

mikrokosmos
EDICIJA PSIHOLOŠKIH SAZVEŽĐA

LJUBAV, SEKS I VAŠE SRCE

Aleksandar Loven

Prevod s engleskog Gordana Miljević

Naslov originala:

Alexander Lowen, M.D.: LOVE, SEX AND YOUR HEART

Copyright: 1986. by Alexander Lowen, M.D.

Copyright za Srbiju i Crnu Goru: IP »ESOTHERIA«

Beograd

Sva prava prevoda i objavljivanja za Srbiju i Crnu Goru
zadržava izdavač

Izdavač:

IP ESOTHERIA, Beograd

Maršala Birjuzova 13a

Tel: 011/3285-949; 2631-820

Web: www.esotheria.com

e-mail: esother@eunet.yu

Glavni urednik:

Vladimir Madić

Art direktor i direktor produkcije:

Bojana Gnjatović

Lektura i korektura:

Marina Đorđević

Kompjuterski slog:

Srđan Krstić

Dizajn korica:

Ivana Flegar

Štampa:

»Akademska štampa« Beograd

Treće izdanje

Beograd, 2005.

Tiraž 1000

ISBN 86-7348-167-8

SADRŽAJ

Predgovor

Uvod

PRVI DEO: ISPUNJENJE LJUBAVI

1. *Ljubav je u srcu života*
2. *Seks i srce*
3. *U srcu smo još uvek deca*
4. *Gubitak ljubavi i gubitak nade "Ne mogu da živim bez tebe"*
5. *Strah od ljubavi*

DRUGI DEO: SLOMLJENO SRCE I BOLEST SRCA

6. *Ljubav, stres i srce*
7. *Srčani udar*
8. *Naprasna smrt*
9. *Volja za životom i želja za smrću*
10. *Zdravo srce - Osoba koja voli*

Beleške

PREDGOVOR

Svi priznajemo srce za simbol ljubavi. Ali, da li je odnos između srca i ljubavi samo simboličan ili tu postoji stvarna i vitalna veza?

Većina ljudi je doživela, ne samo brzo lupanje srca u prisustvu voljene osobe, već i težinu, "stezanje srca", posle ljubavne svađe. Zatim, uobičajena je praksa u svim kulturama, da se ruka stavi na srce kada se govori o ljubavi, kao da se želi locirati fizički doživljaj koji prati emociju. Ako je srce uključeno u svaki doživljaj ljubavi, kako izgleda da jeste, tada moramo da pretpostavimo da izrazi kao "srce ispunjeno ljubavlju" takođe opisuju fizički fenomen.

Kolika verodostojnost onda može da se da pojmu pucanja srca? Iako se srce ne raspada u komade kad ljubav nije uzvraćena, ili kad se izgubi voljena osoba, nešto očigledno puca u takvim situacijama. Da li postoji takva stvar kao zatvoreno ili otvoreno srce? Ova pitanja su značajna ne samo za razumevanje naših emocija već i za zdravlje srca. Polazeći od pretpostavke, kao što ja činim u ovoj knjizi, da je veza između srca i ljubavi stvarna, može da se postavi hipoteza da srce bez ljubavi neizbežno slabi, propada i umire. Moje ubeđenje u ovu činjenicu proističe iz mog iskustva lekara, koji pomaže pacijentima u borbi da otvore svoje srce za ljubav i pronađu malo radosti u životu. Neki od tih slučajeva biće prikazani u ovoj studiji.

A šta je sa seksom? Ako prihvatimo, kao neki ljudi, da su ljubav i seks dve odvojene funkcije, tada treba da pretpostavimo da učešće srca u seksu nije ništa veće nego kod ostalih fizičkih aktivnosti. S ovog stanovišta, funkcija srca da pumpa krv kroz telo da bi tkiva bila snabdevena kiseonikom i hranljivim sastojcima i da bi se uklonili otpadni sastojci mora se posmatrati kao čisto

mehanička. Ovde ponovo, međutim, idemo protiv svakodnevnog jezika, koji govori o

7

seksu kao o vođenju ljubavi, što podrazumeva direktnu vezu između ljubavi i seksa, pa, shodno tome, i između srca i polnih organa.

Svrha ove knjige je da se objasne ove veze, tako da čitalac može da vidi kako je emocionalni život povezan sa fizičkim bivstvovanjem, i kako njegovo fizičko zdravlje zavisi od njegovog emocionalnog blagostanja. Nadam se da će razumevanje uzroka straha od ljubavi, pomoći čitaocu da postane osoba spremnija za ljubav i da tako obezbedi zdravlje svom srcu. Bez takvog znanja, svi naši napori da obezbedimo zdravo srce, neće uspeti da dopru do suštine problema.

Prema tome, počecemo sa proučavanjem veze između srca i ljubavi, odnosa koji pesnici, filozofi, propovednici vekovima uvažavaju i opisuju.

8

UVOD

Kao bolnički kardiolog, video sam i obrađivao mnoge slučajeve srčanih oboljenja. Tokom godina, postalo mi je jasno da je oboljenje krvnih sudova srca, generalno gledajući, tiha i sveprisutna bolest. Simptomi se obično kasno manifestuju, a iznenadna kardiološka smrt često je prvi simptom insuficijencije krvnih sudova. Ovo očigledno predstavlja dilemu za kardiologe. Preventivni aspekti rada sa tako razornom bolešću nedavno su postali centralna tačka moderne kardiologije. Predodređeni rizici i sklopovi navika kod svakog pojedinca postaju važne varijable za odnos između stila života i kardio-vaskularnih oboljenja. No uprkos svim analizama, koje povezuju pušenje, visok nivo holesterola u krvi, hipertenziju i dijabetes odraslih, sa koronarnom arteriosklerozom, ubeđen sam da ovi faktori rizika, iako veoma značajni, uistinu ne objašnjavaju u potpunosti prirodu ovog oboljenja.

Godinama, a naročito tokom poslednje dekade, preduzeto je veoma mnogo istraživanja, sa ciljem da se otkriju uzroci arterioskleroznih kardiovaskularnih oboljenja - jedinstvenog fenomena u populaciji dvadesetog veka. Ta istraživanja su bila većinom statističke prirode, demonstrirajući povezanost između profila faktora rizika i nastale bolesti srca. Dopunska istraživanja su, međutim, pokazala da su određene osobe sklonije srčanim oboljenjima od drugih. Osobe, sklone oboljenju krvnih sudova srca, imaju posebnu strukturu ponašanja i neuobičajenu osetljivost na emocionalni stres. Činilo mi se da je emocionalni stres najvažnija determinanta kardiološkog oboljenja, pa kad su Fridman i Rozenman (Friedman i Rosenman) objavili svoja otkrića o Tipu "A" koronarno sklonog ponašanja i predispozicijama istog za oboljenja arterije srca, to je

potvrdilo moje ubeđenje u dominantnu ulogu stresa i ponašanja kod srčanih oboljenja.

9

Kardiolozi su naročito skloni oboljenju srca zbog stresne prirode svog posla. Kao bolnički kardiolog, postao sam svestan obrazaca destruktivnih ponašanja svojih pacijenata, na osnovu kojih su se te osobe mogle svrstati u kategoriju: "sklon razvoju oboljenja koronarne arterije". Ono šta nisam očekivao da ću otkriti, bilo je, međutim, da sam i ja sam u toj kategoriji. Ova spoznaja me je užasnula. Znam da sam marljivo radio, borio se za karijeru, postizao rezultate. Takođe sam se prepoznao kao osoba Tipa "A". Ja, muškarac u kasnim tridesetim godinama, prodoran i uspešan, iznenada sam shvatio, da preko svojih pacijenata otkrivam sopstvenu smrtnost.

Tradicionalni faktori kardiovaskularnog rizika često se ne otkriju kod žrtava oboljenja krvnih sudova srca. Tipično, ponašanje neke osobe postaje katalizator razvoja bolesti. Emocionalni faktori, koji funkcionišu na psihološkom nivou, utiču na razvoj oboljenja srca. Dobro je poznato da um i telo utiču jedno na drugo. Ono šta čovek misli, može da izazove emocionalnu reakciju na koju telo odgovara.

Dakle, činioci ličnosti su ključni elementi koji se nalaze u gotovo svakoj bolesti. Neventilisane (neizražene) emocije ili afekti, na pr. postupno nanose štetu telu i njegovom fiziološkom sistemu. Kod visokog krvnog pritiska, osnovne potisnute emocije su ljutnja, neprijateljstvo i bes. Neke koronarno-sklone osobe, uz potiskivanje ljutnje i neprijateljstva, se takođe muče sa bolnim (srceparajućim) doživljajem gubitka ljubavi koji ima za posledicu gubitak vitalnih veza. Ova osećanja cepanja srca podrazumevaju veliku tugu, žaljenje i strepnju, koje se, analogno, odražavaju na nastalo

ponašanje, karakter i telo. Prema tome, postalo mi je jasno, da bolest srca nije proces koji se tek tako dogodi. Pre će biti da na njega deluju emocionalni činioci, svesni i podsvesni konflikti. Zbog toga su takve analize ponašanja postale centar mojih interesovanja i ulaganja energije. Takođe na ovo sam mogao da gledam kao na izazov da otkrijem uzročni faktor, koji može da se identifikuje i modifikuje u cilju poboljšanja i produžetka života mojih pacijenata, kao i mog sopstvenog. Uz to, spoznaja da sam sebe pripremam i uvodim u koronarnu bolest, naterala me je da donesem odluku da krenem na psihoterapiju, sa ciljem da ispitam i promenim ove negativne aspekte svog ponašanja.

Traganje me je vratilo u detinjstvo i prepoznatljiv model je izašao na videlo. Bio sam treće od četvoro dece. Kada sam imao četiri

10

godine, rodila mi se sestra, i negde u to vreme počela je serija mojih dečijih bolesti i nezgoda. Da li su ti incidenti bili pogrešno prilagođen način za ostvarenje kontakta i zadobijanje ljubavi majke, koja je sigurno imala pune ruke posla sa malom bebom i potrebama uvećane porodice? I posle toliko godina, još uvek mogu da osetim onu čežnju za majčinom pažnjom i utehom. To što je ja. "nisam imao za sebe" izazvalo je moje prvo cepanje srca. Traumatska tuga; koja je usledila, bila je potisnuta, ali moje telo je nekako upamtilo istinu. Meka ranjivost deteta je prerasla u krutu oklopljenost grudnog koša, koja kao da mi štiti srce. Znam da me je majka veoma volela, ali u tako ranoj dobi, nisam mogao da shvatim njene potrebe, već sam bio usmeren samo na svoje. Čeznuo sam za njenim pohvalam i ljubavlju i nadao se, da ću, ako budem "dobar dečak, dobar sportista, dobar učenik, uspešan u svemu" to i dobiti. Mislio sam da će mi uspeh doneti

ljubav. Razvio sam lažnu vezu između uspeha i ljubavi i preneo je u zrelo doba. Ova veza je uticala na postupni razvoj ponašanja Tipa "A", koje me je, na kraju, moglo dovesti i do smrti.

Nakon medicinskog fakulteta, specijalizovao sam opštu medicinu i psihijatriju, sa dve godine obuke i stažiranja iz opšte medicine i dve godine specijalističke obuke i prakse iz kardiologije. Postao sam izuzetno kvalifikovan, perspektivan kardiolog, veoma siguran u to šta radim. Postao sam radoholičar. Posao je bio ljubav i strast mog života, jer mi je obezbedio mesto pod suncem.

Međutim, ubrzo sam osetio da sagorevam iznutra. Izlagao sam se unutrašnjem naporu da postížem uspehe i funkcionišem na užtrb svojih emocija. Iako to nisam prepoznao, bio sam opsednut. Negirao sam umor i bol, isto kao što sam radio kao adolescent, da bi se dokazao kao dobar student i sportista. Da li sam ovom bitkom za uspeh i dostignuća, zapravo tražio pohvalu i ljubav? Da li sam pokušao da dokažem da sam vredan ljubavi? Godinama sam u sebi nosio ovu potrebu i prepoznavao je, ponovo i ponovo, kod mnogih svojih pacijenata. Mnogi su jureći zadovoljenje te potrebe stigli do bolesti srca i smrti.

Izazov, koji sam sada postavio pred sebe, bio je da izmenim samodestruktivni koronarni model ponašanja Tipa "A". U stvari, svest i spoznaja da se ponašam po tom modelu, bile su prosvetujuće, jer mi je upravo ta svest dala snage da tražim lekovite alternative.

11

Sredinom sedamdesetih, imao sam sreću da prisustvujem predavanjima i seminarima, koje su držali moje kolege, o ponašanju i kardiovaskularnim bolestima. Jedan predavač, Robert Eliot (Robert Elliot) kardiolog i autor knjige *Is, it Worth Dying For?* (Da li je

vredno umreti zbog toga) imao je na mene ogroman uticaj. Nakon ovih prvih susreta, nastavio sam da pohađam brojne seminare o svesti o samom sebi. Na primer, 1978. sam bio u Londonu na međunarodnom simpozijumu o stresu i napetosti. Taj simpozijum je bio izuzetno provokativan i otkrio mi je neke netradicionalne pristupe lečenju: Zapadni Nemci su, na primer, uključili biofidbek u terapiju, Šveđani koriste masažu, Švajcarci Lamaze, Azijati stavljaju težište na meditaciju, Amerikanci zastupaju trening progresivne relaksacije. Svaku od ovih metoda, mogao sam da vidim kao pozitivan način za ublažavanje emocija i smirivanje nervnog sistema. Sve imaju blagotvorno dejstvo.

Tokom narednih godina imao sam sreću da vodim profesionalni grupni seminar (radionicu) o stresu i bolesti, zajedno sa internistom dr Brendanom Montanom, i psihoterapeutom Holi Hač (Holly Hatch). Ove grupne interakcije, uz primenu Geštalt tehnika, pomogle su emocionalno osetljivim pojedincima da nauče kako da se nose sa životom. Grupni treninzi za sticanje svesti o sebi, imali su ogroman uticaj na ozdravljenje, naročito kad bi polaznici "videli sebe" u drugim ljudima. Nakon učestvovanja na nekoliko profesionalnih radionica*, počeo sam da objavljujem sopstvene podatke u medicinskim publikacijama. Moji pacijenti su mi bili najbolji učitelji. U to vreme sam shvatio da mi treba specijalizovan trening iz oblasti psiho-terapije. Što sam više ispitivao veze uma, emocija i srca, to sam postajao

*Radionica, eng. workshop - uobičajeni grupni oblik obuke iz psihoterapije tokom kojeg polaznici, uz teoriju, treba da rade na sebi i sami se podvrgavaju terapiji. Obično je veći naglasak na ličnom radu i iskustvu doživljenom tokom terapije. (prim. prev.)

nesigurniji i nisam se osećao dorastao situaciji.

Proveo sam dve godine na Geštalt terapiji, koja mi je pomogla da uočim neke od uzroka u pozadini svojih stavova, i dodatno me je uverila u moć emocija nad zdravljem i bolešću. Tokom ove terapije, otkrio sam radove Aleksandra Lovenca (Alexandar Lowen). (Bioenergetska analiza, koju je on utemeljio, je analitička terapija us-

12

merena na telo, usmerena na otkrivanje mišićnih napetosti u telu, koje su fizički odraz emocionalnih konflikata ličnosti. Baš kao što starost drveta može da se odredi brojanjem godova na panju, tako terapeut-bioenergetičar, može da utvrdi ličnu historiju posmatrajući telo. Bioenergetskom analizom terapeut može da odredi gde je locirana tenzija i gde je blokirana energija. Ova blokada sprečava ljude da uživaju u svim potencijalima svog života. Korištenjem raznih tehnika i vežbi za energetske punjenje i pražnjenje tela, bioenergetičar može da oslobodi zarobljenu energiju, čime se omogućuje razlivanje i nestanak napetosti. Ovakav koncept energije i primena istog na osobe sklone oboljenju srca, bili su toliko zanimljivi i uzbudljivi da sam odlučio da se podvrgnem terapiji kod dr Lovenca. Pomoću njegovog učenja, uskoro mi je postalo jasno da je moje telo prilično napeto, da ne dišem duboko, i da niti doživljavam, niti izražavam sopstvena osećanja na potpun način.

Terapija sa dr Lovencom mi je usmerila pažnju na krutost sopstvenog tela. Iako se, tokom prvih nekoliko meseci, moje telo opiralo i bilo pod kontrolom glave, Loven je radio na mom disanju i to je izazvalo emocije. Postavio me je na bioenergetski stolac i naterao da koristim glas na takav način da smanjim energiju u svom grudnom košu. Ovo je imalo pozitivan efekat na

smanjenje stresa i napetosti u torakalnom delu. Tada je počeo da usmerava pažnju na dijafragmu, vilicu i karlicu. Nekoliko meseci takvog rada na mom telu, otkrilo je potisnute emocije i mišićnu tenziju. Postepeno mi je telo omekšalo. Plakanje je smanjilo napetost i dovelo do širenja mog grudnog koša. U narednim godinama, osetio sam da mi se srce otvara.

Pretpostavljao sam da se razvija feministička strana mog karaktera. Napredak je bio ogroman. Počeo sam da doživljavam više emocija. Moje fizičko i emocionalno zdravlje se poboljšalo i izgledalo je kao da mi je telo oživelo. Ovaj put u samootkrovenje bio je očaravajući.

S novim saznanjima, počeo sam da posmatram svoje kardiološke pacijente sa aspekta onog šta se dešava u njihovim grudima, koliko energije ima u njihovim telima, kako dobro dišu, kakvo im je rano iskustvo sa gubitkom ljubavi a kakva su sadašnja iskustva sa ljubavlju. Moj rad se sada odvijao na različitom nivou. Počeo sam da radim sa pacijentima na nivou tela, koristeći znanje koje sam dobio od Lovena. Bioenergetska analiza je postala moćno oruđe za sveukupnu procenu svake osobe i njene bolesti. Iako sam i dalje od pacijenata

13

uzimao anamnezu, sada sam počeo da se koncentrišem na njihovo disanje, vizuelni kontakt, kvalitet njihove energije, osećaj pri stisku ruke kod rukovanja, pokrete dijafragme, ton glasa, i znakove za emocije zadržane u telu. Analiza strukture vilice, na pr., mi je dala indikacije o nivou zadržane (potisnute) ljutnje. Pogled u oči govori o tuzi i strahu. Tako sam, posmatrajući telesnu strukturu, sticao jasniju svest o problemima i bolesti pacijenta. Postajao sam efikasniji lekar i iscelitelj. S ovim novim saznanjima, dr Loven i ja smo osnovali Centar za srce Nove Engleske (New England

Heart Center) s ciljem da dođemo do bioenergetskog razumevanja kardioloških oboljenja i osoba koje su im sklone.

Iskustvo koje sam doživio sa dr Lovenom je uzbudljivo poglavlje mog života. Njegova učenja su otvorila inovativnu, kreativnu dimenziju u tretmanu oboljenja srca. U dobi od 76 godina, on je živi dokaz svog rada. U leto 1987. godine, poveo me je na jedrenje i razgovarali smo o našem naučnom radu i istraživanjima. Dok je vezivao jedra i upravljao čamcem, posmatrao sam elastičnog, energičnog čoveka koji zrači, koji je mek i gibak. Dok sam osećao vetar i kapljice vode na licu, Loven je pričao o življenju i sećanju. Dok je brod klizio preko talasa, osećao sam kako uživam u jedrenju s majstorom. Isto kao što mornar plovi majstorskom veštinom, tako i psihoterapeuti, kao Loven, često plove "neobeležanim vodama" odavno zaboravljenih pacijentovih memorija. Dok sam posmatrao kako Loven upravlja svojim brodom, osetio sam spokojstvo... Uvek ću mu biti zahvalan na tom danu.

Stiven Sinatra, doktor medicine

PRVI DEO

ISPUNJENJE LJUBAVI

Verovatno nema ni jednog pojma u engleskom jeziku, koji se koristi na toliko raznih načina kao LJUBAV. Neki ga koriste da opišu opšte predavanje svog ja, drugi ga koriste na veoma sebičan način, bilo da bi izrazili svoju potrebu da budu prihvaćeni i paženi, bilo da poseduju i kontrolišu drugu osobu.

Ljubav može da se smatra stavom ili činom, ali je moramo uvažavati kao emociju i, prema tome, kao fiziološki proces u telu. Da bi razumeli ljubav, potrebno je da razumemo ovaj fiziološki proces. Kao i bilo kog drugog fiziološkog procesa, cilj ljubavi je da doprinese dobrobiti organizma, što se doživljava kao zadovoljstvo i radost. Ispunjenje ljubavi je radost koja se najintenzivnije oseća kada dvoje ljudi, koji se vole, zajedno dožive orgazam.

U prvom delu ćemo istražiti kako se ljubav ispunjuje a kako osujećuje.

GLAVA 1

LJUBAV JE U SRCU ŽIVOTA

Od pradavnih vremena, srce je moćan simbol ljudskog mišljenja. Latinska reč za srce "cor", je osnova za englesku reč "core" (jezgro) koja se definiše kao centralni deo predmeta. Mogućnost međusobne zamene reči srce i jezgro, vidi se u uobičajenim izrazima kao "doći do srca problema". Većina ljudi smatra srce jezgrom svog bića, poput središta točka. Tako, kad se za nekog kaže da se "u srcu promenio", podrazumeva se da je njegov kompletan stav preživeo izmene.

Srce ne simbolizuje samo emocionalni, već i duhovni centar čoveka. Mnogi veruju da je srce izvor života. Jevrejski mistik je rekao: "Znaj da je srce izvor života i da je smešteno u centar tela, kao Božanstvo svih Božanstava".¹ Pošto se takođe veruje da je Bog izvor života, iz toga nužno sledi da Bog obitava u srcu. Tako, Upanišadsko učenje savetuje: "Uđi u lotus srca i meditiraj tamo u prisustvu Bramana".² Prema Džordžu S. J. Mahoniju (George S. J. Mahoney) hrišćanskom teologu, "Srce je, u biblijskom jeziku, stanište života čoveka... U srcu se susrećemo s Bogom u odnosu Ja-On".³ Časni brat, David Steindl Rast, se saglašava: "Kad stvarno nađemo svoje srce, našli smo carstvo u kome smo istinski bliski sami sa sobom, s drugima i sa Bogom".⁴ Upanišade takođe smeštaju suštinu bića u srce, u samo jezgro duhovnosti: "Vaistinu, biće je srce... Onaj koji to zna, putuje u carstva nebeska svakoga dana."⁵ Bila ova učenja metaforička, spiritualna ili filozofska, mora da postoji neka stvarna, fizička osnova

života. Izgleda da je ova osnova samo kucanje srca, ritmičko pulsiranje kojim se krv, koja daje život, prenosi telom. To je najjasnija manifestacija sile života u telu. To ritmičko pulsiranje je karakteristično za sve žive stvari, kao i za fizički svet - jer i zvuk i svetlost, takođe, putuju u talasima.

Iako je povezivanje srca s ljubavlju široko usvojeno u našoj kulturi, kardiolozi i većina laika ovu vezu smatraju samo simboličkom. Pevač može da peva "Ukrala si mi srce" ili "Izgubio sam srce zbog tebe", ali ko će da veruje da neko može uistinu da izgubi srce ili da otkrije jednog dana da mu je srce nestalo. Pa ipak, ako razmišljamo o ovim izrazima u funkcionalnim terminima, oni imaju smisla. Neko "izgubi" srce kad se toliko snažno veže za drugu osobu da mu se čini kao da mu sopstveno srce više ne pripada. Svaki put kad razmišlja o voljenom ili voljenoj, doživljava osećaj radosti ili tuge tako blisko vezanih za tu drugu osobu, kao da njegovo srce pripada njoj.

Ma kako ih opisivali, emocije nisu uzleti mašte. One se odnose na stvarne procese u telu, koji ih izazivaju. Kad se osećamo lakog ili teškog srca, kad nam je toplo ili hladno oko srca, nešto se u telu dešava na fizičkom nivou, što čini da se tako osećamo. To što se dešava, može najbolje da se opiše kao povećanje ili smanjenje stanja telesne uzbuđenosti. Uzbuđenost čini da se osećamo lako i poletno; kad je nema, osećamo se teško i mlitavo. Kada se uzbuđenost odnosi na ljubav, to najdirektnije osećamo u predelu srca. Pogled ili pomisao na voljenu osobu može izazvati brže otkucaji srca, čak i preskakanje otkucaja i lakoću srca.

Sve dok ima života, svaka ćelija, pa radilo se o jednoćelijskom ili kompleksnom, visokostrukturisanom organizmu kao što je čovek, egzistira u stanju uzbuđenosti. Ono može da se umrtvi ili oslabi, ali to

stanje je uvek do nekog stepena prisutno. Takvo stanje je najjače kod mladih, a najslabije kod veoma starih ljudi, što govori da se plamen života sa starenjem polako gasi. Dete može toliko da se uzbuđi da bukvalno skače od radosti. Ista reakcija je ređa kod starijih osoba, čija tela su postala kruća i ukočenija. Sa smrću, telesni potencijal uzbuđenosti se gasi.

18

Stanje uzbuđenosti određene osobe je uvek vidljivo u njenom telu. Kod visokog stepena uzbuđenosti, više krvi dotiče na površinu tela, oči sjaje, koža postaje lepša, pokreti su spontaniji, ruke toplije, mozak aktivniji a srce brže kuca. U smrti, oči su bezizražajne i staklaste, telo kruto a koža bela i hladna.

Stanja negativne uzbuđenosti ne izazivaju iste efekte. Kada telo pokazuje povećanu aktivnost u stanju panike, pokreti su divlji i nekontrolisani, a uzbuđenje većinom skoncentrisano u muskulaturi i srcu, koje veoma brzo kuca. Ako je strah veoma jak, može da dođe i do smrti, jer se mišićni sistem parališe i srce prestane da kuca. Intenzivan bol, pod kojim se telo trza i uvija je takođe stanje negativne uzbuđenosti. Takav je i bes, koji, za razliku od ljutnje, negativno deluje na telo. U ljutnji, telo je vrelo, oči sevaju; u besu, telo je hladno, oči su mračne.

Pozitivno uzbuđenje se javlja u ugodnim situacijama. Telo je u stanju širenja (ekspanzije) a punjenje ili uzbuđenje je snažno na površini tela. Negativno uzbuđenje nastaje u situacijama straha i opasnosti. Telo je u stanju kontrakcije (grčenja, sakupljanja) i energija se povlači sa površine. Disanje se takođe razlikuje kod ova dva stanja. U zadovoljstvu, disanje je duboko, lako i relativno sporo. Nikad nije otežano, jer je otežano disanje znak nelagodnosti (nemira, bola). Međutim, kada je osoba uplašena ili

zabrinuta disanje je plitko, naporno i brzo.

Emocija ljubavi ima najzdraviji efekat po telo. Zaljubljena osoba zrači radošću. Svetlost u njenim očima i sjaj kože nisu tu samo zbog snažnog priliva krvi na površinu tela, već i zbog talasa uzbuđenosti koji dolazi na površinu i puni tkiva energijom.

Zračenje i sjaj zaljubljene osobe nisu metaforički pojam, jer mogu da se posmatraju. Uzrok takvom stanju je veća uzbuđenost i intenzivnije pulsiranje organa i tkiva. Kvalitet pulsiranja nije ograničen samo na srčani mišić. Iako se pulsiranje jasno primećuje kod disanja, nešto manje je vidljivo kod peristaltičkih talasa probavnog trakta, javlja se u svim živim ćelijama i organima. Mada svako tkivo ili organski sistem imaju svoj sopstveni ritam, njega koordiniše bahično pulsiranje srca i od njega zavisi. Otkucaj srca je ono što daje život celom telu. Kad smo lakog srca (bezbrizni i raspoloženi) svi organi

19

Slika 1. Organska reakcija na okolinu - otvaranje sa zadovoljstvom ili povlačenje u zabrinutosti



Zabrinutost, nezadovoljstvo ili strah izazivaju kontrakciju i time smanjenje priliva energije (punjenja) na

površinu.

Zadovoljstvo izaziva širenje (ekspanziju) i time povećanje priliva energije (punjenja) na površinu: koža, oči, erogene zone.

bolje funkcionišu; kad smo teškog srca (zabrinuti i neraspoloženi) svi organski sistemi su oslabljeni.

U zadovoljstvu, kao što smo videli, krv teče ka površini tela, a kad smo zabrinuti i nezadovoljni povlači se prema centru. U strahu i panici, osoba može reagovati mobilisanjem voljnih mišićnih sistema, koji su blizu kože, da bi otklonila izvor straha ili opasnosti. Ovi mišići se tada preplavljaju i pune krvlju da bi bili spremni za akciju. Da li će osoba doživeti ovu reakciju kao ljutnju ili kao strah, zavisi od toga da li je reakcija pokret prema spolja, sa ciljem da se povrati harmonija ili zadovoljstvo, ili je to bekstvo od opasnosti. Zabrinutost, nezadovoljstvo ili strah izazivaju kontrakciju i time smanjenje priliva energije (punjenja) na površinu. Zadovoljstvo izaziva širenje (ekspanziju) i time povećanje priliva energije (punjenja) na površinu: koža, oči, erogene zone.

20

Kretanje krvi i fluida ka i od površine tela (vidi sl. 1) predstavlja reakciju osobe na njenu okolinu. Ako je okolina topla, otvorena, pozitivna i potkrepljujuća za život, krv će jurnuti ka površini a osoba će ispružiti ruku da uspostavi kontakt. Ovi pokreti će, zauzvrat, izazvati osećanja naklonosti ili zadovoljstva ili, ako je uzbuđenje intenzivnije, ljubavi i radosti. Naklonost i zadovoljstvo ne mogu se međusobno odvojiti. Volimo ono što je ugodno, što nam pričinjava zadovoljstvo. Ipak, ljubav, u svim slučajevima, ne izaziva zadovoljstvo. I suviše često ona nam nanosi bol. Ljubav nas prisiljava da se približimo onom koga volimo, ali

ako nas on ili ona odbije ili napusti, zadovoljstvo se brzo pretvara u bol. Intenzitet bola je direktno proporcionalan intenzitetu ljubavi. Kada ljubav deteta, koje voli roditelje punim i svim srcem, naiđe na odbacivanje, bol koji dete oseti, može da se opiše samo kao cepanje, cepanje srca.

Kao i svaki bol, cepanje srca izaziva povlačenje krvi sa površine tela prema centru, preopterećuje srce i dovodi do osećanja težine i beznadežnosti. Doživljaj, osećanje cepanja srca u detinjstvu može da ima za posledicu strah od ljubavi u odraslom dobu. To ne znači da ta osoba ne ume ili neće da voli svim srcem već da će njen impuls da se otvori i pruži ruku biti sa zadržkom i proveravanjem. Želja da voli može biti prisutna u njenom srcu, ona svesno može želeti da voli, ali ako sećanje na bol živi u njenoj podsvesti, strah će je sprečiti da se otvori. Telo će biti pod kontrolom simpatičkog nervnog sistema, koji inhibira dotok krvi na površinu.

Intenzitet uzbuđenja ljubavi zavisi od bliskosti partnera. Kao i u zakonu o gravitaciji, koji kaže da je privlačenje između dva tela obrnuto proporcionalno kvadratu njihove međusobne udaljenosti, što se više primićemo osobi koju volimo to je uzbuđenje veće. Uzbuđenje kulminira kada se osobe sjedine u ljubavnom zagrljaju.

Svaki ugodan kontakt između dva tela vodi ka osećanju ljubavi. Uobičajeni zagrljaj, kojim se pozdravljaju dva prijatelja, je izraz naklonosti kojim se učvršćuje njihov međusobni odnos. Rukovanje je najčešći neformalan fizički dodir kojim se izražava stepen pozitivnog osećanja. Izbegavanje rukovanja pri susretu ili odlasku, može da se protumači kao izraz hladnoće ili nesimpatije. Slično tome, kad roditelji izbegavaju fizički dodir sa decom, to ne može da

podstakne

21

razvoj naklonosti već da pogodi u samo srce. Mnogi od pacijenata su mi se žalili da su ih roditelji retko dodirivali, držali na krilu, ljubili iako su im govorili da ih vole. Roditelji su ih možda stvarno voleli, ali su svoja osećanja retko izražavali na takav način da se deca i osećaju voljena. Ima mnogo načina da se ostvari ljubavni kontakt a da se ne dodiruje telo. Zvuk je, na primer, fizička sila koja deluje na telo. Majčina uspavanka može da smiri i uteši dete. Ono to doživljava kao izraz ljubavi. Izgovorene reči ljubavi mogu da imaju isti efekat, ne samo zbog značenja i izbora samih reči, već zbog tona kojim su izgovorene. Topao glas izražava ljubav isto kao što hladan, oštar glas izražava neprijateljstvo. Oči su još jedno važno sredstvo komunikacije. Ljude možemo da posmatramo s toplinom i naklonošću ili s hladnoćom i odbojnošću. Izreka da pogledi ubijaju govori o njihovoj moći. Na isti način, nežan pogled može nas dirnuti u srce.

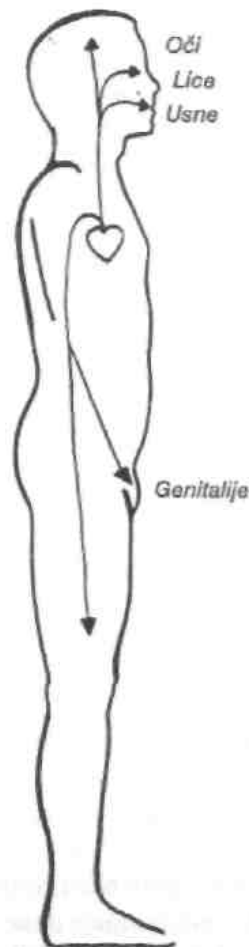
Da bi zvuk imao emocionalni efekat, on mora da se čuje; da bi pogled imao efekat, on mora da se vidi. Kontakt očima nije samo mehanički fenomen sa predvidljivim rezultatima. Dvoje ljudi može da se gleda a da ne uspostavi nikakav kontakt, jer ništa ne prolazi između njih. Kada im se oči "upale" šalju zrak koji dopre do očiju nekog drugog i tada nastaje pravi kontakt. Mnogo nas je doživelo takav kontakt očima i zna kako je to uzbudljivo. Ponekad iz njega nastane takozvana ljubav na prvi pogled. Jasno se sećam da sam se zaljubio u svoju ženu one večeri kada sam video zvezde kako trepere u njenim očima. Njen pogled je dotakao moje srce i zarobio me. Ljubav podstiče na bliskost. Kontakt može da počne s pogledom, ali ako ide prirodnim putem, završiće zagrljajem ili intimnijim

kontaktom dvoje ljudi.

Prirodno, delovi tela gde krv dotiče vrlo blizu površine su oni s kojima se ostvaruju intimni dodiri. Oni su poznati kao erogene zone, tj. usne, bradavice i genitalni organi. Crvena boja usana odražava obilje krvi u njima. Krv je tik ispod tankog sloja sluznice. Kad se usta nađu u poljupcu, krv svake osobe je odvojena samo tom tankom membranom i to proizvodi visok stepen uzbuđenja. U stvari, cela usta, uključujući jezik, mogu da se smatraju erogenom zonom, jer u kompletnoj zoni ima mnoštvo krvnih sudova. Svaki dodir ili stimulisanje erogene zone uzbuđuje kada je osoba za to raspoložena. Kada

22

Slika 2 Dotok krvi (eros) iz srca (ljubav) do erogenih zona (zadovoljstvo)



su erogene zone u kontaktu, tokom vođenja ljubavi, uzbuđenje se izuzetno povećava.

Fizička (erogena) ljubav između muškarca i žene treba stoga da bude aktivnost s najviše uzbuđenja, jer genitalni organi omogućuju najbliži međusobni dodir. Slična bliskost kontakta se događa pri

23

dojenju bebe, kada bebina usta i majčina bradavica čine gotovo savršenu celinu.

Slika 2 prikazuje protok krvi iz srca na gore (uzlaznom aortom) i na dole (silaznom aortom). Kod zadovoljstva (ugode) ova krv obilato napaja površinu tela a u erotskom uživanju, jako uzbuđuje erogene zone.⁶ Iz tog razloga, krv se smatra nosiocem Erosa. (Pobliže o krvi, kao nosiocu Erosa, vidi moju knjigu *The Language of Body*, New York: Macmillan, 1971, (Jezik tela). Slika 2

Ljubav nije ograničena na seksualnu ljubav između muškarca i žene. Ljubav postoji kad god je prisutna želja za bliskošću. Dete koje voli svog plišanog mecu, grliće ga kao da je živo biće, zbog prijatnosti i dobrog osećanja koje proizlazi iz dodira. Slično tome, volimo svoje prijatelje zbog prijatnosti i uzbuđenja koje osećamo u njihovom društvu. Ljubav koju neko oseća za kućne ljubimce sledi isti princip: želja za bliskošću i dodirom vezana je za osećanje uzbuđenja i prijatnosti tokom tog kontakta. Voleti znači biti vezan, ne samo na apstraktan način, kao u ljubavi za bližnje, već i na fizički način, preko bliskosti i dodira.

Istaknuto je da su najjače uzbuđenje i najveće zadovoljstvo mogući kod seksualnog (genitalnog) kontakta između muškarca i žene. Takvo uzbuđenje i zadovoljstvo je rezultat toga što su ovi organi prepuni i nabrekli od krvi, a blizina krvi površini tela objašnjava i "odgovorna" je za plamen seksualne strasti. Kada nisu

preplavljene krvlju, genitalije su, kao i koža svakog drugog dela tela, relativno hladne. Ali kada su stimulisane ritmički pulsiraju, prateći ritam kucanja srca. Na osnovu ovoga, srce je izvor Erosa - ili, možda bi se moglo reći, dom Erosa.

Jedna od, na izgled, misterija života je fenomen poznat kao ljubav na prvi pogled. Nema sumnje da se dešava; i suviše ljudi tvrdi da je doživelo. Ponekad, dakako, drugi ili neki kasniji "pogled" imaju taj efekat; dvoje, koji se poznaju neko vreme, razmene pogled ili dožive neki kontakt koji zapali osećanje ljubavi. Jedino razumno objašnjenje ovog fenomena je da je pogled, koji su izmenili, ili poljubac, dotakao srce onog drugog i izazvao plimu uzbuđenja i topline u celom telu. Ovo osećanje (nazovimo ga ljubav) kao i svako drugo, nagoni nas na akciju. Budi želju da budemo što bliži voljenoj

24

osobi. Fizički dodir povećava uzbuđenje, ali i omogućuje izvesno pražnjenje napetosti izazvane željom. Naravno, najveće pražnjenje se dešava u seksualnom kontaktu, ali zagrljaj ili poljubac takođe mogu osloboditi višak napetosti.

Veliko zadovoljstvo ne dolazi uvek iz seksualnog zagrljaja dvoje ljubavnika. Mnogi parovi krenu sa intenzivnim osećanjem ljubavi, a završe razočaranjem i frustracijom. Većini osoba je lakše da se uzbudi nego da to uzbuđenje pretvori u prijatnost i zadovoljstvo, koje su rezultat potpunog pražnjenja tog uzbuđenja. Mnogi imaju podsvesni tabu na seksualni kontakt sa voljenom osobom. Ovaj tabu potiče iz detinjstva, Edipalnog perioda. On deluje tako da razdvaja jedinstvo osobe, razdvajajući osećanje ljubavi u srcu od osećanja seksualne želje u genitalnom aparatu. Iako to razdvajanje nikad nije potpuno, ono ipak blokira

ispunjenje (ostvarenje) ljubavi. Treba da prepoznamo razliku između ljubavnog uzbuđenja i ostvarenja ljubavi. Mnogi nesrećnici, međutim, nikada nisu doživeli ekstazu zaljublivanja, koja nastaje kada se srce jedne osobe, iznenada i potpuno, otvori za drugu. Srca tih ljudi su zatvorena i druga osoba ne može da dopre do njih. Ali ni jedno srce nije potpuno zatvoreno za ljubav. Kao kod Uspavane lepotice, može da bude zarobljeno, na izgled, neprobojnim bedemom od trnja, ali neki princ ili princeza mogu da probiju zid i probude uspavano srce. Kada se to desi, kao da se desilo čudo.

Kako jedna osoba može kod druge izazvati tako snažnu reakciju? Buđenjem iz podsvesti zaboravljenog osećanja zadovoljstva i uzbuđenja. Zaljubljenost može da bude raj ako je ljubav prihvaćena ili pakao, ako je odbačena. Ubeđen sam da smo svi upoznali raj i da smo ga izgubili. Zaljublivanje se događa kada mislimo da smo ponovo pronašli raj. Taj raj, u kome su sve naše potrebe bile zadovoljene, u kome se nismo morali mučiti ili naprezati, bila je majčina utroba. Za mnoge, ovo rajsko stanje se nastavlja kratko vreme posle rođenja, kada nas majka, kao majka zemlja, neguje i štiti. Svaka beba je, do izvesnog stepena, doživela uzbuđenje kontakta punog ljubavi sa majkom i njenim telom. Svaka beba voli svoju majku svirn srcem i reaguje srećno i zadovoljno kada je majka nežno dodiruje. To stanje blaženstva se, pre ili kasnije, razori ali u srcima ostaje čežnja za njim.

25

Deca imaju dva objekta ljubavi: majku i oca. U ljubavi svakog od njih upoznaju sreću koja je moguća kada se voli i kada si voljen. Međutim, sreća najranijeg i kasnijeg detinjstva ne traje zauvek. Deci, koju roditelji zlostavljaju i zanemaruju, što nije retko u današnjem društvu, blaženstvo i sreća ranog detinjstva grubo se

razara. Pa ipak, iako se stvarnost ljubavi izgubi ili uništi, san ostaje, jer bi bez njega život bio tmuran i prazan. Upravo ta sačuvana nada o raju daje smisao našim životima. Ako se pojavi neko, ko je po nečem bitnom sličan onome čiju ljubav smo izgubili u detinjstvu, kao da se događa čudo; izgleda kao da san postaje stvarnost. U većini slučajeva, ovaj balon prsne. Ono što je izgledalo kao stvarnost pretvorilo se u iliziju. Čemu ova okrutna prevara? Šta ne valja?

Jedan od problema, s kojima se suočavamo u svakoj raspravi o ljubavi, jeste da ta reč opisuje dva različita osećanja. Jedno je čežnja za bliskošću koja proizlazi iz potrebe. Drugo je želja, žudnja za bliskošću koja proizlazi iz punog srca. Osećanje ljubavi u prvom slučaju, iako iskreno, je nedoraslo i dečije. Ono ima kvalitet nužde, očaja, očaja jer mu je cilj da veže drugu osobu. Kada se veza uspostavi, zavisna osoba ne može da se odvoji ("odveže"). Ta nemogućnost odvajanja takođe se manifestuje i u seksualnom odnosu, tako da u odnosu ima malo zadovoljenja. Suprotno tome, ljubav koja potiče iz punoos celog bića je zrela. Ona ne sputava, ne vezuje voljenu osobu, već je ostavlja slobodnom.

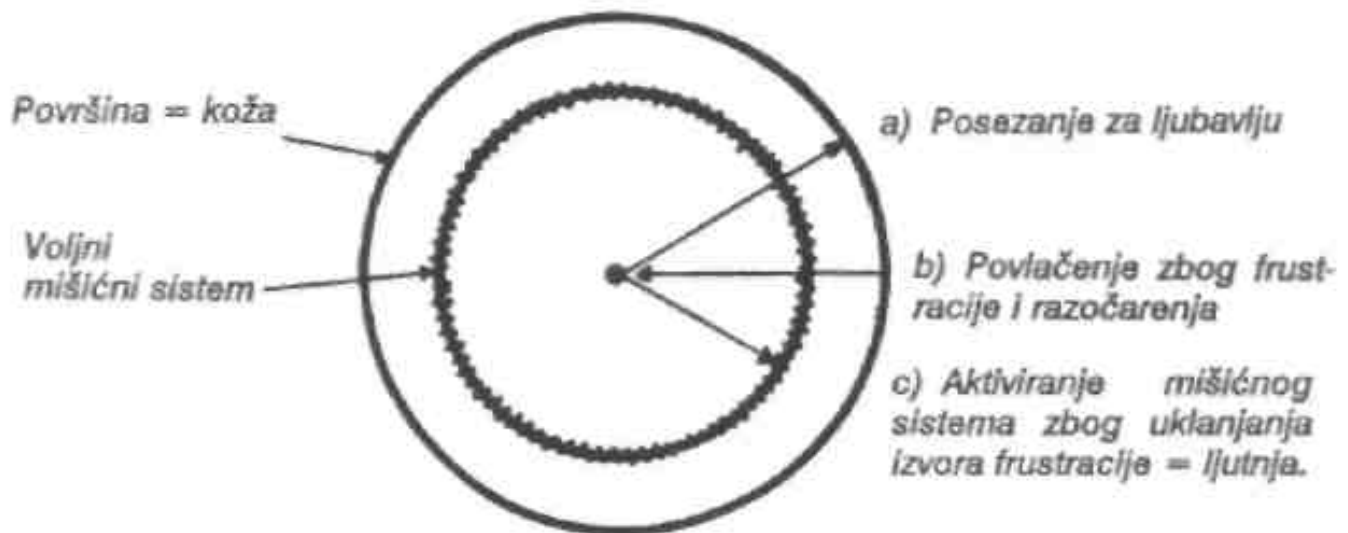
Nije neobično što smo zbunjeni u pogledu ljubavi. To je zbog moralnih zabrana i pravila koje smo, kao deca, usvojili o tome kako se vole roditelji ili bližnji. U terapiji, pacijent može da izjavi: "Volim svoju majku", čak i ako postoje dokazi da ga je majka zanemarivala i zlostavljala. Nakon dužeg analitičkog, terapijskog rada, obično izađe na videlo da je pacijent ljut zbog zapostavljenosti i da gaji osećanje mržnje prema majci. Ljutanja i mržnja bile su potisnute zbog osećanja krivice. Pa ipak, prepoznavanje i prihvatanje osećanja mržnje prema majci ne potire sve osećanje ljubavi. Nešto ljubavi se zadržalo u srcu, jer majka je ta koja je

podarila život i bila prvobitan izvor dobrog osećanja.

Sigurno može da se pretpostavi da intenzitet ili punoća ljubavi mora da se odrazi na kvalitet srčanog mišića, naročito ako verujemo

26

Slika 3 - Reakcija ljutnje na osujećenje impulsa ka ljubavi



izrazima kao: toplog srca, hladnog srca, mekog srca i tvrdog srca. Srce je mišić, kao i svaki drugi: njegova savitljivost ili krutost zavise od stanja relaksacije. Istovremeno, mišićno tkivo s godinama gubi elastičnost, tj. prolazi kroz proces ukrućivanja. Elastičan mišić možda nije tako jak kao veći, krući mišić u smislu sposobnosti za rad - tj. podizanja tereta, ali funkcioniše bolje, jer je pokretljiviji i ima veću sposobnost kontrakcije, tako da su mu reakcije brže i potpune. Nikada se ne može reći da beba reaguje mlako, s pola srca. Mlado, elastično srce, sposobno za veća uzbuđenja, doživljava jače osećanje ljubavi od starijeg srca, koje je postalo hladno i kruto.

Kako to srce postaje hladno i kruto? Odgovor na ovo pitanje leži u bliskoj vezi između ljubavi i mržnje. Mržnja može da se opiše kao ljubav koja se ohladila. Proces nije brz; da bi se ljubav zamrzla, treba mnogo

uzastopnih razočarenja.

Za razumevanje ovog procesa, treba da počnemo s impulsom koji je u srcu života - pružanje ruku - posezanje za ljubavlju. Ako taj gest naiđe na negativan odziv, reakcija je ljutnja. U ljutnji, krv preplavljuje muskulaturu, kao što u ljubavi preplavljuje kožu. Ova dinamika je prikazana na slici 3.

Ako se izražavanjem ljutnje, ponovo uspostavi stanje pozitivnog, ugodnog kontakta, uzbuđenje se prazni iz mišićnog sistema. Mišići se vraćaju u stanje relaksacije i elastičnosti koje dozvoljava da impuls

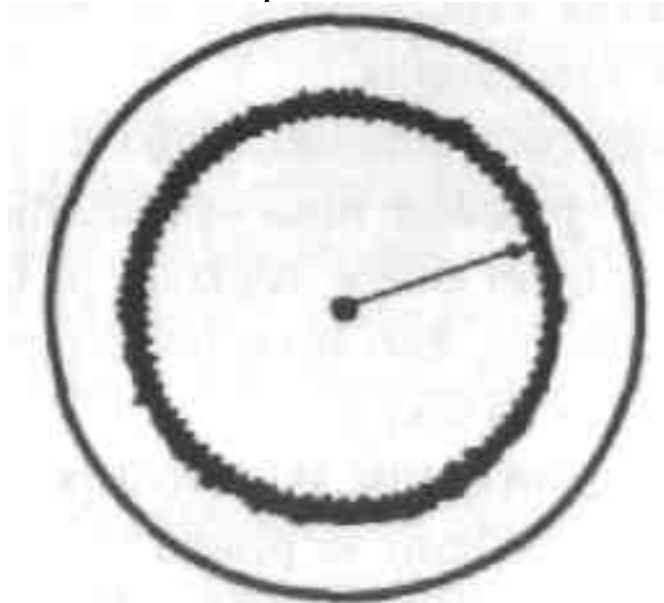
27

ljubavi ponovo stigne do površine tela. Međutim, ako izražavanje ljutnje izazove negativnu reakciju druge osobe, tada nemamo drugog izbora do da se povučemo iz kontakta i odnosa. Neprijateljska, negativna reakcija na ljutnju je negiranje prava jedne osobe da se bori za zadovoljenje svojih potreba.

Ovo ne znači da moramo da popustimo svaki put kad se neko naljuti; ali ako je odnos iskren i pun ljubavi, ne možemo objektu svoje ljubavi uskratiti pravo na ljutnju. Na žalost, roditelji često uskraćuju to pravo svojoj deci jer njihovu ljutnju tumače kao suprotstavljanje i izazov svom autoritetu. Kada se u odnos pun ljubavi umešaju moć i autoritet, to je izdaja takvog odnosa. Dete ne može da izađe iz te veze jer je zavisno. Ostaje u njoj, ali njegova ljubav se na kraju pretvara u mržnju, tj. impuls posezanja ka ljubavi (otvaranja) zamrzne se kao potok zimi. U vezi s ovim, treba da imamo na umu da su angažovani isti mišići i kada pružamo ruke s ljubavlju i kada udaramo i napadamo, s tim što je prvi pokret mek i nežan a drugi krut i eksplozivan. Potiskivanje impulsa za napad (udarac) u ljutnji, blokira oba pokreta i osoba ostaje u zgrčenom i, prema tome, zamrznutom stanju.

Nesposobnost da se pokaže ljutnja drži mišiće u stanju tenzije i kontrakcije. S vremenom oni postaju kruti i tvrdi. Ljubavi možda još

Slika 4. Blokada ljubavi. Impuls za ljubav, koji dolazi iz srca, blokiran je napetom i ukrućenom površinskom muskulaturom koja sprečava da impuls proдре na površinu.



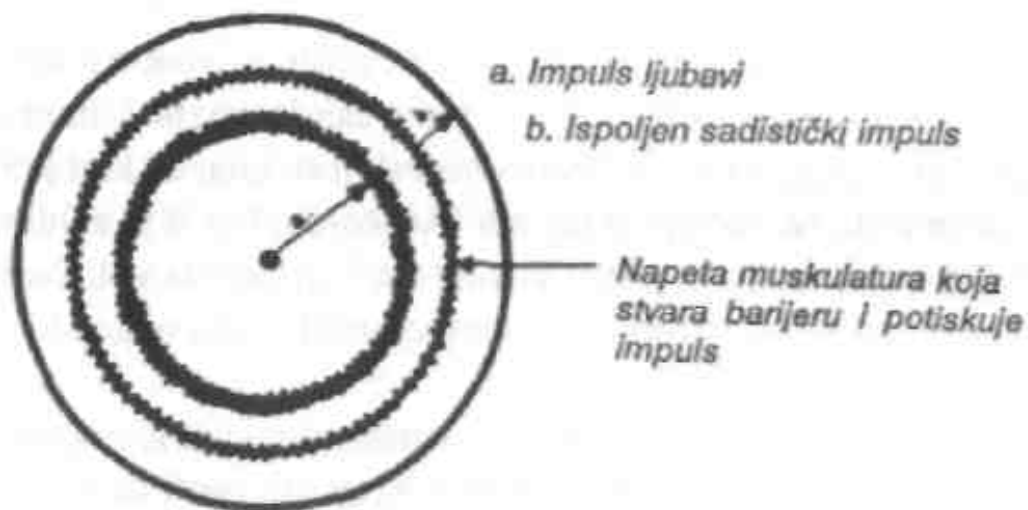
28

uvek ima u srcu, ali impuls da posegnemo za njom ili da je damo, ne može da se probije kroz čvrstu, zategnutu mišićnu barijeru tako da površina ostaje hladna. (Ovo stanje može da se prepozna u izreci: "hladne ruke, toplo srce"). Kada bi barijera bila potpuno neprobojna, umrli bi, jer nemoguće je živeti bez imalo ljubavi. Čak su i najokrutniji Nacisti imali neke pozitivne kontakte s drugim Nacistima i donekle su voleli Hitlera. Ali, sem ovog veoma ograničenog izražavanja ljubavi, bili su puni mržnje. Dinamika, koja je u pozadini mržnje, prikazana je na slici 4.

Čovek nije svestan te dinamike, niti je svestan da je mržnja koju oseća povezana sa izneverenom ljubavlju koju je nekad osećao. Takođe, on ne shvata

da je delić te ljubavi, pa ma koliko ona izbledela, još uvek živ u njegovom srcu. Mržnja može da se ukloni i ljubav oživi ako se mobiliše ljutnja koja je zarobljena u napetim telesnim mišićima. Tenzija u mišićima ruku i gornjem delu tela obuzdava ljutnju koja bi se ispoljila udaranjem i šamaranjem. Tenzija u mišićima vilice obuzdava ljutnju koja bi se ispoljila ujedanjem, impulsom kojim mnoga deca reaguju na roditeljske prevare. Ljutnja može da bude i u nogama - to je ljutnja koja se mogla ispoljiti šutiranjem kada bi roditelji grubo i bolno držali donji deo bebinog tela za vreme previjanja, pranja ili privikavanja na nošu.

Slika 5. Pretvaranje mržnje u sadizam



29

Potrebno je objasniti još jedan aspekt ovog problema. Na slici 5, pokazano je da impuls ka ljubavi može da bude dovoljno jak da probije napet, tvrd mišićni sistem, ali se negde, tokom tog procesa, prekine i izbije na površinu kao sadizam.⁸ Sadizam je pozleđivanje druge osobe ne zbog besa, već kao izraz ljubavi. Mnogi, koji su preživeli nacistička zverstva, opisali su Vilijamu Rajhu (William Reich) izraz lica svojih mučitelja kao nešto što može da se nazove samo preklinjanjem za ljubavlju i razumevanjem. Kao da su ti

mučitelji i sami mučenici koji pokušavaju da se oslobode svojih muka mučeći druge. Ovakav izraz je mnogim žrtvama bio bolniji čak i od same torture kojoj su bili podvrgavani.

Ova analiza različitih lica ljubavi omogućiće nam da razumemo sledeći slučaj, koji ilustruje stresove i konflikte kakvi mogu da se pojave u braku koji je, po svim spoljnim manifestacijama, stabilan i siguran.

Džon (John) pedesetogodišnjak, je došao na razgovor jer je bio u stanju emocionalne rastrojenosti. Tokom proteklih trideset godina, njegov seksualni odnos sa suprugom stalno se pogoršavao. Iako su spavali u istom krevetu, imali su odnos najviše jednom mesečno. Džon je radio mnogo i teško, postao uspešan biznismen, finansijski nezavisan u vreme dolaska na terapiju. Supruga i on su imali krug prijatelja i, do određenog nivoa, bili dragi jedno drugom. Rekao mi je da bi bio sasvim zadovoljan sa ovim brakom, takvim kakav jeste, iako mu je, što je priznao, takav život dosadan da se sudbina nije umešala u liku mlađe žene, s kojom održava vezu i koja je izmenila njegov život. Izjavio je da ga već i samo njeno prisustvo uzbuđuje. Uživa da s njom razgovara telefonom i raduje se svakom njihovom susretu. Obično mu je teško da učestvuje čak i u beznačajnim razgovorima sa poznanicima i na društvenim skupovima, ali kad je s njom može satima da razgovara o svemu i svačemu. Da li je zaljubljen u nju? Ne zna, ali misli da jeste. Veruje da i ona njega voli. Naravno, seksualna želja mu je veoma jaka kad je s njom, jača nego što je ikad bila sa suprugom.

Došao je kod mene jer se osećao rastrzan. Želeo bi da ostavi suprugu i da se oženi s tom drugom ženom, ali tvrdi da voli i svoju suprugu i da se plaši da je povredi. Naveo je i druge razloge koji ga

30

sprečavaju da nešto učini: prijatelji bi se okrenuli protiv njega, a pošto njegova prijateljica ima dvoje male dece morao bi da se u ovim godinama brine o novoj porodici; takođe, pitao se da li će ova veza da traje. Da li će njegova želja za njom ostati i kada ostari? Da li će moći da je zadovolji?

Sumnjao sam da su ti razlozi dovoljno jaki da spreče Džona da preduzme nešto u vezi žene koju želi. Na narednim seansama, ispostavilo se da se Džon uvek pomalo plašio svoje supruge i da je ona dominirala u njihovoj vezi. Jedan od faktora koji je doprineo pogoršanju njihovih odnosa bila je i sklonost njegove supruge da ga omalovažava pred drugim ljudima. Njegova majka je takođe bila dominantna figura u njegovom detinjstvu i priznao mi je da se plašio majke. Ne bi mogao da povredi te žene, izjavio je i osećao bi se krivim ako bi im naneo bol. Takođe mi je priznao da se u nekim situacijama njegova žena ponaša veoma superiorno, za razliku od njegove ljubavnice. Pa ipak, ne može da se odluči; ne može ni da se odrekne svoje nove ljubavi.

Koju od ove dve žene on voli, ili da li uistinu voli obe? Ni malo nisam sumnjao da je ljubav to što oseća u ovoj novoj vezi. Srce bi mu kucalo brže pri pomisli ili pogledu na ženu koja je probudila njegovu seksualnu strast. Ako je ljubav želja da se bude blizu druge osobe, onda je to to. Supruga kod njega nije izazivala takvu reakciju, pa ipak sasvim je verovatno da je u srcu gajio neka osećanja nju. Međutim, sumnjao sam da ako ikada izjavljuje ljubav svojoj ženi te reči zvuče uverljivo, ali kad ljubavnici kaže "Volim te", siguran sam da te reči odražavaju istinu i trepere dubokim osećanjima. Kako onda da objasnimo činjenicu da on ne laže kad tvrdi da voli svoju suprugu? Ako želimo da

razumemo uzroke bolesti srca, treba da shvatimo kompleksne emocije u ljudskom srcu.

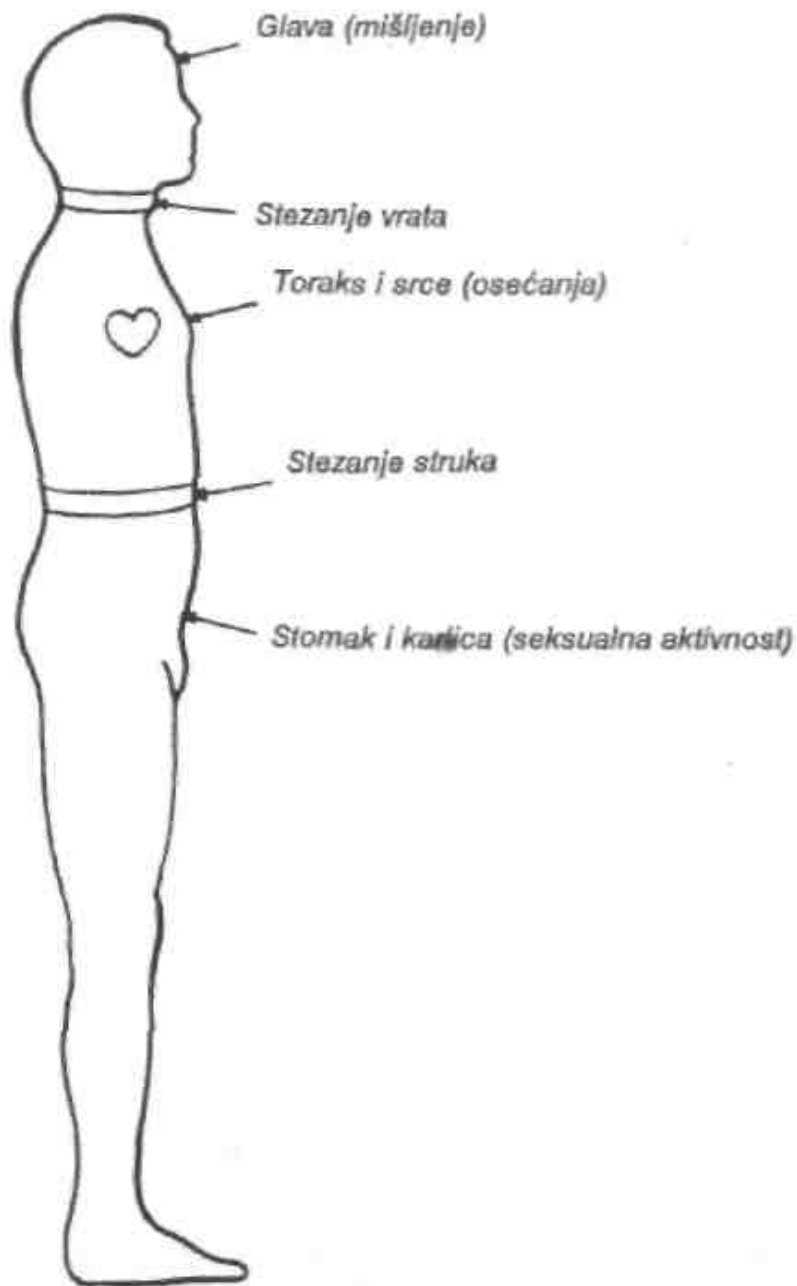
Psihijatri koriste izraz AMBIVALENTAN da opišu osobu koja istovremeno doživljava dva suprotna osećanja. Džon je bio ambivalentan u odnosu na svoju suprugu. Želeo je da je ostavi a istovremeno je želeo i da ostane s njom. Efekat takve ambivalentnosti jeste da je akcija paralizovana. Nemoguće je kretati se ako vas istovremeno vuku u suprotnom smeru. Ako ambivalentnost traje, nastaje veoma snažan emocionalan stres koji je opasan za ljudsko srce.

