

# TELESNI UM

*Ilustrovali: Huan Barberis, Džad King i EjmiHosa*

## Sadržaj

Lista ilustracija	vii
Uvod	ix
Acknowledgments	xiii
Predgovor	xv
1 UM / TELO	3
2 PREGLED	18
3 STOPALA I NOGE	47
4 KARLICA	79
5 PREDEO ABDOMENA I DONJEG DELA LEĐA	119
6 GRUDNI KOŠ	144
7 RAMENA I RUKE	163
8 VRAT, GRLO I VILICA	186
9 LICE I GLAVA	216
10 TELESNI UM	256

Napomene	265
Bibliografija	279
O autoru	298

## LISTA ILUSTRACIJA

### Glavne podele tela

- 2-1. podela levo-desno
- 2-2. podela gore-dole (dno-vrh)
- 2-3. podela napred-nazad
- 2-4. podela telo-glava
- 2-5. podela torzo-udovi
- 2-6. mali gornji deo tela veliki donji deo tela
- 2-7. veliki gornji deo tela mali donji deo tela
- 3-1. zdravo stopalo, pokazivanje tri tačke kontakta sa tlom
- 3-2. zdravo, dobro oblikovano Stopalo
- 3-3. Ravno stopalo
- 3-4. zgrčeno stopalo
- 3-5. Stopalo oslonjeno na petu
- 3-6. Pregled refleksologije stopala – desno stopalo
- 3-7. Pregled refleksologije stopala – levo stopalo
- 4-1. karlica nagnuta napred
- 4-2. Karlica nagnuta nazad
- 4-3. sedam kundalini čakri
- 4-4. prva čakra – čakra korena
- 4-5. analni region, prikaz uvučenih guzova
- 4-6. analni region, prikaz spuštanja i podizanja dna karlice
- 4-7. druga čakra – slezina ili čakra slezine
- 4-8. tipičan orgazmički ciklus kod muškarca
- 5-1. treća čakra – pupak ili pupčana čakra
- 6-1. četvrta čakra – srce ili srčana čakra
- 6-2. skupljena pluća
- 6-3. raširena pluća
- 7-1. lučna, okrugla ramena
- 7-2. podignuta ramena
- 7-3. četvrtasta ramena

- 7-4. ramena pognuta napred
- 7-5. zabačena ramena
- 8-1. peta čakra - grlo ili čakra grla
- 8-2. uvučena vilica
- 8-3. isturena vilica
- 9-1. velike, okrugle oči
- 9-2. buljave oči
- 9-3. uvučne oči
- 9-4. oči bebe
- 9-5. tabela dijagnoze dužice – desno oko
- 9-6. tabela dijagnoze dužice – levo oko
- 9-7. tabela dijagnoze beonjače – desno oko
- 9-8. tabela dijagnoze beonjače – levo oko
- 9-9. šesta čakra obrve ili čeona čakra
- 10-1. sedma čakra: kruna ili krunska čakra

## UVOD

Ova knjiga je nastala iz potrebe da imam jasan pregled načina na koji telo i um međusobno deluju. U mom poslu psihologa i gerontologa, i u privatnom životu, stalno mi se nameće izazov da razjasnim način na koji lični razvoj, karakter, fizička građa i zdravstveno stanje uzajamno deluju. Tokom prikupljanja građe za ovu knjigu smatrao sam da ne postoji sistem koji to objašnjava celovito i jasno, na način koji bi odgovarao i stručnjacima i laicima. U stvari, osim sistema somatskih uzoraka koji je razvio Šeldon[i], sistema kinetičke interpretacije Berdvisla i njegovih kolega[ii], i kompleksnog terapeutsko-analitičkog sistema Rajha[iii] i Louena[iv] nisu postojali delotvorni i pouzdani načini da se uspostavi veza između ovih krucijalnih aspekata našeg života. Reklo bi se čak da mnoge od naših medicinskih, obrazovnih, verskih i filozofskih institucija, zasnivaju svoje delovanje na pretpostavci da takav sistem i naravno takav direktan uzročno- posledični odnos uopšte ne postoje. Tokom šestogodišnjeg istraživanja i pripreme za ovu knjigu odlučio sam da istražim telesni um iz više perspektiva. Namera mi je bila da rezultate svojih istraživanja kombinujem sa otkrićima nekolicine pionira na ovom polju kao što su Vilhelm Rajh, Aleksandar Louen, Vilijem Šuc, Ida Rolf, Moše Feldenkrajs, Fric Perls, Stenli Keleman i Hektor Prestera, kao i sa nekoliko joga disciplina. Na taj način dobija se konačan i jednostavan sistem iščitavanja i mapiranja telesnog uma. Želeo sam da stvorim

kretativno celovit sistem koji neće biti fokusiran na bilo koji poseban proces terapije: to mora da bude sistem primenjiv na telesni um i u stanju zdravlja i u stanju bolesti. U ovoj knjizi predstavljen je sistem dijagnoza za telesni um, koji je nastao tokom godina istraživanja i proučavanja. Kao osnovu ovog rada koristim oblik fizičkog tela. Odlučio sam da ovaj materijal dam u ličnoj formi jer smtram da mu veza sa stvarnim životom daje na realističnosti.

Mada teorije i tumačenja u ovoj knjizi nude niz mogućnosti za lečenje i terapiju, trudio sam se da se ne stekne utisak da se radi o sistemu koji nudi rešenje za sve bolesti. Smatram da celovita terapija i edukacija usmerena na duhovni razvoj zahteva mnogo dublje objašnjenje ljudske psihe i tela, nego što je to ovde prikladno. Verujem takođe, da je preduslov za delotvornost bilo koje terapije ili procesa razvoja, postojanje samosvesti i svesti o vezi uma i tela. Upravo to je i težište ove knjige.

Da bi naglasak bio na pružanju mogućnosti da naučite što više o sebi, ponudiću vam niz načina da sami otkrijete ko ste i šta ste, bez potrebe da vam ja objašnjavam da li ste u pravu ili ne. Navođenje slučajeva i kliničkih primera, ima za cilj da potpunije ilustruje određenu vezu telesnog uma o kojoj govorim, a ne da detaljno predstavi bilo koju određenu terapiju.

Aktivnosti i terapije telesnog uma koje su ovde predstavljene, odabrane su jer sam imao određena iskustva sa njima, i jer sam zaključio da u praksi i teoriji nude veliki broj korisnih informacija o razvoju telesnog uma. Ove tekstove sam umetnuo u knjigu tamo gde sam smatrao da su od koristi, bilo zbog njihovog teoretskog sadržaja, bilo zbog veze između određene tehnike i važnih aspekata razvoja mog sopstvenog telesnog uma. Pogrešno bi bilo iz toga izvesti zaključak da je svaka od ovih tehnika stvorena za određeni deo telesnog uma. Sve tehnike i terapije koje sam odlučio da predstavim u potpunosti su adekvatne za celinu telesnog uma. Zbog ograničenja mog ličnog iskustva i ove knjige, izostavio sam odeljke o radovima F.M. Aleksandera[v], Lomi škole[vi], psihomotorne terapije[vii], Arika Škole[viii], plesne terapije[ix] i nekoliko drugih važnih pristupa.

Želim da se izvinim zbog čestog korišćenja muškog roda za zamenice i zbirne imenice u ovoj knjizi. Engleski jezik sa svojim ograničenjima nametnuo je ovakav pristup.

Naš jezik ne pokriva ni predstavu o jedinstvu uma i tela. Zato sam morao da koristim neke stare, kao i nekoliko novih reči da bih se što preciznije izrazio. U ovoj knjizi reč telo koristim kada govorim o čisto fizičkom aspektu ljudskog bića. Dok god živi, osoba nije samo telo razdvojeno od uma, ali zbog opisnih razmatranja i teoretske rasprave koristio sam reč telo na taj način. Reč telesni um koristim kada govorim i o fizičkoj i o psihičkoj strani jedne osobe.

Berкли, Kalifornija

**K.D.**

April 1985.

## **PREDGOVOR**

Ova knjiga je sve što čitalac može da poželi: prijatan, jasan, vredan i precizan pregled univerzalno relevantne teme: zapanjujuće veze između uma i tela.

Zdravlje se ne može ubrizgati u venu ili progutati u kašičici prepisanog leka. Zapadna medicina počinje da shvata da bolest i zdravlje nisu posledice nekih jednostavnih okolnosti. Oni su deo matrice telesni um. To su aktivni procesi proistekli iz unutrašnjeg sklada ili nesklada, izuzetno podložni uticaju stanja naše svesti, naše sposobnosti ili nesposobnosti da svaladamo nova iskustva i okolnosti. Sve to se odražava na somatsku i psihološku harmoniju.

Što se dalje odmiče u izučavanju mozga, veza između uma i bolesti postaje jasnija. Mozak upravlja ili indirektno utiče na svaku funkciju u organizmu: Krvni pritisak, otkucaje srca, imuni sistem, hormone, sve. Ti mehanizmi povezani su mrežom alarma, iza koje stoji neka vrsta mračnog genija koji stvara poremećaje u skladu sa našim najmračnijim razmišljanjima.

Sve bolesti, bio to rak, šizofrenija ili prehlada, nastaju na nivou telesnog uma. Luj Paster je na samrtnoj postelji priznao, da je njegov protivnik bio u pravu, kada je tvrdio da se bolest ne manifestuje u zavisnosti od virusa koji je izaziva, već u zavisnosti od naše reakcije na taj virus. Ako kažemo da je neko dosadan kao ospice ili da nas guši, možemo svoje metafore pretvoriti u stvarnost izraženu aknama ili grčevima u predelu vrata. Ljudi su odavno govorili o «slomljenom srcu» kao posledici propale veze. Istraživanja danas dokazuju vezu između usamljenosti i srčanih oboljenja. Tako da slomljeno srce može postati srčana bolest, ambivalencija, užasna glavobolja, a rigidnost može da uzrokuje artritis.

Tokom godina, naša tela postaju pokretne autobiografije koje svakome otkrivaju sve veće i manje stresove u našim životima. Na primer, problemi u funkcionisanju koji se javljaju posle povrede – ograničena pokretljivost ruke recimo - postaju stalni deo našeg držanja. I naši mišići odražavaju stare stresove. Poze zastrašenosti, depresije, junačenja, ili stoicizma koje su stečene rano u životu, postaju sastavni deo našeg tela unutar senzorno-motoričkog sistema. U mračnom ciklusu patologije telesnog uma, čvrsti telesni obrasci doprinose umnoj zatvorenosti. Nemoguće je odvojiti telesno od umnog, stvarnot od mašte, sadašnjost od prošlosti. Kao što telo oseća umne

patnje, tako je i um pogođen tvrdoglavim držanjem tela za ono što je um nekada osećao. Ključni način da se ovaj ciklus prekine je telesna vežba – terapije koje duboko ( i često bolno) masiraju, razmrdavaju, opuštaju ili na drugi način menjaju nervni i mišićni sastav, njegovu simetriju i stav, oslobađajući ga starih obrazaca i povećavajući mu pokretljivost. Ovakva telesna promena može uticati na čitav kompleks telesnog uma. Na bazi radova Vilhelma Rajha, Ide Rolf, Moše Feldenkrajsta, Frica Perlsa, Vilijema Šuca, Aleksandra Louena i nekoliko škola joge, Ken Dičvold stvara njihovu kombinaciju kroz različite Istočne i Zapadne pristupe problematici telesnog uma. Ne izdvaja nijednu od ovih škola joge ili psihoterapije, već svakoj prilazi sa uvažavanjem i stvara njihovu sintezu. Lično je upoznao nekoliko sistema, radio sa nekim od velikih pionira, i vodio sopstvene radionice. Teško je poverovati da je ovu knjigu napisao u dvadeset šestoj godini.

