

## Poglavlje 1

### Oslobođenje od krivice

Većina mojih pacijenata će se nakon seanse osećati dobro. Neki će biti radosni. Međutim, takvo pozitivno osećanje, u principu, ne traje dugo. Ono je rezultat onoga što su iskusili na seansi čiji je cilj bio da postigne njihovo oslobođenje od napetosti koja ih je ograničavala i dublje shvatanje vlastite ličnosti i gde su se osetili više živim. To pozitivno osećanje uglavnom ne traje, jer je do proboja ograničenja došlo uz moju pomoć, a pacijenti nisu u stanju da sami održe taj stepen otvorenosti i slobode. Ali svako izbijanje osećanja, svako oslobođenje od napetosti jeste korak ka ozdravljenju sebe, čak i ako osoba ne može u potpunosti da oseti korist toga. Privremeno je i zato što će pacijent, dok u potrazi za oslobođenjem ide sve dublje u sebe, kako fizički tako i psihički, nailaziti na sve više bolnih uspomena i osećanja iz ranijeg perioda svog detinjstva – osećanja koja su bila dublje potisnuta u interesu opstanka. Ali kako ide dublje u sebe, tako i dobija više hrabrosti da se bori sa ranim strahovima i traumama i to na zreliji način, to jest, bez poricanja i potiskivanja. Negde duboko u svakom od nas živi dete koje je bilo nevino i slobodno i zna da je dar života bio dar radosti.

Mala deca se, uglavnom, lakše prepuštaju radosti. Za njih se zna da bukvalno skaču od radosti. Mlade životinje rade to isto, skačući i trčeći u radosnom životnom zanosu. Retko vidimo odraslu ili stariju osobu da se tako oseća i ponaša. Ples je možda najdalje do čega dođu, i stoga je ples najprirodnija aktivnost ka radosnim događajima. Deci, međutim, nije potrebna posebna prilika da budu vesela. Dopustite im da budu u društvu druge dece i radosna aktivnost će se ubrzo pojaviti. Sećam se, kada sam imao četiri ili pet godina, bio sam na ulici sa nekolicinom druge dece, a počeo je da pada sneg. Bili smo uzbuđeni i počeli smo da igramo oko bandere pevajući: "Prvi sneg, prvi sneg, pokrio je breg!" Uvek u sećanje mogu da prizovem radost koju sam tad osetio. Deca se često raduju i kada dobiju na poklon ono što su jako želela, što ih nagoni da skaču i ciče od oduševljenja. Odrasli su mnogo rezervisaniji nego deca kad pokazuju svoja osećanja, što ograničava intenzitet njihovih pozitivnih osećanja. Uz to, opterećeni su brigama i odgovornostima i zakočeni krivicom, što utiče na njihovo uzbuđenje i čini da zaista retko iskuse pravu radost.

Spoznavao sam radost u nekim zaista običnim situacijama. Nedavno, dok sam šetao prirodom, osetio sam kako mi se duh uzdigao. Bio je to poznati put, bez nekih posebnih karakteristika, ali kako sam zakoračio i osetio kako mi stopalo pritiska zemlju, osetio sam istovremeno i kretanje kroz moje telo i kao da sam porastao još pola metra. Nešto se u meni oslobodilo i osetio sam se radosno. Neki tragovi tog osećanja u meni su ostali do danas i mada je bilo nekih bolnih i uznemirujućih epizoda u mome životu od tada, većinu vremena se dobro se osećam u svome telu. Pripisujem to dobro osećanje terapiji koju sam prošao, počevši je 1942, i kontinuiranom radu na sebi tokom godina. Terapija mi je omogućila da se povežem sa detetom u sebi, koje je znalo za radost uprkos uglavnom nesrećnom detinjstvu i da integrišem u svoj odrasli život kvalitete detinjstva koji omogućavaju radost.

Detinjstvo – pretpostavljajući da je to zdravo, normalno detinjstvo – karakterišu dve stvari koje vode do radosti: sloboda i nevinost. Značaj slobode za osećanje radosti potrebno je malo bliže objasniti.

Teško je zamisliti radosnog čoveka čije je kretanje ograničeno nekom spoljnom silom. Kada sam bio mali najstrašnija stvar kojom me majka mogla kazniti i koja je najviše uticala na mene je bilo da ostanem u kući dok su se druga deca igrala napolju. Jedan od razloga zbog kojih sam, kao i sva druga deca, bio toliko nestrpljiv da odrastem bilo je da zadobijem svoju slobodu. Kada sam dosegao punoletstvo oslobodio sam se roditeljske kontrole. U ovoj kulturi, sloboda znači pravo da se borite za svoju sreću ili radost.