31

Kako je moguće uhvatiti se u klopku odnosa ljubav-mržnja? Kada se ljubavna veza pokvari, kao što se ponekad dešava, zdrava reakcija je prekinuti je i otići. Međutim, ova reakcija se blokira ako nadvlada osećaj krivice. Džon je osećao krivicu zbog napuštanja svoje supruge radi druge žene. Ideja da bi je mogao povrediti bila je veoma snažna i dominantna i bila je u konfliktu sa njegovom predstavom o tome šta treba uraditi. Bilo mu je lakše da odbaci ideju o tome da bi mogao da posegne za ljubavlju druge žene pre nego da prihvati ideju da je ljut na svoju suprugu zato što ga ponižava, gleda s visine i pokazuje tek minimalan interes za seks s njim. Potiskivanjem svoje ljutnje, utro je put ka pretvaranju ljubavi u mržnju. Ali, isto kao što nije mogao da prihvati da je ljut na ženu, još manje je mogao da prihvati da je mrzi i time se samo pojačala njegova krivica. Generalno, krivica proizilazi iz potiskivanja osećanja koja superego smatra pogrešnima. Krivica je u pozadini svih ambivalentnih stavova i sprečava razrešenje konflikta.

Psihijatri se neprestano, kod svakog pacijenta, bave osećanjem krivice. Svako stanje napetosti u telu povezano je s nekim osećajem krivice. Kad ne bi bilo

krivice svi bi osećali da smo vredni ljubavi bez obzira na činjenicu što nam ponašanje nije uvek prihvatljivo. Mogli bismo da kažemo: "Ja sam to što sam i prihvatam sebe". Krivica je naša procena da s nama nešto ne valja, da nismo vredni ljubavi sem ako je ne zaslužimo dobrim delima. To što smo ljuti na one koji su nas povredili i što mrzimo one koji su izdali našu ljubav ne čini nas lošima. Pošto su takve reakcije biološki prirodne, treba ih smatrati moralno ispravnima. Pa ipak, deci koja zavise od roditelja, lako je isprati mozak i naučiti ih da misle drugačije. Ako dete oseća da nije voljeno, smatra da je nešto pogrešilo, jer je umu malog deteta nepojmljivo da njegova majka i otac, koji su mu dali život, ne vole to što su mu dali. Kada dete sumnja u sebe, roditeljima nije teško da ga ubede da nije dobro ako gaji negativna osećanja ili ljutnju prema njima. Ako dobrotom zarađuje ljubav, dete će da uradi sve što je u njegovoj moći da bude dobro, uključujući i potiskivanje "loših" osećanja. Na taj način, krivica će ga ubaciti u doživotni sistem u kome se poriču i ne priznaju negativna ili neprijateljska osećanja prema onima koje treba da volimo. Podsvesno zadržavanje takvih osećanja



Slika 6: funkcionalno razdvajanje tela, izolovanje srca

proizvodi stanje hronične tenzije u mišićima, naročito u gornjem delu leđa.

Još jedna dimenzija osećanja krivice, koju ilustruje Džonov slučaj, jeste njena veza sa seksualnošću. Džon se osećao krivim zbog seksualnog odnosa sa mladom ženom. Odgajan u uverenju da je

preljuba greh, nije mogao potpuno prihvatiti da je seksualnost izraz ljubavi. Pa ipak, seksualno uzbuđenje je u stanju da obuzme celo telo pa čak i do tačke gde dotiče srce. Kada se to dogodi, dodir dva tela na bilo kojem delu ima erotski kvalitet, iako je naboj najjači u erogenim zonama. Što više delova i površine tela učestvuje u otpuštanju uzbuđenja, to se zadovoljstvo i zadovoljenje u klimaksu povećavaju. Kada učestvuje celo telo, doživljava se potpun orgazam koji obuzima srce. Takav orgazam je blizu ekstaze.

Na žalost, takva reakcija je retka. Za većinu muškaraca, seksualni klimaks je ograničen na ejakulaciju. Za većinu žena, klimaks se i ne dogodi. Kada se i dogodi, ograničen je na klitoris. Orgazmi i klimaksi variraju, i slobodno se mogu okarakterisati kao da su s punim srcem, s pola srca ili s veoma malo srca. No ovaj opis reakcija pojedinaca u seksu može da se primeni i na druge aktivnosti. U današnjem poslovnom svetu, glava je važnija od srca. Ne uključujemo se svim srcem u posao koji nam u većini slučajeva i nije omiljen. Kakve veze ima srce sa zarađivanjem para? Dok je posao bio intenzivna fizička aktivnost, veći deo našeg bića mu je bio predan. Emocionalno uključivanje u poslovne poteze je siguran put ka gubitku. U stvari, mi smo izolovali tri glavna segmenta svog tela i svoje ličnosti. Glava i genitalije nemaju ništa sa srcem ili jedno s drugim. Glava je za pravljenje para, genitalije za provod, a srce - jadno srce - izgubilo je svoju vezu sa svetom jer je odvojeno od glave i genitalija. Tenzija u voljnom mišićnom sistemu je pod kontrolom ega, koji često poništava želju srca i stvara sukob između glave i srca. U strahu od odbacivanja, čovek prestaje da pruža ruke za dodir, za zagrljaj, usne za poljubac, usta za sisanje (kao što dete čini) oči za gledanje. Ovi pokreti su ograničeni ili inhibirani tenzijom u ramenom pojasu,

vratu i vilici.

Tenzija, napetost u ramenima, kao što smo videli, potiče iz potiskivanja impulsa da udarimo u ljutnji ili besu. Stisnuta usta, sastavljene usne znak su nepoverenja ili neodobravanja naklonosti, kruta vilica ukazuje na rešenost da se ne prepustimo čežnji za ljubavlju, bliskošću i kontaktom zbog straha od razočaranja ili odbacivanja.

34

Sličan fenomen se zbiva u donjoj polovini tela, izazvan prstenom napetosti, tenzije, oko karlice. Ova tenzija se razvija rano u životu iz doživljaja stida, straha i krivice zbog seksualnih osećanja i njihovog izražavanja. O ovome ćemo detaljnije govoriti u narednom poglavlju. Na ovoj tački je dovoljno reći da dete nauči da može biti jako povređeno ako se preda svojim seksualnim željama i impulsima. Dete ne može zaustaviti javljanje seksualnog uzbuđenja jer se to odvija na nivou ispod svesne kontrole. Ipak ono može da spreči da mu se biće (self) istopi na plamenu strasti, što je zapravo pravo predavanje ljubavi. Ovo se postiže stezanjem mišića u donjem delu leđa i karlici čime je sprečen protok uzbuđenja naniže u stomak i genitalije. Kada se to dogodi, seks nema veze sa srcem, baš kao što ni srce nema veze sa umom.

Jedinstvo tela održava se na dubokom, biološkom nivou; gore opisan rascep deluje na naše svesno biće (self) i razara naš osećaj da smo celi i u jednom komadu, osećaj integriteta i celovitosti. U takvoj situaciji, svesnost bića je ograničena na glavu, boravište ega. "Ja", koje je smešteno u mozgu, još uvek ima srce i genitalije ali se ne identifikuje s njima, jer kada se živi u glavi, telo se smatra instrumentom "ja" ili ega. Kod takve podele poslova, seksualna aktivnost postaje čin namenjen demonstriranju muške

ili ženske moći i ne doživljava se kao izraz ljubavi.

Ovo funkcionalno razdvajanje jedinstva tela, prikazano na slici 6, razdvaja svesnost glave i njene funkcije od osećanja u srcu i seksualne aktivnosti u genitalijama. Razdvajanje ova tri aspekta ličnosti, postiže se stezanjem prolaza koji ih spajaju: vrata, koji spaja glavu i grudni koš; i struka, koji spaja grudni koš i karlicu. Proizvod ove podele je izolacija srca. Srce je zatvoreno u kavez grudnog koša, stavljeno pod zaštitnu kontrolu. Niko ne može dopreti do njega i, prema tome, niko ga ne može povrediti. Pošto srce, tako odsečeno od sveta može da uvene, ovakvo stanje stvari može da ima ozbiljne posledice za zdravlje srca.

Pulsiranje srca i arterija je jedna od sila koje služe da na nesvesnom nivou ujedine telo. Ovu funkciju na svesnom nivou preuzima disanje, koje je takođe pulsirajuća aktivnost. Pokreti disanja prave talase koji prolaze telom s kraja na kraj. Inhalacija, udisanje, počinje

35

u donjem abdomenu i nastavlja se prema gore, ka glavi, dok ekshalacija ili izdisaj ide obrnutim smerom. Kad ovi talasi nisu preprečeni prstenovima tenzije, napetosti u telu, možemo sami sebe osetiti od glave do pete. Iako je dijafragma glavni respiratorni mišić, mi zapravo dišemo celim telom. Pod normalnim okolnostima, takvo disanje je duboko, puno i lako. Međutim, mišićna tenzija kao ona opisana gore, ograničiće disanje na jedan ili dva telesna segmenta. Mnogo ljudi, na primer, diše s veoma malo uključivanja grudnog koša ili abdomena. Takvo disanje je relativno plitko. Neki dišu grudima: njihovi abdomeni su čvrsti i ravni, s veoma malo respiratornih pokreta za vreme udisaja ili izdisaja. Drugi dišu sa dijafragmom i stomakom dok su grudi krute i nepokretne. Ovi modeli

disanja se pojačavaju u stresu i često izazivaju osećaj uznemirenosti. Kasnije ćemo videti da takvo disanje može da ima opasne posledice za srce.

36

GLAVA 2

SEKS I SRCE

Nesporno je da seksualna aktivnost može da ima snažan uticaj na srce. Većina odraslih osoba je iskusila ubrzano kucanje srca u trenutku klimaksa. Masters i Džonson¹ zabeležili su brzinu od 130 otkucaja u minuti. Neko može da misli da je ovakvo brzo kucanje srca rezultat naporene fizičke aktivnosti tokom koitusa, ali nema ničeg teškog ili napornog u vođenju ljubavi. Pošto to obično nije konfliktna situacija, ne bi trebalo da bude ni stresa. Prema tome, ubrzano kucanje srca se javlja zbog visokog stepena uzbuđenja koje se razvija upravo pre i u trenutku orgazma. Pošto svako veliko emocionalno uzbuđenje povećava brzinu otkucaja srca, ova reakcija je savršeno normalna. Ako se brzina otkucaja srca ne povećava u klimaksu, to ukazuje da je stepen uzbuđenja kod pražnjenja napona bio nizak i ograničen na genitalije. Naravno, ako osoba ne doživi klimaks u seksualnom odnosu, srce neće reagovati na gornji način.

Istraživanja sugerišu da nesposobnost da se doživi klimaks ili iskusi emocionalno zadovoljstvo u seksu, mogu imati štetno dejstvo na srce. Jednom studijom je upoređivan seksualni život sto žena, dobi od četrdeset do šezdeset godina, koje su bile lečene od akutnog infarkta miokarda, sa kontrolnom grupom od 100 žena iste starosti koje su lečene od drugih bolesti. Seksualna frigidnost i nezadovoljstvo je otkriveno kod 65 procenata koronarnih pacijenata, i kod 25 procenata ostalih. Ove brojke su statistički značajne i pokazuju

kao faktor rizika za oboljenja srca kod žena.

Abramov prihvata definiciju frigidnosti kao "delimičnu ili potpunu nesposobnost da se doživi orgazam".² Određuje žene kao frigidne ako: (1) nikad ne uživaju u seksualnom odnosu, (2) uživaju u koitusu ali ne mogu da dožive orgazam, zbog čega su razočarane i emocionalno nezadovoljene; ili (3) doživljavale su orgazam ranije, ali u poslednje vreme niti imaju seksualne odnose, niti doživljavaju orgazam zbog impotencije ili bolesti supругa.

Ako postoji direktna povezanost između seksa i srca kod žena, važi li isto i za muškarce? Opšte gledano, problem je različit: učestalost akutnog infarkta miokarda je veća kod muškaraca, dok je nesposobnost doživljavanja klimaksa relativno retka. Pa ipak, i kod muškaraca postoji seksualna disfunkcija. Često se javlja u formi impotencije, tj. nemogućnosti da se postigne ili održi erekcija tokom odnosa. Isto kao što frigidnost smanjuje seksualno zadovoljstvo žena, tako i impotencija ograničava zadovoljstvo u seksu kod muškaraca. Prema tome, slobodno možemo da postavimo pitanje da li impotencija ima neke veze sa oboljenjem srca.

Varer i Buršelj (Wahrer i Burchell) su proučavali seksualnu disfunkciju muškaraca i ispitali 131 muškarca, dobi između trideset jedne i osamdeset šest godina, koji su svi bili lečeni od srčanog udara. Dve trećine ispitanika je imalo značajne seksualne probleme nekoliko nedelja ili meseci pre nego što su doživeli srčani udar. Autori su objavili da je 64 odsto ispitanika bilo impotentno, 28 odsto doživelo je značajan pad (50 procenata) učestalosti seksualnih odnosa, a osam odsto je imalo prevremenu ejakulaciju.³ Impotencija je procenjivana na osnovu više nedelja ili meseci neuspešnih pokušaja, a ne posle samo jednog ili dva

neuspeha. Preвременa ejakulacija je utvrđena na osnovu pacijentove izjave da je doživeo klimaks isuviše brzo da bi on sam ili njegova partnerka bili zadovoljeni. Iako nema tekućih podataka o slučajevima seksualne disfunkcionalnosti muškaraca, autori svoje podatke smatraju višim od proseka.

Ako postoji veza između seksualne disfunkcionalnosti i oboljenja krvnih sudova srca, na šta ukazuje ovo istraživanje, da li je ta veza direktna i uzročna? Neosporno je da seksualna disfunkcional-

38

nost smanjuje samopoštovanje muškaraca i da ga dovodi u stres. Jedna žena je ispričala da se njen suprug "žestoko razljuti, psuje, šeta po sobi, udara pesnicama po nameštaju, pocrveni u licu a jednom ili dva puta je razbio vazuu zbog svog seksualnog neuspeha".⁴ Takav izliv besa veoma lako podiže krvni pritisak. Ipak, mnogi muškarci će se jednostavno povući u sebe i kriviti sami sebe zbog neuspeha.

Izlažu li ti muškarci sebe istom stepenu rizika? Odgovor je potvrđan, jer, kao što ćemo videti, celovitost i kompletnost pražnjenja naboja je ono što obezbeđuje zdravlje srcu.

Možda bi ovo razmatranje bilo jasnije kad bismo koristili emocionalno zadovoljenje, a ne sposobnost ejakuliranja, kao kriterijum za zdravu seksualnu rekaciju muškaraca. Ali, svi muškarci koji doživljavaju klimaks i ejakuliraju, nisu emocionalno zadovoljeni. Uprkos ejakulaciji, muškarac može da se oseća seksualno frustriranim, baš kao i žena. Muškarci koji ejakuliraju neposredno pre ili odmah posle penetracije često se osećaju nezadovoljeno. Neki drugi, čak i kad mogu neko vreme održati erekciju, nalaze da do ejakulacije dolazi bez mnogo osećanja. Malo je verovatno da se sa takvim reakcijama osećaju

emocionalno zadovoljeni.

Ali čak ni emocionalno zadovoljenje nije idealan kriterijum za zdrav seks. Mnoge žene izjavljuju da osećaju toplinu i zadovoljstvo kada ih muškarac samo drži u zagrljaju. Seks je njihov put prema kontaktu i bliskosti, ispunjenju potreba zaostalih iz ranog detinjstva. Takvim ženama, seksualni akt je manje važan od osećaja sigurnosti koji pruža seksualna intimnost. Muškarci takođe koriste seks i za druge svrhe sem za izražavanje ljubavi. Mnogima, seks pruža narcisoidno zadovoljstvo kroz potvrđivanje njihove muškosti, bez obzira na kvalitet seksualnog klimaksa. Danas to važi i za mnoge žene, koje na seksualni kontakt gledaju kao na potvrdu svoje seksualne privlačnosti.

Pa ipak, kada se seks koristi za ego svrhe, srce ostaje hladno i isključeno. Pod ovakvim okolnostima, koitus nije vođenje ljubavi već manifestacija raznih pomešanih osećanja prema suprotnom polu, uključujući i određeni stepen sadizma i prezira. Pa ipak, u gotovo svakom seksualnom činu postoji izvestan stepen ljubavi. Genitalije ne bi bile pod naponom niti nabrekle da krv ne dotiče iz srca - organa

39

ljubavi - u seksualne organe. U većini slučajeva, naravno, učešće srca je nesvesno. Ono funkcioniše kao pumpa - mehanički. U takvom stanju, seksualni čin nije dovoljno iskren. Seksualno uzbuđenje je prigušeno, a klimaks je, ako ga i bude, mlak.

U prethodnom poglavlju videli smo da, kod mnogo ljudi, glava, srce i genitalije ne funkcionišu zajedno. Mada ova rascepljenost negativno utiče na svaki vid ponašanja, najkritičnija je u seksualnom činu. Kada se uspešan i sposoban poslovan čovek, koji je na zabavi više popio, ponaša kao mali dečak ostali mogu da se

nasmeše i da to protumače kao njegovu potrebu za opuštanjem. Međutim, kada je isti muškarac impotentan sa svojom suprugom, koja ga tiraniše kao što je i njegova majka činila, a seksualno ga uzbuđuje mlada žena, tada je situacija ozbiljna. Obećanje ljubavi kao prirodni faktor njegovog braka, ustupilo je mesto frustraciji i gorčini, koje mogu dovesti do ozbiljne bolesti. Mnogo je i žena u sličnom položaju. Iako na ego nivou funkcionišu kao efikasni profesionalci ili rukovodioci koji uspešno rukovode podređenima, u krevetu su im potrebni uteha i podsticaj jer nisu u stanju da postignu prirodan klimaks. Na žalost, u tako poremećenim bračnim odnosima, deca pate čak i više nego odrasli i na kraju mogu da pretrpe isti rascep i međusobno odvajanje glave, srca i genitalija.

Da bi odrasla osoba bila zadovoljna, njeno celokupno biće - glava, srce i genitalije - mora da uđe u odnos koji je za nju važan. Zadovoljstvo, ispunjenje kakvo donosi takva celovitost najsnažnije se doživljava u onoj vrsti orgazma kojoj se predaje. Ovaj koncept orgastičkog ispunjenja, zadovoljenja predložio je Vilhelm Rajh (Wilhelm Reich) 1924.⁵ Rajh je primetio da su njegovi pacijenti, koji su doživeli takav totalan refleks, reakciju orgazma, bili izlečeni od svojih neurotskih simptoma. Analogno, pacijenti koji nisu ostvarili potencijal za kompletno predavanje u seksu, ostali su neurotični. Rajh je takođe otkrio da je ovaj potencijal karakterističan za zdrave pojedince u opštoj populaciji. U vreme kada je formulisao svoj koncept, Rajh je bio istaknut član grupe psihoanalitičara kod Frojda u Beču. Međutim, korišćenje totalnog orgazma kao kriterijuma za emocionalno i mentalno zdravlje, nije prihvaćeno od strane ostalih psiho-analitičara u njegovo doba. Kako bi takav kriterijum mogao da bude

od značaja, pitali su se, kad oni imaju veoma mnogo neurotičnih pacijenata koji se ne žale na svoj seksualni život i redovno dostižu orgazam. Rajhu je postalo jasno kako on i njegove kolege doživljaj orgazma definišu različitim terminima.

Psihoanalitičari, svako oslobađanje napetosti kod žena, pa ma kako minimalno bilo, i svaku ejakulaciju, bez obzira koliko malo emocija je uključeno, proglašavaju orgazmom. Većina i danas o orgazmu govori na isti način, a mnogi seksolozi podržavaju ovo stanovište, ali izjednačiti doživljavanje orgazma sa olakšavanjem napetosti znači povrediti, obezvređiti izvesno duboko osećanje da je orgazam nešto izuzetno. Rajh je imao na umu vrstu reakcije koja prožima celo telo talasima ugodnih konvulzija, ritmičkih pokreta. Na vrhuncu orgazma, ego je obuzet i preplavljen poplavom senzacija. Iz takve reakcije proističe dubok osećaj zadovoljstva, zadovoljenja i ispunjenosti. Noću, čovek zaspi odmah posle klimaksa, a ujutro se probudi osećajući se podmlađen i pun života.

Za vreme totalnog orgastičkog refleksa, reakcije, svest o sebi se gubi u stapanju s objektom ljubavi. Tako ljubav dostiže svoj konačan cilj, jedinstvo suprotnosti. U mnogim slučajevima, prisutno je osećanje jedinstva sa celim pulsirajućim svemirom, što potkrepljuje Rajhovu ideju da se u orgazmu čovek identifikuje sa kosmičkim procesima. Jedna žena je rekla da se u tim trenucima oseća kao kap vode u okeanu, a jedan muškarac je opisao svoju senzaciju kao boravak među zvezdama.

Jedan od mojih pacijenata je opisao sličan doživljaj koji je doživeo kada mu je devojka saopštila da želi da raskinu vezu. Čuvši to, moj pacijent se rasplakao i izjavio da je voli. Na to se ona raznežila pa su vodili

ljubav. Na vrhuncu, disanje mu se ubrzalo i produbilo a karlica pomerala u skladu sa disanjem i ritmom ejakuliranja. Talasi ugodnog oslobađanja napetosti prolazili su mu telom. Pri tom se osećao ujedinjen i sa svojom devojkom i sa celim svetom. Kada je orgazam minuo, iskusio je dubok mir i zadovoljstvo. Srce mu je bilo tako otvoreno da mu se činilo kao da može osetiti kucanje drugih srca. Ovaj doživljaj je bio toliko pun i snažan da je poželeo da ga ponovi. U vreme kada mi je ovo ispričao, to se nije dogodilo ponovo iako je ostao sa istom devojkom.

41

Ova priča je čudesna po opisu efekata koje potpun orgazam ima na srce. Pacijent mi je ispričao da je voleo svoju devojku i pre ovog događaja, ali je ljubav sakrivao zbog straha da je ne izgubi. Njegova odbrana od pozleđivanja bila je da ne prepusti svoje telo i dušu ljubavi. Neobično je da je pretnja gubitkom slomila njegovu odbranu i oslobodila plimu čežnje i bola. Kada se već dogodilo najgore, nije imao više šta da izgubi i potpuno se predao svojoj ljubavi. Ovo nije ništa neobično. Ljudi veoma često osete dubinu svoje ljubavi tek kad izgube voljenu osobu. Kada se raspadne neurotska struktura, srce se otvara za ljubav. Kod seksualnog predavanja srce je ispunjeno ljubavlju i otvoreno za život

Za ovog pacijenta kao i za mnoge druge koji su imali slično iskustvo, ovakvo seksualno ispunjenje nadmašuje orgazam. To je ono o čemu sanjamo u mladosti - ekstaza i ispunjenje ljubavi. Poražavajuća je životna činjenica da je takvo iskustvo veoma retko. Još tragičnije je da ima ljudi koji ga nikada ne dožive. Naša srca vane za ljubavlju, ali fizička predaja je previše zastrašujuća. Ne usuđujemo se da se predamo božanskoj ludosti ljubavi jer nam je ego i suviše

nesiguran da bi se odrekao kontrole. Ova kontrola, zapravo naša odbrana od pozleđivanja, postiže se stezanjem mišića, a naročito grudnih mišića oko srca. Takvo "oklopljavanje", kako ga je Rajh nazvao, često nas odvaja od sveta i smanjuje intenzitet naših transakcija.

Izjednačili smo srce s ljubavlju i rekli da je ono dom Erosa. Želja za erotskim kontaktom teče sa krvlju, nosiocem Erosa. Kao što smo istakli, erogene zone tela se odlikuju obilnim napajanjem krvlju. Kada dve takve zone dođu u dodir, poljupcem ili seksualnim zagrljajem, dolazi do snažnog erotskog naboja čija funkcija je da poveća uzbuđenje, a ne da ga isprazni. Pražnjenje uzbuđenja je funkcija kretanja. U seksualnom činu kretanje ima dve faze.

Prva faza obuhvata period od penetracije do početka klimaksa. Tokom te prve faze, genitalije su u stanju uzbuđenja, tj. nabrekle od krvi, ali nisu još prekomerale uzbuđene ili spremne za pražnjenje naboja. Partneri stvaraju međusobno uzbuđenje trenjem penisa o male usne vagine, muškarac gurajući penis napred a žena idući mu u susret i obuhvatajući ga. Kada se razdvajaju, ali ne potpuno, male

42

usne, poput usana što i jesu, usisavaju penis u sebe. U ovoj fazi pokreti su još voljni i kontrolisani a disanje je duboko i pravilno. Uzbuđenje raste u karlici i u genitalijama sve do trenutka kada se više ne može obuzdati. U ovoj tački, počinje druga faza koja vodi ka orgazmu: u trenutku pražnjenja dolazi do dubokog oslobađanja, koje često prati uzdah ili vrisak, dok snažan talas izdisanja vazduha prožima telo. Sa ovim talasom, karlica se spontano pomera napred, i orgazam je na pomolu. Karlica se može nevoljno pomeriti više puta, ponekad brže, ponekad sporije, u ritmu disanja.

Kod muškaraca, ejakulacija se događa u tom momentu i deo je oslobađanja naboja - pražnjenja. Kod starijih muškaraca, kod kojih je prekinuta proizvodnja sperme, ejakulacija je ograničena na nešto semene tečnosti, ali je konvulzivni orgastički refleks tela istovetan.

Seksualno zadovoljstvo ne potiče samo iz voljnih, nego i iz nevoljnih pokreta pa da bi se omogućilo nastajanje i odvijanje tih pokreta, neophodno je odreći se kontrole. Pošto nije voljna, ejakulacija donosi muškarcu izvesno olakšanje dok žena može doživeti sličan klimaks preko nehotičnih kontrakcija malih usmina. No bez obzira koliko su ovi pokreti važni, oni predstavljaju tek ograničenu reakciju jer su svedeni na genitalije. Kada se karlica kreće spontano, bez kontrole volje, osećanje prijatnosti i zadovoljstva je dublje; kad učestvuje celo telo, orgazam je potpun. Međutim, ukoliko se ovi spontani pokreti inhibiraju, ograničena je punoća, kompletnost pražnjenja. Ta inhibicija se događa na nesvesnom nivou.

Analiza telesne konstrukcije pokazuje da se glavni telesni mišići, oni koji ostvaruju pokrete i održavaju uspravan položaj tela, nalaze duž zadnje strane tela i produžuju na ekstremitete. Do pokreta dolazi kada se naboj kreće duž zadnje strane tela bilo naviše prema glavi i rukama, bilo naniže prema karlici i nogama. Pružanje ruku za hranom ili zagrljajem nastaje kada ovaj mišićni naboj teče naviše duž zadnje strane tela. Isturanje karlice u seksualnom činu nastaje kad naboj teče naniže, niz leđa. Ovaj naboj ili protok uzbuđenja, nazvao sam *agresijom* (ljutinom). Suprotno tome, protok uzbuđenja iz srca, koji sam nazvao *čežnjom*, doživljava se kao talas koji se kreće duž prednje strane tela.

43

Slika 7. Protok uzbuđenja i osećanja u telu.

Proticanje uzbuđenja duž zadnje strane tela = ljutina. (motorički nagon da se pruži ruka, udari, približi ili udalji)



Proticanje uzbuđenja duž prednje strane tela = čežnja (želja za kontaktom, dodirrom)

Proticanje uzbuđenja duž zadnje strane tela = ljutina. (motorički nagon da se pruži ruka, udari, približi ili udalji)

Proticanje uzbuđenja duž prednje strane tela = čežnja (želja za kontaktom, dodirrom)

Proticanje uzbuđenja duž prednje strane tela može da se doživi kao osećanje čežnje izraženo otvaranjem usana, kao kad beba poseže za majčinim grudima. Ovo osećanje se pojačava istovremenim pružanjem ruku. Proticanje uzbuđenja naniže liči na senzaciju "spuštanja" stomaka u liftu koji naglo pode dole ili na ono što deca doživljavaju ljuljajući se. Ova senzacija je prisutna u seksu, kada se uzbuđenje spušta naniže u genitalije, i oseća se razlivanje topline u stomaku.

Obično se proticanje uzbuđenja naviše duž zadnje strane tela doživljava kao talas ljutnje. Ako je dovoljno jak, stići će do očiju i zuba. Na toj tački, zubi će se

iskeziti a oči užariti od ljutnje. U međuvremenu, tok uzbuđenja na dole je sila koja potiskuje karlicu napred. Uzbuđenje struji oko zadnjice, duž karličnog dna i u genitalije.⁶

Obe ove komponente igraju ulogu u seksualnoj aktivnosti. Osećamo želju za bliskošću i erotskim kontaktom i nagon za posedovanjem, za sjedinjavanjem s partnerom. Želja za erotskim kontaktom je

44

nežna. Nagon za sjedinjavanjem je jak. Nežnost pojačava uzbuđenje a agresivan nagon teži da ga isprazni. Nema ničeg sadističkog u tom nagonu za pražnjenjem. Bez njega ne bi bilo ni zadovoljenja. Pa ipak, bez Erosa, nežne komponente, ne bi bilo mnogo uzbuđenja za pražnjenje a seksualna aktivnost bi bila lišena istinskog zadovoljstva.

Kod rascepljene ličnosti, nežnost je povezana sa detetom u nama, a agresivan poriv sa odraslim egora. Takva osoba može da doživi bilo nežnost bilo ljutnju, ali nikako oboje istovremeno. Kada su dečije osobine dominantne u ličnosti, osoba može da bude nežna, osetljiva pa čak i senzualna, ali ne pokazuje ni malo ili pokazuje vrlo malo namere ili energije da doživi pražnjenje i zadovoljenje. U seksu je klimaks, ako do njega dođe, prijatan ali ne i strastan. Često ga prati i tuga jer je njime završena željena blizina i kontakt. Takvim ljudima, kontakt je važniji od oslobađanja napetosti. U nekim slučajevima, vođenje ljubavi dugo traje jednostavno zato da bi se održao kontakt, a klimaks, koji se ne može smatrati pravim orgazmom, je suzdržan. Takva dva partnera mogu da se vole, ali njihov odnos je detinjast, nezreo.

S druge strane, kada su osobine odraslog dominantne u ličnosti i ponašanju, nagon, želja da se

partner poseduje i da se naboj isprazni tako su jake da za nežnost ima vrlo malo vremena i prostora. Seks postaje radnja sa veoma malo osećanja i bez pravog zadovoljstva.

Nežnost je funkcija mekoće, elastičnosti. Kruta, narcisoidna ličnost koja funkcioniše sprovođenjem svoje volje fizički je nesposobna da oseti bilo kakvu pravu nežnost. Pošto je tako kruta, svako seksualno uzbuđenje koje oseti protiče kroz njeno telo do genitalija i stvara jaku napetost koje ona želi da se što pre oslobodi. Muškarcima, ejakulacija služi u tu svrhu i, prema tome, služi jednako dobro kao i svako drugo oslobađanje iz stanja napetosti ili bola. Pošto nema stvarnog zadovoljstva i zadovoljenja koje seks može da pruži, osećanja muškarca prema partnerki su hladna. Osnovni problem je strah muškarca od predavanja ženi. Ovaj strah je nesvestan, ali se jasno ogleda u krutosti tela koja blokira prirodne konvulzivne pokrete orgazma.

Strah od predavanja ženi je najviše izražen kod "mačo" muškaraca koji svoju muškost identifikuju sa potencijom. Rajh je primetio da su

45

"teški poremećaji genitalnosti... bili naročito izraženi kod muškaraca koji su se najglasnije hvalisali svojim seksualnim poredama i "koliko puta mogu za redom". Nema sumnje da su imali jaku i dugotrajnu erekciju, ali ejakulaciju je pratilo veoma malo ili nimalo zadovoljstva; ili čak suprotno - gađenje i neugodne senzacije.⁷

Neki muškarci imaju mazohističan stav, koji često negativno deluje na njihove seksualne i orgastičke reakcije. Ovi muškarci doživljavaju svoju seksualnu ulogu kao pomoć roditeljima da dožive klimaks. Jedan

muškarac je izjavio "Ja uživam kad žena svrši". Njegov sopstveni klimaks je relativno neuzbudljiv i slab. Bez obzira kakvo uzbuđenje oseća u početku, ono se gubi zbog potrebe da se to pražnjenje obuzda kako bi "bio tu" za ženu.

Strah muškarca od predavanja ženi vuče koren iz ranih odnosa muškarca s majkom. Prepuštanje želji za ženom čini ga ranjivim na odbijanje i odbacivanje, kao dete je bio tako ranjiv. Njegova odbrana se temelji na obuzdavanju takvih osećanja i na održavanju određenog osećaja sigurnosti, odricanjem i krutošću. Može da dozvoli buđenje jakih genitalnih senzacija samo ako su one odvojene od srca. Seks bez ljubavi mu daje osećaj moći koji mu omogućuje da porekne svoj strah od žena, ali seks bez ljubavi nije ni istinski prijatan niti zadovoljavajući.

Ženski seksualni problemi su na više načina suprotni muškima, ali imaju istovetno dejstvo na ženski orgastički potencijal. Ženina orgastička reakcija, kada je potpuna i kompletna, po konvulzivnim pokretima je ista kao i kod muškarca. Ne razlikuje se ni po totalnom pražnjenju uzbuđenja, osećanju zadovoljstva, zadovoljenja i ispunjenja. Ovakva vrsta reakcije zavisi od njene sposobnosti za potpunim predavanjem svojoj ljubavi prema muškarcu, ali to je teško, možda i nemoguće, ako gaji potisnuta osećanja ljutnje prema muškarcima, od kojih većina potiče iz njenog odnosa sa ocem. Marie Robinson je pokazala da je prihvatanje i izražavanje tih potisnutih osećanja ljutnje omogućilo mnogim "frigidnim" ženama da dožive klimaks u seksualnom činu.⁸

46

Jedna od mojih pacijentkinja se uvek pokoravala muževljevim seksualnim željama, bez obzira na sopstvena osećanja. Kada se ovaj problem tokom

terapije otkrio, ohrabrio sam je i podstakao da izrazi svoja sopstvena osećanja. Kada je sledeći put došla, rekla mi je, "Prvi put sam mužu rekla "ne". Sutradan me je iznenadila sopstvena jaka seksualna želja. Vodili smo ljubav i doživela sam orgazam."

Muškarci retko doživljavaju ljubavni čin kao potčinjavanje. Umesto toga, muškarac se odupre predavanju svojom moći ili kontrolisanjem situacije, i jedno i drugo služe kao odbrana od ranjivosti i nemoći. Poričući ova osećanja, oni poriču svoj strah od odbacivanja. Naravno, ne mogu dugo da se štite igranjem igara moći jer takve igre kvare njihove odnose i završavaju se baš samim gubitkom ljubavi kojeg se i plaše. Kada do toga dođe, izbijaju na površinu njihova bespomoćnost, ranjivost i bol, i ispostavi se da je moć, koju su smatrali da imaju, samo iluzija.

U konačnoj analizi, predaja u ljubavi nije predaja drugoj osobi, već predaja svom biću (self) svom srcu i svojoj želji za ljubavlju. Ovo uključuje sva osećanja jedne osobe. Kad se ego odrekne svoje hegemonije, odriče se kontrole nad telom i njegovim osećanjima. Ego mora da prihvati strah od odbacivanja, bol zbog gubitka, ljutnju zbog izdaje. Takođe mora da prihvati da je biće (self) bespomoćno u svim važnim aspektima života: rađanju, ljubavi, bolesti, smrti. Ali naša bespomoćnost u tim aspektima ne ostavlja nas nespremne. Priroda je snabdela ljudska bića spremnošću i sposobnošću da reaguju i odgovore na uvrede i traume. Naša tela imaju moć da se izleče, kao što je ima i naš duh. Možemo da plačemo kada smo povređeni, da se naljutimo kada nas izdaju, da se borimo ili pobegnemo kad nam prete. Ove reakcije održavaju, čuvaju naš integritet tako da se možemo uspešno nositi sa životnim zbivanjima. Jedino kada su blokirane, postajemo hendikepirani. Ove blokade

nastaju u detinjstvu i izazivaju ih baš oni ljudi od kojih tražimo zaštitu i pomoć tokom kritičnih godina svoje zavisnosti. Na kraju, prinuđeni smo da prihvatimo to osakaćenje da bi preživeli. Kao što smo videli u 1. poglavlju, ono poprima oblik hronične mišićne tenzije u grudnom košu i karlici koja smanjuje mobilnost i osećajnost tela.

47

Takva tenzija, kad je zarobljena u karlici, čini da muškarci prebrzo "svrše", a žene presporo, i blokira ono nežno stapanje do kog dolazi kad je orgazam istovremen. Tenzija i zgrčivosti mišića u donjem delu tela je uglavnom ono što blokira spontane pokrete karlice u orgazmu. Ova tenzija nam je dobro poznata iz čestih i uobičajenih pritužbi na bol i neprijatnost u donjem delu tela. Pošto se karlica pomera na dva zgloba u kuku, napetost butnih mišića, posebno kvadriceps femorisa, takođe deluje na ograničavanje pokretljivosti karlice. Sve ove tenzije su naročito zaslužne za smanjenje seksualnog osećanja, ali one nužno ne smanjuju uzbuđenje u genitalijama, što je samo mali deo seksualne osetljivosti i reakcije čoveka. Kao rezultat toga, seksualni akt postaje čin oslobađanja od napetosti a ne izraz ljubavi.

Za razliku od tenzije u grudima, tenzija karlice nije direktno vezana za strah od odbacivanja već za traume vezane uz rana seksualna osećanja deteta. Ta osećanja se razvijaju između tri i šest godina kada dete doživljava jako seksualno uzbuđenje u odnosu na roditelja suprotnog pola. Ovo uzbuđenje je totalna telesna reakcija (drugim rečima, pravo seksualno osećanje) uz veoma malo genitalnog uzbuđenja i bez težišta na genitalnoj aktivnosti. Tipično, godine od tri do šest, poznate kao Edipalni period, su doba konflikta sa roditeljem suprotnog pola, koji je često ljubomoran

ako drugi roditelj posvećuje posebnu pažnju detetu. Ovo se dosta često dešava, pošto roditelji koriste decu u borbi za preimućstvo jednog nad drugim i za zadovoljenje sopstvenih narcistićkih potreba. Prema tome, mnogo oćeva je oduševljeno kad im se njihove male kćerke dive i pokazuju seksualnu zainteresovanost. To ćini da se osećaju muški i kompenzuje seksualno nezadovoljstvo supruge. Oćevo uzbućenje ima ćesto seksualnu notu, koju devojćica oseća i koja slući da pojaćava naboj meću njima. Majke se ćesto slićno ponašaju sa svojim malim sinovima. Iako fraza "Dećak za tebe, devojćica za mene", zvući ljupko, praksa pokazuje da ona ni izdaleka nije tako nevina. Zapravo, kao što su to mnogi moji pacijenti shvatili, roditelji, ćesto nesvesno, zavode svoju decu i pozivaju ih na emocionalne i fizićke intimnosti u kojima su seksualna osećanja tek ovlaš zamaskirana. Takoće treba

48

da priznamo da otvorena seksualna aktivnost, jedne ili druge vrste, nije retka izmeću roditelja i dece.

Sada ćemo detaljnije ispitati šta se dešava kada majka postavi sina u tešku ulogu svog omiljenog ili najbliskijeg deteta. Ne iznenaćuje što dećak na majćinu pažnju odgovara pojaćanom željom i osećanjima, što ga otućuje od oca ćija ljubav i podrška su mu potrebne. Njegov nezreli ego veruje da je vredniji i moćniji od oca: Zašto bi ga inaće majka više volela i stavljala na prvo mesto? Ovakav stav ljuti dećakovog oca koji se okreće protiv sina smatrajući ga odgovornim za situaciju. Majka ne sme da zaštiti dete od oćevog neprijateljstva jer bi to joć više probudilo konflikt. Sem toga, ona ima sopstveno osećanje krivice (obićno podsvesno) zbog svog ponašanja prema dećaku. Suoćen s ovakvom situacijom, dećak želi da mu otac

umre dok se istovremeno plaši da bi ga otac mogao ubiti. Frojd je ovakvu situaciju opisao kao Edipalnu jer podseća na legendu o Edipu koji je neznajući ubio sopstvenog oca i oženio se svojom majkom.⁹ Za dete je situacija suviše strašna da bi se s njom suočilo i ono, zbog samoodbrane, može da isključi i preseče svoja seksualna osećanja prema majci da bi izbeglo svako sukobljavahje s ocem.

Pošto takav potez smanjuje orgastički potencijal dečaka on rezultira psihološkom kastracijom. Isključiti osećanja nije isto što i odbaciti neku misao iz uma, jer osećanja su perceptoru telesnih zbivanja. Da bi se isključila osećanja, telo treba da bude delimično imobilisano. Totalna imobilisanost je smrt. Kako je već naglašeno, tenzija u donjem delu tela, butinama i karlici služi za redukciju seksualnih osećanja.

Situacija je identična za male devojčice koje se seksualno vežu za svoje očeve, bez obzira da li se ta seksualnost ispolji i ostvari ili ne. Trougao koji se razvije između kćerke, njenog oca i majke je podjednako nabijen napetošću. Majka i kćerka su suparnice i svaka podsvesno želi da ona druga nestane. Ali devojčica, uprkos svom povlašćenom položaju, ne može da računa na očevu podršku jer bi to pojačalo majčinu ljubomoru. Otac je, za to vreme, imobilisan osećanjem krivice zbog seksualnog interesa za kćerku. Da bi se zaštitila, devojčica mora da isključi svoja seksualna osećanja prema ocu, što postiže određenim stepenom imobilisanosti a najviše

49

prstenom tenzije oko struka. Ovaj prsten, koji prekida vezu između dve polovine tela, tipična je ženska reakcija na problem, za razliku od opšte krutosti koja karakteriše mušku reakciju.

Razrešavanje Edipovog konflikta isključivanjem

seksualnih osećanja prema roditelju suprotnog pola, za dete neizostavno znači put ka rascepu ličnosti kroz postavljanje svesnog tabua na seksualno predavanje osobi koju on ili ona najviše voli. Kao odraslom, teško mu je da voli svog seksualnog partnera svim srcem jer se takva ljubav identifikuje sa "tabu" (zabranjenim) roditeljem. Mnogi starovremenski brakovi pretrpeli su krizu kada bi muškarac otkrio da je impotentan sa sopstvenom suprugom, a potpuno sposoban da vodi ljubav sa ljubavnicom ili prostitutkom. Neki muškarci iz tog vremena, razrešili su problem tako što su i oni i supruge imali ljubavnice, odnosno ljubavnike, ali naravno diskretno. Danas ima manje takvih problema jer je dvostruki moral diskreditovan, ali tabu još uvek funkcioniše na dubljem nivou. Muževi mogu da vode ljubav sa svojim suprugama, ali taj čin je često bez strasti a samim tim i bez mnogo ljubavi. Ljubav koju neko oseća prema ženi dobija kvalitet obaveze. S vremenom čak i ova seksualna rutina gubi svako uzbuđenje i gasi želju tako da muškarci postaju impotentni sa svojim suprugama.

U 1. poglavlju, opisali smo slučaj Džona, oženjenog muškarca s odraslom decom, koji se zaljubio u mladu ženu i otkrio da je ono što je smatrao impotencijom zbog godina nestalo kada su se pojavile strast i želja prema novoj partnerki. Takođe smo primetili kako Džon tvrdi da još uvek voli svoju ženu, ali da na nju gleda kao na svoju majku. Ne treba ni reći da se ljubav ne vodi sa svojom majkom. Za Džona je to bila bolna i tragična situacija jer je on želeo da i prema ženi oseća isto oduševljenje i želju. Džon je bio žrtva incest tabua jer je svoj Edipalni konflikt razrešio isključivanjem seksualnih osećanja prema majci.

Kod žena se problem javlja u drugačijem obliku iako je ishod isti. One su i dalje vezane za očeve kao

"tatine male devojčice" i nisu u stanju da se potpuno predaju drugom muškarcu. Iako žena seksualno prihvata svog supruga, ona prema njemu ne oseća nikakvu strast. Njena reagovanja se, u odnosu sa suprugom, svode na dve uloge: Ona je ili šarmantna, zavodljiva mala devojčica, ili majka. To

50

su uloge koje je igrala i sa svojim ocem, verovatno u određenoj meri uspešno. Ono što žena ne shvata jeste da, ponašajući se kao dete ili majka svom suprugu, sprečava ovoga da je vidi kao seksualnu ženu. Uopšte ne treba da nas čudi što u brakovima ima toliko malo zadovoljstva i što se toliko mnogo brakova raspada.

Uopšteno govoreći, slobodno se može utvrditi da se žene više identifikuju s osećanjima ljubavi a muškarci sa seksualnim osećanjima. U tom smislu, za žene ljubav ne mora nužno da znači seks, dok za muškarce seks ne mora nužno da znači ljubav. Kad se žena seksualno predaje muškarcu, ona to obično smatra činom ljubavi, ali njen partner odbija da na to tako gleda samo da bi izbegao obavezu koju ljubav podrazumeva. Ne plaši se on same obaveze već mogućnosti da bude uhvaćen u zamku seksualno neispunjujućeg i nezadovoljavajućeg odnosa, kakav je imao sa majkom. Ukoliko bi izabrao ljubav postao bi mamin mali dečak, a seks mu daje slobodu da juri druge žene. Situacija je za žene suprotna. Žena je odavno postala "tatina mala devojčica", i time se odrekla nezavisnosti kakvu može da pruži seksualna identifikacija.

Ova razlika između muško-ženskih reakcija donekle se smanjila posle feminističkog pokreta. Pa ipak, još uvek postoji. Još od Eve, na ženu se gleda kao na iskušenje i krivca za propast muškarca. Ako je zavedena, to je njena greška. Mnoge majke su svoje

kćeri nazivale prostakušama, droljama, skitnicama samo zbog toga što su odgovarale i reagovala na očevu pažnju i interesovanje. Ako devojčica od pet godina sedi ocu u krilu i on doživi erekciju, to je isključivo njena greška. Biva tako grubo odgurnuta kao da je učinila nešto užasno. Kao rezultat iskustva, poput ovog doživljenog u detinjstvu, mnoge žene još uvek imaju osećaj dubokog poniženja u vezi sa svojim seksualnim osećanjima. Suprotno tome, mali dečak je retko ponižavan zbog svojih seksualnih interesovanja prema majci. Majka ga može eventualno nazvati zločestim ili pokvarenim dečakom zato što ima takva osećanja, ali se i ponosi i divi njegovoj potencijalnoj muževnosti. Dečak može da oseti potencijalnu pretnju od kastracije od oca, ali čak i sama činjenica da ga otac smatra rivalom pojačava njegovo zanimanje za svoje genitalije i identifikovanje sa njima. Prema tome, njegov najjači strah, kada poraste, jeste da ne izgubi

51

erekcioni potencijal, "moć", što u njemu budi osećaj stida. Žene nikada ne pate od ovakvog straha ili strepnje jer su gotovo uvek u stanju da učestvuju u seksualnom činu. One se zapravo plaše da ako prebrzo pristanu ili ako su previše agresivne u seksu, da će biti proglašene "lakim" ženama. U prošlosti je vanbračna trudnoća bila sramotna za ženu, a za muškarca dokaz mužkosti.

Mnogo toga se promenilo odbacivanjem dvostrukog morala, otkrićem kontraceptivne pilule, bezopasnim abortusom i prihvatanjem žena u svet muškaraca. Pa ipak, borbom za veću nezavisnost, produbio se rascep u ličnosti moderne žene. Delujući više iz svog ega, nego iz svog srca, žena je postala kruća, usmerenija na postizanje uspeha i podložnija oboljenju srca. Ako ona sada razdvaja ljubav od seksa to samo znači da još jače

negira dete u sebi, da je njeno srce izolovanije, a da je seksualno zadovoljstvo i ispunjenje dalje nego ikad.

Sledeći slučaj ilustruje neke od problema modernih žena.

Poslovna žena, rukovodilac, stara oko 60 godina, koju ćemo da nazovemo Irena, došla je na terapiju zbog depresivne reakcije koja je usledila posle gubitka rukovodećeg, vrhunskog položaja u jednoj velikoj korporaciji. Trebala joj je pomoć, i to je znala, ne samo zbog depresije, već i zbog prisustva nekoliko visoko rizičnih faktora za oboljenje krvnih sudova srca. Bila je gojazna, strastveni pušač s veoma visokim nivoom holesterola u krvi.

Ovi problemi su se odrazili na Irenino telo. Pošto su joj pluća bila zagušena, disanje joj je bilo veoma otežano. Stajala je kao da je u uspravnom položaju drže uzdignuta ramena a me noge. Abdomen i karlica su joj bili opušteni i mlitavi. Trudila se da stomak drži uvučen, ah sve šta je uradila bilo je da stegne struk i tako razdvoji toraks i karlicu. Noge su joj bile tanke, a imala je probleme sa stopalima tako da su joj hodanje i stajanje bili bolni.

Irena je bila svesna da ima samodestruktivne (samouništavajuće) tendencije. Znala je da je pušenje štetno, nekoliko puta je pokušavala da prestane uz pomoć hipnoze, ali su prekidi bili kratki. Lekar je insistirao da smršavi ali ona nije bila u stanju da izdrži ni jednu dijetu. Na jednoj seansi je priznala: "Sinoć sam izašla i kupila kolače i sladoled. Sve sam to sama pojela iako znam da ne bi trebalo". Jadna

52

Irena. Stvarno je bila gladna zadovoljstva. I fizički i emocionalno bila je u lošem stanju.

Terapeutski pristup promeni ponašanja jeste da se pomogne pacijentu da shvati dinamiku svoje unutrašnje

borbe i da izrazi osećanja vezana za tu borbu. Irena je bila tužna (svoj život je smatrala promašenim) i očajna. Razvela se pre mnogo godina i sama podigla dete. Njena prva potreba bila je da oseti tugu i da plače. U naporima da opstane u modernom poslovnom svetu ravnopravno sa muškarcima, potisnula je većinu svojih osećanja. To joj nije bilo suviše teško. Pomogao sam joj da diše a zatim je naveo da šutira krevet i da govori "Zašto", što je dovelo do suza. Iznenadila se koliko se bolje oseća posle plakanja. Takođe sam je ohrabrio da i kod kuće šutira krevet i naučio je kako da leži ničice i udara ispruženim nogama. Šutiranje i udaranje je protestovanje, a Irena je imala da protestuje protiv mnogo toga.¹⁰

Irena je bila jedinica i to veoma lepa: prirodno, bila je očeva ljubimica, ali je on umro kad joj je bilo pet godina. Majka joj je govorila da treba da bude vojnik, kao što je otac bio, što je za devojčicu značilo da treba da bude hrabra i da obuzdava svoju tugu. Tokom jedne seanse je primetila: "Uvek sam znala da je patnja u meni. Stezalo me je u grlu, ali nisam to povezivala sa svojim srcem." Dok je to govorila, ležala je na kauču. Predložio sam joj da ispruži ruke i kaže "Tatice, tatice". Učinila je to i briznula u grčevit plač. "Sve ove godine držala sam u sebi ovu tugu. Nisam znala gde ću s njom", rekla mi je kasnije.

Ovi rani događaji su oblikovali tok Ireninog života i odredili njenu sudbinu. Iako je gubitak oca tokom Edipalnog perioda važan faktor, drugi faktori su takođe imali značajnu ulogu. Jedan od najsnažnijih faktora bilo je osećanje krivice koje je imala zbog seksualne želje prema ocu. Njegovu smrt je smatrala kaznom zbog tih zabranjenih osećanja. Takođe se plašila majke, ljubomorne suparnice, od koje je, posle smrti oca, više nije imao ko da zaštiti. Efekti tih ranih godina mogli su

da se primete u njenom odraslom telu i ponašanju. Ne samo da se Irena još uvek trudila da bude hrabar vojnik, kao što je njena majka zahtevala, već se potpuno odvojila od svoje seksualnosti i borila da stekne samopoštovanje kroz rad i

53

uspeh. Smatrala je da mora da se drži čvrsto samo naporom volje. Popustiti, rasplakati se, značilo bi suočiti se sa dubokim očajem zbog gubitka oca koji nije mogla da podnese.

Irena se dva puta udavala i još dva puta je bila duboko zaljubljena. Na žalost, nije bila udata za muškarce koje je volela, niti joj je i jedan od muškaraca koje je volela ponudio brak. Njen životni scenario bio je određen događajima iz detinjstva. U svojoj podsvesti, Irena je muškarce koje je volela izjednačila sa ocem, koji je bio tabu. Pošto je tabu funkcionisao tamo gde je postojala duboka ljubav, udavala se za muškarce koji u njoj nisu budili jaku strast. Njen poriv za samostalnošću bio je važan deo njene borbe, jer je njime negirala i suprotstavljala se dubljoj želji da se neko o njoj brine. Plašila se da ako dozvoli sebi da bude zavisna i ako se potpuno preda muškarcu, da će biti odbačena, kao što je i otac odbacio. Kao rezultat toga, udala se za muškarca od koga ne mora da zavisi i o kome je ona trebalo da brine. Njen prvi suprug nije bio u stanju da zadrži stalan posao, a ispostavilo se da je drugi bio psihotičan (manično-depresivan) i da mora da se leči. Udajom za njih, uspela je da sačuva svoju nezavisnost, ili pseudonezavisnost. Pa ipak, dozvoljavajući im da je koriste, osećala se zarobljenom i deprimiranom.

Zbog načina na koji se održavala i držala, Irena nije mogla da se prepusti ljubavi ili seksu. Kao i mnogo drugih žena, davala se seksualno ali na pokoran i pasivan način. Samo bi veoma retko iskusila klimaks za

vreme seksualnog čina. Bez orgazma nije imala ništa od olakšanja koje seks može da pruži.

Kad je Irena tokom terapije shvatila da je muškarac s kojim je tada bila u vezi iskorišćava, njena ljutina se pojačala. Udarala je krevet teniskim reketom da isprazni, ventiliše ljutnju zbog njegove izdaje. U isto vreme, počela je da oseća ljutnju prema svim muškarcima, onima koji su je iskoristili i ostavili. Išlo je dotle da se naljutila i na oca zato što je umro onda kada joj je trebao.

Tenzija u Ireninim leđiraa i oko ramena bila je jasan znak količine ljutnje koju je zadržavala u sebi. Bukvalno je imala isturena leđa. Ali svest o postojanju te ljutnje i želja da se ona izrazi, mnogo su joj pomogle. Davanje oduška, ventilisanje, ljutnje, smanjilo je njen

54

osećaj krivice i omogućilo joj da se potpunije preda svojoj seksualnosti.

Irena je imala sreće što je uspela da izvuče na površinu svoju ljutnju pre nego što se ozbiljnije razbolela. Jedan od mojih pacijenata, koga ćemo nazvati Pol, nije bio te sreće. Pol je prvi put došao kod mene zbog saveta u vezi sa impotencijom, sedam godina posle razvoda i devet godina posle prvog srčanog udara. U vreme kada je pretrpeo prvi srčani udar, Pol je bio tipična osoba tipa "A": prodoran, agresivan, prezaposlen. Suviše je jeo, pušio, imao visok holesterol, krvni pritisak u porastu. Sve vreme je radio na dva posla i dospeo u stanje totalne iscrpljenosti. Sudbina je htela da doživi srčani udar upravo onda kada je bio spreman da prestane s takvim životom, ubeđen da je konačno uspeo. Međutim, stres na poslu je bio mali u poređenju s njegovim porodičnim životom.

Pol je svoju suprugu opisao kao dominantnu ženu

koja je uvek sprovodila svoju volju. Tokom godina, njihova ljubav se postojano gasila a veza slabila, a seks postao sporadičan i relativno formalan "posao" bez ikakvog uzbuđenja. U vreme kad je doživeo srčani udar, retko su vodili ljubav. Ipak, Pol je bio veran svojoj ženi. Još više iznenađuje što nikada nije masturbirao. Ovo je objasni ovako: "Otac me smrtno zaplašio od toga". Čak i kad je vodio ljubav sa svojom suprugom, Pol nikad ne bi ejakulirao pre nego što žena doživi orgazam. "Morao sam dugo vremena da se suzdržavam", rekao je, "Usavršio sam se u suzdržavanju". Tek pred kraj braka više nije mogao da održi erekciju.

Suzdržavanje je bilo nužno za Pola, jer je znao da je eksplozivan. Ovo je naučio neposredno pošto se oženio. Jedne večeri, nedugo pošto se vratio iz rata, Polova tašta, Nemica, ga je optužila da je ubio njene rođake. Pol je izgubio glavu, napao taštu i počeo da je davi i tek tada shvatio šta radi. Posle tog događaja, zarekao se da više nikad neće izgubiti kontrolu - i nije. Uprkos ranogim svađama sa suprugom, nikad nije eksplodirao.

Odnose sa roditeljima, Pol je opisao ovako: "Bio sam blizak s majkom i ona me razmazila. Mlađa sestra je bila očeva ljubimica. Otac i ja nikad nismo bili prijatelji i nikad nismo razgovarali. Ako bi mu se suprotstavio, on bi me šamarao i to sve do moje šesnaeste

55

godine kada sam ga pobedio u boksu. Posle toga me više nikada nije ni taknuo. Naravno, kada sam bio mali, redovno bi me kažnjavao tako što bi me rukom ili kaišem tukao po stražnjici. Govorio je da pokušava da od mene napravi muškarca." Na neki način, Polov otac je uspeo. Pol se bavio svim takmičarskim sportovima i

išao u lov i na pecanje. Tokom života, dokazao je da može da bude jak i žilav. Ali imao je i drugu stranu koju je naučio da potiskuje - meku, nežnu stranu vezanu za osećanje ranjivosti.

Kad sam ga pitao kada je poslednji put plakao, Pol se setio događaja od pre dvadeset godina. Bio je rezervni milicioner u gradu u kome je živeo. Jednog dana su ga pozvali na mesto saobraćajne nesreće u kojoj je dvoje male dece bilo teško povređeno. Pogled na njihove muke izazvao je suze u njegovim očima. Takođe se setio da je plakao kada je čuo da mu je majka umrla. Tada je bio na kampovanju i otišao je u šumu da bi se sam isplakao. Bio je nesrećno dete, i nesreća male dece ga je rastuživala i kada je odrastao.

Polova borba se odvijala između dve strane njegove ličnosti: jake, muževne spoljašnjosti i meke, dečije, tužne unutrašnjosti. Kad biste ga pogledali izgledao je samopouzvano i opuštano. Međutim, kada bi nestao lakonski smešak, lice bi poprimilo mračan izraz tuge a u očima sam mu video ubilački bes. Što se njegovog tela tiče, bio je dobro građen i mišićav ali imao je stomak koji je želeo da skine. Jastučići sala na karlici upućivali su na feministički aspekt njegove ličnosti. Karlica mu je bila čvrsta i uvučena. Gornja polovina njegovog tela je izgledala jaka; donja polovina slaba. Rascep između gornje i donje polovine tela se obično nalazi kod muškaraca koji smatraju da treba da su "mačo". Ali ta sama potreba za isticanjem muškog "imidža" proističe iz unutarajeg osećanja neadekvatnosti. Prava muževnost leži u identifikovanju osobe sa njenim seksualnim osećanjima, a ne u njenim seksualnim produkcijama.