Pružajući odličan primer oblikovanja tela kroz iskustvo, Ken Dičvold nas razoružava time što sebe koristi kao prvi dokaz. Nema ni traga samozadovoljstva, koje se može naći u mnogim knjigama, jer je uspeo da svoje telo dovede u sklad. Ohrabruje nas, opet kroz sopstveni primer: «U ličnom životu, odustao sam od ideje savršenog telesnog uma ili idealnog života, jer tako nešto ne postoji».

Autor čitaoca vodi na putovanje na kome zajedno otkrivaju vezu uma i tela. Putujući poglavlje po poglavlje, kroz fizički oblik tela, ukrštajući savremene teorije, lična iskustva, i drevnu mudrost, pomaže nam da uvidimo da telo ne samo što odslikava sve prošle i sadašnje umne konflikte, već i da reorganizacija jednog od ovih elemenata pomaže reorganizaciji drugog. Ova spoznaja za sobom povlači direktnu odgovornost i šansu. Svestan toga, Ken Dičvold nam pomaže da napravimo još jedan korak koji je potreban da istražimo različite načine uticaja na naš spoj telesnog uma i da preduzmemo korake ka odgovornosti prema sebi, u potrazi za sopstvenim zdravljem.

Pripremite se za avanturu poniranja u sebe u kojoj ćete ispitati zapanjujuću vezu uma i tela.

*Merilin Ferguson*

## **POGLAVLJE 1**

### **UM/TELO**

Septembar 1970. Stojim nag, izložen pogledima pune sobe žena i muškaraca svih uzrasta. Doktor Džon Pierakos uporno zuri u moje telo kao i svi ostali ljudi u prostiriji. Vrelina njihovih pogleda, kombinovana sa toplotom južnokaliifornijskog vazduha, stvara mi blagu vrtoglavicu. Ipak i dalje stojim, a oni me posmatraju.

Dr. Pierakos mi prilazi i pažljivo ispituje teksturu moje kože i ukupan kvalitet moje muskulature. Traži da malo hodam po sobi, da bi mogao da osmotri moje telo u pokretu. Dok hodam, svestan sam svoje zbunjenosti i nezgrapnosti. Tako pomno posmatranje i ispitivanje od strane grupe ljudi, nije situacija na kakvu sam navikao. Leptiri u mom stomaku postaju sve uznemireniji dok se vraćam u polaznu poziciju. Obilato se znojim zbog stresne situacije.

Posle onoga što je izgledalo kao čitava večnost bez zvuka, Džon Pierakos nastavlja da mi priča o meni, glasom koji je istovremeno ćudljiv i strog. Za mene su to jedini zvuci u celom svemiru. Pažljivo slušam. Govori o mojoj majci i ocu, i mom odnosu prema oboma. Opisuje moje opšte stavove u vezi života, ljubavi, veza, pokreta, promene i delovanja. Sa izuzetnom preciznošću, razmatra vrste veza i načine ponašanja koje ću prirodno tražiti, i govori mi o načinu kako da se nosim sa njima. Za kraj opisuje glavne vrline i mane moje ličnosti. Dok govori ostali ljudi u prostoriji pažljivo slušaju. Neki beleže, drugi odobravajući klimaju glavama, a treći su zatvorili oči, kao da proučavaju neku unutrašnju sliku. Džon Pierakos prestaje da zuri u mene.

Ono što je zastrašujuće u vezi sa ovim doživljajem, je da je sve što je rekao, svaka primedba, svaki opis – sve je bilo potpuno tačno. Ukratko me je opisao meni samom. Kako je to izveo? Na koji način je mogao toliko da zna o meni i mojim osećanjima? Upoznali smo se svega dan ranije i nisam mu rekao ništa o svom ličnom životu. Seo sam i povremeno tonuo u misli, dok su ostali iz grupe, jedan po jedan ustajali da ih Dr. Pierakos prouči. I jedan za drugim, svaki je klimao glavom potvrđujući sa kolikom preciznošću ih Dr. Pierakos upoznaje sa njima samima. U njegovim zapažanjima postojala je očigledna sigurnost koja je ukazivala na stvarnu svest o tome ko je i šta svako od nas. Ali izgledalo je nemoguće da sve to o našim ličnostima i psihi zna samo na osnovu našeg fizičkog izgleda. Njegova sposobnost da odmah shvati suštinu naše prirode, navodila je na misao da je morao imati neki izvor za sve te informacije. Pitanje je bilo ko može toliko potpuno i intimno da poznaje svaki od naših pojedinačnih života? Koji izvor bi mogao tako dobro da zna kako smo oblikovali i stvorili sebe same? Što sam se više pitao, to sam zbunjeniji bio, dok konačno nisam shvatio ko je bio doušnik. Bilo je to moje sopstveno telo – Telo koje sam doneo sa sobom u radionicu, telo koje je sa mnom od rođenja, telo koje sam učio i hranio čitavog života. Nekako je to telo, moje telo, davalo Džonu Pierakosu informacije o meni, a on ih je zapažao i tumačio mi ih.

Kako je to moguće? Kako moje telo može tako precizno da odslikava moju unutrašnju prirodu? Kako se moja životna priča može pročitati u mojoj muskulaturi? Ako sam ja svoje telo, ko je onda bio odgovoran za njegovo – moje zdravlje? Da li je moje telo oblikovalo moj um ili je moj um oblikovao moje telo? Ako sam imao učešća u sopstvenom oblikovanju, koliko sam onda odgovoran za sve svoje tvorevine i dela, zdravlje i bolest? Naviralo je na desetine pitanja. Njihove implikacije i mogući odgovori, sugerisali su ne samo veću svest o mojoj sopstvenoj odgovornosti, već su zahtevali i prevrednovanje mojih uverenja i stavova, u vezi sa skoro svim što se odnosi na moje zdravstveno stanje. To me je nateralo da preispitam skoro svaki aspekt svog života i postojanja. Ali pre nego što kažem još nešto o razvoju mog shvatanja jedinstva uma i tela, dozvolite mi da podelim sa vama jedan detalj iz perioda kada sam još uvek imao «telo».

U to vreme, moje telo je stalno bilo sa mnom. Hodalo je sa mnom, trčalo, spavalo, smejal se sa mnom i pratilo me kuda god bih krenuo. Proveo sam puno vremena doterujući svoje telo, obučavajući ga da se ponaša i izgleda u skladu sa mojim potrebama. Naučio sam ga da igra tenis, da izgleda privlačno, da vodi ljubav, kako da se ponaša, i što je najvažnije naučio sam ga da me sluša.

Tokom godina moje telo i ja podelili smo mnoga divna iskustva i uzbuđljive doživljaje. Zbog prirode naše veze, svaka strana je morala da učestvuje u interesima i aktivnostima one druge. Kada sam išao na koledž, moje telo je naravno išlo sa mnom. Na času, moje telo je moralo strpljivo da sedi sa mnom dok sam se obrazovao. Ovo obrazovanje nije obuhvatalo moje telo, tako da je ono moralo da čeka kraj časa, da bih ga poveo na vežbanje koje će ga osloboditi tenzije koju je razvilo čekajući da kraj časa.

Posebno sam cenio svoje telo kada me je dobro služilo i činilo da se osećam zdravim, živim. Užasavao sam se trenutka kada će moje telo početi da opada. Video sam da se to dešava drugim telima, i kako ljudi unutar tih tela reaguju na te nesavršenosti. Nadao sam se da će moje telo ostati funkcionalno i privlačno, dok god mi njegove usluge budu bile potrebne. Smatrao sam da ako ga budem pravilno hranio i trenirao, ono treba da mi uzvрати bar tako što će održati svoju funkcionalnost i poslušnost.

Obično je moje telo odgovaralo kako treba, ali ponekad bih izgubio kontrolu, i ono bi se povredilo ili ponelo na način koji nije baš prikladan. Tokom perioda bolesti ili povreda, pokazivao sam ljutnju i nestrpljenje prema svom telu. Bio sam besan jer se razbolelo i time mi privremeno upropastilo život. Bio sam iznerviran i činjenicom što se nije oporavljalo brzo koliko bih ja hteo. Da bih ubrzao lečenje, kljukao sam ga lekovima koji bi trebalo da reše problem. Nisam bio siguran da li te hemikalije prijaju mom telu ili ne, ali mi to nije bili bitno jer su izgledale delotvorno, i posle nekog



vremena moje telo je opet bilo u funkciji. U tim periodima stresa i bolesti, bivao sam uvek suočen sa činjenicom koliko slabo poznajem svoje telo. Iako smo toliko dugo živeli zajedno, i dalje nisam imao pojma kako funkcioniše i obnavlja se. Kad bi došlo do takvih slučajeva telesnih problema, obično sam krivio svoje telo zbog njegovih nedostataka. Ponekad sam čak krivio tela svojih roditelja, jer je moje telo proizvod njihovih tela. Verovao sam da je to prosto posledica mog genetskog koda, i da su moji telesni problemi, prosta posledica telesnih nedostataka mojih roditelja.

Ponekad sam takođe zlostavljao svoje telo. To jest, u nekim prilikama ga nisam pravilno hranio ili mu nisam pružao dovoljno odmora ili vežbe i vazduha koji su mu potrebni. U tim trenucima bio sam uveren da imam preča posla, telo je moglo da sačeka.

Takođe sam otkrio da mogu da ignorišem svoje telo dugo vremena. Mogao sam da se poptuno odvojim od njega osim u pogledu ispunjavanja osnovnih bioloških funkcija. U tim periodima nastavlja sam sa svojim životom, i dok god je moje telo bio zdravo, nismo imali sukoba. Ipak, mom telu je uvek trebala izvesna pažnja s moje strane da bi preživelo, bilo je potpuno zavisno od mene. Ja sam bio mozak koji je pokretao oboje, a moje telo mi nije dozvoljavalo da zaboravim koliko je detinjasto i zahtevno, u nekim svojim potrebama, željama i aktivnostima. Iako su moje telo smatrali atraktivnim i funkcionalnim, često ga nisam voleo, jer iako toliko traži, daje malo zauzvrat.