Nažalost, spoljašnja sloboda nije dovoljna. Moramo imati i unutrašnju slobodu, to jest, slobodu da izrazimo otvoreno svoja osećanja. Ja tu slobodu nisam imao, kao ni mnogo ljudi iz ove kulture. Naše ponašanje i otvorenost kontroliše naš super ego, sa svojim listama dozvoljenih i nedozvoljenih stvari i postupaka, i moćju da kazni onoga ko ne poštuje njegove zapovesti. Superego je internalizacija diktatorski nastrojenog roditelja. Funkcioniše ispod nivoa svesnog tako da ne možemo videti ograničenja koja su postavljena na naša osećanja i to da naše ponašanje nije produkt slobodne volje. Oduzimanje vlasti superegu i obnova slobode da se izrazimo ne pretvara osobu u necivilizovano biće; to je pre uslov koji mu omogućava da bude odgovoran član društva, zaista moralna osoba. Samo osoba koja je slobodna poštuje prava i slobodu drugih.

Bilo kako bilo, moramo prihvatiti da su za život u zajednici neophodna neka ograničenja našeg individualnog ponašanja kako bi postojala zajednička harmonija. Sva ljudska društva vode računa o ponašanju svojih članova, ali društvene norme govore o postupcima, ne o osećanjima. Neko može biti proglašen krivim ako se ne ponaša u skladu sa propisanim kodom ponašanja, ali je on onda osuđen samo za nepoštovanje koda, a ne zbog osećanja ili želje da ga ne poštuje. Civilizovana društva, bazirana na moći, proširuju koncept krivice kako bi obuhvatio i misli i osećanja kao dopunu postupcima.

Ova promena je protumačena u biblijskoj priči o Evi i Adamu. Biblija kaže kako su, kušajući voće sa drva znanja, njih dvoje izgubili nevinost i radost. Pre nego što su probali zabranjeno voće oni su živeli u stanju blaženstva u rajskom vrtu, originalnom Raju, kao životinje među drugim životinjama, sledeći prirodne nagone tela. Kada su pojeli zabranjenu jabuku, počeli su da razlikuju lepo i ružno, dobro i zlo. Oči su im se otvorile i videli su da su goli. Pokrili su svoja tela jer su se stideli i sakrili su se od Boga jer su se osećali krivima.

Nijedna životinja ne razlikuje dobro od zla, ne stidi se i ne oseća se krivom. Nijedna životinja ne sudi o svojim osećanjima, mislima i postupcima. Nijedna životinja ne sudi o sebi. Nijedna životinja ne dolazi do zaključka da je "dobra" ili "loša". Nijedna životinja nema superego niti samosvest, osim ako nije pas koji živi u potčinjenom odnosu u kući svojih vlasnika, skoro isto kao i dete.

Pse učimo da slede određene obrasce ponašanja u skladu s onim što mi smatramo dobrim ili lošim i kažnjavamo ih i ponižavamo kada nisu poslušni. Pas koji nije uspeo da se povinuje naređenju često biva nazivan "lošim psom" i većina pasa mora da nauči kako da se ponaša da bi zadovoljila svoje gospodare. Učiti psa ili dete kako da se ponaša u civilizovanoj okolini je nepohodno za život u društvu, i pas će, kao i dete, prirodno pokušati da se prilagodi očekivanom ako očekivano ponašanje ne povređuje njihov integritet. Međutim, taj integritet prečesto biva povređen, što tera dete ili životinju da se pobuni, a to vodi do borbe moći iz koje dete ili životinja ne može izaći kao pobednik. Tako se dete ili životinja odmah pokorava toj povredi, koja mu, ako je dovoljno efektivna, slama duh. Taj slom može se videti na primeru psa koji savija rep među nogama pred vlasnikom, ali i u detetu čiji pogled postaje prazan, čije se telo poguri i čiji je stav pokoran. Takva deca odrastaju u neurotične odrasle ljude koji možda znaju kako da pobede, ali ne znaju kako da budu radosni.

Ljudi koji dolaze na terapiju, bez obzira na to koliko su uspešni u svojim karijerama, jesu osobe čiji je duh bio slomljen do stepena u kome je radost sasvim strano osećanje. Određeni simptomi koje ispoljavaju uglavnom su spoljašnji pokazatelji njihovog nemira. Neki su se slomili i postali nemoćni da funkcionišu, dok drugi uspevaju da funkcionišu u društvu. Pogrešna je pretpostavka da je osoba, ako ne ide na terapiju ili ne smatra da mu joj potrebna, zdrava. Ja sam krenuo na terapiju kod Rajha u iluziji da je sa mnom sve u redu, ali mi nije trebalo mnogo vremena da otkrijem da sam u stvari nesiguran, uplašen i fizički napet u telu. U svojoj prošloj knjizi, "Bioenergiji", neka od mojih iskustava povezoao sam sa tom terapijom i saznanje o stepenu moje neuroze me šokiralo, ali mi je i pokazalo put ka oporavljanju mog integriteta i dalo mi hrabrosti da sledim put koji sam odabrao.

