi tokių „badaujančių“ menininkų buvo ne vienas – su-būrėme grupelę, pradėjome galvoti. Kilo idėja pastatyti spektaklį pagal romaną „Altoriai

šešėly“. Tam reikėjo organizacinio aparato, o aš buvau grupėje aktyviausia, turėjau viešąją įmonę ir daugiausia pragmatinės patirties. Taip ir teko įkurti teatrą.

Kaip atrodė pati pradžia šiame teatre?

Pamenu, rytą po premjeros pusė veido buvo paženklinta herpes viruso, nes perdegiau, daug nervinausi. Kamavo daugybė klausimų, iš kurių svarbiausias – ar priims publika? Visa atsakomybė gulė ant mano pečių. Tačiau startas buvo labai gražus. O kai supratau, kad įkūriau teatrą, – pati išsigandau. Kas dabar? Kas toliau? Bet toliau viskas klostėsi tikrai gražiai – po metų įstojau į Lietuvos muzikos ir teatro akademiją, baigiau teatro vadybą ir tapau kvalifikuota teatro vadove.

Vėliau atsirado ir magistro studijos. Visiška naujiena: prieš metus apsigyniau darbą apie režisuojančio aktoriaus kūrybines strategijas, paremtas taikomojo teatro principais. Supratau, kad tuos 13 metų intuityviai ieškojau savojo teatro kelio ir taikiau tokias teatro formas, kaip audiovizualiniai žaidimai, imersinis, interaktyvus, įvietintas menas, *storytelling*, kurios naudojamos visoje Europoje ir už jos ribų, tik aš nežinojau, kaip tai vadinasi. Ką buvau išbandžiusi aklai bandydama, ieškodama, įgavo savo pavadinimus. Ir diplomą.

Jūs, kaip režisierė, savo kūryboje pradėjote kalbėti ir apie socialines problemas. Tarkime, spektaklyje „Meno pauzė“ – apie menopauzę. Kodėl?

Mano nuomone, neužtenka vien pristatinti literatūrą – norisi

kalbėti ir apie problemas. Buvo spektaklių su Brailio raštu, gestų kalbos integracija, palietėme namų, karo, pabėgėlių temas. „Meno pauzė“ atsirado organiskai, natūraliai. Apskritai, kūrybinis procesas, idėja gali atsirasti labai netikėtai: kažkas prisikapnuoja – ir tu jau kuri. Arba kažkas surezonuoja.

„Meno pauzė“ gimė iš asmeninės patirties ir moterų, sergančių vėžiu, istorijų. Per pandemiją organizavau kelias vasaros stovyklas. Kadangi liko laisvų vietų, iš POLA organizacijos pakvietėme vėžiu sergančių moterų. Turėjome rėmėją, buvo galimybė jas priimti. Tada, tarp ašarų ir juoko, atsirado temos, kurias vėliau integravau į „Meno pauzės“ spektaklį. Pirmoji idėja gimė iš jų – kad moterys, sirgamos onkologinėmis ligomis, patiria menopauzę gerokai per anksti.

Kai su šiuo spektakliu pradėjome keliauti po Lietuvą, labai aiškiai pasimatė – tema vis dar stigmatizuota, bet itin aktuali. „Meno pauzė“ gyvuos, nes čia matau prasmę. Prieš 3 metus apie tai beveik niekas nekalbėjo, o dabar pamažu vyksta konferencijos, atsiranda žinučių ir iš sveikatos lauko.

Tačiau realybėje vis dar matome, kaip moterys gėdijasi šios temos. Ypač regionuose – kai jos

į spektaklį atsiveda vyrus, jaučiasi nejaukiai, net gėdingai, nes vyrai išgirsta tam tikrų nepatogių dalykų. Kai kurie jų po spektaklio prieina ir sako: „Dabar suprantu, kas vyksta su mano moterimi. Kodėl ji elgiasi taip ar kitaip.“ Kai kam atsiveria akys. Ir tuomet jie patys kelia klausimą – o kodėl nekalbama apie mūsų, vyrų, problemas?

Ar galvojate paliesti ir šias temas?