Polovu muževnost je potkopao njegov otac, čije je ponašanje prema Polu dovelo do Polove psihološke kastracije. To je značenje feminističke crte u

konfiguraciji Polove karlice. Ipak, ozbiljnija trauma je zbog izdaje majke. Ne mogu se znati svi razlozi zbog kojih se majka nije zauzela za njega i zaštitila ga od oca, ali jedan od njih bi mogao da bude osećaj krivice zbog sopstvenog zavodničkog i pro-

56

vokativnog odnosa prema Polu. Pol sam nije bio svestan da je njegova bliskost s majkom uzrok očeve ljubomore i besa i da ga majka koristi protiv oca. Iako je Pol osećao žestoku ljutnju prema ocu zbog ponižavajućih batina koje je dobijao, gajio je još jači gnev prema majci. Ubilački napad na taštu može da se razume samo kao projekcija dugo suzdržavane ljutnje prema majci zbog njenih provokacija i izdaje. Ali Pol nikada nije mogao majci direktno pokazati svoju ljutnju jer se osećao krivim zbog seksualnog zanimanja za nju. Krivica je takođe učinila da on negira svoju mržnju. Pa ipak, na nekom dubokom nivou, on je i dalje voleo svoju majku. Tako je i Pol, kao Džon, čiji slučaj smo opisali u 1. poglavlju, upao u zamku ambivalencije ljubav-mržnja.

S vremenom, sva ambivalentna osećanja prema majci preneo je na svoju suprugu, koja je bila dominantna kao i njegova majka i kojoj je bio seksualno potčinjen. Koliko je tek morao da mrzi svoju ženu! No on je obuzdavao i negirao svoju ljutnju, kao i tugu i bol zbog gubitka ljubavi. Na kraju, krivica ga je dovela do impotencije. Konačno, upravo su pucanje srca koje je osećao i ljutina koju je potiskivao bile odgovorne za njegov srčani udar.

U ovom poglavlju smo naglasili značaj zdrave seksualnosti za prevenciju srčanog udara. To funkcioniše tako što zdrava seksualnost održava grudni koš mekim i tako omogućuje da se napetost, koja se sakuplja u grudima tokom teške, kompetitivne borbe za

život i egzistenciju, prirodno isprazni. Orgazam je kao ponovno rađanje, ili, bukvalnije, podmlađivanje. Ne samo da su mišići omekšani i relaksirani, već se ta mekoća proširuje duboko na telesna tkiva, uključujući i arterije.

Potpun orgazam, onaj koji ostavlja telo potpuno zadovoljenim i ispunjenim, mirnim i spokojnim, je konvulzivno kretanje tela pri kojem se karlica nevoljno pomera u ritmu disanja. Isti konvulzivni pokreti nastaju kada osoba grčevito plače i jeca. Svaki jecaj je pulsacija ili talas koji se razliva telom i pomera karlicu unapred kada talas dođe do karličnog dna. Jecaj je vokalni odušak nadgrađen na talas izdisanja vazduha. Između dva jecaja su kratki talasi udisanja vazduha tokom kojih se karlica vraća unazad. Kod grčevitog plača, pokreti karlice su nevoljni, kao i u orgazmu. Ova sličnost između te

57

dve reakcije delimično objašnjava zašto mnoge žene briznu u plač u trenutku orgazma. Njihov plač je izraz manifestacije pronađenog raja a odražava tugu zbog izgubljenog raja. Orgastičke konvulzije otvaraju put takvom dubokom plaču, koji ima iste pokrete tela. Na isti način, ako osoba može da se prepusti dubokom plaču i dozvoli talasima tuge da se razliju njenim telom, ona će takođe moći da se preda konvulzivnim pokretima orgazma.

Na žalost, takva predaja većini ljudi nije laka. Zašto je to tako, pokušaćemo da odgovorimo u sledećem poglavlju gde ćemo da ispitamo proces odrastanja u modernom društvu.

58

GLAVA 3

U SRCU SMO JOŠ UVEK DECA

Dete je samo srce

Nemačka poslovice

Kao što drvoseča iz godova na panju čita historiju drveta, tako se i historija čoveka može pročitati iz njegovog tela, iako ljudski organizam raste i razvija se u fazama a ne po godinama. Za razliku od godova na panju, ove faze nisu oštro razgraničene, ali ih ipak prepoznajemo jer svaka ima svoj poseban kvalitet: beba je bespomoćna, dete radoznalo itd. Ove faze su kao slojevi od kojih svaki ostaje živ i aktivan i kod odraslog čoveka i pridodaje svoj specifičan kvalitet celini.

Kvaliteti koje svaki sloj pridodaje životu mogu se sumirati na sledeći način:

Beba	od 0 do 2 godine	ljubav i zadovoljstvo
Dete	od 3 do 6 godina	razigranost i zabava
Dečak ili devojčica	od 7 do 12 godina	avantura i izazov
Mladić ili devojka	od 13 do 19 godina	romantika i užitak
Odrasli	od 20 pa nadalje	odgovornost, ostvarenje

59

Razvoj o kome mi govorimo je razvoj i širenje svesti. Svaki sloj predstavlja novu, različitu svesnost sebe i sveta. Međutim, svest nije odvojena ili izolovana jedinica ličnosti. To je funkcija kompletnog organizma, aspekt živog tela. Ona se razvija u odnosu na rast tela

fizički, emocionalno i psihološki. Zavisi od iskustva; prudubljuje se kroz sticanje veština; potvrđuje se kroz rad i aktivnost. Izjednačavanje slojeva razvoja sa kvalitetima svesnosti ne znači da svaka nova dimenzija samog sebe (selfa) biva potpuno formirana u određenom periodu života. Razigranost, u stvari, počinje u detinjstvu ali dostiže svoj puni razvoj tek pošto je ta faza prošla - kada je dete postalo dečak ili devojčica. Ali, kvalitet razigranosti ne prestaje sa ranim detinjstvom. U onom stepenu u kome naš rast nije sputan i poremećen, mi tokom života zadržavamo sposobnost igranja, iako razigranost nije dominantno obeležje naših zrelih godina. Ovo važi za ostale pomenute kvalitete. Avantura nas privlači celog života, ali ako smo kao odrasle osobe prihvatili odgovornost za porodicu, rukovođenje, kreativan rad i preduzimljivost, tada je naša želja za avanturom podređena zrelijim ulogama koje smo preuzeli.

Ali, počnimo od početka. Bebu karakteriše jaka želja za bliskošću, posebno sa majkom. Beba želi da je drže, maze, da je dobrodošla i da je prihvaćena. Ova želja je izraz ljubavi bebe prema majci. Fizička bliskost između bebe i majke je najjača za vreme dojenja, koje zadovoljava biološke potrebe i bebe i majke. Kada je potreba za bliskošću i hranom zadovoljena, beba ima osećanje blaženstva. Svako osećanje ljubavi kod odraslog proizlazi iz tog sloja njegove ličnosti. U osnovi svih osećanja ljubavi je želja za intimnom bliskošću (kakva se doživljava tokom dojenja, ljubljenja, genitalnog dodira itd.). Ako je čovek u kontaktu sa bebom kakva je on nekada bio, a koja je još uvek deo njega, on je u kontaktu sa svojim srcem. Ovo objašnjava zašto bebe tako lako dopru do srca odraslih. Ako je čovek donekle ili potpuno izgubio kontakt sa periodom kada je bio beba, odnosno sa svojim srcem,

on ne može da doživi punoću ljubavi. Osećanje potpunosti ljubavi je onoliko slabije koliko je kontakt sa srcem slabiji. Kontakt sa srcem, odnosno sa bebom u sebi, može se lako izgubiti ako je bebi uskraćena potrebna bliskost i toplina. Kako se to događa, videćemo kasnije.

60

Detinjstvo pridodaje novu dimenziju i nov kvalitet životu. Potreba za stalnom bliskošću ustupa mesto potrebi za ispitivanjem sveta: kroz istraživanje ljudi, stvari, prostora i vremena dete stvara sliku o svetu, o realnosti. Tokom te faze dete takođe istražuje svoje sopstveno biće u odnosu na svet i razvija svesnu sliku o sebi. Ego se razvija u periodu detinjstva, a postaje potpuno strukturisan u dobi od šest do sedam godina. Do tog vremena realnost se ne opaža kao fiksna i konačna a detetova imaginacija je slobodna. Pošto dete nije opterećeno strukturisanim smislom realnosti, ono se slobodno igra zamišljajući da je neko drugi - tata, mama ili čak beba. kako nije svesno nikakvih ozbiljnih posledica svoje igre, dete joj se predaje nevino i celim srcem. Dete, koje je bilo zadovoljno kao beba i koje se sad može slobodno igrati bez uplitanja odraslih, oseća radost. Međutim, ako nevinost deteta naruše uplitanja i brige odraslih, ova radost se brzo pretvara u tugu.

Dete daje ljubav i poseže za ljubavlju u svetu koji je veći od onog koji je imala beba. Dok je bebin svet bio ograničen na ljude koji su bili neposredno odgovorai za njeno blagostanje, dete, uz porodicu, već ima prijatelje koje iskreno voli. Znamo da se deca igraju tate i mame, lekara i pacijenta i drugih igara u kojima istražuju svoja tela. Pošto je seksualnost jedna od životnih realnosti, ona se takođe mora istražiti u igri da bi bila uključena u detetovo razumevanje sveta. Deca veoma uživaju u ovoj seksualnoj igri, ali, mada je ona

potpuno bezazlena, to je jedan tip igre koju odrasli često osuđuju i zabranjuju. Projektujući sopstvena osećanja na decu, odrasli u dečje umove uvode pojmove stida i krivice i tako uništavaju radost koju seksualna igra daje deci. Čim dete postane svesno sopstvene seksualnosti, neizbežno se zainteresuje za seksualnost odraslih oko njega. I mala devojčica prema svom ocu i mali dečak prema majci osećaju seksualno uzbuđenje. Ali sve ovo je još uvek nevino jer je primarno u službi upoznavanja sveta. Želja dečaka da oženi svoju majku ili devojčice da se uda za oca imaginarne su, "kobajagi" aktivnosti. Roditelji koji to uzmu za ozbiljno, bilo prihvatanjem bilo neodobravanjem, zapravo vređaju svoju decu. Za decu, roditelji su uvek predmeti ljubavi, a to ne isključuje seksualna osećanja.

61

Može se reći da se detinjstvo završava kada čovek stekne koherentnu sliku o svom ličnom svetu i sebi samom. Pošto je dostigao taj stepen, čovek (dete) počinje da istražuje širi svet van svoje kuće i kruga drugova u igri. Škola postaje drugi centar aktivnosti, mesto na kome se uči o realnom, objektivnom svetu za razliku od uglavnom subjektivnog sveta malog deteta. Igre koje mladi ljudi igraju tokom tih godina su realne, a njihove posledice značajne; igre im omogućavaju da provere sami sebe u odnosu prema drugima, a u isto vreme ih uče da sarađuju i učestvuju u grupnim aktivnostima. Kako se veštine razvijaju, tako nastaje hijerarhija. Jedan dečak može biti najbolji trkač, drugi najbolji košarkaš, itd. Devojčice prolaze kroz sličan proces rangiranja. Ovi mladi ljudi nisu više nevini, ali pošto još nisu opterećeni teretom odgovornosti, slobodni su da uživaju u uzbuđenjima i izazovima predadolescencije. Prijateljstva su takođe dublja, a

Ljubav uložena u njih je objektivnija.

Adolescencija, mladost, počinje sa seksualnom zrelošću na biološkom nivou. Vatra koja je tako dugo tinjala, rasplamsava se zaslepljujućim plamenom. Nakratko je gorela za vreme Edipalnog perioda, ali to je gorelo samo iverje; sada gore prave cepanice. Strast može biti snažna, ali pošto još nije postignuta emocionalna zrelost, mladi idealizuju predmet ljubavi. Potpuno ih je obuzelo uzbuđenje romantične ljubavi. Romantika mladosti kombinuje se sa željom bebe za bliskošću, dečijom razigranošću i avanturizmom dečaka i devojčica. Nedostaje samo osećaj odgovornosti za ozbiljne posledice ljubavi. Kada moguće posledice imaju ozbiljnu realnost i čovek preuzima odgovornost za njih, znači da je dostignut stupanj odraslog.

Zdrava odrasla osoba je integritet svih razvojnih stupnjeva: beba u srcu, dete u svojim maštanjima, dečaćić sa avanturističkim duhom, mladić sa romantičnim težnjama. Odrasla osoba je takođe svesna posledica svog ponašanja i preuzima odgovornost za njih. Međutim, ako izgubi kontakt sa ranijim, prethodnim slojevima svoje ličnosti, biće sterilna, uskogruda i rigidna osoba koja odgovornost smatra nametnutom obavezom i za koju odgovornost nije prirodna želja.

Samo osobe koje su bile zadovoljne u svakoj od ranijih faza ili stupnjeva svog razvoja u doba odraslog ulaze sa integrisanom ličnošću. Ako neka od ranijih faza nije bila ispunjena ili ostvarena,

62

dolazi do fiksiranja određenog dela ličnosti dok njen preostali deo, osiromašen, prelazi u sledeću fazu. Ličnost se rascepljuje: iako na jednom nivou osoba može funkcionisati kao odrasla, na drugom se ponaša kao beba ili dete. Imao sam prilike da se susretnem sa

najdramatičnijim vidom te rascepljenosti kad je svoju pomoć potražio četrdesetogodišnjak zato što je još uvek sisao palac. Taj čovek je bio na odgovornom položaju, oženjen, otac odrasle dece, ali bi u stresnim situacijama stavljao palac u usta i drugom rukom sakrivao taj gest od ostalih ljudi. Još jedan, prilično ekstreman slučaj je mlada žena, u kasnim dvadesetim godinama, koja je imala probleme u braku. Dobro se oblačila, izgledala kao zrela, inteligentna osoba, ali kada je skinula deo odeće, izgledala je kao 11-godišnja devojčica. Telo joj je bilo tako "kržljivo" da uopšte nije bilo iznenađujuće što ima probleme u braku.

Ličnost ima dvojni aspekt: psihološki i fizički. Kod zdrave osobe ta dva aspekta su usklađena. Ako nisu, to označava određene poremećaje u razvoju ličnosti. Kada je intelektualni razvoj iznad nivoa emocionalne zrelosti, osoba će da izgleda i da se ponaša veoma učeno, ali bez osećanja koja bi potkrepila takvo držanje. Obrnuto se vrlo teško nalazi, tj. emocionalno zrela osoba bez osnovnih saznanja i zdravog razuma, zbog toga što se emocionalna zrelost razvija tek kada se shvate život i realnost.

Šta se dešava kad se bebi uskrate ljubav, pomoć i nega koji su joj potrebni? Evo opisa jednog slučaja:

Džim je muškarac od 53 godine, koji je na terapiju došao zbog problema sa mlađom ženom. Rekao mi je da mnogo voli tu ženu i da mu ona uzvraća ljubav. Međutim, ona odbija seksualni kontakt s njim. Vodili su ljubav na početku veze, ali tokom protekle dve godine nisu bili intimni. Džim ne razume zašto je to tako, tim pre što ona tvrdi da ga voli i da joj je lepo s njim. Džimu takođe smeta što se obavezao da joj pomaže u karijeri, što je ispalo prilično skupo, iako to Džim može finansijski podneti.

Nije teško pogoditi razloge seksualne

nezainteresovanosti Džimove prijateljice. Pomaže joj i izdržava je čovek znatno stariji od nje. Iako ima mnogo žena kojima ne bi smetale implikacije takvog seksualnog odnosa, ova mlada žena nije mogla preći preko incestnog

63

značenja istog. Za nju, Džim je predstavljao očinsku figuru, ali on nije mogao videti problem u tom svetlu.

Da bih mogao pomoći Džimu, morao sam da ga upoznam. Najbolji način je bio preko proučavanja njegovog tela. Počeo sam od lica, tradicionalno najizražajnijeg dela tela. Džimov uobičajeni facijalni izraz bio je anđeoski smešak. To je uistinu bio osmeh deteta a ne grimasa lažne naklonosti. Međutim, kad bi Džim skinuo taj osmeh s lica i opustio ga, ono bi poprimilo izraz duboke tuge, gotovo očajanja. Džim je veoma retko dozvoljavao da se taj izraz pojavi. U stvari, čak nije ni priznao da je to njegov sopstveni izraz. Kada se video u ogledalu sa tim tužnim izrazom na licu, rekao je: "Ja sam srećan čovek. Svi moji prijatelji misle da sam vesela osoba". Istina je da je Džim uvek stvari posmatrao sa vedre strane. Ovaj kvalitet se održavao i u njegovom glasu koji je bio nešto viši od normalnog muškog glasa.

Džim je čuvao svoj duh i telo na visini. Ramena su mu bila podignuta, a grudni koš ravan i u stanju prekomerne naduvanosti. Izgled grudnog koša upućivao je da pati od emfizema, stanja pri kojem je disanje otežano i bolno jer je prevelika naduvanost pluća izazvala pucanje i oštećenje plućnog tkiva. Emfizem se uglavnom povezuje sa prekomernim pušenjem ali Džim nije pušio niti je imao bilo koje simptome emfizema. Rekao mi je da je kao dete imao astmu, ali da kao odrasli nije imao ni jedan astmatični napad. Međutim, disanje mu je bilo veoma plitko, gotovo bez ikakvog

pomeranja grudnog koša.

Donji deo Džimovog tela izgledao je slab i donekle nerazvijen. Karlica mu je bila uzana, a oko genitalnih organa bilo je nakupljeno masno tkivo kao kod malih dečaka. Noge i stopala izgledali su preslabi da ga nose. Sve ovo je ukazivalo na duboku nesigurnost njegove ličnosti, koju je kompenzovao uzdignutim držanjem uz pomoć čiste volje. Ramena mu nisu bila uzdignuta, a glas visok tek pukim slučajem. Kod njega bi opuštanje, spuštanje tona glasa, spuštanje ramena, izduvavanje grudnog koša oslobodilo nepodnošljiv stepen tuge.

Džimov slučaj je posebno značajan zato što je bio predebeo, imao visok nivo holesterola u krvi, koji se nije spuštao ispod 300 mg,

64

uprkos lekovima i dijetalnom načinu prehrane. Uz ove faktore rizika kao i uz naduvana pluća, Džim se mogao smatrati kandidatom za srčani udar. Međutim, on nije bio tipična osoba tipa "A" uprkos činjenici da je naporno radio i bio uspešan u svom poslu. Ponašao se u maniru "lako ćemo" i "oladi", barem na površini, i izgledalo je da ne podleže žurbi niti težnji ka dostignućima. Ipak je rekao da je želeo da bude bogat zbog stvari koje se mogu kupiti novcem. Tek će kasnije, tokom terapije, otkriti da ne može da kupi ljubav svoje prijateljice iako mu novac daje lažno osećanje sigurnosti.

Odakle potiče Džimova nesigurnost? Šta je u osnovi tuge koju negira? Odgovor na oba pitanja leži u njegovom telu, naročito u njegovim prenaduvanim prsima, što je povezano sa astmom koju je preboleo. Rekao mi je da je prvi napad astme imao sa 6 meseci, iako se toga ne seća niti zna šta ga je moglo izazvati. Sugerisao sam da je uzrok astme mogla biti trauma koju je doživeo u toj dobi i da pita svog oca o događajima iz tog perioda. Ja sam pretpostavio da je

majka dojila Džima 6 meseci a onda prestala, što je on doživio kao nepodnošljiv gubitak majke. Zatim sam pretpostavio da je Džim, pošto je do iznemoglosti plakao bez ikakvog rezultata, udahnuo vazduh i zadržao dah da zaustavi plač i preživi.

Džim se zapanjio kada je od oca čuo da ga je majka dojila 6 meseci zatim prestala jer je pala u depresiju. Džimov otac se nije mogao setiti Džimove reakcije na odbijanje od sise niti je bio svestan bilo kakve veze između odbijanja od sise i početka astme. Bebe različito reaguju na odbijanje od sise. Neke se žestoko bune a neke same prestaju da sišu jer im se više sviđa bočica, zato što im sisanje više nije ni uzbudljivo niti ih zadovoljava. Međutim, za Džima je prestanak dojenja bio kraj sveta. Nije neobično što je dojenje toliko značajno za bebe. U tom slučaju, gubitak dojke je katastrofa na koju dete reaguje vriskom i plačem. Pokušaj da se povrati ova vitalna veza traje sve dok se dete ne iscrpi i prestane s plačem jer više nema energije. U ovoj tački torakalni mišići su tako zgrčeni da je grudni koš blokiran u naduvanom stanju.

Kao astmatično dete, Džim nije učestvovao u atletskim sportovima, čime može da se objasni nerazvijenost njegovih nogu. Međutim, po mom mišljenju, emocionalni faktori su imali važniju ulogu.

65

Džim je opisao svoju majku kao bolešljivu i sklonu depresijama i dodao je da je kao dete osećao da mora da se brine za nju. Pošto ona nije mogla da mu obezbedi podršku i negu koja mu je bila potrebna, bio je prisiljen da se održava snagom sopstvene volje a to se nastavilo i u odraslom dobu. Popuštanje bi značilo izazivanje osećaja napuštenosti koji je, čini se, tako junački prevazišao u detinjstvu. Da li bi preživio da ponovo doživi nepodnošljivu tugu koju je osetio kada je

kao dete odbijen od sise? Džim nikada nije sebi postavio to pitanje, ali njegovo telo je jasno pokazivalo kako oseća da ne može sebi dozvoliti takav rizik. Ali, održavanje voljom i obuzdavanje tuge čine drugi rizik, naime, mogućnost ozbiljnog srčanog udara. Dve godine kasnije, Džim je stvarno doživeo srčani udar posle smrti sestre s kojom je bio vrlo blizak.

Da li postoji veza između astme i oboljenja srca? Vredi istražiti ovu vezu tim pre što su poremećaji disanja uobičajeni za srčane bolesnike. Svojevremeno sam radio terapiju sa starijim 40-godišnjakom koji je patio od jake astme. Shvatao je važnost emocionalnih faktora za svoju bolest i nadao se da bi terapija mogla da popravi njegovo stanje. Čini se da su mu vežbe disanja tokom terapije dosta pomogle. Međutim, terapija je prekinuta na mesec dana zbog godišnjeg odmora, ali on nije došao na zakazanu seansu. Njegova žena me je nazvala i rekla da je doživeo fatalan srčani udar.

Sudbina se umešala u Džimov život, kao što to čini, nabolje ili nagore, sa životima svih nas. Petnaest godina pre nego što je došao k meni, Džim je pretrpeo još jedan veliki gubitak - smrt supruge koju je voleo dvadeset godina. To ga je potpuno porazilo. Doživeo je takvu agoniju za koju je mislio da je neće moći preživeti. Danima je sedeo sam u svojoj sobi, plačući bez prestanka. Misao da treba da živi zbog svoja dva mala deteta održala bi ga u životu, kada bi osećao da više ne može da podnese bol. Tada se, polako, bol smanjio i on vratio u normalan život. Nakon nekoliko godina ponovo se oženio, ali ta supruga je patila od jake depresije tako da se posle dve godine razveo. Kada je došao na terapiju, kao što smo videli, bio je u još jednoj nezadovoljavajućoj vezi.

Još jedan od mojih pacijenata, Marta, žena stara

40 godina, patila je od depresije.¹ Njeno telo je, kao i Džimovo, otkrivalo neke

66

od uzroka depresije. Gornji deo tela je izgledao kao da ga drži voljni napor; ramena su joj bila uzdignuta, a grudi visoke i naduvane. Pri tom su joj abdomen i karlica bili zategnuti i uvučeni. Noge su joj bile krute i tanke, a mišići nogu tako zgrčeni da su joj noge izgledale kao štapovi. Izgleda da je u nogama bilo vrlo malo osećanja i da su služile samo kao mehanički oslonac. Ovaj nedostatak oslonca, koji upućuje na duboko osećanje nesigurnosti, može da se objasni time što je Marta, kao i Džim, doživela traumu u ranom detinjstvu. Ova trauma bila je prekid nežnog donosa s majkom, koji se, kao što ćemo videti, prvi put dogodio kad je Marta imala samo dva meseca. Rezultat tog prekida bio je potkopavanje Martinog osećaja da će majka biti tu kad joj treba. Ova nesigurnost se prenela čak i na majku zemlju, izazivajući osećanje da neće biti ni zemlje po kojoj može da hoda. Nije ni čudo što su Martine noge bile nerazvijene. Marta je morala da se drži pomoću ramena jer nije mogla da oseti tlo pod nogama. Marta mi je ispričala ovo:

Do dobi od dva meseca, mama ili baka bi me držale i ljuljale dok ne bi zaspala. Tada je, jednog dana, moja mama zaključila da sam dovoljno velika i da to maženje treba da prestane. Kada sam plakala, ostavljala bi me samu i puštala da plačem do besvesti. Baka se ljutila ali je mama nije puštala da uđe u moju sobu i da me podigne. Konačno, prestala sam da plačem i mama je rekla baki: "Vidiš!" Otvorile su vrata i videle da sam sva poplavila. Povraćala sam i gotovo se ugušila zato što mi je hrana upala u dušnik.

Marta se sećala sličnih užasnih situacija iz svog detinjstva - priča koje je njena majka pričala s ponosom.

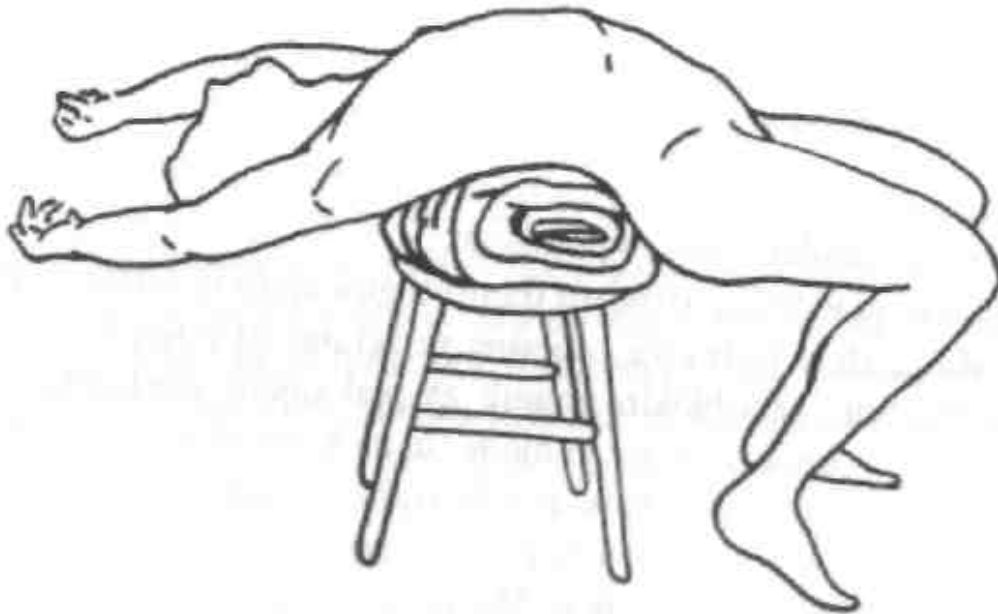
Kada je plač toliko ozbiljan da pretil gušenjem ili astmom, nije čudno da ga dete potiskuje, zajedno sa željom da posegne za ljubavlju. Stezanje grla blokira impuls za plakanjem; povlačenje ramena blokira impuls za pružanjem ruku. Uporednim stezanjem grudnog koša, efikasno se sprečava da svaki osećaj bola i tuge dopre do svesti. I kod Marte i kod Džima, nepogrešivo se moglo videti da su upravo to i uradili, ali dok je Marta bila u jakoj depresiji, Džim nije. Džim se bolje držao i brinuo za sebe jer, uprkos uzdignutim

67

ramenima, Marta nije mogla i svoj duh držati na visini, možda zato što je njena majka bila okrutna a Džimova samo nedostupna. Krutost grudnog koša, koju sam opisao gore, stvara ono što je Rajh nazvao "oklopljavanje". Kao što je funkcija grudnog oklopa, koji su stari vitezovi nosili, bila da zaštiti išrce od strele ili mača, tako je i funkcija ovog "oklopljavanja" zaštita od opasnosti da srce probode strelica ljubavi. Probiti tu odbranu, značilo bi osloboditi dugo potiskivano osećanje patnje i bola. Dobro oklopljena osoba se podsvesno plaši da bi se opet mogla naći u istoj situaciji u kakvoj je bila kao dete - nesposobna da diše zbog bola i patnje. Dete - a kasnije odrasli - oseća paniku zbog nemogućnosti da dobije dovoljno vazduha. Ispod te panike je strah od smrti zbog gušenja.

To je kriza koju dete preživljava zbog gubitka majke. Obično dete preživi gubitak, ali ništa se ne razreši. Iako kriza može proći, strah od odbacivanja, koji prati osećanje panike i bol zbog neispunjene čežnje, ostaju u podsvesnom - u mnogim slučajevima vrlo blizu površine. Potiskivanje ovih osećanja može da

inspiriše osećaj sigurnosti, ali ako se probudi čežnja za ljubavlju, aktiviraće se potisnuta osećanja odbacivanja i panike. Nije ni čudo što se takva osoba plaši da potpuno otvori svoje srce i da posegne za ljubavlju.



Slika 8. Bioenergetski stolac

68

Ako je plakanje primarni mehanizam oslobađanja i olakšanja boli zbog slomljenog srca, onda je obuzdavanje plača primarna odbrana. Podsvesna inhibicija plača se uglavnom postiže zadržavanjem vazduha-daha. Važno je da se osoba, koja je na terapiju došla zbog depresivnosti ili anksioznosti, navede da bolje diše. Sve dok takva osoba plitko diše, bilo kakav razgovor o njenim problemima ostaje na čisto intelektualnom nivou i ne dotiče dublja osećanja. Jedan od načina da se osobi pomogne da dublje diše jeste pomoću bioenergetskog stolca. Kada osoba legne preko stolca, (slika 8) protezanje unazad otvara grudi i stimuliše respiratomi proces.

Sledeći slučaj ilustruje korišćenje stolca za produbljenje disanja a time i izazivanje osećanja vezanih za gubitak ljubavi. Mlada žena, Rut, koja je na

terapiju došla zbog depresije i anksioznosti, ležala je na stolcu uz uputstvo da diše lako i slobodno. Disala je tako nekoliko minuta i odjednom povikala dahćući, "Ne mogu disati, ne mogu disati". Govoreći to, ustala je sa stolca, srušila se na pod i briznula u grčevit plač. Dogodilo se ovo: dublje disanje je probudilo njenu čežnju, dotaklo njenu tugu i uklonilo branu za njene suze. Međutim, kada je pokušala da blokira ovu poplavu osećanja gušeći svoje jecaje, takođe je blokirala i vazduh što je izazvalo paniku. Na sreću, poplava suza je bila prejaka da bi joj se mogla odupreti, tako da se slomila i grčevito isplakala. To je oslobodilo boli i omogućilo joj da dublje i punije diše.

Priča, koju je Rut kasnije ispričala, otkrila je mnogo toga. Bila je prvorođena od dvojajčanih bliznakinja i jača od svoje sestre bliznakinje. Majka je dojila obe devojčice, što joj je bilo dosta naporno, jer su obe devojčice htele da sišu u isto vreme. Rut je bila agresivnija, što je ljutilo njenu majku koja je smatrala čudovištem. Uz to, devojčice su stalno bile rivalke u borbi za majčinu, a kasnije za očevu ljubav. Rut je bila odbačena i u jednom i u drugom odnosu, a to je nju duboko povredilo.

Videli smo da prva faza ili sloj života, period bebe, za mnoge ljude nije period ispunjenja, već period uskraćivanja. Mnogi su u tom periodu doživeli gubitak ljubavi koji je imao razarajuće dejstvo na ličnost. Međutim, u većini slučajeva, iskustva iz perioda bebe neće sprečiti dete da sa svom svojom nevinošću i s punim srcem posegne

69

za ljubavlju, koja mu je očajnički potrebna. Za vreme Edipalnog perioda, potražiće je od roditelja suprotnog pola.

Tokom druge faze razvoja, ranog detinjstva, dete

postaje izrazito svesno svoje seksualnosti, delimično zahvaljujući privremenom porastu proizvodnje seksualnih hormona tokom tog perioda. Ali dete koje se sa seksualnim osećanjima otvara prema roditelju suprotnog pola traži nežnost i ljubav, a ne erotski kontakt. U toj radnji, kao i u toliko mnogo drugih, dete se igra sa svojom polnošću.

Razumevanje suptilne dinamike odnosa između dece i roditelja tokom Edipalnog perioda ključno je za shvatanje problema koji se javljaju u odraslom dobu. Istakao sam potrebu deteta za ljubavlju, ali njegova potreba za uvažavanjem, priznavanjem tek je nešto malo manje značajna. Između tri i šest godina, dete stiče svesnu sliku o samom sebi. Do navršenih šest godina dete stiče identitet koji, uz male promene, zadržava tokom celog života. Ovaj proces je vezan uz rast i razvoj ega, koji je, u većini suštinskih aspekata, oformljen u ovom životnom dobu. Identitet osobe je usko vezan sa njenom seksualnom prirodom. Dete je jako svesno da je on (ili ona) dečak ili devojčica i potpuno mu je jasno da će njegov pol uticati na njegovu ulogu ili položaj u životu. Ovo je obrazac normalnog razvoja, ali on zavisi od toga da li roditelji vide, uvažavaju i prihvataju svoje dete kao seksualnu, polno definisanu osobu. Kada je tako, identitet deteta se čvrsto ukorenjuje u njegovu seksualnost. Kod odrasle osobe, identitet je zasnovan na tome šta osoba jeste a ne na tome šta ona radi.

Na žalost, ovo značajno uvažavanje deteta kao seksualne osobe, osobe određenog pola, nedostaje u veoma mnogo porodica. I suviše često, dečake ili devojčice ponižavaju i kažnjavaju zbog bilo kakve otvorene manifestacije ili izražavanja seksualnih osećanja. Istovremeno, prikriveno se navode da pokažu neka od svojih seksualnih osećanja zbog kojih će

kasnije biti ponižavani. Edipalni problem ne bi postojao da roditelji ne koriste svoju decu za zadovoljenje svojih potreba i igranje igara. Neki roditelji, tražeći potvrdu svoje seksualnosti od dece, izazivajući seksualno uzbuđenje kod njih, nadoknađuju sopstven nedostatak osećanja; drugi traže bliskost i intimnost zbog svoje sopstvene unutrašnje usamljenosti. Mnogi roditelji žele

70
da njihova deca ispune njihove snove, da budu uspešna tamo gde to oni nisu bili, ili da prosto potkrepe njihovu predstavu o sebi kao o dobrim i valjanim roditeljima. Svim ovim manevrima, podriva se i ruši detetova nezavisnost i individualnost.

Da bi koristio dete na ovakav način, roditelj treba da mu usadi osećanje krivice. Roditelji mogu da svojoj deci usade osećanje krivice na mnogo raznih načina, ali svi ti načini se na kraju svode na krivicu zbog seksualnosti. Razlog tome je taj što se seksualnost povezuje sa slobodom i nezavisnošću. Potkopaj nezavisnost, potkopao si seksualnost, i obrnuto. Veoma malo pojedinaca u našem društvu nema nikakav osećaj krivice u vezi sa svojom seksualnošću, uprkos tome što je ta krivica u većini slučajeva podsvesna i manifestuje se samo kroz nesposobnost da se osoba potpuno preda seksualnim osećanjima.

Roditelji takođe osećaju krivicu zbog seksualnosti, iako taj osećaj negiraju i racionališu ga kao moralnost i poštenje. Ali moralnost zasnovana na krivici nije prava moralnost. Nisu svi "vrlji i pošteni" ljudi uvek išli pravim i uzanim bezgrešnim putem vrlina pa zato sada svoju krivicu ublažuju projektujući je na sopstvenu decu. Na stav roditelja prema dečjoj seksualnosti mogu da utiču i druga osećanja. Zavist i ljubomora čine da se roditelj pobuni protiv dečjeg nevinog uživanja u svojoj seksualnosti. Taj stav može da se izrazi ovako: "Ja

nisam smeo da uživam u svojoj seksualnosti pa ni ti ne možeš da imaš ono što ja nisam imao". Bili bi slepi da kao istraživači ljudske prirode ne vidimo prikriveno, a ponekad i otvoreno, neprijateljstvo između nekih roditelja i njihove dece. Najčešće se razlozi tog neprijateljstva mogu naći u osećanjima roditelja prema svojoj sopstvenoj seksualnosti - osećanjima koja su im davno ugradili njihovi roditelji.

Kako ova iskustva iz detinjstva utiču na osobu koja raste i koja iz svog doma ide u svet? Analitički rad s pacijentima može dati odgovor na ovo pitanje. Analiza porekla pacijentovog straha od ljubavi i bliskosti, otvorenosti i iskrenosti, uvek vodi nazad do doživljaja iz detinjstva. Tu je potrebna terapija, jer veoma malo pacijenata pamti te rane doživljaje. U stvari, većina ljudi se izuzetno slabo seća svojih najranijih godina života iako bi ti rani doživljaji, pošto su bili najintenzivnije doživljeni, trebalo da budu najjasnije upamćeni.

71

Frojdu, kao i ostalim psihoanalitičarima u njegovo vreme, ta amnezija u odnosu na doživljaje iz ranog detinjstva je bila dobro poznata. Da je do gubitka pamćenja došlo zbog fizioloških razloga, mi se nikada više ne bismo mogli setiti prpteklih događaja. Pa ipak, psiho-analizom i radom na i sa telom, mnogi značajni događaji iz detinjstva vraćaju se u svest.

U psihogenoj amneziji, kako je nazvao Artur P. Nojs (Arthur P. Noyes) "otsustvo memorije je aktivan, odbrambeni proces; pacijent odbija da se seti... Svest se štiti od neprijatnih ili neprikladnih sećanja."² Ovakav gubitak memorije predstavlja nesvesno negiranje realnosti. Ovaj zaključak potvrđuje i to što mnogi pacijenti tvrde da su imali srećno detinjstvo sve dok se tokom analize ne otkrije da su im roditelji bili

nezainteresovani, neosetljivi a ponekad i okrutni. Ovi pacijenti su blokirali svoja rana sećanja zato što su bila previše bolna i previše zastrašujuća da bi ih mogli prihvatiti. Ali kada se detinjstvo izgubi u odrasloj svesti, izgubljena je i dečja ljubav otvorenog srca i nevinost dečaka ili devojčice. Zapravo, niti su faze ni sećanja izgubljeni; oni su samo izdvojeni i začaureni.

Konfuzija identiteta, kada se seksualnost osobe ne prihvata niti poštuje, vidi se iz sledećeg slučaja. Dženi, izuzetno pametna žena tridesetih godina, i sama psihoterapeut, obratila mi se za pomoć jer je otkrila da joj je vrlo teško komunicirati s drugim ljudima. Bila je ubeđena da oni nisu otvoreni i direktno u komunikaciji s njom. S druge strane, ni ona nije bila otvorena i direktna prema njima, jer se plašila da bi svako isticanje same sebe, svako ispoljavanje osećanja, provociralo napad. Za samoodbranu je usvojila negativan stav - Ja ih niti želim niti trebam - što nije bilo istina, ali je služilo kao zaštita od odbacivanja ili ponižavanja kojih se plašila. Bila je rastrgnuta između svoje čežnje za uvažavanjem i prihvatanjem i negiranja tih osećanja, što je ponekad izludivalo. Njen bol je bio toliko snažan da je znala satima sama da plače. Kada je plakala tokom grupnog terapijskog rada, bilo je bolno gledati, jer joj se niko nije mogao približiti.

Ko je Dženi? Ona to nije znala jer je bila veoma zbunjena. Pa ipak, njeno telo je otkrilo izvor njene konfuzije. Imala je malu glavu i lice a veliko, dobro razvijeno telo. Lice joj je bilo iskrivljeno u izrazu

72

bola, tuge i gorčine. To nije bilo privlačno lice. Nasuprot tome, telo joj je bilo veoma privlačno: krupno, dobro izvajano i ženstveno. Noge su joj bile jake i izgledale dovoljno čvrste da je nose. Finansijski i psihološki je bila nezavisna osoba, ali ne i emocionalno. Zone

napetosti, posebno oko ramena i grudnog koša, te karlice, mogle su se jasno videti na njenom telu.

Disharmonija između Dženine glave i tela može da se objasni ovako: Glava i lice predstavljali su njen ego, deo tela koji pokazuje svetu. Mala glava i izmučen izgled lica ukazuju da je njen ego veoma povređen i teško oštećen. Punoća, vitalnost i snaga drugih delova tela ukazuju na to da je u ranom detinjstvu imala dobru negu. Oštećenje ega i razaranje svesti o samoj sebi se moralo dogoditi kasnije, verovatno tokom razvoja ega u Edipalnom periodu.

Dženi je bila jedina devojčica od sedmoro dece. Nije teško zamisliti da je bila u centru sedam pari muških očiju. Njen interes za samu sebe kao ženu mogao je da doprinese da se ona oseća cenjenom i željenom. Na žalost, to se nije dogodilo. Ispričala mi je jednu zgodu koja me je šokirala. Rekla mi je kako bi je braća ponekad okružila i mokrila po njoj. Bila je ubeđena da njena majka zna za to, ali nikada se nije potrudila da sinove u tome spreči ili da ih kazni. Otac uglavnom nije bio kod kuće i nije joj bio ni od kakve pomoći. Opisala ga je kao pasivnu osobu, ali je rekla da je osećala kako otac prema njoj gaji topla osećanja. Ova topla osećanja i to što je otac prihvatao kao seksualnu osobu omogućili su joj da stekne pozitivna seksualna osećanja. Međutim, očev seksualni interes za nju izazvao je majčinu ljubomoru. Na nesreću po Dženi, otac je nije zaštitio od majčine ljubomore.

S druge strane, Dženi se užasno plašila majke. Nikad ni sa čim nije mogla zadovoljiti svoju majku, koja je stalno kritikovala i često šamarala. Tokom razgovora o majci, Dženi je shvatila da je majka bila pomalo luda. Opisala mi je jedan skoriji događaj, kada su se ona, majka i jedan od braće s porodicom kolima vozili po Švajcarskoj. Majka je naterala brata da zaustavi kola,

posle toga je sama sela za volan i vozila po alpskim serpentinama takvom brzinom da je Dženi bila ubeđena da će se survati. Pa ipak, majka je smatrala da je Dženi luda, što joj je mnogo puta i rekla.

73

Ne iznenađuje što je i sama Dženi mislila da je luda. Na neki način je i bila, jer je bila konfuzna prema sopstvenoj realnosti i realnosti oko sebe. Nemoguće je da veoma malo dete vidi i prepozna ludost svoje majke, sem ako majka nije hospitalizovana ili ako se ostali članovi porodice s tim slažu. Mlado biće preuzima na sebe krivicu za majčino ponašanje, jer majka je temelj i realnost njegovog postojanja, a dovoditi u sumnju ovu realnost zvuči sumanuto. Kao dete, Dženi je takođe osetila da svojom ženstvenošću uzbuđuje braću, pa ipak oni su se prema njoj odnosili neprijateljski i s prezirom. Ovakvo ponašanje može se objasniti samo pretpostavkom da su oni pokazivali ono što su slutili da njihova majka oseća prema devojčici. Istovremeno, na Dženi su iskaljivali ljutnju koju su osećali prema majci, koje su se i sami plašili. Dženi je bila žrtveni jarac.

Ova majka nije bila u stanju da prihvati Dženinu seksualnost jer nije mogla da prihvati ni svoju sopstvenu. Ako majka svoju seksualnost smatra odvratnom ili prljavom, onda i kćerku vidi u tom svetlu. Većina majki osećanja o sebi nesvesno projektuje na svoje kćerke.

Tokom terapije, Dženi je ispoljila takvu ljutnju prema majci da se i sama zapanjila otkrićem. Ponovo i ponovo bi vikala: "Mrzim te", sa žestinom koja je otkrivala ubilački bes. Ovako intenzivno osećanje, ukoliko se ne shvati i prihvati, može da izludi čoveka. Prihvatiti takvo osećanje znači izraziti ga, a ne ispoljavati prema drugima, jer ono pripada prošlosti. Pravo mesto za izražavanje takvih osećanja je

terapijska situacija. Izražavajući mržnju prema majci u terapiji, Dženi je shvatila da je majka mrzela nju na seksualnom nivou, iako je bila u stanju da je voli i prihvati kada je bila aseksualna beba. Kako se Dženina seksualna priroda razvijala i ona počela da reaguje na interes braće, majka je počela da je smatra lošom. Rascep kod majke stvorio je rascep kod deteta.

Dženi je bila seksualna osoba, ali samo od ramena naniže. Rekla mi je da voli muškarce i uživa u seksu, ali da joj je vrlo teško da ostvari trajnu vezu. Bila je ozbiljno rascepljena između svojih seksualnih želja, straha da otvori srce i negativnog mišljenja. Kada se, tokom terapije, ova slika iskristalisala, Dženi se preporodila - prvi put je osetila toplinu razumevanja, uvažavanja i prihvatanja same sebe. Prokomentarisala je to ovako: "Verujem da bih mogla biti lepa.

74

Osećam kako mi je lice mekše i manje napeto", i dodala: "Volela bih da imam svog čoveka". Izlečiti, premostiti rascep u pacijentovoj ličnosti glavni je zadatak terapije.

Videli smo da, kao posledica gore opisanog Edipalnog iskustva, detinjstvo ostaje zarobljeno, tj. do izvesnog stepena uklonjeno iz svesti. Drugim rečima, osoba gubi kontakt sa detetom koje je bila. Istovremeno, njeno srce obujmi zaštitni oklop koji zatvara srce u kavez (slika 9). Srce više nije slobodno da reaguje na spoljni svet. Rast i razvoj će da se nastave kroz naredne tri faze, ali je osoba otuđena od svojih najdubljih i najranijih osećanja.

Rezultat toga je rascep jediratva ličnosti. Umesto integrisane osobe koja voli, koja je vesela, radoznala, romantična i odgovorna, stvorena su dva suprotna centra bivstvovanja - svako sa sopstvenim načinom življenja i ponašanja.

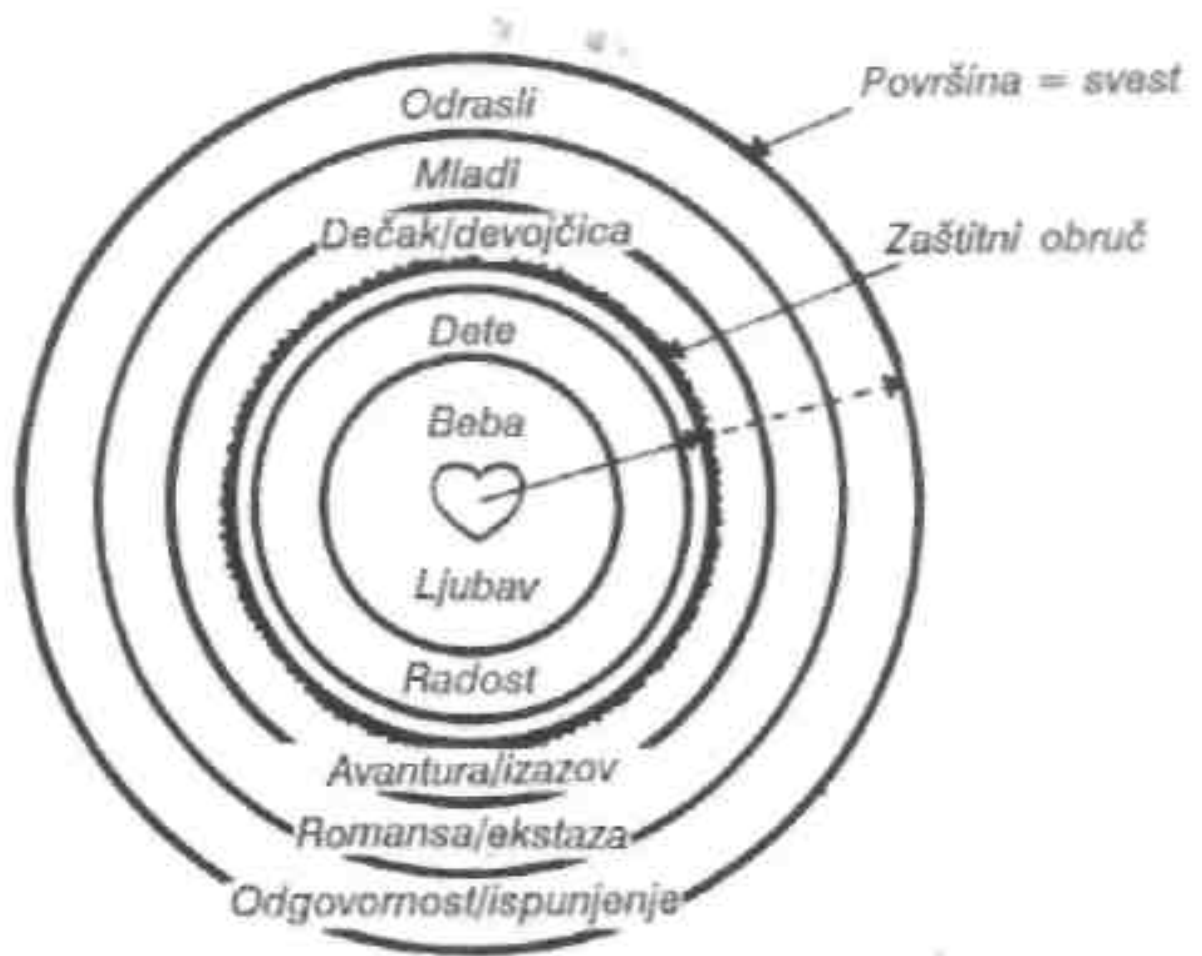
Ovaj koncept je prikazan na slici 10. Jedan centar se nalazi oko srca i emocija vezanih za srce: ljubav, razigranost, nevinost, radost. Ovaj centar je duboko u svakoj osobi. Drugi centar, kojim dominira ego, je na površini - tamo gde dolazi do kontakata sa okolinom. Osećanja vezana za taj centar su želja za priznanjem i statusom, borba za prestiž i uspeh, potreba za samoaktualizacijom. Kod zdrave osobe, osećajna srca i impulsi ega nisu u konfliktu. Borba za uspeh je zrelo produžavanje dečijeg zadovoljstva u igri, potreba za samo-aktualizacijom vezana je za radost koju dete doživljava u kretanju, pokretima tela i kreativnoj aktivnosti. Integrisana ličnost je prikazana na slici 11.

Kod rascepljene ličnosti, posezanje za ljubavlju ima infantilni kvalitet koji se vidi u težnji da se dobije pažnja, maženje, zaštita - želja da neko drugi brine o nama. Ovakvo posezanje dolazi iz praznine, ne iz punoće. Međutim, kad osoba posegne iz svog drugog ili ego centra, deluje kao super-nezavisna, super agresivna i na izgled potpuno kontrolisana. Ovo je samo fasada koju je postavilo željno i ranjivo dete kako bi se sakrilo iza nje.

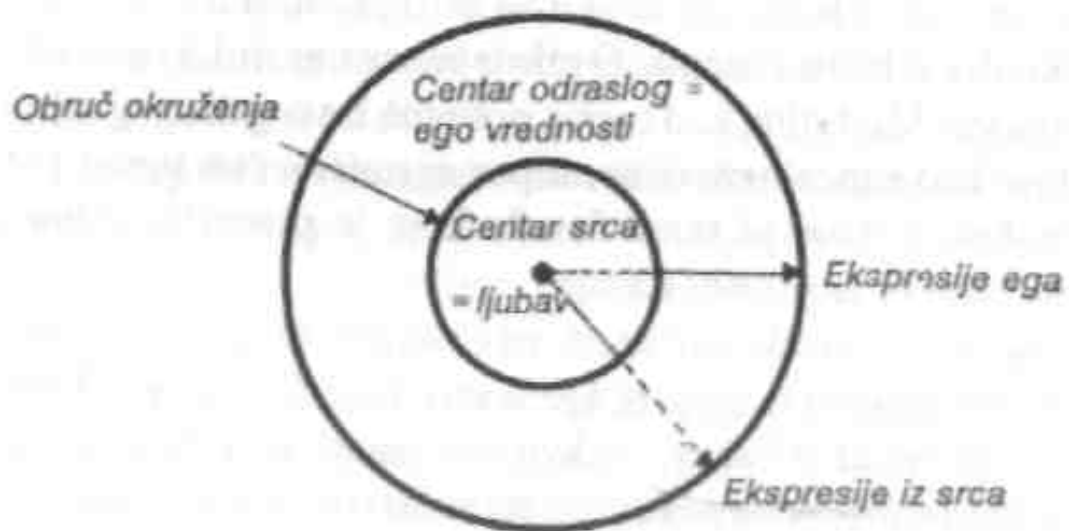
Negiranje ne eliminiše ranjivost; negiranjem se ranjivost samo prebacuje sa površine u centar, iz ega u srce koje postaje podložno infarktu. Klensi Sigal (Clancy) holivudski pisac, je opisao koliko mnogo uspešnih ljudi je sebe dovelo u predinfarktno stanje negirajući

75

Slika 9. Iskustva i doživljaji detinjstva zarobljeni unutar ličnosti. Impuls posezanja za ljubavlju sputan je okloptom i može tek veoma oprezno dopreti do površine.

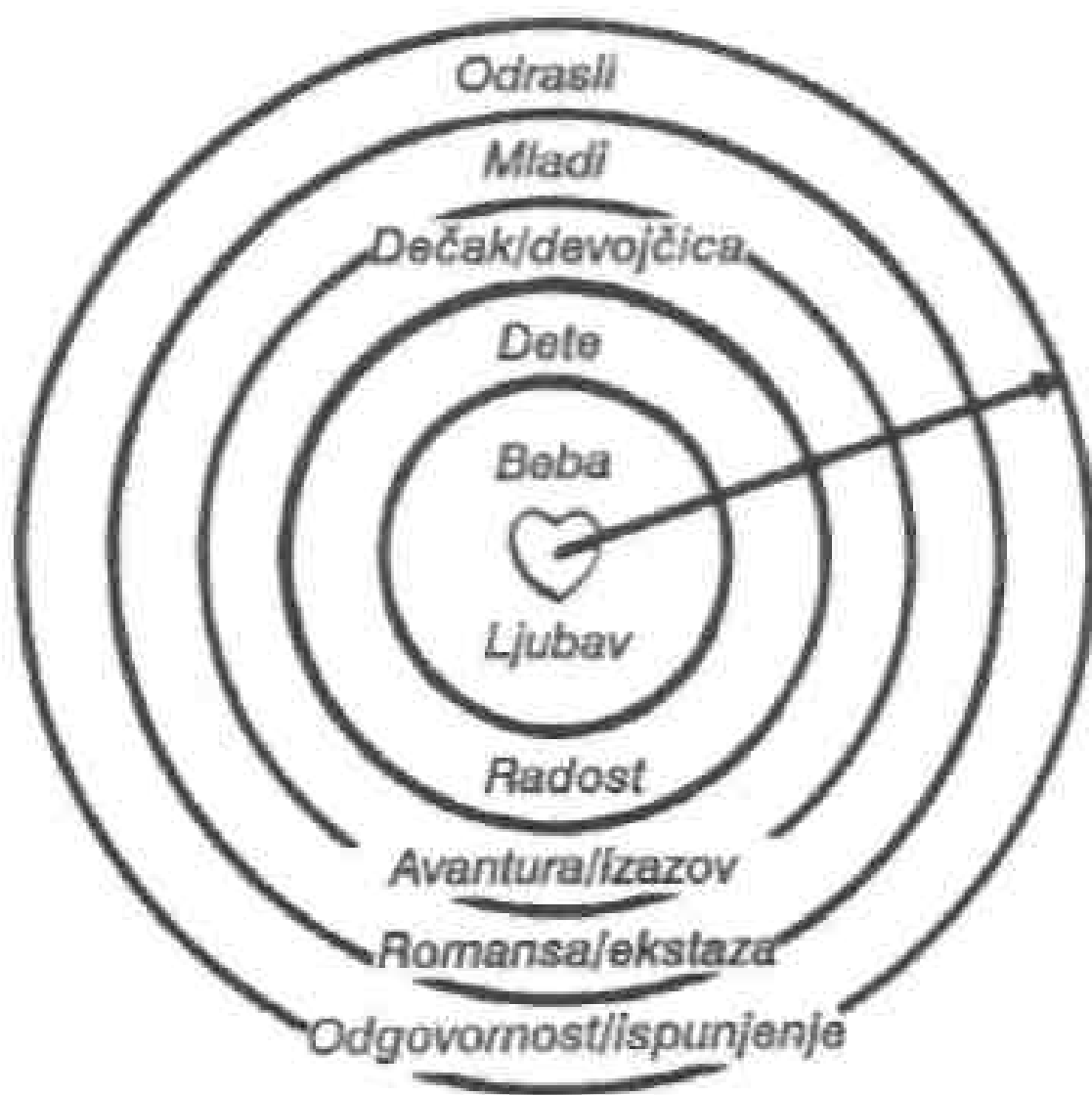


Slika 10. Rascep jedinstva na ego-centar i srce (beba/dete) centar. Svi impuls za posezanjem/otvaranjem potiču iz srca. Kada postoji rascep, ako je jako osećanje ljubavi, komponenta odraslog (ega) je slaba. Kada je jak ego, osećanje ljubavi je slabo.



76

Slika 11. Jedinствена ličnost. Slobodna i puna komunikacija između svih vidova ličnosti.



svoju ranjivost. Otkrio je, da se, kada je i sam preživeo infarkt, našao u grupi ljudi koju vezuje isti nedostatak i zajednička potreba za nečim što je izgubljeno. "Infarkt bi mogao postati prvi korak u vraćanju smisla za igru, čiji gubitak je prvenstveno idoveo do infarkta", napisao je, "Kada sam dozvolio da izbledi livada mog detinjstva, zaboravio na svoje srce, postao jak i realan, mislim da sam zakoračio na put koji me je doveo u intenzivnu negu."³

GLAVA 4

GUBITAK LJUBAVI I GUBITAK NADE: "NE MOGU DA ŽIVIM BEZ TEBE"

U prvom poglavlju proučili smo pozitivne efekte koje ljubav ima na srce. Ljubav čini da srce kuca brže i jače i šalje više krvi na površinu tela, što čini oči sjajnim i puni erogene zone. U ljubavi, osoba poseže za kontaktom i bliskošću u očekivanju zadovoljstva. Ako ništa ne poremeti kontakt sa predmetom ljubavi, ovaj impuls je potpun i slobodan, osoba je laka srca i razdragana. Kada je kontakt uspostavljen, zavlada zadovoljstvo, spokojstvo i mir. Uzbuđenje se povlači, srce smiruje, a osoba je preplavljena osećanjem blagostanja. Ali, šta se dešava kada nagon za uspostavljanjem kontakta naiđe na prepreku, odbijanje, kada voljene osobe nema ili kada smo je izgubili? Umesto zadovoljstva, oseća se bol; umesto ispunjenja, praznina; umesto mira i spokoja, koji se jave posle pražnjenja uzbuđenja, tu su napetost i uznemirenost.

Mnogi od nas su, kad-tad, doživeli bol zbog gubitka ljubavi. Mlada žena, čija majka je umirala, stavila je ruku na srce i rekla: "Ovo tako boli. Osećam da će mi srce pući". Ovaj bol je stvarna fizička senzacija, smeštena u predelu srca. Šta izaziva bol?

Kada neko doživi gubitak ljubavi, krv koja je bila usmerena ka površini tela u očekivanju bliskosti (čak i sama pomisao na susret ili bliskost sa voljenom osobom ponekad usmerava krv ka površini tela) iznenada se povlači nazad, u samo srce. Srce je sada preplavljeno s
78
više krvi no što može normalno izbaciti. Pritisak raste, a srce kao da će pući. Istovremeno, grudni mišići se stežu. Zapravo, celo telo prelazi u stanje kontrakcije -

reakcija na gubitak ljubavi. Ovo stanje je suprotno stanju ekspanzije koje ljubav izaziva.

U većini slučajeva, osoba stvarno pukne - brizne u jak plač a ponekad počne i da vrišti. Ovakva reakcija je česta kad voljena osoba umire. Ridanje i plač su toliko snažni da izgleda kako je osobi koja plače srce stvarno puklo. Ono što puca je rigidnost koja se pojavila sa spoznajom gubitka. Taj proces pucanja najbolje se vidi kada se dete rasplače zbog razočarenja ili boli. Detetova prva reakcija na bol je ukrućivanje. Odrastao čovek može da ostane u tom stanju, ali dete ne. Nekoliko trenutaka posle šoka, dečija vilica zadrhti i odmah posle toga dete brizne u plač. Plakanje je kod dece konvulzivna reakcija koja obuhvata celo telo i izaziva glasne jauke ili jecaje pri izbacivanju vazduha iz pluća.