Taj put je bila predaja mom telu. Ono što sam imao da predam bilo je poistovećenje sa mojim egom na račun poistovećenja sa mojim telom i njegovim osećanjima. Na nivou ega video sam sebe kao bistrog, inteligentnog i superiornog. Verovao sam da mogu mnogo, ali šta mogu to nisam znao. Želeo sam da budem slavan. Vodila me

preterana ambicija koju je u mene usadila majka kako bi nadomestila nedostatak ambicije u mom ocu, ali, srećom, imao sam dovoljno podrške sa njegove strane jer je on sprečavao majku da dominira mnome. Predaja telu bi obuhvatila odustajanje od te slike koju je ego usadio u mene, koja je prikrila i kompenzovala osećanja inferiornosti, krivice i stida koja su se nalazila ispod. Da sam prihvatio ta osećanja, osećao bih se strašno poniženo – to je nešto što sam nesvesno pokušavao da izbegnem. Predaja telu uključuje i predaju seksualnosti, što sam ja osetio kao koren mojih najdubljih strahova od odbacivanja i poniženja. Dalje, ono što me je privuklo Rajhu i odvelo na terapiju kod njega bili su navala radosti i seksualna ekstaza.

Na nivou svesti nisam se osećao krivim zbog moje seksualnosti. Kao sofisticiran, moderan odrastao čovek mogao sam da prihvatim seksualnost kao prirodnu i pozitivnu. Ali na nivou tela bio sam vođen željom koja nije nalazila nikakvu dublju satisfakciju. Bio sam tipičan narcisoidni pojedinac, naizgled slobodan u svom seksualnom ponašanju, ali čija je sloboda bila spoljašnja, ne unutrašnja; sloboda da se dela, ali ne i da se oseća. Poricao sam svako osećanje krivice u vezi sa seksualnošću, ali se nisam mogao u potpunosti predati nijednoj ženi i nisam dozvoljavao uzbuđenju da me totalno obuzme za vreme seksualnog čina. Kao i kod većine ljudi u našoj kulturi, karlica mi je bila zakočena hroničnim mišićnim napetostima i nemoćna da se pokreće spontano i slobodno na vrhuncu seksualnog čina. Kada sam se napokon oslobodio tih napetosti tokom terapije s Rajhom i kad mi je karlica počela da se pokreće spontano i slobodno u skladu sa mojim disanjem, osetio sam takvu navalu radosti koja bi se mogla porediti sa onom koju zatvorenik oseća neposredno po puštanju iz zatvora.

Hronična napetost mišića u različitim delovima tela predstavlja zatvor koji ograničava slobodan izraz duha pojedinca. Čovek može osetiti te napetosti u vilici, vratu, ramenima, grudnom košu, gornjem i donjem delu leđa i u nogama. One su pokazatelji inhibicije onih impulsa koje osoba ne sme da izrazi iz straha od kazne, verbalne ili fizičke. Na pretnju da će biti odbačeno ili neiskazivanje roditeljske ljubavi dete gleda kao na životnu opasnost i takve metode kažnjavanja često probude mnogo više straha nego fizička kazna. Dete koje živi u strahu je napeto, anksiozno i zgrčeno. To je stanje puno boli i dete će omilitaveti i postati neosetljivo kako ne bi trpelo bol ili strah. Mlilitavost tela eliminiše bol i strah zato što su "opasni" impulsi pod dobrim ključem. Opstanak time biva osiguran, ali potiskivanje postaje način života te osobe. Zadovoljstvo se podređuje opstanku, a ego, čija je prvobitna funkcija bila da vodi telo u njegovom traganju za zadovoljstvom, sada kontroliše telo u interesu bezbednosti. Nastaje razdor između ega i tela. Taj razdor je pod kontrolom napetosti u dnu lobanje, koje prekidaju energetsku vezu između glave i tela – između misli i osećanja.

Obezbeđivanje opstanka jedna je od funkcija ega kao zastupnika nagona za samoodržanjem. Ego to radi koristeći se svojom sposobnošću da nadgleda načine na koje telo odgovara na spoljašnju stvarnost. Kroz kontrolu voljnih pokreta, preuzima komandu nad svim telesnim funkcijama koje bi mogle omesti opstanak. Ali, isto kao i general koji postane diktator nakon što je okusio moć, ego postaje nemoćan da se odrekne vlasti. Bez obzira na činjenicu da je opasnost prošla – da je uplašeno dete sada nezavisna odrasla osoba – ego sebi ne može dozvoliti da prihvati novo stanje stvari i prepusti kontrolu, te postaje superego koji mora da ostane kontrolor plašeći se da bi, ako se odrekne tog položaja, nastala anarhija. Imao sam mnogo pacijenata koji su se i kao nezavisne odrasle osobe još plašili svojih roditelja, čak i toga da sa njima otvoreno razgovaraju. Licem u lice sa roditeljima ponašali su se nalik uplašenim psima. Kada su posle terapije stekli hrabrosti da progovore otvoreno sa roditeljem, bili su zaprepašćeni činjenicom da osoba koja im je toliko dugo delovala preteće više nije ono čudovište koga su se plašili.