Naravno bilo je i trenutaka u kojima mi je moje telo donosilo veliko zadovoljstvo i užitak. Zahvaljujući svom nervnom i mišićnom aparatu, moje telo bilo je sposobno za uživanje i vitalnost koliko i za patnju i bolest. Ponekad bi se uz moju dovolu upustilo u aktivnosti kakve su vođenje ljubavi ili sport ili opuštanje koje mi je pružalo zadovoljstvo i prateću relaksaciju od životnih napetosti. Ovo su bila vrlo prijatna iskustva, i tada bismo moje telo i ja postajali bliski prijatelji. Pošto sam dvadeset godina živeo u simbiozi sa svojim telom, dešavalo se da ga odvedem sa sobom u niz centara za duhovni razvoj i u obrazovne institucije u Kaliforniji gde sam izučavao razne aspekte mogućeg ljudskog kretanja. Očekivao sam da ću sudelovati u ovim aktivnostima bez učešća mog tela, ali sam uskoro otkrio da smo moje telo i ja povezani na potpuno drugačiji način nego što sam do tada verovao. Iskustvo sa Džonom Pierakosom, bilo je prvo u dugom nizu otkrića, koja su mi pomogla da u potpunosti promenim odnos prema svom telu... prema sebi. Tada sam prestao da «imam» telo i prvi put počeo da shvatam da sam ja – telo i da je telo – ja.

Sada sam bio prinuđen da se suočim sa mogućnošću da moje telo svojim oblikom i stavom otkriva moju priču moju prošlost, moj život. Očigledno su svaka oblina i mišić pričali neko poglavlje i govorili o nekoj konstelaciji, čije je nagomilavanje kreiralo moj imidž, moje ja. Džon Pierakos je jedan od ljudi koji znaju kako da čitaju ove oblike, da ih prevedu i pretvore u priču. On me je prosto tumačio meni samom.

Ja sam svaki svoj postupak pretvarao u telo, a on je taj telesni oblik ponovo vraćao u oblik priče, iskustava, i osećanja koja su to telo oblikovala. Čitao je moju priču iz mog tela kao što bi neki arheolog čitao egipatsku istoriju iz hijeroglifa.

Potencijalne implikacije ovog iskustva potresle su me iz temelja. Saznanje da me neko spolja može protumačiti bolje nego što ja sam to mogu iznutra, nije se uklapalo ni u jednu od mojih perdstava o telu i umu. Sve što sam znao o svom telu i umu, zasnivalo se na na uverenju da sam samo delimično povezan sa svojim telom, i da moj um i telo, iako osuđeni na suživot nisu odgovorni jedno za drugo.

Ovo se desilo u razvojnom centru Kairos, u Rančo Santa Fe u Kaliforniji. Radionicu su vodili doktori Aleksandar Louen, Džon Pierakos i Stenli Keleman. Tema je bila terapijski proces pod imenom «bioenergija». U radu je učestvovalo oko pedeset ljudi, od kojih su mnogi bili poznati bioenergetičari.

Bioenergija je oblik psihoterapije koji se odnosi na mentalno zdravlje i bolest iz perspektive psihosomatskog jedinstva, i dala je veliki doprinos kliničkom razumevanju veze između nečijeg karaktera i njegove fizičke pojave. Teorija i praksa bioenergije nastali su kao delo pokojnog Vilhelma Rajha, (o njemu će biti više reči u četvrtom poglavlju) jednog od pionira među onima čija je terapija, pored mentalnih i emocionalnih simptoma, obuhvatala i njihove fizičke parnjake. Bioenergetsku terapiju su zamislila i realizovala dva Rajhova učenika – Dr. Aleksandar Louen i Dr. Džon Pierakos, krajem pedesetih godina, kao pokušaj stvaranja savremene terapije koja bi efikasno kombinovala verbalno-intelektualna, fizička i psihička srdestva za ispitivanje i rešavanje konflikta na nivou telesnog uma. [x]

Proces čitanja tela koji sam iskusio sa dr. Pierakisom objašnjen je u sledećem citatu Aleksandra Louena:

«Karakter osobe koji se manifestuje kroz određeni obrazac ponašanja na somatskom nivou se ogleda u obliku i pokretima tela. Zbir mišićnih tenzija koji se opaža kao Geštalt... čini «telesni izraz» jednog organizma. Telesni izraz je somatski izgled tipičnog emotivnog stanja koje se na psihičkom nivou manifestuje kao karakter. [xi]

Unutar bioenergetskog okvira postoje različiti «karakter» i «telesni izrazi» koji se smatraju neurotičnim ili nezdravim. Pažljivo uspostavljajući fizičku i psihičku dijagnozu pacijentovog stanja, bienergetičar se nada da će doći do potpunijeg razumevanja načina na koji je pacijent oblikovao svoj život i sebe samog. Posle postavljanja dijagnoze, terapeuta nastavlja rad nizom pažljivo osmišljenih verbalnih, psihoemocionalnih i fizičkih aktivnosti i vežbi koje su osmišljene tako da deblokiraju područja napetosti, osnaže vitalne tačke i podstaknu izvore ličnog razvoja i tako uklone nezdravo ponašanje.

Pre ove radionice čuo sam mnogo diskusija o vezi uma i tela, ali su skoro sve bile intelektualno orijentisane i apstraktne. Moj susret sa bioenergijom, bio je moje prvo direktno iskustvo suočavanja sa sobom, kao psihosomatski jedinstvenim bićem na način koji jednostavno nisam mogao da prenebregnem.

Novembar 1970. Pohađam svoju prvu radionicu u Izelen Institutu u Big Suru u Kaliforniji. U to vreme, ovaj institut je već par godina bio na glasu, kao avangardni centar za proučavanje «onih trendova u obrazovanju, religiji, filozofiji i naukama o ponašanju, koji su naglašavali potencijale i vrednosti ljudskog života».[xii] Nešto od svoje živopisne dinamike, institut duguje lokaciji među izuzetno mirnim liticama i šumama uz obalu Big Sura, južno od Karmela u Kaliforniji.

Radionicu su vodili Dr. Hektor Pretera i Vilijem Šuc. Na učešće u ovom seminaru me podstakla radoznalost u vezi sa Dr. Šucom koji je razvio kontroverzni proces «otvorenog suočavanja»[xiii], i moja fascinacija naslovom radionice: «Telesni um». Nikada nisam sreo taj izraz koji mi je ukazivao na priznanje celovite veze uma i tela. Nadao sam se da će mi ova radionica omogućiti bolji uvid u te odnose i da naučim više o mom novopronađenom telesnom umu.

U ovoj radionici koja će trajati sedam dana, uz devet sati rada dnevno, Šuc i Pretera su odlučili da kombinuju pristup «otvorenog suočavanja», sa rolfingom. To je značilo da će pored uobičajene terapije «otvorenog suočavanja», koja se bazira na međusobnom deljenju iskustava i istraživanju, deo vremena biti posvećen ispitivanju načina na koje svako od nas stvara svoje telo i koji su možda u vezi sa karakterom svake osobe. [xiv]

Rolfing ili «strukturalna integracija», kako se zvanično naziva je sistem duboke mišićne masaže koji je razvila biohemičar i psiholog Ida Rolf. Tokom niza godina u kojima je ispitivala mišićno tkivo i ćelijsku strukturu Dr. Rolf je primetila da psihičke i emotivne traume, čine muskulaturu lica i tela krućom i nepokretnijom. Kada se to desi telo teži da se iz stanja prirodne ravnoteže i vitalnosti prebaci u stanje smanjenje pokretljivosti i neravnoteže. Povećana telesna krutost doprinosi ograničavanju emotivne fleksibilnosti za koju je zdravo telo sposobno. Ovo je jasno podvučeno u sledećim rečima Ide Rolf:

«Osoba koja trenutno oseća strah, tugu ili bes, često i svoje telo dovodi u položaj koji okolni svet prepoznaje kao manifestaciju te određene emocije. Ako istraje u tom dramatisovanju ili ga uporno evocira, stvarajući tako ono što nazivamo «obrazac navike», mišići ostaju u tom položaju. Govoreći na nivou materije, neki mišići se skraćuju i sabijaju, druge potiskuje vezivno tkivo a treći postaju nepokretni usled očvršćavanja okolnog tkiva. Kada se to jednom desi, fizičko ponašanje postaje nepromenljivo; Ono je sada nesvesno; ono se više ne može promeniti prostom

pomisli ili mentalnom sugestijom. Takva postavka fizičkog odgovora uspostavlja i emotivni obrazac. Pošto nije moguće uspostaviti slobodan protok kroz fizičko telo, subjektivni emocionalni ton postaje sve ogarničeniji i teži da se zadrži u ograničenoj strogo definisanoj oblasti. Ono što osoba sada oseća nije više emocija, odgovor na trenutnu situaciju. Tako on živi kreće se po jednom obrascu.» [xv]

Kao odgovor na ovu dilemu telesni um, dr. Rolf je razvila sistem od deset terapijskih sesija, sa ciljem da se telu pomogne da dostigne zdraviju i celovitiju poziciju uzvši u obzir konkretno telo i stalni rad gravitacije. [xvi] U ovom procesu, obučeni terapeut dubinski masira telo da bi oslobodio mišiće i vezivna tkiva, što telu omogućava da zauzme integrisaniji položaj. Otklanjajući ceo život stvarane traume, i ponovo uspostavljajući prirodne tokove i ravnotežu u telu, Rolf sistem teži povećanju zdravlja i vitalnosti, otklanjanju stresa i tenzije, podsticanju rasta i otvorenosti na svim nivoima funkcionisanja organizma. Obzirom da je masaža tako temeljna, pacijent tokom nje može osetiti i emocionalno i energetsko opuštanje.

I Šulc i Pretera su obučeni za ovaj metod. Oni su profesionalci i u drugim oblastima - prvi je psihoterapeut a drugi internista. Ova radionica je bila jedna od prvih prilika u kojima su ova dvojica velikih terapeuta sa različitim naučnim polazištima udružila veštinu i talenat koji se odnose na svest o telesnom umu i razvoju, u eksperimentalnom kliničkom okruženju. Drugog dana radionice, nas dvanaest je sedelo u krugu oko jednog člana grupe, dok su ga Šuc i Pretera istovremeno podvrgavali rolfinju. Pacijent je tokom ovog tretmana bio ohrabrivan da izrazi emocije na koji god način želi.

Dok se ruke terapeuta pomeraju preko tela i uz telo, pacijent reaguje tugom, strahom, radošću i sećanjima koja kao da dolaze niotkuda. Šuc i Pretera vrlo pažljivo vode računa da pacijentu daju vremena da se izbori sa emocijama koje naviru tokom dubinske masaže.

Kako vreme prolazi, grupa se zbližava i razvija se osećaj poverenja i bliskosti, tako da počinjemo da osećamo patnju i zadovoljstvo jedni drugih, uz veliki stepen otvorenosti i osteljivosti. Zanimljivo je pomenuti, da svako od nas reaguje na različite aspekte tuđeg problema, i da je svaka reakcija jedinstvena u skladu sa karakterom svakog od nas. To me podsetilo na prvi put kada sam naučio da naštimujem gitaru. Bio sam zapanjen kada sam otkrio da ton koji sam odsvirao na jednoj žici nalazi svoj odjek na drugim žicama. Izgleda da smo i mi na sličan način naštimovani na određene note i akorde (osećanja i ponašanje) i kada ih neko u našem prisustvu dodirne, prirodan odgovor je odjek u nama.