Taip, supratau, kad ir apie jas reikia kalbėti. Jau kitąmet pristatysime spektaklį apie vyrų problemas. Šis spektaklis bus triptiko dalis. Viskas prasidėjo nuo „Špilų ir šlepečių“, tada „Meno pauzė“, o dabar – trečioji dalis. Spektaklio tema atsivers per moters perspektyvą, per mane, bet apie vyrus. Apie tai, kas aš esu savo brandoje, kaip jaučiuosi, kokie vyro ir moters santykiai klostosi sulaukus penkiasdešimties, kaip veikia pasaulis ir ko iš jo galima tikėtis. Dabar susiduriu su amžėjimo problema ir man tai sunku priimti. Tai rimtas klausimas – mes nemokame senti. Naujame spektaklyje šią temą irgi paliešime. Svarstysime, kaip su tuo gyventi. Nežinau, kaip pavyks. Keliaudama po užsienį pastebiu, kad žmonės gali būti laimingi ir sulaukę brandaus amžiaus, bet grįžtu į Lietuvą ir nematau

Mes nemokame senti, nesame tam pasiruošusios. Viskas aplinkui vienodėja – blakstienos, lūpos, raukšlės. Tampame viena forma.



■ Interaktyvioje komedijoje „Meno pauzė“ pagrindinius vaidmenis atliekančios Inga Maškarina, Redita Dominaitytė ir Justė Zinkevičiūtė

laimingų, už rankų susikibusių vyresnio amžiaus porų. Manau, kad apie tai reikia kalbėti.

Ką rodo tokie požiūrio skirtumai užsienyje ir Lietuvoje?

Per mažai laiko praėjo. Trisdešimt su trupučiu nepriklausomybės metų – per trumpas laikas, kad jaustumės visavertiškai, ypač kalbant apie santykių kokybę. Užsienyje matau daugiau lygiaverčių partnerystės pavyzdžių, daugiau lyderystės abiejose pusėse. O pas mus vis dar dažna situacija: moterys menopauzės laikotarpiu paliekamos, vyrai renkasi jaunesnes. ➡

➔ Kyla savivertės ir socialinių amžėjimo problemų, kai žmonės atsiranda užribyje, vienatvės ir savirealizacijos bėdų. Turime daug tokių pavyzdžių. Apie tai vis dar per mažai kalbama.

Ar galiu pasiūlyti dar vieną temą spektakliui? Kartais stebint viešąją erdvę sunku suprasti, kodėl moterys nori būti tokios vienodos? Putlintos lūpos, injekcijos, blakstienos – ir visos tampa viena į kitą panašios.

Sugrįžtame prie jaunystės kulto – viskas sukasi apie tai. Vyrauja stiprus suvokimas, kad grožis lygu jaunystei. Ir čia, mano galva, slypi didžiausia problema. Priemonės primityviai aiškios: susileisi hialurono – nebus raukšlių, išsipūsi lūpas – ir jos bus „tobulos“.

Visa tai apie amžėjimą. Mes nemokame senti, nesame tam pasiruošusios. Viskas aplinkui vienodėja – blakstienos, lūpos, raukšlės. Tampame viena forma. Bet klausimas daug gilesnis – jis yra ir apie pasitikėjimą savimi. Laisvų, savimi pasitikinčių, brandžių, gražių moterų, einančių iškelta galva Gedimino prospek-

tu, – vienetai. Tokių, kad galėtum atsisukti ir pasakyti: „Kokia graži moteris.“ Reikia drąsos save parodyti. Bet kaip mokėsi save parodyti – taip ir atrodysi. Viskas yra mūsų galvoje, o ne hialurono kiekyje.

Kaip jūs pati priimate savo metus?

Sunkiai. Tai viena didžiausių gyvenimo problemų. Manau, kad šis etapas vienas sudėtingiausių. Nesilankau pas psichologus, nors stresinių situacijų netrūksta. Esu atradusi savų būdų, kaip nusikrauti įtampą. Pavyzdžiui, maudausi Vilnelėje. Aš – saikingai į vaistus žiūrintis žmogus, tad piliulė man paskutinis žingsnis. O kai atėjo menopauzė, nežinojau, ką daryti. Atrodė, visą gyvenimą mokėjau sau padėti: priaugi svorio – žinai, kaip numesti, neturi tonuso – žinai, kaip jį atgauti. O čia niekas neveikia. Tai, ką mokėjau, ką galėjau – neefektyvu.