Razlika između ega i superega je u tome što ego poseduje sposobnost da se odrekne kontrole kada to situacija dopušta. To se za kontrolu superega ne može reći. Skoro niko ne može svesno da opusti stegnutu vilicu, napete mišićne vrata, zgrčene mišićne leđa ili ukočene noge. U većini slučajeva ljudi nisu ni svesni te napetosti i nesvesne kontrole koja stoji iza toga. Mnogi ljudi napetost u svojim telima osećaju zbog boli koju ona stvara, ali ne znaju da su i napetost i bol rezultat načina na koji oni sami funkcionišu i njihovog držanja. Neki to smatraju znakom snage, dokazom da mogu da se nose sa nesrećama, da se neće slomiti pod stresom, da mogu podneti neudobnost, čak

i nevolju. Verujem da smo postali narod koji živi kako bi preživeo, u tolikoj meri uplašen od bolesti i smrti da smo nesposobni da živimo kao slobodni ljudi.

Taj strah od predaje kontrole superega jeste osnovni izvor naše bede i nesklada. Međutim, i dalje većina ljudi nije svesna koliko je uplašena. Svaki hronično napet mišić u telu jeste uplašeni mišić, jer da nije tako on ne bi bio tako zgrčen pored protoka osećanja i života. To je takođe i besan mišić, pošto je bes prirodna reakcija na zadržavanje silom i uskraćivanje slobode. A tu je i tuga zbog gubljenja mogućnosti za stanje zadovoljnog uzbuđenja koje bi nateralo krv da brže teče, telo da vibrira i talase zadovoljstva da poteku telom. Takvo stanje živahnosti je fizička osnova za doživljaj radosti, kao što to zna mnogo religioznih ljudi. Nephodno je za takvo stanje uzbuđenosti da se tresaći tresu, sveti okretači okreću i da igrajući derviši igraju sve dok ne dosegnu ekstazu.

Radost je religiozno iskustvo, U religiji ona je povezana sa predajom Bogu i prihvatanjem Njegove milosti. U srcu biblijskog verovanja je nalog: "Radovaćete se pred Gospodom svojim Bogom". Ova izjava, koja se nalazi u Ponovljenim zakonima: 13, predstavlja Mojsijev savet deci Izraela nakon što se oslobode zarobljeništva u Egiptu. Hebrejska reč za radost je gool. Njeno izvorno značenje je vrtenje ukrug pod uticajem jake emocije. Ta reč, koju su psalmisti koristili, opisuje Boga kao kovitlac uzvišenog ushićenja. U Novom Zaveću (Jovan 15:11) Isus je rekao da je on podučavao kako bi njegovi sledbenici mogli biti radosni. U Jevrejima 12:2 takođe je rekao: "Ove stvari dadoh vama kako bi moja radost bila u vama i kako bi vaša radost bila potpuna". Hrišćanstvo nas uči da, ako želimo da budemo jedno sa Bogom, Ocem, moramo iskusiti radost.

Drugi pogled na radost može se videti u Šilerovoj poemi "Oda radosti" u kojoj je radost opisana kao sačinjena od Božjeg plamena, sa moćju da natera pupoljak da cveta, skine sunce sa neba i "pošalje sfere da se vrte u beskrajnom etru".

Ovakvi navodi sugerišu da se Bog u nebesima može izjednačiti sa onim kosmičkim silama koje stvaraju zvezde. Najznačajnija od tih zvezda za život na Zemlji je naše Sunce. To je taj božanski plamen, sfera koja se okreće, čiji zraci čine zemlju plodnom. Kada Sunce sija, ono osvetljava i zagreva zemlju, i pokreće ples života. Puno ljudi buđenje u sunčan, svetao dan ispunjava radošću. Ljudska bića su posebno osetljiva na ovaj božanski plamen. Stoga nije iznenađujuće što je za drevne Egipćane Sunce bilo Bog.

Rabindrant Tagore, indijski mudrac i učenjak, isto govori o radosti kao prirodnom procesu. "Prinuda nije konačna čar za čoveka, već radost, a ona je svuda. Ona je u zemljinom zelenom pokrovu od trava, plavoj iskrenosti neba, u neumornoj bujnosti proleća, tihoj uzdržanosti zime, u živom mesu koje je oko našeg telesnog rama, savršenoj pozi naše ljudske figure – ponosne i uspravljene – u životu, u upražnjavanju svih naših moći... Samo onaj koji shvata da je čitav svet nastao iz radosti zna konačnu istinu."

Ali, čovek bi mogao da se upita: šta sa tugom? Svi znamo da u životu ima tuge. Svako od nas oseća tugu kad izgubi nekoga koga voli, kad izgubi moć u nezgodi ili bolesti, kad ostane razočaran i izneverenih nada. Isto kao što ni dan ne postoji bez noći ili život bez smrti, ni radost ne može postojati bez tuge. Kao i zadovoljstvo, u životu postoji i bol i mi možemo da ga prihvatimo sve dok nismo zaglavljani u njemu. Možemo da prihvatimo gubitak ako znamo da nismo obavezni da konstantno žalimo za izgubljenim. Možemo da prihvatimo noć zato što znamo da će svanuti novi dan i možemo prihvatiti tugu ako znamo da će se radost ponovo pojaviti. Ali radost će se pojaviti jedino ako nam je duh slobodan. Na žalost, previše ljudi je bilo slomljeno, a za njih je radost nemoguća sve dok ne zaleče rane.