Savkoga dan novo dvoje su podvrgavani ovom metodu, i svakoga dana bio sam svedok kako svako reaguje na jedinstven način. Obzirom da je metod koji je vode primenjen standardna procedura, većina varijacija u reakciji na njega, potiče od

individualnih razlika u iskustvu, a ne od različitog postupka koji terapeuti primenjuju. Dok posmatram kako sve više pacijenata biva podvrgnuto rolfingu, i kako dele svoje emocije i doživljaje sa grupom, primećujem da različiti članovi grupe pričaju i preživljavaju slične priče.

Još čudnije je da te *slične* priče nastaju kada se *slični* delovi tela masiraju.

Na primer, osećanja i sećanja na napuštenost i zanemarenost pojavljuju se prilikom oslobađanja tenzije iz predela grudi. Rad na gornjem delu leđa često je praćen snažnim osećanjima besa i ljutnje. Tretirana vilica oslobađa tugu. Kukovi oslobađaju seksualnost. Ramena skoro neizostavno govore o teretu i stresnom nivou odgovornosti. Telo izgleda kao velika kružna tabla: kada se određeni neuromuskularni prekidači pritisnu, slične priče i iskustva izranjaju iz istih delova tela kod različitih ljudi.

U početku to ne izgleda moguće. Dovoljno mi je teško da prihvatim da su emocije uskladištene u telu, a treba još da poverujem da postoji i red po kome je to skladištenje obavljeno. Ipak, kako iz dana u dan gledam oslobađanje sve više tela, ova mogućnost mi deluje sve razumnije. Fascinira me ideja da je telo skladište emocija i uverenja. Gledam ljude kako hodaju, kako govore, kako osećaju, kako se kreću.

Postavši učenik Šuca i Prestere, imao sam priliku da posmatram rolfovanje stotina različitih ljudi tokom sledeća četiri meseca. Istovremeno sam pohadao preko sto sati intenzivnog kursa za ovu vrstu terapije. To mi je dalo priliku da izbliza posmatram stotine nagih tela u procesu interakcije i ispoljavanja emocija. Tokom tih meseci radionica je postala moja laboratorija u kojoj sam posmatrao telesni um u akciji. Sa strašću na ivici fanatizma, pamtio sam koje vrste ljudi su na koji način oblikovane. I obrnuto – posmatrao sam tela i pokušavao da zamislim kakvi se karakteri u njima nalaze. Posmatrao sam fizičku građu rolfovanih pojedinaca i pokušavao da pogodim na koji način će reagovati na rolfovanje i da zamislim koje će emocije i blokade biti oslobođene tokom ovog procesa.

Kako su meseci promicali shvatio sam da moja osećanja i zapažanja idu ka stvaranju filozofskog sistema koji uspostavlja direktnu vezu između određenih delova tela i određenih osećanja. U tom periodu počeo sam da se oslobađam zbunjenosti u koju me je doveo prvi susret sa Džonom Pierakosom. Počeo sam da učim kako da kroz telo pročitam um i obrnuto. U to vreme sam takođe počeo da razvijam i okvir koncepta koji vam predstavljam u ovoj knjizi.

U toku šest godina između tog perioda i završetka ove knjige, nastavio sam da se sve više udubljujem u pitanja i praktične probleme koji se tiču odnosa uma i tela, zdravlja i bolesti. U tom periodu sam takođe nastavio da razvijam i brusim obuhvatan sistem čitanja telesnog uma i mapiranja koje omogućava iščitavanje nečijeg karaktera na osnovu oblika i načina kretanja tela i shvatanje psihosomatske

prirode. Uranjajući i lično i profesionalno u ispitivanje polja ljudskih mogućnosti i razvoja ličnosti, moja izučavanja i istraživanja vodila su me kroz tehnike telesnog uma kakve su rolfing, bioenergija, rajhovska energetika, terapija suočavanja, masaža, šiacu, isceljivanje, Feldenkrajs metoda, Geštalt terapija, i razne škole joge. Pored toga proučavao sam i povezane oblasti kakve su biofidbek, meditacija, psihodrama, čulna svesnost, psihodeličnost, kao i prirodu psihotičnih iskustava.

Proučavao sam iz najrazličitijih perspektiva i na raznovrsne načine šta znači i šta može da znači biti čovek na ovom svetu. U suštini, pokušavao sam da informacije i iskustva sredim na način koji omogućava stvaranje alternativne mitologije ljudskog bića, zasnovane na shvatanjima i vezama koje smo ja i sve veći broj ljudi otkrivali i istraživali. Prioriteti koji proističu iz ovih otkrića odnose se na povećanu svesnost, veću odgovornost, poboljšanje zdravlja i ukupnu promenu odnosa prema silama života i smrti, koje neprekidno deluju u svakome od nas.

Moj fokus je bio na poboljšanju kvaliteta života i na otkrivanju verovanja i radnji koje vode ostvarenju ovog cilja. Moja radna pretpostavka bila je da svi možemo biti življi i humaniji i da postoje brojni načini i prakse kojima se to može postići.

Želim da kroz ovu knjigu podelim sa vama neke od tih znanja i iskustava koja su me fascinirala i vodila me ka cilju. Fokusiraću svoje izlaganje na prirodu ljudskog telesnog uma. Mada sigurno neću uspeti da prenesem sva svoja osećanja i uverenja o načinu funkcionisanja telesnog uma, pokušaću da podelim sa vama neka od svojih zapažanja i iskustava u vezi sa nekoliko najosnovnijih odnosa telesnog uma i sa tim povezanih terapija.

Ova knjiga je smeša psihosomatskih teorija, opisa dijagnoza, ilustracija i ličnih razmišljanja smeštenih u okvir praktičnog izlaganja o načinima za proživljavanje, ispitivanje i širenje granica ljudskog bića. Okvir koji ću koristiti za svoje izlaganje je ljudsko telo, jer ne samo što sam otkrio da je to najvitalnija i najuzbudljivija od svih formi energije, već i zato što daje savršenu osnovu preko koje se generiše i istražuje jedinstvo telesnog uma, zdravlje i kretavni razvoj pojedinca.

Pošto razmotrim neke od osnovnih osobina i kvaliteta telesnog uma u sledećem poglavlju, nastaviću izlaganje počevši od stopala ka glavi, ispitujući, opisujući i istražujući mnoge spscifične delove telesnog uma i odnose među njima.[xvii] Odlučio sam i da predstavim neka svoja iskustva i razmišljanja u vezi sa sopstvenim telesni umm i nekoliko najpopularnijih umtelesnih tehnika i to ne u okviru posebnog poglavlja, već na odgovarajućim stanicama na ovom putu kroz telesni um.

## **POGLAVLJE 2**

## PREGLED

Ako me dobro pogledate možete reći kako sam zdrav i pravilno građen. Da ste stručnjak, rekli biste verovatno da sam dobrog zdravlja i da sam srećan što imam tako vitalno i skladno telo. Ipak, kada se sam pažljivo proučim, primetim brojne nedostatke, mane i nesavršenosti kako u svom telu, tako i u duši. Konflikte koji su formirali moje fizičko telo neumoljivo i konačno, koliko su uticali i na moj karakter i život.

U stvari moje telo je prilično nepravilno. Moje leva noga je kraća od desne, leva šaka manja od desne, desno rame niže od levog, gornja polovina mog tela je mišićavija od donje, karlica mi je blago pomerena, vrat neznatno nagnut udesno, kičma nije prava koliko bi trebalo, stopala su mi pomalo ravna, desna ruka je spretnija od leve, leva noga čvršća od desne ... itd. Ima bezbroj asimetričnosti i mana na mom telu.

Nisam ugladen, jer mi život nije bio takav. Nisam u savršenoj ravnoteži jer to nisu ni moja osećanja. Nisam simetričan jer to nisu ni moji postupci. Snaga mojih mišića nije ravnomerno raspoređena po celom telu jer ni moja interesovanja u toku života nisu bila ravnomerna. Moje telo donekle podseća na površinu Zemlje, koja svojim planinama, dolinama, rečnim tokovima, i neravnom topografijom priča priču o svojoj istoriji i nastanku. Tako i moje telo priča priču o iskušenjima, kreativnim promenama koje sam iskusio u toku života. Svaki deo mog tela odslikava određeni aspekt moje ličnosti koji, proistekao iz moje psihe i otelovljen, preživljava sve izazove i probleme sa kojima se neprestano srećem.

U pokušaju da istražim sopstveni život i postojanje, otkrio sam da se moj um i moje telo međusobno odslikavaju i da su emocije i iskustva koji su formirali moju ličnost, uticali i na formiranje mojih mišića i drugih tkiva. Što sam svesniji bivao svoje prošlosti i mogućnosti koje ona otkriva, to sam više cenio i pojedine tehnike kojima ovi odnosi telesnog uma mogu biti otkriveni, ispitani i poboljšani.

Ako istražujemo različite aspekte telesnog uma i otkrivamo kako su pojedine oblasti života otelovljene u nama, ne treba da koristimo ove informacije kao još jedan način za samokritiku već kao način da se shvati naša posebnost. Dok učite kako da čitate svoje telesni um, naučite i da uživajte u načinu na koji vaši mišići i udovi otkrivaju priče koje žive u vama, koje govore o prošlim iskustvima, trenutnim strastima i snovima o budućnosti. Postajući svesniji razlika unutar svog telesnog uma postaćemo samosvesniji.

Ja sam napustio ideju savršenog telesnog uma ili «idealnog» života, jer takve stvari ne postoje. Omogućio sam sebi da postanem svesniji svojih mogućnosti, i tako sam počeo da otkrivam telesni um koje je savršeno za moje određene potrebe i snove.

Naglašavam da kada pridem svom razvoju i samoispitivanju na ovaj način, tada to postaje prijatna avantura a ne dosadna obaveza. [xviii]

## STVARANJE TELESNOG UMA

Tradicionalno se navodi pet komponenti koje utiču na formiranje telesnog uma: 1) nasleđe; 2) fizička aktivnost i uticaji; 3) emocionalne i psihološke aktivnosti i uticaji; 4) ishrana i 5) okruženje.

Nasleđe uključuje sve one faktore koje dobijamo na rođenju. Ove informacije i struktura prenete su na nas sa naših roditelja. Ovo je bez sumnje kritičan faktor u formiranju našeg jedinstvenog telesnog uma. Iz očiglednih razloga teško je izdvojiti konkretne fizičke i psihološke aspekte ličnosti za koje je nasleđe u potpunosti odgovorno.

Drugi faktor je fizička aktivnost. To uključuje sve fizičke aktivnosti akcije i doživljaje koje ostvarimo tokom života. Hodanje, spavanje, vožnja bicikla, vežbanje, kucanje eksera, sedenje, porođaj, sviranje klavira – sve su to aktivnosti koje bez obzira na svoju naslednu i psihoemocionalnu komponentu oblikuju i formiraju naše telesni um. Ono što smo uradili sa sobom, način na koji smo to uradili i kako smo se radeći to osećali, odražavaju se u načinu na koji se razvija naša muskulatura, kosti i koordinacija nerava i mišića.