Laimei, mano kišenėse yra menas. Tai būdas, padedantis išgyventi. Padėdama kitiems per teatrą, padėjau ir sau. Mačiau, kaip tema rezonuoja, kaip keičiasi požiūris.

Atradau, kad fizinis krūvis, kūryba ir meilė žmonėms yra mano vaistas, sveikatos formulė. Privalau padėti tiems, kas patiria šių problemų, o mano pagalbos įrankis yra teatras.

Kas dar, be meninės veiklos, padeda išgyventi šį laikotarpį?

Tik prieš porą mėnesių supratau – ne viskas prarasta, galima gyventi! Atsitiktinai sulaukiau pasiūlymo išvykti į Olandiją su dviračiais. Buvau ten penkias dienas, kasdien numindavau apie 60 kilometrų. Kai grįžau, supratau svarbų dalyką – mano kūnas vis dar gali būti *tonuse*, jis veikia. O viskas jau buvo palaidota.

Iki tol atrodė – kad ir ką darytum, niekas neveikia. Visi fizikos dėsniai tarsi prieš mane. Ir stauga – ne. Viskas įmanoma. Olandija davė impulsą. Ten mačiau tiek daug gražių brandaus amžiaus žmonių, gerokai vyresnių už mane, bet jie atrodė puikiai,

jautėsi laimingi, gyveno. Tačiau grįžus į Lietuvą – viskas pilka. Čia spaudžia jaunystės kultas. Kaip nuo jo ginuosi? Panyru į darbus, kūrybą, nematau to, ko nenoriu matyti, ir stengiuos nesivelti, neanalizuoti, nekeisti, ko neįmanoma. Savęs gailėtis – ne mano būdas. Per daug turiu veiklos. Vis dėlto vieną dieną atsisėdau ir paklausiau savęs: kad paskutinį kartą mačiau save veidrodyje nuogą? Sąmoningai nežiūriu. Su veidu dar viskas patenkinamai. Bet viso kito – vengiu. Vengiu veidrodžio.

Gal išdrįsite?

Gal. Po savaitės Olandijoje pajutau, kad kūnas tampa stangesnis. O juk buvau visiškai praradusi viltį. Atrodė – regeneracija nevyksta ir belieka išsilaikyti ten, kur esi. Apie progresą net nesvajojau. Tada supratau – tai buvo ne tik fizinė, bet ir psichologinė būseną. Tarsi būčiau save atidėjusi į kampą: stengiuosi, bet negaliu. Nebuvo laiko nei savianalizei, nei savigailai. Menopauzė iškėlė ne tiek psichologinius sunkumus, kiek užslėptą depresijos formą, kurią įsivertinau tik po kelerių metų. Niekada negalvojau, kad tai gali nutikti man. Dabar jau einu iš jos lauk – radau būdą sau padėti. Buvo laikas, kai buvau užpykusi ant menopauzės. Susipykusi su visu pasauliu. Vyko kova – ir su savimi, ir su kūnu. Dvejus metus buvo labai sunkių priepuolių. Karščio bangos išmušdavo iš vėžių. Neturėjau kokybiško gyvenimo, o dabar viskas keičiasi. Spektaklis „Meno pauzė“ man tapo kovos forma. Bandydas pasakyti: taip neturi, negali būti. Atradau, kad fizinis krūvis, kūryba ir meilė žmonėms yra mano vaistas, sveikatos formulė. Privalau padėti tiems, kas patiria šių problemų, o mano pagalbos įrankis yra teatras. Ir kai nustoju kovoti su savimi – pradėjau gyventi.

■ „Buvo laikas, kai buvau užpykusi ant menopauzės. Susipykusi su visu pasauliu. Vyko kova – ir su savimi, ir su kūnu“, – prisipažįsta Redita