Kako je čovek izgubio svoju sveobuhvatnu radost? Biblija nam daje neka objašnjenja. Ona nam pripoveda o tome kako su, jednom davno, muškarac i žena živeli u Edenu, što je bio raj. Kao i sve druge životinje u vrtu, živeli su u stanju blaženog neznanja. U vrtu su postojala dva drveta čije im je plodove bilo zabranjeno da jedu – drvo znanja i drvo života. Zmija je nagovarala Evu da jede plodove drva znanja, govoreći da je to dobro. Eva se protivila tome, objašnjavajući joj da će, ako bude jela zabranjeno voće, umreti. Ali onda joj je zmija rekla da neće umreti, jer će

postati kao Bog i razlikovati dobro od zla. Eva je onda probala voće i ubedila Adama da uradi isto. Kako su to uradili, tako su zadobili znanje.

Ova priča pokazuje kako je čovek postao samosvesno stvorenje. Zabranjeno znanje predstavljalo je svest o seksualnosti. Svaka životinja je gola, ali se nijedna ne oseća posramljeno. Sve životinje su seksualne, ali nisu svesne te seksualnosti. Upravo samosvest odvaja seksualnost od prirodnosti i spontanosti i, kao nuspojavu, odvaja ljudsko biće od njegove nevinosti. Gubitak nevinosti vodi do krivice, koja uništava radost.

Ova priča je alegorijska, ali ona opisuje iskustvo svakog ljudskog bića u procesu socijalizacije. Svako dete je rođeno nevino i slobodno i kao takvo može iskusiti radost. Radost je prirodno stanje deteta, kao i svih mladih životinja, što je očigledno bilo kome ko posmatra mlade jaganjce kako skakuću od radosti po livadi.

### Osećati život tela

Radost spada u domen pozitivnih telesnih osećanja; to nije mentalni stav. Ne možemo nagovoriti svoj um da bude radostan. Pozitivna telesna osećanja počinju od osnove koja može biti opisana kao "dobro". Nasuprot tome je osećati se "loše", što znači da, umesto pozitivnog uzbuđenja, postoje negativna kao što su strah, očaj ili krivica. Ako su strah i očaj preveliki, osoba će potisnuti sva osećanja, i u tom slučaju telo postaje pogureno i beživotno. Kad su osećanja potisnuta, osoba gubi sposobnost da oseća, što označava depresiju, stanje koje, na žalost, može postati način života. S druge strane, kada uzbuđenje radi zadovoljstva provali iz dobrih osećanja, osoba poznaje radost. Ako radost preplavi osobu, pretvara se u ekstazu.

Kada je život tela jak i vibrirajući, osećanje postaje promenljivo, kao i vreme. Možemo biti ljuti jednog trenutka, sledećeg puni ljubavi, a nakon toga briznuti u plač. Tuga se može promeniti u zadovoljstvo, kao što se nakon kiše pojavi sunce. Ova promena raspoloženja, kao i promena vremena, ne remeti osnovni sklad osobe. Promene se odvijaju na površini i ne uznemiravaju duboka pulsiranja koja omogućavaju osobi da se dobro oseća. Potiskivanje osećanja je umrtvljujući proces koji smanjuje unutrašnje pulsiranje tela, njegovu životnost, njegovu stanje uzbuđenosti. Ovo je razlog zbog koga potiskivanje jednog osećanja potiskuje i sva druga. Ako potisnemo strah, potiskujemo i bes. Potiskivanje besa vodi do potiskivanja ljubavi.

Mi, ljudska bića, naučeni smo rano u životu da su određena osećanja "loša", dok su druga "dobra". To je, u stvari, naznačeno u Deset zapovesti. Da se vole i poštuju roditelji je dobro, da se mrze nije dobro. Greh je da se želi susedova žena, ali ako je ona privlačna žena, a mi normalni muškarci, takva želja je savršeno normalna.

Važno je i da se naznači da samo osećanje nije greh; ponašati se u skladu sa tim osećanjem može dovesti do društvenog problema. U interesu harmonije u društvu moramo da kontrolišemo ponašanje. "Ne ubij" i "Ne kradi" su neophodna pravila kad ljudi žive u većim ili manjim grupama. Ljudi su socijalna bića čiji opstanak zavisi od zajedničkih postupaka u grupi. Zabrane ponašanja, koje unapređuju boljitak grupe, ne povređuju obavezno pojedinca. Zabrane osećanja su druga stvar. Pošto su ona život tela, podela osećanja na dobra i loša predstavlja sud o pojedincu, ne o njegovim delima.