Plač je najbazičnija forma olakšanja koju, uz ostale, organizam poseduje da bi se oslobodio napetosti izazvane bolom. Bebin plač je i poziv u pomoć, dozivanje majke i, prema tome, reakcija na gubitak ljubavi. Jecanje ili neprekidno plakanje su jedinstvene reakcije ljudskih bića. Ostali sisari plaču u monotonu. Prolivanje suza je takođe svojstveno samo ljudima. Ove jedinstvene reakcije upućuju nato da ljudi doživljavaju intenzivniju tugu i ljubav u odnosu na ostale sisare, delom zbog toga što ljudski mozak bolje percipira suptilna osećanja i senzacije, ali najviše zbog toga što je ljudsko telo ekscitabilnije (brže reaguje i na najmanje podsticaje i draži spolja i iznutra). Povećana ekscitabilnost ljudskog bića najbolje se vidi u njegovoj seksualnosti. Dok su seksualne reakcije većine ostalih sisara ograničene na reproduktivne cikluse, seksualne reakcije odraslih ljudi nisu povezane sa njihovom reproduktivnom funkcijom. Česta seksualna želja stvara potrebu za bliskošću i intimnošću iz koje se razvija

jedinstveno osećanje ljubavi a, kad se ljubav izgubi, tuge.

Da bismo mogli da se nosimo sa gubitkom, priroda nas je, srećom, snabdela snažnim mehanizmom oslobađanja - glasnim plačem i jecanjem. Iako su suze, koje teku niz lice, takođe izraz tuge, one ne donose takvo olakšanje telu kakvo pruža jecanje. Potok suza oslobađa napetost iz očiju, što se i vidi, jer su oči posle dobrog plača,

79

mekše i sjajnije. Ali rigidnost tela, naročito oklop u grudima koji je stvorio bol zbog gubitka ljubavi, samo jecanje može da smekša.

Kod beba, napetost zbog doživljenog bola ili ozlede je akutna i brzo se oslobađa. Međutim, kod većine odraslih osoba, ta napetost je hronična i teško se plakanjem oslobađa i popušta. Ovo posebno važi za muškarce jer ima i onih kojima je prosto nezamislivo i nemoguće da zaplaču. Potrebno je mnogo terapijskog rada da određeni pacijent omekša do tačke kada može da emocionalno reaguje na gubitak ljubavi. Džek je bio na terapiji nekoliko godina pre nego što je uspeo da zaplače. To se dogodilo posle svađe u kojoj mu je devojka rekla da ne želi da živi s njim. Džek je svoju reakciju opisao ovako:

Osetio sam kako mi srce puca. Ništa nisam rekao. Otišao sam i te noći duboko plakao. Grudi su me bolele nedelju dana. Osećao sam - to je to, gotovo je. Isto tako sam se osećao i kad sam prekinuo sa svojom prvom devojkom. Nedelju dana sam to nosio u sebi, ali sam takođe imao i snažan osećaj da želim da s nekim podelim svoj život i svoju ljubav. Ponovo smo se videli krajem nedelje i ona je opet odbila da živi sa mnom. Bol mi se vratio. Grudi su me bolele cele nedelje. Bilo je

strašno. Osećao sam se tako umorno. Rekao sam joj: "Ja to naprosto ne mogu da podnesem i počeo da plačem. Mislim da sam plakao jače i dublje no ikada ranije. Ridao sam, ridao i ridao a ona je tu sedela. Mislim da je njeno prisustvo tokom mog plakanja bilo važno. Dok sam plakao, osećao sam kao da mi srce puca. Stvarno me je bolelo u srcu. Boga mi! Kada sam prestao da plačem, osetio sam kako su mi grudi pročišćene. Nisu me više bolele. Osećao sam se slobodniji sa Helen.

Ranije, uvek sam osećao kako mi je bol, patnja nametnuta. Sada sam je osetio kao sopstveno cepanje srca. Priznavši to, mogao sam da ispraznim svoj bol. Znate, uvek sam se trudio da budem "mačo", ali sada vidim koliko sam, zbog tog slomljenog srca, te patnje u meni, ranjiv i osetljiv na odbacivanje. Ranjava me seksualno odbijanje.

Bol zbog posećenog prsta strogo je ograničen na mesto povrede. Ali, emotivan bol, za razliku od fizičkog, uključuje celo telo. Ljudi

80

pominju težinu u prsima, teškoće sa disanjem, grčeve kao i naročit bol u samom srcu. Međutim, gubitak ljubavi svako doživljava sa različitim intenzitetom. Mnogi ljudi su razvili toliko snažnu odbranu od emocionalnih ozleda i bolova da su, posle prekida ljubavne veze, hladni, depresivni ili bez ikakvog osećanja. Ali, takve osobe ne doživljavaju ni radost ljubavi.

Cepanje srca, koje je stvorilo Džekovu ranjivost zbog odbacivanja, ima koren u iskustvima iz ranog detinjstva. Nakon druge krize sa svojom devojkom, Džek je to sam povezao sa prekidom dojenja, gubitkom fizičkog kontakta s majkom.

Izuzetno teško mi je pao gubitak fizičkih kontakata sa Helen - dodira, zagrljaja, uzbuđenja erotskog zblizavanja. Osećanje tog gubitka je fizička memorija - sećanje na gubitak celokupnog fizičkog kontakta sa majkom, dodira koji hrani, daje život, udobnost, koji me ispunjava. To je osećanje hladnoće i praznine. Što sam dublje plakao, počeo sam da gubim vazduh i tada sam bio u stanju da osetim paniku koju je ovaj osećaj gubitka u meni probudio.

Kada do gubitka ljubavi dođe u detinjstvu, osoba ostaje sa trajnim, podsvesnim osećanjem panike. Isto kao što se bol slomljenog srca potisne, tako se potisne i osećaj panike koji može da dopre do svesti tek kada osoba pokuša da diše duboko i oseti da nema dovoljno vazduha. Ova reakcija se javlja kada se osoba nađe u situaciji koja je opasna po život. Čovek nastoji da se spasi na sve moguće načine, ali ako ga savlada panika, pokušaji su haotični i, zbog toga, jalovi. Kada iznenada izbije požar, svi ljudi trče prema najbližem izlazu i tu, na kraju, zaglave jer niko ne može napolje. Često postoje i drugi izlazi, ali panika sprečava racionalno mišljenje i donošenje odluka. Svi znamo da je jasno razmišljanje imperativno u opasnim situacijama, ali za takvo razmišljanje mozgu treba adekvatna količina kiseonika. Ako se zadrži dah, što se i čini u strahu, priliv kiseonika u mozak je neadekvatan a jasno mišljenje nemoguće.

Svi strahovi utiču na disanje. Instinktivna reakcija na strah je: zadržan dah, uzdignuta ramena i široko otvorene oči. Ova reakcija, poznata u psihologiji kao reakcija iznenađenja, najbolje se vidi kod

81

bebe koja se uplašila od jakog zvuka ili iznenadnog

gubitka podloge na kojoj se nalazi. Različite ljude panika hvata u različitim situacijama. Što je osoba sigurnija, disanje je relativno slobodnije i opuštenije a mogućnost paničenja manja. Unutrašnji osećaj sigurnosti zavisi od stepena u kojem je osoba bila prihvaćena i voljena u detinjstvu. Ako osoba u detinjstvu nije bila prihvaćena nema ovaj unutrašnji osećaj sigurnosti.

Važno je postaviti pitanje zašto gubitak ljubavi u detinjstvu uliva osećaj nesigurnosti tokom celog života uprkos činjenici da je moguće ostvariti ljubavnu vezu sa suprugom ili partnerkom. Nesigurnost je strukturisana u ljudskom telu na podsvesnom nivou. To je odgovor. Iako osoba može biti načelno svesna svoje nesigurnosti, ona tu nesigurnost ne povezuje sa svojim stisnutim grlom ili naduvanim plućima niti je svesna da se uglavnom oslanja na svoj rameni pojas a ne na noge i stopala - prirodan oslonac.

Noge i stopala su naši funkcionalni koreni koji nas vezuju za zemlju, bez obzira da li stojimo ili se krećemo. Zbog toga je lako videti kako osoba, čiji oslonac je u ramenima, nema osećaj sigurnosti. Njezine noge mogu delovati jako i čvrsto, ali ako su krute i ukočene, senzacije u njima i iz njih su redukovane, tj. nedovoljne da u svesti proizvedu utisak nosača, potpore. Ova rigidnost je odbrana od straha od propadanja. Taj strah se prvi put javlja kad dete oseti da gubi podlogu - oslonac. Kad odraste, još uvek podsvesno veruje da, ako padne, ne samo da neće biti nikoga da ga podigne već da će se i sama zemlja otvoriti pod njim.

Za dete, majka je u stvari zemlja - tle. Ako ona detetu ne daje dovoljno podrške, ono će zaključiti da ne može da se osloni ni na koga do sebe samog te se zato mora održavati sopstvenim svesnim trudom. S

vremenom, taj trud i napor pređe u podsvest. Sve dok se dete, i kasnije, odrasli, drži uspravno napinjanjem ramena i stezanjem - ukruživanjem nogu, osećaće se nesigurno u životu.

Svaki gubitak ljubavi ili sigurnosti, svaka opasna ili zastrašujuća situacija pojačavaju ovu podsvesnu nesigurnost i mogu da izazovu osećanje panike. Mnogo žena pati od agorafobije, straha od otvorenog prostora. Agora je grčka reč za trg a suština tog straha je podsvesna panika zbog mogućnosti razdvajanja od majke u gužvi

82

koja vlada na trgu. Kada se, kod odrasle žene, zbog izlaska iz kuće, pojavi ova fobija ona je povezana sa podsvesnim strahom od separacije ili odbijanja. Agorafobija se teško leči jer oboleli nisu svesni da uzrok njihovog straha leži u ranom iskustvu koje su imali sa svojim majkama.

Migrena je još jedan simptom koji može da se poveže sa gubitkom ljubavi i strahom od odbacivanja. Imao sam pacijentkinju koja je na terapiju došla isključivo zbog jakih migrena od kojih bi neki napadi bili toliko jaki da bi je potpuno paralisali. Meri je bila privlačna, mlada žena od oko 25 godina, pametna, živahna, uvek nasmejana, sem za vreme napada migrene kada bi joj bolovi potpuno izobličili lice. Kada sam je naveo da gorko plače, glavobolja bi oslabila, a ako bi se isplakala na vreme mogla je i da spreči napad. Izgleda da se tokom plača nešto napetosti oslobodilo iz tela, posebno oko očiju i glave. Vrištanje je bilo još efikasnije za smanjenje bola. Pa ipak, uprkos svoj patnji i bolovima, Meri dugo nije bila u stanju da se slomi i zajeca. U strukturi njene ličnosti bila je potreba da se kontroliše, da bude vedra i vesela i uspešna u svemu. Međutim, pošto je njena kontrolisanost bila

bazirana na negiranju, Meri nije bila u stanju da se nosi sa svojim osećanjima, posebno seksualnim, kada bi se pojavila, te je tako stalno bila u konfliktu. Često bi je, upravo pre sastanka s mladićem, tako zbolela glava da je morala da otkáže sastanak ali uprkos tome glavobolja ne bi prestala. Konstantno je uzimala lekove protiv migrene koji nisu uvek pomagali. Tokom terapije je shvatila konflikte u svojoj ličnosti koji su stvarali napetost - pravi uzrok njenih glavobolja.

Meri je iz Irske katoličke obitelji u kojoj se o seksu i pitanjima seksa nije govorilo, a sam seks je smatran grešnim. Meri je bila veoma vezana za oca, čiju smrt je u dobi od svojih 10 godina, doživela kao velik šok. Međutim, nije se slomila i zaplakala. Otac je umro u bolnici i majka, s namerom da poštedi kćerku, nije odmah saopštila Meri istinu. Meri se za ovo odlaganje istine o očevoj smrti uhvatila kao za slamku kako bi mogla da odbaci i negira činjenicu da je otac nepovratno napustio. Zamišljala je kako je tata na nebu i kako je stalno gleda i verovala je da će joj se on nekako vratiti ako bude dobra devojka (znači aseksualna). Kad je odrasla, Meri više nije verovala

83

u njegov povratak, ali joj je tokom terapije postalo jasno da na podsvesnom nivou nije potpuno prihvatila činjenicu da je on umro. Problem je bila njena nesposobnost da emocionalno reaguje. Zašto?

Meri je u ocu videla zaštitnika od majke, koju je smatrala neprijateljem i suparnicom u borbi za očevu ljubav. Gubitak oca je doveo u nepodnošljivo stanje ranjivosti i bespomoćnosti. Da kompenzuje to stanje, zamišljala bi oca na nebu, kako bi i dalje mogla misliti o njemu kao o svom zaštitniku. U stvarnosti, patnja zbog gubitka oca bila je prevelika da bi je mogla podneti i, prema tome, priznati gubitak. Sama je, posle izvesnog

vremena u terapiji, izjavila: "Nisam to mogla podneti. Umrla bi ako bi sebi priznala da je mrtav". Da li bi Meri umrla ili ne je apstraktno pitanje; ona naprosto nije bila u stanju da se bori s tako intenzivnim osećanjem.

Negiranjem gubitka oca, bol je prenet u glavu. Mehanizam ovog transfera (prenosa) leži u Merinom nastojanju da negira i kontroliše sopstvenu seksualnost. U svojoj podsvesti, Meri je krivicu za gubitak oca pripisala svojim seksualnim osećanjima prema njemu. Nije bila dobra devojčica i to je njena kazna; da nije bila seksualna, mogla je još uvek imati oca i, samim tim, izbeći neizmeran bol izazvan njegovom smrću. Kontrola seksualnih osećanja ostvarena je skretanjem protoka krvi od genitalija prema glavi što je dovelo do prekomernog priliva krvi u glavu i pulsiranja u moždanim arterijama. Znači, svaki put kada bi se pojavila seksualna osećanja, umesto u genitalije, krv bi jurnula u glavu i izazvala jak bol. U prilog ovom stanovištu o psihopatologiji migrene govori i činjenica da su Merine migrene postale znatno ređe i slabije posle terapijskog rada na osećanju seksualne krivice i negiranju gubitka oca.¹ Ali, jedini način da Meri prihvati gubitak oca je da bol i patnju koju on izaziva isprazni dubokim oplakivanjem njegove smrti - plačem, ridanjem i jecanjem.

Nemoguće je dovoljno naglasiti važnost plača za oslobađanje od bola slomljenog srca i opuštanje napetosti. Gubitak voljene osobe mora da se otplače i ožali ako osoba, posle takvog gubitka, želi da se vrati u normalan život. Od Frojda naovamo, psiholozi znaju da je osoba koja nije prežalila i oplakala važan gubitak na sigurnom putu u depresiju ili melanholiju.² Sve depresivne reakcije imaju koren u gubitku ljubavi koji nije valjano oplakan i prežaljen, jer se depresija

tada razvija iz iluzije da se izgubljena ljubav može vratiti "dobrim" ponašanjem.³

Negiranje smrti voljenog roditelja nije uobičajeno, jer to u detetov život unosi element nerealnosti koji ometa njegove odnose i veze s drugim ljudima. Ovo se događa kada je vezanost za tog roditelja toliko snažna da je nemoguće prihvatiti gubitak. S druge strane, gubitak ljubavi se vrlo često negira. Retko ko će priznati da nije bio voljen u detinjstvu. Čak i pacijenti u terapiji nerado prihvataju tu mogućnost. Obično, tek pošto ponovo prežive patnje cepanja srca, mogu da prihvate saznanje kako su jedan ili oba roditelja bili grubi i zli prema njima. Ako opisuju situacije u kojima su roditelji bili neosetljivi ili neprijateljski, krivicu za roditeljsko ponašanje preuzimaju na sebe ili ga pripisuju, i tako opravdavaju, patnjama i problemima samih roditelja. Često se dešava da je dete kojeg više zlostavljaju manje spremno ili sposobno da uoči kako je zlostavljanje ekspresija mržnje. Prihvatiti činjenicu da te roditelj mrzi znači dovesti u sumnju prirodan poredak stvari. Pa ipak, stvarnost, gledana očima odraslog i zrelog čoveka, pokazuje koliko su roditelji ambivalentni u odnosu na svoju decu. S jedne strane, žele im sve najbolje; s druge pak, njihovi zahtevi ih iritiraju. Takođe, zavide svom detetu jer im se čini kako ono ima više nego što su oni imali u detinjstvu.

Ova ambivalentnost jasno se vidi iz uslovljenosti roditeljske ljubavi uspesima i ostvarenjima njihovog deteta. U našoj kulturi, gde je uspeh postao najznačajnija "vrlina", roditelji uspehe svog deteta doživljavaju kao obeležje sopstvene superiornosti. Roditeljska ega su i prečesto upletena u status i postupke deteta u školi i van nje. Ali, ljubav uslovljena postupcima i delima uopšte nije ljubav. Prava ljubav okružuje osobu toplinom i nežnošću zato što je osoba

to što jeste a ne zbog onoga što ona čini. "Mama će te voleti ako pojedeš supu" nije izjava ljubavi već odbacivanja. Isto važi i za rečenice kao što su: "Vidi kako si se isprljao. Niko te takvog ne voli". Dete se rađa kao mala životinja, a ako je majčina ljubav uslovljena njegovim rano stečenim higijenskim i drugim kulturnim navikama i besprekornim manirima, suštinska priroda deteta je odbačena. Sva deca treba da se adaptiraju na socijalizovan život ali za to nisu potrebne pretnje i

85

kazne. Isto kao što deca spontano i prirodno nauče da govore, tako će, s vremenom, da nauče i da se adekvatno ponašaju u različitim situacijama. Istina, deca nisu uvek tiha i mirna a to iritira one roditelje koji nisu u stanju da podnesu vitalnost i živahnost svoje dece.

Psiholozi su svesni da su današnja deca izložena ogromnom pritisku jer se od njih zahveva da brzo odrastu. Ova činjenica se pripisuje kompetitivnoj (takmičarskoj) prirodi naše kulture, ali i želji umornih i napregnutih roditelja da se što pre oslobode pritiska i naporne obaveze da svoje vreme i energiju posvećuju zadovoljenju potreba dece. Koliko majki danas stvarno uživa u dojenju bebe? Koliko očeva ima vremena, strpljenja i energije da uspava dete? Prvi put srce puca kada dete - beba oseti da su njene potrebe i želje sekundarne i da, bez obzira koliko plače, neće dobiti pažnju i brigu koja mu je potrebna.

Deca brzo nauče da će, ako su emocionalno na raspolaganju svojim roditeljima, i sama dobiti porciju pohvala i nežnosti. "Morala sam da budem mama svojoj majci" izjava je koja se često čuje na terapiji. Deca su osetljiva na patnje svojih roditelja i čine sve da ih ublaže. Jedan pacijent je izjavio: "Nisam mogao da plačem jer nisam smeo da opteretim majku svojom

tugom. Imala je i previše svojih briga da bi mogla da podnese i moje". Dete potiskuje svoju čežnju i nastoji da bude osoba koja će da usreći roditelje. U početku, to znači biti dobar i poslušan - ponašanje koje i škola potkrepljuje. Zadovoljavanje roditelja prelazi u dobar uspeh u školi i konačno uspešnu karijeru. Posvećenost zadovoljavanju tuđih očekivanja bazirana je isključivo na nadi i ubeđenju da će se tako steći ljubav i prevazići rano doživljen bol slomljenog srca.

Dakako, ovakvo ponašanje ne pomaže odraslom ništa više no što je pomoglo detetu. Naravno, odrasla osoba nije svesna da svojim postupcima traži ljubav, jer je odavno potisnula svoju čežnju za njom. Ipak, ova čežnja se povremeno javlja, zajedno sa osećanjem kako je čovek zarobljen u beznadežnom položaju. Oba osećanja, čežnja i beznadežnost, prete da ugroze odbranu od patnje slomljenog srca i tako oslobode bujicu tuge čija snaga bi nas mogla ugušiti. Ali, impuls da se probije brana i nađe ljubav, bez obzira koliko bolno to bilo,

86

sigurno će se pojaviti a s njim i panika zbog mogućnosti ponovnog odbacivanja. (Povezanost srčanog udara s izbijanjem panike je predmet narednog poglavlja).

Ambivalentnost roditelja prema deci ne manifestuje se samo u njihovom mlakom ponašnju i nedovoljnoj brizi za decu. Neki roditelji pokazuju direktno neprijateljstvo prema svojoj deci. Takva mržnja deluje na decu drugačije od roditeljskog narcizma koji je opisan gore. Jedna je stvar biti u panici zbog mogućeg odbacivanja, a sasvim druga prestraviti se od roditeljske mržnje. Zlostavljanje dece, dobro poznat fenomen današnjice, može da obuhvati fizičko zlostavljanje, koje seže čak i do ugrožavanja života deteta, ili da bude u formi psihološkog rata. Sećam se

ručka u porodici kada je majka zabranila sinu da okusi njegovo omiljeno jelo sve dok ne pojede sve povrće iz tanjira. Dečak, koji je iz nekog razloga imao averziju prema povrću, se trudio da poslušaj majku ali nije u tome uspevaao. Bilo mi ga je žao i zauzeo sam se za njega. Još i sada pamtim pogled pun mržnje koji mi je dečakova majka uputila zbog mog, na izgled, neopravdanog uplitanja. To dete je kasnije imalo ozbiljne emotivne probleme.

Drugom prilikom, u prisustvu majke, radio sam sa devojkom koja je imala ozbiljne teškoće. Dok je devojka govorila, slučajno sam pogledao majku i video kako kćerku posmatra s mržnjom. Naravno, majka je tokom našeg narednog razgovora, negirala bilo kakva negativna osećanja prema kćerki. Očigledno, majka nije bila svesna svojih sakrivenih osećanja ali, siguran sam da ih je kćerka mnogo puta videla i prestravila se.

Užas je vrsta straha koji se razlikuje od panike. Kada grabljivica napadne krdo stoke, ono prelazi u stampedo-divlji trk do spasa. Ali, ako grabljivica uhvati svoj plen, životinja je obično toliko užasnuta da nije u stanju da preduzme nikakav nameran pokušaj da se oslobodi. Užas parališe i otupljuje sva čula životinje i tako smanjuje bol samrtne agonije.

Deca, koja su u užasnom strahu od roditelja, gube sposobnost da se odupru i mogu samo da se bespomoćno pokore situaciji. Ona prestanu da osećaju bilo šta, jer svi spontani pokreti prema i od roditelja zamiru. Takvo dete može postati robovski privrženo

87

omraženom roditelju, ali privrženost izvire iz straha a ne iz ljubavi. Užas deluje na telo drugačije od panike. Pod uticajem panike telo je rigidno, pluća naduvana, ponašanje tipa "A" - agresivno; kod užasa, telo je mlitavo, pluća izduvana a osoba uglavnom pasivna.

Ovde upozoravam čitaoca da ne klasifikuje ljude u tipove, jer je veoma malo ljudi koji su u životu iskusili samo užas ili samo paniku. Jednom se dete uspaniči ako plačem ne može da dozove majku; drugi put ga obuzme užas ako njegov otac brutalno reaguje na plač. Roditelji su retko dosledni, ponašanje im varira u zavisnosti od raspoloženja. Čak i roditelj koji najviše mrzi svoje dete, tu i tamo pokaže neko pozitivno osećanje.

Emotivna veza, ljubav, između roditelja i deteta retko kada potpuno puca. Može doći do većih ili manjih prekida različitog trajanja. Dete pati zbog svakog prekida, ali intenzitet te patnje varira od deteta do deteta u istoj porodici i od porodice do porodice. Slično tome, dete nije uvek izloženo istoj, fiksnoj količini roditeljskog neprijateljstva. Neprijateljstvo se obično rasplamsa od prilike do prilike. Međutim, u određenim slučajevima dete može biti svesno postojanog neprijateljstva koje se retko povlači.

Pošto većina ljudi ne pamti dugo patnju i bol doživljen u detinjstvu, retki su oni koji su u stanju da tačno opišu svoje detinjstvo. U većini slučajeva, pacijenti negiraju ili ulepšavaju negativne aspekte svog detinjstva ali su ti doživljaji ostali strukturisani u njihovim telima. Naduven, oklopljen grudni koš je odbrana od sadašnjepanike i prošlog cepanja srca. Stepem rigidnosti otkriva snagu rane traume. Izduvan ili uvučen, opušten grudni koš otkriva efekte užasa na srce - razorni udar protiv kojeg nema odbrane. U takvim slučajevima, u telu nema ni malo rigidnosti.

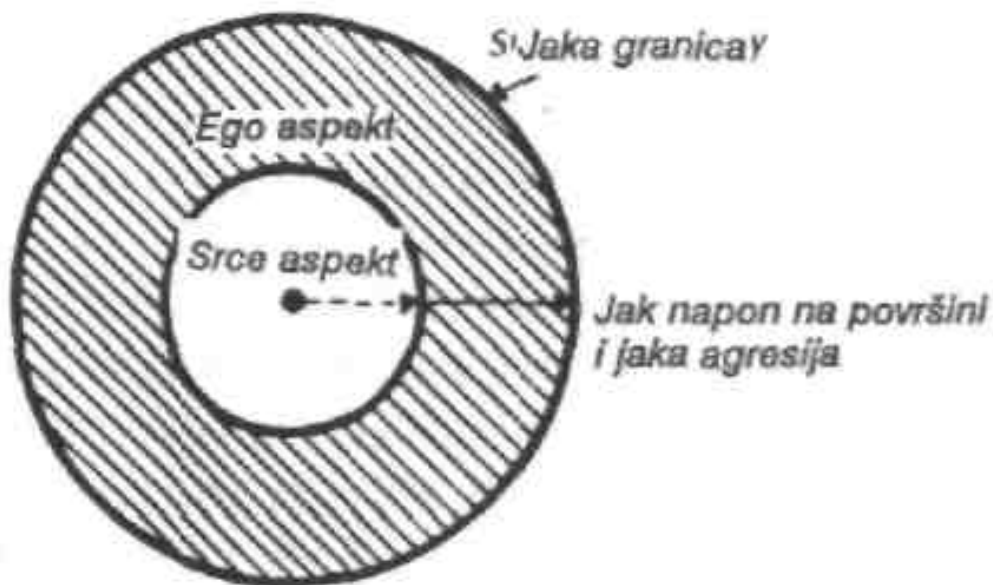
U 3. poglavlju smo videli da gubitak ljubavi cepa jedinstvo ličnosti i da se stvaraju dva centra - ego centar i emotivni (srce) centar. Srce je odsečeno od svesne slike o samom sebi. Ego je oslabljen ovim rascepom, ali je još uvek dovoljno jak da sačuva

koherentnu sliku o sebi uprkos unutrašnjim konfliktima. Takva osoba je čvrsto odlučila da izbegne eventualno pucanje srca tako što ljubav "zarađuje" uslužnošću, marljivim radom, priznatim delima ili je lovi na mamac moći i uspeha. Opšta rigidnost tela ima funkciju da

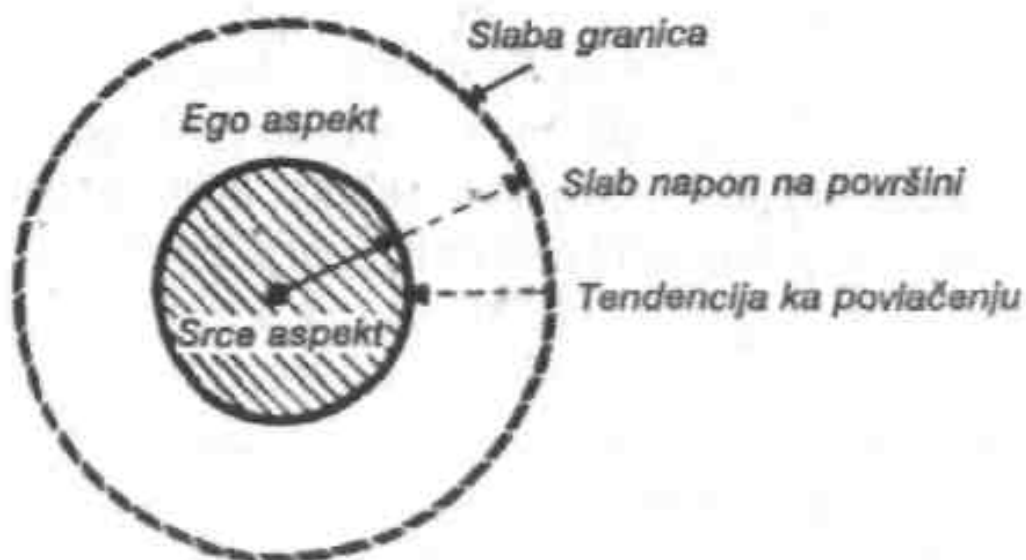
88
stvari veštačko jedinstvo ličnosti. Šizoidne ličnosti, koje su potpuno razbijene, nemaju integritet ličnosti. Kod njih je slomljen duh a ne srce pa su, za razliku od rigidnih osoba, manje sklone oboljenjima srca. Njihova srca jesu otvorena za ljubav ali ljubav kakvu oni traže je infantilna i nezrela. Istovremeno, šizoidne osobe su manje orijentisane ka postizavanju uspeha.

Slike 12a i 12b ilustruju različite dinamike gornjih struktura ličnosti. Slika 12a predstavlja rigidnu strukturu (narcisoidnu ličnost) koja je produkt podsvesne panike. Kako se vidi na slici, ego centar

Slika 12a. Rigidna ili narcistička ličnost



Slika 12b. Oralna ili šizoidna ličnost



89

(osenčana površina) dominira a srce (emotivni centar) je odsečeno. Puna linija koja okružuje oba centra pokazuje da su granice ličnosti jasno definisane i čuvane. Relativno jak naboje koji postoji na površini tela obezbeđuje dobar i stabilan kontakt sa spoljnim svetom. S druge strane, kontakt sa srcem i njegovim osećanjima je redukovan.

Slika 12b predstavlja oralnu ili šizoidnu strukturu ličnosti koja je produkt podsvesnog užasa. Ovde je situacija obrnuta - naime, slab ego s jakim emocijama iz srca. Osenčan centar označava dominaciju srca. Zbog smanjenog naboja na površini tela, ego granica šizoidne strukture je slaba i nebranjena pa je, zbog toga, osoba preosetljiva, lako ranjiva i pre će se povući nego braniti od uvreda ili trauma.

Toni je pokazivao neke osobine obe opisane strukture, s tim što je podsvesna panika bila jača. Žalio se na depresiju i odsustvo emocija - ništa neobično u današnje vreme. Izjavio je kako mu život ne nudi nikakva uzbuđenja i priznao kako je u stanju da po ceo dan leži i gleda TV. Gotovo sve pokrete ili radnje izvodi uz određen voljni napor, jer je sopstveno telo imobilizovano do te mere da skoro nikakav spontani

pokret, emocija ili akcija ne može da se pojavi. Bio je dobro građen i mišićav ali, zbog izuzetno velikog stepena napetosti u voljnim mišićima, telo mu je bilo ukrućeno. Kako su mu ramena bila uzdignuta i kruta, bilo mu je teško da pruži ruke iznad glave. Grudni koš mu je bio prekomerno naduvan i, prema tome, disanje ograničeno. Naravno, nije mogao da zaplače, iako je, kada bi se opustio imao tužan i nesrećan izraz lica.

Toni je bio jedinac. Detinjstva se, tako reći, nije ni sećao. Teškom mukom se prisetio onih nekoliko prilika kada su mu roditelji pokazali da ga vole. Otac je radio, a majka svakog dana igrala karte s prijateljicama i nikad ga niko ne bi sačekao po povratku iz škole. Otac bi ga ponekad poveo na neku utakmicu, ali bi ga i istukao svaki put kada bi bio neposlušan ili nestašan. Toni se nije mogao setiti svih detalja tog fizičkog kažnjavanja, ali pamti kako bi se sakrivao ispod kreveta i stavljao knjigu u pantalone da udarci manje bole. Često je pominjao veličinu očevih ruku, kao da želi da kaže da ih se plašio, ali pričajući o tome ne bi pokazao ni strah ni bilo koje drugo osećanje. Bio je usamljeno dete, gotovo bez prijatelja i drugova. Kao adoles-

90

cent, krao je od oca novac da izvede društvo i tako se bar malo oslobodi svoje užasne samoće.

Tonijevo telo je pokazivalo obeležja njegovog odnosa s roditeljima. Na očevo neprijateljstvo, Toni je reagovao tako što se ukrutio, kao da želi reći: "Nećeš me slomiti. Neću da plaćem pa ma kako jako me udario." I nije plakao kada bi ga otac tukao. Na majčinu indiferentnost i uzdržljivost reagovao je stezanjem srca, kao da govori: "Ne trebaš mi. Niko mi ne treba. Nije mi stalo da me iko voli." Ipak, Tonijevo srce nije bilo tvrdo. U stvari, imao je vrlo rneko srce i bio izuzetno osetljiv na bol i patnje svoje dece i svojih prijatelja, upravo

zato što je i sam mnogo propatio. Tvrdoća je bila samo na površini, oklop kojim se štitio od hladnog i neprijateljskog spoljnog sveta i patnje iznutra. Ali, užas koji je doživeo zbog oca paralisao ga je i otupeo njegova čula te mu je zbog toga bilo još teže da se otvori i posegne za ljubavlju.

Kada je Toni radio vežbe dubokog disanja, nije se slomio kao ostali pacijenti. Niti ga je uhvatila panika, niti je osetio intenzivniji bol. Istina, bilo mu je neprijatno i ramena su ga toliko bolela da je morao da skрати vežbu. Zbog toga, niti se disanje značajno produbilo, niti su se pojavile ikakve emocije. Jasno je da se Toni plašio da se opusti. Srećom, bio je svestan svog prekomerno krutog držanja, naročito kad su se pojavili grčevi u mišićima. Prepoznao je ovo kao oblik svog otpora. Jedan deo njega bio je odlučan u nameri da istraje i da se ne slomi u terapiji, isto kao što nije popustio i slomio se kada ga je otac tukao. Ovo saznanje mu je pomoglo da nastavi s terapijom, iako je napredak bio veoma spor. Pomoći Toniju da nauči da plače bio je dug proces, ali jedina druga alternativa bila je da živi kao mrtvac, bez ikakvih emocija. Takav život je nepodnošljiv; Toni je to znao i više puta glasno rekao: "Voleo bih da sam mrtav".

Rigidnost i napetost grudnog koša svrstale su Tonija među kandidate za infarkt. Kada bi ogroman fizički stres, kojem je zbog tenzije u telesnim mišićima bio izložen, bio jedini faktor koji izaziva infarkt, Tonijeve šanse da preživi bile bi zanemarujuće. Srećom, Toni je našao način da smanji taj stres i to ga je do sada spašavalo. Nije se suviše naprezao; kako je i sam priznao, u stanju je da ceo dan provede u krevetu. Podsvesna beznadežnost sputavala ga je da se potrudi i

91

stekne ljubav. Iako je bio indiferentan prema uspehu,

pošlo mu je za rukom da razvije vrlo uspešan posao, zhvaljujući natprosečnoj inteligenciji i pronicljivosti kao i sposobnosti da pusti druge da rade za njega. Nesposoban da oseća i da deluje, Toni se posvetio razmišljanju. Živeo je u svojoj glavi, baveći se misaonim i logičkim problemima. Na sreću, bio je dovoljno inteligentan da vidi kako je potrebno da se promeni i kako je ta promena moguća samo ako aktivira svoje telo. Radeći na telu, što je deo bioenergetske terapije, u tome je i uspeo.

Posle više godina u terapiji, Toni je sanjao kratak, neobičan san. "Sanjao sam da ću u roku od nedelju dana da umrem od raka", ispričao je, "Hladno sam rasporedio svoju imovinu naslednicima". Nedelju dana posle tog sna, Toni se zaljubio. Veza između ove dve stvari mi je potpuno jasna. Toni je nekoliko puta poželeo da umre, ali tu ideju nikad nije prihvatio. On je bio borac kojem nije bila potrebna ni ljubav, niti bilo ko. Bio je ubeđen da će i da može preživeti i živeti samo ako negira svoja osećanja ali je, kroz ovaj san, shvatio da ga negiranje osećanja vodi u smrt. Živeti znači voleti. Negirati želju za ljubavlju znači živeti kao mrtvac a to neizostavno završava kobnom bolešću. Toni je shvatio i priznao sebi da će umreti ako se ne otvori za ljubav.

Da li je Toni izuzetak u tome što preživljavanje izjednačuje sa negiranjem ljubavi, negiranjem brige i nežnosti koju daje i koja mu je potrebna? Njegov slučaj jeste ekstreman, ali strah od ljubavi je veoma raširen uprkos činjenici da retko ko negira važnost ljubavi. Pošto je strah od ljubavi osnova i ishodište predispozicija za srčana oboljenja, detaljnije ćemo se njime pozabaviti u sledećem poglavlju.

GIAVA 5

STRAH OD LJUBAVI

Opisao sam rascep ličnosti na dete i odraslog, na osećanja srca i porjve ega. Ovaj rascep je karakterističan za rigidnu osobu koja se primarno identifikuje sa svojim egom i odraslom osobom u kakvu se razvila. Videli smo da je rigidnost odbrana od bola ranog pucanja srca i mogućnosti da se to ponovo desi povezan s ovim je i podsvestan strah od odbacivanja koji, s vremenom, prerasta u strah od same ljubavi. Ako ne volimo, ne rizikujemo gubitak ljubavi i ne možemo biti odbačeni. Ali, uhvaćeni smo u zamku sopstvenih odbrana koje, već samim svojim postojanjem, ubedljivo dokazuju da su naši najveći strahovi opravdani.

Odbrana rigidne ličnosti ugrađena je u njenu ego-strukturu. Odbaciti je znači regresirati (vratiti se) sa odraslog na dete i izgubiti samopoštovanje koje je s mukom stečeno. Jedna pacijentkinja je jezgrovito opisala ovu dilemu. To je 32-godišnjica, razvedena žena koja je već dve godine u nezadovoljavajućoj vezi s muškarcem za kojeg tvrdi da nije ozbiljno zainteresovan za nju. Taj muškarac je jednog dana, prema njenoj priči, izjavio da je spreman za ozbiljnu vezu. "Prestala sam da se žalim i osetila prema njemu nešto kao ljubav kada mi je rekao da želi više, da želi da budemo bliži", pričala je. "Uplašila sam se i počela da jecam. Ako se opustim i prihvatim to,

93

biću povređena. Ako me ostavi, biću sama i izgubljena. Ako me ne ostavi, stopiću se s njim i izgubiti svoj identitet. Biću niko i ništa".

Kako to da je pomislila da će postati niko i ništa

ako se preda ljubavi? Pesme pevaju kako nas ljubav oplemenjuje a ne osiromašuje. Ova očigledna kontradikcija može da se razume samo ako shvatimo da je zaljubljenost pozitivno i uzbudljivo stanje, ali da mogućnost zaljubljanja plaši ljude zato što uključuje gubitak i predaju ego kontrole. Pošto slika ove žene o sebi u velikoj meri zavisi od njenog ega, ona bi se uistinu osećala kao niko i ništa kada bi odbacila tu poziciju. S druge strane, da je njena slika o sebi zasnovana na osećanjima tela, odbacivanje ego kontrole bi obogatilo njen postojeći self i istinski bi sebe doživela kao nekog - važnu osobu. Osobe koje su presekle i isključile telesna osećanja da bi se odbranile od bola slomljenog srca, sopstveni identitet zasnivaju na sposobnosti kontrole osećanja. Ova kontrola im daje osećaj moći, kao zamenu za istinsku sliku o sebi. Moć stvara iluziju da si neko. To je, što ćemo videti u ovom poglavlju, orude ljudi koji se plaše da vole.

Ideja da ljubav povlači za sobom stapanje dve osobe, važi samo za simbiotski odnos između majke i deteta. Kako dete raste i postaje sve nezavisnije, taj odnos se menja. Nezavisnost znači da je dete osoba sa svim pravima koja joj pripadaju. Iako se potpuna nezavisnost ne stiže do zrelosti, detetov osećaj posebnosti (da je neko) počinje da se razvija dosta rano i prilično je oformljen do dobi od 6 godina. Proces razvoja ovog osećaja zavisi od nege, podrške i ljubavi roditelja. Nedostatak ili gubitak ljubavi hendikepira ili čak blokira dete. U takvoj situaciji, proces nije normalan i dete ostaje emocion-alno fiksirano na ranom nivou, bez obzira što nastavlja da raste, razvija se i konačno dostigne seksualnu zrelost. Na dubokom nivou, to jest u srcu, takva osoba je i dalje dete koje se nije potpuno odvojilo od majke i, prema tome, nije kompletno sposobno za samostalan život. Na površini

deluje zrelo i nezavisno, ali te crte nisu usadene u integritet njegovog bića i nemaju podlogu u sigurnosti koju daje ljubav. Napuštanje te pozicije krije opasnost povratka u emocionalno stanje ranog detinjstva, što je uistinu zastrašujuća perspektiva za nekoga ko je odrastao sa osećanjem bespomoćnosti, zavisnosti i bez čvrste slike o samom sebi.

94

Pošto takvoj osobi treba ljubavi, a ona se plaši da se otvori za ljubav, s partnerima ulazi u takve aranžmane gde jedno iskorišćava drugo. Možda oni u takvom aranžmanu i osećaju međusobnu naklonost, ali primarna svrha takvog odnosa je da maskira strah od predaje, otvaranja. Ovakvi aranžmani nisu na svesnom nivou; to su kopije odnosa kakve je osoba imala s majkom ili ocern. Sve dok aranžman funkcioniše, strah od odbacivanja je ublažen ali takav odnos ne pruža duboko zadovoljstvo, jer ne može da zameni ljubav.

Dovoljno je samo zagrepsti po površini većine veza da bi ispod površine otkrili takve aranžmane. Najčešće je to postavljeno ovako: Ako si ti tu kad meni treba ja ću biti tu kad to tebi treba. Jedan pacijent je pričajući o svom braku jezgrovito objasnio tu ideju: "Ja sam izigravao oca maloj devojčici u njoj, a ona majku malom dečaku u meni. Ovakav aranžman na izgled funkcioniše, ali ovaj pacijent se zapravo neizmerno ljutio na svoju majku, za koju je uvek bio "njen mali dečko", i tu ljutnju je preneo na svoju suprugu. Sve dok mu brak nije popucao po svim šavovima nije shvatio da je i opstao samo zbog postojećeg aranžmana. Smetalo mu je što ga malim dečakom smatra, i tako se prema njemu ponaša, žena koja je i sama emocionalno nezrela. Pa ipak, nije mogao da ostavi svoju ženu jer mu je saznanje da je on njoj potreban davalo određen osećaj sigurnosti. Generalno govoreći, ljudi uređuju

svoje odnose na opisan način zbog straha od odbacivanja. Ovaj problem može da se razreši samo konfrontiranjem podsvesne panike.

Pol, četrdesetogodišnji lekar je na jednoj terapijskoj seansi spoznao: "Osećam napetost u grudnom košu", izjavio je. "nešto bi da izađe odande". Iznenada je shvatio da je to osećanje u grudima tuga. "Plašim se svoje tuge", priznao je, "Osećam koliko sam usamljen, Ne usuđujem se da otvorim svoje srce." Kako je tuga postajala sve snažnija, uzviknuo je: "Kako možeš to da mi radiš? Lomiš mi srce!" Pol je govorio u sadašnjem vremenu jer je ponovo proživljavao raniji doživljaj pucanja srca. Kada smo razgovarali o osećanjima koja ima u grudnom košu, rekao mi je: "Tamo nema ništa, nikakvih osećanja. Ne osećam ni svoje srce." Moje tumačenje je bilo da on ne oseća ljubav u svom srcu. Da dopre do ljubavi, koju je u ranom detinjstvu blokirao kako bi se zaštitio, Pol mora da se vrati u rano detinjstvo.

95

Ležao je na kauču i meko napućio usne, kao dete koje hoće da siše. Kada je to uradio, osetio je čežnju za majkom, koju je potiskivao, i počeo da plače: "Želim te", šapnuo je, a zatim dodao: "Plašim se".

Polovo detinjstvo liči na ostala koja sam već opisao. Posle očeve smrti, Pol je ostao muška glava u kući. Majka ga je seksualno zavodila, nagoveštavajući spremnost na intimnosti, ali kada bi on pokazao da ga to uzbuđuje majka bi ga ponizila i "dovela u red". Ovakav odnos je bio perverznan, jer je svoje želje i potrebe Pol neizostavno podređivao majčinim. Krivica zbog seksualnih osećanja i strah od mogućeg odbacivanja uticali su na Polovu odluku da bude dobar dečko.

Na terapiji, Pol je uspeo da prihvati i prizna svoju

tugu i da analizira svoj odnos sa majkom. "Prvi put osećam ono što sam osećao kao mali", izjavio je, "Jadno dete" Pobesneću zbog toga." Tada je oslobodio deo svoje ljutnje, lupajući po krevetu.

Ova epizoda iz Polove terapije je tek jedna od mnogih koje su mu omogućile da stekne uvid u svoju ličnost. Pre dolaska na terapiju, nije bio svestan da je osoba koja ne može da voli i da bude voljena, jer je imao mnogo veza sa ženama prema kojima je osećao naklonost. Međutim, ove veze su bile kopija njegovog odnosa s majkom, za koju je još uvek bio vezan. Vodio je računa o tim ženama, bio je "tu" za njih, a zauzvrat one su bile "tu" za njega u seksu. Ovi odnosi su bili zasnovani na potrebi, a ne na strasti ili dubokim osećanjima. Polu su partnerke bile potrebne zbog seksa, a on njima zbog podrške i pažnje. Neki ljudi ovu vrstu međuzavisnosti koriste kao osnovu za brak, ali Pol je tražio nešto dublje i bogatije - ljubav. Zbog toga se nikada nije oženio. Ma koliko da se trudio, nije mogao da nađe ljubav jer u suštini ni sam nije bio otvoren za nju.

Pol je sebe video kao muškarca koji može da brine o ženi. To mu je pružalo osećaj moći i superiornosti kao kompenzaciju za unutarne osećanje "jadnog deteta". Kao "jadno dete", osećao je beznadežnost i nemoć zbog majčinog zavođenja i njenih pretnji. Međutim, mehanizmi kompenzacije menjaju samo izgled realnosti; na seksualnom nivou, Pol je još uvek bio malo dete koje je majka psihološki kastrirala. Ova kastracija se jasno videla po tome što nije bio u stanju da žene zavede svojom muževnošću i seksualnošću. Osvajao ih je

96

svojom pažnjom, spremnošću da im ugađa.

Kompenzatorna uloga koju je igrao poslužila je svojoj

svrsi: sa smanjivanjem straha od ponižavanja i odbacivanja povećavao se njegov erekcioni potencijal. Na žalost, orgazmički potencijal je time smanjen.

Takvi aranžmani bazirani su na onome za što partneri veruju da im treba. Ženi, na primer, može da bude potrebno da joj se dive zbog privlačnog izgleda, pameti, koketne seksualnosti - upravo onoga čemu su se divili kada je bila devojčica. Ali, te osobine se cene kod devojčica a ne kod odraslih žena. Pa ipak, mnogim muškarcima se kod žena dopadaju baš ti kvaliteti - ne samo da se to dopada malim dečacima u njima već i zadovoljava njihovu potrebu da se osećaju muževno i superiorno. Ovakva podudarnost interesa može da deluje kao idealna kombinacija, ali u praksi nikada ne funkcioniše jer ne zadovoljava istinske potrebe nijednog partnera. Muškarca može da uzbudi žena koja igra ulogu male zavodnice, ali zbog njene emotivne nezrelosti, posebno na seksualnom nivou, on će na kraju biti nezadovoljen. Njemu će da smeta njena zavisnost a njoj njegova superiornost, naročito kad otkrije koliko mu je potrebna njena uteha i podrška. Najzad, ako u njemu čuči mali dečak, kako to dete može da vodi računa o njoj. Pre ili kasnije, ono što je izgledalo kao idealna veza, raspašće se uz međusobna optuživanja i neprijateljstvo.

Osećaj da smo partneru potrebni doprinosi da se osećamo moćno i sigurnije, ali ta sigurnost je prividna jer su moć i ljubav suprotne i antagonističke vrednosti. Moć nikada ne donosi ljubav, posebno moć bazirana na novcu ili erotskoj privlačnosti. Moć samo jača predstavu o samom sebi i čini nas ego-svesnijima; ljubav zahteva povlačenje ega i jača naše telesno ja. Ne možemo imati vlast nad partnerom i tvrditi da ga volimo. Po istom principu, ne možemo tvrditi da smo zaljubljeni i pri tome imati potpunu kontrolu nad sobom. Samokontrola

je važan element samo u odnosima gde je moć važan faktor. Na žalost, roditelji često koriste moć - u obliku kazne - u odnosima sa svojom decom.

Kad se radi o kazni, nije važno da li se primenjuje na kriminalca ili dete; u oba slučaja radi se o sprovođenju moći. Iako kazna može da se opravda kao vaspitno sredstvo, njena stvarna svrha je da se drugoj osobi pokaže ko je glavni gazda. Kaznom se podjednako lako

97

uspostavlja disciplina i izaziva otpor i pobuna.

Kažnjavanje dece je veoma sporno. Prvo, deca nemaju zlih namera; drugo, deca u roditeljima vide zaštitnike a ne kaznitelje. Malo dete čin fizičkog kažnjavanja doživljava kao izdaju svoje ljubavi i poverenja. Pa zar može drugačije? Naravno, kaže mu se da je to za njegovo dobro. Možda, na kraju, dete i poveruje u to. Ako poveruje, izdalo je samo sebe jer se okrenulo protiv sopstvenih osećanja. Dreseri pasa izbegavaju kažnjavanje tokom dresure jer znaju da ima i boljih načina da se postigne cilj. Pošto psi žele i spremni su da ugone vlasniku, nagrađivanje dobrog ponašanja je mnogo efikasnije. Svaki dreser zna da je za dresuru potrebno strpljenje - nešto čega mnogi roditelji imaju jako malo za svoju decu.

Pošto deca nemaju nikakvu stvarnu moć nad svojim roditeljima, moraju da se pokore kada se moć koristi protiv njih. Međutim, pokornost je samo na površini. Unutra se razvija čvrsto jezgro otpora. Najčešće, dete ne plače kad dobije batine. Videli smo da je muškarcima, koje su očevi tukli kada su bili mali, izuzetno teško da zaplaču pa ma koliko bili povređeni. Kada se o tome razgovara na terapiji, oni to objašnjavaju kao oblik odbrane. "neću da mu priuštim zadovoljstvo da vidi da me je slomio", pričaju kao da im

očevi sede u istoj prostoriji. Ova odbrana se u telu strukturira kao rigidnost, a verbalno generalizuje ovako: "Niko mi ništa ne može", što postaje njihov moto.

Reakcija na zlostavljanje, koje pretrpe kao deca, je to da neke odrasle osobe sva svoja osećanja zadržavaju ispod površine. Mlada žena, čije lice je bilo potpuno bezizražajno, ovo je objasnila ovako: "Majka me je uvek posmatrala i proučavala moje lice. Kao da je perverzno uživala u tome što uvek zna šta osećam. Morala sam da krijem osećanja od nje." Sakrivanje i nepokazivanje osećanja može nekom dati osećaj moći u odnosima s drugim ljudima, ali time se istovremeno smanjuje osećaj međusobnog poverenja. Po ovom principu, samokontrola, kvalitet koji se visoko vrednuje, zapravo predstavlja strah od ljubavi.

Većina veza između žena i muškaraca počinje s određenom količinom međusobne ljubavi, a većinu upropaste borbe moći koje počnu kad odnos postane bliži. Kaže se da međusobno upoznavanje

98

rađa prezir. Kad par prestane da se zabavlja i počne da živi zajedno, slabosti i greške i jednog i drugog izađu na videlo, a jedno ili oboje ih koriste da zauzmu superiornu poziciju. Ali, kritika provocira odbranu iz koje nastaje povratan kritičan stav. Kada do ovoga dođe, prvobitno uzbuđenje i oduševljenje, koje je spojilo par, slabi, ali oni verovatno i dalje ostaju zajedno iz konvencionalnih razloga. Međutim, tako postavljen odnos vodi u mržnju. Zarobljeni su u situaciji, koja u mnogo čemu podseća na njihova detinjstva. Mogu izaći iz te veze, mučiti se s njom ili se rezignirano pomiriti sa gubitkom nade u ljubav i radost. Ali, rezignacija može da ih odvede u bolest (rak, na pr.), a muka i borba često završava srčanim udarom. Pa ipak, ni prekid veze nije rešenje jer

nova veza često ne bude ništa bolja od stare. Izlaz iz ove zamke par može naći samo ako se suoči i pozabavi sa svojim strahom od ljubavi.

Na najdubljem nivou, strah od ljubavi je isto što i strah od suprotnog pola. Svi muškarci podsvesno identifikuju žene sa svojim majkama, a sve žene muškarce sa svojim očevima. Ova identifikacija je prirodna. Kada bi naši partneri suprotnog pola bili susretljivi, jaki, voleli nas i dozvoljavali da mi njih volimo, ne bi bilo teškoća u braku. Na žalost, retko je tako. Većina ljudi svoj odnos sa roditeljem suprotnog pola pamti kao konfliktan. Imali su doživljaj da se sa njima manipuliše i očekivali su izdaju i uvrede. *Modus vivendi* preživljavanja je postao aranžman u kojem je moguće relativno sigurno živeti, pod uslovom da se negiraju negativne strane međusobnih odnosa i potiskuje većina sopsrvenih negativnih osećanja. Ali, potiskivanje je samo gurnulo ta osećanja dublje - ispod nivoa svesti: ona su i dalje aktivna i prisutna, ali na suptilan i zaobilazan način.

Piter je, kao i Toni u prethodnom poglavlju, došao na terapiju zbog depresije. Nije nalazio zadovoljstvo ni u svom poslu ni u porodičnom životu a neprestano je bio u konfliktu sa suprugom. Supruga mu je prebacivala da se zatvorio u sebe i da izbegava seks. Priznao je da ga supruga ne uzbuđuje i da ne reaguje na njene erotske pozive i izazove. Takođe se požalio da ga supruga ne prihvata i da mu stvara osećaj krivice zato što nije zainteresovan za seks. Piter je video i njene mane: bila je predebela, aljkava domaćica i nije vodila mnogo računa o sebi. Piter je bio nesrećan u braku ali je odbio moj predlog o

99

razvodu jer, kako je sam rekao, on voli svoju ženu i ponekad se dobro slažu. Sem toga, nije hteo da bude

sam. Shvatio je da je suviše povučen u sebe i da bi mu bilo teško da uspostavi i održi trajniju vezu sa bilo kojom drugom ženom. Povučenošću mu je smetala i u poslovnim odnosima. Piter je priznao da se oseća ulovljen u zamku što je samo produbilo njegovu depresiju. Izvući ga iz te zamke nije bio lak posao; trebalo je pronaći, shvatiti i osloboditi sve sile koje od detinjstva sputavaju njegovu ličnost.

Piter je najmlađi od trojice braće. Kada mu je bilo pet godina roditelji su se razveli i dečaci su ostali s majkom. Iako se povremeno vidao s ocem, nisu bili bliski. Majka je neprestano ogovarala i optuživala oca što je dečaka otuđilo od njega. Braća su bila dosta starija tako da nije bio emocionalno vezan za njih. Ali, braća su često bila s ocem za kojeg su bila emocionalno vezana i posle razvoda. Piteru je preostala prezaposlena, uvek odsutna majka. Opisao je majku kao tužnu, donekle depresivnu ženu koja je stalno bila umorna i koja mu je malo toga mogla dati. Sem toga, majku je i ljutilo kada bi on nešto tražio. Pa ipak, Piteru je bilo žao majke i trudio se da joj ugodi - što bi učinio i svaki drugi dečak na njegovom mestu. To mu nije uspevalo i ostao mu je osećaj da se od njega zahteva nešto što ne može da da.

Piterova zatvorenost se jasno videla i na njegovom telu, koje je bilo preterano napeto: vilica stegnuta, oči sužene, a najizrazitiji dokaz je bio prenaduvan grudni koš koji je izgledao kao da je prepun najdublje tuge. Srećom, tokom vežbe disanja, Piter se brzo slomio i zajecao. Osetio je svu tragičnost sopstvenog, ali i majčinog života. Plakanjem se oslobodio dela tuge i bilo mu je lakše, ali to nije razrešilo njegove konflikte. U napetom, gornjem delu leđa, Piter je nosio zarobljeno ogromno neprijateljstvo prema ženama. Osećao je kako ga njihova tuga i bespomoćnost opterećuje i kako ga

preziru zato što nije takav kakav bi trebalo da bude. Ohrabrio sam ga da lupa po krevetu u sobi za terapiju i time izrazi svoju ljutnju prema supruzi i majci. "Pusti me na miru", vrištao bi, "nisam tvoj rob i ne mogu da zadovoljim tvje prohteve, ljut sam na tebe, mogao bi da te ubijem". Što je više pokazivao svoju ljutnju, to se bolje osećao. Ovo mu je omogućilo da oseti da može da bude slobodan, da bude muškarac, i

100

da ne mora da bude "pastuv" svojoj ženi. Vodiće ljubav onda kada i on to bude želeo.

Seksualna nezainteresovanost za suprugu je verovatno bio Piterov način da joj uskrati ljubav. Ovakvo ponašanje liči na ponašanje deteta koje odbija da jede iz inata prema majci. Prkos i inat su indirektni načini da se izrazi ljutnja, onda kada je direktno izražavanje zabranjeno. Piter bi ponekad, ležeći pored žene, imao erekciju, ali kada bi ona to osetila i uzбудila se, erekcija bi prošla. Međutim, saznanje o prkosnoj prirodi tog čina nije ga eliminisalo. Inat može da prestane samo ako se izrazi potisnuta ljutnja. Podstakao sam ga da se suprotstavi ženi i on bi to ponekad uradio. Čudno, kad god bi se posvađali, seksualna potencija bi mu porasla i njihova veza se popravila. Međutim, osećao se krivim zbog svoje sebičnosti i ljutnje. Ova krivica ima seksualno poreklo.

Piter pamti da bi majka, po povratku s posla, legla na kauč u dnevnoj sobi i raširila noge tako da joj se vide gaćice i stidne dlačice. Ako bi bio u sobi i prošao pored nje, oči bi mu same skrenule na to mesto. Ali, kada bi ona uhvatila njegov pogled, pogledala bi ga tako gadno i odbojno da bi se istog časa povukao u sebe. Ova razmena pogleda se često ponavljala jer nije bio u stanju da se suzdrži od gledanja zabranjenog prizora. Stideo se samog sebe, posebno kada je razvio

sadističke i pornografske fantazije na osnovu svog voajerskog doživljaja. Zbog tih fantazija se osećao prljavim, a one su samo potvrdile opravdanost majčinog prezirnog i gadljivog pogleda. Ipak, nije bio u stanju da se ljuti na nju jer je zavisio od nje, žalio je majku i smatrao da je sam kriv za sve. Upao je u zamku i zatvorio se u sebe da sakrije svoju sramotu. Nemoćan da se osveti majci zato što ga uzbuđuje a zatim odbacuje, osvećivao se svojoj supruzi uskraćujući joj seksualni užitak.

Ova terapijska analiza je pomogla Piteru da oslobodi svoju ljutnju, koju je intenzivno ispoljavao u terapijskoj situaciji a sve otvorenije kod kuće. Supruga je pozitivno reagovala na njegovo lečenje i odlučila da se i sama podvrgne terapiji i reši neke svoje probleme; ranije je za svoje nezadovoljstvo krivila isključivo njega. Što se više otvarao, to je njihov odnos bivao bolji. Situacija na poslu se takođe drastično popravila.

101

Po mom mišljenju, većina muškaraca se plaši žena. Oni obično nisu svesni svog straha, kao što nisu svesni ni svog neprijateljstva prema ženama. Mogu tvrditi kako uživaju u seksu ali, ako imaju nesvesna, negativna osećanja prema ženama, nisu u stanju da se potpuno predaju seksualnom doživljaju pa im je i zadovoljstvo ograničeno.

Mnogi muškarci se upuštaju u borbe moći sa svojim partnerkama. Po njima, žene su pune zahteva, žele da budu glavne i da komanduju, a upustiti se u ljubavnu vezu s njima znači izgubiti ličnu slobodu. Takvi muškarci vanbračne izlete smatraju dokazom i potvrdom svoje slobode. U nekim slučajevima, ovakav stav može da bude opravdan, ali čak i tada to je odraz osećanja deteta koje je svoju majku doživelo kao diktatora. Pošto je sećanje na ovo iskustvo iz detinjstva

potisnuto, ljutnja koja se oseća prema majci projektuje se na suprugu. Sve to se dešava na podsvesnom nivou i zato je tako teško razrešiti bračne konflikte.