Iako fizička aktivnost kojom se bavimo, uglavnom pomaže razvijanju na zdrav, vitalan način, ponekad fizička aktivnost može biti kriva za ograničenje optimalnog razvoja. Vilijem Šuc dobro ilustruje takav slučaj:

«Fizička trauma može omesti moj prirodni proces razvoja kao što potkresivanje može poputno izraslo drvo svesti na veličinu bonsaija. Recimo da polomite članak u ranoj fazi života. Tokom oporavka, osećam se nesigurno na nogama i prebacujem težinu na prste na nogama. Ako ne kompenzujem ovu neravnotežu pašću napred. Ravnotežu mogu uspostaviti zatežući mišće u krstima. Ako ovi mišići postanu prejaki pašću nazad. Zato moram napraviti dodatno prilagođavanje isturivši glavu napred. Kada na ovaj način postignem ravnotežu, mišići u mojim nogama, krstima i vratu postaju napeti.

Ako usvojim ovaj položaj, mišićna napetost na kraju postaje hronična i moje vezivno tkivo izrasta tako da zadržava mišće u krutom položaju. Moji mišići gube sposobnost pravilnog zatezanja i popuštanja.» [xix]

Treća komponenta, emocionalne i psihološke aktivnosti i uticaji, je ona koja me najviše fascinira. Većina ljudi se slaže da osećanja, stavovi i doživljaji utiču na stanje njihovog telesnog uma, ali po pitanju veličine tog uticaja mišljenja su vrlo podeljena.



Na primer ako sam nervozan i osećem leptire u stomaku to ću prirodno povezati sa emotivnim stresom. Ili ako sam se posvađao sa devojkom i osećam napetost u vratu kao najavu glavobolje, verovatno ću sebi priznati da je svađa uzrok napetosti.

Ali koliko daleko sam spreman da idem u ovim psihosomatskim asocijacijama? Da li ću prehladeno grlo povezati sa suzdržanim besom? Ako uganem članak, da li se to desilo u trenucima emotivne nestabilnosti? Ako sam astmatičan, da li je to zato što ne želim da priznam da je u mojim grudima zarobljen bes? Ako dobijem šuljeve, da li je to posledica previše čvrstog vezivanja za sva svoja osećanja? Ako sam blaženo srećan, je li to zato što je moje telesni um zdravo relaksirano i integrisano?

Verovatno većina nas ne vezuje sva emotivna stanja i iskustva za određene fizičke simptome i stanja. I obrnuto - koliko nas povezuje telesnu građu sa ličnim stavovima i emocionalnom istorijom? Ipak, sve je više dokaza da naše ponašanje i stavovi direktno utiču na način na koji se držimo, krećemo, dišemo i rastemo i da baš kao što fizička aktivnost utiče delimično na naš razvoj, isto to se može reći i za selektivne emocionalne aktivnosti i iskustva.

Na primer zamislite da ste izuzetno nervozni i uznemireni. Dodajte tome neprijatnost u stomaku i recimo ubrzano disanje. Šta bi se desilo kada biste ovaj psihosomatski obrazac uvežbavali po par minuta svakoga dana? Sigurno je da bi posle godina vežbi, mišići stomaka i grudi počeli da se oblikuju u skladu sa ovim osećanjem nerveze, uz prateću napetost i blokade.

Ili zamislite da ste vrlo nesrećni i depresivni. Zauzmite položaj koji otelovljava ta osećanja. Vaša ramena će se verovatno pognuti a grudi upasti, i odavaćete utisak opterećenosti.

Emotivna stimulacija mišića može imati isti uticaj na telo kao i čisto fizička aktivnost, osim što je obično teže otkriti izvor uticaja i način na koji se on selektivno i često nesvesno ostvaruje. Telo se formira oko osećanja koja ga ispunjavaju, a osećanja zbog toga postaju zarobljena, unutar telesnog tkiva. Iz ove perspektive, telesni um izgleda kao tvorevina koja se neprekidno menja pod uticaje životnih iskustava, emotivnih doživljaja, psiholoških aktivnosti i psihosomatskih izbora.

Četvrta bitna komponenta u stvaranju telesnog uma je ishrana. Pod ishranom podrazumevam svo gorivo – i psihičko i fizičko, koje telesni um konzumira i vari, da bi se snabdelo potrebnim elementima za obnovu i neprekidni rast.[xx] Iako ima neslaganja u pogledu toga koja goriva su najzdravija ili najprikladnija, po pitanju važnosti ishrane u stvaranju i održavanju telesnog uma postoji opšta saglasnost.

Okruženje je poslednji bitan faktor koji utiče na formiranje ljudskog telesnog uma. Pod okruženjem podrazumevam sve fizičke, društvene, i psihološke strukture u okviru kojih se odvija naš život. Poput naslednih, i ove faktore primamo dolaskom na svet u određeno vreme na određenom mestu, ali se od njega razlikuju u tome što imamo mogućnost da ih menjamo. Samim tim menjamo i njihov uticaj na naš lični

razvoj preduzimajući korake da ih promenimo ili prosto menjajući lokaciju. Zato je naš odnos prema okruženju dinamičan proces stalno otvoren za promene, preuređenje i prilagođavanje. Izuzetno je teško izdvojiti pojedinca od njegovog okruženja, jer ono na nekin način živi unutar pojedinca koliko i u njemu.[xxi] Izdvojio sam ovih pet pristupa iz čisto akademskih razloga, ali u stvarnosti oni su neodvojivi. U ovoj knjizi najviše ću se usredsrediti na treću komponentu formiranja telesnog uma. Ovaj put je blisko povezan sa svima ostalima i smatram ga najvažnijim zbog uticaja koji ima na tok razvoja ljudskog telesnog uma. Došao sam od saznanja da emotivna iskustva, psihološki izbori, i lični stavovi i shvatanja ne utiču samo na funkcionisanje ljudskog organizma, već takođe imaju i snažan uticaj na izgled i građu tela. To ne znači da drugi pomenuti faktori ne igraju važnu ulogu u formiranju telesnog uma. Nesumnjivo je da utiču. Ono što želim da kažem, je da su ove sile udružene u stvaranju ljudskog bića ali da sila svesne ljudske psihe ima najveću moć od svih. Kada pokušamo da dođemo do informacija kako su emotivna iskustva i doživljaji povezani sa fizičkom građom, pojavljuju su nove teškoće. To je ono prastaro pitanje da li je starija kokoška ili jaje. Da li emotivna iskustva i psihološka uverenja oblikuju telesna tkiva i njegovu građu ili telesna građa stvara predispozicije za određena emotivna i psihička stanja. Odgovor je izgleda da je tačno i jedno i drugo. Prelaz iz misli u materiju i iz materije u misao izgleda kao kružni sistem podsticaja i odgovora u kome svaka informacija i iskustvo prolaze kroz telo i ponovo postaju informacija i iskustvo. [xxii] zato u pokušajima da dešifrujemo jezik tela ili strukturu psihe, možemo samo da uzmemo u obzir sve ovo i da priznamo da ponekad kokošku i jaje uopšte nije moguće razdvojiti.

Proučavanje veza između uma i tela nije nova disciplina. Otkad čovek razmišlja o svom zdravlju, opstanku, strastima, mislima, snovima, životu i o svome «ja», postavljala su se pitanja o prirodi ove najdragocenije i najiluzornije od svih nepoznatih teritorija. Na Istoku, za šta primere nalazimo u Orijentalnoj i Indijskoj kulturi, um i telo su uvek smatrani za neodvojive aspekte iste ljudske suštine. Zdravstvena praksa, sistem obrazovanja, religiozne institucije i psihoemocionalne discipline ovog dela planete, sve ukazuju na celovit pristup životu i samorazviću. Istražujući i razvijajući sebe, osoba može da postigne harmoniju unutar svog telesnog uma i time dođe do stanja sreće i blaženstva.

Ovde na zapadu odabrali smo da telesni um posmatramo odvojeno, u dva dela: psiha za koju se smatra da obitava negde u lobanji između očiju; i telo koje živi i kreće se ispod. Ovaj dualizam um/telo ogleda se u svim našim institucionalnim i kulturnim procesima. Podelivši se intelektualno na dva dela, podstičemo intenzivnu specijalizaciju i diferencijaciju u svim našim aktivnostima, podstičući time i rascep na

nivou telesni um umesto celovitosti. Zbog ove podele nije iznenađenje što se naš um i telo često nadmeću i svađaju usled nedostatka međusobne integrisanosti. [xxiii]

U poglavljima koja slede, opisaću i razmotriti mnoge aspekte telesnog uma. Izdvojiću ruke, kolena, misli, i osećanja da bih ilustrovao neke od načina na koje uobličavamo sopstvenu pojavu. Razdvajaću telesni um zbog ciljeva ove knjige, rečima, teorijama i pričama. Ipak, moram vas podsetiti da je cilj izdvajanja ovih delova da vam pomognem da lakše shvatite koliko niste prost zbir tih delova.

U stvarnosti svaka ćelija u vašem telu je strukturalno i funkcionalno povezana sa svakom drugom ćelijom vašeg tela. Slično tome, sve vaše misli, verovanja, strahovi i snovi su dinamički povezani unutar funkcija i strukture vaše psihe. Takođe želim da naglasim da su vaše misli i vaše ćelije povezani mnogo direktnije nego što vi u ovom trenutku verujete.

Dok proživljavate i proučavate razne delove telesnog uma koje ću izdavajati i razmatrati, molim vas da stalno imate u vidu, da je svaki aspekt vašeg telesnog uma povezan sa svakim drugim aspektom na izuzetan način. Otkrivajući i integrišući ove veze pomoći ćete sebi da u svoje telesni um unesete veću harmoniju i time ćete umanjiti konflikte koji postoje u vama i povećati svoje ukupno zdravlje i psihičku snagu. Najvažnije, dok putujete kroz sebe sa ovom knjigom kao psihosomatskim vodičem, molim vas imajte u vidu celovitost prirode vašeg telesnog uma i ne dozvolite da vas skrenu s puta teortske podele i razlike koje ću praviti.

## **GLAVNE PODELE TELA**

Pre nego što pređem na razmatranje posebno lociranih psihosomatskih veza, prvo ću analizirati nekoliko glavnih podela koje se mogu zapaziti u telesnom umu. To će vam pomoći da uočite neke od načina na koje se oblik fizičkog tela odražava na psihičko telo koje je u njemu. Ove podele su: levo/desno, Gore/dole, napred/nazad, glava/telo, torzo/udovi.

SLIKA 2-1. PODELA LEVO/DESNO

SLIKA 2-2. PODELA GORE/DOLE

SLIKA 2-3. PODELA NAPRED/NAZAD

SLIKA 2-4. PODELA GLAVA/TELO

SLIKA 2-5. PODELA TORZO/UDOVI

Prvo, može vam biti od pomoći ako par trenutaka proučite ukupan oblik sopstvenog telesnog uma. Najbolje će biti da nagi stanete pred ogledalo u kome se vidi celo telo da biste dobili potpunu sliku o svom telesnom izgledu.