Poricanje bilo kog osećanja je poricanje života. Roditelji to često rade, govoreći detetu da je dobro ili loše ako ima određena osećanja. To se naročito odnosi na seksualna osećanja, mada se može primeniti i na mnoga druga. Roditelji često posramljuju dete, jer se uplašilo, što tera dete da poriče svoj strah i da se ponaša hrabro. Ali ne osećati strah ne znači da se neko oseća hrabrim, već samo da neko ne oseća. Nema te divlje životinje koja razlikuje dobro od lošeg, koja ima osećanje krivice ili se stidi. Nijedna životinja ne sudi o svojim osećanjima,

akcijama ili o sebi samoj. Nijedna životinja koja živi u prirodi nema superego niti je samosvesna. Oslobođena je od internih zabrana nastalih iz straha.

Osećanje je doživljaj pokreta u unutrašnjosti tela. Ako nema kretanja, nema ni osećanja. Ako osoba pusti svoju ruku da visi nepokretno nekoliko minuta, ona gubi osećanje u ruci. Kažemo da je ruka "utrnila". Ovaj princip je istinit za sva osećanja. Bes je, na primer, talas energije u telu koji pokreće mišiće koji će sprovesti akciju besa. Taj talas je impuls koji, kada se percipira svesnim umom, postaje osećanje. Sama percepcija je površinski fenomen: impuls dovodi do osećanja jedino kada stigne do površine tela, što uključuje voljni nervni sistem. Postoji mnogo pokreta u telu koja ne rezultuju osećanjem zato što ostaju sakriveni unutra. Obično ne osećamo otkucaje srca zato što otkucaji ne dosežu do površine. Ako otkucaji postanu veoma snažni, osetimo ih na površini tela i postajemo svesni rada našeg srca.

Kada impuls dosegne mišić, on postaje spreman da deluje. Ako je to voljni mišić, akcija je pod kontrolom ega, i može biti suzbijena ili modifikovana svesnim umom. Blokiranje akcije stvara stanje uznemirenosti u mišiću, koji je energetski nabijen da dela, ali ne može jer mu je iz uma stiglo drugo naređenje. Na ovoj tački svesni smo uznemirenosti, što znači da je možemo osloboditi preusmeravanjem mišića ili oslobođenjem u drugoj formi, kao što je lomljenje čaše o sto umesto o glavu. Bilo kako bilo, ako uvreda ili povreda koja je izazvala bes nastavi da postoji kao iritantna smetnja, impuls besa ne može biti povučen. To možemo videti u konfliktima između dece i roditelja s obzirom na to da dete ne može da izbegne neprijateljstvo roditelja. A u većini slučajeva dete nema šansi da preusmeri impuls bez izazivanja još više besa i neprijateljstva roditelja. U takvoj situaciji napetost postaje hronična i bolna. Olakšanje je moguće jedino umrtvljivanjem tog područja, koje se označava kao nepokretno tako da su sva osećanja izgubljena.

Osobe koje su zbog straha potisnule sav bes prema njihovim roditeljima pokazuju veliku napetost u mišićima gornjeg dela leđa. U puno slučajeva leđa su im pogurena i nakostrešena kao kod mačke ili psa pripravnih za napad. Takvu osobu možemo opisati kao "nakostrešenu" kako bismo ukazali na njegov ili njen stav pun besa. Ali ona nije u dodiru sa svojim telesnim stavom, niti sa mogućim besom koji je ispod toga. Zamrznuta je i umrtvljena. Može joj se desiti da pobesni usled najmanje provokacije bez osećaja da oslobađa dugo potisnuti bes. Na žalost, takva pomama ne oslobađa je napetosti zato što je to eksplozivna reakcija a ne istinita ekspresija potisnutog besa.

Takvu vrstu napetosti možemo pronaći u svim delovima tela, kao znake blokiranih impulsa i izgubljenih osećanja. Vilica je područje u kome kod nekih ljudi postoji vrlo ozbiljna napetost koja dovodi do pojave bolesti temporomandibularnog zgloba. Impulsi koji su blokirani u ovom slučaju su impulsi plača i grizanja. Vilica postaje takva kako bi osoba očuvala samokontrolu i ne bi se slomila, zaplakala ili pobegla u strahu. Kada je takva kontrola svesna i možemo da je se voljno odrekne ona služi očuvanju našeg blagostanja. S druge strane, hronične napetosti u vilici ne možemo se voljno osloboditi, osim na trenutak, pošto ona predstavlja naviku ili karakterni stav odlučnosti. Svaka hronična napetost je ograničenje sposobnosti osobe da se izrazi. Većina ljudi u našoj kulturi pati od ozbiljnih hroničnih napetosti u muskulaturi – u vratu, grudima, donjem delu leđa i nogama, na primer – što ih sputava, ograničava gracioznost njihovih pokreta i uništava njihovu sposobnost da se slobodno i potpuno izraze.