Korisno je istaći da žena ne može da upravlja i dominira nad pravim muškarcem. Zar oni nisu ravnopravni? Ako je tako, kako to da on nije u stanju da joj se suprotstavi? Nesposobnost muškarca da se suprotstavi ženi ukazuje na to da on tu ženu (ili sve) doživljava kao majčinsku figuru. Ako se žali da ga žena kastrira, sigurno se može pretpostaviti da ga je majka već kastrirala. Žena može da kastrira dete, ali ne može kastrirati pravog muškarca.

Kod takvih slučajeva, korisno je proučiti detinjstvo muškarca da bi se videlo zašto je i kako on izgubio svoju muškost. Neizbežno će se pokazati da njegov strah od žena proističe iz patnje koju je doživio kada mu je majka slomila srce. Cilj terapije je pomoći muškarcu da se oslobodi fiksacija koje ga drže u prošlosti kako bi potpunije mogao da živi u sadašnjosti.

Neki muškarci se odnose prema ženama sa otvorenim grubošću i sadizmom. Umesto da obuzdaju svoja negativna i agresivna osećanja oni ih ispoljavaju svojim ponašanjem. Obično, pobesne zbog neke sitnice. Takav izliv besa može da deluje kao izraz ljutnje, ali ljutnja i bes se bitno razlikuju. Ispoljavanje ljutnje je konstruktivna akcija koja ima za cilj da popravi odnose. Naprotiv, bes je destruktivan; njegov cilj je da se uspostavi kontrola nad drugom osobom.

102

Koren besa je u frustraciji, a ne u povređenim osećanjima, i često ga izaziva osporavanje ili negiranje moći što objašnjava zašto se bes uglavnom iskaljuje na inferiornijim osobama.¹

Veoma je malo muškaraca koji mogu da se suprotstave ženi na direktan, samopouzdan način.

Muškarci koji to mogu, sposobni su da u odnosu sa ženom osete duboku ljubav i sigurnost a to se vidi u seksualnom kontaktu - niti se suzdržavaju niti imaju prevremenu ejakulaciju.

S druge strane, pasivni muškarci su skloni prevremenoj ejakulaciji. Napetost u telu, proistekla iz nužde da se potisnu negativna osećanja, smanjuje sposobnost prihvatanja i podnošenja rastućeg uzbuđenja. Muškarac nije u stanju da se prepusti seksualnom uzbuđenju, kao što nije u stanju ni da se prepusti ljutnji koju gaji prema majci i prema svim ostalim ženama. Da li je prevremena ejakulacija sredstvo kojim se takav muškarac sveti ženama tako što im uskraćuje zadovoljstvo? Možda, ali i njegovo zadovoljstvo je srazmerno manje. Tačnije objašnjenje za ovaj fenomen jeste da je prevremena ejakulacija manifestacija straha - straha od suprotstavljanja ženi u času kada uzbuđenje raste.

Agresivan muškarac, međutim, odlažući ejakulaciju održava erekciju što mu daje osećaj moći. Ovo je podsvesni manevar u kojem se ukrućen ud doživljava kao oružje kojim se potčinjava i kažnjava žena. Odlaganje orgazma se vidi i kao način da se izbegne predavanje. Međutim, ovakvim postupkom muškarac smanjuje sopstveno i partnerkino zadovoljstvo i uživanje.

Mnogo muškaraca namerno odlaže ejakulaciju da omogući ženi da doživi klimaks. Ovo obično postižu tako što odvrate misli od seksa i tako smanje uzbuđenje. Nešto takvo retko zadovoljava bilo kog partnera. U takvoj situaciji žena obično treba da se trudi da doživi klimaks jer je opšti nivo uzbuđenja mali. Muškarac, sa svoje strane, malo dobija iz takvog seksa iako, često pogrešno, misli kako je zadovoljio svoju partnerku. Podsvesno, ovaj muškarac na ženu gleda

kao na čudovište koje će ga uništiti ako ga ne zadovolji. Zadržavanje ejakulacije je kao zadržavanje osećanja. To unosi ogroman stres u vezu i kod muškarca stvara predispozicije za srčane bolesti. Gornje se takođe odnosi i na koitus interruptus jer muškarac mora stalno

103
držati svoje uzbuđenje na uzdi kako bi mogao kontrolisati svoje reakcije.

Voleti ženu znači uživati u njoj. Ovo važi i kad se kaže obrnuto. Uživati u ženi, znači voleti je. Ali, ni jedan muškarac ne može da uživa u ženi ako je se plaši, ako oseća potrebu da njome vlada ili da bude iznad nje, ali ako prema njoj oseća neprijateljstvo ili ljutnju. Ako se muškarac plaši žene, biće njen sluga; ako je agresivan ili sadističan, zahtevaće da ona služi njemu. Ali ljubav nije akt samožrtvovanja. Niti je to nešto što neko daje. Umesto toga, ljubav dolazi iz onoga šta čovek jeste: osoba koja voli i koja je voljena.

Žene se, kao i muškarci, plaše ljubavi. Kao deci, srce im se slamalo na isti način kao i dečacima, podjednako su bile uključene i korišćene u igrama moći koje roditelji igraju, vukući dete na jednu ili drugu stranu da posluži njihovim potrebama. Najčešće, otac namami devojčicu u savez protiv majke i tako ona postane suparnik majci koja je jača. Zbog takve situacije, devojčica traži zaštitu od oca. Ako je on zaštititi, ulovila se u zamku zavisnog odnosa i postala "tatina mala devojčica". Ako otac ne zaštititi kćerku zato što se plaši supruge i oseća krivicu zbog svog zavodničkog ponašanja, kćerka će se osećati izdanom, okrenuti majci i postati "mamina mala devojčica".

Kad odrastu, tatine devojčice zavode muškarce i osetljive su na njihove potrebe - isti odnos kakav su imale sa očevima. Njihova uloga je, kakvom je one vide, da "budu tu" za muškarca. Mamine devojčice

uzimaju suprotnu ulogu. Pošto su ih očevi izdali, prema muškarcima osećaju ljutnju i neprijateljstvo. Međutim, ove uloge se mogu menjati i menjaju se. Žena, koja igra ulogu osetljive i nežne kćerke u odnosu sa muškarcem koji deluje snažno i očinski, može postati cinična, zlobna i sitničava kad taj muškarac pokaže svoju dečačku prirodu. Takva žena je sposobna da bude i veoma požrtvovana, ako je potrebno, ali samo ako se oseća superiornom. Jadan mali, možda misli, treba mu mamica. Po istom pravilu, oštra, agresivna žena može da se ponaša kao mala devojčica kada joj treba ljubav i nežnost.

Seli je bila privlačna četrdesetogodišnjakinja kada je, po nagovoru prijatelja, došla kod mene. Isprobala je bezbroj raznih terapija u potrazi za nečim što nije mogla da imenuje. Seli je imala uspešan posao i nekoliko muškaraca koji su bili ozbiljno zainteresovani za

104

nju. Mogla je da se uda za mnogo muškaraca koje ona nije želela. Muškarci koje je želela nisu bili zainteresovani za brak s njom.

Ko god bi upoznao Seli na poslu ili u društvu, ne bi ni pomislio da ona ima ikakve probleme. Bila je živahna, delovala srećno i lako sklapala poznanstva. No, pažljivom posmatraču ne bi promaklo da je njeno ponašanje zapravo fasada. Kada se nije smejala i veselila lice joj je bilo iskrivljeno a oči prazne, bez ikakvih osećanja. Odavala je utisak izgubljene osobe, sa fasadom čija svrha je da od sveta i od same sebe sakrije neizmernu tugu. Telo je odavalo dubok rascep ličnosti. Imala je vrlo uzan struk koji je delio njeno telo na dve različite polovine. Donji deo je bio pun i dobro izvajan, ali s malo naboja tako da je izgledao pasivno. Disanje nije dopiralo do stomaka. Gornja polovina je

bila uzana i mala, s dobro razvijenim grudima. Vrat, prilično tanak i dug, stvarao je sliku da joj glava ne leži čvrsto na ramenima. Očigledno, glava nije bila u vezi sa srcem, a ni srce sa genitalijama.

Seline veze s muškarcima bile su donekle neobične. Podavala im se seksualno i obasipala ih poklonima zbog čega su je oni iskorišćavali. Pa ipak, nije se zbog toga ljutila jer je to od njih i očekivala. Da li je takvo ponašanje ljubav ili neki oblik samožrtvovanja? Odgovor ćemo naći ako proučimo Selin odnos sa ocem za kojeg je bila jako vezana. Tvrdila je da bi za njega učinila sve. Obožavala ga je. On je u ratu bio teško ranjen, ali se potpuno oporavio i postao vrlo uspešan pravnik. Otac je bio sjaj njenog a ona njegovog oka. Međutim, kada je odrasla, oči su joj izgubile sjaj. Šta se stvarno dogodilo među njima?

Seli je imala starijeg brata, koji je bio vezan za majku, ali ne toliko koliko ona za oca. S majkom nije bila bliska. Majku je doživljavala kao nezrelu i zavisnu i osećala se gotovo u svemu superiornom u odnosu na nju. Tokom analize je nekoliko puta naglasila da majka nije bila tu kada joj je trebala. Video sam da je Selino lice napeto, disanje plitko, glas prigušen -što je sve ukazivalo na to da je Seli bila lišena majčine nege tokom prve dve godine života. Ležanje na kauču i posezanje rukama izazivalo je kod Seli neka vrlo bolna osećanja. Rekla bi mi: "Nema svrhe. Nikada to neću dobiti". To" se odnosilo na ljubav. Tada bi tiho zaplakala. Duboko unutra, Seli je bila očajna.

105

Što je terapija više napredovala, to je njen očaj bivao sve snažniji. Više puta je viknula, "Ne želim da živim". Fasada se raspala. Ma koliko bolan, taj korak je bio neophodan u Selinoj borbi za ponovno sticanje sopstvenog identiteta.

Seli je tvrdila da je otac voleo, što objašnjava njenu vezanost za njega. Ali, da je očev interes za nju bio nesebičan, ona bi imala pozitivnu sliku o sebi. Na žalost, njegova ljubav je bila seksualno obojena. Kada smo radili na tom aspektu njenog života, potvrdila mi je da je bila svesna očevih seksualnih želja. Uprkos tome što ga je neizmerno volela, trudila se da nikada ne bude sama s njim u kući. Otac je više puta pokušao da je poljubi u usta, a jednom i da je namami u krevet što je nju veoma uplašilo. Otac se jako ljutio kada je počela da izlazi sa mladićima i govorio bi joj da su devojke, koje su slobodne s muškarcima, kurve.

Kako bi Seli i mogla da prihvati sopstvenu seksualnost koju je, istovremeno, očev interes podsticao a njegov puritanizam osudivao? Rezultat toga bio je da nije mogla da se identifikuje sa donjim delom svog tela. Bila je opsesivno čista i mnogo je puta izjavila da je donji deo njenog tela prljav. Pa ipak, Seli je bila veoma seksi i privlačila je muškarce. Linije donjeg dela njenog tela nagoveštavale su njenu potencijalnu senzualnost, a kruto, pasivno i bezosećajno držanje strah od predaje. Iako je Seli imala mnogo muškaraca, nikada nije doživela orgazam. Kada smo razgovarali o njenom seksualnom životu, rekla mi je: "Ja sam devica-kurva".

Da li je Seli volela muškarce? Da i ne. Veze koje je imala s muškarcima bile su odraz njenog odnosa s ocem. On je bio tu da joj pruži neku vrstu nege, a ona je bila tu za njega u izvesnom erotskom smislu. Ali ona nije bila tu za sopstvenu seksualnost. To je bio tabu, čijim kršenjem i prihvatanjem sopstvene seksualnosti bi postala prava drolja, a ne kurva koja je još uvek nevina. Volela je muškarce jer su oni za nju izvor života i uzbuđenja, a mrzela ih je jer su je, kao i otac, iskorišćavali, vredali i ponižavali. A pošto je dozvolila da

je iskorišćavaju, na šta ih je čak i sama navodila, prvo kao dete a kasnije kao žena, mrzela je samu sebe.

Seli nije bila rigidan tip. Grudni koš joj je bio relativno mek, telo fleksibilno. Ne samo što joj je srce bilo slomljeno već joj je i ličnost

106

bila uništena do te mere da gotovo i nije imala niti sliku o sebi, niti osećaj da ima pravo da zahteva i da traži ono što želi. Psihijatrijski, bila je granična ličnost.² Slika koju je imala o sebi bila je jako krhka i mogla se svakog časa raspasti. Takođe, može se reći da joj je srce bilo otvoreno i zato nije bila sklona bolestima koronarne arterije kao rigidni, oklopljeni tipovi. Nije se ni trudila da zadobije ljubav jer nije ni verovala da bi je neko mogao voleti zbog nje same. Međutim, određene veze s muškarcima bile su joj potrebne jer bi se u suprotnom osećala potpuno sama.

Pošto je Seli imala otvoreno srce, opravdano je reći da je u tom srcu bilo neke ljubavi za muškarce s kojima je bila u vezi. Ali ovo osećanje je bilo ograničeno na srce i nije se širilo na telo. Da je volela muškarce i telom, tako kako ih je volela srcem, uživala bi u seksu i doživela neki stepen orgazmičkog zadovoljstva.

Problem rigidne ličnosti je da otvori svoje srce za ljubav. Selin problem je bio da stekne sliku o sebi - svoj identitet. Da bi se to postiglo, trebalo je uraditi dve stvari: prvo, otvoriti, osloboditi Seli za čežnju što bi joj pomoglo da plačem odagna svoju tugu i drugo, pomoći joj da oseti i ispolji ljutnju zbog očeve izdaje. Ova ljutnja se javlja i prema muškarcima koji je, kao odraslu ženu, iskorišćavaju. Činjenica da oni to rade s njenom dozvolom, ne menja tu podsvesnu ljutnju. Izražavajući ljutnju, Seli je počela da vraća svoju seksualnost i da donji deo tela napaja životom. Duboko disanje i odgovarajuće vežbe potpomogle su i pospešile

ovaj proces. Tek kada seksualnost postane stvarnost njenog bića, moći će iskreno reći da voli muškarce.

Žene koje vole muškarce ne osećaju se ni inferiorno ni superiorno u odnosu na njih, niti prema njima gaje odbojnost ili neprijateljstvo. Takve žene su rasle i odrasle sa pozitivnim iskustvima vezanim za suprotni pol. Počev od očeva, braće i ostali muški rođaci su se prema njima odnosili s poštovanjem i ljubavlju, a roditelji ih nisu koristili kao pione. Ovakav stav prema detetu, ženskom ili muškom, moguć je samo kada se u kući ne vode borbe moći, kada ljubav i poštovanje preovladaju u odnosima između svih članova porodice i kada je atmosfera prožeta zadovoljstvom i dobrim raspoloženjem. Jednostavno rečeno, zdrava deca su produkt roditelja koji vole. Ali, nije dovoljno samo da roditelji vole svoju decu; važnije

107

je da se uzajamno vole jer tada i u seksu doživljavaju međusobno ispunjenje. Devojke koje odrastu s roditeljima koji vode zdrav, potpun i ispunjavajući seksualni život postaju žene koje doživljavaju orgazam s muškarcem koga vole.

Jedna od nesrećnih posledica feminističkog pokreta je tendencija da žene svu krivicu zbog svog nezadovoljstva i osećaja inferiornosti svaljuju na muškarce. Ova optužba muškog pola nema nikakve osnove. U ovoj knjizi smo videli da muškarci nisu ništa više nego žene zadovoljni i zadovoljeni ni u seksu ni u ljubavi. Sa stanovišta sklonosti ka srčanim bolestima i prevremenoj smrtnosti, muškarci su slabiji pol. Ne može se poreći da su jači u politici, biznisu, karijeri, što uključuje sticanje dobara i upotreba moći. Svoju snagu i moć često koriste protiv žena. Ali, bitno je naglasiti da posedovanje i upotreba moći ne doprinose blagostanju čoveka; zbog toga niko ne voli više, ne živi duže i nema

više radosti u životu. U svakom međuljudskom odnosu, upotreba moći podjednako šteti i onome ko je koristi i onome protiv koga se upotrebljava. Videli smo da je moć destruktivna za ljubav.

Problem među polovima je jednakost po poštovanju a ne po moći. To znači da se prema ženama treba odnositi sa istim poštovanjem kao i prema muškarcima. Ista plata za isti posao je ženino prirodno, lično pravo. Na žalost, fraza *isti posao* zavarava. Slažemo se sa idejom da žena-rukovodilac treba da primi istu platu kao i muškarac na tom položaju, ali šta je sa ženom koja upravlja obdaništem? Da li je njen posao manje važan? Zar ona ne treba da bude plaćena isto kao i bilo ko drugi ko snosi veliku odgovornost? A žena koja je ostala kod kuće da gaji decu - da li je njen posao inferioran? Ako vrednost merimo isključivo novcem, uvodimo moć u sve interpersonalne odnose.

Kada bi žena jurila za moći u istoj meri kao i muškarac, obolela bi od istih bolesti koje muškarcima skraćuju život. Srećom, ona je donekle zaštićena od te opasnosti zahvaljujući svojoj prirodnoj funkciji - rađanju dece. Do sada je, u istoriji ljudske vrste, kod žena materinski nagon uvek bio jači od želje za moći. Ali, ispunjenje žene se ne sastoji samo u tome da rađa decu, već da ih voli. I ovde je priroda ženama dala prednost u odnosu na muškarce, jer žena,

108

dojenjem, neposrednije i direktnije ispoljava svoju ljubav prema detetu. Isto kao što je rak dojke ređi kod žena koje doje, veruje se da su one i manje izložene bolestima srca.

Široko govoreći, žene se manje nego muškarci plaše ljubavi. Za razliku od muškaraca, manje ih je strah da pokažu emocije, da budu nežne, manje su zaokupljene svojim imidžom; lakše zaplaču, delom i

zato što nisu, kao dečaci, vaspitavane da budu jake i čvrste. Zabrana na emotivni slom i plač imala je smisla kada su muškarci bili lovci i ratnici čija je primarna uloga bila da zaštite pleme. Ali, rigidnost pri doživljavanju i suočavanju sa gubitkom nije isto što i hrabrost u opasnoj situaciji. Zadržavanje suza i gušenje jecaja kada voljena osoba umire nije čin hrabrosti već autodestrukcije. (samouništenja).

Po prirodi i vaspitanju muškarci su uvek bili fizički jači pol. Ali fizička snaga ne znači nužno i otpornost ili rigidnost. Nežnost je dobit za muškarca, isto kao i za ženu, iako je njemu možda teže da do nje dođe. Pa ipak, muškarac koji nije u stanju da ukloni odbrane, koje je postavio da se zaštiti od pozleđivanja, neće nikada voleti. Uostalom, upravo ovaj nedostatak ljubavi uzrokuje bolesti srca. Ovo ćemo detaljnije obraditi u drugom delu knjige.

DRUGI DEO

SLOMLJENO SRCE I BOLESTI SRCA

U prethodnim poglavljima bavili smo se prirodom ljubavi i proučili smo njenu direktnu vezu sa srcem. Videli smo da u našoj kulturi mnogo ljudi pretrpi gubitak ljubavi u detinjstvu i nastavlja život sa slomljenim srcem. U cilju preživljavanja, potiskuju bol, podižu odbrambene zidove i navlače oklope - drugim rečima, ukrućuju i stežu mišiće grudnog koša a to sputava i ograničava disanje, pokrete i osećanja i stvara neprekidan stres za srce i telo. Prisustvo ovog stresa je, po mom mišljenju, upravo ono što kod ogromne većine ljudi stvara predispozicije za bolesti srca.

U drugom delu ove knjige proučićemo vezu između cepanja srca i bolesti srca. Posebnu pažnju posvetićemo srčanom udaru i pokušati da otkrijemo zašto se on desi baš tada kada se desi. Za psihologe i psihoterapeute koji se bave proučavanjem života određene osobe, teška bolest nije tek slučajnost već nešto što je duboko povezano sa životnim stilom pojedinca. Ispitaćemo neke od sila koje oblikuju taj životni stil i predložiti načine kako s njima izaći na kraj sa ciljem da ostvarimo život relativno oslobođen jakog stresa. Videćemo da je suština u sledećem: Samo osoba koja se ne plaši da voli može u razumnoj meri da bude sigurna da će joj srce ostati zdravo.

GLAVA 6

LJUBAV, STRES I SRCE

Danas većina ljudi prihvata ideju da prekomeran stres vodi u bolest. Međutim, ovako uopštena ideja malo doprinosi razumevanju specifičnih bolesti, kao što je na primer oboljenje koronarne arterije. Kako to da stres kod jedne osobe udara na srce, kod druge izaziva artritis a kod treće rak? Drugim rečima, kakva je priroda stresa koji negativno deluje na srce i koja vrsta ljudi je naročito sklona srčanim bolestima kada se izloži takvom stresu? Mejer Fridman i Samjuel Rozenman (Meyer Friedman, Samuel Rosenman) su se usmerili na drugi deo ovog problema kada su započeli svoje pionirsko istraživanje uzroka bolesti koronarne arterije. Ovo istraživanje je, prema autorima, imalo za cilj da odgovori na dva pitanja: "Prvo, da li misli ili osećanja jedne osobe mogu uticati na razvoj bolesti koronarne arterije? Drugo, ako postoji takva uzajamna povezanost, kako ona deluje?"¹

Prvi korak, koji su ovi kardiolozi preduzeli, bio je da prouče svoje kardiološke pacijente i utvrde da li se i po čemu oni razlikuju od ostalih ljudi. "Posmatrajući svoje pacijente na ovaj, nov način kao osobe, koje sem bolesnog srca imaju i druge organe i svoje ličnosti", Fridman je zabeležio, "postalo mi je jasno da se nije samo srce pokvarilo. Nešto u načinu kako se ti ljudi osećaju, misle i deluju takođe je alarmantno poremećeno."² Primetili su da gotovo svi

113

koronarni pacijenti imaju slične izraze lica, geste i govor. Kao karakteristično naveli su sledeće: stegnuta vilica i mišići čeljusti uz napregnuto držanje tela; brzo lupkanje prstima ili drmusanje kolena; stezanje pesnica

i za vreme najobičnijeg razgovora; škripanje zubima; brzi pokreti, brz govor i nestrpljenje zbog sporosti drugih; grimasa, nalik režanju koja delimično otkriva zube u uglovima ustiju.

Reakcije ovih ljudi na događaje iz svakodnevnog života takođe su bile slične: naglašena ambicioznost, takmičarski duh sa izrazitom željom za pobedom, razdražljivosti zbog razlika u mišljenju drugih osoba, kruti stavovi koji se zagriženo brane; nerviranje zbog zastoja u saobraćaju ili čekanja u redu; kompulzivna potreba da se stvari urade i okončaju - razlog što brzo jedu i hodaju; netolerisanje neaktivnosti.

Fridman i Rozenman su podelili ispitanike u dve kategorije: Tipu "A" pripadaju sve osobe koje pokazuju neke ili sve opisane osobine, a Tipu "B" ostali. Osoba Tipa "A" definisana je kao izuzetno napeta, u neprestanoj žurbi, neprijateljski raspoložena, čega nije svesna, a trajni nedostatak samopoštovanja kompenzuje sticanjem dobara i uspeha. Fridman i Rozenman su ovu klasifikaciju primenili na 5.500 zdravih muškaraca - tj. na one muškarce koji nisu nikada bolovali od srca i pratili su život tih muškaraca tokom osam i po godina. Na kraju istraživanja su konstatovali da osobe Tipa "A" imaju sedam puta veće izgleda da obole od koronarnih bolesti nego osobe Tipa "B". Osobe Tipa "A" takođe više puše, viši im je nivo holesterola u krvi a šanse da dožive srčani udar su im tri puta veće. Rezultati ovog istraživanja su više nego dovoljno ubedljivi da rasprše svaku sumnju u postojanje direktne veze između stavova, ponašanja i bolesti srca. Studije drugih istraživača su dale slične rezultate. Tada je Fridman otišao korak dalje. Zaključio je da bi eventualna modifikacija ponašanja tipa "A" mogla da utiče na izloženost i osetljivost osobe na moguć srčani udar. Drugim rečima, kada bi se

ponašanje izmenilo, srce ne bi bilo ugroženo. Takav ishod bi bio definitivni dokaz za tvrdnju da je samo ponašanje Tipa "A" uzročnik bolesti koronarne arterije. Ovo drugo istraživanje, koje je trajalo tri godine, obuhvatilo je brojne pacijente s oboljenjem koronarne arterije koji su preživeli infarkt miokarda. Prema vrsti postbolničkog tretmana,

114

ispitanici su podeljeni u tri grupe: 1. grupa - pojačana kardiološka kontrola uz konsultaciju sa kardiologom, 2. grupa - pored kardiološke kontrole i konsultacija, oformljene su male grupe u kojima se radilo na problemima ponašanja tipa "A". 3. grupa - redovna kardiološka kontrola.

Podaci o recidivitetu (vraćanju ili pogoršanju bolesti) obrađivani su godišnje. Pronađeno je da je "razlika u stopi recidiviteta između 1. i 2. grupe u prvoj godini bila 48 odsto, u drugoj 62 odsto a u trećoj čak 372 odsto".³ Krajem treće godine, razlika je dostigla vrednost van ikakve statističke sumnje. Fridman je ovaj rezultat objasnio činjenicom da su ispitanici 2. grupe 30 odsto redukovali svoje ponašanje Tipa A.

Znači, odgovor na prvo od dva pitanja koje su Fridman i Rozenman postavili, je pozitivan: osećanja i misli pojedinca utiču na razvoj srčanih bolesti.

Ovo istraživanje je obuhvatilo samo mušku populaciju jer su, u vreme kad se ono sprovodilo, srčana oboljenja bila mnogo više zastupljenija kod muškaraca. Novija istraživanja, međutim, ukazuju na porast srčanih bolesti kod žena, naročito u poslednjoj dekadi.⁴ Ponašanje tipa "A" je i za žene postalo životna zbilja.

Odgovor na drugo pitanje Fridmana i Rozenmana, o mehanizmu odnosa između subjektivnog stanja ličnosti i razvoja srčane bolesti, bilo je teže naći.

Njihova istraživanja su pokazala da osobe tipa "A" imaju teškoća sa metabolizmom masti u krvi, bez obzira da li su zdrave ili su već imale neku srčanu bolest. Takođe, osobe tipa "A" imaju viši nivo norepinifrena, "borbenog hormona", u krvi. Uz to, izlučuju više ACTH (adrenokortikotropni hormon) hormona, koji stimuliše proizvodnju ortizonskih stres hormona u nadbubrežnoj žlezdi i manje hormona rasta koje proizvodi hipofiza; na šećer reaguju prekomernim lučenjem insulina. (Ovo je u skladu sa konstatovanom činjenicom da je dijabetis, koji se razvije u zreloom dobu, faktor rizika za oboljenje koronarne arterije.) Eksperimenti sa pacovima ukazuju i na moguću ulogu neprijateljstva. Kada se, električnom stimulacijom određenog dela hipotalamusa, emocionalno stanje životinje iz miroljubivog pretvori u divlje neprijatelje, životinja reaguje na gotovo isti način kao i osoba tipa "A": nivo holesterola u

115

krvi poraste, proizvodnja norepinifrena se poveća a krvni pritisak skoči.

I mnoga druga istraživanja ukazuju da bi neprijateljstvo moglo biti odlučujući faktor u razvoju srčanih bolesti. Dombroski i saradnici⁵ su ponovnom analizom podataka dobijenih iz strukturisanih intervjua koji su vođeni sa kardiološkim pacijentima na kojima je urađena angiografija (rendgensko snimanje krvnih sudova u koje je ubrizgan kontrast) pronašli da su "visok stepen latentnog neprijateljstva i 'unutarnje ljutnje'" - drugim rečima potisnute ljutnje - "u visokoj korelaciji sa stepenom težine koronarne arterioskleroze". Sprovedeno je istraživanje⁶ na 255 lekara koji su, tokom studiranja u medicinskoj školi, popunjavali MMPI.* Ovi lekari su praćeni tokom 25

* Minnesota multifazni upitnik ličnosti je psihološki upitnik

godina. Utvrđeno je da su kandidati, koji su na skali neprijateljstva postigli natprosečan rezultat, pet do šest puta češće nego ostali imali infarkt i umirali zbog raznih uzroka za vreme perioda praćenja. Ali ako prihvatimo činjenicu da su neprijateljstvo i potisnuta ljutnja možda primarni uzročnici oboljenja koronarne arterije, još uvek nam ostaje da objasnimo zašto to deluje na srce, koje nije organ direktno uključen u emocije neprijateljstva i ljutnje. Čak i ako ove emocije stvaraju višak norepinifrena, zašto je, kod nekih osoba, upravo srce ovim pogođeno?

Da bi odgovorili na ovo pitanje, treba da znamo da norepinifren deluje tako što u opasnoj ili kriznoj situaciji mobilise sve telesne organe, uključujući i srce, da se suoče sa krizom ili opasnošću. Ako osoba u kriznoj situaciji adekvatno odreaguje, hormon je ispunio svoju svrhu i nema nikakvih štetnih efekata na bilo koji deo tela. Ali, obuzdavana ljutnja sve vreme osobu drži u kriznoj situaciji koju nikakva količina norepinifrena ne može da ublaži. Srce je neprestano stimulisano a nesposobno da deluje.

Ali, većina ljudi u našoj kulturi, obuzdava određeni stepen ljutnje. Na kojoj tački to postaje opasno za život? Odgovor na ovo pitanje traži drugačiji pristup problemu bolesti srca, jer sva dosadašnja istraživanja, uprkos svojoj neospornoj vrednosti, ostavila su

116

isuviše praznina da bi se ovaj poremećaj mogao potpuno razumeti. Napokon, niti sve osobe tipa "A" obole od poremećaja koronarne arterije, niti sve osobe tipa "B" izbegnu tu bolest. Prema studiji Vestern grupe iz koje su Fridman i Rozenman izvukli svoje podatke, samo 10 odsto osoba dijagnostikovanih kao tip "A" je doživelo infarkt miokarda tokom perioda od 8,5 godina,

za utvrđivanje niza osobina ličnosti. (prim.prev.)

koliko je istraživanje trajalo. Sigurno je da bi, s vremenom, više njih dobilo infarkt, ali, ako je vreme faktor, onda treba da znamo i kako ono deluje.

Zašto se infarkt desi baš tada kad se desi? Uz određene predispozicije, kao što su ponašanje Tipa "A", pušenje i visok krvni pritisak, treba da uzmemo u obzir i neposredne povode. Drugim rečima, koji neposredan stres u životu osobe je najverovatniji "okidač" stresa? Kakva je veza između neposrednih uzročnika i predispozicija? Primećeno je da gubitak posla često neposredno prethodi infarktu. Smrt voljene osobe može takođe izazvati smrtonosan infarkt, čak i kod osoba koje ranije nisu bolovale od srčanih bolesti. Pošto je srce uključeno u ljubav, ali nije direktno uključeno u neprijateljstvo i ljutnju, razumno je pretpostaviti da su poremećaji i problemi u ljubavi osnova za bolesti srca. U tom slučaju, izravna kriza u ljubavnom životu bi mogla da bude neposredan povod za infarkt. Ubeđen sam da težište proučavanja celokupnog problema oboljenja srca treba prebaciti na kritičnu ulogu koju ljubav, ili odsustvo ljubavi, ima za zdravlje srca.

Fridman je i sam došao do zaključka da je nedostatak ljubavi odgovoran za ponašanje tipa "A". "Sada verujemo", pisao je, "da je jedan od najznačajnijih faktora koji podupiru nesigurnost osobe tipa "A" to što ta osoba kao beba ili u ranom detinjstvu nije dobila BEZUSLOVNU LJUBAV, simpatije i podršku od jednog ili oba roditelja". U takvoj situaciji, osoba tipa "A" nema drugog izbora do jednog jedinog: da se upusti u "neprekidnu borbu", neprestan napor da postigne ili dobije što više za sve manje i manje vremena".⁸

Džems Linč (James Lynch) je takođe sugerisao da nedostatak ljubavi može izazvati bolest srca.⁹ U svojoj knjizi "The Broken Heart" (Slomljeno srce) Linč navodi

statističke podatke koji jasno pokazuju da srčani udar ređe dožive oženjeni nego udovci, razvedeni ili samci. "Neoženjeni svih godina, oba pola i svih rasa u Sjedinjenim Drža-

117

vama", pisao je, "imaju veću stopu smrtnosti, ponekad čak i pet puta, od osoba u braku." Iako se ova konstatacija odnosi na sve uzroke smrti, posebno je tačna za umiranje od kardiovaskularnih bolesti. Linč se poziva na istraživanja koja pokazuju značajan porast smrtnosti u roku od šest meseci posle smrti voljene osobe.¹⁰ Analizom pojedinačnih slučajeva je utvrđeno da je u 75 odsto slučajeva uzrok smrti oboljenje koronarne arterije. To je činjenica koja dokumentuje razarajući efekat gubitka ljubavi za srce. Neretko, šok zbog takvog gubitka završava naprasnom smrću, često usled snažnog infarkta ili pretkomorne fibrilacije. Fenomen naprasne smrti ćemo proučiti u sledećem poglavlju.

Linča je na proučavanje "medicinskih posledica samoće" motivisalo to što su on sam i drugi naučnici primetili da u laboratorijskim uslovima ljudski dodir pozitivno deluje na srce životinje. Takođe je opaženo da ljudski dodir pozitivno deluje i na pacijente koji se leče u koronarnim jedinicama. Pokazalo se da se psi uzbude i da srce počne da im kuca brže kada čovek uđe u laboratoriju. S druge strane, maženje smiruje životinju i brzina otkucaja njenog srca pada.¹¹ Ljudski dodir takođe utiče na protok krvi u koronarnim arterijama. Demonstrirano je da kod nekih pasa ljudski dodir ima istu snagu kao naporna fizička vežba. Takođe se pokazalo da merenje pulsa, naoko rutinski ljudski dodir, snažno utiče na kardiološke pacijente. Linč je zabeležio da "Kod nekih pacijenata... prosto merenje pulsa ublažava i zaustavlja akutnu aritmiju."¹² U prilog ovome

govore i podaci da krvni pritisak osobe koja miluje psa pada za vreme milovanja.

Neizbežan zaključak koji proizilazi iz ovih istraživanja jeste da ljudskom biću treba neka vrsta nežnog, emotivnog dodira. Mnogi ljudi to traže u braku, ali ne nađu svi. Zbog sopstvenog straha od ljubavi, bračni drugovi često jedan drugog tretiraju kao suparnike i upuštaju se u borbe moći. Prema tome, vidimo da iako oženjeni ne podležu bolestima srca u tolikoj meri kao neoženjeni, ni oni nisu pošteđeni svojih srčanih udara.

Kako je Linč primetio, "Ima... dovoljno raspoloživih dokaza na osnovu kojih može da se predvidi veza između bračnog nesklada i razvoja bolesti koronarne arterije i prerane smrti." On se poziva na istraživanje dr J.A. Medalnea u kojem je 10.000 Izraelaca (muškarci)

118

kod kojih nisu pronađeni nikakvi simptomi srčanih bolesti, praćeno tokom perioda od 5 godina. Ispitanici koji su kasnije doživeli infarkt, bili su nezadovoljni i imali više problema u braku od ostalih. Pa ipak, sva istraživanja ove vrste nam govore da bračni nesklad jeste faktor rizika ali ne i odlučujući faktor. Ni u ovom istraživanju nisu svi muškarci u lošim brakovima doživeli infarkt. Shodno tome, opravdano je pretpostaviti da se neki muškarci bolje od drugih nose sa stresom lošeg bračnog života.

Istraživanje koje je kardiolog dr Stjuart Volf (Stewart WoIf),¹³ sproveo na stanovnicima grada Roseta u Pensilvaniji 1960. godine pokazalo je da nestabilne emocionalne veze stvaraju stres koji može da ugrozi srce. Roseto je gradić od oko 1.630 stanovnika, uglavnom Italijana, na oko 90 km od Njujorka. Volfa je ovaj gradić privukao prvenstveno zato što je broj srčanih udara u njemu bio dve trećine

manji od broja u okolnim mestima, iako su način ishrane i visina holesterola u krvi bili približno isti. Šta je to što štiti ove ljude od srčanih bolesti? Najznačajnija razlika bila je, kako je Volf konstatovao, u kvalitetu porodičnog života u Rosetu. Porodica je bila središte svakodnevnog života, a stanovnici su još uvek živeli u skladu sa socijalnim običajima i tradicijom starog kraja. Ova usredsređenost na očuvanje integriteta porodice pogoduje stilu života u kojem se konflikti i bračne nesuglasice mogu lako rešiti ili izbeći.

Na žalost, dvadeset godina posle ovog istraživanja, gradić je doživeo drastične promene. Razvila se industrija, izgrađene su nove kuće i Roseto je doživeo nezapamćen procvat. To je izvršilo velik uticaj na način života njegovih stanovnika - dom je prestao da bude središte života i pretvorio se u bazu iz koje se ujutro odlazi a uveče vraća. Nije prošlo mnogo vremena a zdravstvena statistika je pokazala da se Roseto, po broju infarkta i srčanih bolesti, izjednačio sa okolnim gradovima.

Porodična stabilnost, koja je svojevremeno krasila Roseto, danas je prilično retka i ne može da se stvori po želji ili po zapovesti. Jedna od komponenata modernog života, s kojom mnogi od nas žive, je stres lošeg braka ili stvaran ili preteći raskid veze. Da bi bili u stanju da se efikasno nosimo s tim stresom važno je da shvatimo njegovu prirodu. Na osnovu gore navedenih studija, izgleda da srce mogu da

119

ugroze dva različita tipa stresa. Jedan proizilazi iz stresne situacije u široj okolini - najčešće na radnom mestu i vezuje se uz ponašanje tipa "A". Drugi proističe iz situacije kod kuće i vezuje se za bračne probleme i nedostatak ili gubitak ljubavi. No, nisu li ove situacije povezane? Konstatovali smo da je ponašanje tipa "A"

motivisano potrebom za većim samopotvrđivanjem. Ova potreba vuče koren iz nedostatka bezuslovne ljubavi u detinjstvu. Naravno, čak i kada odrastemo potrebna nam je bezuslovna ljubav. Deluje neverovatno da bi osobe koje poseduju bogatstvo takve ljubavi mogle podleći stresu jednako lako kao osobe koje nemaju tu ljubav. Prihvativši centralnu ulogu ljubavi u našem životu, šteta je što Fridman i Rozenman nisu, uz manifestno ponašanje, podjednako temeljno ispitali i ljubavni život svojih ispitanika.

Iako bračni nesklad često vodi do neprijateljstva, to nije uvek tako. Alternativa je dobra bračna svađa. Određeni konflikti se mogu mirno razmotriti i razrešiti, ali oni koji dublje zadiru u sferu moći i samopoštovanja, što i predstavlja problem većine brakova, ne mogu. Žena, na primer, može da oseća kako je muž iskorišćava, ignoriše njena osećanja ili je ponižava. Muškarac pak može da se oseti opterećen zavisnošću supruge, time što ga ona omalovažava svojim primedbama ili seksualno izbegava. Ovakva nezadovoljstva, ako se ne ispolje, vode u neprijateljstvo. Ali, ispoljavanje negativnih osećanja obično provocira ljutnju, što je dobro i korisno ako su supružnici spremni na svađu - borbu mišljenja. Nisu svi. Mnogo parova, iz straha da ne poremete odnose, ne ispoljava svoju ljutnju. Jedan suprug je izjavio: "Ne smem da pokažem da sam ljut jer se moja supruga oseća previše ugroženom." Neke žene kažu da se njihovi muževi povlače kada se one naljute. Drugima je teško čak i osetiti ljutnju jer je ta emocija još u detinjstvu toliko duboko potisnuta da im sada, kao odraslima, i nije dostupna. Ako su se pak njihovi roditelji, kao moji, stalno svađali, oni se trude da izbegnu rasprave i konfrontacije jer one samo stvaraju nepotrebne neprijatnosti a ništa nužno ne razreše. Moji

roditelji nikada nisu iskalili svoju ljutnju jedno na drugom, zbog čega su stalno bili neprijateljski nastrojeni. Rezultat toga bio je da sam se ja, kroz terapiju, morao veoma potruditi da doprem do svoje ljutnje.

120

Da li je ispoljavanje ljutnje stresno samo po sebi? Mnogi veruju da su sve emocije stresne i da je najbolji način da se izbegne stres ostati hladan, ravnodušan i pustiti da neprijatna situacija procuri kao voda između prstiju. Ali, obuzdavanje reakcije zahteva određen napor jer reakcija je prirodan poriv. Ljudsko biće je senzitivn organizam čije reakcije na okolinu osećanja motivišu a mišljenje usmerava. U većini slučajeva, mišljenje i razum, koji deluju preko ega, kontrolišu ponašanje, ali veoma intenzivne emocije mogu da nadjačaju kontrolu ega i izazovu reakcije koje bi inače bile obuzdane. Na primer, šefov postupak može toliko da naljuti radnika da će radnik ispoljiti svoju ljutnju bez obzira što time možda ugrožava svoj položaj. U takvim slučajevima, obuzdavanje ljutnje zahteva ogroman napor volje što je izuzetno stresno za telo.

Osećanja možemo redukovati samo ako se umrtvimo ili stvorimo debelu kožu. Ovim se ne smanjuje samo pritisak okoline već i naša sposobnost da reagujemo ili posegnemo za nečim. Naravno, posledica toga je neosetljivost i na pozitivne i na negativne uticaje, na ljubav, kao i na mržnju. Možda se stiče utisak da nas ovaj zaštitni manevar štiti od uobičajenih životnih stresova; u stvari, istina je suprotna. Oklopljavanje nas napreže, trošimo se i samim tim postajemo još neotporniji na stres.

Da bi shvatili ovaj paradoks, razmislite o sledećem: Čovek koji na leđima nosi pedeset kilograma brašna ili uglja treba da zategne odgovarajuće mišiće kako bi

izdržao taj teret. Ova tenzija se vidi u podignutim ramenima i napetoj muskulaturi i može da se snimi elektromiografom, aparatom za snimanje mišićne tenzije. Za održavanje ravnoteže, mišićna tenzija treba da se izjednači sa pritiskom od 50 kg, koji proizvodi teret. Ali, stres (napor) nije u težini samog tereta već u tenziji telesnih mišića.

Mnogi ljudi se žale na emocionalni teret i njihova tela pokazuju tenziju sličnu onoj koju stvara fizički teret. Ramena su im uzdignuta, leđa povijena a mišići jako zategnuti - ponekad do bola. Pored fizičkog, emocionalni teret je snažan stresogeni faktor i u mnogo čemu jednako deluje. Na žalost, često je lakše osloboditi se fizičkog nego emotivnog tereta. Stres koji izaziva emocionalni teret obično duže traje i štetniji je za organizam.

121

Telo je uglavnom sposobno da se dobro nosi sa određenom količinom stresa. Možemo, bez teškoća, nositi određen teret, podneti određeno emocionalno opterećenje i svesno obuzdati određene impulse. Međutim, kada je opterećenje neprekidno a obuzdavanje reakcija hronično, stres postaje štetan. Još veća šteta se nanosi kada izgbimo svest o teretu koji nosimo ili o ograničenjima koja smo sami sebi nametnuli. Do gubitka te svesti dolazi kada prestanemo da osećamo tenziju u telu.

Ne tvrdim da je svesno obuzdavanje ponašanja neprirodno ili štetno. Naprotiv! Često svesno kontrolišemo ili modifikujemo svoje postupke kako bismo ih prilagodili postojećoj situaciji. Efikasno i adekvatno reagovanje u datoj situaciji je funkcija samosvesti i samokontrole. Pre nego što steknemo sposobnost upravljanja svojim postupcima treba da budemo svesni osećanja koja motivišu određene

reakcije i moramo imati sposobnost da izrazimo ta osećanja. Prema tome, čovek može potpuno da vlada sobom tek ako je svestan samog sebe i sposoban da izrazi svoja osećanja. Relativno zdravi ljudi su vrlo samosvesni i imaju dobru samokontrolu. Neurotičarima nesvesna kontrola ponašanja smanjuje sposobnost vladanja sobom. Podsvesna kontrola ponašanja se najbolje vidi kada osoba nije u stanju da kaže "ne", da zamoli za pomoć, da plače kada je povređena ili se razljuti ako je neko vređa. Hronična mišićna tenzija ili rigidnost takođe su simptomi podsvesne kontrole.

Glavni mehanizam podsvesne kontrole emocija je rigidnost, koja se ostvaruje stezanjem, napinjanjem voljnih mišića tako da se blokiraju putevi za ispoljavanje impulsa. Impuls za plač blokira se stezanjem lica; impuls za napad i udarac stezanjem ramena i leđa. Kada ova stegnutost postane hronična, blokirani impuls nije u stanju da dopre ni do površine tela, ni do svesti. Svest o sebi je ograničena. Stezanjem i ukrućivanjem telo se umrtvljuje i na kraju pretvara u "bezosećajan balvan", a svi dobro znamo da krut, odsečen balvan ili ukočen mrtvac nemaju osećanja. Ako u telu nema spontanih pokreta nema šta ni da se oseti. Emocije su nevoljne telesne radnje. One nam se dese. Mi ne težimo da se zaljubimo u nekoga, prosto se zaljubimo. Nešto nas dirne do suza ili razljuti "do daske". Emocije i osećaji nisu funkcije ega, koji upravlja voljnim radnjama -postupcima koji pot-

122

padaju pod kontrolu volje. Emocije su impulsi koji proističu iz jezgra našeg bića a ono je vezano sa samim srcem. Videćemo da se rigidnost može proširiti duboko u telo i zahvatiti glatke, autonomne mišiće. Ta duboka rigidnost može se naći u glatkim mišićima probavnih organa, bronhijama i arterijama. Kada se ukrute

periferni krvni sudovi razvija se hipertenzija (povišen krvni pritisak) koja stvara velik napor srčanom mišiću i ubraja se u faktore rizika za bolesti koronarne arterije. Kada se razvije rigidnost velikih krvnih sudova, praćena formiranjem ateromnih pločica (masno tkivo na arterijskom zidu) koje sužuju ove vitalne opskrbe puteve, rizik od fatalnog srčanog udara je veoma velik.

Ako želimo razumeti ulogu koju emocije igraju u nastanku stresa, treba da ispitamo još jedan mehanizam podsvesne kontrole osećanja. To je NEGIRANJE. Negiranje ne umrtvljuje telo već blokira percepciju impulsa. Tipičan primer za ovo je osoba koja tokom rasprave padne u vatru, počne da preti i viče, a kada je neko upita da li se i zašto ljuti, besno poriče da je uopšte ljuta.¹⁴ Negiranje funkcioniše tako što su perceptivne funkcije glave i ega odvojene od funkcije jezgra (srca) - nastanka impulsa. U stvari, oba mehanizma, negiranje i rigidnost, u određenom, različitom stepenu postoje kod većine ljudi.

Negiranje je odgovorno za činjenicu što mnogo onih koji potiskuju svoja osećanja takođe imaju tendenciju abreagovanja.** Ranije smo uočili da se nezadovoljstvo gomila ako se ljutnja potiskuje. Ako se i nezadovoljstvo negira, podsvesna ljutnja tinja kao uspavan vulkan koji na svoje postojanje podseća povremenim izbacivanjem oblaka pare - u obliku razdražljivosti ili zajedljivih opaski - koji se provuku kroz naprsline u kori. Ali, trajna frustriranost je u stanju da unutrašnju vatru razjari do eksplozije i to je uzrok provale iracionalnih i preteranih reakcija. Iskaljivanje besa ne donosi olakšanje zato što se, zbog potpuno proizvodnje i bezrazložne reakcije stvara krivica koja opet ispočetka raspiruje plamen neprijateljstva.

** Suviše burne, preterane reakcije na beznačajne povode (prim. prev)

Neko se može zapitati kakve veze bes ima sa srcem, ili po istom principu, zašto je obuzdavanje ljutnje tako štetno za srce. Odgovor

123

je da je ljutnja konstruktivna reakcija koja uključuje određen stepen ljubavi i naklonosti dok bes, naprotiv, sadrži element mržnje. Kada ispoljavamo svoju ljutnju prećutno dajemo do znanja drugome da nam je stalo do njega, da želimo popraviti naš odnos i ponovo ga dovesti do tačke u kojoj se osećaju i izražavaju ljubav i prijateljstvo. Ljudi koji nam ne znače mnogo nas i ne ljute jer, ako počnu da nas vređaju svojim postupcima, možemo se jednostavno okrenuti i otići.

Jedan od mojih pacijenata je opisao ovaj pozitivan aspekt ljutnje. Oženio se da ne bi bio sam a ona se udala da preboli propalu ljubav. Očigledno, u braku im baš nisu cvetale ruže a moj pacijent je patio od depresije. Beg iz svoje nesrećne situacije potražio je u radu. Količina ljutnje koju je držao u sebi i obuzdavao je, bila je ogromna, ali nikada nije ispoljio ni njen najmanji delić. Osećao je krivicu a samopoštovanje mu je bilo toliko slabo da je bio ubeđen kako nema prava tražiti tuđu ljubav. Trebalo je više od godinu dana terapijskog rada da njegova ljutnja izađe na površinu. Tenzija telesnih mišića takođe je bila ogromna, jednaka količini potisnute ljutnje. Najpre je trebalo osloboditi nagomilanu tenziju i stvoriti preduslov za uspostavljanje kontakta sa osećanjima. Istovremeno, pažljivom primenom psihoterapije pomoglo se pacijentu da se oslobodi osećanja krivice tako što je postepeno shvatio njegovu prirodu i poreklo - odnos majke prema njemu u ranom detinjstvu. Njegova majka se razvela od oca zato što on nije ispunio njena očekivanja. Tako je moj pacijent postao majčin "kućni momak".

Kada je ljutnja tog pacijenta prvi put izbila na

površinu, osetio je želju da demolira moju ordinaciju. Pustio sam ga da šutira krevet (to je zapravo 10 cm debeo presvučen sunder) i da ga iz stojećg položaja udara pesnicama. Bio je to dobar način da isprazni makar deo svoje ljutnje. Nekoliko meseci šakama je napadao krevet a onda je jednog dana došao i rekao mi kako se naljutio na svoju suprugu. Ona se prethodnog dana kasno vratila kući i odmah sela ispred televizora. Na to joj je on ljutito saopštio da ako više voli televizor nego njegovo društvo, on će otići. Ne znam kako se svađa dalje odvijala, ali znam da su te noći, posle dugo vremena, ponovo vodili ljubav i to, prema njegovim rečima, veoma uspešno.

124

Tokom godina od mnogih pacijenata sam čuo sličnu priču -otvorena, čista svađa uz neprikriveno izražavanje međusobne ljutnje često završava pomirenjem u krevetu. S druge strane, kada među partnerima vlada prikrivena, neizražena ljutnja, gotovo je nemoguće ostvariti uspešan seksualni kontakt. Ljutnja otvara srce jer u suštini govori: "Meni je stalo". Neprijateljstvo, pak, zatvara srce i ono se prema drugom hladi.

Hiperaktivna osoba je mnogostruko slična ličnosti tipa "A". Na svaku konfliktnu situaciju ili zamerku reaguje kao na pretnju sopstvenoj sigurnosti i samopoštovanju. Fridmanov tretman ovog problema ponašanja sastojao se u tome da navede pacijenta da postane svestan svog napetog stanja, hiperaktivnosti i opsednutosti uspehom. Fridman je tačno uočio da ovakva opsesivnost podriva kreativnost i toliko ometa produktivnost da na kraju nema nikakvih rezultata a samopoštovanje je isto ili slabije. Onoliko koliko hiperaktivna osoba prihvati Fridmanov način lečenja, toliko će se i opustiti i biti manje opsednuta poslom što će srce osloboditi proporcionalne količine stresa. Ipak,

ovaj pristup ima svoje nedostatke. Ne samo što ne uzima u obzir hroničnu mišićnu tenziju, od koje hiperaktivne osobe pate, već ne dotiče ni samu srž problema.

Srž problema je ljubav a mesto dom. Stresovi radnog mesta mogu biti snažni, ali s njima je moguće izaći na kraj ako je osoba u sigurnoj i stabilnoj ljubavnoj vezi. Ono što se dešava kod kuće stvara stres koji je najopasniji za srce.

Ovo znam iz sopstvenog iskustva. Žena me je često optuživala kako se neprijateljski odnosim prema njoj a ja sam to isto toliko često poricao. Tvrдио sam da je volim, i stvarno je volim, ali me ljutilo njeno opiranje da mi pokaže svoju bezuslovnu ljubav. U prilikama kada bih je povredio nekom primedbom, koju bi odmah zatim povukao uz "nisam tako mislio", ona se povlačila u sebe a znala je i da mi zapreti razvodom. Takva pretnja bi me uplašila i tek tada bih postao svestan kako se negde duboko plašim odbacivanja. Vređalo me je njeno odbacivanje i povlačenje koje je samo pojačavalo moje neprijateljstvo prema njoj. Ali kako sam mogao da se ljutim na nju zato što želi da me ostavi ako je moje ponašanje vređa i čini nesrećnom. Ipak, toliko koliko su nju vređale moje zamerke i primedbe i mene je

125

vređalo njeno kritičko ponašanje. Osećao sam se poniženim kada bi me kritikovala i isticala moje trenutke slabosti i nepažnje. Doživljavao sam to kao ponašanje sopstvene majke, koja me je s jedne strane cenila ali mi je zato s druge strane jasno dala do znanja da nisam dorastao njenim očekivanjima. Kada sam ovo rekao svojoj supruzi, odgovorila mi je da se ja prema njoj ponašam kao da mi je ona mama.

Sada vidim da je moj problem bio u tome što

nisam bio svestan niti sam osećao svoje neprijateljstvo. Kada bi me drugi optužili da sam takav, žestoko bih se branio čime bi samo pojačao to neprijateljstvo. Ali, kako sam mogao biti neprijateljski nastrojen prema osobi koju sam voleo i čiju ljubav sam želeo, kada bih priznavanjem svog neprijateljstva upropastio mogućnost da dobijem željenu ljubav čega sam se najviše i plašio. Srećom, nije me uhvatila panika niti se nisam ukrutio u samoodbrani. Umesto toga pokušao sam da osetim i doživim svoja osećanja. Kada sam prepoznao duboku tugu, zaplakao sam. Nikada nisam iskusio onakvu bezuslovnu ljubav kakvu sam očajnički želeo i mogao sam da osetim koliko sam zbog toga bio ljut. Takođe sam shvatio da ne želim živeti u ambivalentnom stanju. Ako ne mogu imati ljubav kakvu želim, otići ću sa svojim bolom. Neću život u klopci. Moram biti slobodan.

Biti slobodan je za mene značilo biti iskren prema sebi. Nisam više mogao igrati igru "ti mene vređaš a ja ti vraćam istom merom". Odlučio sam da više ne dozvolim ženi da me ponizi iz bilo kog razloga. Imam svoje slabosti, baš kao i ona svoje. Kada me kritikuje, pretvara se u moju majku i to me odmah razljuti, bez obzira da li je kritika opravdana ili ne. Najčešće i jeste opravdana, ali to nije opravdanje da se iznosi na način zbog kojeg se osećam kao malo dete. Jedne večeri, tokom jedne od naših svađa, toliko sam se razljutio da sam joj rekao kako ću je udariti ako me samo još jednom ponizi. Moja ljutnja je bila toliko jaka da nisam mario šta će biti s našim brakom. Jaka ljutnja ne poznaje strah. Naša veza se zbog ovog ispada nije prekinula. S iznenađenjem sam otkrio da je reakcija moje žene na ovaj ispad ljutnje pozitivna. Ja sam doživeo intenzivno osećanje slobode. Lakoća koju sam osećao jasno je ilustrovala koliki teret i stres su mi bila

moja negativna osećanja.

126

Verujem da svi želimo slobodu, безусловnu ljubav i predavanje ljubavi i seksu punim srcem. S iskustvima iz detinjstva to nije lako postići. Ja sam potisnuo svoju ljutnju prema majci zbog nekih okrutnih stvari koje mi je učinila. Pamtim jedan događaj iz svoje treće godine. Mama me je grubo oblačila i ja sam je udario pesnicom. Tada se ona okrenula prema meni, prekorno me je pogledala i rekla: "Kako smeš da udariš svoju majku!" Zbog toga sam se tako užasno osećao da posle toga nikada više nisam podigao ruku ni na nju niti na bilo kog drugog, sem u samoodbrani. Njene reči su sadržavale optužbu da je najveći zločin udariti onog koga voliš. Znam da sam se pokorio i potisnuo svoj bunt. Ali, šta drugo bi malo dete i moglo da uradi? S vremenom, kako sam i dalje potiskivao svoju ljutnju, osetio sam kako se razvija jaka tenzija u gornjem delu leđa i oko ramena. Na kraju sam postao tipičan kandidat za srčani udar - rigidna, oklopljena individua, blago pognute glave, zaobljenih leđa, limitiranog disanja. Ali, ovo stanje sam izmenio radom na sebi koji ću kratko opisati.

Dozvoljavam sebi tvrdnju da sam prošao dovoljno psihoterapije da bih mogao da budem svestan tenzije u svom telu i strahova povezanih s njom. Moj najveći strah bio je strah od odbacivanja ako ne ispunim očekivanja svojih roditelja. U tom strahu bio je prisutan i elemenat panike koji sam nastojao da izbegnem. Zbog toga mi je i držanje bilo toliko kruto i napeto. Takođe sam bio svestan i svoje duboke tuge zbog preranog gubitka majčinih grudi. Ova tuga je prisutna u mojim najranijim uspomenu. Čak i kada bi mi ta tuga došla do svesti nisam mogao da zaplačem. Za mene, plakati je značilo slomiti se i biti bespomoćan - stanje od kojeg

sam se žestoko branio. Otpor je bio u formi krutih leđa i krutog vrata. Intenzivno sam radio na svom telu da ga dovoljno omekšam kako bi se suze mogle lakše probiti. Radio sam posebne vežbe uzemljenja da ojačam noge i da se na njima osećam sigurno. Oslobodio sam deo napetosti iz gornjeg dela leđa istovremenim udaranjem šakama po krevetu i verbalnim iskazivanjem ljutnje. (Ove vežbe ću opisati u 10. poglavlju) Želeo bih da istaknem kako je u većini slučajeva neophodno da se radi i na telu i na umu da bi se ostvarile promene koje obezbeđuju zdravo srce.

127

GLAVA 7

SRČANI UDAR

U ovom poglavlju razmotrićemo događaje koji neposredno prethode srčanom udaru kako bismo utvrdili emocionalno stanje žrtve. Znamo da stres, vezan uz ponašanje Tipa "A", stvara predispozicije za bolesti srca i infarkt miokarda. Ovaj stres je rezultat potiskivanja neprijateljstva, čežnje, tuge i straha - osećanja koja su vezana sa doživljajem cepanja srca u detinjstvu. Ona se manifestuju hroničnom mišićnom tenzijom koja izaziva naduvena pluća, tendenciju zadržavanja daha, plitko disanje i opštu rigidnost. Stres takođe utiče na povećanu proizvodnju hormona nadbubrežne žlezde, poremećaj metabolizma masnih kiselina i smanjenu proizvodnju prostaciklina. Sada ćemo detaljnije razmotriti ove biohemijske promene.

Kada se osoba suoči sa stresnom ili opasnom situacijom normalno je da telo mobiliše energiju kako bi se suprotstavilo stresu ili uklonilo opasnost. Mnogo sistema deluje zajedno da podstakne ovu mobilizaciju. Mozak ima dva glavna regulatorna sistema za kontrolu telesnih reakcija: voljni i autonomni nervni sistem. Prvi se uglavnom bavi aktivnošću poprečno-prugastih ili voljnih mišića koja uglavnom potpada pod kontrolu volje. Drugi, autonomni sistem, reguliše aktivnost unutrašnjih organa, žlezda sa unutrašnjim lučenjem i glatkih mišića čiji rad se uglavnom odvija van svesne kontrole. Autonomni nervni sistem ima dva suprotna dela - parasimpatički i simpatički.

128

Parasimpatički koordiniše reakcije organizma na ugodne stimuluse i deluje tako što širi i opušta telo. Kada je stimulacija bolna ili opasna, aktivira se simpatički

nervni sistem koji steže telo i mobilise telesne odbrane. Primer aktivnosti ova dva sistema vidi se iz njihovog delovanja na rad srca: parasimpatički smanjuje brzinu otkucaja srca a simpatički je povećava. Ovo potonje takođe pomaže srcu da više krvi pošalje u mišiće koji se aktiviraju zbog preteće opasnosti.