Dok se posmatrate, probajte da ne dajete sudove, i da izbegnete komentarisanje stvari koje treba da uradite za sebe (dijeta ili vežbe na primer), ili onih koje su loše uticale na vaše telo (godine ili bolest). Prosto se posmatrajte i omogućite sebi da steknete dobar utisak kako je svaki deo vašeg tela građen i oblikovan. Posebno obratite pažnju na odnos leve i desne strane vašeg tela. Izgleda li jedna strana veće ili snažnije od druge? Da li jedna strana deluje zdravije od druge?

Šta je sa gornjom i donjom polovinom vašeg tela? Da li izgledaju proporcionalno ili je jedna polovina veća i teža od druge? Posmatrajte svoje telo par trenutaka, sa težištem na jačim i slabijim mestima. Dok se posmatrate pokušajte da u glavi stvorite mapu svoga tela, obeležavajući tačke koje su snažne i vitalne, kao i one koje deluju slabo i bolesno.

Ponekad je korisno napraviti skicu svog tela, spreda i otpozadi, i obeležiti bojama sve različite doživljaje, incidente i traume koji su uticali na vašu fizičku građu. Uzmite veliki komad papira, i najpre nacrtajte obrise svog tela. Onda različitim bojama obeležite sva mesta na svom telu na kojima ste iskusili bol, stres, patnju ili povredu. Obavezno uključite i sve male povrede kao i velike bolesti i probleme. Zatim drugim bojama obeležite delove tela koji vam donose ili su vam pružali veliki užitek ili zadovoljstvo. Obavezno uključite one delove koje smatrate vitalnim i zdravim. Možda ćete otkriti da se neke od ovih lokacija podudaraju sa nezdravim zonama. Kada završite ovaj deo crteža, pogledajte se, i pokušajte da steknete osećaj koji delovi vašeg tela izgledaju kao da projektuju vitalnost prema drugim ljudima. Na primer može vam se učiniti da vaše lice prijatno zrači, ili da vaše ruke možda stvaraju puno ljubavi i energije. U svakom slučaju, kada utvrdite koji deo ili delovi na vama su izuzetno vitalni i kao da zrače, obojite ih na vašem crtežu kao aure koje emituju energiju sa površine tela.

Dok stvarate ovu mapu tela, važno je da imate u vidu šta mislite o različitim aspektima svog tela. Proveite da li prema nekim delovima tela osećate bliskost, dok su vam drugi strani. Napravite beleške o svojim otkrićima, i sačuvajte svoje crteže (spreda i sleđa), jer će vam biti korisni tokom razmatranja raznih funkcija i osobina telesnog uma.[xxiv]

## **PODELA LEVO/DESNO**

Prva podela kojom ću se pozabaviti je ona koja postoji između leve i desne strane telesnog uma. Iako one izgledaju izuzetno slično, često kriju i predstavljaju različite aspekte karaktera i ličnosti. Može biti od pomoći imati na umu da leva moždana hemisfera uglavnom kontroliše desnu stranu tela i obrnuto.

U novije vreme, obavljeno je nekoliko fascinantnih studija aktivnosti leve i desne polovine mozga, i one ukazuju na snažnu diferencijaciju u karakteru i osobinama aktivnosti leve i desne hemisfere. Prema Dr. Robertu Ornštajnu, pioniru u ovoj oblasti, leva hemisfera dominira logičkim, analitičkim razmišljanjem a posebno verbalnim i matematičkim funkcijama. S druge strane desna hemisfera je pre svega odgovorna za orijentaciju u prostoru, umetničke sklonosti, veštine i prepoznavanje lica.[xxv]

U skladu sa tim, desna strana telesnog uma je smatrana «muškom»[xxvi] stranom povezanom sa logikom i racionalnim razmišljanjem i sa aspektima ličnosti kao što su samopouzdanje, agresivnost i autoritarnost. U kineskoj kosmologiji to je jang ili kreativne snage. Leva strana je smatrana povezanom sa ženskim aspektima karaktera. Osobine ličnosti kao što su emotivnost, pasivnost, kreativnost, celovitost izražavanja, i jin, to jest receptivne sile, su one za koje se smatra da nastanjuju i pokreću levu stranu telesnog uma.

Njalakši način da se otkriju razlike između leve i desne polovine tela je jednostavno posmatranje ljudi dok se izražavaju. Najuočljivije ispoljavanje razlika dešava se kada se emocije oslobode i pokažu. Ustanovio sam da grupna suočavanja, radionice u kojima se ispituje osetljivost i grupne terapije predstavljaju najzahvalniji oblik za ispitivanje ovih psihosomatskih odnosa.

Na primer, u decembru 1970., učestvovao sam u jednoj radionici sa terapijom suočavanja, na isntitutu Izelen, sa još petnaest ljudi svih uzrasta, veličina i građe tela. Četvrtog dana jednonedeljne radionice, okupili smo se na popodnevnoj sesiji. Soba je bila potpuno prazna osim bogato zastrvenog poda i nešto više od desetak jastuka na koje smo mogli da se oslonimo, sednemo, da ih udaramo, pričamo sa njima, šutiramo ih ili prosto buljimo u njih ako sesija postane dosadna. U vreme ove sesije, bio sam deo grupa za terapiju suočavanja četiri meseca u kontinuitetu, i postajala mi je dosadna beznačajnost problema koje su ljudi iznosili. Da bih se zabavio, tražio sam nove aspekte ove terapije na koje bih se usredsredio. Odlučio sam da pratim različite stilove plakanja, jer je na ovim terapijama uvek bilo prilično plakanja. Nisam morao dugo da čekam. Žena koja je sedela na suprotnom kraju sobe, i koja je bunčala o svom mužu od početka radionice, nesvesno je postala prvi predmet proučavanja u prvoj nezvanoičnoj Izelenovoj studiji plakanja.

Sada, kada sam dobio novi cilj istraživanja, uspravio sam se i seo tačno naspram te žene i vrlo pažljivo pratio kako gestikulira i izražava svoje emocije. Dok je vrištala i vikala, odmah sam primetio nešto vrlo neobično. Izgledalo je da u trenucima besa suze teke skoro isključivo iz desnog oka. Pretpostavivši da nešto nije u redu sa njenim okom, prebacio sam sebi što sam za prvo proučavanje odbarao osobu koja ima zdravstveni problem. Pošto je neko vreme vikala postala je veoma tužna. U toku promene njenog raspoloženja, promenio se i način i ritam njenog plakanja – od

besa do tuge. Ono što se pri tom desilo potpuno me zapanjilo. Kada su se njene emocije promenile od grubih ka nežnim, primarni izvor suza postalo je levo oko. Izgeldalo je da suze iz njenog desnog oka bolje odgovaraju stanju besa dok je levo oko bilo kanal za izražavanje blažih i ranjivijih emocija. Pre tog trenutka nikada mi nije palo na um da različiti tipovi plakanja mogu biti povezani sa različitim stranama tela. Kasnije sam ovu istu promenu levo/desno zapazio mnogo puta. Ista ove podela ilustrovana je u sledećoj priči Vilijema šuca o incidentu koji se desio kada je rolfovaio jednu ženu:

Dok sam radio na njenoj desnoj strani otkrio sam da je tkivo napeto. Desno rane se isturilo napred i kad god bi osteila bol stegle bi joj se vilice i šaka i rekla bi : «Sranje!» i preplavio bi je talas besa. Na levoj strani koža joj je bila meka i sunderasta, ramena zabačena, a bol je bio praćen njenim popuštanjem i plačem. Bol je bio mnogo jači sa leve strane. Izgledalo je da muška, desna strana štiti slabiju žensku, levu stranu. To se poklapalo sa njenim položajem u društvu, u kome je bila profesionalno uspešna žena ali vrlo ženstvena. Okretala se jednoj ili drugoj strani.[xxvii]

Podela levo/desno, može se videti i kod načina na koji je oblikovano naše tkivo i muskulatura, u načinu na koji se krećemo i koristimo pojedine delove tela i po tome kako neverbalno komuniciramo i izražavamo naše emocije i stavove. Treba imati na umu ovu podelu, jer dok špartamo telesni umm i obrađujemo pojedine organe i delove tela, ova podela pomoći će da preciznije sagledamo blokade i karakterne crte koje pokreću naš telesni um. Na primeru nečijih ruku koje služe za posezanje i kontakt, leva ruka se pruža pasivno, receptivno a desna aktivno i agresivno.

Često me pitaju, ima li nečiji karakter veze sa tim da li će ta osoba biti levoruka ili ne. Koliko god želeo da odgovorim na ovo pitanje, nikada nisam uspeo da dođem do čvrstog dokaza da ova razlika predstavlja nešto više od individualnog mišićnog ili motoričkog izbora. Tačno je da ljudi jače razvijaju onu stranu koju češće koriste, ali psihološki aspekt ove podele ostaje nepromenjen, tako da bez obzira na to koju stranu lakše koriste, desna strane je uvek ona koju pokreće «muški» princip, a levu «ženske» receptivne sile. Kanije san došao do nekih zanimljivih informacija koj bacaju novo svetlo na vezu među psihološkim stavovima i desno ili levorukošću. Taj materijal je deo studije Dr. Daniela Rapaporta[xxviii] u vezi tehnika porođaja Frederika Lebojera.[xxix]

Dr. Lebojer je francuski akušer koji je razvio radikalnu humanu metodu porođaja, fokusirnu na stvaranje okruženja za porođaj koje će biti prijatno ne samo za lekara i majku, već što je mnogo važnije, za bebu. Dr. Lebojer smatra da se većina porođaja u bolnicama odigrava u neosetljivoj i nasilnoj atmosferi, uz grubo svetlo i zvuke, agresivne akcije i pokrete, koji pokazuju brutalnu nebrigu za potrebe novorođenčeta. Lebojerova pretpostavka je da će dete rođeno pod ovim okolnostima, što je slučaj

sa većinom nas, odmah razviti odbranu protiv grubosti koja ga je dočekala. Dalje kaže da dete čiji život počinje u atmosferi takve neosetljivosti i nasilja, može postati agresivno (ili se povući, što je u mnogim slučajevima oblik pasivne agresije) kao odgovor na agresiju okoline. Uzevši u obzir podelu levo/desno ovo ukazuje da vrlo rano pravimo izbor jedne strane, a u većini slučajeva to je desna, samopouzdana strana, kao rezultat emotivnog stava koji razvijamo tokom prvih trenutaka života.

Lebojerova tehnika uključuje blago osvetljenje, pažljivo postupanje, odlaganje sečenja pupčane vrpce i blagu masažu i milovanje bebe od strane majke odmah po rođenju. Ovaj proces je primer «nenasilnog rođenja».