Hronična napetost mišića je fizička strana krivice pošto ona predstavlja naredbe ega protiv nekih osećanja i postupaka. Mali broj ljudi koji pate od toga tu krivicu zaista oseća, dok većina nije svesna da oseća krivicu niti u vezi sa čim je ona. Specifično, krivica je osećanje da nemamo pravo da budemo slobodni i radimo šta želimo. Uopšteno, to je osećanje da nismo u skladu sa svojim telom, da se ne osećamo dobro. Kada se neko ne oseća dobro u svojoj koži, misao koja leži iza toga je mora da sam uradio nešto loše ili pogrešno. Na primer, kada izgovorimo laž, osetimo se loše ili krivi, jer smo izdali pravu prirodu sebe, naše pravo osećanje. Prirodno je da se osetimo krivima zbog laži. Međutim, postoje ljudi koji se ne osećaju krivima u toj situaciji, ali to je zato što oni uopšte ne osećaju; osećanja su im potisnuta. Sa druge strane, no možemo se osećati krivima ako smo dobro ili radosno. Ta dva stanja – biti dobro/radosno i loše/krivo – su međusobno isključiva.

Puno puta se desi da zabranjeno voće pobudi izmešana osećanja. Ono ima dobar ukus, što je i razlog zbog koga je zabranjeno. Ali zato što ga je zabranio superego – to jest, deo svesnog uma u koga su inkorporirane roditeljske zabrane – mi se ne možemo predati zadovoljstvu. To stvara gorak ukus u ustima koji postaje jezgro osećanja krivice. Seksualnost je, naravno, zabranjeno voće naše kulture, i skoro svi civilizovani ljudi osećaju krivicu ili sram u nekoj dozi zbog svojih seksualnih osećanja i fantazija. Kod narcisoidnih pojedinaca postoji poricanje ili odvojenost od osećanja. Posledica toga jeste da oni ne osećaju stid ni krivicu, ali su isto tako nesposobni i da osete ljubav. Njihovo seksualno ponašanje deluje neinhibirano i slobodno, ali ta sloboda je spoljašnja, ne unutrašnja – to je sloboda akcije, ne osećanja. Njihov seksualni čin je performans, a ne radosno iskustvo. Bez unutrašnje slobode da duboko osete i da ta osećanja izraze u potpunosti radost ne može postojati.

Unutrašnja sloboda se vidi u gracioznosti tela, telesnoj mekoći i živahnosti. Korespondira sa slobodom od krivice, srama i samosvesti. To je deo bića koji imaju sve životinje, ali ne i većina civilizovanih ljudi. To je fizički izraz nevinosti, načina delanja koji je spontan, bez prevare, i istinit prema ličnosti.

Nažalost, izgubljena nevinost ne može se vratiti. Da li smo, nakon što smo zadobili znanje o dobrom i lošem i seksualnosti, osuđeni na to da budemo grešnici? Moramo li živeti život pun prevare, manipulacije i samozavaravanja? Setimo se da svaka religija govori o spasenju. Nismo osuđeni na pakao, čak ni na čistilište, mada izgleda da puno ljudi tako misli i tako živi svoj život. Spasenje uvek obuhvata predaju bogu, napuštanje svog grubog samoljublja, obavezivanje na moralan život. Ali to je lakše reći nego uraditi. Izgubili smo vezu sa Bogom, jer smo izgubili vezu i sa Bogom unutar nas – vrtložnim duhom koji čini naše biće živim, pulsirajućim centrom unutrašnjosti naše ličnosti što nam osvetljava bitisanje i daje smisao našem životu.

U ovoj knjizi ću opisati agonije i patnje kroz koje su moji pacijenti prošli i koje su ih i dovele na terapiju. Povezivanje sa unutrašnjim Bogom je cilj terapije. Taj Bog prebiva u našoj prirodnoj ličnosti, telu, koje je stvoreno po Božjem uzoru. Prirodna ličnost je zakopana duboko u telo, ispod slojeva i slojeva napetosti koji reprezentuju naredbe superega i potisnuta osećanja. Kako bi dosegnuo taj deo sebe pacijent mora krenuti na put u prošlost, sve do najranijih godina svoga života. To je bolno putovanje, jer budi zastrašujuća sećanja i suzbijana osećanja. Ali, kako to potiskivanje biva izdignuto, i suzbijana osećanja izađu na površinu, telo koje je Bog stvorio polako postaje u potpunosti živo.

Na put samookrića koga predstavlja terapijski proces ne sme se krenuti sam. Kao i Dante u Božanstvenoj komediji, usamljeni putnik je izgubljen i zbunjen. Dante je, kada se izgubio u šumi i osetio da mu pretila opasnost od divljih životinja, pozvao Beatrice, svoju zaštitnicu na nebesima, u pomoć. Ona je poslala Vergilija, rimskog pesnika, da mu bude vodič, jer je put ka domu vodio kroz Pakao, koji je opasan po putnika. Vergilije je mogao pomoći Danteu da prođe kroz tu opasnu oblast, pošto je tuda sam ranije putovao. Uz njegovu pomoć, Dante bezbedno prolazi kroz Pakao, nakon čega prolazi i Čistilište i naposljetku ulazi u Raj. U terapijskom procesu, vodič je osoba koja je prošla sličan put samookrića kroz sopstveni pakao. Kako bi bio efikasan vodič u domenu analitične terapije, terapeut mora sam proći kroz potpunu analizu koja se završava samorealizacijom.