Pored ove nervne regulacije, razne žlezde luče hormone koji imaju aktivnu ulogu u mobilizaciji telesnih odbrana. Najvažnije su nadbubrežne žlezde koje luče hormone koji se zovu kateholamini. Dva od tih hormona, adrenalin i norepinifren pojačavaju srčanu aktivnost, podižu krvni pritisak i stežu periferne krvne sudove tako da više kiseonika i hranjivih sastojaka odlazi u mozak, srce i druge mišićne organe. Svi znamo kakvu snagu adrenalin daje osobi koja je pod snažnim stresom. Kateholamini takođe utiču na metabolizam masti, telesni rezervoar energije, jer pospešuju proizvodnju slobodnih masnih kiselina koje jetra zatim pretvara u trigliceride. Ali, aktivnost ovih hormona je uključena i u bolesti srca. Stvoreni lipo-proteini se mogu nataložiti na zidove arterija i oformiti aterome (zadebljanja) koji sužuju arteriju i smanjuju ili blokiraju protok krvi. Tako nastalo suženje koronarnih arterija je jedan od faktora odgovornih za infarkt miokarda. Drugi faktor je koronarni spazam koji, kada zahvati sklerotičnu arteriju, potpuno preseca protok krvi do srčanog mišića.

Ova jednostavna analiza pokreće jedno važno pitanje. Zašto se mehanizam, koji je priroda stvorila da pomogne organizmu u suprotstavljanju i odbrani pretnjama za sopstveni integritet, pretvara u uzrok bolesti? Zato što šteta nastaje onda kada je organizam spreman i mobilisan za akciju ali je ne preduzima jer je sleđen od straha. Kada organizam borbom ili begom reaguje na pretnju, pojačana fizička aktivnost utroši

višak energije stvoren metabolizmom masti. Ali, u stresnim ili opasnim situacijama u kojima ni borba ni beg nisu mogući višak lipoproteina se deponuje na arterijske zidove.

Dve situacije jasno ilustruju ono što se događa kada je osoba uhvaćena u zamku i nesposobna da na stres efikasno reaguje. Utvrđeno je da nivo holesterola u krvi obračunskih službenika naglo raste

129

usled pojačanog stresa izazvanog približavanjem roka - 15. april -za predaju godišnjeg bilansa. Oni ne mogu ni da se bore ni da pobegnu već su prinuđeni da sede na svojim radnim mestima dok ne okončaju posao. Sličan rast nivoa holesterola uočen je i kod studenata medicine za vreme ispitnih rokova. Studenti su takođe privremeno zarobljeni u situaciji koja ih tera da podnose stres. I za službenike i za studente stepen doživljenog stresa zavisi od individualnog stanja svakog od njih. Opuštenije će stres pogoditi manje, a zaplašenije više.

Još jedan sistem je relevantan za naše istraživanje. To je sistem koji reguliše proizvodnju sastojaka za kontrolu viskoziteta krvi. To su tromboksan (TxA₂) i prostaciklin (PGI₂), oba derivati arahnoide kiseline koja se nalazi u zidovima krvnih sudova i u krvnoj plazmi. Delovanje ovih sastojaka je antagonističko; tromboksan izaziva zgrušavanje krvnih pločica i stezanje krvnih sudova; prostaciklin inhibira zgrušavanje krvi i širi krvne sudove. Pod normalnim uslovima krv slobodno struji arterijama. Da bi se olakšao protok krvi, prostaciklin oblaže unutrašnje zidove krvnih sudova, koji su glatki i klizavi, tako da za njih ništa ne zapinje niti se lepi. Ali, kada je oštećen arterijski zid, tromboksan, koji se proizvodi iz oštećenog tkiva, istog časa kada se zid arterije stegne

izaziva vezivanje krvnih pločica u čvrst ugrušak. Ovo zaustavlja ili smanjuje krvarenje i predstavlja jedan od najvažnijih telesnih odbrambenih mehanizama. Kateholamin, "borbeni hormon" stimuliše proizvodnju tromboksana. Ali, ako u telu nastane višak tromboksana stvaraju se ugrušci i na neoštećenim arterijskim zidovima. Višak tromboksana znači manjak prostaciklina.

Poljski naučnik, R. Griglievski (Gryglievski),¹ doprineo je potpunijem razumevanju ovog kompleksnog mehanizma dokazavši da se prostaciklin proizvodi u plućima. Kod onih ispitanika kojima je farmakološki izazivao pojačano disanje nivo prostaciklina u krvnim sudovima je porastao. Drugi naučnici su potvrdili njegovo otkriće. U svetlu veze između disanja i proizvodnje prostaciklina, J. Santorski² je naveo ovakav sled događaja: STRES — OGRANIČENO DISANJE-----MANJAK PROSTACIKLINA—. SKLEROZA. (Ne daje se kiseonik slučajno kao prva pomoć žrtvi infarkta

130

miokarda. Da je ta žrtva tokom života uzimala dovoljno kiseonika mogla je da izbegne infarkt.)

Višegodišnje, neprekidno dejstvo svih ovih faktora oštećuje koronarne arterije i izaziva određen stepen arterioskleroze. To je stanje u kojem su arterije krute a njihov lumen (funkcionalna širina) sužen toliko da je protok krvi do srčanog mišića smanjen. Ako je ovo stanje u bilo kojoj arteriji ozbiljno, bolesna osoba kod svakog fizičkog napora oseća bol u predelu srca – na primer prilikom penjanja uz stepenice. Ovaj bol, koji se zove angina, siguran je simptom oboljenja koronarne arterije, ali osoba može dugo bolovati od angine a da ne doživi infarkt. S druge strane, neko može dobiti infarkt a da nikada ne oseti anginalni bol.

Do infarkta dolazi kada se jedna od koronarnih arterija potpuno zatvori i tako uskrati neophodan kiseonik određenom delu srčanog mišića. Bez kiseonika, vlakna tog mišića odumiru u procesu koji se naziva infarkt miokarda. Ako je infarkt jak, srce može pretrpeti šok ili nastaje fibrilacija komore a potom smrt. Ako čovek preživi srčani udar, srce se donekle oporavlja. Mrtve mišićne ćelije zameni fibrozno tkivo a na tom mestu ostane ožiljak. Srce sa ožiljkom je oštećeno srce, ali obim oštećenja zavisi od lokacije i jačine infarkta. Nakon oporavka od srčanog udara, većina ljudi može voditi relativno normalan život a kod mnogih se infarkt neće ponoviti. Međutim, ako se pritisak i stres, kulminacija koja ih je i dovela do infarkta, ne smanje postoji velika verovatnoća da će se desiti i drugi, pa i treći udar sa fatalnim ishodom.

Iako je za srčani udar dovoljno zatvaranje samo jedne koronarne arterije, obično ni ostale nisu zdrave. Kardiolozi koriste angiografju (rendgensko snimanje krvnih sudova u koje je ubrizgan kontrast) za utvrđivanje obima suženja koronarnih arterija. Ako se bolest razvila do tačke u kojoj ometa funkcionisanje arterija preporučuje se ugradnja bajpasa (bypass), operacija kojom se oštećena arterija zamenjuje zdravom venom. Na taj način normalizuje se protok krvi do srčanog mišića ali, ako okolnosti koje su dovele do ugrožavanja zdravlja srca i dalje postoje, i nove "arterije" će s vremenom oboleti.

Obično se pretpostavlja da do srčanog udara dolazi onda kada je srce izloženo jakom naporu. Poznata nam je činjenica da starije

131

ljude ponekad pogodi infarkt kada zimi ispred svojih kuća čiste sneg. Teniseri, maratonci i drugi sportisti takođe ponekad dožive infarkt na sportskom terenu.

Klasičan je primer Džejmsa Fiksa (James Fix) autora nekoliko popularnih knjiga o sportu, koji je umro trčeći. Naknadno je otkriveno da je imao oštećenje koronarne arterije. Očigledno, suviše se naprezao i srce to nije podnelo. Ali, ni čišćenje snega niti trčanje nisu opasni sami po sebi. Stariji ljudi, kao i ja, često čiste sneg bez ikakvih štetnih posledica, isto kao što mnogi igraju tenis i trče a da im to ni malo ne smeta. Opasno je forsiranje i naprezanje zato što ih uvek prati određeno zadržavanje daha.

Spontano pobuđeni postupci obično se izvode bez ikakvog napora. Kada je pokret rezultat osećanja koje ga je inspirisalo on je skladan i jedinstven: svi delovi tela slobodno su koordinisani u akciji a kiseonika nikada ne nedostaje. Na pr. ne treba da uložimo nikakav napor da bismo potrčali u susret osobi koja nam je draga a koju dugo nismo videli. Međutim, naše akcije su najčešće usmerene prema nekom cilju i često je potreban određen napor volje da bi se do tog cilja i stiglo. Forsiranje ili naprezanje zateže mišiće, a to ometa respiraciju. Kada nam je izuzetno stalo do nekog cilja, napor i pritisak kojem se izlažemo da bi ga postigli može biti toliko jak da uopšte ne zaustavlja dah. S druge strane, ako se koncentrišemo na disanje možemo značajno ublažiti napor bilo koje aktivnosti. Na primer, tokom čišćenja snega od suštinske je važnosti zaustaviti dah u redovnim vremenskim razmacima. Pokušaj da se prevaziđe osećaj uznemirenosti ili zamora znači izazivanje neprilika.

Džejms Fiks je mogao spasiti svoj život da je napustio trčanje onda kada je osetio prve smetnje. Ali, odustati značilo bi priznati neuspeh što mu je očigledno bilo neprihvatljivo. Kada se neuspeh izjednačuje sa gubitkom samopoštovanja i, na osnovu toga, gubitkom prava na nečiju ljubav, to može biti dovoljno jako da

izazove osećanja bespomoćnosti i beznadežnosti i završi slomom.

U našoj kulturi je mnogim muškarcima potreba za dokazivanjem svoje muškosti snažan podsticaj. Biti slab ili bespomoćan uključuje velik gubitak samopoštovanja. Ali, održati predstavu sopstvene moći, snage i kompetencije znači uložiti ogromnu količinu energije u održavanju izuzetno štetnog držanja tela. Isturene grudi, uvučen

132

stomak, ispravljena ramena, stegnuta vilica i kruta leđa možda i daju muškarcu "mačo" izgled ali mu istovremeno ograničavaju disanje i čine ga neosetljivim na fizički i emocionalni stres kojem sam sebe izlaže.

Ipak, ovo su izuzeci. Većina srčanih udara se ne dešava tokom napornog fizičkog rada. U jednom istraživanju, koje je obuhvatilo 1.347 slučajeva infarkta miokarda, je utvrđeno da se samo dva odsto od ukupnog broja dogodilo tokom fizičkog naprezanja.³ Pitanje povezanosti fizičkog naprezanja i bolesti srca se najčešće postavlja tokom postinfarktne rehabilitacije, kada se pacijenti raspituju o svojoj sposobnosti za vođenje seksualnog života. Ovi pacijenti se redovno plaše da će im seksualni napor preopteretiti srce i izazvati novi udar. Ali, ove brige ne muče samo muškarce koji su preživeli infarkt. Iako brojne šale o "slatkoj smrti" sugerišu kako je srčani udar za vreme seksualnog čina idealan način za odlazak s ovog sveta, veoma malo ljudi umire tokom seksa. Japanci su proučili 30.000 smrtnih slučajeva i pronašli da se svega 35 dogodio za vreme seksualnog akta. Od tih 35, 28 muškaraca je umrlo vodeći ljubav sa ženom koja im nije bila supruga. Podrazumeva se da ovde ubica nije seks već krivica. Jedan medicinski istražitelj je konstatovao da u takvim okolnostima smrt nastupa u

nepoznatoj sredini, posle obilnog jela i konzumacije veće količine alkohola. Ako je dotični muškarac stariji, jedva da je u stanju da učini bilo šta, a upravo ga napor i trud koji ulaže da izbegne neuspeh izlažu ogromnom emocionalnom i fizičkom stresu.

Neko može istovremeno "preterati" na više strana. Kada se to dogodi, stresovi često prevazilaze ono što je srce u stanju da podnese. Ovaj opis slučaja ilustruje takvu kombinaciju stresova. Lekar, koga ćemo nazvati Artur, ovako je opisao događaje koji su prethodili njegovom infarktu:

Moj otac je u 38. godini umro od akutnog infarkta. Ja sam, u 37. godini, na sam Božić, doživeo infarkt miokarda. Nije mi promakla ironija ovog "poklona" niti činjenica da sam krenuo očevim stopama, mada godinu dana ranije.

133

U vreme infarkta razišao sam se sa damom s kojom sam se povremeno viđao i vratio ženi s kojom sam jedno vreme bio u burnoj i nestabilnoj vezi. Možda se moje ljubavne i seksualne veze mogu najbolje opisati kao nezrele i nestabilne. Nisam mogao da se "smirim", "preuzmem obaveze", bračnog života. Moja seksualna aktivnost, sa mnogobrojnim partnerkama, je bila donekle opsesivna. Pa ipak, uvek sam se vraćao relativno nezadovoljavajućoj i emocionalno burnoj vezi sa ovom određenom ženom. U vreme infarkta, niti pre toga, nikada nisam primetio ni osetio niti jedan kardiovaskularni simptom (tj. ni anginu, niti aritmiju itd.). Povremeno sam na poslu, u stanici hitne pomoći, merio svoj krvni pritisak. Nekoliko meseci pre infarkta dijastolni (donji) pritisak mi je ponekad bio visok (110).

Kao internista sa medicinskim obrazovanjem mogu konstatovati da su moji jedini faktori rizika (barem oni

koje priznaje naša mehanicistička ortodoksnost) bili: porodična historija, pušenje i relativno "sedeći" način života. U vreme udara imao sam serumski holesterol 250.

Sam infarkt miokarda pogodio me je posle serije noćnih dežurstava u stanici za hitne slučajeve (od 19,00 do 07,00 h). Došao sam kući na sam Božić ujutro i probudio se u jedan posle podne sa neobičnim bolom u grudima. Imao sam osećaj kao da su mi grudi rastegnute jakim "oprugama" koje vuku i trzaju na sve strane. Bilo je neprijatno, ali zapravo me nije bolelo. Sećam se da sam se pitao nije li to možda infarkt. Nisam ni primetio kako se bol širi niz obe ruke, da se obilno znojim i da imam slabu mučninu. Bilo mi je nešto gore kada sam stegnuo pektoralne mišiće. Mислеći da mi je zlo zbog mišićne napetosti, pokušao sam da masturbiram ali to mi je samo pojačalo bol i nisam mogao postići orgazam. Ustao sam, okupao se i osećao se nešto bolje iako "isceđeno". Mislio sam da imam virozu i izašao sam, kako sam i planirao, na večeru sa ženom s kojom sam se viđao i njenom porodicom. Kući sam se vratio rano. Prvi dan posle Božića, u sedam ujutro, otišao sam na posao, iako sam izgledao i osećao se grozno. Upravo pre povratka kući palo mi je na pamet da uradim svoj elektrokardiogram. Pogledao sam ga i rekao: "Jebi ga." Imao sam akutan infarkt miokarda.

134

Usledilo je burno lečenje. Ugrađen mi je bajpas na pet krvnih sudova; pritisak mi je posle operacije naglo spao i - razumljivo - bio sam potpuno zbunjen."

Ovo je samo još jedan slučaj muškarca koji je preterao ustrajavši na dokazivanju svoje muškosti i negiranju sopstvenog tela. Sličan scenario vidi se i u

narednom opisu infarkta i smrti tridesetšestogodišnjeg muškarca. Srčani udar se dogodio kada je Džozef bio na Floridi, na letovanju sa suprugom. Ovo mu je bio prvi odmor posle osam meseci neprekidnog, iscrpljujućeg i veoma odgovornog posla. Džozef je u svojoj oblasti bio vrlo sposoban, ali činjenica da je pušio tri kutije cigareta dnevno govorila je o stresu pod kojim se nalazio. Uz to, bio je gojazan i nije se mnogo bavio nekim fizičkim aktivnostima. Na dan kada je doživeo infarkt dugo je igrao golf. Iste večeri je izašao sa ženom na večeru u jedan ekskluzivan restoran i obilno večerao. Žena je kasnije rekla da je preskočio desert, koji inače uvek pojede, i da se posle jela žalio da se ne oseća dobro. Kući su se vratili posle ponoći i vodili ljubav. Žena je ispričala da je imao slabu ejakulaciju i da mu je na kraju telo omlohavilo. Neposredno posle odnosa ponovo se požalio da mu nije dobro. Kada je žena predložila da pozove lekara, odbio je rekavši da će mučnina proći. Ubrzo zatim rekao je da mu je u glavi čudno i pobledeo je. Supruga je izjavila da je izgledao kao drogiran. Ozbiljno se zabrinula kada joj je muž saopštio da misli kako ima napad anksioznosti i tek tada je pozvala hitnu pomoć ali umro je pre nego što je pomoć stigla.

Očigledno Džozef je bio kandidat za srčani udar. Da je stvarno bio toliko briljantan koliko je njegova supruga tvrdila, to je i sam mogao znati. Iz njegovog ponašanja jasno se videlo da ide preko svojih granica i prkosi svojoj ranjivosti ili, kako ćemo videti u sledećem poglavlju, izaziva sudbinu. Mnogi muškarci poistovećuju pušenje sa muškošću. Prema tome, prekinuti pušenje se na podsvesnom nivou verovatno poistovećuje sa priznavanjem neuspeha. Džozef je bio odlučan da uspe po svaku cenu. Morao je dokazati da je najbolji u golfu, u jelu, u seksu. Naprezao se do same ivice, i preko nje,

da potvrdi i održi svoj imidž. Možda se za vreme seksualnog odnosa našao licem u lice sa svojom impotencijom i uspaničio.

135

Većina muškaraca plaši se neuspeha u seksu jer je on vezan za gubitak ljubavi. Donedavno ovaj strah nije toliko mučio žene, ali situacija se menja sa sve većim učešćem žena u nemilosrdnom poslovnom svetu, gde se ljudi procenjuju na osnovu novca i uspeha. Mnoge žene poprime ponašanje tipa "A" i tako izgrade predispozicije za srčane bolesti. Za poslednje dve dekade, bolesti koronarne arterije i infarkt miokarda drastično su porasli u ženskoj populaciji. Promene u stilu života utiču i na seksualne funkcije. U jednom novijem istraživanju seksualnih disfunkcija žena, koje je urađeno na Masters i Džonson institutu, 218 zaposlenih i nezaposlenih žena odgovaralo je na pitanja o svom seksualnom životu. Analiza prikupljenih podataka pokazala je da žene koje su se posvetile karijeri, i na to troše najveći deo energije i vremena, pomoć zbog inhibiranih seksualnih želja traže dva puta češće nego nezaposlene žene ili žene koje rade na manje odgovornim radnim mestima, tj. ne jure karijeru.⁴ Žene od karijere se češće žale i na vaginizmus.** Znači da muškarce i žene težnja i trka za uspehom izlažu ogromnom pritisku i istovremeno ih sprečavaju i uskraćuju im mogućnost da se tog pritiska oslobode kroz zadovoljstvo i ispunjenje ljubavi. Šezdesetjednogodišnja žena, rukovodilac, koju ćemo zvati Lusi, imala je baš te probleme ali se, srećom, povukla iz posla pre nego što joj se stanje pogoršalo do tačke u kojoj bi srčana bolest bila neizbežna. Lusi je došla na terapiju posle smenjivanja sa visoke funkcije

** Jak spazam mišića oko donjeg dela vagine koji izaziva bol i izuzetno otežava polni odnos (prim. prev.)

koju je zauzimala u jednoj velikoj korporaciji. Krivicu za gubitak položaja pripisivala je ljubomori pretpostavljenih, iako je zvanično obrazloženje za ovaj kadrovski postupak bilo da joj nedostaje sposobnost procene. Bez obzira na razloge, nije bilo teško primetiti da je napeta i potresena. Bila je gojazna i stidela se svog izgleda a sama je primetila da joj je holesterol izuzetno visok - čak 300. Primetio sam da steže vilicu, indikacija da joj je trebalo mnogo truda i napora da stigne do ovog položaja. Grudni koš joj je bio naduvan a disanje loše. Jaka volja, koja joj je omogućila da se poslovno izdigne, nije postojala i u njenom privatnom životu: pušila je oko dve kutije

136

cigareta dnevno, iako je isprobala masu načina za prekid pušenja. Jednostavno rečeno, njen problem se sastojao u tome da dokaže svoju kompetentnost i superiornost - tipičan narcisoidni poremećaj ličnosti.

Verujem da je Lusi izbegla srčani udar samo zato što je prihvatila prevremenu penziju posle pada na hijerarhijskoj lestvici. Na taj način se oslobodila stresa oštre poslovne borbe. Kasnija depresija ju je dovela na terapiju gde je shvatila da karijera nije ono što joj prija već da je ljubavna veza sa muškarcem ono što istinski želi. Takođe je prestala da puši. Na ovaj način, Lusi je pretvorila neuspeh u slobodu. Da nije, i dalje bi se borila da održi svoj status i bila neprekidno izložena stresu i pritisku.

U svojoj knjizi "The Healing Heart" (Srce koje zarasta) Norman Cousins (Kuzins) odaje priznanje Arnoldu Hatšnivsu (Hutshneves), autoru knjige "The Will to Live" (Volja za životom) za ideju da su "ljudi koji osećaju kako su sputani obavezama kojih bi se najradije oslobodili kandidati za naglu i kobnu bolest".⁵ Kuzins je sam doživeo srčani udar i to kod kuće po

povratku sa "grozničavog puta na Istočnu obalu upravo pre Božića".⁶ Trebalo je da za nekoliko dana ode na još jedan službeni put na jugoistok i pomislio je da bi to moglo biti više nego što je u stanju da podnese. Pa ipak, nije mogao otkazati ovu obavezu. Sledećeg dana je dobio infarkt.

"Baš posle ručka", seća se Kuzins, "pogodio me je talas mučnine i slabosti. Počeo sam da dahćem. Nisam osetio nikakav jak, stežući bol kakav se obično povezuje sa srčanim udarom, ali pritisak u grudima i teškoće u disanju potvrdile su da mi srce otkazuje". Supruga ga je priključila na bocu sa kiseonikom i tako je sačekao hitnu pomoć. Od te tačke nadalje, Kuzins se na svaki mogući način trudio da izbegne paniku jer je bio ubeđen da je panika pravi ubica. "The Healing Heart" je knjiga u kojoj opisuje svoj oporavak od dijagnostikovanog "masivnog" razaranja srčanog mišića i akutne srčane insuficijencije i predstavlja zanimljiv prikaz moći koju psihološki i emocionalni faktori imaju za razvoj bolesti.

Ali, da li ovi faktori mogu i izazvati bolest? Kuzins nije bio tipična osoba tipa "A" -verovao je da smeh može da ublaži stres, nije ni pio niti pušio, imao je nizak krvni pritisak i normalnu telesnu težinu,

137

intenzivno se bavio sportom - nešto slabije u poslednje vreme zbog službenih putovanja. Dva meseca pre infarkta ostao je na hladnoći bez daha, osetio pritisak u grlu i težinu u desnoj nozi a u ispljuvku je bilo tragova krvi. Međutim, na EKG-u se nije pokazala nikakva nepravilnost a i simptomi su se povukli. Ipak, nešto nije bilo u redu. Na žalost, većina lekara ne može uočiti bolestan proces sve dok on ne dovede do strukturalne patologije. Niko nije kontrolisao da li Kuzins diše dobro ili loše, da li mu je i koliko telo rigidno, koliko su mu

grudi naduvene a vilica stegnuta. Ako želimo shvatiti bolest, naročito hroničnu bolest, treba da koristimo holističan pristup i pogled na osobu, kao i na njene organe.

Ideja da neželjene obaveze mogu izazvati bolest je verodostojna ali nepotpuna. Ako situacija budi osećanja panike i bespomoćnosti to je sigurno opasno, naročito ako ta osećanja prođu neopažena. Napor koji se ulaže u blokiranje ispoljavanja ovih osećanja predstavlja stres za srce. Ali, prava i istinska klopka za srce je stanje bez ljubavi. Kuzins je tvrdio da voli svoju ženu i decu ali da nije siguran da li im to daje do znanja i da li oni osećaju njegovu ljubav. Ne znamo intimne detalje iz Kuzinsovog privatnog života, a kardiolozi se obično njima ne bave tokom lečenja pacijenta. Statistički podaci takođe ne pomažu, jer statističari ne postavljaju prava pitanja. Međutim, takvi detalji se nalaze u psihoterapeutskim opisima slučaja i pružaju nam podatke koji potvrđuju prethodno navedene koncepte.

Priču koja sledi ispričao je internista koji je posle oporavka od infarkta došao da se posavetuje sa mnom. Ralf je imao blizu šezdeset godina i nalazio se u drugom, nezadovoljavajućem braku. Iz prvog braka je imao kćer a iz drugog dva sina. Nevolje u drugom braku počele su rano, kada, kako je Ralf ispričao:

Otkrio sam da moja druga supruga ne podnosi moju kćer. Prema njoj se ponašala kao osvetoljubiva i zla veštica. Tada bi bila kao dete. Bila su to teška vremena. Pokušavao sam da pomognem ženi, ali nije išlo. Za mene, život je bio pakao.

Otprilike dve godine pre srčanog udara napustio sam ženu. Ali, nisam mogao podneti muku drugog razvoda, koji bi uključio i moja dva sina, pa sam joj se vratio.

Oko godinu dana pre infarkta, postao sam očajan. Sa suprugom sam bio impotentan pa sam odlučio da pokušam s drugim ženama, "pustim se u promet" i prepustim seksu kad god i s kim god to poželim. Otkrio sam da s drugim ženama nisam impotentan ali ove seksualne avanture me nisu zadovoljavale. To nije imalo nikakve veze s mojim životom.

Tada sam se zaljubio u mladu ženu, moju novu medicinsku sestru. Jedne večeri sam se kasno vratio kući, posle sastanka s njom, i zatekao ljutu suprugu. Uprkos njenom besu, rekao sam joj za svoju novu vezu, ali nisam istrajao. Ubedila me je i navela da se odrekнем Meri, za što nisam bio spreman, tako da smo nastavili da se tajno sastajemo.

Na sam dan udara, pre povratka kući, svratio sam s Meri na piće. Te noći žena mi je prišla i vodili smo ljubav. To sam baš odradio. Iako sam imao erekciju i ejakulaciju, posle se nisam osećao ni opušteno niti lako. Nisam mogao zaspati i osećao sam kako me steže tik ispod rebara. Otišao sam u toalet misleći da će stezanje prestati ako ispraznim creva. Kao da se bol povukao, ali kada sam stigao do kuhinje povratio se. Bio je to uporan bol i izgledalo je kao da jača. Trajao je oko deset minuta ali nije bio nepodnošljiv. Pa ipak, palo mi je na pamet da bi to mogao biti infarkt. Žena je ustala i zamolio sam je da me odveze u bolnicu. Na putu do bolnice nekoliko puta sam nekontrolisano povratio.

U sobi za hitne slučajeve priključili su me na EKG i, iznenadujuće, sav bol je nestao. Razočarao sam se jer sam postavio pogrešnu dijagnozu. Ali tada se bol vratio i dali su mi morfijum. Zaspao sam i u snu doživeo srčani zastoj. Lekari su uspeli da ponovo pokrenu srce ali onda je nastupila fibrilacija komore i lekari su se namučili da ponovo stabilizuju ritam rada srca. Budeći

se i posmatrajući nepravilnosti na monitoni otkrio sam svoj smisao za crni humor. Stvarno mi je bilo svejedno da li ću živeti ili umreti. Nisam osećao nikakvu paniku. Bilo mi je neprijatno kada sam mislio da sam pogrešio u dijagnozi i osetio sam olakšanje jer se pokazalo da sam ipak bio u pravu. Doživeo sam infarkt posteriornog zida.

Pitao sam se da li mogu dovoljno dugo živeti da preživim ovaj brak? Osećao sam da je noćasnji seks sa suprugom, prvi

139

od kada sam se odrekao Meri, moja konačna izdaja samog sebe.

Ovom infarktu je prethodio još jedan tragičan događaj. Sa svojim saradnicima ušao sam u projekat izgradnje klinike. Neposredno pre infarkta ispostavilo se da je projekat prava finansijska katastrofa. Morao sam se odreći svog sna i raspustiti ljude. Osećao sam se poraženo. Osećao sam da me žena ima potpuno u šaci.

Iz ovog opisa, koji jasno ilustruje moćne sile koje izazivaju srčani udar, možemo mnogo naučiti. Poslednja rečenica pokazuje do koje mere se Ralf osećao zarobljen svojim brakom. Ali, biti zarobljen nije odlučujući faktor za izazivanje srčanog udara. Ljudi se godinama nalaze u klopnama lošeg braka i drugih nesrećnih situacija a da im se ništa dramatično ne desi. Po mom mišljenju, okidač je propast iznenadnog pokušaja bega iz takve situacije. Neuspeh ovog pokušaja ostavlja osobu sa osećanjem beznadežnosti. Neko može tolerisati svoju mukotrpnu situaciju sve dok u srcu postoji i mrvica nade. Jedna izreka kaže da dok ima nade, ima života.* Ovo implicira da je srčani zastoj isto što i gubitak nade. Ralfov infarkt bio je kao pogrebno zvono i sigurno je bio povezan sa gubitkom

* U originalu: Dok ima nade, srce kuca (prim. prev.)

nade, a Ralf je uistinu doživeo srčani zastoj.

Kako se ljubav i nada zajedno uklapaju u naše razumevanje srca? Nije li nada po svojoj suštini zapravo nada u ljubav, nada u sadržajnu i prijatnu vezu sa životom, sa svetom oko nas, sa nekom ili sa nekim posebnim osobama iz tog sveta? Doživotna robija nije smrtna kazna ako osuđenik ostvari sadržajnu vezu sa ostalim osuđennicima i sa tim specifičnim svetom. Ali, većina zatvorenika osuđenih na doživotnu robiju nada se pomilovanju. Na ovaj aspekt problema ćemo se vratiti u sledećem poglavlju. Ovde nas prvenstveno interesuje uloga koju strah i panika igraju u povlačenju okidača za srčani udar. Zašto Ralf nije mogao da se oslobodi svog braka? Šta ga je sprečavalo? (Šta ga je uplašilo?) Kasnije sam čuo da se ipak razveo. Treba da shvatimo da se stvarna klopka nalazi u nama, da je srce zarobljeno čvrstim

140

kavezom i da žudi da se oslobodi i posegne za ljubavlju. Ali, beg iz ovog kaveza bi probudio bol cepanja srca i strah od odbacivanja što bi moglo izazvati paniku i obuzdati i u korenu ugušiti ovaj impuls. Ugušiti impuls posezanja za ljubavlju i slobodom u suštini znači stegnuti srce što može prouzročiti spazam jedne od koronarnih arterija.

Po mom mišljenju, spazam je ključ za razumevanje srčanog udara. Bolest koronarne arterije u formi ateromnih pločica i zadebljanja arterijskog zida jeste predispozicija za infarkt ali je retko sama po sebi odgovorna za totalnu okluziju (potpuno začepljenje). Dve činjenice idu u prilog ovom stanovištu. Ljudi godinama boluju od oboljenja koronarne arterije i ne dožive infarkt, a mnogo njih doživi infarkt a da nikada ranije nisu imali nikakav poremećaj koronarne arterije. Prema tome, moramo se zapitati šta to izaziva spazam.

Spazam, sem koronarne arterije, pogađa i druga mišićna tkiva. Kada spazam pogodi velike poprečno-prugaste mišiće to se zove grč. Svi smo doživeli grč nožnih mišića kada smo napravili neki nagao, brz ili neprirodan pokret. Spazam ne zahvata potpuno opuštene ili veoma zategnute mišiće. U prvom slučaju svi pokreti su slobodni, a u drugom ne može doći ni do kakvog neprirodnog pokreta. Neprirodan ili neuobičajen pokret nastaje kada zategnuti mišić počinje da se opušta, tj. slobodno pokreće. Trenutan gubitak kontrole izaziva reakciju straha u zategnutom mišiću i on prelazi u spazam. Srećom, ovakve spazme ili grčevi nisu opasni i nestaju posle opuštanja. Situacija je mnogo ozbiljnija kada se to dešava u koronarnoj arteriji.

Žrtva srčanog udara je retko svesna ovog redosleda događaja. Možda i shvata da se nalazi u klopki, ali često ne oseća sveobuhvatnu paniku izazvanu težnjom da se izvuče iz klopke. To je ista onakva panika kakvu je čovek osetio u detinjstvu kao reakciju na cepanje srca pa, isto kao tada, i sada na pretnju koju ta osećanja predstavljaju reaguje zadržavanjem daha i imobilisanjem tela na najdubljem nivou - samom srcu.

Kuzinsov srčani udar ilustruje ovakav sled događaja. Po njegovom sećanju, infarkt se dogodio dan pošto je shvatio da ne želi da ide na još jedan naporan službeni put, uprkos činjenici što je do puta

141

preostalo još nekoliko dana. Izgledalo je kao da želja da se oslobodi svojih obaveza i da se odmori i nije bila naročito izražena, jer nije ni prosedovao niti ispoljio ljutnju zbog utiska da je uhvaćen u zamku. Čak i kada se udar dogodio nije se uspaničio niti vrisnuo od bola. Umesto toga, prihvatio je situaciju na svoj tipično dobroćudan način. Ali, ova staloženost je bila samo na

površini; unutra, u njegovoni srcu, nešto se lomilo.

Džordž Engl (George Engle) psihijatar i internista, detaljno je opisao događaje koji su prethodili njegovom infarktu. On je doživio infarkt jedan dan uoči godišnjice smrti svog brata blizanca, Frenka, koji je sa 49 godina umro od srčanog udara. Englov opis baca svetlo na ulogu podsvesne krivice i neprijateljstva u izazivanju infarkta miokarda.

Otac braće blizanaca umro je od srčanog udara dva dana pre svog pedesetdevetog rođendana. Umro je kod kuće, a tada 15-godišnji Džordž je ostao sa, kako je to sam nazvao "prenaglašenim osećanjem nerealnosti" i ubeđenjem da ni on, kao ni otac, neće doživeti 59. rođendan.

Kao deca, Frenk i Džordž su bili toliko slični da su ih i roditelji teško razlikovali. Njihov odnos je, prema Džordžovim rečima, bio "blizak, intenzivan ali uz snažno rivalstvo". Dečaci su išli u istu školu i odabrali istu profesiju. Frenk je postao profesor medicine i patologije na Univerzitetu Djuk (Duke) a Džordž profesor medicine i psihijatrije na Ročesterskom univerzitetu.

Frenkova smrt, u dobi od 49 godina, bila je potpuno neočekivana. Par sati pošto je čuo da mu je brat umro, Džordž je osetio bol u grudima. Nedelju dana kasnije, na lekarskim pretragama otkrivena je srčana bolest. U to vreme imao je snove u kojima mu nije bilo jasno ko je umro - brat ili on sam. Džordž je imao jak osećaj da ni sam neće još dugo živeti posle Frenkove smrti. Ali, kako su meseci prolazili, Džordž se počeo nadati da će, ako ne doživi infarkt 10. jula, na godišnjicu Frenkove smrti, biti pošteđen. 9. jula je doživio infarkt.

Na dan infarkta, Džordž je imao zakazan sastanak sa osobom koju je snažno identifikovao sa svojim pokojnim bratom. Nije se radovao tom susretu i

retrospektivno je shvatio kako se cele nedelje nečim bavio samo da ne bi razmišljao o tome. Sastanak je bio zakazan

142

za 9. juli uveče. Nikada se nije održao. U 15,30 Džordž je doživeo infarkt.

"Na infarkt sam reagovao sa velikim olakšanjem", napisao je, "osećao sam se smireno i spokojno. Ne samo što sam izbegao neprijatan susret, već više ne moram ni da iščekujem srčani udar."

Ovakva reakcija možda deluje čudno, ali često se javlja, kako smo već приметili, kod žrtava srčanog udara. Očigledno, anksioznost koju je Džordž, zbog mogućeg infarkta, imao bila je za njega stresnija od infarkta samog. Verovatno je ova podsvesna strepnja odigrala određenu ulogu u nastanku predispozicija za srčani udar, ali Džordžova anksioznost je imala i druge korene. Oni su izbili na videlo kada je Džordž, oporavljajući se od infarkta, slušao radio dramu "Hamlet".

Odjednom mi je sinulo kako sam sada ovu dramu shvatio na nov način. Hamletov stric nije ubio svog brata. To je bila samo Hamletova fantazija. Zapanjio sam se što nikada ranije nisam uvideo ovu "činjenicu" i bio sam oduševljen sa svojim otkrićem. Naravno, brzo sam shvatio svoju grešku i lako prepoznao njene implikacije. Nisam ja odgovoran za Frenkovu smrt.

Džordž je otišao iz bolnice, nekoliko meseci se oporavljao kod kuće i zatim "punom parom" prionuo na posao.

Čitalac se možda pita zašto se Džordž osećao odgovornim za bratovu smrt kada nije bilo nikakvih racionalnih podloga za takvu misao. Međutim, onaj ko

je upućen u psihoanalitičke teorije, shvatiće da Džordžov osećaj odgovornosti proističe iz podsvesne želje za Frenkovom smrću. I sam Džordž je priznao da je rivalstvo među braćom bilo veoma jako. Seća se kako je jednom, u nastupu besa, jurio brata sa mesarskim nožem koji mu je kuvarica silom oduzela. Kao mladići, dogovorili su se da nikada međusobno ne otimaju devojke. Nesumnjivo, ovo rivalstvo potiče iz ranog detinjstva, iz težnje da svaki ima majku samo i potpuno za sebe. Kod životinja je ovakvo rivalstvo, ako nema dovoljno hrane, stvar opstanka. Kod ljudi, najčešće je reč o rivalstvu na seksualnom planu.

Kao i Normanu Kuzinsu i Džordžu Englu je bilo teško da se nosi sa svojim negativnim osećanjima pa ih je potiskivao. Onda kada

143

negativna osećanja dopru do svesti i teže da se ispolje javlja se anksioznost. To se Džordžu dogodilo nedelju dana pre godišnjice Frenkove smrti, sanjao je anksiozan san koji je opisao kao "agoniju krivice i gubitak zbog Frenkove smrti i olakšanje zbog sopstvenog preživljavanja". Drugi san, koji je sanjao na petogodišnjicu sopstvenog infarkta, bacio ga je u tešku depresiju koju je pripisao konfliktu između želje da se ponovo ujedini sa svojim bratom i njihovog rivalstva. Još dve epizode tokom narednih godina potvrđuju da se Džordž, na podsvesnom nivou, još uvek borio sam sa sobom: sećanje da Frenk zapravo nije umro i iznenadan napad umora u minut tačno na sedmogodišnjicu Džordžovog infarkta.

Strah da neće preživeti pedeset osmu godinu, starost u kojoj mu je otac umro, Džordž naziva svojim "Nemesis kompleksom". Ovi strahovi se takođe nazivaju i "reakcije godišnjice". Olin je posebno proučavao reakcije godišnjice i definiše ih kao

"psihološke reakcije koje se javljaju određenog, posebnog dana zbog sećanja na stresne događaje iz prošlosti kojima je suđeno da se ponove u budućnosti... fizičke bolesti, kao na pr. srčani udar; emocionalne bolesti, na pr. depresija; poremećaji ponašanja, na pr. zavisnosti."⁷ Olin citira sopstvene slučajeve i događaje iz života javnih ličnosti. Ovde je posebno relevantan slučaj Elvisa Prislija. Prisli je takođe bio blizanac koji je nadživeo svog brata i to ga je proganjalo. Uz to, Olin piše, "Elvis je bio vrlo blizak sa majkom. Kada mu je majka umrla - 14. avgusta 1958. u 42. godini Elvis je izjavio: 'Moj život je završen'. Devetnaest godina kasnije, 06. avgusta 1977., Elvis je umro u 42. godini."⁸

Za Džordža je godina Nemezis bila njegova 58. godina, starost u kojoj je umro otac. Tokom te godine sve više je razmišljao o svom ocu shvativši koliko se s njim identifikovao. Na fotografiji koju je tada snimila njegova supruga, Džordž je zauzeo pozu toliko nalik očevoj da je izgledao kao njegov brat blizanac. Sudbinski dan je bio 12. decembar, dan očeve smrti, koji pada dva dana pre oćevog i dva dana posle Džordžovog rođenja. U septembru je Džordž počeo da oseća neke zloslutne simptome - progresivnu slabost, umor, gubitak daha tokom naprezanja i povremeno brzo lupanje srca. Nije na njih obraćao pažnju sve dok ga njegov lekar, primetivši izuzetno bledilo, nije odmah poslao u bolnicu. Pokazalo se da su to bili simptomi

144

anemije izazvane velikim gubitkom krvi zbog krvarenja hemoroida. Gubitak krvi je ozbiljno ugrozio njegov život. Primio je transfuziju dve doze crvenih krvnih zrnaca i oporavak je trajao oko dve nedelje. "Ali, da li je to bilo samo moje negiranje bolesti?" pitao se Džordž, "Ili sam možda pasivno prihvatio bolest kao svoju zasluženu sudbinu, isto kao što sam pre osam

godina pasivno prihvatio svoj infarkt?"⁹

Nas ovaj slučaj interesuje zbog uloge koju kritične godišnjice imaju za ubrzan razvoj bolesti. Engl piše: "U ovoj psihodinamičkoj situaciji, kalendarsko vreme postaje spoljni stimulus uvek spreman da ponovo pokrene borbu na život i smrt."¹⁰ Kod njega, borba se vodila između ljubavi i mržnje, prvo sa bratom blizancem, a zatim sa ocem za majčinu ljubav. Ali može li se dečak drznuti da bude veći muškarac od sopstvenog oca? Odnosi pobeđujući nad ocem znači osvojiti majku, zločin koji je van bilo kakve dozvoljene granice.

Rastemo, razvijamo se i po nekim standardima ćemo prevazići svoje očeve, ali dete u nama, zaboravljeno dete identifikovano sa srcem, ostaje isto. Rascep između odrasli-ego i dete-srce aspekata naše ličnosti, fiksira naša najdublja osećanja na nivo šestogodišnjaka, na kraj Edipalne faze. Na tom nivou dečak nije u stanju da prevaziđe svog oca niti da ga nadživi i tako dokaže svoju superiornost. Jer, biti bolji muškarac od oca znači posedovati majku. U nekim slučajevima ova mogućnost je toliko užasavajuća da na izgled ne ostavlja nijednu drugu alternativu do smrti.

Kompleks Nemezis je češći kod muškaraca nego kod žena i obično se vezuje uz odnose sa ocem. Srećom, ne završava uvek smrću iako može prouzročiti bolest. U Džordžovom slučaju, podsvesno neprijateljstvo prema bratu i ocu, koje je pretilo da izađe napolje ("Drago mi je što si umro. Sada je sva slava moja."), izazvalo je reakciju panike koja je završila spazmom koronarne arterije. Po mom mišljenju, svaki srčani udar se mora interpretirati kao reakcija panike na podsvesnom nivou.

Gore opisana reakcija panike prethodi ili se događa simultano sa srčanim udarom. Jednom kada izbije, panika se bar privremeno stišava. Zapanjujuće je koliko

malo pacijenata se uspaniči kada čuju da su pretrpeli infarkt. U stvari, mnogi oseću olakšanje. Sada je borba završena.

145

Ključ za sprečavanje infarkta leži u sprečavanju panike. Norman Kuzias je potpuno svestan opasnosti koju panika predstavlja za srce, naročito pošto osoba preživi koronarnu bolest. Panika pojačava potencijalni zdravstveni problem", pisao je, Panika može izazvati stezanje krvnih sudova, poremetiti normalan srčani ritam i čak izazvati infarkt miokarda."¹¹ Osobu možemo donekle osloboditi panike ako je utešimo, razuverimo i učinimo da se oseća manje usamljena. Ali šta raditi sa uspaničenom osobom koja uopšte nije svesna svoje panike? Prvo pitanje je kako je to uopšte moguće? Videli smo da rascep između tela i uma omogućuje da se osećanje pojavi na fiziološkom a da se ne percipira na svesnom nivou. Tako, neko može podići ramena, uvući dah, širom otvoriti oči - drugim rečima, pokazati sve znakove straha, a da nije svestan da se uplašio. Ako je strah dubok i hroničan širi se i na unutrašnje organe i tkiva. Glatki mišići bronhija i arterija postaju spazmični, koronarne arterije krute i postavljena je pozornica za infarkt usled akutne reakcije straha ili panike.

Ako uspemo da osobu učinimo svesnom svog straha ili panike, smanjiće se verovatnoća srčanog udara. Ljudi koji na svesnom nivou doživljavaju paniku pate emocionalno, a ne fizički jer, prema opštem pravilu, emocionalna bolest prethodi fizičkoj. Ovu tvrdnju potvrđuje obilje kliničkih dokaza. Svi psihijatri rade sa pacijentima koji pate od anksioznosti, često veoma izražene. Ni u jednom slučaju nije registrovano da je ta anksioznost prouzročila srčani udar. Svojevremeno sam lečio pacijenta kojem je intenzivna

anksioznost ozbiljno ometala normalno funkcionisanje i navodila ga na razmišljanja o samoubistvu. Bio je svestan da je ta anksioznost na neki način povezana sa ubilačkim besom koji je osećao prema ocu, prema meni kao zameni za oca, a povremeno i prema drugim autoritativnim figurama. Ova anksioznost je proistekla iz straha da bi njegov bes mogao neočekivano izbiti sa tragičnim posledicama. Pošto je bio svestan svog besa, nije bio kandidat za srčani udar.

Za rad s ovim problemom neophodno je bes pretvoriti u ljutnju, emociju koja se može integrisati u ličnost i racionalno obraditi. Ali, pacijent mora najpre isprazniti i iskaliti svoj bes na krevetu ili nekom

146

drugom pogodnom predmetu. Može udarati krevet do mile volje bez osećaja krivice da nekoga pozleđuje. Kada se oslobodi pritiska besa, može otpočeti identifikaciju sa ljutnjom i njeno adekvatno ispoljavanje u situacijama koje to zahtevaju.

Terapija je usmerena na samokontrolu uprkos činjenici što pacijenta često ohrabrujemo da se prepusti svojim osećanjima. Ovo nije kontradiktorno, jer samokontrola implicira sposobnost odbacivanja kontrole u odgovarajućim situacijama. Na pr., gubitak kontrole nije dozvoljen u ljutnji, sem u zaštićenoj i kontrolisanoj situaciji. S druge strane, ne treba da se plašimo odbacivanja kontrole u seksu, kada izražavamo svoja ljubavna osećanja. Za razvoj zdrave samokontrole neophodan je potpun kontakt sa emocijama. Potiskivanje osećanja slabi istinsku samokontrolu zbog rascepa jedinstva ličnosti. Negiranje straha izlaže nas baš onom čega se plašimo. Ako sebi uskratimo preživljavanje patnje slomljenog srca i poreknemo strah od samoće, sami sebe činimo ranjivim i osetljivima na napad koji nam može bukvalno slomiti srce. **147**

GLAVA 8

NAPRASNA SMRT

Procenjeno je da u Sjedinjenim Američkim Državama svake godine 450.000 ljudi ili 25 odsto od ukupnog broja smrtnih slučajeva, umre naprasnom smrću.¹ Prema De Silvi i Lounu (Lown), koji su proučavali ovaj fenomen, "tipičnu žrtvu, za koju se obično smatra da je potpuno zdrava, smrt naglo snađe dok se bavi svojim uobičajenim aktivnostima".² De Silva i Loun definišu ovakvu smrt kao onu "koja nastupi trenutno ili u roku od šest sati posle pojave akutnih simptoma ili indikacija".³ Najčešće se pretpostavlja da je uzrok smrti srčani udar, ali se autopsijom često ne otkrije ni infarkt miokarda niti sveža koronarna tromboza jedne od koronarnih arterija. Međutim, žrtva naprasne smrti liči na koronarne pacijente po zastupljenosti faktora rizika kao što su: ponašanje tipa "A", hipertenzija, pušenje, visok nivo holesterola i mišićna rigidnost praćena naduvanim grudnim košem.

Danas je opšte prihvaćeno da je proces fibrilacije komore "terminalni mehanizam"⁴ naprasne smrti u skoro svim slučajevima. Fibrilacija komore je "nepravilna električna depolarizacija koja izaziva haotičnu i neefikasnu mehaničku aktivnost srca uz prekid protoka krvi".⁵ Pošto srce kuca brzo i nepravilno, nije u stanju da pumpa krv. Smrt nastupa u roku od nekoliko minuta ako se ne primeni kardiopulmonarna animacija i defibrilacija.

148

Ovde ćemo pokušati da odgovorimo na pitanje šta se to desi da srce, koje normalno kuca, pređe u kobnu aritmiju ili abnormalni ritam. Za početak, treba znati da srce ne otkucava tako ujednačeno kao sat. Svi znamo

da se brzina otkucaja povećava ili smanjuje u zavisnosti od potreba tela za krvlju. Prema tome, kada se osoba bavi napornim fizičkim radom, brzina otkucaja može skočiti sa normalnih 70 u mirovanju na čak 130. Kada smo opušteni ili mirujemo brzina otkucaja pada. Ali, fizička aktivnost nije jedina situacija u kojoj raste brzina otkucaja srca. I ljubav i strah ubrzavaju rad srca. Ovde se ne radi o aritmiji već o normalnim promenama srčanog ritma, koje nisu patološke.

Povremeno preskakanje ponekog otkucaja je normalan oblik aritmije, koji smo verovatno svi doživeli jer i sasvim normalno srce ponekad preskoči. Pa ipak, ovo preskakanje nije slučajno. Treperenje srca obeležava anksioznost na isti način kao i "leptirići" u stomaku. Ako se preskoči samo jedan otkucaj, anksioznost je verovatno toliko slaba da i ne dopire do svesti. S druge strane, kada srce zatreperi nemoguće je ne osetiti anksioznost.

Pod normalnim okolnostima, otkucaj srca je talas kontrakcije koji se pravilno širi kroz srčani mišić. Prethodi mu određen električni fenomen koji pokreće kontrakciju pojedinačnih mišićnih ćelija. Elektrokardiogram hvata električne komponente tog talasa i registruje eventualne poremećaje njegovog toka. Ali, govoriti o električnoj nestabilnosti kao uzroku naprasne smrti znači razmišljati o srcu u čisto mehaničkim terminima. Ni čovek niti srce nisu električni sistem, iako postoji električni aspekt funkcionisanja tela.

Moja teza je da nestabilna osoba ima nestabilno srce. Otvoreno srce, puno ljubavi pripada isto takvoj osobi; hladno i zatvoreno srce je u ravnodušnoj osobi. Nestabilnost bilo koje vrste je indikacija poremećaja kompletne ličnosti.

Rad defibrilatora demonstrira emocionalni pokretač

fibrilacije srca, paniku. Defibrilator je aparat kojim se srcu daje elektrošok. Kao jaka pljuska koja histeričnu, uspaničenu osobu privodi svesti, elektrošok trenutno prekida svaku kardijalnu aktivnost i posle toga se u većini slučajeva ponovo uspostavlja normalni ritam rada srca. U

149

retkim slučajevima potrebna su dva ili više šokova za uspostavljanje normalnog ritma.

Direktna veza između panike i naprasne smrti prisutna je u mnogim slučajevima. Poznato je da osobe zatečene požarom ili nekom drugom prirodnom katastrofom hvata panika i da umiru od srčanog udara. Možda je uzrok tome prethodna nestabilnost srca, ali takve osobe su verovatno emocionalno nestabilnije od onih koje zadrže hladnokrvnost i prežive udes.

Panika predstavlja borbu sa osećajem da smo zarobljeni u situaciji koja je opasna za život. Ako organizam odustane od borbe i prihvati takvu situaciju, panika se povlači. Eksperimentalni dokazi, dobijeni iz laboratorijskih eksperimenata sa životinjama, značajno podupiru ovu tvrdnju. De Silva i Loun su opisali jedno istraživanje u kojem su psi bili podvrgnuti elektrošokovima koje nisu mogli da izbegnu. Iako je prethodno utvrđeno da svi psi imaju savršeno zdravo srce, osetljivost na fibrilaciju komore je porasla za 40 odsto. Porasla je i brzina otkucaja srca, krvni pritisak i nivo "borbenog hormona" u krvi. Sve ove fiziološke promene ukazuju na pojačanu aktivnost simpatičkog nervnog sistema, dela autonomnog nervnog sistema koji priprema životinju za borbu ili beg. Kod onih pasa čije srce je već bilo oštećeno ranijom blokadom koronarnih arterija uslovljavanje šokovima izaziva fibrilaciju komore. Naučnici su otkrili da se gornji efekti mogu poništiti metodama koje blokiraju aktivnost

simpatičkog nervnog sistema. Lekovi, kao što su propranolol i tolamolol, koji su inhibitori simpatičkih reakcija zaštitili su pse sa akutnim začepljenjem koronarne arterije od fibrilacije komore. Presecanje simpatičkog nerva ima slično dejstvo za srce. I morfijum, koji ublažava bol, dosta efikasno štiti od fibrilacije komore životinje koje se u svesnom stanju izlažu jakom stresu. Delovanje svih ovih postupaka sastoji se u ublažavanju ili sprečavanju reakcije straha.⁶

Slučaj 14-godišnje devojčice koja se onesvestila kada ju je usred noći probudio udarac groma dramatično ilustruje ulogu straha u izazivanju fibrilacije komore. Posle ovog prvog događaja, devojčica bi padala u nesvest i dobijala fibrilaciju komore svaki put kada bi je probudila zvonjava budilnika, buka izazvana padom nekog većeg predmeta ili bilo koji drugi glasan zvuk. Ove epizode su bile kratke

150

i prestajale same od sebe. Detaljnim pregledima nije utvrđena nikakva abnormalnost srca.⁷ Pretpostavilo se da je za ove napade odgovorna električna nestabilnost srca. Na žalost, nije urađena dubinska psihološka analiza za utvrđivanje emocionalnog stanja ove devojčice. Da li je ona bila uplašena osoba? Da li je imala noćne more? Da li je u detinjstvu doživela neku emocionalnu traumu?

Loun opisuje jedan neobičan slučaj straha impliciranog u naprasnoj smrti tridesetdevetogodišnjaka sa strukturalno normalnim srcem. Fibrilacija komore se dogodila tokom ranojutarnjeg sna na klinici koja se bavila poremećajima snova i spavanja. Čovek je došao na kliniku žaleći se kako su mu snovi, koje obično sanja u to vreme, puni nasilja. U času smrti, na EKG-u, na koji je bio rutinski priključen, zabeležene su velike

nepravilnosti u radu srca tokom REM (ili dubokog sna).

U "The Healing Heart" Norman Kuzins paniku naziva "konačnim neprijateljem"⁹ naročito onu paniku koja obuzme pacijente kada čuju da boluju od ozbiljne bolesti. On kaže (a ja se slažem) "da je u lečenju teških bolesti najvažnije osloboditi pacijente panike i zlih slutnji".¹⁰ Iznenadna navala kateholamina (epinifren) do koje dolazi u panici može naglo prouzročiti čitavu lepezu negativnih reakcija koje ne isključuju kardijalnu destabilizaciju i stezanje krvnih sudova.¹¹ Sve što ublažava ili odstranjuje paniku - ljudski kontakt, podrška, uteha - pomaže. Kuzinsovo specijalno protusredstvo je smeh, koji je njemu samom pomogao u ličnom životu i u radu sa pacijentima. Kao i plač, i smeh pospešuje respiraciju koja telu i srcu obezbeđuje neophodan kiseonik.

Kuzins opisuje slučaj koji slikovito prikazuje destruktivno dejstvo panike na rad srca. Slučaj se odnosi na jednog mladića kojem je, u sklopu redovnog lekarskog pregleda, napravljen elektro-kardiogram. Na njegovo potpuno iznenađenje, kardiogram je otkrio znakove ranijeg srčanog udara. Mladić, koji je smatrao da ima odlično zdravlje, je izjavio kako ne zna ništa o tome. Pa ipak, te noći prvi put su mu se pojavili bolovi u grudima i uspaničio se. Sledeća tri dana ličila su na moru. Izgubio je osam kilograma i progonile su ga misli o smrti. Test opterećenja je pokazao kardijalnu slabost,

151

angiogram leziju jedne od koronarnih arterija.

Preporučena mu je ugradnja bajpasa.

Kuzins opisuje kako je pomogao tom mladiću da prevaziđe svoju paniku tako što ga je smirio i uverio da će mu srce dobro raditi ako vrati veru u sebe i svoje srce vežba. Na testu opterećenja koji je uraden posle

terapijskog razgovora nisu otkrivene nikakve kardijalne ili respiratorne teškoće. Posle šest meseci urednog i zdravog života, uz pridržavanje lekarskih uputstava, ponovo je urađen angiogram. Na tom angiogramu nije bilo ni traga nekoj leziji. Mladiću nije nikada ugrađen bajpas.

Ovaj slučaj je zanimljiv, ne samo kao primer samozaceljujuće sposobnosti srca jednom kada se emocionalni stresovi smanje ili eliminišu, već i kao ilustracija činjenice da panika koja se ispolji ne ubija. Ovaj mladić jeste puna tri dana živeo u stanju neprekidne panike a nije dobio fibrilaciju komore. Svestan doživljaj panike je možda negativno delovao na celo telo, ali srce je ostalo pošteđeno. Kroz celu knjigu ističem da potiskivanje osećanja izaziva somatske bolesti.

I sam sam se susreo sa slučajem naglog srčanog zastoja u kojem je potiskivanje osećanja bilo evidentno. Žrtva je bio moj bivši pacijent, Bendžamin, a uzročnik, kako sam kasnije saznao od supruge, neželjeno penzionisanje. Uz odlazak u penziju vezuje se više srčanih udara nego uz bilo koju drugu životnu situaciju. Bendžamin je pre 30 godina bio kod mene na terapiji, ali smo svih tih godina održavali vezu. Nikako ga ne bih mogao opisati kao osobu tipa "A". Nije se borio za prestiž, nije bio agresivan, nije se svim silama trudio da što više stekne, niti je radio pod vremenskom stiskom. Nije mu nedostajalo ni samopoštovanje. Naprotiv, osećao se snažno i superiorno zahvaljujući svojoj širini, osetljivosti za ljude i obrazovanju. Bio je samouk ali je stekao široko i temeljito obrazovanje. Ipak, znam da ispod te fasade nije bilo samopouzdanja i da je naginjao ka pasivnosti. Naprasno je umro u šesdesetšestoj godini, neposredno pre odlaska u penziju sa radnog mesta poslovođe u mehaničarskoj

radionici.

To se dogodilo ovako: Jednog jutra prijatelj ga je kolima povezao na posao. U kolima, Bendžamin se prosto presamitio. Prijatelj ga je

152

vratio kući, pozvao hitnu pomoć i otišao po njegovu suprugu. Kada je supruga stigla, zatekla je supruga opruženog na travnjaku ispred kuće i osoblje prve pomoći kako mu daje reanimaciju. Uzalud su se trudili. Autopsijom je utvrđeno da je uzrok smrti bila fibrilacija komore usled progresivne koronarne arterioskleroze.

Bendžamin se nikada nije žalio na anginu niti na bol u grudima niti je ikada imao ikakav srčani poremećaj. Pušio je i vodio "sedeći" život, ali nije bio gojazan. Dobro sam ga poznavao i znao da u sebi nosi mnogo potisnute ljutnje. Iako je, zbog svega ovoga, bio sklon srčanim bolestima to ipak ne objašnjava njegovu naprasnu smrt. Šta se to Bendžaminu dogodilo i izazvalo ovaj tragičan događaj? Njegova supruga mi je dala neke informacije o Bendžaminovom emocionalnom stanju pre smrti: "Upravo dan uoči smrti rekla sam mu da ode u upravu i kaže im kako će od 1. januara u penziju. Neko vreme pričao je o tome da će u penziju, ali je isto tako govorio kako će raditi sve dok ne umre. Tako je i bilo. Bio je ambivalentan u vezi penzije."

Penzija je za Bendžamina podrazumevala preseljenje u drugi, jeftiniji grad. Žena i on su već uplatili novu kuću. "Dve ili tri nedelje pre smrti", ispričala mi je udovica, "bio je kod naših prijatelja koji su znali da planiramo preseljenje. Ponovili su mi njegove reči 'Ali ja nikada neću živeti u toj kući. Umreću.' Umro je pre nego što smo uplatili poslednju ratu za kuću."

Poslednjih nekoliko godina života Bendžamin se intenzivno okrenuo ka religiji. Zbog preseljenja u drugi

grad morao bi prekinuti vrlo čvrste veze sa lokalnim sveštenikom kome je čak i pomagao prilikom crkvenih obreda. U to vreme su se pogoršali njegovi odnosi sa suprugom a njihov seksualni život praktično sveo na nulu.