Lebojer je porađao na ovaj način više od deset godina. Iz Rapaportovog novog istraživanja ove dece vidi se da ne samo što su izuzetno zdrava i dobro prilagođena, već su skoro sva sposobna da ravnopravno koriste desnu i levu ruku i imaju uravnotežen odnos muskulature leve i desne strane tela. Kada sam prvi put pročitao ovaj materijal, razmišljao sam da možda pravimo izbor strane na osnovu stavova koje razvijemo u ranoj fazi života prema agresiji. Ti stavovi postaju duboko ukorenjeni u naše psihosomatsko funkcionisanje.

## **PODELA GORE/DOLE**

Druga glavna psihosomatska podela telesnog uma, je ona na gornju i donju polovinu tela. Kod mnogih ljudi ova podela je mnogo uočljivija nego prethodna podela.

Donji deo telesnog uma, funkcionalno posmatrano, je onaj koji ostvaruje kontakt sa zemljom. Zadužen je za stabilnost, pokretanje, ravnotežu, podršku, oslonac udoban položaj na podlozi. Gornja polovina ima posla sa vidom, sluhom, govorom, mišljenjem, izražavanjem, milovanjem, udaranjem, držanjem, komunikacijom i disanjem.

Kada ih posmatramo psihosocijalno, donja polovina je okrenuta privatnosti, podršci, introspekciji, kući, emotivnoj stabilnosti, zavisnosti i odnosu pokret/mirovanje. Gornja polovina je u vezi sa društvenim životom, otvorenosti, komunikacijom sa drugima i manipulacijom, samopouzdanjem, težanjama i akcijama. Jedan od najlakših načina da se odredi kako se osoba odnosi prema ovim aspektima svog života je da se posmatra distribucija težine u njegovom telu. Kada ovako posmatramo telesni um, važno je setiti se da treba posmatrati srazmernost gornje i donje polovine tela kod jedne osobe, a ne, na primer porediti gornji deo tela jedne osobe sa gornjim delom tela neke druge osobe. Svaka osoba se mora posmatrati u svojoj celovitosti, jer upravo iz te celovitosti se razvija jedinstvena osoba. Postoji niz načina na koje se kod ljudi ispoljava disproporcija između gornjeg i donjeg dela tela. Najuočljiviji su slučajevi ekstremnih razlika i mnogo je ljudi

koji su tako građeni. To su ljudi koji su od kukova naniže izuzetno krupni i razvijeni, dok su od struka naviše slabašni ili ljudi čiji je gornji deo tela preterano razvijen, dok su od kukova naniže kržljavi.

SLIKA 2-6. MALI GORNJI DEO TELA, VELIKI DONJI DEO TELA  
SLIKA 2-7. VELIKI GORNJI DEO TELA, MALI DONJI DEO TELA

Kada je donji deo tela proporcionalno veći od gornjeg, to ukazuje da se osoba bolje snalazi sa stabilnošću, kućom, utemeljenošću, i privatnim aspektima svog života. On je na neki način ispunio ove aspekte svoje ličnosti i života. Ne samo da će se ova osoba oslanjati na ove snage u potrazi za podrškom i identifikacijom, već će verovatno težiti da stvori način života koji će osigurati kontinuitet ovih odnosa i kontakata. S druge strane, gornja polovina telesnog uma koja se odnosi na samoispoljavanje, samopouzdanje, i komunikaciju, može biti preterano razvijena. Sa ovakvom telesnom podelom, odnos težine može se grubo povezati sa distribucijom pažnje, kako bismo odredili koji aspekti ličnosti su dobili više pažnje i podrške u toku života.

Ako je osoba prejako razvila lične, unutrašnje aspekte, nauštrb ekspresivnih, može se desiti da se oseća prijatnije ako se izražava kroz unutrašnja sredstva nego otvoreno. Emocije koje ne mogu da se oslobode prirodnim kanalima kroz ruke, grudi, srce, vilicu, usta i oči, lutaće telom dok konačno ne nađu prikladan način da se izraze. Ovakve osobe će biti ono što često nazivamo osećajnim i duhovnim nasuprot aktivnim i delatnim.

Šta ako je gornja polovina velika a donja mala? Svi poznajemo ovakve ljude koji imaju široke grudi i mršave noge. Ova osoba će posedovati preterano izraženu društvenost, samopouzdanje, otvorenost, ali njegove tanke noge i uski kukovi odavaće nedostatak emocionalne snage i stabilnosti. Zato će morati da štiti svoj prostor leđima, grudima i glavom koji su njegovi aktivni, delatni aspekti da bi kompenzovao slabost svojih nogu i emocionalne strane. Ova osoba će verovatno biti sklonija izlascima nego sedenju kod kuće, akciji pre nego mirovanju. Ovaj tip telesnog uma dobro je predstavljen u sledećem opisu Aleksandra Louena:

«Pre nekoliko godina lečio sam pacijenta koji je patio od jake hipertenzije. Bio je novinski agent nekoliko holivudskih medijskih zvezda i producenata. Dobro je jeo, prilično pio, i vešto se izražavao. Imao je okruglo, rumeno lice i puno telo. Kad se svukao, bio sam šokiran parom tankih nogu i uskim kukovima koje sam ugledao. Nametao se zaključak da su snaga i sigurnost gornjeg dela tela kompenzacija za slabost donjeg dela. Njegove glavne aktivnosti bile su povezane sa gornjim delom njegovog tela i po svojoj prirodi bile su pre svega oralne.»[xxx]



Ova dva umtelesna ekstrema, nalaze se na suprotnim krajevima niza, a između njih je čitav spektar mogućnosti. Iako se malo ljudi uklapa u ove ekstreme, većina nas naginje na jednu stranu. Stepenu u kome preferiramo jedan način života u odnosu na drugi, ogleda se u balansu težine gornjeg i donjeg dela naših telesnog uma.

Raspored težine je najuočljivija manifestacija ove glavne podele, mada se neravnoteža i preferencije mogu otkriti i na druge načine. Na primer, polovina telesnog uma koja je najsvesnija i najrazvijenija obično će biti gracioznija i skladnija od druge. Ako je osoba talentovana i koordinisana u gornjem delu tela, a slaba u kukovima i nogama verovatno je da se više bavi aspektima koje odražava gornja polovina tela. I obrnuto, zdrave, spretno noge uz ukočena leđa i nespretno ruke ukazuju da je naglasak stavljen na aspekte života oličene u donjem delu tela.

Lokalizovana svesnost takođe može biti uočena u zdravlju i vitalnosti određene polovine tela. Ukratko izgleda da će ona polovina tela koja je gracioznija i životnija trpeti manje bolesti i povreda, dok će rigidnija i neintegrisana polovina koja odražava svesnost nerazvijenog dela telesnog uma, trpeti više stresova, povreda i problema.[xxx] Na primer osoba kod koje je naglašeniji donji deo telesnog uma, može patiti od glavobolja, ulsed napetosti, nervoze u stomaku, astme, ili artritisa u zglobovima. S druge strane nerazvijenost donjeg dela može se odraziti uganućem članka, proširenim venama, seksualnim problemima ili ravnim stopalima.

To je skoro kao da smo sastavljeni od dve različite osobe, koje žive na dva sprata. Osoba u prizemlju je mirna, stidljiva, rezervisana i usmerena na stabilnost i emotivnu sigurnost. Ona na spratu je otvorena, samopouzdana, komunikativna, okrenuta ostvarenju ciljeva i akciji. Veza između ove dve komplementarne životne sile, ogleda se u stepenu u kome se dve osobe unutar nas slažu. Isti odnos kao između svesnosti i tenzije i bolesti i zdravlja postoji između leve i desne strane. To znači da možemo bolje odrediti mesta na kojima se bolest ili zdravlje ispoljavaju, daljom podelom telesnog uma na četvrtine, na osnovu podele gore/dole i levo/desno.

Recimo da osoba, na primer, ima problem da ostvari kontakt sa drugim ljudima, jer joj je teško da bude samopouzdana. Pošto ima problema sa izražavanjem osećanja preko ruku možemo očekivati da tenzija bude u desnoj ruci. Ako ista osoba ima problem da ostvari kontakt sa drugima na receptivan, odnosno pasivan način to znači da je problem verovatno u levoj ruci. Ova napetost može se ispoljiti kao slabost zglobova, krutost mišića, ili sklonost povredama tog dela telesnog uma.

Ili, na primer, osoba ima problema sa zauzimanjem stava. Ako je obično veoma pasivna, možemo očekivati da se tenzija ispolji negde u njegovoj desnoj nozi. Ako je nasuprot tome, ova osoba sklona konfliktima u zauzimanju stava na receptivan način, onda problem leži negde u njegovoj levoj nozi. Ovo su jednostavni primeri kako podela levo/desno i gore/dole može da se preklopi da bi se dobila preciznija

dijagnoza. U sledećem poglavlju ću dati preciznije objašnjenje očigledne veze između ličnosti i razvoja zdravlja ili bolesti. Važno je imati na umu da ne postoji «prava» struktura telesnog uma. Neki ljudi su veliki u gornjoj polovini a mali u donjoj, drugi obrnuto, a neki su proporcionalni. Neki ljudi se stalno povređuju, dok drugi kroz život prolaze bez povreda i bolesti. Svakom telu odslikava određenu ličnost i njen specifični način života. Zato je ovde najvažnije razumeti, da bez obzira kako je vaše telesno um oblikovano, da se ono sastoji iz mnogo različitih komponenti i da će se neke preferencije i osobine ogledati kako u odnosu gornje/donja polovina tela tako i u odnosu leva/desna strana.

Da biste bolje shvatili ovaj koncept ovde objašnjavam da svi mi sami stvaramo svoj telesni um koji će odgovoriti stilu života koji smo izabrali. Razlike u načinu života možemo uporediti sa igranjem na različitim mestima u ragbi timu. Svaki član tima obično teži ka poziciji koja najviše odgovara njegovoj snazi, veličini, veštini i sposobnostima. Pored toga će vežbati i razvijati se u cilju jačanja određenih mišića i sposobnosti koje će mu biti potrebne da na određenoj poziciji pruži maksimum. Na sličan način se i mi tokom svog svakodnevnog života razvijamo svojim poslom, igrom i stvaranjem. A u okviru celog ljudskog tima sa kojim igramo, izgleda da svako od nas teži poziciji i odgovornostima koje najviše leže njegovim sposobnostima, snazi, veštini, strastima i mogućnostima. Tako da sav rad i vežbe koje paraktikujemo, bilo da se radi o fizičkim ili čisto emocionalnim, oblikuju naša telesnog uma na način koji istovremeno izražava i definiše nas i naš jedinstveni položaj u život

### **PODELA NAPRED/NAZAD**

Treća glavna psihosomatska podela je ona na prednju i zadnju stranu telesnog uma. Ove dve strane prirodno pokreću različite emotivne i psihološke sile. Prednja strana odražava društvenu, svesnu stranu ličnosti. To je ono što vam svesno pokazujem. Ono što obično definišem kao svoje «ja». To je moja strana koju najčešće viđam, strana prema kojoj kupujem odgovarajuću odeću i strana za koju sam najintimnije vezan. To je bukvalno moja fasada. Ova strana je odgovorna za aspekte moje ličnosti kojih sam svestan i koji su aktivni delovi mog svakodnevnog života: tuga, sreća, čežnja, ljubav, komunikacija, želja, sva emotivna ispoljavanja koja aktiviraju pokret i akciju na prednjem delu mog telesnog uma. Zadnja strana mog telesnog uma, s druge strane, odražava lične i nesvesne elemente moje ličnosti. Ova strana je često skladište svih aspekata mog života sa kojima ne želim da se suočim ili koje želim da sakrijem od drugih. Rezultat toga je da ova osećanja i stavove, bukvalno krijem iza leđa. Prilična količina nepoželjnih, posebno onih emocija koje zovemo «negativnim», biva uskladištena i skrivena u zadnjem delu telesnog uma – duž kičme i u zadnjoj strani nogu.