Za pacijenta koji dolazi na terapiju, pakao je potisnuto nesvesno, podzemni svet u kome su sahranjeni užasi prošlosti – očaj, mučenje i manija. Ako se on spusti u taj svet tame, osetiće bol svoje minule prošlosti; ponovo će oživeti konflikte sa kojima nije mogao da se suoči i otkriće snagu o kojoj je sanjao, ali nije verovao da je moguća. U početku ona potiče od vođstva, podrške i ohrabriranja terapeuta, ali se pretvara u njegovu ličnu snagu čim otkrije da su užasi i strahovi iz detinjstva nešto sa čime odrasla osoba može izaći na kraj. Pakao postoji samo u tami noći i smrti. Na svetlu dana – to jest, pri punoj svesti – čudovišta se ne mogu videti. Zle maćeha postaju ljute majke kojih se deca plaše. Za osećanja za koja smo mislili da su sramotna, opasna i neprihvatljiva ispostavlja se da su bila prirodne reakcije na nenormalnu situaciju. Polako pacijent ponovo dobija svoje telo nazad i, zajedno sa njim, svoju dušu i sebe samog.

Već sam negde rekao da je nesvesno onaj deo tela koji ne osećamo. Postoje veliki delovi tela koje ne možemo osetiti. Nismo svesni funkcionisanja naših krvnih zrnaca, nerava, žlezdi, bubrega itd. Neki indijski fakiri izgleda mogu produbiti svoju svest tako da ona dosegne te organe, ali to nije način na koji svest radi u normalnim okolnostima. Ona je kao vrh ledenog brega koji se vidi na površini mora, ali koji obuhvata i drugih devet desetina koje se nalaze ispod, a koje se isto mogu videti. Osobe sa emocionalnim problemima ili konfliktima ne osećaju delove tela do kojih bi normalna svest trebalo da dopre, zato što je njihove kretnje sprečila hronična napetost. Imobilizacija stavlja preteće impulse pod ključ, ali ona i umrvljuje deo tela, što za posledicu ima gubitak dela sebe. Te oblasti stoga predstavljaju emocionalne konflikte koji su bili potisnuti u nesvesno. Na primer, mnogi ljudi ne osećaju napetost u svojoj vilici, i nisu svesni da ta napetost predstavlja potisnute impulse plača i grizanja. Ti konflikti reprezentuju potisnuto nesvesno. Grade podzemni svet u kome su sahranjena osećanja koja ego ili svesni um smatra opasnim, sramotnim i neprihvatljivim.

Kao i duše u paklu, osećanja koja svesni um smatra mrtvim žive u podzemnom svetu agonije. Ponekad ta agonija dosegne svesno, ali pošto ugrožava opstanak ponovo biva gurnuta dole. Možemo preživeti ako živimo na površini gde možemo kontrolisati osećanja i ponašanje, ali takav način života od nas traži da žrtvujemo duboka osećanja. Život na površini, u uslovima ego vrednosti jeste narcisoidni način života, koji se pokazuje praznim, i uglavnom dovodi do depresije. Život u dubini svog bića može u početku biti bolan i zastrašujući, ali dovodi do radosti i ispunjenja ako smognemo snage da prođemo kroz pakao kako bismo došli do raja.

Duboka osećanja koja smo sahranili pripadaju detetu koje smo nekad bili, detetu koje je bilo nevino i slobodno i koje je znalo za radost sve dok mu duh nije bio slomljen time što je bilo naterano da se stidi i oseća krivim zbog svojih prirodnih impulsa. To dete i dalje živi u našem srcu i na dnu stomaka, ali smo izgubili vezu sa njim, što znači da smo izgubili vezu sa najdubljim delom sebe. Kako bismo našli sebe, to dete koje smo sahranili, moramo se spustiti u najdublje slojeve našeg bića, u tamu nesvesnog. Moramo se sučiti sa strahovima i opasnostima koje taj silazak nosi sa sobom, a kako bismo to uradili potrebna nam je pomoć terapeuta-vodiča koji je već bio na tom putu u toku svog procesa samootkrića.

Ove ideje možemo naći i u mitologiji, u kojoj je dijafragma izjednačena sa površinom zemlje. Polovina tela iznad dijafragme je na svetlu dana; polovina ispod, posebno stomak, leži u tami noći i nesvesnog. Svesni um ima nešto kontrole nad procesima gornje polovine tela, ali malo ili ništa nad donjim delom, u kome se nalaze funkcije seksualnosti, sekrecije i reprodukcije. Ovaj deo tela je blisko povezan sa životinjskom prirodom čoveka, dok su funkcije gornje polovine više pod uticajem kulture. Najjednostavniji način da se ovo objasni je reći da jedemo kao ljudi, ali se praznimo kao životinje. Možda baš zato što je donji deo tela više povezan sa našom životinjskom prirodom, njegove funkcije, posebno seksualnost i pokret, u stanju su da dovedu do prepuštajućih doživljaja koji mogu biti visoko na skali uživanja, čak i ekstatični.