Da je Bendžamin imao veću sigurnost u braku, penzija sigurno ne bi izgledala tako strašna. Ali, on se plašio svoje žene, kao što se, u izvesnom stepenu, plašio svih žena. Kada je bio mali, majka ga je vezala uz sebe na način koji mu je onemogućio potpunu identifikaciju sa ocem. Majka je obuzdavala dečakovu agresivnost, a potkrepljivala senzibilitet i osetljivost. Zbog takve bliskosti s majkom, seksualni interes prema njoj je bio tabu. Uz majku ga nije vezivala ljubav; čak i u trenutku smrti majka je imala vlast nad njim i plašio se nje. Nije se osećao vezanim ni za suprugu. Njegove prave veze bile

153

su van kuće - sa kolegama na poslu, drugovima koji su delili njegovu ljubav prema muzici, sa crkvom. Perspektiva da se mora toga odreći i ostati vezan uz ženu bila je više nego što bi mogao podneti. Znao je da nije u stanju da se svega toga odrekne, a opet nije mogao reći ne. Nesposoban da se bori ili pobegne, upao je u zamku. Verujem da ga je ubila panika podstaknuta ovim osećanjem.

Još jednu ilustraciju traume penzionisanja nalazimo u Karlovom slučaju. Karl je imao 61 godinu, bio je sportski pisac, strastan teniser u dobroj fizičkoj kondiciji. Međutim, kada je napunio 60 godina penzionisan je po sili zakona. Ovu odluku je dostojanstveno prihvatio, ali bio je ljut i ozlojeđen na svoje poslodavce. Ova osećanja nije ispoljio ali su se ona reflektovala u njegovim snovima. Nekoliko meseci posle odlaska u penziju, ponavljao mu se san u kojem

je nekom trebao. Drugi snovi su bili puni čežnje i duboke tuge. Jednog jutra se onesvestio i hitno je prebačen u bolnicu gde mu je život spašen hitnom intervencijom uz pomoć defibrilatora.

Priča Pola Vilijama "Medveda" Brajanta (Paul William "Bear" Bryant) "trenera sa najviše pobeda" u univerzitetskoj ragbi ligi nema tako srećan završetak. Ubrzo posle odlaska u penziju, umro je iznenada i neočekivano od masivnog srčanog udara. Svi su govorili da je umro zato što mu je srce prepuklo. Ragbi je bio njegov život i njegova ljubav i napustivši ga, presekao je svoje najvitalnije veze.

Kada je uzrok smrti fibrilacija komore, smrt, sa punim opravdanjem, možemo opisati kao reakciju na paniku. Međutim, srčani zastoj se može pojaviti i bez fibrilacije komore verovatno zato što ima ljudi koji smrt prihvataju hladnokrvno. Engl podseća na smrtni slučaj objavljen u časopisu "Life" (život) u kojem nije bilo ni jednog nagoveštaja panike. Čovek, o kome se u članku govori, imao je preko 70 godina. Nezavisan i neoženjen izvršio je sve pripreme za svoju sahranu, uključujući čak i nadgledanje uređenja terena na kojem će mu biti grob. Svima koji su ga poznavali delovao je vedro i čilo. Nedelju dana posle lekarskog pregleda, koji je pokazao da je u dobrom zdravstvenom stanju, okupio je svoju porodicu i, uprkos njihovim protestima, raspodelio im je svu svoju imovinu, govoreći: "Meni više ništa ne treba". Engl kaže: "Kada je poslednja stvar dodeljena, čovek se srušio mrtav naočigled zapanjene rodbine."¹²

154

Kada smrt prirodno dođe na kraju punog života, osoba mirno usni san iz kojeg se nikada ne probudi. Takva smrt je uobičajena u životinjskom carstvu, ali relativno retka među civilizovanim ljudima, jer se oni često bore između želje za smrću i volje za životom. S

druge strane, primitivni narodi su spremniji da sami sebi dozvole umiranje bez borbe ili konflikta, posebno u slučaju takozvane "vudu" smrti. Ovaj fenomen je proučavalo nekoliko istraživača.¹³ Vudu smrt postoji među domorocima u Južnoj Americi, Africi, Australiji, Novom Zelandu, na Haitima i na Pacifičkim otocima. Jedan istraživač je ispričao: "Video sam kada je jedna starica bacila kletvu na jednog muškarca. Rekla mu je: 'Umrećeš pre nego što sunce zađe.' I stvarno je umro. Nikakav uzrok smrti nije pronađen autopsijom."¹⁴

Veruje se da su domoročani, na kojeg je bačena kletva, zaposeli zli duši i pleme ga zato odbacuje. Sve veze sa zajednicom, uključujući i članove porodice, se naglo i definitivno prekidaju. Bez ovih vitalnih veza on nije biće, nema dušu, ne postoji, nema prava da živi. On može odabrati život umesto smrti, ali u suštini i nema izbora. Bez vitalnih veza je nemoguće dalje živeti. Bez ljubavi, srce staje.

Kao civilizovani ljudi smatramo da nismo podložni takvim sujeverjima. Ali ona su tu, samo što se javljaju u drugačijem obliku. U ovoj knjizi smo videli da je Džordž Engl nosio prokletstvo očeve smrti a Bendžamin buduće penzije. J. J. Matis pominje slučaj jednog pedesetogodišnjaka koji je naprasno umro usred akutnog astmatičkog napada, jedan sat pošto je stavio na kušnju majčino upozorenje da se čuva "kobnih posledica" ako uradi nešto protiv njene želje.¹⁵

Deca su naročito osetljiva na kletve onih koje smatraju moćnima. Ako majka malom detetu kaže: "Nikada te niko neće voleti. Grozan si", ono će joj najverovatnije poverovati. Kada odraste i kada ego i racionalni um preuzmu kontrolu nad ponašanjem shvatiće da, uprkos majčinoj pretnji, zaslužuje ljubav, ali će se u dnu srca uvek pitati nije li ona ipak u pravu. Pored toga, pošto tako "prokleti" ljudi smatraju da

ljubav moraju zaslužiti sopstvenim trudom uvek će se osećati pomalo izolovani i na distanci od drugih.

Za dete nema ničeg strašnijeg od osećanja da je izgubljeno i samo na svetu. To osećanje može sa godinama da izbledi ali nikada

155

potpuno ne nestaje. Nijedna životinja ne doživljava samoću na takav način jer se oseća delom šireg prirodnog poretka. Čovekov strah proističe iz njegove samosvesti i činjenice da je od svih živih bića baš on najbesspomoćnije i najzavisnije novorođenče. Opstanak ljudske vrste zavisi od produženog perioda majčinske ljubavi i nege. U sledećem poglavlju videćemo da je gubitak ljubavi toliko moćan i strašan da onaj koji to doživi poželi da umre.

156

GLAVA 9

VOLJA ZA ŽIVOTOM I ŽELJA ZA SMRĆU

Autodestruktivno ponašanje je jedan od fenomena koji je najteže shvatiti. Ovo ponašanje je među životinjama veoma retko a među ljudima vrlo uobičajeno. Ljudi koji puše, drogiraju se, ili preterano jedu znaju na nekom nivou da je njihovo ponašanje štetno. Poznao sam osobu koja je za svaku cigaretu govorila da je to ekser više zabijen u mrtvački kovčeg ali nije se odrekla svoje navike i na kraju je umrla od raka. Ne može se poreći da je ovaj čovek želeo da umre, ali to nije cela priča. U svim autodestruktivnim osobama na delu je, mada podsvesno, potisnuta ljutnja. Suicid (samoubistvo) je najbolji primer. Većina psihologa smatra da nagon za oduzimanjem sopstvenog života izvire iz želje da se ubije neko drugi: roditelj, bračni partner, bivša ljubav. Zbog osećaja krivice ta želja se potiskuje a ubilački nagon okreće prema samom sebi.

Pošto su potisnuta ljutnja i neprijateljstvo karakteristike ponašanja tipa "A", nije iznenađujuće što osobe tipa "A" pokazuju izražene autodestruktivne tendencije. Fridman pominje dva uspešna rukovodioca koji su "zaboravili" da prijave porez i to ih je koštalo karijere.¹ Da li su ti na izgled zdravi i normalni ljudi želeli da ih vlasti uhvate u prekršaju? Da li čovek tipa "A" koji pretrpi srčani udar želi biti bolestan? Iznenađuje što izvestan broj ljudi priznaje da ima takav stav. Fridman je otkrio da je više od polovine onih muškaraca

157

obuhvaćenih njegovim istraživanjem koji su dobili infarkt ne samo očekivalo srčani udar već i žudelo za

njim. "Vraški je ugodno ležati ovde, bez ikakvih briga i odgovornosti a zgodne sestre brinu o tebi", rekao je jedan, dok je drugi izjavio: "Sada se slobodno mogu povući iz posla i konačno početi da živim kao ljudsko biće. Znae šta? Želeo sam da mi se ovo dogodi i nije me bilo briga da li ću preživeti ili ne."

Izvesnim ljudima možda izgleda da im je infarkt jedini način da pobegnu od stresova, napora i pritisaka svakodnevene egzistencije. Tek posle infarkta oni u svoj život uvode one promene koje su mogle da spreče udar. Da li ovi ljudi imaju potrebu da pate, možda proisteklu iz dubokog osećanja krivice, koja ih sprečava da slobodno raspolažu svojim životom sve dok ne plate svoju cenu. Nema sumnje da autodestruktivne tendencije toliko snažno deluju na ličnost da se osoba i bukvalno oseća zarobljenom i nemoćnom da utiče na svoj život. Pošto su snage koje motivišu takvo ponašanje unutrašnje i uglavnom podsvesne na njih ne možemo uticati svesnom voljom. Volja je nemoćna sve dok osoba ne shvati i ne objasni poreklo tih sila.

Psihijatri znaju da bolest pacijentu često donosi sekundarnu nagradu ili dobit. Bolesnik obično dobija pažnju i brigu kakvu nikada ranije nije imao. O njemu se vodi briga kao o detetu bez ikakvih odgovornosti. Izvesne bolesti se smatraju podsvesnom emocionalnom regresijom, pokušajem da se dobije ljubav koja nije dobijena u detinjstvu. Ipak, u tom slučaju bolesnik ne dobija bezuslovnu ljubav jer ga neguju zato što je bolestan, a onaj ko ga neguje neizbežno je nezadovoljan zbog tereta koji mu bolesnik, kao zdravoj osobi, predstavlja. (Ovo se ne odnosi na lekare i medicinsko osoblje koji taj teret prihvataju po profesionalnoj, lično izabranoj dužnosti, već na članove porodice koji se i sami bore za svoju nezavisnost.) Ako je bolest cena za takvu pažnju, onda je ta cena

nesrazmerno visoka. Uz to, srčani udar je pretnja za život bez garancije preživljavanja tako da se ne radi samo o pitanju želje za bolešću već i o želji za smrću.

Ima ljudi koji često izražavaju želju da umru, a neki čak i rade na tome. Osobe sa suicidalnim tendencijama svesno žele da umru a kao razlog navode mukotrpnost i beznadežnost svog života. Misli ili fantazije o samoubistvu su odraz osećanja "Ne mogu više to da

158

podnesem". Ali, samoubistvo ima još jedno značenje. Normalno je da osoba pokuša izmeniti situaciju koju više ne može da podnese. Suicidalni tip, pak, veruje kako je promena nemoguća zato što on želi promeniti ponašanje drugih prema sebi. Želi bezuslovnu ljubav i prihvatanje koje u detinjstvu nije dobio od roditelja, a oseća da je to ono što mu treba. Kada to ne dobije, oseća se uskraćen i pun besa. Taj bes još više raspiruje osećanje da drugi, u odnosu na njega, imaju određena očekivanja koja on ne može da ispuni. U isto vreme, obuzima ga jak osećaj krivice zbog ljutnje koju oseća. Pošto se oseća nevoljeno i nedorastao situaciji, ljutnju usmerava prema samom sebi. Uništavajući sebe nastoji povrediti i druge jer je ubeđen da će oni patiti, što se ponekad i dešava.

Četrdesetogodišnja razvedena žena sa dvoje dece bila je u vezi sa muškarcem koji je tvrdio da se ne može s njom oženiti sve dok mu je majka živa.

Verovala mu je, iako su je svi prijatelji ubeđivali kako mu je to samo izgovor. Veza je trajala godinama i majka je napokon umrla. Ali, kada je žena počela da insistira na braku, on je ostavio. Nakon toga je dva puta pokušala da izvrši samoubistvo kako bi kod njega izazvala krivicu i vratila ga. To nije uspelo i u trećem pokušaju se stvarno ubila.

Ovakvo, višestruko pojačano samodestruktivno ponašanje očigledno izvire iz poricanja ljutnje. Potisnuta ljutnja je kao nož uperen u srce. Ali šta to zadržava ljutnju potisnutom? Drugim rečima, šta je u osnovi autodestruktivnog ponašanja? Ako odgovorimo da je to strah, odmah se moramo upitati: strah od čega i od koga? Osoba koja potiskuje ljutnju nije svesna da to radi iz straha. U većini slučajeva i sam strah je podjednako potisnut i osoba nema jasna sećanja na rane doživljaje u kojima je bila i ljuta i uplašena - preciznije, uplašena da bi zbog ljutnje mogla biti kažnjena. Sve dok ne bude u stanju da oživi i ponovo preživi neka od tih osećanja nećemo biti u stanju da potpuno razumemo šta je to što je tera na autodestruktivno ponašanje. Ovaj proces je obično deo psihoterapijske analize čiji je primarni cilj da pomogne osobi da takvo ponašanje shvati i izmeni.

Frojd je odavno primetio da su otpor i transfer prisutni u svakoj analitičkoj terapiji. Otpor se odnosi na pacijentovu nesvesnu blokadu terapeutovih napora da mu pomogne da dopre do svojih ranih

159

iskustava, uprkos činjenici što pacijent zna da njegov oporavak zavisi od uvida koje će dobiti sagledavanjem i uspostavljanjem veza sa svojom prošlošću. Pošto je pacijent u podređenom položaju i treba mu pomoć, terapeuta vidi kao zamenu za svog roditelja i na njega prenosi ili projektuje konfliktne osećanja koja gaji prema pravom roditelju. Dok očekuje da se terapeut, kao dobar roditelj, pobrine za njega, istovremeno ga doživljava kao lošeg roditelja koji će iskoristiti njegove potrebe i slabosti u svoju korist. Pacijent obično prikriva svoje nepoverenje i negativna osećanja prema terapeutu jer se plaši da će se terapeut naljutiti na njega i uskratiti mu pomoć ako ispolji ta osećanja. Kako

ovo ometa terapijski postupak zadržavanje negativnih misli je takođe oblik otpora.

Zbog transfera, tj. prenosa negativnih osećanja na terapeuta, pacijent i u terapijskom odnosu stvara onu situaciju koja kod njega izaziva neurozu. Ovaj proces pruža šansu terapeutu ili psihoanalitičaru da shvati kako je neuroza nastala u originalnoj, prvobitnoj situaciji. Teoretski, analiza transfera bi trebala osloboditi pacijenta fiksacije na tu ranu situaciju. To retko uspeva zbog pacijentovog nesvesnog otpora da otkrije sve svoje misli i osećanja pa je tako vrlo teško uraditi kompletnu analizu transfera. Pacijent je uhvaćen u svoj transfer a terapeut u svoj kontratransfer (drugim rečima, svoju želju da pomogne). Prema tome, terapija ili psihoanaliza često dožive neuspeh, a pacijent i dalje ponavlja svoje neurotične postupke, uprkos njihovoj evidentnoj autodestruktivnoj prirodi. Pošto je nebrojeno mnogo puta bio svedok takvom ponašanju, Frojd ga je nazvao repeticija kompulzije -prinude da se isti traumatičan i mučan scenario celog života ponavlja.

Suočen sa fenomenima otpora, transfera i repeticije kompulzije, Frojd je uveo koncept instinkta smrti, nazvanog Tanatos, kao polaznu tačku za objašnjenje autodestruktivnog ponašanja. Kao protivtežu destruktivnom dejstvu instinkta smrti Frojd uvodi koncept instinkta života, nazvanog Eros. Frojd je razvio teoriju da kod zdrave osobe Eros usmerava instinkt smrti dalje od selfa i napolje, u svet, kao ljutnju ili agresiju. Međutim, ako instinkt života nije dovoljno jak pa instinkt smrti dominira u ličnosti, ljutnja se usmerava na unutra,

160

prema selfu (samom sebi) i nastaje stanje koje je Frojd opisao kao mazohizam.

Mnogi terapeuti su prihvatili ove koncepte, ali ja

nikako ne mogu da prihvatim ideju instinkta smrti. Za mene je reč instinkt uvek asocirana sa životom. Naravno, ne možemo poreći da izvesni ljudi sami sebe teraju u smrt. U njihovom slučaju izgleda da sile života nisu dovoljno jake da spreče autodestruktivnost, ali to ne znači da je njihovo ponašanje prirodno ili instinktivno. Potrebno je dublje zaviriti u ličnost i detaljnije istražiti doživljaje iz ranog detinjstva da bi se shvatio razvoj ovih autodestruktivnih sila.

"Ako dišem, umreću", govorio je jedan od mojih pacijenata. Disanje pouzdano nije autodestruktivno. Naprotiv, zadržavanje daha je protiv života. Kako onda pacijent može povezivati disanje sa umiranjem?

U odgovoru na ovo pitanje nalazi se ključ za razumevanje otpora i, prema tome, autodestruktivnih tendencija. Što dublje i potpunije osoba diše to u njoj ima više života. Tamo gde ima više života ima i više osećanja. Ali, kada su osećanja toliko bolna da su nepodnošljiva, osoba će učiniti sve moguće da ne dođe u kontakt s njima, braniće se od njih i poricati njihovo postojanje i plitko disati samo da ih ne bi osetila.

Vraćam se pacijentkinji čiji slučaj sam opisao ranije. Majka je nju kao bebu, puštala da plače toliko dugo dok nije povratila i gotovo se ugušila. Ovo iskustvo je ostavilo neizbrisiv učinak na mlad organizam: očajnički želiti ljubav znači rizikovati bolnu smrt. Jedan traumatski doživljaj ne mora da uvek ozbiljno ugrozi dete ali, u ovom, kao i u mnogim drugim slučajevima, može da predstavlja obrazac odnosa roditelj-dete. Zapanjujući deo ove priče je to što je za ceo događaj moja pacijentkinja čula od svoje majke, koja joj ga je prepričala s ponosom. Majka nije popustila detetu. Ceo događaj je doživela kao igru moći u kojoj je ona pobedila. Dete je, međutim, izgubilo - ne u igri moći, jer je nemoguće zamisliti da bi dvomesečna beba mogla

imati ikakav pojam moći, već poverenje u majku. Mada je izgledalo kako se, posle te epizode, majka i ćerka dobro slažu, njihov odnos više nije bio srcem uz srce. Rezultat toga bila je depresija od koje je moja pacijentkinja patila veći deo svog odraslog

161

života. Morala je samu sebe gurati i terati da izvršava svoje dnevne obaveze jer da je prestala da se na to primorava, kako mi je sama rekla, samo bi legla i više nikada ne bi ustala. U ovom osećanju se ogleda borba za opstanak uprkos nepodnošljivog bola zbog gubitka ljubavi. Pošto život bez ljubavi ne znači ništa, preživljavanje zahteva ogroman napor volje da se prevaziđe želja za predajom, odustajanjem i prepuštanjem smrti.

Većina ljudi koji su pretrpeli gubitak ljubavi suprotstavlja se toj *želji za smrću* neodustajanjem, ustrajanjem u borbi da zadobiju ljubav svojim uspesima, uslužnošću, trudom da ispune tuđa očekivanja. Oni *moraju* uspeti; oni *hoće* uspeti. Vilice su im stegnute u nepopustljivu grimasu odlučnosti da ne dožive neuspeh, jer neuspeh znači smrt. Umesto prepuštanja želji za smrću oni mobilišu svesnu *volju za životom*, kojom objavljuju: "Neću se slomiti, nastaviću da idem dalje a ti mi nećeš trebati" Korišćena za potiskivanje osećanja, volja je izvor otpora u terapiji i glavna prepreka na putu do ozdravljenja.

Koliko je česta želja za smrću? Mnogo mojih pacijenata je izrazilo takvu želju, a ja sam naučio da je uzimam ozbiljno kada je jedan od njih izvršio samoubistvo. Ne mislim da je svaki pacijent koji izgovori tu želju potencijalni samoubica, ali svaki put kada to čujem, intenzivno sam svestan dubine i količine bola koji se krije u ličnosti. Takođe znam da osoba ne želi da umre, da želi da živi. Dve želje, jedna za

životom a druga za smrću, mogu koegzistirati jer dolaze iz različitih slojeva ličnosti. Za procenu mogućnosti samoubistva neophodno je odmeriti snagu svakog od ova dva osećanja.

Ne verujem da bih znao koliko je rasprostranjena želja za smrću da je i sam nisam osetio. Pre nekoliko godina, kada sam lagano i polako plivao u bazenu, dok mi je glava bila pod vodom pala mi je na um misao da ne želim ponovo podići glavu iznad vode. Podizanje glave traži da učinim napor a ja sam se umorio od naprezanja. Kako je samo lepo ležati ovde i ne raditi ništa. Bilo bi to kao vratiti se u majčinu utrobu. Znao sam da ću umreti ako ne podignem glavu i udahnem vazduh. Ova misao me nije naročito zaplašila ali osetio sam da želim da živim. Podigao sam glavu, udahnuo i nastavio da plivam, ali sam, zahvaljujući ovom doživljaju, postao svestan koliko mi je sopstveni život zapravo borba.

162

Radeći sa svojim pacijentima, video sam da je za sve njih život borba, za neke veoma nemilosrdna sa jako malo mesta za pravo zadovoljstvo i uživanje. No oni nisu jedini. Skoro za sve nas život ima ovo obeležje. Koliko mnogo nas se neizmerno duboko umorilo od te beskrajne životne borbe. Pa ipak, ako želimo da povratimo osećanje životne radosti, moramo odustati od borbe. Kad odrastemo, rat je završen. Izgubili smo i od roditelja više ne možemo dobiti bezuslovnu ljubav koju smo, kao deca, trebali i tako je očajnički želeli. Rasipamo energiju u neprekidnoj borbi za tu ljubav. Prihvatanje gubitka je bolno i znači priznavanje neuspeha, protiv čega se ego bori, ali nas to prihvatanje oslobađa uplitanja prošlosti u sadašnji život. Samo ako prihvatimo prošlost možemo slobodno krenuti prema uspešnoj i srećnijoj budućnosti.² Svojim

pacijentima, kao dokaz ove tvrdnje, navodim da su dve nacije koje su izgubile Drugi svetski rat sada najrazvijenije i najuspešnije nacije na zemlji.

Na dubokom, podsvesnom nivou pacijent se plaši da će zbog predaje ili povlačenja svoje volje umreti. Pošto je zahvaljujući svojoj volji preživeo, "otpuštanje" volje i predaja osećanjima bi moglo završiti smrću. Naravno, takav ishod je teško moguć jer većina pacijenata želi da živi. Kada se osoba navede da oseti svoju želju za životom, autodestruktivno ponašanje slabi ili prestaje.

Terapija je usmerena na to da pomogne osobi da uspostavi direktnu vezu sa svojom životnom snagom tako da može da je koristi za sopstveno ispunjenje i zadovoljstvo. Ali, da bi uspostavili tu vezu moramo duboko kopati ispod prva dva sloja pacijentove ličnosti, naime, ispod volje za životom i želje za smrću. Ovo raslojavanje prikazano je na slici 13. Želja za životom izvlači svoju energiju iz životne snage tako što energiju za zadovoljstvo i ispunjenje pretače u energiju za opstanak.

Prvi korak je učiniti pacijenta svesnim konflikta između svoje volje za životom i želje za smrću. Ova svesnost se ponekad može steći uz pomoć bioenergetskih vežbi. U jednoj od tih vežbi, pacijent leži preko bioenergetskog stolca i diše najdublje što može. Daje mu se instrukcija da ne udahne na kraju ekspiracije (izdisaja). Iz pacijentovog reagovanja na ovu situaciju dobija se određen uvid u njegovu ličnost. Ako mora da udahne odmah posle relativno kratkog izdisaja,

163

Slika 13. Volja za životom i želja za smrću



a. Reč 'core' (jezgro) je izvedena iz latinskog korena 'cor", što znači srce. Francuski se srce kaže 'coeur" a Španski 'corazon' što reflektuje ovu istovetnost. Srce je jezgro života. Onaj ko oseća svoje srce ima snažnu želju za životom.

b. Želja za smrću je sloj koji sadrži bol, tugu i očaj zbog gubitka ljubavi. To je sloj slomijenog srca.

c. Volja za životom je egova tehnika preživljavanja. Zasnovana na odbranama podignutim protiv bola, tuge i očaja ona blokira težnju srca da posegne za ljubavlju.

to dokazuje prisustvo panike. Mnogo pacijenata doživi tu paniku koju objašnjavaju rečima: "Treba mi vazduh", ili "Imam utisak da ću umreti ako ne udahnem". Ali, nemoguće je umreti usled namernog prekida disanja. Kada potreba za vazduhom postane akutna, telo preuzima kontrolu i udiše vazduh bez obzira na bilo kakav svesni napor da se disanje obuzda.

Znamo da svako može da zadrži dah određeno vreme, a neki čak i veoma dugo. Svako ko se bavio ronjenjem bez boce za kiseonik zna da pod vodom može ostati nekoliko minuta. Verujem da je rekord, kada osoba mirno leži ispod vode, deset minuta. Naravno, vežbanje zadržavanja vazduha nije svrha naše vežbe. Ronioci zadržavaju dah u sebi posle

dubokog udisaja a u gornjoj vežbi dah treba da se zadrži *napolju* posle dubokog *izdisaja*. Pošto telo normalno ima u plućima i krvi zalihu kiseonika za dva do tri minuta, panika koju pacijent

164

oseća nije rezultat nedostatka vazduha ili kiseonika već nesposobnosti da slobodno diše usled hronične tenzije grudnog koša. Panika je povezana sa osećanjem nesigurnosti i strahom od odbacivanja koji prizivaju avet smrti.

Izvesne osobe pak, tokom te vežbe zadržavaju dah, na izgled, veoma dugo. U njihovom se slučaju stiče utisak da je podsvesna želja za smrću veoma jaka, čak do tačke prihvatanja umiranja, jer je disanje izraz želje za životom. Kada se ovom vežbom imobilise volja za životom, želja za smrću postaje evidentnija. Volja za životom najbolje se razume kada je izražena negativnom rečenicom: "Neću da umrem". Sve dok je volja za životom aktivna, disanje osobe je relativno pravilno mada plitko; volja održava disanje na nivou na kojem se ne dopire do dubokih osećanja kao što je očaj. Navođenjem osobe na dublje disanje, posebno pri izdisaju, preskače se odbrambena funkcija volje i omogućuje osobi da priđe bliže svom osećanju očaja i želji za smrću. Ovo objašnjava osećaj panike u prvoj grupi, kod onih koji se plaše da slobodno ispuste vazduh. I oni žele da umru i to ih strašno plaši pa se tome suprotstavljaju jakim voljom za životom. Kod druge grupe, volja za životom je slabija.

Postoji i srednja grupa ljudi čija volja nije jako angažovana zato što je želja za smrću slaba ili je nema. Ova grupa može duboko izdahnuti vazduh i sprečavati udisaj dovoljno dugo da to izazove snažno uvlačenje vazduha nalik gutanju. Ovakav udisaj je spontana potvrda života koja je u svakom pogledu identična sa

prvim vriskom i udisajem novorođenčeta. Intenzitet usisavanja vazduha u telo je mera snage želje za životom. Kod gutanja vazduha grlo se široko otvara da uzme što više vazduha a to je isto kao potpuno otvaranje za život. Posle takvog udisaja osoba diše dublje i punije a često tiho i duboko zaječi. Ova vrsta plakanja je izraz olakšanja - olakšanja jer više nije potrebno da se opire životu zbog straha od smrti ili straha od emocija.

Želja za životom je psihološka strana biološkog instinkta za samoodržanjem. Ona je u jezgru ličnosti i ogleda se u svim vitalnim telesnim funkcijama: kucanju srca, peristaltici probavnih organa, ekspanziji i kontrakciji respiracije, plus bezbroj ostalih aktivnosti različitih organa, tkiva i ćelija. Od svih tih funkcija, disanje se najbolje

165

vidi i zato može da posluži kao indikacija snage životnih sila. Dubina disanja reflektuje snagu želje za životom. Da li se talas uzdisaja širi i spušta do abdomena i dopire do karličnog dna? Da li disanje uključuje celo telo ili je ograničeno samo na jedan segment, grudi ili dijafragmu? Plitko, ograničeno i usiljeno disanje je suprotno dubokom. Ne pitamo se koliko vazduha neko može da unese ako se potruđi već koliko vazduha unosi bez napora. Pošto je *UDISANJE* proces usisavanja vazduha, merimo i snagu usisnog impulsa. Bilo koji doživljaj iz detinjstva koji je oslabio snagu tog impulsa takođe je smanjio snagu želje za životom. Svaka vežba, kao ova opisana gore, koja mobilise i jača taj impuls pojačaćće energiju i želju za životom. Ako može da se izazove plač, on će ublažiti stres za srce i snažno stimulisati disanje smanjenjem mišićne tenzije i rigidnosti koje ometaju osnovne vitalne aktivnosti tela.

Ljudi koje karakteriše jaka volja za životom opstaju

i preživljavaju, a takvih "boraca" je veoma mnogo u našoj kulturi. Telo im obeležavaju stegnuta vilica i opšta rigidnost. Uprkos očiglednoj sposobnosti preživljavanja, ostali su na nivou bola i očaja zbog prvobitnog gubitka ljubavi, koji je prvenstveno i doveo do želje za smrću. Ovu želju neprestano potkrepljuje odsustvo ispunjenja (ljubavi) koje ide ruku pod ruku sa preokupacijom i angažovanjem na opstanku. Pošto takve osobe žive na ivici opasnosti, mada nesvesno, spremne su za borbu ili beg, ali ne rade ni jedno ni drugo. Rigidnost im omogućuje da se drže i da prežive, ali ne mogu naći ispunjenje i zadovoljstvo. Zbog ogromnog stresa za telo, održavanje u uspravnom položaju ne može da traje beskonačno a to preči samom opstanku. Pre ili kasnije iscrpu se i požele da se predaju i odustanu. Na toj tački mogu da se uspaniče (drugim rečima, osete želju za smrću) i dožive srčani udar.

Da bi izbegla ovakav ishod, osoba se mora odreći svoje volje i slobodno prepustiti svom bolu, očaju i želji za smrću kako bi mogla oplakati gubitak ljubavi i prežaliti godine provedene u borbi za opstanak. Ovo odricanje joj dozvoljava da uspostavi kontakt sa svojim životnim silama u njihovom samom jezgru: impulsom za disanjem i željom za životom. Ljubav je srce života, a srce je izvor

166

ljubavi. Svako mora prodreti do samog jezgra svog bića da nađe ljubav koja je smisao i ispunjenje života.

Dobar primer za ovaj proces vidi se iz prikaza jedne od terapijskih seansi u okviru edukativne radionice iz bioenergetske analize. Jedan od učesnika radionice, mladi klinički psiholog, je za vreme pauze za ručak odlučio da isproba bioenergetski stolac. Dok je on ležao preko stolca, slučajno sam prošao i primetio

samrtni izraz na njegovom licu. To sam mu i rekao pa se posle ručka dobrovoljno javio da radi sa mnom. Stojeći pred grupom, izjavio je: "Iznenadilo me je to što si video na mom licu. U poslednje vreme sam preokupiran smrću. Moja supruga je pre tri meseca izvršila samoubistvo." Ali, izraz lica mu je bio hroničan. Povrh toga, stegnuta vilica je otkrivala snažnu volju za životom koja pod kontrolom drži želju za smrću.

Predložio sam mu da uradi napred opisanu vežbu i on je pristao. Obično pacijent tek posle nekoliko pokušaja skupi hrabrost da se uzdrži od uzimanja vazduha dovoljno dugo da udisaj izazove snažan uzdah. To se desilo i sa ovim pacijentom. A onda mu se grlo otvorilo i uzdah se probio. Duboko je zajecao. "Želim da živim, želim da živim", bile su reči koje je uporno ponavljao.

Nakon vežbe, pitao sam ga da li je ikada bio blizu smrti. Odgovorio mi je: "Da. Zamalo nisam umro kada sam bio beba. U stvari lekari nisu ni očekivali da ću preživeti. Odbijao sam hranu i rapidno gubio na težini." Pitao sam ga šta mu se to tada dogodilo. "Majka me je odbila od sise", rekao mi je. Njegova uvučena vilica odražavala je rešenost da više nikad ne posegne za majčinim grudima jer je osujećenje tog čina i suviše bolno. Istovremeno, ukazivala je i na njegovu odluku da preživi i bez ljubavi koju je želeo. Ne otvarajući se i ne posežući ni za čim može izbeći bol zbog odbacivanja. Ali, život na razini preživljavanja stalno ga je držao u borbi između života i smrti, što se i ogledalo na njegovom licu.

Predložio sam mu da se pokuša osloboditi tog bola iz prošlosti koji pothranjuje njegovu želju za smrću tako što će sada posegnuti za majkom i time prizvati bol one rane traume. Pošto više nije dete, u stanju je i bolje je za njega da prihvati taj bol nego da se bori protiv

njega. Legao je na kauč, napućio usne, pružio ruke i pozvao majku. Za to vreme, ja sam ravnomerno pritiskivao njegove stegnute vilične

167

mišiće. Tada je tako bolno zajecao, jecajima koji su dopirali iz samog srca, da je svako od nas u toj sobi mogao osetiti agoniju bebe (koja još uvek živi u odraslom) zbog gubitka svog sveta, zbog gubitka majčinih grudi koje su mu bile sva radost i ispunjenje. Psihološki, beba nije želela da umre, ali je bol usled gubitka bio toliko jak da joj se grlo stegnulo do tačke u kojoj je uzimanje hrane postalo gotovo nemoguće.

Kada se vežba završila, pacijent je izjavio da se oseća mnogo slobodnije nego ranije. Znao je za priču o svojoj bolesti, ali je nikada nije povezao sa gubitkom majčinih grudi. Ubeđen sam da ni njegova majka ni lekari nisu uočili ovu povezanost. Kao rezultat toga, beba se našla u izuzetno beznadežnom i bespomoćnom položaju, koji čak ni plač nije mogao popraviti. Plač kojem se pacijent sada prepustio, udružen sa razumevanjem gubitka koji je iskusio, sprao mu je sa lica izraz smrti i bola.

Nisu svi slučajevi tako dramatični kao ovaj. Mnogo ih je u kojima pacijentu nije lako da pređe preko volje za životom i doživi želju za smrću. Često čujemo reči: "Želim da umrem", ali strah od smrti je isuviše jak da bi dozvolio konfrontiranje sa tom željom. Sa nekim pacijentima treba dugo raditi dok ne steknu hrabrost da dožive taj strah. Možemo ubediti i smiriti pacijenta uveravajući ga da neće umreti zbog ove konfrontacije. Najzad, preživeli su stvarno iskustvo onda kada su bili mladi i bespomoćni a sada imaju još i pomoć i podršku terapeuta.

Kada neko umire, na njegovu smrt se može gledati kao na ispoljavanje biološke želje za smrću. Na

psihološkom nivou, taj čovek možda još uvek ima volju za životom, što proizlazi iz ega i racionalnog uma, ali to nije nužno i želja samog tela. Prema tome, kada osoba umre prirodnom smrću, možemo reći da je živela onoliko dugo koliko je to i *želela*. Volja za životom je efikasna toliko dugo koliko traje napajanje energijom iz životnih sila organizma. Kada ove sile popuste, zbog iscrpljenosti ili stresa, volja za životom slabi.

Nekoliko istraživanja je pokazalo da stariji ljudi dobiju rak posle gubitka voljene osobe. Opravdano se pretpostavlja da stres usled gubitka izaziva bolest. Međutim, mnogi istraživači su primetili da je ovaj kasniji gubitak "repriza" slične traume iz detinjstva, naime,

169

gubitka majčine ili očeve ljubavi. Kasniji gubitak oživljava bol ranijeg i pojačava želju za smrću. U velikom broju slučajeva ta želja je svesna jer se u poodmakloj starosti gubi nada da će se pronaći nova ljubav. Bez ljubavi ili nade u ljubav ne može se čak ni preživeti.

Ovo poglavlje smo počeli razmatranjem autodestruktivnog ponašanja kardioloških pacijenata. Najčešći oblik je ponašanje osobe tipa "A" koju nešto tera da stiče i postiže uspehe kako bi dokazala da je vredna ljubavi. Ovaj nagon i napor su očajnički. Jedan pacijent je to ovako opisao: Život je velika borba. Ako odustanem od borbe, odustao sam od života. Ne znam kako da živim za sebe. Okupiran sam podizanjem porodice, spremanjem dece za udaju ili ženidbu, radom, itd. Čitav moj život svodi se na napor da opravdam svoje postojanje jer me nije trebalo ni biti. Moja majka nije želela drugo dete, a ako ga već mora imati, neka to bude devojčica. Kada sam se ja rodio, rekla je: "Nosite ga. On nije moj." Nemoguće je saznati

zašto mu je majka ispričala ovu priču koja ga je strašno opteretila.

Norman Kuzias je takođe napisao knjigu "The Anatomy of an Illness" (Anatomija jedne bolesti) u kojoj opisuje prvu ozbiljnu bolest od koje se razboleo. Radi se o kolagenskom oboljenju koje se iznenada pojavilo i umalo tragično završilo. Svoje izlječenje Kuzias pripisuje ogromnim količinama smeha i vitamina "C". Iz opisa događaja koji su se zbili neposredno pre izbijanja bolesti vidi se da je bio izuzetno premoren usled stresa. Ali, nije prihvatao svoju iscrpljenost jer je njegova volja zahtevala da nastavi s radom. Bolest se javila kada osoba tera samu sebe preko granica izdržljivosti. Na žalost, osoba nije uvek svesna svojih granica, ili ih ne prepoznaje, sve dok ih ne pređe. Opasnost ne leži u samom stanju iscrpljenosti već u verovanju, svesnom ili podsvesnom, da je prepustiti se umoru znak slabosti, da je neprihvatljivo izgovoriti: "Ne mogu".

Istina je sasvim suprotna. Prepuštanje umoru dozvoljava osobi da se oporavi, da obnovi svoju energiju i povрати duh. Prepuštanje tuzi, otvara i oslobađa bol cepanja srca. Taj bol boravi u telu: u stegnutoj vilici, stisnutom grlu, rigidnim grudima, uvučenom stomaku osobe koja potiskuje svoju čežnju za ljubavlju i volju za životom.

169

Blokiravši čežnju za ljubavlju, osoba više ne oseća bol. Zavisno od stepena te blokade, sve što osoba oseća su duboka frustriranost i beznadežnost koje pothranjuju želju za smrću. S druge strane, posezanje za ljubavlju oživljava bol. U smrti nema bola i to je ono što se mnogim ljudima smrt čini privlačnom. Ni u životu nema bola ako je osoba potpuno živa, jer tada su osećanja slobodna i nesputana. Bol je u buđenju,

vraćanju u život, u prilivu energije i osećanja u stegnute i umrtvljene delove tela.

Strah od tog bola objašnjava zašto se srčani udar obično dešava kada ranjiva osoba oseti čežnju za ljubavlju i nalazi se na ivici da učini pozitivan korak i izađe iz zamke u kojoj nema ljubavi. Bolno je shvatiti kako je život bio prazan i bez ispunjenja i kako takav može i da ostane. Ali, ako ta spoznaja dovede do plača a ne do daljeg potiskivanja osećanja, bol odmah slabi i kao da ga suze odnose sa sobom.

Provociranje i buđenje bola ima još jednu svrhu, a to je podsticanje potisnute ljutnje tako da se ona može usmeriti napolje. Pošto je, u gotovo svim slučajevima, potisnuta ljutnja povezana sa traumatskim doživljajima iz ranog detinjstva, ne može se iskaliti na jednom od roditelja kasnije u životu. Ako se potiskuje, može se pojaviti kao bes usled neke manje frustracije. Na žalost, takvi izlivi besa, kao što smo već videli, ne oslobađaju ljutnju koja tada predstavlja opasnost za srce. Iskaljivanje ljutnje na rođenoj deci, što je česta praksa, je izigravanje (acting out) i ne donosi pravo olakšanje. Umesto toga, ljutnju treba ispoljiti u adekvatnoj okolini, tamo gde to nikoga neće pozlediti. Tokom terapije, pacijenti svoju potisnutu i suzdržanu ljutnju mogu isprazniti lupanjem i udaranjem kreveta u terapijskom prostoru ili kod kuće. Ova vežba smanjuje napetost u leđima i ramenim mišićima, oslobađa grudni koš i omogućuje osobi da dublje i punije diše. Usmeravanje ljutnje napolje slabi autodestruktivno ponašanje koje je, konačno, i rezultat ljutnje usmerene prema samom sebi.

Sugerisao sam da je želja za smrću povezana sa teškim bolestima kao što su rak i srčani udar. Zašto, onda, jedna osoba umire od raka a druga podleže kobnom infarktu? Rak podrazumeva sporu smrt i

izaziva ga postepeno slabljenje želje za životom.
Neobično je to što

170

je volja za životom prilično jaka kod ljudi obolelih od raka sve do samog kraja. Dok telo umire, ego i dalje zahteva svoju volju za životom, zahtev, koji sa progresivnim razvojem bolesti, postaje potpuno besmislen. Zapravo, pacijent oboleo od raka ne odustaje od ove neurotičke borbe sve dok je smrt ne okonča. Ali, ne važi li isto i za žrtve srčanog udara? Da i ne. Žrtva srčanog udara je svesnija svoje borbe i želje da od nje odustane. Ako se voljnom radnjom ne može osloboditi, uradiće nešto destruktivno da se iščupa iz zamke, baš kao ona dva rukovodioca, koje je pomenuo Fridman, koji su upropastili svoje karijere zbog utaje poreza. Pa ipak, bolje je izgubiti visok položaj nego život. U izvesnim slučajevima, sam srčani napad je način da se čovek oslobodi nepodnošljivog pritiska. Ali, ne može se tvrditi da je osoba sama sebi zadala udar; možda ga je isprovocirala i prizvala, pa ako i jeste, to je uradila nevoljno.

Žrtva srčanog udara se nalazi u konfliktu - želi da izađe, ali se plaši da to uradi. Ako hoće da izađe, mora se otvoriti a otvaranje budi bol pucanja srca i strah od odbacivanja. Smrt, ako se desi tokom napada, nije rezultat emocionalne rezignacije već straha. Simbolično, srčani udar je kao panična reakcija koja nastane kada impuls za prodiranje, posezanje, otvaranje postane dovoljno jak da ugrozi relativnu sigurnost "statusa quo". Ni panika niti impuls nisu svesni. Kada bi bili, problem bi bio prebačen na svesni nivo i tu bi se mogao obraditi. Smrt usled srčanog udara takođe predstavlja gubitak nade, jer srce je organ nade isto toliko koliko i organ ljubavi. Gubitak nade, uzrok panike, je sveobuhvatno, akutno osećanje

koje se suštinski razlikuje od emocionalne rezignacije osoba obolelih od raka, čiju nadu polako izjeda želja za smrću.³

Kada se ove stvari obrazlože i kada se o njima razgovara na terapiji, strahom se može upravljati. A pošto je taj strah udružen sa samoćom, on intenzivno slabi kada je tu druga osoba koja sluša pažljivo i sa simpatijom. Mnogim pacijentima je odnos sa terapeutom životna potpora. Suočavanje sa sopstvenim konfliktima je uvek bolno i zastrašujuće iskustvo ali višestruko se isplati zato što čuva one životne potencijale koji nisu zahvaćeni željom za smrću.

Sledeći slučaj je zanimljiv jer je pacijent imao sve simptome srčanog udara, a zapravo nije doživeo infarkt. Verujem da je Moris

171

izbegao infarkt zato što je ostao u vezi sa svojim osećanjima. To se desilo kada su pozitivna osećanja ljubavi pokušala da se probiju kroz njegove oklopljene grudi. Moris je bio klinički patolog, star 53 godine, koji je već više godina dolazio na bioenergetsku terapiju. Borba da otvori svoje srce bila je glavni predmet terapije. Treći put se oženio pre oko deset godina, i taj brak je uglavnom bio vrlo buran. Periodi nežnih osećanja i topline smenjivali su se sa periodima distanciranja, hladnoće, povređenih osećaja i izlivima ljutnje. Bila je to komplikovana veza koja se ipak polako popravljala jer je svako od njih radio na svojim ličnim problemima. Sa svoje strane, Moris je predano radio na tome da postane samostalnija autonomnija osoba koja neće da zavisi od žene, da se više identifikuje sa svojom seksualnošću i postane sigurniji u nju i da postane osoba koju je lakše voleti. Problemi koje je imao sa Barbarom, svojom suprugom, odgovarali su istim onim problemima koje je imao sa

svojom majkom. Preuzeo je ulogu "pomagača" i uvek je bio "tu" za nju ali bi postao ogorčen kada, za uzvrat, nje nije bilo tu za njega.

Ovaj događaj, kako ga je Moris opisao, omogućuje nam da shvatimo osećanja i konflikte koji su uključeni u pokušaj da se probije tenzija koja zatvara osećanja srca. Počeo je s Morisovim buđenjem iz sna uz "užasan osećaj u grlu i esofagusu". U snu je video čoveka čije grudi su bile rasparane dubokim i dugim posekotinama. Seća se "Preplavila me je tuga zbog ovog stravičnog prizora. Bio sam siguran da će čovek umreti, pa ipak imao sam neko divno osećanje u vezi s njim. Ali, probudio sam se sa bolom u grlu." Ovaj san je lako protumačiti. Čovek u snu bio je sam Moris, čije grudi i grlo su bili otvoreni i izazivali određena divna osećanja, ali i bol i strah od umiranja. Kada se potpuno probudio, bol je ličio na probadanje u stomaku i pogoršao se kada je pokušao da sedne. Uplašio se i posumnjao na srčani udar. Oblio ga je hladan i lepljiv znoj i mislio je kako možda umire. Tada je probudio Barbaru i rekao joj je: "Čini mi se da sam ozbiljno bolestan." Ona je rešila da pozove hitnu pomoć, sa čime se i Moris saglasio, jer se osećao slabo, znojavo i na ivici onesvešćivanja. Međutim, više ga nije bolelo ni u grudima niti u grlu. Ideja da možda umire je ostala i Moris se pripremio da prihvati tu mogućnost. Jedan od članova ekipe za prvu pomoć bio je suprug

172

Morisove bivše asistentkinje, Dženi. Moris ga je pitao za ženu i tek rođenu bebu i čuo je da su svi dobro. Moris je kasnije ispričao: "Razmišljajući o Dženi, srce mi je preplavila ljubav prema njoj. Rekao sam, 'Kaži joj da je volim'. To mi se činilo jako važnim."

Kada je Moris dopremljen u bolnicu, odmah su ga priključili na monitor, snimili EKG i dali mu infuziju.

Smirio ga je njihov efikasan postupak i impresionirala brzina akcije. EKG je pokazao da je srce normalno ali je ipak odveden u intenzivnu negu gde je prenoćio priključen na monitor. Sutradan, kada se osećao bolje i shvatio da mu je srce u redu, razgovarao je sa suprugom o njihovoj emocionalnoj situaciji i njegovim "stvarnim" problemima sa srcem.

Evo šta je ispričao:

U kolima hitne pomoći, na putu do bolnice bilo mi je jako važno da kažem, "Kaži Dženi da je volim". Osetio sam svoje srce; ja je stvarno volim. U sobi za hitne slučajeve, kada sam se osvrnuo unaokolo, pomislio sam, Koga ovde mogu voleti? Ono šta se dešavalo bilo je to da mi žena poslednje četiri nedelje nije dozvoljavala da je volim. Bila je besna na mene, ljubomorna jer je mislila da me je otela neka druga žena. Povukao sam se, držeći svoju distancu i ne osećajući svoju seksualnost. Kako su dani prolazili osećao sam da u meni nešto umire. Dok sam razgovarao sa ženom u bolnici, osećao sam kako bi za nju mogao umreti. To osećanje je zapravo značilo da bi umro za svoju majku da je usrećim ili vratim sebi. Sećam se da me je, kao dečaka, zaokupljala ideja da žrtvujem nešto od svog života kako bi moji roditelji mogli da žive stotinama godina. To je bio odraz mog straha da ću ih izgubiti, jer sam duboko u sebi osećao kako ću bez njih umreti. Kada sam bio u svađi sa ženom, sećam se da sam jedne noći plakao u krevetu progonjen istom mišlju - "Umreću bez tebe" - i osećanjem boli u grlu. Očajnički sam želeo nekoga pozvati - Majku - ali sam imao užasno saznanje da ona neće doći, neće čuti, da moj glas i moja osećanja nisu dobrodošla. Bilo je to strašno osećanje samoće, bola, očaja - odbačenosti, iako se rečima ne može valjano

opisati sav užas osećaja da bih mogao da umrem. Tokom tog perioda, jedne noći sam zaspao i doživeo dve užasne senzacije

173

koje kao da su trajale celu noć. Jedna je bila da će mi grlo i esofagus otkazati i da ću umreti, a druga da će me neko ubiti ako se ne pritajim i sakrijem. Sada to razumem kao potrebu da sakrijem svoja osećanja ili potrebe jer će me, u protivnom, neko ubiti. Nekako sam se prkajio. Tako sam se osećao kada sam doživeo bes svoje žene i njenu ludost kada me optužila da sam našao drugu ženu. Nju je uhvatila panika koja se prenela na mene i navela me da shvatim kako je i moja majka bila u donekle sličnom stanju. Shvatio sam koliko se očajnički trudim da joj pomognem, da pomognem svojoj majci ali sam isto tako osetio kako sam sam BESPOMOĆAN. Osećanje sopsrvne bespomoćnosti donekle me je oslobodilo da zaplačem zbog samog sebe i da osetim svoju samoću. Sada sam osetio i priznao samom sebi koliko sam veći deo svog života bio nesrećan, nešto čega me je bilo stid da se setim, kao da nemam prava da budem nesrećan. Izgleda da nisam mogao ništa uraditi upravo u vezi s tom nesrećom - jer to je bila nesreća moje majke. Nekako sam je preuzeo na sebe i osećao je kao svoju.

Identifikacija deteta sa osećanjima majke izvire iz njihovog simbiotskog odnosa. To nije psihološki fenomen. Tokom devet meseci rasta u majčinoj utrobi, dete je u tako bliskom kontaktu sa majkom da oseća i reaguje na svaki talas osećanja koji prožima majku. Čak i po rođenju, bebino telo je tako prilagođeno majčinom da vibrira u harmoniji s njenim. Ako je majka tužna i nesrećna i dete će biti tužno i nesrećno. Ako je uzbuđena i živahna i dete će se isto tako osećati. Njena

osećanja određuju kućnu atmosferu i raspoloženje. Ako je ona nesrećna, njena nesreća će baciti senku i pokvariti raspoloženje svih ukućana. Odrasli mogu izaći i potražiti zadovoljstvo i ugodnu atmosferu na drugom mestu ali dete je zarobljeno. Ono se ne može osećati dobro ako se njegova majka ne oseća dobro, tako da je prinuđeno da uradi sve što je u njegovoj moći da povrati majci dobro raspoloženje. Neizbežno, neće uspeti i postaće jedno nesrećno, sumorno dete. Nesreća njegove majke je sada postala njegova. Ovu vrstu nesreće dete ne može odagnati suzama i plačem. Kako može i sme da svoju jadnu, nesrećnu majku optereti sa svojom tugom kada ona ima tako mnogo svoje sopstvene. Intuitivno, dete zna da majka ne može zadovoljiti njegove potrebe.

174

Moris je prepoznao ovu dilemu. Rekao mi je: "Shvatam da sada mogu uraditi nešto u vezi svoje nesreće - mogu plakati. Ova spoznaja je vezana uz moje grlo. Zatvorio sam grlo da potisnem svoje suze i tako sam sebe zarobio."

Morisova uloga podrške i pomagača ženama je produžetak njegove uloge iz detinjstva. Možda je to i uticalo na njegov izbor zanimanja. Biti "tu", biti na raspolaganju majci omogućuje detetu da prevaziđe strašno osećanje samoće i ogorčenosti koje mu ugrožava život. Negiranje samog sebe i preuzimanje odgovornosti za drugo ljudsko biće postaje način opstanka.

Videli smo iz gornjeg da dete vrlo lako ulazi u takve odnose sa majkom iz kojih je vrlo teško izaći i odvojiti se od majke. Kada odraste, možda se nađe vezan u nezadovoljavajućem odnosu zbog osećanja da je njegova uloga u tome da usreći svog partnera kako bi i sam mogao biti zadovoljan. Ali, ovo objašnjenje je

samo pola cele priče. Kavez u koji je srce zatvoreno ne zatvara se potpuno sve do kraja Edipalnog perioda. Dečak koji je "tu" za majku obično se nalazi u situaciji koja je seksualno obojena. Moris je bio svestan da ga je majka seksualno zavodila i da je njeno ponašanje odgovorno za ono što je sam nazvao svojom seksualnom "ludošću". Rekao je:

Majka se igrala sa mnom, dirala me je, mamila, zadirivala, mučila, nudila se a onda povlačila. Mogao sam da osetim kako me izluđuje svojim zavodjenjem i provociranjem. Sada shvatam da je velika količina mog seksualnog uzbuđenja vezana uz razmišljanja, nagoveštaje, igre a ne uz sam seksualni akt.

Na Morisa to je uticalo tako što je, kao i svako drugo dete koje se našlo u istojj ili sličnoj situaciji, razvio osećaj krivice u odnosu na svoju seksualnost. Možemo se pitati kako to da je on, a ne majka, osećao krivicu kada je on bio taj koji je bio pozleđen. Tek nekoliko roditelja dozvoljava sebi da oseti krivicu zbog svog zavodničkog ponašanja prema deci. U njihovim očima to je bezazleno uzbuđenje koje mogu kontrolisati tako da ono ne dovede do incesta. Na žalost, dete ne može kontrolisati svoje uzbuđenje. Stimulacija postaje prejaka za dete što je utoliko teže jer dete, za razliku od odraslog, nema načina da se oslobodi napetosti. Jedan deo njega očajnički želi

175

seksualni kontakt sa roditeljem dok je drugi deo uplašen te mogućnosti i zna da to nije u redu. Pošto to nije u redu, neko mora preuzeti krivicu. Roditelju nije ni malo teško da na dete prebaci odgovornost zbog seksualnog "petljanja" s njim. Projektujući krivicu na dete, roditelj poriče svoju krivicu i odgovornost. Dete

nema drugog izbora. do da prihvati krivicu koja razara njegovu nevinost i zatvara vrata detinjstva.

Već smo videli posledice takvog iskustva. Kod odraslih, seks se odvojio od ljubavi. Osoba može naći seksualno zadovoljstvo sa slučajnim partnerom, ali teško joj je da se potpuno uzbudi sa nekim do koga joj je stvarno stalo i koga iskreno voli. Kao dete predobro je naučila da su intenzivna osećanja prema objektu ljubavi tabu.

Ali, odvajanje seksa od ljubavi dovodi srce u opasnosti, jer ono ne može da ispuni i ostvari svoje najdublje čežnje. Rešenje je postati osoba koja voli i koju vole, osoba čije srce je otvoreno za sva osećanja. Da bi se to postiglo, treba živeti po principima koji su usmereni na očuvanje integriteta ličnosti. O nekima od tih principa ćemo govoriti u sledećem poglavlju.

GLAVA 10

ZDRAVO SRCE - OSOBA KOJA VOLI

Srce ima razloge koje razum neće nikada upoznati.

Pascal

Danas se sve više prihvata shvatanje da je oboljenje srca povezano sa stavovima i načinom ponašanja određene osobe. Shodno tome, osobe koje brinu o svom zdravlju trude se ne samo da smanje stresove modernog života već i da ojačaju svoje telo kako bi ono moglo da podnese te stresove. Za mnoge, fizička kondicija je rešenje za sve. Paze na ishranu, redovno vežbaju, prestaju s pušenjem, idu redovno na lekarske kontrole, a neki se bave meditacijom ili drugim tehnikama opuštanja. Iako su sve ove aktivnosti preporučljive one ipak ne dotiču onu najglavniju stvar koja vodi ka oboljenju srca a koju smo proučili u ovoj knjizi, a to je nedostatak ljubavi. Moja teza je da osoba čije srce je otvoreno za ljubav neće oboleti od poremećaja koronarne arterije. Ta osoba neće biti rigidna, disaće punim telom i ništa je neće terati da postigne uspehe ili besomučno radi kao osoba tipa "A". Ako je ova tvrdnja valjana, oni među nama koje zanima i brine zdravlje srca treba da usmere svoj interes na način kako da ta ista srca otvore za ljubav.

Problem, sa kojim se većina nas susreće, jeste da su odbrane koje smo podigli da zaštitimo srce postale njegov zatvor i sada ih više

177

nismo ni svesni. Mnogo osoba nije čak ni svesno napetosti u grudima ili nesposobnosti da otvore svoja srca. Veliki broj ljudi veruje da bi bili potpuno sposobni da nekog vole kada bi neko voleo njih. Oni brkaju

čežnju za ljubavlju sa samim voljenjem. Osećaju ljubav u svom srcu ali ne mogu doći do nje zato što su od srca odsečeni barijerama koje su sami podigli da bi ga spasili.

Nije dovoljno doneti odluku da ćemo postati osoba koja će biti više voljena i više voleti. Ništa više ne možemo da se prisilimo da volimo nego što se možemo prisiliti da budemo srećni po sopstvenoj volji. Po samoj svojoj prirodi osećanja proizlaze iz dubine našeg organizma i mada ih možemo oslabiti ili potisnuti, ne možemo ih sami stvoriti. Iako je istina da se određena osećanja mogu izazvati maštanjem ili glumom, ona nisu prava i iskrena sve dok ne izvire iz potisnutog, "sakrivenog" rezervoara emocija. Dešava se da neko probije barijere koje sprečavaju izlaz ljubavi tako da ona dopre do površine, ali taj prodor, iako veoma značajan, ne menja ličnost jer barijere nisu poznate, shvaćene i uklonjene. Na primer, mnogo ljudi je doživelo sveobuhvatnu radost zaljublivanja. Ipak, ta ljubav je uglavnom detinjasta ili romantična i brzo propada kada se suoči sa stvarnošću, a osoba je i dalje zatvorena za ljubav kao što je i bila.

Da bismo otvorili srce tako da ono pruži smisao ličnosti i život telu, moramo prvo utvrditi zašto i kako se ono zatvorilo i koje ga to sile i strahovi drže zatvorenim. Bez ovog saznanja terapeut ne može skinuti oklop niti ukloniti barijere ni sebi niti svojim pacijentima. Prvi korak je istražiti i analizirati prošlost osobe, naročito doživljaje iz detinjstva. Istovremeno, nužno je otkriti i shvatiti fizički proces koji "oklopljava", blokira, osobu. Telo se ne sme pomatrati na mehanički način, već kao živa slika lične historije određene osobe. Videli smo da je svaka hronična napetost tela znak izvesnog ranog konflikta koji je osobu ispunio nerazrešenim strahom. Ove strahove treba proraditi i

eliminirati ako želimo sačuvati srce otvoreno za život. U tu svrhu, čovek se mora osloboditi mišićne tenzije i dozvoliti potisnutim osećanjima da dopru do svesti. Oba ova procesa se i u terapiji, kao i u životu, odvijaju paralelno.

Naredna "sličica" sa jedne od terapijskih seansi prikazuje ovu uzajamnu vezu. Dok je pacijentkinja, žena tridesetih godina koju

178

ćemo zvati Barbara, ležala na krevetu predložio sam joj da pruži ruke i kaže što bi želela. Rekla je: "Želim da osetim ljubav u srcu". Kasnije mi je ispričala da je mislila na svog supruga i sestre. Izgovorena želja je izazvala tugu, ali ne i suze. Stegnuta, stroga vilica i napeto telo nisu joj dozvolili da se smekša do suza. Kada smo razgovarali o njenoj nesposobnosti da plače, primetila je "Imam isti problem kada sam s mužem u krevetu i seksualna želja počinje da me topi. Tada se ukrutim, presečem osećanja i postanem neprijateljski raspoložena." Objasnila je: "Ako dozvolim da se moja osećanja vide, mislim da će drugi uživati u njima i perverzno se naslađivati mojom bespomoćnošću... Ako izgubiš kontrolu, gurnuće te u pozadinu i pregaziti", a ja sam u sebi dodao, "I poniziti".

Barbara se još ranije žalila kako, kao dete, nikada nije mogla biti sama niti imati svoje tajne i privatnost. Snažno je osećala kako je majka neprestano pazi i vreba i kako je otac vrlo svestan njene seksualnosti. Kada je odrasla, Barbara se i dalje ponašala tako kao da će je svako izražavanje osećanja izložiti ponižavanju. Naravno, znala je da se to neće dogoditi, ali njen svestan um nije bio u stanju da prevaziđe strah, strukturisan u hroničnoj telesnoj napetosti.