Važno je naglasiti da kada osetimo nešto što ne želimo da pokažemo, te emocije neće prosto nestati. Volimo da mislimo da sve možemo u trenutku preoblikovati; zato kada se u našem životu desi nešto što nam se ne sviđa, smatramo da to možemo ukloniti ili poništiti.

Često imam osećaj da bi ljudi koji mi se obraćaju želeli da je jednostavno otkrijem sve njihove psihološke probleme. Želeli bi da dođu, plate koliko treba a da je sam uklonim sav otpad i patnju koji su u njima i koji im blokiraju životne tokove i sreću. Oni misle da sve «negativno» što je u njima može prosto biti uklonjeno, kao ostatak duvana iz lule, ili prekriveno parčetom novinske hartije, i učinjeno da nestane. Ali ništa se jednostavno ne može ukloniti i osloboditi iz telesnog uma. Stvari se mogu samo pomerati ili im se može promeniti oblik. Zato kada radim sa ljudima, pokušavam da ono što su krili preobrazim u nešto o čemu mogu da pričaju, iznoseći na videlo ono što su potisnuli iza sebe. Naš nepoželjni otpad može da posluži kao odlično đubrivo. [xxxii]

Iako je moguće da zadnja strana našeg telesnog uma bude slabija od prednje obično je obrnuto, jer se većina naših najsnažnijih osećanja kao što su bes i strah, potiskuje i skladišti upravo u ovom delu našeg telesnog uma. Rezultat je neravnoteža između našeg prednjeg i zadnjeg dela, što često čini prednji deo ranjivijim i slabijim, dok zadnja strana biva ispunjena prekomernom snagom.

Sećam se da sam bio fasciniran telesni umm jednog mladića koj je bio na terapiji suočavanja u grupi koju sam vodio u Betlehemu u Pensilavaniji 1972. godine. Njegovo telo je odražavalo podelu na prednju/zadnju stranu vrlo uočljivo. Njegova prednja strana bila je nežna i osetljiva. Mišići njegovih grudi i stinaka bili su pomalo zakržljali. Viđen spreda, odavao je utisak stidljive, brižne i nežne osobe. Kada bi se okrenuo mogla su se videti mišićava i potpuno uspravna leđa i zadnja strana – od vrata do članaka.

Kada je grupa počela sa radom, njegovo ponašanje je bilo u skladu sa izgledom njegove prednje strane. Bio je vrlo ljubazan, pažljiv i pomalo povučen od centra zbivanja u grupi. Posle nekoliko dana njegovog vrlo stidljivog ponašanja, jedan od članova grupe prišao mu je i optužio ga da se nijer zaista otvorio i da nešto krije. On je mirno odgovorio da to nije tačno, ali se navaljivanje i ispitivanje nastavilo. Posle dvadesetak minuta pokušaja da ge nateramo da se malo otvori, desilo se nešto neobično. Ovaj mladić je odjednom promenio raspoloženje iz tihog i povučenog u besno i divlje. Ova transformacija doktora Džekila u mister Hajda nas je potpuno šokirala. Kao da smo se svi odjenom našli iza njega i videli šta on to krije od pogleda svojom ljubaznošću i finoćom. Ne samo da je bio ljut na grupu, već je skoro četrdeset minuta vrištao i urlao o svojoj ženi, svom šefu, roditeljima i deci. Zanimljivo je pomenuti da su se njegove grudi na kraju ovog izliva oslobodile i raširile a mišići leđa opustili. Sda je postojala bolja ravnoteža njegove prednje i

zadnje strane. Njegova prednja i zadnja strana pokazale su istu razliku u njegovoj ličnosti, koju je njegov emocionalni ispad ilustrirao.

U takvim trenucima, prednji deo postaje kao dnevna soba u kući, u kojoj je sve podešeno tako da ostavi odgovarajući društveni utisak, dok zadnja strana može da se uporedi sa podrumom ili tavanom prepunim uspomena, otpada i vrednih ostataka. U mnogim slučajevima, ova skrivena i neispoljena osećanja i stavovi postaju okamenjeni u strukturi tela i ispoljavaju se kao napetost, stres i mišićni oklop koji služi jedino da dalje omete protok životne energije kroz telesni um.

## **PODELA GLAVA/TELO**

Sledeća bitna podela o kojoj ću govoriti je podela glava/telo. Ovo je podela koje smo verovatno svi poptuno svesni i ispoljava se na više nivoa. Prvo, glava i lice su naši najdruštveniji aspekti. Zajedno čine masku koju pokazujemo svetu. Glava i lice nisu pokriveni, kao što ostatak tela uglavnom jeste, i koristimo ih u direktnom kontaktu i komunikaciji više nego bilo koji drugi deo tela. Telo ispod vrata zato je ličnije nego glava, i po pravilu većina nas ga je manje svesna nego glave. To je zato što usmeravamo na svoje lice i intelekt nego na druge delove našeg telesnog uma.

Pored toga mi zapadnjaci smatramo da je glava mesto na kome se nalaze um, intelekt i razum. Telo se, sa druge strane, smatra našim emocionalnim, animalnim i manje kreativnim aspektom. Zato se očigledna podela um/telo, intelekt/osećanja, i razum/intuicija može videti u uzajamnom odnosu glave i tela. Od svih glavnih podela telesnog uma, verujem da je ova između glave i ostatka tela, često najnaglašenija i najdsetruktivnija u svom odnosu prema celom ljudskom organizmu. Zbog njene važnosti, kasnije ću je detaljnije opisati upoglavlju 8 u kome govorim o vratu, vilici i grlu.

## **PODELA TORZO/UDOVI**

Poslednja velika podela koju sam zapazio kod telesnog uma je podela na torzo i udove. Ovu podelu je teže uočiti nego druge, ali zaslužuje da se ukratko razmotri. Vaš torzo je deo tela koji se može uporediti sa «jezgrom» vaše ličnosti. Odgovara onim aspektima ličnosti koji su prema sebi najkorisniji, koji sebe najbolje razumeju, izražavaju i štite. Ukratko, oni predstavljaju ono što jeste, a udovi ono što činite. Iako je torzo očigledno integralni deo telesnog uma došao sam do zaključka da je to neka vrsta materice u koju se povremeno povlačimo. Kad se to dogodi, to je kao da prosto povučemo svoju živost i svest unutar granica «jezgra».

Naši udovi, sa druge strane, su delovi ličnosti koje pružamo prema od svog centra ili jezgra, napolje prema svetu da bismo ostvarili funkcije kretanja, delovanja, manipulisanja, i komunikacije. Rezultat toga je da se naši udovi mogu posmatrati kao psihosomatske sonde pomoću kojih posežemo i širimo se van svojih sopstvenih granica i ograničenja koja nam nameće torzo. Dok zauzimamo položaj u svetu, dok krećemo ka svojim snovima, i dok posežemo i ostvarujemo kontakt sa drugim ljudima, počinjemo da svoja osećanja i energiju ispoljavamo na periferiji svog telesnog uma kroz psihofizičke funkcije ruku i nogu. Kao što ću kasnije u ovoj knjizi detaljnije objasniti, naše noge se pružaju naniže od karlice da bi nas povezale sa tlom, dok se ruke pružaju od naših grudi i ramena da nas povežu sa drugim ljudima, stvarima i aktivnostima.

Dva najočiglednija primera podele torzo/udovi su oni u kojima su udovi slabi i nemoćni, dok je torzo jak i dobro razvijen, i ona u kojoj su udovi vitalni i snažni a torzo nerazvijen.

Prva mogućnost vezuje se za situaciju u kojoj je osoba ispunjena sopstvenim osećanjima i strastima ali ima teškoće da ih izrazi ili da se pokrene kako bi ostvarila ta osećanja. U ovakvim slučajevima, osoba će se osećati potpuno sključeno. Primetio sam da veliki broj ljudi koji pate od migrene, imaju upravo ovakav odnos torzo/udovi. To ima smisla, obzirom da tokom napada migrene, kardiovaskularni sistem grčenjem kapilara u tim zonama šalje manje krvi i energije u periferne delove tela. To utiče da kapilari učestaju sa kontrakcijama, što povećava pritisak u jezgru koje onda stvara razne simptome i osećaje koji izazivaju napad. U stvari, postoje fascinantni dokazi iz oblasti kliničkog biofidbeka, koji ukazuju da simptomi migrene mogu biti sprečeni učenjem pacijenta da proširi svoju svest i energiju iz jezgra na udove pre nego što napad počne. [xxxiii] Stvaranjem osećaja topline u rukama i stopalima kroz neku vrstu autosugestije, osoba može učiniti da kapilari u perifernim delovima tela ostanu potpuno otvoreni, i time se napad migrene sprečava.

Sa druge strane, osoba sa tankim torzom i prejakom razvijenim udovima više teži činjenju nego promišljanju. Crtani junak, Popaj, je pravi primer ekstremne verzije takvog tipa. Dok prethodni tip ima problem da se otvori i iskaže svoje izuzetno razvijeno «jezgro» posredstvom udova, ovaj drugi tip će imati problem da uspostavi bilo kakav kontakt sa svojim «jezgrom», jer je previše zauzet obavljanjem onih funkcija koje korespondiraju sa njegovim udovima. Ova osoba će težiti da provede više vremena sa drugima u raznim aktivnostima nego nasamo. U stvari mirovanje i razmišljanje u sebi, mogu biti teške i neprijatne aktivnosti.[xxxiv]

Pre nego što nastavim razmatranje psihosomatske prirode stopala, želim da vas zamolim da odložite ovu knjigu i još jednom se potpuno osmotrite u ogledalu. Dok se posmatrate, ovoga puta obratite pažnju na različite telesne podele telesnog

uma koje sam prethodno opisao. Vidite da li sada bolje primećujete neuravnoteženosti koje postoje u vašem telesnom umu i pokušajte da ih povežete sa neuravnoteženostima koje odgovaraju navikama i preferencijama koje odslikavaju vaš karakter i način života. Dok se posmatrate na ovaj način, probajte da gledate na delove vašeg telesnog uma koji su nerazvijeni, ne kao na tačke slabosti, već kao na neiskorišćene delove sebe koji se mogu dalje istraživati i razvijati.

## POGLAVLJE 3

### NOGE I STOPALA

---

(...)