Ranije smo naglasili da je osećanje percepcija onoga što se dešava u telu. U Barbarinom slučaju,

potiskivanje osećanja je signalizovalo strah od isticanja i ponižavanja. Ako bi zaplakala neizbežno bi se osećala poniženom, jer je poniženje bilo osećanje koje je želela da potisne. Ali ako nikada ne zaplače, uvek će se plašiti ispoljavanja emocija i ponižavanja. Da li je ovo stanje zamka? Ne, ako Barbara može da sakupi hrabrosti i kao odrasla osoba ispita svoju realnost. Poniženje koje bi mogla doživeti ako se prepusti plaču bilo bi trenutno. Brzo bi ga zamenilo osećanje olakšanja, uz spoznaju da će oni koji su joj bliski njene suze prihvatiti sa simpatijom i razumevanjem.

Barbara je želela to olakšanje i zato joj nije bilo teško pomoći da ga i dobije. Ponovo sam je zamolio da ispruži ruke i da sada zamoli mene za pomoć. Uprkos jakoj potrebi, bilo joj je teško da taj gest učini sa osećajem. Kada je izgovorila: "Molim te, pomози mi", pritisnuo sam joj vilicu sa obe strane i taj pritisak je izazvao njeno opuštanje. Za manje od minut Barbara je počela jecati. Kada je

179

prestala, rekla je kako je to dobro kada si u stanju da se opustiš. Znala je da to ne bi mogla bez moje intervencije.

U tome nije usamljena. Mnoge ljude parališe konflikt "Želim" - "Neću" i potrebna im je pomoć terapeuta da težište prebace sa potiskivanja na izražavanje osećanja. Mala deca su izuzetak. Kada je beba uplašena, pozledena ili frustrirana, vilica počne da joj drhti i to odmah vodi u grčevit plač. Taj plač je ujedno i plač pobune i konvulzivno pražnjenje tenzije.

Kako beba raste, tako uči i druge načine za pražnjenje tenzije. Jedan je ljutnja zbog ozlede ili uvrede. Na primer, dete koje uplaši nenadan pokret može udariti osobu koja ga je uplašila. Ljutnja ispoljena fizičkim napadom oslobađa napetost. Dete takođe nauči

da se odlaskom iz stresne situacije oslobodi napetosti. Kada još više odraste, može se poslužiti smehom.

Beba nema ni jedan od ovih izbora i plač je za nju jedini način kojim se oslobađa napetosti. I odraslima je plakanje jedini način da se oslobode tenzije proistekle iz gubitka ljubavi. Proces tugovanja neće efikasno ublažiti bol zbog gubitka ako u njemu nema dubokog plača i jecanja. Neko se može i razljutiti zbog smrti voljene osobe, kao na primer primitivna plemena, ali njihova ljutnja je uvek praćena jadikovkama, vriskom i plačem. Jedan pacijent mi je ispričao da je, posle smrti svoje supruge, nedelju dana plakao svake noći. Bol zbog gubitka bio je toliko snažan da nije verovao da će ga preživeti. Ali plač bi ga umorio i uspavao, a san mu je davao energiju da nastavi sa životom.

Dok ljutnja oslobađa energije iz stražnje strane tela, plač to čini sa prednje. Svaki jecaj je kao otkucaj (puls) koji počinje duboko u abdomenu (plakanje iz stomaka) i diže se naviše kroz grudi i grlo da bi završio zvukom. Za emitovanje zvuka je potreban izdisaj; plakanje je nemoguće ako se dah zadržava. Blokiranje zvuka tenzijom u grlu i vilici takođe inhibira plakanje. Ali, ako se prevaziđu ove prepreke, u grudima se osećamo lakše a disanje je posle dobrog plača lakše.

Smeh je, po sposobnosti oslobađanja napetosti, sličan plaču. Videli smo da Norman Kuzins zagovara upotrebu smeha kao protivsredstvo panici i pomoć pri lečenju. Teško da se mogu poreći pozitivne vrednosti smeha; on podiže duh. Fiziološki, smeh i plač se ne

180

razlikuju mnogo; oba su konvulzivne reakcije u kojima se koristi glas i mobilise disanje. Oslobađanje napetosti je rezultat konvulzivnog pokreta u telu, ali, dok smeh završava "ozarenim" izrazom lica, plač opušta i "izdužuje" lice. Dobar smeh iz stomaka i dobar plač iz

stomaka nisu psihološki istovetni. Smejati se kada si tužan ne oslobađa te tuge, iako je privremeno može ublažiti. Samo dubok plač nas može osloboditi tuge.

Mnogo pacijenata se smeje, koristeći smeh za blokiranje ili poricanje svoje tuge. Ponekad, pacijent počinje da se spontano smeje dok leži preko bioenergetskog stolca, ali taj smeh je neadekvatan, jer u celoj situaciji ništa nije ni smešno niti zabavno. Ali, ako ohrabrimo osobu da nastavi sa smehom, često se događa da se smeh iznenada pretvori u plač. Situacija može biti i obrnuta. Sećam se jedne prilike kada se to meni dogodilo. Moja supruga je radila na napetosti u mojim ramenima dok sam sedeo na poslu. Stajala je iza mene i šakama pritiskala zategnute mišiće između mog vrata i ramena. To me je toliko bolelo da sam počeo da plačem. Onda je bol iznenada nestao i ja sam počeo da se smejem. Kada su se mišići opustili, napetost je izašla iz njih, a s njom i bol. Smejao sam se sa olakšanjem i dobro raspoložen.

Izvesnim ljudima je veoma teško da zaplaču i čak se ponose svojom sposobnošću što "sve podnose" a da se ne slome. Postoji vreme i mesto kada se ovakav stav može smatrati znakom hrabrosti. Savladati se i ne popustiti pred neprijateljem je preporučljivo, ali preneti ovakav stav u svakodnevni život je glupo i opasno. Možemo se zapitati da li to neko hoće da dokaže kako je sazdan od kamena. Ali u tom slučaju, kao i u mnogim drugima, pravi razlozi leže ispod površine, u nesvesnom. Ne plakati je bio način opstanka u detinjstvu. Ako ne plače, dete svom grubom i agresivnom roditelju uskraćuje zadovoljstvo saznanja da je pokorio svoje dete. Pretvarajući se u kamen, dete može učiniti da roditelj oseća nemoć. Niko nije dovoljno moćan i snažan da po svojoj volji savija kamen. Povrh toga, mnogi muškarci se stide da plaču. Ako i zaplaču,

lice prekriju rukama. Na svesnom nivou smatraju da plakati nije muški. Ali, to što im je teško da zaplaču vodi poreklo iz njihove nesvesne rigidnosti, koja blokira duboko disanje i predstavlja potisnute konflikte.

181

Ranije sam pomenuo sopstvenu teškoću da zaplačem. Godinama sam bio svestan da su mi grudi napete i da tu leži sakrivena panika. Znao sam da se plašim odbacivanja. Terapija i vežbe koje sam prošao znatno su mi ublažile paniku i strah, ali znao sam da sam još uvek kandidat za srčani udar. U stvari, sanjao sam da ću dobiti infarkt i umreti. Iako nije bilo definisano kada ću dobiti infarkt, iz sna se nije moglo zaključiti da će to biti u bliskoj budućnosti. Pa ipak, plašio sam se te mogućnosti. Jednostavno sam rekao: "Sve je u redu ukoliko umirem sa dostojanstvom". Sledeće noći sanjao sam da sam savetnik dečjeg cara. Smatrao je da sam ga izdao i naredio da me pogube. Odveden sam do panja na kojem će mi odseći glavu. Video sam dželata kako stoji sa svojom sekirom pored panja, ali nisam osećao nikakav strah, jer sam bio siguran da će car uvideti svoju grešku i osloboditi me u poslednjem trenu. Sekunde su otkucavale, približavalo se vreme egzekucije, a nikakvo pomilovanje nije stizalo. U poslednjem momentu pogledao sam dole i video da su lanci kojima su mi noge vezane lažni i da jednostavno mogu otići odavde. Tada sam se probudio. Jasnoća i živost sna bile su indikacija da je on za mene značajan. Razmišljajući o snu, postao mi je jasan njegov smisao. Dečji car je bilo moje srce; uvaženi savetnik moja glava. Moja glava je izdala moje srce preuzimajući vlast i diktirajući ponašanja sa obrazloženjem da je car, moje srce, infantiln. San je slikovito pokazao tipičan konflikt između ega i srca odraslog. Ako spašavam srce, gubim glavu - jedna je

od poruka mog sna. Druga poruka je da mom životu zapravo ništa ne preti ako sagledam realnost svoje situacije. Bio sam slobodan. Jednostavno, morao sam samo priznati hegemoniju srcu. Ja sam stvorio konflikt i, prema tome, mogao sam ga i razrešiti uviđajući da funkcija savetnika nije donošenje odluka. To je carev prerogativ. Funkcija savetnika je da informiše cara i da mu pomogne da sprovodi svoje odluke. Odnos glava-srce bih opisao ovako: Srce vam kaže šta da radite, a glava odabire najbolji način da to uradite.

Moj pristup problemu, koji razmatram u ovoj knjizi - nesposobnost otvaranja srca za ljubav - je psihološki i fiziološki. Na psihološkom nivou, potrebno je da osoba razume prirodu problema i što dublje pronikne u njegove uzroke. To zahteva pažljivu psi-

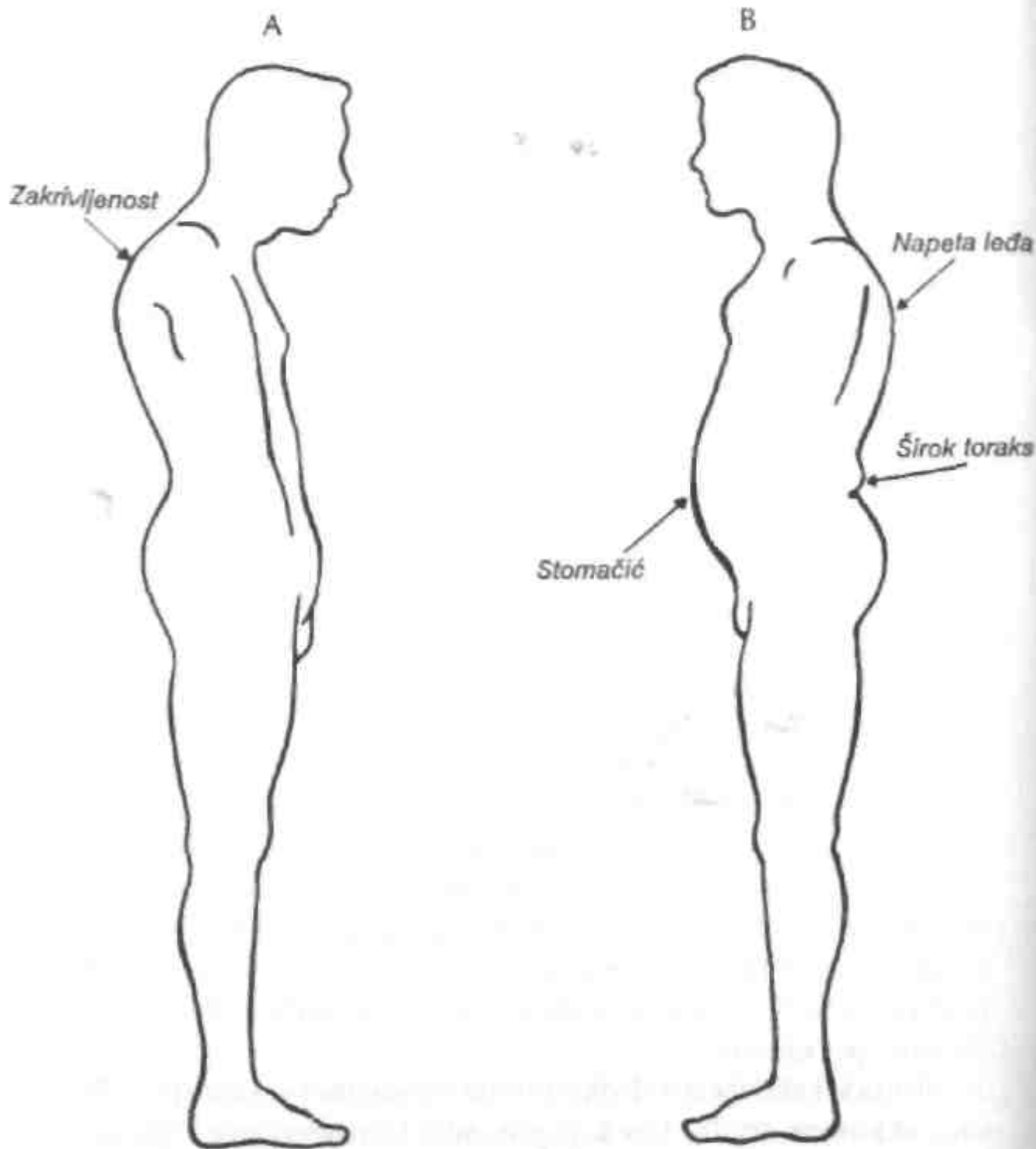
182

hoterapiju koja će omogućiti pacijentu da uspostavi kontakt sa svojim doživljajima i iskustvima iz detinjstva. Ali, ja ne verujem da je samo psihoterapijska analiza dovoljna i potpuno delotvorna. Problem je strukturisan u telu u formi hronične mišićne tenzije, kao što sam već mnogo puta naglasio u ovoj knjizi. Opisao sam prednji oklop grudnog koša koji blokira čežnju i leđni oklop koji sprečava ispoljavanje ljutnje. Za zdravo funkcionisanje osobe neophodno je u što većem stepenu ukloniti i ublažiti ove napetosti. Prvi korak u terapijskom programu je uočiti te tenzije.

Slika 14a je crtež napravljen na osnovu fotografije četrdesettrogodišnjeg, depresivnog pacijenta koji je dve godine pre toga doživeo infarkt miokarda. Zakrivljenost leđa je najevidentniji detalj na crtežu. Izvesne životinje tako saviju i podignu leđa kada su toliko razjarene da im se čak i dlaka na leđima nakostreši. Kao one, i ovaj čovek je podigao svoja leđa. Oko četiri nedelje pre infarkta, neposredni rukovodilac ga je pozvao na

"ribanje" što je pacijent opisao kao vrlo ponižavajuće iskustvo. Mada ljut i besan, nije pokazao svoja osećanja. Tokom narednih Božićnih praznika, osećao se u isto vreme i umorno i nemirno. Takođe je imao i nekih teškoća sa disanjem. Izgledao je toliko iznureno da su mu savetovali da ode na odmor. Tokom Novogodišnjih praznika otputovao je na odmor sestri u Kaliforniju i, dok je boravio tamo, verenik njegove sestričine, star dvadeset godina, predložio mu je da odigraju partiju stolnog tenisa. Pacijent se nije mogao odupreti izazovu. Prvi set je izgubio sa 21-22 a onda i drugi. Nakon trećeg poraza, prošetao je 15-20 minuta. Kada je seo da se odmori, osetio je bol u grudima. Srećom, bolnica je bila na samo pet minuta.

Kada je zakrivljenost leđa izražena, ne smemo prevideti ni naduvan, oklopljen grudni koš koji prikazuje slomljeno srce i paniku. Zbog zakrivljenih leđa, naduvenost grudnog koša se možda ne primećuje, posebno kada je pacijent obučen. Kada je bez odeće, ta naduvenost se jasno vidi iz preterano naglašenog prečnika toraksa. Ovaj pacijent se nikada nije ženio niti je ikada imao trajnu ili sadržajnu vezu sa nekom ženom. Kada smo pričali o njegovom detinjstvu, nije bio svestan da je pretrpeo gubitak ljubavi. Slabo se sećao svog detinjstva, ali nije smatrao da je bilo ičeg neobičnog



Slika 14. Vidovi napetosti kod oklopljenih osoba
184

tokom njegovog rasta i vaspitavanja. Razgovor o njegovom srčanom udaru nije kod njega probudio nikakvo osećanje tuge niti osećaj da mu se nešto strašno dogodilo. Shvatio je da je bio ljut, ali ljut ne

sebe zato što nije uspešan. Negirajući svaki tračak tuge zbog gubitka ljubavi, nije imao ni želju da plače. Nije mogao da se seti kada je poslednji put plakao. Čak i kada mu je, pre nekoliko godina, umrla majka, osetio je suze u očima ali se nije slomio i zajecao.

Slika 14B je crtež prilično uobičajene telesne konstrukcije sredovečnih muškaraca. Pokazuje uzdignuta, napeta leđa, naglašen poprečni presek toraksa (od napred unazad) i prilično tipičan stomačić. Osoba s takvim telom verovatno mnogo i rado jede i ima visok holesterol. Međutim, ove fizičke karakteristike su, po mom mišljenju, sekundarne u odnosu na emocionalne faktore i respiratorne probleme ispoljene uvećanim toraksom. Još jedan aspekt ovih crteža zaslužuje pažnju: opuštena zadnjica. Na oba crteža zadnjica je relativno spljoštena, položaj koji podseća na psa uvučenog repa. Smatram da ovakvo držanje tela označava gubitak seksualne "dr-čnosti", još jedan od faktora koji se ubraja u predispozicije za srčanu bolest. Pošto *osoba jeste* svoje telo, to telo treba da se promeni ako hoćemo pouzdanu i trajnu promenu ličnosti. Sledi opis određenih vežbi koje se koriste za postizanje te promene.

Osnovna tehnika koju ja koristim da pomognem osobi da deblokira svoj plač jeste mobilizacija disanja i glasa. Ima nekoliko načina kako se to može uraditi, ali u radu s ljudima, koji su jako otvrdnuli, pomaže bioenergetski stolac. Stolac, prikazan na slici 15, visok je oko pedeset santimetara. Čebe, uvijeno oko papirnatog uloška privezano je za vrh stolca. Osoba leđima legne na stolac, a ruke ispruži preko glave. Čebe dodiruje telo u liniji bradavica. Ovaj položaj je preuzet iz "protezanja" kojim se ublažava napetost posle dužeg sedenja. Da nekoliko puta pošteno udahnu vazduh, ljudi uzdignu torzo i zabace ruke preko naslona stolice.

Pošto mnogo ljudi pati od jake napetosti u leđnim mišićima, ovaj položaj na stolcu je neudoban. Ipak, ako se osoba opusti najviše što može, stolac mu pomaže pri disanju jer rasteže zategnute mišiće oko toraksa. Teško je zadržati dah ležeći preko stolca, a rigidne osobe će osetiti i svoju

185

rigidnost i nesposobnost da duboko dišu. (Potpuniji opis upotrebe stolca može se naći u priručniku o bioenergetskim vežbama).¹

Videli smo da ljudi koji zadržavaju svoja osećanja, zadržavaju i dah. Ležanje preko stolca pospešuje izdisaje i tako pogoduje "pražnjenju". Ako neko ispušta vazduh dubokim abdominalnim izdisajima, potisnuta tuga se ne može obuzdati i spontano će provaliti napolje. Većinom, ljudi nisu u stanju da dišu toliko duboko, ali takvu vrstu disanja može pojačati korišćenje glasa. Ako se čovek potrudi, i ispušta tih zvuk dok leži preko stolca time produbljuje izdisaj. Nesposobnost održavanja tona više od nekoliko sekundi je znak respiratornih teškoća, čak kada se osoba na njih ne žali u svakodnevnom životu. Obično su respiratorne teškoće povezane sa teškoćom udisanja vazduha, a ovde se radi o problemu dubokog izdisanja. Mnogo ljudi prestane da ispušta zvuk kada on stigne do prelomne tačke, tj., do tačke kada duboka ekspiracija izaziva isprekidane zvukove kao "ah, ah, ah", koji se mogu lako pretvoriti u jecanje. U velikom broju slučajeva bronhijalna tenzija nagoni ljude na kašalj. Ako je tenzija u grlu jaka, osoba će se početi gušiti. U izvesnim slučajevima, osećaj tuge se ponovo proguta kada stigne do grla. Bez obzira na oblik otpora, podstičem pacijenta da se opusti i "isprazni" što više može i da namerno proizvodi zvukove plača. Čak i uz to, mnogim ljudima, naročito muškarcima, nije lako da

se slome i da zaplaču. Ni meni to nije bilo lako. Uplašila me je bol u srcu, ali sam shvatio koliko mi je važno da povratim sposobnost plakanja. Višegodišnji rad na disanju omogućio mi je da plačem lako i bezbolno, skoro kao beba, zbog čega sam jako srećan.

Nakon vežbe sa stolcem sledi vežba u kojoj je ledni luk obrnut. Osoba je nagnuta napred, vrhovima prstiju dodiruje tlo, kolena su blago povijena a noge razmaknute oko 25 santimetara i blago okrenute na unutra. Nakon nekoliko minuta u tom položaju, noge počinju da vibriraju. Dok rigidnost vežbu preko stolca čini donekle stresnom, vibracije u ovoj vežbi ublažuju taj stres i još više unapređuju proces disanja. Ovaj položaj je jedan od položaja primicanja zemlji; zovemo ga vežbom uzemljavanja (vidi sliku 16). Kada, tokom jedne od radionica, kardiološki pacijenti rade tu vežbu, svi kažu da im je posle bolje i lakše.

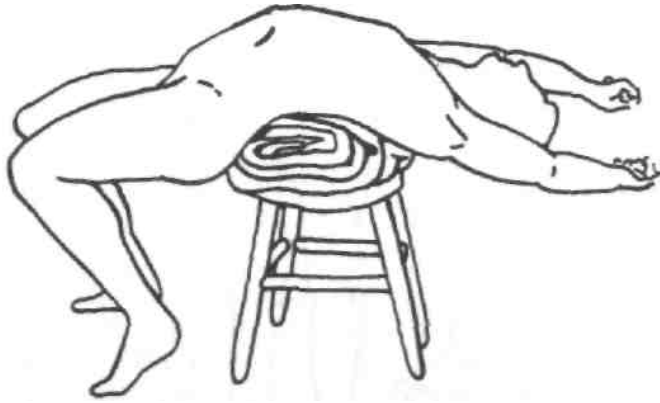
186



Stolac (izgled spreda)



Stolac sa savijenim čebetom (izgled sa strane)

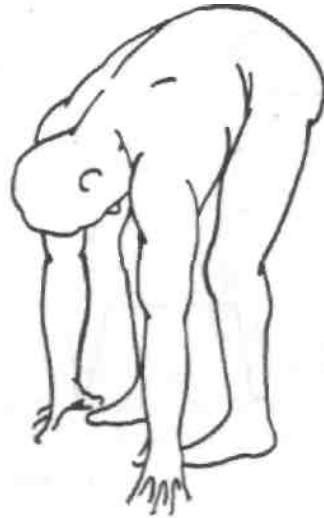


Osoba na stolcu (ruke dopiru do kreveta ili stolice koje nisu prikazane)

Slika 15. Bioenergetski stolac i vežba disanja
187

Upotreba bioenergetskog stolca nije neophodna za produbljivanje disanja. Možemo leći na pod, sa savijenim čebetom ispod gornjeg dela leđa. Mada ovaj položaj nije tako efikasan kao onaj opisan gore, plač se može izazvati upotrebom glasa onako kako je već opisano. Čak i prilikom sedenja u stolici, korišćenje glasa na opisan način može pomoći osobi da zaplače. Pomaže i prisećanje na neki tužan događaj ili gubitak u životu. Mnogo ljudi kaže da se rasplaču kada gledaju tužan film ili slušaju tužnu muziku, ali to se većinom odnosi na suze a ne na jecaje. Mada su suze važne, i kao izraz tuge i kao sredstvo za čišćenje očiju, pomoću njih nije moguće osloboditi i olakšati napetost izazvanu gubitkom ljubavi. U tu svrhu treba da plačemo neobuzdano, iz sveg grla.

U bioenergetskoj terapiji koristimo još jednu vežbu koja pomaže ljudima da izraze protest, negodovanje karakteristično za svakoga ko je izgubio voljenu osobu. U mnogim primitivnim plemenima domoroci vriskom izražavaju svoj protest i negodovanje, ali mi, kao vaspri-



Slika 16. Vežba uzemljenia

188

tan i civilizovan narod, filozofski prihvatamo gubitak i smrt, iako ovaj racionalan stav negira osećanja tela i umrtvljuje naš emocionalni život. Vežba se sastoji od toga da pacijent legne leđima na krevet i ispruženim nogama ritmički udara po njemu. Ako je na krevetu dušek od sunđera debeiog desetak santimetara, osoba može da lupa iz sve snage a da ne povredi ni sebe niti ošteti krevet. Lupajući, pacijent više glasnim i ravnomernim glasom reč "Zašto?" Ja od pacijenata tražim da tri puta viknu "zašto" i da svaki uzvik traje toliko dugo dok im ne ponestane daha, a da za sve to vreme lupaju po krevetu, i da tek tada ponovo uzmu vazduh. Kako vežba teče od prvog ka trećem "zašto", lupanje se ubrzava a glas podiže. Kod mnogih žena poslednje "zašto" se pretvara u vrisak. Plač, vrisak i glasno jecanje, su deo istinskog i iskrenog procesa žalosti. Ova vežba oslobađa napetost iz grudi, grla i nogu i značajno produbljuje disanje tako da je osoba izrazito svesna njegove spontanosti. Kao i dubok plač, izražavanje negodovanja, protesta, vriskom ili vikom skida teret tuge i bola sa srca.

Ono što je važno u vezi sa ovim vežbama jeste da njihov efekat na disanje nije prisutan samo dok vežba

traje. Pošto vežbe pomažu osobu da prevaziđe svoj strah od predaje osećanjima, one mogu izazvati dalekosežne i dugotrajne promene u ponašanju osobe. Umesto da obuzdava svoja osećanja, pacijent nauči da ih "pusti napolje", da bude opušteniji, mekši i slobodniji. Ovo se lakše i brže dešava kada je pacijent u takvoj terapiji koja mu omogućuje da u svojoj memoriji traga za uzrocima sila koje su ga zarobile i da ih shvati. Ali, treba naglasiti da terapija nije apsolutno sredstvo i uslov za rast i sazrevanje. Život nam pruža mnogo prilika da izrazimo svoja osećanja, otvoreno i direktno, a svaki put kada to uradimo učimo kako se postaje osoba koja je otvorenija i bliža ljubavi. Ipak, vežbe kao ove mnogo pomažu u procesu otvaranja srca i izražavanja osećanja.

Bilo koji razgovor o emocijama je nekompletan ako izostavimo problem ljutnje. Većina ljudi generalno nije svesna suzdržane ljutnje, uprkos činjenici što su povremeno razdražljivi ili eksplodiraju od besa. Ti ljudi nisu svesni ni ogromne tenzije u gornjem delu leđa koja prati potisnutu ljutnju. Možda su leđa određene osobe uzdignuta, ali ona to obično ne oseća. Videli smo da ovakva potisnuta ljutnja izvire

189

iz rano doživljenog osećaja deprivacije, negiranja i nužde pokoravanja roditeljskom autoritetu. U mnogo slučajeva, ta rana iskustva uključuju i fizičko zlostavljanje u ime kažnjavanja. Ljutnja, kao reakcija na ovo zlostavljanje, toliko je jaka da se nalazi na samoj ivici ubilačkog gneva, kojem se većina ljudi nerado predaje iz straha da ne izgube kontrolu i nekoga ozbiljno ne povrede. Ali, kada se takva osećanja zadrže u sebi, osoba ih okreće protiv same sebe i postaje autodestruktivna. Potisnuta, obuzdana ljutnja takođe veoma otežava osobi da kaže šta želi ili da izusti neki

nerazuman zahtev. Plaši se da će, ako budu odbijeni, eksplodirati od besa.

I tako, osoba nosi svoju ljutnju u obliku hronične mišićne tenzije, kao majmuna na leđima. Ako želi da lako i razumno razreši stresnu situaciju mora isprazniti svoju ljutnju. Logičan način je da sa svom žestinom napadne krevet, govoreći što god poželi. Mada ova vežba pruža katarzu (potpuno oslobađanje ili opuštanje) njena primarna funkcija je da oslobodi ruke i ramena kako bi se s njima moglo slobodno i nežno posegnuti za ljubavlju. Godinama obuzdavana ljutnja ne može da se oslobodi jednom vežbom. Sve dok "majmun" sedi na leđima, osoba će biti ljuta individua. Za potpuno oslobađanje neophodne su dve stvari: Prvo, osoba mora osetiti svoju ljutnju i identifikovati se s njom; drugo, treba uporno, i kod kuće, šutirati i udarati krevet sve dok se ne oslobodi napetosti iz leđa i ramena. (Vidi u "The Way to Vibrant Health", uputstva za tu vežbu).

Ja sam stekao naviku da svakog jutra, posle umivanja a pre doručka, nekoliko minuta ležim preko stolca i pustim da mi se telo istegne a disanje produbi. Ležim u raznim položajima, menjajući oslonac počev od gornjeg prema donjem delu leđa. Ovi položaji su mi neudobni bez obzira na to što godinama radim na i sa stolcem. Ne mogu ni da budu udobni, sve dok ima i malo tenzije u leđima ili ramenom pojasu. Mnogim ljudima je bilo koji od ovih položaja izrazito i trenutno bolan zbog tenzije u leđnim mišićima. Neki se plaše da će im leđa pući, što se sigurno neće dogoditi, ali nikoga ne treba zadržavati u bolnom položaju ako ga on suviše zastrašuje. Ipak, bol nije negativan znak jer on predstavlja konflikt između želje za opuštanjem i straha od toga. Bol se uvek može ublažiti uzdisanjem

ili stenjanjem, čime se oslobađa izvesna količina napetosti jer se disanje produbljuje.

Nakon vežbe na stolcu, izvodim vežbu uzemljenja, koju sam već opisao. Posle vibriranja nogu, osećam da u celom telu imam više energije i života. Tada radim vežbu udaranja ili neku drugu vežbu koja uključuje moje ruke i ramena. I, povremeno, prepuštam se plaču kada shvatim koliko sam bio rigidan i koliko mi je život bio borba. Sve dok mogu plakati, znam da mi je telo meko a srce otvoreno. Ova navika mi je pomogla da dođem do tačke u kojoj sam u stanju da ispraznim nagomilanu ljutnju i prestanem da budem ljut i ogorčen čovek.

Iznenadjući rezultat jeste i to da mi je ljutnja uvek na raspolaganju. Mogu da je osetim kako raste kada verujem da me je neko "zavrnuo". Mogu je izraziti očima tako da ljudi vide da sam ljut, a da ih ne moram napadati. Stekavši pristup svojoj ljutnji, počeo sam da se osećam kao kompletna ličnost - neko, a pošto se prema meni češće tako i ophode, imam manje potreba da se ljutim. Takođe se i manje plašim jer više nisam ni toliko ranjiv niti popustljiv jer su mi i srce i um otvoreniji.

Ako govorimo o zdravom srcu, treba da shvatimo da ono postoji samo u zdravoj osobi. Ako želimo da izlečimo slomljeno srce, treba jasno naglasiti i objasniti ulogu koju ljubav ima u životu. Poslužiću se jednom analogijom. Opisao sam srce kao središte točka sa žicama koje predstavljaju impulse ljubavi iz srca. Ovi impulsi, kao i žice točka, podupiru okvir ili granice osobe. Isto kao što ni točak ne funkcioniše bez okvira, tako ni osoba ne može funkcionisati bez granica koje omeđuju self. (biće, JA)

Kada radim sa pacijentom i pomažem mu da otvori svoje srce, ne savetujem mu da se odrekne svih svojih

odbrana. To bi ga svelo na nivo odojčeta, koje možda jeste samo srce, ali je zavisno i bespomoćno. Zbog toga je toliko važno pomoći osobi da oseti svoju ljutnju i da se identifikuje s njom. Ako čovek zna kako da uzvratiti udarac ne mora da se zaključa u tvrđavu da bi se zaštitio, niti da ostane u mukotrpnoj i bolnoj situaciji.

U 3. poglavlju govorio sam o fazama u rastu i razvoju i opisao kako dolazi do rascepa ličnosti na dva središta, srce i ego.

191

Ponovićemo ove faze (vidi slike 9 i 10) prema kvalitetu ljubavi koji svaka od njih predstavlja.

Ljubav = želja za bliskošću i dodirrom

a. Infantilna ljubav

treba toplinu, negu, podršku i zaštitu; za uzvrat, nudi vezu sa budućnošću van samog sebe; obnavljanje i ponovno radanje.

b. Ljubav deteta

treba podršku, zaštitu, pohvalu i prihvatanje; za uzvrat, deli radost igre.

c. Ljubav dečaka ili devojčice

treba podršku, pohvalu, prihvatanje i usmeravanje; za uzvrat, deli uzbuđenje avanture i nudi duboko prijateljstvo.

d. Mladalačka ljubav

treba usmeravanje i slobodu; za uzvrat, nudi uzbuđenje i draž romantike i seksa.

e. Odrasla ljubav

treba druga s kojim će podeliti život; za uzvrat, daje naklonost, poštovanje i podršku.

Ovo je slobodan prikaz razvoja ljubavi tokom rasta i sazrevanja. Kada je, u detinjstvu, taj razvoj osujećen događajima koji cepaju srce, impuls za ljubavlju je sputan i probija se oprezno, ispitujući i sa pola srca.

Stepen sputanosti zavisi od težine tih događaja i vremena u kojem su se dogodili. Kao posledicu, impuls za ljubavlju nosi u sebi neispunjene potrebe iz ranijih faza. Reči "Volim te", mogu značiti: (a) Treba mi tvoja nega", (b) Treba mi tvoja podrška", (c) Treba mi tvoja pohvala i prihvatanje", (d) "Želim seks sa tobom" ili (e) "Želim podeliti život s tobom". Za neke ljude, ljubav ima snažan infantilni karakter; za druge je izrazito romantična. Ako su rane karakteristike jake, zrele su slabije. Tako, kada pacijent govori o svojoj ljubavi prema bračnom drugu ili partneru, trudim se da otkrijem iz kojeg sloja ličnosti on govori. Izjavu ljubavi vrednujem prema stepenu zrelosti određene osobe.

Radeći terapiju sa osobom koja ima bilo kakav emocionalni problem nije dovoljno usmeriti pažnju samo na srce. Ako se koncen-

192

trišemo na kompletnu osobu, imajući na umu da je ljubav središte problema, možemo joj pomoći da otvori svoje srce i nađe ispunjenje u ljubavi koju traži. Jedan od mojih pacijenata, čovek srednjih godina, koga sam nazvao Majkl, imao je sa ženama niz razočaravajućih i frustrirajućih veza uprkos činjenici što mu je glavni cilj u životu bio da nađe ljubav. Majkl je bio jak, vitalan i lep muškarac koji se dopadao mnogim ženama. Majkl je spremno i toplo odgovarao na njihov interes i "poruke", jer je znao da je život bez žene prazan. Pa ipak, brak mu je propao, a i tri druge duže veze su neslavno završile. Tražio je idealnu ženu, onu koja će zadovoljiti sve njegove nezadovoljene potrebe. Ali, svaki put kada bi osvojio i dobio ljubav neke žene, jedino šta je video bilo je da ona ne odgovara njegovim idealima. S druge strane, ako mu se izvesna žena ne bi potpuno predala, nije bio u stanju da se "odlepi" od nje i doživljavao bi određena, veoma bolna osećanja. Nije li možda baš ta

najzad ona prava? To što je nije mogao imati za sebe podstaklo je ista tabu osećanja koja je imao prema majci.

Ova analiza, iako valjana, nije bila faktor koji je doprineo Majklovoj promeni. Znao je za svoj stav prema majci ali nije znao da ga je taj stav fiksirao na nivo dečaka. Objasnio sam Majklu da njegov problem nije naći ljubav, već postati muškarac. S vremenom, shvatio je kako sam sebe u odnosima sa ženama izdaje, isto onako kako je majka njega izdala pretvarajući ga u svog "malog muškarca". Ova spoznaja je izazvala ljutnju prema majci i prema svim ostalim ženama i jako osećanje da mu ništa od njih ne treba. Oslobođen potreba i zahteva konačno je mogao da voli kao muškarac - punim srcem.

Potrebno je mnogo terapijskog rada da bi se stiglo do te tačke. Posle doživljaja cepanja srca u detinjstvu, osoba se razvija uz mnogo lomova i zaokreta. Odrasli su retko direktni i otvoreni; češće su indirektni i na oprezu, pokorni i zlovoljni. Sve ovo treba da se proradi. Jedna od vežbi koje ja koristim sastoji se u tome da pomognem osobi da kaže "ne". Dok leži na krevetu, sa ispruženim nogama, pacijentu se daje uputstvo da nogama udara što jače može i da pri tom govori "ne" što duže i što glasnije. Korišćenje i izgovaranje reči "ne" na ovaj način, ima snažan efekat na disanje a pomaže i oslobađanju osećanja. Ako osoba nije blokirana ili inhibirana svojom

193

samosvešću, "ne" je glasno i jasno. Ali, nije uvek tako. Većini ljudi je teško da budu agresivni ili nasilni ako prethodno nisu izazvani. Kao deci, nije im bilo dozvoljeno da ostvare svoja prava i sada im je to, i kao odraslima, veoma teško. Ova vežba je način da se ovaj problem konfrontira i da se, uz vežbu, nauči kako da se

prevaziđe. "Ne" se može reći i stojeći, bilo terapeutu bilo grupi, kao oblik asertivne vežbe.

Sposobnost da se kaže "ne" je obeležje sigurne osobe. Nesigurna osoba odigra svoje "ne" tako što ne uradi ono šta je zamoljena a kasnije se pravda da je zaboravila. Ova zaboravljivost može biti stvarna, ali i simptom neprijateljstva. Isto se odnosi na osobu koja pokorno kaže "da". Iako se možda trudi da sakrije svoje negodovanje i zlovolju, one će se pokazati na mnogo sitnih načina koje će druga osoba osetiti. S druge strane, "ne" izgovoreno otvoreno i direktno je znak poverenja u drugu osobu.

Opšte govoreći, iskreno "ne" se mnogo lakše prihvata. Drugoj osobi možda nije drago što je odbijena, ali on ili ona cene poštovanje i poverenje koje takvo "ne" izražava. Iskreno "da" ili "volim te" od iste osobe ostavlja još jači utisak. I suviše često se reči "volim te" koriste da bi se izbegao konflikt ili zamaskiralo neprijateljstvo. Mnoge ljude, ne ljubav već strah od odbacivanja drže u vezi. U tom kontekstu, izjava "volim te" ne znači ono što kaže.

To što smo ovde rekli o otvorenom i direktnom izricanju "ne" odnosi se na svaki odnos koji uključuje poverenje. Čovek, koji svom šefu ne može reći "ne" nije osoba kojoj veruju i koju poštuju jer je njegova pokornost zasnovana na strahu. Povrh toga, negiranje samog sebe (selfa) koje je inherentno pokornom stavu minira kreativne i inventivne sposobnosti osobe. "Da" - ljuti su možda vešti u izvršavanju naređenja, ali su izgubljeni kada moraju da sami smisle i donesu odluku.

U svakoj vezi se ne postavlja problem načina zajedničkog života već mogućnosti da svako kaže ono što misli i želi. Svima je poznato da nedostatak komunikacije stvara probleme u odnosima. Ali, kao što sami ne govorimo i ne izražavamo svoja instinska

osećanja, tako i ne čujemo šta drugi govore. Čujemo reči, ali ih često uzimamo lično, kao napad na nas, a ne kao iznošenje tuđih osećanja. Zatvorivši svoj

194

um, zatvorili smo i svoje srce. U tom slučaju, situacija se pogoršava do konflikta koji može da se razreši samo silom. Da bi se održala veza druga osoba može da popusti nama ili mi njoj. Ponašajući se na taj način, dakako, ponavljamo obrazac iz detinjstva kada je majčino ili očevo "ne" uvek bila poslednja reč.

Očigledno, otvoren um, otvoreno srce i spremnost za slušanje neophodni su osobi koja voli, uz ličnost koja integriše glavu i srce sa seksualnošću (vidi sliku 11, poglavlje 11). U 1. poglavlju smo videli da je, kod mnogo ljudi, bliska veza između ovih delova ličnosti prekinuta pa je mišljenje odvojeno od osećanja, a seksualnost od ljubavi. Ovaj prekid razara integritet ličnosti, tako da nečije ponašanje na poslu nema veze sa ponašanjem kod kuće. "Voli bližnjeg svoga" je zapovest koja možda ima smisla na nedeljnoj misi, ali je na radnom mestu u ponedeljak ujutro potpuno nevažna. Slično tome, kada je nečiji život "podeljen po fiokama", avantura sa sekretaricom ili poslovnom partnerkom ni na koji način nije u suprotnosti sa ljubavlju za ženu koja se javno deklariše. Ali, biti različita osoba u različitim situacijama znači da ličnost ni u jednoj od njih nije kompletna. Možda se ljubav oseća, ali to osećanje je parcijalno i nesavršeno.

Šta znači biti celovita osoba koja voli? Generalno, u stvarima ljubavi, glava ne može komandovati srcu. Niko ne može da odluči koga će da voli a još manje da se zaljubi. Ima mnogo slučajeva u kojima glava ne bi izabrala isti objekt ljubavi kao srce, ali ko da sluša glavu kada je ljubav u pitanju? Hladnokrvno rezonovanje nikada ne "prolazi" u plamenu strasti. Da li

to znači da ćemo pogrešiti ako sledimo želje srca? Ne verujem. Istina je da, kada smo obuzeti plamenom ljubavi, imamo tendenciju da idealizujemo voljenu osobu, ali ima nešto jedinstveno u činjenici da nas on ili ona može uzбудiti i poneti do takvih visina. Na žalost, kada se ponovo spustimo na zemlju, čeka nas jedna druga stvarnost - problemi, nedostaci i sve ostale ljudske slabosti. Da li to znači da je ljubav slepa? Ne nužno.

U 3. poglavlju smo videli da se ličnost, zbog ranog gubitka ljubavi, razdvaja na dva odvojena središta, srce i ego. U cilju odbrane, ego zatvara srce u zaštitni kavez i kritički i cinički ispituje svakog ko bi mu se mogao približiti. Sve to vreme, srce traži nekog koga bi

195

volelo, nekog ko bi ga oslobodio. Kada nađe tu osobu, zbacíće svog tamničara i pobeći iz zatvora. Pošto srce ima nepogrešivo oko uvek će naći pravu osobu ali neće uvek ostati na slobodi. Kada medeni mesec završi, kada je par prinuđen da se suoči sa realnošću, ego preuzima kontrolu i ponovo uspostavlja stanje zaštitnog nadzora.

To što erotska ljubav ne može da zadrži svoj početni intenzitet ne umanjuje njeno značenje za ljudski život. Iako vatra koja se rasplamsala među ljubavnicima ne gori istim žarom kada je par dugo zajedno ona ne zamire. U središtu još uvek snažno plamti, a njeni odsjaji se vide u očima ljubavnika tokom njihovog zajedničkog života. Ne smemo zaboraviti da se ta vatra ponovo rasplamsava u trenucima ekstaze seksualnog sjedinjavanja. Ne, nije priroda erotske ljubavi kriva za neuspeh ljubavne veze, već rascep ličnosti. Ideja da će nas ljubav osloboditi je iluzija, čije korene nalazimo u dečijem ubeđenju da bi život bio raj kada bi nas majka bezuslovno volela. U stvari, ona retka deca koja jesu predmet majčine bezuslovne

Ljubavi uistinu uživaju u ljudskom ekvivalentu rajskog blaženstva. Mnogi od nas žude za takvom ljubavlju ali je nikada ne dobiju. Čak i tada, žudnja koju smo kao deca osećali opstaje u našim srcima i pothranjuje nam ubeđenje da će nas ljubav osloboditi. To što ljubav to povremeno i čini govori samo u prilog njenoj moći. Ali, možemo da budemo slobodni, istinski slobodni, samo kada ljubav preplavi naše celo biće - kada, zapravo, postanemo osoba koja voli.

Takva osoba možemo postati ako premostimo i zatvorimo rascep između ega i srca. To ne znači da se ego mora odreći svog položaja arbitra realnosti ili da se glava mora odreći svoje prevlasti u hijerarhiji ličnosti, već da glava i srce moraju zajedno raditi na unapređenju zdravlja i sreće osobe. Moramo shvatiti i priznati da su moć i ljubav suprotne težnje i vrednosti. Moć stvara nejednakost; njena upotreba zahteva suspendovanje osećanja. Ljubav se, naprotiv, zasniva na priznavanju jednakosti. Čak i odnos između majke i deteta mora uključiti saznanje da je i dete ličnost, baš kao i majka. Bez toga, dete će razviti narcisoidnu karakternu strukturu i neće biti u stanju da na druge gleda kao na osobe ravnopravne sebi.

Ljudi često prljaju svoje intimne, odrasle veze, zanemarujući i obezvređujući poverenje koje je neophodno za procvat ljubavi. Na-

796

jčešći dokaz ovoga je novac. Mnogo ljudi koristi novac da bi kontrolisali ili dominirali nad drugima, dajući ili uskraćujući ga da bi silom proveli svoje zahteve. Mnogi veruju da se novcem može kupiti ljubav. Ljubav, pak, nikada ne dolazi s novcem; naprotiv, novac često stoji na putu ljubavi.

Posedovanje novca ili moći ne sprečava nužno osobu da voli u pravnom smislu te reči. Ne čini to ni

uspeh ili slava. Međutim, ako težnja ka tim ciljevima dominira u ličnosti, ego je odvojen od srca a osoba nesposobna da voli celim bićem. Nagon za vlašću, moći, ili slavom zahteva kanalisanje neprocenjive količine energije ka tim ciljevima. Ali, kanalisanje energije ukrućuje telo a kruto telo ljubav teško otapa.

Osetljivost osobe tipa "A" na srčana oboljenja direktno je povezana sa rigidnošću vezanom za nagon za uspehom. Ona je takođe povezana i sa panikom, neprijateljstvom i slomljenim srcem. Možemo se koncentrisati na jedan ili drugi aspekt problema, ali posledice za telo su uglavnom iste.

Iz ovoga ne proizlazi da osoba koja je orijentisana na zadovoljstvo ne može biti bogata, uspešna ili slavna. Zadovoljstvo je ugrađeno u kreativnost,² ono je njen prirodan, sastavni deo, a osoba koja voli je izuzetno kreativna jednostavno zato što je njeno srce prisutno u svemu šta čini. Ona može steći moć, slavu i uspeh ali te vrednosti ne dominiraju njome niti im ona žrtvuje svoj integritet.

Određene ego vrednosti - poštovanje, dostojanstvo, poštenje, pravednost - su u harmoniji sa vrednostima srca i pomažu bolju integraciju ličnosti. Poštovanje je nužno u svakoj ljubavnoj vezi između dve zrele odrasle osobe. Ako neko nema samopoštovanja, ljubav je infantilna i nedozrela, i više je izraz potrebe za podrškom i negom nego želje da se s nekim podele dobra i prijatna osećanja. Ako se partner ne poštuje, veza se degradira do stepena formalnosti. Samo osoba za koju je poštovanje važno može biti osoba koja voli. To ne znači da se takva osoba nikada neće naljutiti na svog sadruga. U 1. poglavlju smo videli da su ambivalentna osećanja prilično zastupljena u ljubavnoj vezi. Ali, ambivalentnost uvek rezultira, gubitkom poštovanja jedne osobe za drugu i to, na kraju, pokvari

i oslabi vezu. Samopoštovanje i poštovanje drugih zahteva da se suočimo sa situacijom i ispoljimo svoju ljutnju tako da se veza ponovo vrati na čvrsto tle.

197

Dostojanstvo, spoljni izraz samopouzdanja, je još jedna vrednost koja obogaćuje ljubav. Ono puni osobu jakim nabojem, a to je vrlo privlačno. Pošto dostojanstvena osoba ima uspravno, ponosno držanje, mnogi brkaju dostojanstvo sa rigidnošću, a to nije isto. Rigidna osoba se uspravno drži zbog straha da se ne slomi i popusti. Dostojanstvena osoba se ne plaši da će se slomiti - nije ni kruta niti blokirana i u stanju je da plače. Njeno ponašanje je vredno našeg poštovanja i obećava da ćemo i mi biti tretirani sa poštovanjem.

Pošto predstavlja stanje unutrašnjeg integriteta, poštenje ili čast je još jedna crta koja karakteriše osobu koja voli. Osoba, čije su srce i glava razdvojeni, govori iz obe ove pozicije. Svaka izjava ljubavi koju daje minirana je nepoverenjem i sumnjom koje zrači. Takva osoba nije poštena ni prema samoj sebi. Naprotiv, svoje negativne stavove prikriva ili opravdava bacajući krivnju na druge. Ali, svaka laž koju izgovori još više produbljuje rascep ličnosti, jer srce zna istinu. Svaka laž obezvređuje i njene veze sa drugim ljudima, jer ne može istovremeno imati otvoreno srce i lagati.

Na žalost, malo nas je izbeglo traume detinjstva koje su nas prinudile da izolujemo svoja srca i da se zaštitimo od ljubavi. Pa ipak, svi čeznemo za ljubavlju iako nismo u stanju da potpuno otvorimo svoja srca sve dok se ne osećamo sigurno. Tu sigurnost nećemo naći u ljubavi koju osećamo prema drugom već samo u ljubavi koju osećamo prema sebi. Ovo samoljublje nije narcizam, kao što sam istakao u svojoj prethodnoj knjizi,³ niti je to sebičnost. Kada se osećanje ljubavi, posezanja i otvaranja, širi celim telom to doživljavamo

kao samoljublje, kao da sami sebe volimo, jer nam ono pričinjava zadovoljstvo. Kada to osećanje dotakne drugu osobu, upoznajemo radost ljubavi prema drugom, ili "predmetne ljubavi", kako to zovu psiholozi. Ali te dve stvari su zapravo jedna jer, kako Erih From kaže: "Mi smo sami 'objekt' svojih osećanja i stavova; stavovi prema drugima i prema nama samima su daleko od kontradiktornosti, oni su u osnovi konjunktivni." Prema tome, From ističe: "Osećaj ljubavi prema samom sebi naći će se kod svih onih koji su sposobni da vole druge."⁴ Ali, sebe možemo voleti samo ako su poštovanje, dostojanstvo i poštenje vrednosti prema kojima živimo.

198

Spajanje glave i srca je tek pola posla na putu kojim idemo da bi postali osoba koja voli. Druga polovina je spajanje srca sa seksualnim organima tako da se seksualna aktivnost oseti u srcu. U stvarnosti, srce i genitalije su povezani preko krvi; inače se ne bismo mogli seksualno uzбудiti. Ali, pošto ne osećamo protok krvi, nismo svesno svesni te veze. Umesto toga, doživljaj povezanosti zavisi od dubine disanja. Ako ne možemo povezati ljubav sa seksom, disanje nam je ograničeno na gornji deo tela i zadržavamo dah. Osnovni preduslov za prepuštanje seksualnosti je potpuno ispuštanje vazduha. Tek kada disanje prodre duboko do karlice i stigne do karličnog dna osetićemo vezu između grudnog koša i karlice. U tom slučaju, seksualno uzbuđenje, kada se pojavi, nije ograničeno samo na genitalije već obuhvata i senzaciju topline i mekog širenja u karlici. Kada seksualna osećanja nisu ograničena na genitalije, ona se protežu na celo telo pa tako i na celo srce. Mnogi ljudi veruju da seksualno uzbuđenje slabi kada se osobe bolje poznaju, ali ja mislim da se to odnosi samo na uzbuđenje predigre.

Krajnje zadovoljstvo, ili orgastičko zadovoljenje, povećava se sa bliskošću zato što se osoba potpunije predaje ukoliko je ljubav sigurnija.

Moje težište na ljubavi i seksualnosti može navesti neke čitaoce da se zapitaju nisam li zanemario spiritualne aspekte ljubavi. Šta je sa ljubavlju prema Bogu? Nije li to ljubav prema Bogu ako nalazim zadovoljstvo u onome šta je On stvorio? Može li se ljubav prema Bogu odvojiti od ljubavi prema onome šta je Bog stvorio?

U celoj knjizi naglašavam važnost integrisanog bića. Govoriti o spiritualnosti kao o nečemu što je odvojeno od drugih ljudskih funkcija znači razdvojiti jedinstvo ličnosti. Po mom mišljenju, spiritualnost je suprotna strana seksualnosti; obe izvire iz srca. Gledajući gore, dosežemo do nebesa; gledajući dole, stižemo na zemlju. Ali, uz drveće koje nam ometa vidik naš pogled na gore ne može biti jači od našeg dodira sa zemljom. Da li možemo istinski biti spiritualni ako nismo seksualni? Ne verujem u to.

Ako su veliki mistici i učitelji religije u pravu, Bog boravi u srcu. Ako potpuno uključimo srce u bilo koju aktivnost, to postaje izraz spiritualnosti, izraz našeg duha. Gledamo u tom svetlu, seksualnost je, onda kada je direktna manifestacija ljubavi, bogom dana i božan-

199

stvena. Po istom pravilu, jedinstvo sa Bogom ili stapanje sa kosmičkom svešću mogu imati seksualna osećanja. Kada se žena zaredi i svoj život posveti religioznim ciljevima, ona postaje Hristova nevesta. Sviđa mi se da mislim da smo, kada su nam srca potpuno otvorena, spiritualni u našoj seksualnosti i seksualni u našoj spiritualnosti.

Počeo sam ovu knjigu razmatranjem prirode ljubavi, za koju sam izjavio da je u srcu života. Kako

rastemo i razvijamo se, naša ljubav se menja, obuhvata sve više i više sveta i sazreva sa prihvatanjem veće odgovornosti za one koje volimo. Osoba koja voli, voli život, sve što je živo i sve u čemu ima života. Upravo ta ljubav hrani razvoj života: ljudskog, životinjskog, biljnog. Odgovornost ne znači teret ili obaveze. Ona znači ponašanje s ljubavlju, ali nikada obavezu ili dužnost. Dužnost i ljubav su nespojive, jer ljubav je reakcija slobodnog čoveka čija dužnost je, pre svega, da bude osoba koja voli.

200

BELEŠKE

1. POGLAVLJE

1. Kicup Š'tih, citirao u Edit B. Pnaper, "The Inward Odyssey" (London: George Allen and Unwin Ltd., 1965) 141
2. Kaivala Upanišad, citirano u Šnaper, op. cit., 130
3. George A. Maloney, "Prayer of the Heart" (Notre Dame, Ind.; Ave Maria Press, 1983) 25
4. Brother David Steindl-Rast, "Gratefulness: The Heart of Prayer" (New York: Paulist Press, 1984) 31
5. Chandaya Upanishad, 8.3.3.
6. Alexandar Lowen, "The Language of the Body" (New York: Macmillan Publishing Company, 1971) 89
7. Vidi Alexandar Lowen, "Pleasure: A Creative Approach to Life" (New York, Penguin Books, 1975.) "Zadovoljstvo: kreativni pristup životu", prevod: Divna Perić Todorović, Beograd, "Bata", 1991.
8. Ovo shvatanje sadizma je prezentovano na manjem seminaru koji je držao dr Vilhelm Rajh, moj učitelj. Ne verujem da je to ikada objavljeno.

2. POGLAVLJE

1. Masters, William H., i Johnson, Virginia E., "The Human Sexual Response" (Boston: Little, Brown & Co.)
2. L. A Abramov, "Sexual Life and Sexual Frigidity Among Women Developing Acute Myocardial Infarction", publikacija Psychosomatic Medicine 38, (December 1976) 418-24.
201
3. A. J. Wahrer and R.C. Burchel, "Male Sexual Dysfunction Associate with Coronary Heart Disease, "Archives of Sexual Behaviout 9 (1980) 69
4. Ibid,70
5. Vilhelm Rajh, Funkcija Orgazma...

6. Lowen, 'The Language of the Body', 81.
7. Reich, op. cit., 79
8. Marie Robinson, 'The Power of Sexual Surrender' (Garden City, New York, Doubleday & Company, 1959.)
9. Za potpun prikaz Edipalnog problema, njegovog kulturnog porekla i uticaja na seksualnost i ličnost, vidi Alexandar Lowen, "Fear of Life" (New York Macmillan Publishing Company, 1980.0
10. Alexandar Lowen i R.L. Hiewen, 'The Way to Vibrant Health', (New York: Harper & Row)

3. POGLAVLJE

1. Ovaj slučaj je potpuno opisan u Alexandar Lowen, "Depression and the Body" (New York: Penguin Books, 1972), 166-82.
2. Arthur P. Moyes, "Modern Clinical Psychiatry" (Philadelphia: W.V. Saunders & Company, 1934), 90.
3. Clancy Sigal, "Beware the Forgotten Child in the Marathon Male", International Herald Tribune, June 10, 1986.

4. POGLAVLJE

1. Alexandar Lowen, "A Case of Migraine, Bioenergetic Analysis, A. Clinical Journal, 1:117-24
2. Sigmund Freud, Mourning and Melancholia, in Collected papers London: Hogarth Press, 1953), 4:152-70.
3. Lowen: Depression and the Body, 129-38.

5. POGLAVLJE

1. Za potpunije razmatranje razlike između besa i ljutnje vidi Alexandar Lowen: "Narcissism: Denial of the True Self" (New York: Macmillan Publishing Company, 1983), 93-94.
2. Za kompletnu analizu ove ličnosti, vidi ibid.

6. POGLAVLJE

1. Meyer Friedman and Diane Ulmer, "Treating Type A Behaviour and your Heart" (New York: Alfred Knopf, 1984), 4.
2. Ibid., 5
3. Ibid., 144
4. Stephen Sinatra, neobjavljeni podaci, zasnovani na desetgodišnjem proučavanju pacijenata sa oboljenjem koronarne arterije primljenih u Mančestersku bolnicu.
5. I. M. Dombroski et al. Objavio R.B. Williams u Integrative Psychiatry 2, no 4: 133.
6. J. C. Barefoal et al Psychosomatic Medicine 45 (1983):13.
7. Friedman and Ulmer, op. cit., 45
8. Ibid., 31
9. James Lynch, "The Broken Heart" (New York: Basic Books, 1977).
10. Ova statistika je ažurirana.
11. Lynch, op. cit., 165
12. Ibid., 140
13. Stewart Wolf and Helen Goodell, "Behavioral Science in Clinical Medicine (Springfield III: 1926), 79.
14. Mehanizam negiranja obrađen je u Lowen, Narcissism, 56-59.

7. POGLAVLJE

1. R. Gryglewski, "Prostacycline and Sclerosis" (Wroclaw: Polish Academy of Science, 1981.)
2. J. Santorski in iid., 9
3. A. M. Masters and H.L. Jaffee, "Factors in the Onset of Coronary Occlusion and Coronary Insufficiency: Effort, Occupation, Trauma and Emotion", JAMA 148 (1952): 794.
4. C. Avery-Clara, "Sexual Dysfunction and Disorder

Patterns of Working and Nonworking Wives", Journal of Mental Therapy 12 (1986): 2.

5. Norman Cousins, "The Healing Heart" (New York: W.W. Norton & Company, 1983), 36.

6. Ibid.,35

203

7. Barney M. Olin, "Psychobiology and Treatment of Anniversary Reactions, "Psychosomatics 26 (1986): 505.

8. Ibid.,506.

9. George L. Engel, "Death and Reunion:The Loss of a Twin", Dartmouth Alumni Magazine, June 1981.

10. Ibid.

11. Cousins, op. cit., 134.

8. POGLAVLJE

1. R. A. De Silva and B. Lown, "Ventricular Premature Beats, Stress and Sudden Death", Psychosomatics 19 (1978): 694.

2. Ibid.,651.

3. Ibid.

4. Ibid.,650

5. Ibid.

6. Ibid.,652

7. A. H. Wellens, A. Venneulen and D. Duren, "Ventricular Fibrillation Occuring on Arousal from Sleep by Auditory Stimulation", Circulation 46 (1972): 661

8. De Silva and Lown, op. cit., 658

9. Cousins, The Healing Heart, 202

10. Ibid.,207.

11. Ibid.

12. G. L. Engel, "Sudden and Rapid Death During Psychological Stress", Annual of Internal Medicine 74 (1971): 777.

13. M. L. Yawkes, "Emotions as the Cause of Rapid and

Sudden Death", Archives of Neurology and Psychoanalysis 19 (1936): 875-79. W. B. Cannon, "Voodoo Death", Psychosomatic Medicine (1957): 182-90.

14. Cannon, op. cit., 186

15. J. L. Mathis, "A Sophisticated Version of Voodoo Death, Report of a Case", Psychosomatic Medicine 26 (1964): 104-7.

9. POGLAVLJE

1. Friedman and Ulmer, op. cit., 141.

2. See Lowen, "Fear of Life", 66-69, za potpunije razmatranje ovog predmeta.

204

3. Alexander Lowen, "Some Thoughts About Cancer", Bioenergetic Analysis 3, No. 1 (1987): 1-28.

10. POGLAVLJE

1. Alexander Lowen and Leslie Lowen, "The Way to Vibrant Health: A Manual of Bioenergetic Exercise (New York: Harper & Row, 1977).

2. Lowen, Pleasure, 322

3. Lowen, Narcissism, 324.

4. Erich Fromm, The Art of Loving (New York: Harper & Row, 1956), 59

205